



## Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa

LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020

VALTION LIIKUNTANEUVOSTON JULKAISUJA 2021:1

*Sami Kokko, Riikka Hämylä ja Leena Martin (toim.)*



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

 UKK-instituutti



OPETUS- JA  
KULTTUURIMINISTERIÖ



VALTION LIIKUNTANEUVOSTO  
*Statens idrottsråd*

# Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa

LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020

VALTION LIIKUNTANEUVOSTON JULKAISUJA 2021:1

*Sami Kokko, Riikka Hämylä ja Leena Martin (toim.)*



**VALTION LIIKUNTANEUVOSTO**  
*Statens idrottsråd*

Opetus- ja kulttuuriministeriö /  
Undervisnings- och kulturministeriet  
Valtion liikuntaneuvosto / Statens idrottsråd  
PL / PB 29  
00023 Valtioneuvosto / Statsrådet  
[www.liikuntaneuvosto.fi](http://www.liikuntaneuvosto.fi)

Ulkoasu: Graafinen suunnittelu Pirjo Uusitalo-Aura  
Taitto: Kubanne, Anni Lahti  
Kansikuva, s. 10 ja 128 Rodeo.fi  
Kuva s. 15 Lasse Ansaharju/Vastavalo.net  
Kuva s. 64 Reija Satokangas/Vastavalo.net  
Kuvat s. 81 ja 103 Jyrki Sahinoja/Vastavalo.net  
Kuva s. 90 Eero Vilmi/Vastavalo.net  
Kuva s. 95 Sakari Alasuutari/Vastavalo.net  
Kuva s. 119 Anita Raunio/Vastavalo.net  
Kuvat s. 22 ja 111 Lauri Jaakkola/Paralympiakomitea  
Kuvat s. 35 ja 135 Antero Aaltonen  
Kuva s. 49 Saku Rikala  
Kuva s. 56 Jussi Eskola

ISBN 978-952-263-822-9 verkkojulkaisu  
ISSN 1799-0343 paino  
ISBN 978-952-263-905-9 painettu

Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:1

Valtion liikuntaneuvosto on opetus- ja kulttuuriministeriön liikuntalaissa määritelty asiantuntijaelin, jonka tehtävänä on käsitellä liikunnan ja liikuntapolitiikan kannalta laajakantoisia ja periaatteellisesti tärkeitä asioita. Liikuntaneuvosto seuraa liikunnan kehitystä, antaa lausuntoja liikuntamäärärahoista ja arvioi valtionhallinnon toimenpiteiden vaikutuksia liikunnan alueella.

## Tiivistelmä

Tässä Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU -raportissa tarkastellaan 16–20-vuotiaiden nuorten liikkumista ja liikuntakäyttäytymistä useiden eri tekijöiden näkökulmista. Raportti pitää sisällään johdannon lisäksi 14 tuloslukua. Kukin tulosluku on kyseisen aihealueen asiantuntijajoukon kirjoittama. He ovat pääosin myös tuottaneet LIITU-kyselyyn kyseisen aihealueen mittarit. Raportin kirjoittamisessa oli mukana 50 liikunta- ja terveysalan tutkijaa.

LIITU-tutkimusaineisto kerättiin syys–joulukuussa 2020 sähköisillä kyselyillä ja liikemittareilla. Tutkimukseen osallistui yhteensä 5333 nuorta, joista 4958 opiskeli lukiossa ja 375 ammatillisessa oppilaitoksessa (katso tarkemmin luku 1). Lukiossa opiskelevien nuorten osallistujajoukko oli kattava, mutta ammatillisessa koulutuksessa opiskelevien nuorten osallistuminen vaihteli koulutusaloittain, ja osallistujamäärä jäi pieneksi. Tästä syystä tulosluvuissa esitellään lukiolaisten ja ammattiin opiskelevien nuorten tulokset erikseen omissa osajoukoissaan. Osassa luvuista esitellään ainoastaan lukiolaisten tuloksia ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien vastaajien vähäisen määrän takia. Myös tässä tiivistelmässä esitetään vain lukiolaisten tuloksia. Aineiston keruun aikana eri puolilla Suomea oli voimassa erilaisia koronapandemian aiheuttamia sulkutoimia, jotka ovat voineet vaikuttaa osallistujien liikkumiseen ja liikunnan harrastamiseen.

Sekä kyselyn (14 %) että liikemittaritulosten (2,6 %) mukaan vain harva lukiolainen liikkui vähintään tunnin päivässä jokaisena viikon päivänä. Tässä raportissa sovelletaan lasten ja nuorten liikkumissuosituksen määriä, koska tällä tavalla pystytään tarkastelemaan iänmukaista liikuntaaktiivisuuden muutosta koko LIITU-tutkimuksen kohderyhmässä ja vertaamaan tuloksia myös vuoden 2018 LIITU-aineiston 15-vuotiaisiin nuoriin. Tämän raportin kyselytulokset liikkumisen osalta ovat samansuuntaisia kuin vastaavalla ikäryhmällä aiemmin. Liikemittaritulosten mukaan tämän ikäisten liikkuminen on vielä itseraportoituakin selvästi vähäisempää. Nämä tulokset, verrattuna nuorempiin ikäluokkiin, kuvastavat

sitä, että päivittäisen liikkumissuosituksen saavuttavien osuus vähenee iän myötä edelleen, kun raja-arvona pidetään lasten ja nuorten liikkumissuositusta.

Valtaosa lukiolaisista liikkui omatoimisesti, reilu kolmasosa seurojen ja yritysten järjestämässä toiminnassa. Yleisimmät liikuntamuodot lukiolaisilla olivat talvella kävelylenkkeily, kuntosaliharjoittelu, juoksulenkkeily, jääpelit sekä laskettelu/lumilautailu. Vastaavasti kesällä yleisimmin harrastettiin juoksulenkkeilyä, kävelylenkkeilyä, pyöräilyä, kuntoisaliharjoittelua sekä uintia. Reilu kolmasosa lukiolaisista kulki opiskelumatkat kävelleen tai pyöräillen.

Tässä raportissa esiteltävät tulokset liikunnan merkityksistä ja esteistä vahvistavat aiempaa käsitystä nuorten liikuntasuhteesta. Peruskouluikäisiin verrattuna lukiolaisten liikunnan merkityskirjo on oleellisesti suppeampi. Liikuntaan liittyviä esteitä lukiolaiset tunnistivat jonkin verran vähemmän kuin peruskouluikäiset. Vain pieni osa lukiolaisista raportoi koronapandemian estäneen liikkumista. Tulokset liikuntamotivaatiosta kertovat, että suomalaisnuorilla on yleisesti melko hyvät psyykkiset valmiudet liikkumiseen ja sen lisäämiseen.

Tässä raportissa esitellään edellisten lisäksi tuloksia myös seuraavilta aihealueilta: liikuntapaikkojen käyttö, liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset, liikemittareilla mitatun paikallaanolon ja unen määrä, urheilu ja seuraharrastaminen, kilpaurheilun etiikka, koettu fyysinen pätevyys, nuorten osallistuminen liikunnanopetukseen ja heidän käsityksiään liikunnanopetuksesta, opiskelupäivän aikainen liikkuminen, vanhempien ja kavereiden liikunnallinen tuki, liikuntavammat, urheilun ja liikunnan seuraaminen, nuorten liikunnassa ja urheilussa kokema syrjintä ja kiusaaminen sekä arvot ja arvostukset, videopelaaminen ja liikunta sekä liikunta, terveys ja terveydenluktaito. Lisäksi eroja liikuntakäyttäytymisessä tarkastellaan sekä suomen- ja ruotsinkielisten että toimintarajoitteita kokevien ja ei-kokevien nuorten välillä.

## Sammanfattning

I denna LIITU-rapport granskas 16–20-åriga ungas motion och motionsbeteende ur flera olika perspektiv. Utöver en inledning innefattar rapporten 14 resultatavsnitt. Varje resultatavsnitt är skrivet av en sakkunniggrupp inom temat i fråga. De har också huvudsakligen tagit fram indikatorerna för ifrågavarande temaområde i LIITU-enkäten. I arbetet med rapporten deltog 50 forskare inom idrotts- och hälsosektorn.

Materialet för LIITU-undersökningen samlades in med elektroniska enkäter och rörelsemätare i september–december 2020. I undersökningen deltog sammanlagt 5333 unga, varav 4958 var gymnasiestuderande och 375 studerade vid yrkesläroanstalter (se närmare i kapitel 1). Antalet deltagare som studerade i gymnasiet var täckande, men deltagandet bland unga som studerade i yrkesutbildning varierade enligt utbildningsområde, och antalet deltagare var litet. I resultatavsnitten presenteras därför resultaten för gymnasiestuderande och yrkesstuderande separat i egna delgrupper. I en del avsnitt presenteras endast gymnasieelevernas resultat på grund av det låga antalet deltagare som studerade vid en yrkesläroanstalt. Även i detta sammandrag presenteras endast gymnasiestuderandenas resultat. Under insamlingen av materialet fanns det på olika håll i Finland olika begränsningsåtgärder på grund av coronapandemin, och dessa har kunnat inverka på hur deltagarna rör på sig och utövar motion och idrott.

Enligt både enkäten (14 %) och rörelsemätarresultaten (2,6 %) rörde sig endast ett fåtal gymnasiestuderande minst en timme per dag varje dag i veckan. I denna rapport tillämpas motionsrekommendation för barn och unga i åldern 7–17 år, eftersom man på detta sätt kan granska förändringen i motionsaktiviteten enligt ålder i hela målgruppen för LIITU-undersökningen och jämföra resultaten också med 15-åringarna i 2018 års LIITU-material. I fråga om motionen är enkätresultaten i denna rapport likartade som för motsvarande åldersgrupp tidigare. Enligt rörelsemätarresultaten rör sig personer i denna ålder rent av klart mindre än de själva rapporterar. Dessa resultat, jämfört med yngre åldersklasser, visar att andelen personer som uppnår den dagliga motionsrekommendationen fortfarande

minskar i takt med att åldern ökar, när man har som gränsvärde motionsrekommendationen för barn och unga.

Största delen av gymnasiestuderandena motionerade på egen hand och drygt en tredjedel i verksamhet som ordnas av föreningar och företag. De vanligaste motionsformerna bland gymnasiestuderande var på vintern promenader, gymträning, löpning, isporter samt slalom/snowboard. På sommaren sysslade de vanligtvis med löpning, promenader, cykling, gymträning samt simning. Drygt en tredjedel av gymnasiestuderandena färdades till skolan till fots eller med cykel.

De resultat om motionens betydelse och hinder för motion som presenteras i denna rapport stärker den tidigare uppfattningen om ungas förhållande till motion. Jämfört med barn i grundskoleåldern har motionen en betydligt snävare betydelse för gymnasiestuderande. Gymnasiestuderandena identifierade något färre hinder i anslutning till motion än de som var i grundskoleåldern. Endast en liten del av gymnasiestuderandena rapporterade att coronapandemin hade hindrat motionerandet. Resultaten som gäller motionsmotivationen visar att de finländska ungdomarna i allmänhet har rätt goda psykiska färdigheter för motion och ökad motion.

I denna rapport presenteras utöver ovannämnda också resultat från följande teman: användning av idrottsanläggningar, utrustning och applikationer för motionsuppföljning, mängden stillasittande och sömn mätt med rörelsemätare, idrott och föreningsverksamhet, etik inom tävlingsidrotten, upplevd fysisk kompetens, ungas deltagande i gymnastikundervisningen och deras uppfattningar om gymnastikundervisningen, motion under studiedagen, föräldrarnas och kompisarnas stöd i fråga om motion, idrottsskador, följa med idrott och motion, diskriminering och mobbing som unga upplever i motion och idrott samt värden och värderingar, videospel och motion samt motion, hälsa och hälsolitteracitet. Därtill granskas skillnader i motionsbeteendet både mellan finskspråkiga och svenskspråkiga unga och mellan unga med begränsningar i funktionsförmågan och unga utan begränsningar.

## Abstract

This LIITU report examines the physical activity of young people in Finland aged 16 to 20 and their behaviour related to physical activity from the various perspectives. In addition to the introduction, the report contains 14 result chapters. Each result chapter is written by a group of experts in the subject area in question. They have also mainly produced indicators for this subject area in the LIITU survey. 48 researchers from the sports and health sectors were involved in writing the report.

The LIITU data was collected between September and December 2020 using electronic surveys and accelerometers. A total of 5,333 young people participated in the study, 4,958 of whom studied in upper secondary schools and 375 in vocational institutions (see chapter 1 for more information). The participation of young people studying in upper secondary schools was comprehensive, but the participation of young people studying in vocational institutions varied from one field of education to another, and the number of participants remained small. For this reason, the result chapters present the results of upper secondary school students and vocational students in separate subsets. Some of the chapters only present the results of upper secondary school students due to the low number of respondents studying at a vocational institution. This summary also presents only the results of upper secondary school students. During the collection of the data, different kinds of restrictions due to the coronavirus pandemic were in force in different parts of Finland, which may have affected participants physical activity.

According to both the survey (14%) and the accelerometer results (2.6%), few upper secondary school students were physically active for at least one hour a day every day of the week. The recommendation on physical activity for children and adolescents aged 7 to 17 years are applied in this report, as this makes it possible to examine the change in physical activity according to age group in the entire target group of the LIITU study and to compare the results with the 15-year-olds in the LIITU 2018 data. The survey results for physical activity in this report are similar to previous results for a corresponding age group. According to the accelerometer results, the level of physical activity among people of this age is considerably lower than their self-reported activity. These results, compared to younger age groups, reflect the fact that the share of those who reach the daily recommendation on physical activity decrease further with age, as the recommenda-

tion on physical activity for children and young people is considered the threshold value.

The majority of upper secondary school students were engaged in independent physical activity, and more than one third were engaged in activities organised by clubs and a third by companies. The most common forms of physical activity among upper secondary school students were power walking, gym training, jogging, winter ice games and skiing/snowboarding. Similarly, during the summer, jogging, power walking, cycling, gym training and swimming were the most common activities. More than one third of upper secondary school students walked or cycled to school.

The results presented in this report on the meanings and obstacles to physical activity reinforce the previous perception of young people's relationship with physical activity. Compared to comprehensive school pupils, physical activity takes on a much narrower range of meanings among upper secondary school students. Upper secondary school students identified somewhat fewer obstacles to physical activity than comprehensive school pupils. Only a small proportion of upper secondary school students reported that the coronavirus pandemic prevented them from being physically active. The results on motivation to engage in physical activity indicate that young people in Finland generally have relatively good psychological competencies for physical activity and increasing the amount of physical activity they engage in.

In addition to the above, this report also presents results on the following subject areas: the use of sports facilities, physical activity monitoring devices and applications, the amount of measured sedentary time and sleep, sports and clubs participation, ethics in competitive sports, perceived physical competence, young people's participation in and conceptions of physical education, physical activity on school days, support for physical activity lent by parents and friends, physical-activity-related injuries, following sports at present and via media, perceived discrimination and bullying related to physical activity and sports, the values and appreciated factors by young people, video gaming and physical activity, and physical activity, health and health literacy. In addition, differences in behaviour related to physical activity are examined between both Finnish and Swedish speakers and young people with and without physical disabilities.

# Sisällys

|   |    |
|---|----|
| <b>Tiivistelmä</b> .....  | 4  |
| <b>Sammanfattning</b> .....   | 5  |
| <b>Abstract</b> .....   | 6  |
| <b>Valtion liikuntaneuvoston alkusanat</b> .....  | 9  |
| <br>  |    |
| <b>1. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) -tutkimuksen aineistonkeräys ja menetelmät 2020</b> .....                     | 11 |
| <i>Sami Kokko, Katja Rinta-Antila, Jari Villberg, Nina Simonsen, Pauliina Husu, Anne-Mari Jussila ja Tommi Vasankari</i>                      |    |
| <b>2. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, liikuntamuodot, -tilaisuudet ja -paikat, sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset</b> ..... | 16 |
| <i>Sami Kokko, Leena Martin, Riikka Hämylä, Kwok Ng, Jari Villberg ja Kimmo Suomi</i>   |    |
| <b>3. Liikemittarilla mitatun liikkumisen, paikallaanolon ja unen määrä</b> .....   | 23 |
| <i>Pauliina Husu, Anne-Mari Jussila, Kari Tokola, Henri Vähä-Ypyä ja Tommi Vasankari</i>  |    |
| <b>4. Urheilu, seuraharrastaminen ja kilpaurheilun etiikka</b> .....  | 36 |
| 4.1 Urheilu ja seuraharrastaminen .....   | 36 |
| <i>Kaisu Mononen, Minna Blomqvist, Pasi Koski ja Sami Kokko</i>   |    |
| 4.2 Kilpaurheilun etiikka .....   | 46 |
| <i>Miika Kyllönen ja Nina Laakso</i>  |    |
| <b>5. Liikunnan merkitykset ja esteet lukiolaisilla</b> .....   | 50 |
| <i>Pasi Koski ja Mirja Hirvensalo</i>   |    |
| <b>6. Liikuntamotivaatio ja koettu fyysinen pätevyys</b> .....  | 57 |
| <i>Juho Polet, Arto Laukkanen ja Taru Lintunen</i>  |    |
| <b>7. Liikunta toisen asteen oppilaitoksissa</b> .....  | 65 |
| 7.1 Nuorten osallistuminen liikunnanopetukseen toisella asteella .....  | 65 |
| <i>Sanna Palomäki ja Nelli Lyyra</i>  |    |
| 7.2 Lukio-opiskelijoiden käsityksiä liikunnanopetuksesta .....  | 69 |
| <i>Nelli Lyyra, Sanna Palomäki ja Pilvikki Heikinaro-Johansson</i>  |    |
| 7.3 Aktiiviset opiskelumatkat .....   | 72 |
| <i>Jouni Kallio, Harto Hakonen ja Tuija Tammelin</i>  |    |
| 7.4 Opiskelupäivän aikainen liikkuminen .....   | 75 |
| <i>Kirsti Siekkinen, Katja Rajala, Harto Hakonen, Katariina Kämppi ja Tuija Tammelin</i>  |    |

|   |     |
|---|-----|
| <b>8. Vanhempien ja kavereiden liikunnallinen tuki</b> .....  | 82  |
| <i>Arto Laukkanen, Elina Meklin, Sanna Palomäki ja Pertti Huotari</i>                                       |     |
| <b>9. Liikuntavammat urheiluseuroissa, vapaa-ajalla ja opiskeluliikunnassa</b> .....                        | 91  |
| <i>Jari Parkkari ja Mari Leppänen</i>   |     |
| <b>10. Urheilun ja liikunnan seuraaminen paikan päällä sekä tiedotusvälineistä</b> .....                    | 96  |
| <i>Antti Laine, Pasi Koski ja Pertti Matilainen</i>   |     |
| <b>11. Suomen- ja ruotsinkielisten erot liikuntakäyttäytymisessä</b> .....                                  | 104 |
| <i>Hanna Paasio, Leena Martin, Riikka Hämylä, Sami Kokko, Eva Roos ja Nina Simonsen</i>                     |     |
| <b>12. Toimintarajoitteita kokevien opiskelijoiden liikuntakäyttäytyminen</b> .....                         | 112 |
| <i>Kwok Ng, Piritta Asunta, Anni Lindeman, Harto Hakonen ja Pauli Rintala</i>                               |     |
| <b>13. Nuorten liikunnassa ja urheilussa kokema syrjintä ja kiusaaminen sekä arvot ja arvostukset</b> ..... | 120 |
| <i>Antti Laine, Mikko Salasuo ja Pertti Matilainen</i>  |     |
| <b>14. Lukiolaisten videopelaaminen ja liikunta</b> .....   | 129 |
| <i>Pasi Koski, Matti Karhulahti, Raine Koskimaa, Kwok Ng, Riikka Hämylä, Leena Martin ja Sami Kokko</i>     |     |
| <b>15. Liikunta, terveys ja terveyden lukutaito</b> .....   | 136 |
| 15.1 Terveystietä, liikunta-aktiivisuus ja urheiluseuratoimintaan osallistuminen .....                      | 136 |
| <i>Leena Paakkari, Olli Paakkari, Jorma Tynjälä ja Sami Kokko</i>   |     |
| 15.2 Terveystietä, terveyskäyttäytyminen ja liikunta-aktiivisuus .....                                      | 139 |
| <i>Kristiina Ojala, Nelli Lyyra, Jorma Tynjälä ja Raili Välimaa</i>   |     |
| <b>Liitteet</b> .....   | 148 |



## Valtion liikuntaneuvoston alkusanat

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) -tutkimus käynnistettiin vuonna 2014, jolloin maassamme ei ollut riittävän kattavaa valtakunnallista (seuranta-)tietoa liittyen lasten ja nuorten liikkumisen määrään, liikunnan harrastamiseen sekä niihin yhteydessä oleviin tekijöihin. Samalla LIITU-tutkimus tuotti tärkeää tietoa Liikkuva koulu -ohjelman vaikutusten seurantaan.

Liikkuva koulu -toimintamalli laajeni toisen asteen oppilaitoksiin, kun Liikkuva Opiskelu -ohjelma käynnistettiin vuonna 2017. Samassa yhteydessä nousi esiin tarve vahvistaa nuoria koskevaa liikunnan tietopohjaa. Tämä nyt käsillä oleva LIITU-tutkimus kohdistui vuonna 2020 ensimmäistä kertaa toisella asteella opiskeleviin nuoriin.

Keväällä 2020 alkanut koronapandemia ja poikkeusolot toivat LIITU-tutkimuksen tiedonkeruuseen omat haasteensa. Toisaalta poikkeuksellinen ajanjakso tarjosi ainutlaatuisen mahdollisuuden saada tietoa poikkeusajasta, kuten etäkoulun ja mahdollisten harrastustaukojen vaikutuksista nuorten liikkumiseen. Kun vastaava tiedonkeruu toistetaan, suunnitelman mukaan vuonna 2024, on tuloksia mielenkiintoista verrata pandemia-aikana kerättyyn aineistoon.

LIITU 2020 -tutkimuksen aineistot osoittavat, että vain hyvin harva nuori liikkuu lasten ja nuorten liikkumissuosituksen mukaisesti. Aiemmissa, perusopetusikäisiä koskeneissa LIITU-tutkimuksissa havaittiin, että lasten ja nuorten liikkuminen vähentyy iän myötä alakouluikästä yläkouluikään. Toisen asteen LIITU-tutkimus osoittaa, että liikkumisen vähentyminen jatkuu perusopetuksen jälkeen. Tämä vahvistaa huolta nuorten terveydestä ja hyvinvoinnista sekä liian vähäisen liikkumisen vaikutuksista opiskelu- ja työkykyyn. Liikkumisen edistämistoimia suunniteltaessa on tärkeää kiinnittää entistä enemmän huomiota perusopetuksen päättäneisiin nuoriin. Nuoret tulisi lisäksi ottaa mukaan toimien suunnitteluun ja toteutukseen.

Digitalisaatio läpileikkaa elämäämme yhä vahvemmin. Nuorilla digitalisaatio koskettaa merkittävästi niin vapaa-aikaa kuin opiskelua. Uudet teknologiat, palvelut ja välineet ovat tuoneet mukanaan valttavan määrän hyvää. Hyvinvoinnin ja terveyden turvaamiseksi digitalisaation rinnalla on kuitenkin tarpeen vahvistaa toimia, jotka tukevat nuorten liikkumista niin harrastustoiminnassa kuin opiskeluympäristössä, kuten ottaa käyttöön toiminnallisia opetusmenetelmiä sekä tarjota nuorille säännöllistä ja laadukasta liikunnanopetusta. LIITU-tutkimuksen tulosten mukaan liikkumisen hyödyntäminen opetuksen tukena tai paikallaan olon katkaisemiseksi on vielä varsin vähäistä. Toimintakulttuurien muuttaminen vie aikaa, joten asiaan on panostettava pitkäjännitteisesti.

LIITU-tutkimus on erinomainen esimerkki monitieteisestä ja laaja-alaisesta yhteistyöstä tutkimustiedon tuottamisessa. Valtion liikuntaneuvosto kiittää LIITU-tutkimuksen koordinoivia tahoja Jyväskylän yliopistoa ja UKK-instituuttia sekä kaikkia tutkimuksen yhteistyötahoja: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö (Likes), Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus (KIHU), Turun yliopisto, Suomen urheilun eettinen keskus (SUEK), Samfundet Folkhälsan, Nuorisotutkimusverkosto, Kisakallion urheiluo-pisto, Pajulahden urheiluo-pisto, Lounais-Suomen Liikunta ja urheilu ry (LiikU) ja Oulun Diakonissalaitos / Oulun Lääketieteellinen klinikka (ODL).

**Paavo Arhinmäki**  
puheenjohtaja  
valtion liikuntaneuvosto

**Minttu Korsberg**  
pääsihteeri  
valtion liikuntaneuvosto



**1**

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) -tutkimuksen aineistonkeräys ja menetelmät 2020

# 1

## Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) -tutkimuksen aineistonkeräys ja menetelmät 2020

***Sami Kokko, Katja Rinta-Antila, Jari Villberg, Nina Simonsen, Pauliina Husu, Anne-Mari Jussila ja Tommi Vasankari***

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) -tutkimus on väestötason trenditutkimus, jolla kerätään tietoa lasten ja nuorten liikkumisesta ja paikallaanolosta sekä näihin yhteydessä olevista tekijöistä. LIITU-aineisto on aiemmin kerätty perusopetusikäisiltä vuosina 2014, 2016 ja 2018. Vuonna 2020 tutkimus kohdentui ensimmäistä kertaa toisella asteella opiskeleviin nuoriin. Keväällä toteutettavaksi suunniteltu tutkimus siirrettiin koronapandemian poikkeusolojen vuoksi syksyyn. Keväällä kerättiin poikkeusolojen kyselyaineisto, josta on raportoitu perustietoja valtion liikuntaneuvoston julkaisussa 2020:2 (Kantomaa 2020). Syksyn 2020 LIITU-tutkimus toteutettiin lukioissa ja ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevilla nuorilla kyselytutkimuksena ja liikemittauksena koronapandemian edelleen vallitessa. Vuoden 2020 kyselyyn lisättiin joitain poikkeusaikaan kohdentuneita kysymyksiä sekä laajennettiin videopelaamiseen liittyviä kysymyksiä. Tämä raportti kuvaa 16–20-vuotiaiden nuorten liikuntakäyttäytymistä syksyllä 2020.

Vuonna 2018 toteutettiin ensimmäistä kertaa myös erillinen ”Vammaisten ja pitkäaikaissairaiden kouluista osallistuminen toimintakykyä ja liikuntakäyttäytymistä mittaaviin seurantutkimuksiin (Tutka)” -kysely erityistä tukea tarvitseville oppilaille erityisluokissa ja -kouluissa. Syksyllä 2020 Tutka2 -hanke, jota koordinoi Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö – Likes, keräsi erillisotoksen ammatillisten erityisoppilaitosten opiskelijoista (AMEO). AMEO-erillisotoksen tuloksia raportoidaan luvussa 12.

Tutkimuksesta ja kyselyaineiston keruusta vastasi Jyväskylän yliopiston Terveiden edistämisen tutkimuskeskus ja liikemittarimittauksista UKK-instituutti yhteistyössä alueellisten kumppaneiden kanssa: Jyväskylän yliopisto, Kisakallion urheiluopisto, Pajulahden urheiluopisto, Lounais-Suomen Liikunta ja urheilu ry (LiikU), Oulun Diakonissalaitos / Oulun Lääketieteellinen klinikka (ODL) sekä Samfundet Folkhälsan. Kyselyn laatimiseen ja toteuttamiseen osallistuivat Terveiden edistämisen tutkimuskeskuksen ja UKK-instituutin lisäksi useat liikuntatieteellisen tiedekunnan tutkijat sekä muita Jyväskylän yliopiston tutkijoita, Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus (KIHU), Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö (LIKES), Turun yliopisto, Suomen urheilun eettinen keskus (SUEK), Samfundet Folkhälsan sekä Nuorisotutkimusverkosto. LIITU-tutkimusta rahoittaa opetus- ja kulttuuriministeriö.

### **Näin tutkittiin**

Tutkimusaineisto kerättiin lähi- ja etäopetuksessa syys-joulukuussa 2020 Webropol-kyselylomakkeilla (LIITU A- ja B-lomakkeet) ja liikemittareilla (UKK RM42, UKK Terveyspalvelut Oy, Tampere). Tutkimukselle on haettu ja saatu Jyväskylän yliopiston tutkimuseettisen toimikunnan puoltava lausunto. Tutkimuksen eettiset käytännöt ja muun muassa aineiston hallintaan liittyvät vastuut ja käytännöt on kirjattu tutkimussuunnitelmaan ja tietosuojailmoitukseen, jotka ovat saatavilla tutkimuksesta vastaavilta tahoilta<sup>1</sup>. Tutkimuksesta on tehty myös henkilötietojen ennakoarviointi. Tutkimuslupa haettiin ja saatiin 43:ltä sitä vaatineelta kunnalta tai oppilaitokselta.

1 LIITU-tutkimuksen kokonaisuudesta ja kyselyaineiston tietosuojasta sekä käsittelystä vastaa Jyväskylän yliopisto ja tutkimuksen johtaja Sami Kokko (sami.p.kokko@juu.fi). Liikemittarilla kerätyn aineiston tietosuojasta ja käsittelystä vastaa Urho Kekkonen Kuntoinstituuttisäätiö (UKK-instituutti) ja johtaja Tommi Vasankari (tommi.vasankari@ukkinstituutti.fi).

Oppilaitosotokseen poimittiin Tilastokeskuksen oppilaitosrekisteristä kokoon suhteutetulla (PPS) osite-  
tulla ryväsotannalla suomenkielisiä lukioita (252). Lukioiden otosta täydennettiin jonkin lukion kieltäy-  
dyttyä poimimalla korvaava lukio samasta ositteesta, jotta riittävä määrä lukioita saatiin tutkimukseen.  
Oppilaitosrekisterin mukaisesti kaikkia suomenkielisiä ammatillisia oppilaitoksia (74) ja ruotsinkielisiä  
lukioita (35) sekä ammatillisia oppilaitoksia (10) pyydettiin osallistumaan tutkimukseen. Kevään 2020  
tutkimukseen suostuneet oppilaitokset pyydettiin osallistumaan syksyyn siirrettyyn tutkimukseen<sup>2</sup>.  
Tutkimukseen osallistui 84 lukioita ja 16 ammatillista oppilaitosta.

Oppilaitoksia pyydettiin tiedottamaan nuoria ja heidän huoltajiaan tutkimuksesta, jolloin huoltajilla oli  
mahdollisuus kieltää nuoren osallistuminen tutkimukseen. Nuorilta pyydettiin suostumus kyselyyn sen  
alussa ja suostumus liikemittaukseen sähköisesti ennen mittaussajankohtaa. Tutkimukseen osallistumi-  
nen oli vapaaehtoista ja sen saattoi keskeyttää tai lopettaa missä vaiheessa tahansa.

Tutkimukseen osallistui yhteensä 5333 nuorta, joista 4958 raportoi opiskelevansa lukiossa ja 375 am-  
matillisessa oppilaitoksessa. Kertyneen aineiston osallistujamäärät on esitetty taulukossa 1. Amma-  
tillisessa koulutuksessa olevien opiskelijoiden osallistuminen vaihteli oppialoittain huomattavasti<sup>3</sup> ja  
osallistujamäärä jäi alhaiseksi, joten aineisto ei edusta kattavasti ammatillista oppilaitosta kokonaisuu-  
tena. Tulosluvuissa esitellään lukiolaisten ja ammatilliseen koulutukseen osallistuvien nuorten tulokset  
erikseen omista osajoukoistaan (katso tarkemmin jäljempänä). Lukiolaisten tulosten kieliryhmävertailu  
raportoidaan luvussa 11.

### Taulukko 1.

LIITU 2020 -tutkimukseen osallistuneiden oppilaitosten ja nuorten määrä (n).

|                        | Lukiot | Nuoret | Ammatilli-<br>set oppilai-<br>tokset | Nuoret | Nuoret<br>yhteensä |
|------------------------|--------|--------|--------------------------------------|--------|--------------------|
| Kysely A-lomake        | 65     | 3647   | 10                                   | 258    | 3905               |
| Kysely B-lomake        | 13     | 949    | 4                                    | 89     | 1038               |
| Ruotsinkielinen kysely | 6      | 362    | 2                                    | 28     | 390                |
| Kyselyt yhteensä       | 84     | 4958   | 16                                   | 375    | 5333               |
| Liikemittarimittaukset | 68     | 1045   | 10                                   | 99     | 1144               |

Kyselyn A-lomake esitettiin lukiossa ja ammatillisessa oppilaitoksessa Jyväskylässä tammikuussa  
2020. Vastaamisajaksi kyselyihin ohjeistettiin enintään 60 minuuttia, jonka jälkeen vastaamisen voi  
jättää kesken. A-lomakkeeseen (LIITU A-lomake) vastasivat liikemittaukseen osallistuneet nuoret ja  
B-lomakkeeseen (LIITU B-lomake) pelkkään kyselyyn osallistuneet nuoret. Molemmissa lomakkeissa  
oli kysymyksiä uheiluakatemiapalveluiden käytöstä, toimintakyvystä, liikunta-aktiivisuudesta, liikuntaa  
mittaavien laitteiden käytöstä, opiskelumatkasta, vaikuttamismahdollisuuksista oppilaitoksessa, liik-  
kuvasta opiskelusta, urheiluseuratoimintaan osallistumisesta, vapaa-ajan liikuntamuodoista, kilpaur-  
heilun etiikasta, perheen sosioekonomisesta asemasta ja videopelaamisesta (LIITU A- ja B-lomakkeet).  
A-lomakkeessa kysyttiin lisäksi tyypillisestä koulupäivästä, koululiikunnasta, vanhempien ja kavereiden  
tuesta liikunnalle, motivaatiosta, liikunnan merkityksistä ja esteistä, vammoista sekä urheilun ja liikun-  
nan seuraamisesta. B-lomakkeessa olivat edellä mainittujen lisäksi kysymykset liikuntatilaisuuksista ja

2 Ruotsinkielisistä oppilaitoksista suurin osa osallistui tutkimukseen jo keväällä, eivätkä siten ole mukana tässä syksyn 2020  
aineistossa. Ne ruotsinkieliset oppilaitokset, jotka eivät osallistuneet tutkimukseen keväällä, pyydettiin mukaan syksyllä  
toteutettuun aineistonkeräykseen.

3 Kauppa ja hallinto (n = 119), tekniikka (n = 103), tietojenkäsittely ja tietoliikenne (n = 21), terveys- ja hyvinvointi (n = 43) ja  
palvelu (n = 54). Muilta aloilta osallistujia oli vähän.

-paikoista, koetusta liikunnallisesta pätevydestä, terveydestä, terveystyöskäytymisestä, äidinkielen ja matematiikan arvosanoista, terveydenluktuidosta, yksinäisyyden ja syrjinnän kokemuksista, arvoista, vapaa-ajan viettotavoista ja laajemmin videopelaamisesta. Ruotsinkielinen lomake vastasi B-lomaketta.

Alueelliset tutkimusavustajat olivat yhteydessä oman alueensa oppilaitoksiin ja sopivat liikemittareiden jakokäytänteet. He myös jakoivat mittarit nuorille, opastivat mittareiden käytön ja kävivät hakemassa mittarit oppilaitoksesta mittausjakson päätyttyä. Joihinkin oppilaitoksiin (n = 28) liikemittarit lähetettiin postitse UKK-instituutista, jolloin opettajat jakoivat mittarit, opastivat niiden käytön, keräsivät ne takaisin ja palauttivat UKK-instituuttiin. Mittausjakso alkoi mittareiden jakotilaisuudessa ja kesti yhtäjaksoisesti seitsemän vuorokautta. Valveilla ollessa mittaria pidettiin lanneyyössä lantion oikealla puolella ja nukkumaan mennessä mittari siirrettiin ei-dominoivan käden ranteeseen rannekkeessa. Mittari tuli ottaa pois uinnin, saunomisen ja suihkussa käynnin ajaksi. Mittausviikon jälkeen jokainen nuori sai kirjallisen henkilökohtaisen palautteen paikallaanolosta, liikkumisesta ja unen määrästä sekä laadusta.

Aineiston analysoinnissa käytettiin jakaumia, ristiintaulukointia ja Khiin neliötestiä. Mahdolliset muut menetelmät on mainittu tuloslukuissa. Analysointiin käytettiin IBM SPSS Statistics 26 -ohjelmaa sekä Stata 16 -ohjelmistoa.

## Raportin rakenne ja käsitteet

LIITU 2020 -tutkimuksen raportti koostuu johdannosta (luku 1) ja 14 tulosluvusta yhteenvetoinen (katso raportin sisällys).

Tulokset raportoidaan erikseen lukiossa ja ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevilla nuorilla sen vuoksi, että jälkimmäinen aineisto ei edusta ammatillista oppilaitosta kokonaisuudessaan. Tulokset esitetään ensin lukiolaisten koko joukossa ja sen jälkeen sukupuolen (mies/nainen)<sup>4</sup> ja mahdollisesti iän (16–17-vuotiaat ja 18–20-vuotiaat) mukaan. Lisäksi joissain luvuissa tuloksia tarkastellaan myös itsearvioitun liikunta-aktiivisuuden ja urheiluseuratoimintaan osallistumisen mukaan. Liikunta-aktiivisuus muuttujaa käytetään joko 2-luokkaisena (7 päivänä / alle 7 päivänä viikossa) tai 4-luokkaisena (7 päivänä (suosituksen mukaan liikkuvat) / 5–6 päivänä (paljon liikkuvat) / 3–4 päivänä (harvoin liikkuvat) / 0–2 päivänä (vähän liikkuvat) viikossa). Raportoinnissa käytetään lasten ja nuorten liikkumissuosituksen määriä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021), koska tällä tavalla pystytään tarkastelemaan iänmukaista liikunta-aktiivisuuden muutosta koko kohderyhmässä ja vertaamaan tuloksia myös vuoden 2018 aineiston 15-vuotiaisiin nuoriin (Kokko & Martin 2019).

Liikuntakäyttämällä tarkoitetaan tässä raportissa liikunta-aktiivisuutta ja siihen yhteydessä olevia tekijöitä sekä passiivista ajankäyttöä ja siihen yhteydessä olevia tekijöitä. Liikunta-aktiivisuudesta käytetään myös käsitteitä liikunta tai liikkuminen. Liikkumisen intensiteetistä käytetään yhdenmukaista määrittelyä: kevyt liikunta tai liikkuminen (light physical activity 1,5–2,9 MET (= metabolic equivalent – lepoaineenvaihdunnan kerrannainen), reipas liikunta tai liikkuminen (moderate physical activity 3,0–5,9 MET), rasittava liikunta tai liikkuminen (vigorous physical activity  $\geq 6$  MET) tai reipas-rasittava liikunta tai liikkuminen (moderate-to-vigorous physical activity (MVPA),  $\geq 3$  MET) .

Passiivisesta ajanvietosta (sedentary behaviour) käytetään lisäksi käsitettä paikallaanolo. Passiivinen ajanvietto liittyy ruutuajan ja sosiaalisen median käytön tyyppiin ilmiöihin. Liikemittarituloksissa käytetään yläkäsitteenä paikallaanoloa, joka jaetaan valveillaoloaikaiseen makuulla oloon, istumiseen ja seisomiseen, joissa energiankulutus on alle 1,5 MET.

Ammattiin opiskelevien nuorten tuloksia raportoidaan osassa tuloslukuista. Tällöin on pidettävä mielessä, että aineisto ei ole heidän osaltaan edustava ja vertailua lukiolaisten tuloksiin tulee välttää. Joissain tuloslukuissa ei raportoida ammattiin opiskelevien tuloksia lainkaan aineiston pienen koon takia. Ruotsinkieliset kyselyyn vastaajat raportoidaan ainoastaan luvussa 11 vertaillen suomenkielisiin vastaajiin.

4 Kun tuloksissa ovat olleet mukana miehet, naiset ja muunsukupuoliset, koko joukkoa kuvataan termillä ”kaikki”. Vastaavasti, mikäli muunsukupuoliset on poistettu tuloksista, käytetään koko joukosta termiä ”yhteensä”.

Tämän luvun tulokset on painotettu kieliryhmän mukaan. Raportissa raportoidaan vain tilastollisesti merkitseviä eroja, edellä mainituissa muuttujissa, ellei toisin mainita.

Kyselyt ja mittaukset toteutettiin syksyllä 2020, jolloin koronapandemia vaikutti monella tapaa kohderyhmän nuorten käyttäytymiseen. Osa nuorista opiskeli tutkimuksen toteutuksen aikaan etänä ja monet harrastukset toteutettiin koronajärjestelyin tai ne olivat tauolla. Koronapandemialla voidaankin katsoa olevan vaikutusta tässä raportissa esitettäviin tuloksiin, vaikka tutkimusta ei toteutettukaan koronasulkujen ollessa tiukimmillaan.

Haluamme Jyväskylän yliopiston ja UKK-instituutin puolesta kiittää tutkimukseen osallistuneita nuoria, lukioita ja ammatillisia oppilaitoksia, kaupungeja ja kuntia, yhteistyötahoja, tutkijoita ja valtion liikunta-neuvostoa sekä opetus- ja kulttuuriministeriötä, jotka tekevät mahdolliseksi LIITU-tutkimuksen toteuttamisen.

### **Lähteet**

*Kantomaa, M. (2020) (toim). Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2020:2.*

*Kokko, S. & Martin L. (2019) (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1.*

*Opetus- ja kulttuuriministeriö (2021) Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2021:19.*



2

Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, liikuntamuodot, -tilaisuudet ja -paikat, sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset

# 2

## Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, liikuntamuodot, -tilaisuudet ja -paikat, sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset

*Sami Kokko, Leena Martin, Riikka Hämylä, Kwok Ng, Jari Villberg ja Kimmo Suomi*

Maailman terveysjärjestön kansainvälisen liikuntasuosituksen (WHO 2010) mukaan 5–17-vuotiaiden lasten ja nuorten tulisi liikkua reippaasti ja/tai rasittavasti vähintään 60 minuuttia päivässä. Liikunnasta suurimman osan tulisi olla kestävyystyypistä, jonka lisäksi rasittavaa ja lihaksia ja luita vahvistavaa liikuntaa tulisi kertyä vähintään kolme kertaa viikossa. Uusi kansainvälinen suositus on muilta osin edellisen kaltainen, mutta liikkumista suositellaan tehtävän viikon mittaan keskimäärin tunti päivässä (WHO 2020). Vastikään uudistettu kansallinen liikkumissuositus piti voimassa aiemman (Tammelin & Karvinen 2008) 60 minuutin päivittäissuosituksen eli 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille suositellaan monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikkumista vähintään tunti päivässä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021). Vaikka LIITU2020-tutkimuksen aineiston nuoret ovat iältään 16–20-vuotiaita, heihin sovelletaan lasten ja nuorten liikkumissuositusta. Tämä koskee siis myös 18–20-vuotiaita, vaikka heitä periaatteessa koskevat aikuisten hieman erilaiset liikuntasuositukset. Tällä tavalla pystytään tarkastelemaan iänmukaista liikunta-aktiivisuuden muutosta koko kohderyhmässä ja vertaamaan tuloksia myös vuoden 2018 aineiston 15-vuotiaisiin.

Tässä luvussa esitellään tulokset nuorten itsearvioidusta liikunta-aktiivisuudesta (Liite 1, kysymykset 30–31). Nuorta pyydettiin kertomaan myös kolme yleisimmin harrastamaansa vapaa-ajan liikuntamuotoa (Liite 1, kysymykset 85–86). Näistä vastauksista muodostettiin summa ja tässä raportoidaan viisi yleisimmin harrastettua liikuntamuotoa kesäisin, sekä talvisin (katso tarkemmin erillisliite 1). Lisäksi luvussa avataan nuorten osallistumista erilaisiin liikuntatilaisuuksiin sekä liikuntapaikkojen käytön yleisyyttä. Tässä luvussa erilaisiin liikuntatilaisuuksiin osallistumista kartoitettiin kysymällä omaehtoisen liikkumisen ja liikuntatilaisuuksiin, kuten urheiluseura- ja kerhotoimintaan, liikunta-alan yritysten palveluihin, osallistumisen useutta (Liite 1, kysymykset 108–109). Osallistumista on kartoitettu myös aiemmissa LIITU-tutkimuksissa (ks. Martin ym. 2019, Suomi ym. 2016). Liikuntapaikkojen luokitus perustuu soveltaen LIPAS liikuntapaikkaluokitteluun (Suomi & Vehkakoski 2016). Liikuntapaikkojen käytön yleisyyttä on tarkasteltu LIITU-tutkimuksessa edellisen kerran vuonna 2016 (Suomi ym. 2016). Lopuksi kuvataan liikkumisen seurantalaitteiden ja -sovellusten omistamisen ja käytön yleisyyttä (Liite 1, kysymys 32).

Tuloksia tarkastellaan erikseen lukion ja ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoiden osalta. Liikuntatilaisuuksiin osallistumista ja liikuntapaikkojen käyttöä tarkastellaan vain lukiolaisilla, sillä ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoiden vastaajamäärä jäi pieneksi. Tuloksia kuvataan sukupuolen ja iän mukaan ikäryhmissä 16–17-vuotiaat ja 18–20-vuotiaat. Seurantalaitteiden ja -sovellusten omistamista ja käyttöä sekä liikuntatilaisuuksiin osallistumista ja liikuntapaikkojen käyttöä tarkasteltiin myös suhteessa liikunta-aktiivisuuteen.

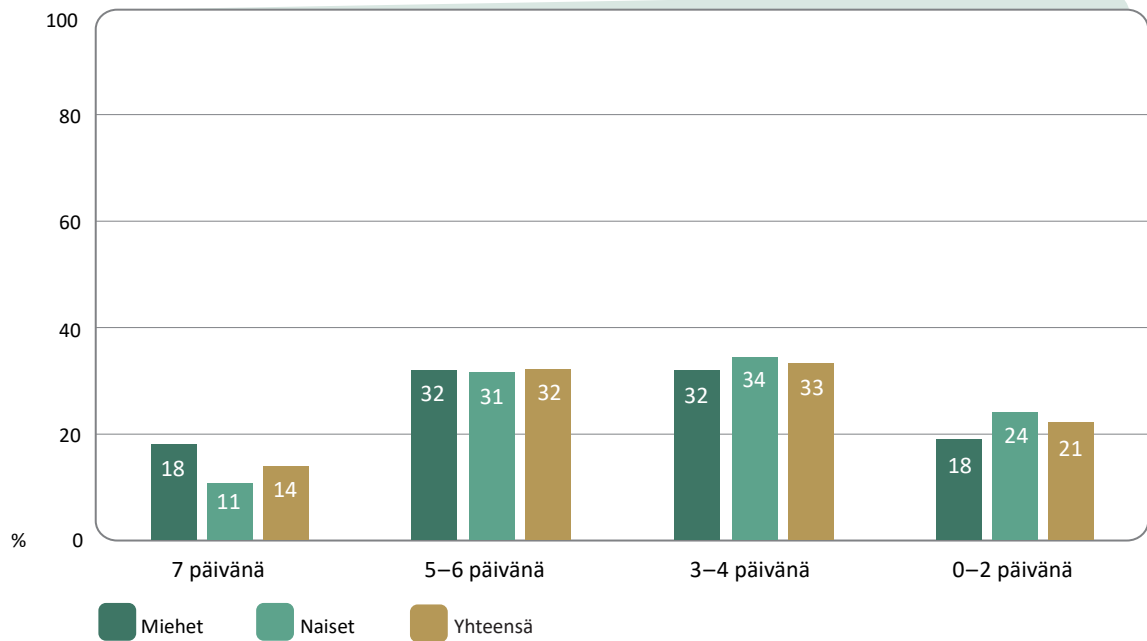
### Liikkumissuosituksen toteutuminen syksyllä 2020

Lukiolaisista (n = 4412) 14 prosenttia liikkui liikkumissuosituksen mukaisesti vähintään tunnin joka päivä syksyllä 2020. Suurin osa lukiolaisista liikkui 3–4 tai 5–6 päivänä viikossa (33 %; 31 %). Vähän liikkuvia (0–2 päivänä viikossa) heistä oli reilu viidennes (22 %).

Lukiolaismiehet liikkuivat liikkumissuosituksen mukaisesti yleisemmin kuin lukiolaisnaiset (kuvio 1). Vastaavasti naisten keskuudessa vähäinen liikkuminen, (0–2 päivänä viikossa), oli yleisempää kuin



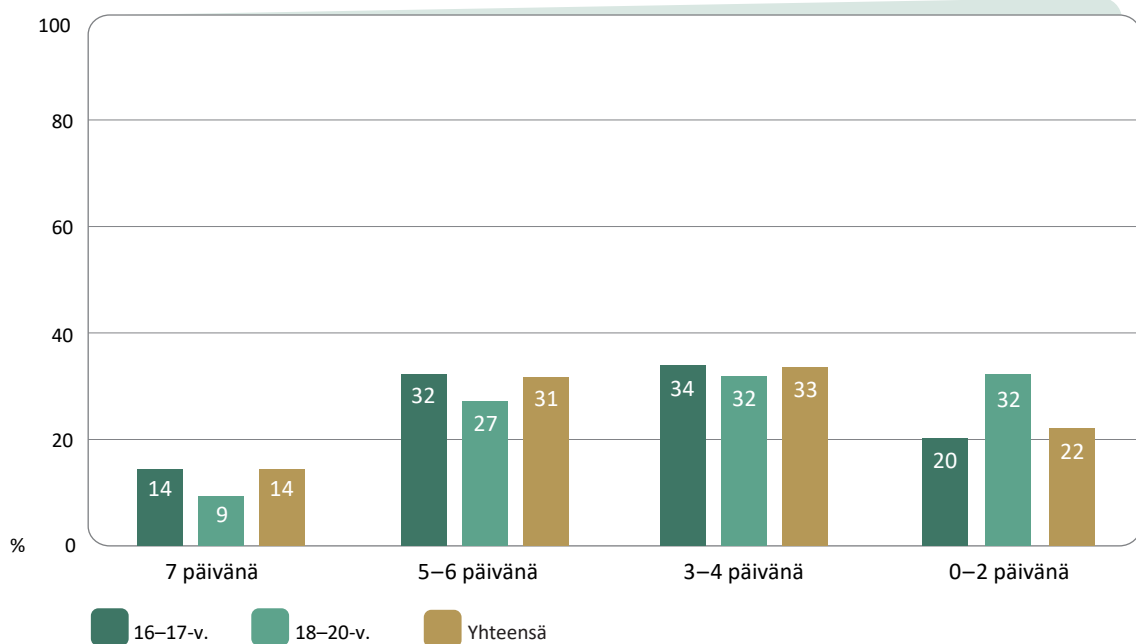
miehillä. Nuoremasta ikäluokasta, 16–17-vuotiaat, suurempi osuus kuin 18–20-vuotiaista liikkui liikumissuosituksen mukaisesti (kuvio 2), ja nuoremista myös suurempi osuus kuin vanhemmista liikkui 5–6 päivänä viikossa. Vähän liikkuvia (0–2 päivänä viikossa) oli vanhempien lukiolaisten keskuudessa enemmän kuin nuorempien.



**Kuvio 1.**

*Liikkumissuosituksen mukaan liikkuvien ja -suositusta vähemmän liikkuvien lukiolaisten osuudet sukupuolen mukaan (n = 4380) (%).*

Nuoremasta ikäluokasta, 16–17-vuotiaat, suurempi osuus kuin 18–20-vuotiaista liikkui liikumissuosituksen mukaisesti (kuvio 2), ja nuoremista myös suurempi osuus kuin vanhemmista liikkui 5–6 päivänä viikossa. Vähän liikkuvia (0–2 päivänä viikossa) oli vanhempien lukiolaisten keskuudessa enemmän kuin nuorempien.



**Kuvio 2.**

*Liikkumissuosituksen mukaan liikkuvien ja -suositusta vähemmän liikkuvien lukiolaisten osuudet iän mukaan (n = 4417) (%).*

Reilulle puolelle (54 %) lukiolaisista kertyi rasittavaa liikkumista suosituksen mukaisesti vähintään kolmena päivänä viikossa. Lukiolaismiehistä suurempi osa (61 %) kuin -naisista (50 %) liikkui suosituksen mukaisesti. Nuorempi ikäryhmä liikkui rasittavasti vähintään kolmesti viikossa yleisemmin kuin vanhempi ikäryhmä (16–17-v. 55 %; 18–20-v. 48 %).

Ammattioppilaitoksessa opiskelevista nuorista 13 prosenttia liikkui suosituksen mukaan seitsemänä päivänä viikossa. Tätä vähemmän liikkuvat olivat jakautuneet melko tasaisesti siten, että sekä paljon, harvoin, että vähän liikkuvia oli ammattioppilaitosten nuorista hieman alle kolmannes (5–6 pv 27 %; 3–4 pv 31 %; 0–2 pv 29 %). Sukupuolten välillä ei ollut eroa. Sen sijaan ikäryhmiä vertailtaessa nuoremmat (16–17-vuotiaat) liikkuivat yleisemmin paljon (5–6 pv), kuin vanhemmat (18–20-vuotiaat) (30 %; 12 %). Vanhemmassa ikäryhmässä lähes puolet (47 %) liikkui vähän (0–2 päivänä viikossa), kun taas nuoremmista vastaava osuus oli hieman alle neljännes (23 %). Ammattioppilaitoksissa opiskelevista nuorista hieman alle puolet (46 %) liikkui rasittavasti vähintään kolmesti viikossa. Merkitseviä eroja sukupuolen tai iän mukaan ei ollut.

### Vapaa-ajan liikuntamuodot talvella ja kesällä

Lukiolaisilla (n = 4305) yleisimmin harrastettuja liikuntalajeja talvella olivat kävelylenkkeily, kuntosaliharjoittelu, juoksulenkkeily tai hölkkä, jääpelit, kuten jääkiekko, ringette ja jääpallo, sekä laskettelu tai lumilautailu. Yleisimmin harrastetut liikuntalajit kesällä olivat juoksulenkkeily, kävelylenkkeily, pyöräily, kuntoisaliharjoittelu ja uinti (erillisliite 1).

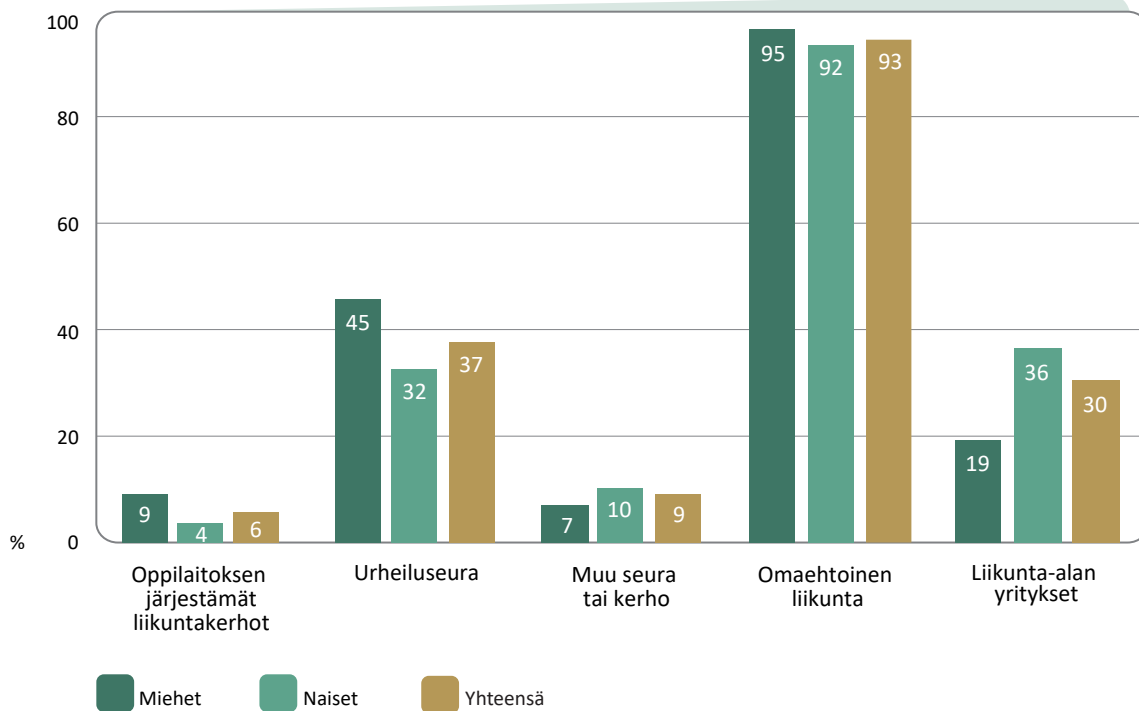
Ammatillisen oppilaitoksen opiskelijat (n = 293) harrastivat talvella yleisimmin kävelylenkkeilyä, kuntosaliharjoittelua, juoksulenkkeilyä tai hölkkää, jääpelejä (esim. jääkiekko, ringette tai jääpallo) ja salibandya. Kesällä yleisimmin harrastetut lajit olivat kävelylenkkeily, pyöräily, juoksulenkkeily, jalkapallo ja kuntosaliharjoittelu (erillisliite 1).

### Liikuntatilaisuudet

Valtaosa lukiolaisista liikkui omaehtoisesti vähintään kerran viikossa (kuvio 3). Reilu kolmasosa lukiolaisista osallistui urheiluseuratoimintaan ja noin kolmannes liikkui liikunta-alan yritysten puitteissa vähintään kerran viikossa. Valtaosa lukiolaisista ei osallistunut muun seuran tai kerhon järjestämiin tilaisuuksiin eikä oppilaitoksen järjestämiin liikuntakerhoihin, kun oppilaitoksen oppitunteja ei lasketa mukaan.

Miehet osallistuivat urheiluseuratoimintaan ja oppilaitoksen liikuntakerhoihin naisia yleisemmin viikoittain (kuvio 3). Naiset taas käyttivät yritysten liikuntapalveluita miehiä selvästi yleisemmin viikoittain. Naisten ja miesten välillä ei ollut eroa omaehtoisen liikkumisen suhteen eikä muun seuran tai kerhon järjestämiin tilaisuuksiin osallistumisessa. Ikäryhmien välillä ei ollut eroa liikuntatilaisuuksiin osallistumisessa.

Omaehtoinen liikkuminen vähintään viikoittain oli yleisempää liikkumissuosituksen mukaan liikkuvilla nuorilla (99 %), kuin suositusta vähemmän liikkuvilla (92 %). Ne nuoret, jotka liikkuivat suosituksen mukaan, osallistuivat myös urheiluseuratoimintaan (73 % vs. 30 %) ja liikuntakerhoihin (13 % vs. 4 %) viikoittain muita yleisemmin. Liikunta-alan yritysten toimintaan osallistuminen eikä muun seuran tai kerhon järjestämiin tilaisuuksiin osallistuminen eronnut liikunta-aktiivisuuden suhteen.



**Kuvio 3.**

Liikuntatilaisuuksiin osallistuminen vähintään kerran viikossa sukupuolen mukaan lukiolaisilla (n = 917–936) (%).

### Liikuntapaikkojen käyttö

Valtaosa lukiolaisista käytti kevyenliikenteenväyliä vähintään kerran viikossa (taulukko 2). Reilu kolmannes heistä liikkui viikoittain sisäsaleissa tai jäähalleissa ja hieman tätä pienempi osuus luonnossa. Reilu neljännes puolestaan liikkui ylläpidetyillä ulkoilualueilla vähintään kerran viikossa. Edellä mainittuja selvästi harvinaisempaa oli ulkokenttien tai ulkojäiden, kaupunkitilan sekä oppilaitoksen piha-alueen hyödyntäminen liikkumisessa (taulukko 2).

Naiset liikkuvat miehiä yleisemmin kevyenliikenteenväylillä ja luonnossa, miehet puolestaan sisäsaleissa tai jäähalleissa sekä ulkokentillä tai ulkojäillä (taulukko 2). Ikäryhmien välillä ei ollut eroa liikuntapaikkojen käytössä.

Liikkumissuosituksen mukaan liikkuvat liikkuvat muita yleisemmin lähes kaikissa liikuntapaikoissa (aito luonto 49 % vs. 30 %; ylläpidetyt ulkoilualueet 51 % vs. 25 %; sisäsalit ja jäähallit 65 % vs. 35 %; ulkokentät ja ulkojäät 39 % vs. 12 %; oppilaitoksen piha-alue 6 % vs. 2 %). Ainoastaan kevyenliikenteenväylien sekä kaupunkitilan käytössä ei ollut eroja liikunta-aktiivisuuden suhteen.

**Taulukko 2.**

Liikuntapaikkojen käyttö vähintään kerran viikossa sukupuolen mukaan lukiolaisilla (n = 931–943) (%).

|  | Miehet | Naiset | Yhteensä |
|--|--------|--------|----------|
| Kevyenliikenteenväylät; kävely- ja pyörätiet | 64     | 78     | 72       |
| Sisäsalit; myös jäähallit                    | 46     | 35     | 39       |
| Aito luonto; metsät                          | 28     | 36     | 33       |
| Yllä pidetyt ulkoilualueet, ulkoilureitit    | 28     | 30     | 29       |
| Ulkokentät; myös ulkojääradat                | 27     | 9      | 16       |
| Kaupunkitila; aukiot, skeittipaikka, puistot | 9      | 11     | 10       |
| Oppilaitoksen piha-alue                      | 2      | 3      | 2        |

## Liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset

Lukiolaisista (n = 4308–4346) valtaosa (72 %) omisti liikuntaa mittaavan sovelluksen, 39 prosenttia urheilukellon ja 31 prosenttia sykemittarin. Sovellusta käytti lukiolaisista hieman alle puolet (45 %), urheilukelloa neljäsnes (25 %) ja sykemittaria hieman alle viidennes (16 %). Naisilla oli liikuntaa mittaava sovellus yleisemmin kuin miehillä (76 % vs. 67 %) ja naiset myös omistivat urheilukellon (41 % vs. 37 %) miehiä yleisemmin. Miehet (33 %) taas omistivat sykemittarin yleisemmin kuin naiset (29 %). Vanhempi ikäryhmä omisti urheilukellon (42 % vs. 39 %), sekä käytti sykemittaria (20 % vs. 15 %) nuorempia yleisemmin. Mitä yleisempää liikkuminen oli, sitä yleisempää oli myös sovellusten, urheilukellojen ja sykemittareiden käyttö (taulukko 3).

Ammattioppilaitoksen opiskelijoista (n = 284–293) 71 prosenttia omisti liikuntaa mittaavan sovelluksen, 36 prosenttia urheilukellon ja 27 prosenttia sykemittarin. Heistä sovellusta käytti noin puolet (48 %), urheilukelloa käytti joka viides (21 %) ja sykemittaria noin joka kymmenes (13 %). Naisilla oli liikuntaa mittaava sovellus (75 %) tai urheilukello (38 %) yleisemmin kuin miehillä (71 %; 34 %).

### Taulukko 3.

*Liikkumisen seurantalaitteiden ja -sovellusten omistaminen ja käyttö liikunta-aktiivisuuden mukaan lukiolaisilla (n = 4308–4346) (%).*

|              | Sovellukset |                         |           | Urheilukello |                         |           | Sykemittari |                         |           |
|--------------|-------------|-------------------------|-----------|--------------|-------------------------|-----------|-------------|-------------------------|-----------|
|              | Ei omista   | Omistaa, mutta ei käytä | Käyttää   | Ei omista    | Omistaa, mutta ei käytä | Käyttää   | Ei omista   | Omistaa, mutta ei käytä | Käyttää   |
| 0–2 päivänä  | 34          | 31                      | 35        | 70           | 17                      | 13        | 78          | 16                      | 6         |
| 3–4 päivänä  | 28          | 27                      | 45        | 64           | 14                      | 22        | 72          | 15                      | 13        |
| 5–6 päivänä  | 25          | 26                      | 49        | 57           | 13                      | 30        | 67          | 14                      | 19        |
| 7 päivänä    | 24          | 25                      | 51        | 47           | 14                      | 39        | 54          | 17                      | 29        |
| <b>Total</b> | <b>28</b>   | <b>27</b>               | <b>45</b> | <b>61</b>    | <b>15</b>               | <b>25</b> | <b>69</b>   | <b>15</b>               | <b>16</b> |

## Yhteenveto

Vain harva (14 %) lukiolainen liikkui liikkumissuosituksen mukaisesti vähintään tunnin päivässä syksyllä 2020. Lukiolaismiehet liikkivat suosituksen mukaisesti yleisemmin kuin lukiolaisnaiset ja nuorempi ikäluokka (16–17-vuotiaat) yleisemmin kuin vanhempi. Reilu puolet lukiolaisista liikkui rasittavasti vähintään kolmena päivänä viikossa. Miehillä kertyi rasittavaa liikuntaa suosituksen mukaisesti yleisemmin kuin naisille, ja nuoremmalle ikäryhmälle yleisemmin kuin vanhemmalle ikäryhmälle.

Aiempien LIITU-tutkimusten mukaan 15-vuotiaista peruskoululaisista suositusten mukaan raportoi liikkuvansa vuonna 2016 17 prosenttia ja vuonna 2018 19 prosenttia (Kokko ym. 2016, Kokko ym. 2019). Kouluterveyskyselyn (THL 2017) mukaan toisen asteen opiskelijoista itsearvioidusti liikuntasuosituksen saavutti sekä lukiolaisista että ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoista 13 prosenttia. Nyt saadut tulokset ovat siis samansuuntaisia kuin vastaavalla ikäryhmällä aiemmin ja kuvastavat sitä, että liikkumisen iän mukainen väheneminen jatkuu entisestään toisella asteella.

Suurin osa lukiolaisista liikkui omaehtoisesti viikoittain. Reilu kolmasosa lukiolaisista osallistui urheilu-seuratoimintaan vähintään kerran viikossa, miehet yleisemmin kuin naiset. Kolmasosa nuorista, naiset

yleisemmin kuin miehet, osallistui vapaa-aikanaan liikunta-alan yritysten järjestämiin tilaisuuksiin. Omaehtoinen liikkuminen, urheiluseuratoimintaan osallistuminen ja yritysten järjestämään toimintaan osallistuminen olivat yleisempiä liikkumissuosituksen mukaan liikkuvilla. Verrattaessa vuoden 2018 LIITU-tutkimuksen tuloksiin (Martin ym. 2019), lukiolaiset osallistuivat 15-vuotiaita hieman harvemmin oppilaitoksen järjestämiin liikuntakerhoihin, urheiluseuratoimintaan ja muun seuran tai kerhon järjestämiin tilaisuuksiin. Vastaavasti he liikkuvat hieman yleisemmin omaehtoisesti ja osallistuivat liikunta-alan yritysten järjestämissä tilaisuuksiin yleisemmin kuin 15-vuotiaat vuoden 2018 LIITU-tutkimuksessa.

Kevyenliikenteenväylät olivat suosituin liikuntapaikka lukiolaisten keskuudessa, naisilla miehiä yleisemmin. Valtaosa lukiolaisista käytti kevyenliikenteenväyliä viikoittain riippumatta liikunta-aktiivisuudesta. Noin kolmannes lukiolaisista liikkui sisäsaleissa, luonnossa ja ylläpidetyillä ulkoilualueilla. Harvinaisinta lukiolaisten keskuudessa oli ulkokenttien ja ulkojaiden, kaupunkitilan sekä oppilaitoksen piha-alueen käyttö. Myös LIITU 2016 -tutkimuksessa kevyenliikenteenväylät, sisäsalit ja aito luonto olivat yleisimmät liikuntapaikat 15-vuotiaiden keskuudessa (Suomi ym. 2016).

Valtaosalla lukiolaisista oli jokin liikuntaa mittaava sovellus, mutta sovellusten aktiivinen käyttö oli harvinaisempaa. Liikuntaa mittaavien seurantalaitteiden tai sovellusten säännöllinen käyttö oli yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen.

## Lähteet

- Kokko, S., Mehtälä, A., Villberg, J., Ng, K. & Hämylä, R. (2016) *Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, istuminen 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.
- Kokko, S., Martin, L., Villberg, J., Ng, K. & 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.
- Martin, L., Suomi, K. & Kokko, S. (2019). *Liikuntatilaisuudet*. Teoksessa Kokko, S. & Martin, L. (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa*. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö (2021) *Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2021:19.
- Suomi, K. & Vehkakoski, K. (2016) *Applied classification in LIPAS-project of sport facilities, venues and sites*. Faculty of Sport and Health Sciences. Geographical Information Systems GIS-Data Bank of Finnish Sport Facilities. University of Jyväskylä. <http://www.lipasinfo.fi>. [www.liikuntapaikat.fi](http://www.liikuntapaikat.fi)
- Suomi, K., Mehtälä, A. & Kokko, S. (2016) *Liikuntapaikat ja -tilaisuudet*. Teoksessa Kokko, S. & Mehtälä, A. (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa*. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4.
- Tammelin, T. & Karvinen, J. (toim.) (2008). *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäiselle 7–18-vuotiaille*. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. [https://ukkinstituutti.fi/wp-content/uploads/2020/09/A4-liite3-verkkokauppaan-Fyysisen\\_aktiivisuuden\\_suositus\\_kouluikäisille.pdf](https://ukkinstituutti.fi/wp-content/uploads/2020/09/A4-liite3-verkkokauppaan-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikäisille.pdf)
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL. (2017). *Kouluterveyskyselyn tulokset*. [www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tutkimustuloksia](http://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tutkimustuloksia)
- World Health Organization WHO. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization WHO. (2020). *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour: Web Annex Evidence Profiles*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015111>



3

Liikemittarilla mitatun liikkumisen, paikallaanolon ja unen määrä

# 3

## Liikemittarilla mitatun liikkumisen, paikallaanolon ja unen määrä

*Pauliina Husu, Anne-Mari Jussila, Kari Tokola, Henri Vähä-Ypyä ja Tommi Vasankari*

Säännöllinen liikkuminen on tärkeää nuorten terveydelle ja hyvinvoinnille. Liikkumisen kokonaismäärä edistää sekä fyysistä, psyykkistä että sosiaalista terveyttä. Liikkuminen on yhteydessä myös jaksamiseen ja parempaan kognitiiviseen suoriutumiseen ja sitä kautta mm. oppimiseen. Reippaalla ja rasittavalla liikkumisella on voimakkaimmat yhteydet terveyteen, mutta myös kevyemmällä liikkumisella ja lyhyistä jaksoista kertyvällä liikkeellä on myönteisiä vaikutuksia (mm. Poitras ym. 2016). Liikkumisen lisäksi myös paikallaanolon ja unen tiedetään vaikuttavan nuorten terveyteen (Saunders ym. 2016).

Liikemittareilla on mahdollista mitata eri tehoisen liikkumisen, istumisen ja muun paikallaanolon määrän lisäksi myös yöunen määrää. Kevään 2018 LIITU-tutkimuksessa mitattiin ensimmäistä kertaa suomalaisten lasten ja nuorten liikkumista, paikallaanoloa ja unta viikon ajan vuorokauden ympäri (Husu ym. 2019). Vuorokauden ympäri tapahtuva mittaaminen mahdollisti liikkumisen, paikallaanolon ja yöunen kokonaisuuden aiempaa luotettavamman mittaamisen, kun mittauksella katettiin vuorokauden kaikki 24 tuntia. Samaa menetelmää on käytetty aikuisilla KunnonKartta -väestötutkimuksessa (Husu ym. 2021), ja LIITU 2020 -tutkimuksessa samalla menetelmällä mitattiin nyt ensimmäistä kertaa toisella asteella opiskelevien nuorten liikkumista, paikallaanoloa ja unta.

Tässä luvussa esitellään syksyllä 2020 toteutetun LIITU-tutkimuksen liikemittarituloksia 15–20-vuotiailla opiskelijoilla. Kaikki tulokset esitetään erikseen lukiolaisilla ja ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoilla. Tarkasteluja ei voi verrata keskenään, koska ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoiden aineisto on hyvin pieni, eikä edusta kaikkia ammattiin opiskelevia nuoria. Tästä syystä myös kuvat esitetään ainoastaan lukiolaisten tuloksista.

Ensin kuvataan, miten nuorten vuorokausi jakautui valveillaoloon ja nukkumiseen ja edelleen, miten valveillaoloaika jakautui paikallaanoloon ja eri tehoiseen liikkumiseen. Tämän jälkeen kuvataan paikallaanolon ja eritehoisen liikkumisen sekä päivän aikana otettujen askeleiden jakaumat erikseen lukiolaisilla ja ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoilla. Lisäksi tarkastellaan, miten nuoret saavuttivat liikkumissuosituksen eli liikkuivat liikemittarilla mitattuna reippaasti ja/tai rasittavasti vähintään 60 minuuttia päivässä (Piercy ym. 2018). Liikkumisen ja paikallaanolon jakautumista valveillaoloaikana kuvataan myös tuntikohtaisella tarkastelulla, ja lopuksi lukiolaisten tuloksia verrataan vuoden 2018 LIITU-tutkimuksessa mitattuihin perusopetuksen 15-vuotiaiden tuloksiin. Kaikki tulokset esitetään myös sukupuoliryhmittäin, mutta ikäryhmittäistä tarkastelua ei tehty, koska kaikilta osallistujilta ei ollut tarkkaa ikätietoa käytettävissä.

Yhteensä 75 lukiota ja 12 ammatillista oppilaitosta suostui mukaan tutkimukseen. Liikemittarin otti käyttöönsä 1045 lukiolaista 68 lukiosta, ja 123 ammattiin opiskelevaa nuorta 11 oppilaitoksesta. Koska mittauksiin osallistui vain yksi ruotsinkielinen oppilaitos, se jätettiin pois tässä luvussa kuvatuista tuloksista. Lopullisessa aineistossa on siten vain 10 ammatillista oppilaitosta ja niistä 99 opiskelijaa.

## Mittausmenetelmän kuvaus

Tutkimukseen osallistuneet nuoret saivat viikon (seitsemän vuorokautta) ajaksi käyttöönsä liikemittarin (UKK RM42, UKK Terveyspalvelut Oy, Tampere). Valveilla ollessa mittaria pidettiin kuminauhavyössä lantiolla ja nukkumaan mennessä mittari siirrettiin ei-dominoivan käden ranteessa pidettävään rannekeeseen. Peseytymisen ja vesiliikunnan ajaksi mittari riisuttiin pois.

Liikemittari tallensi liikkumisesta aiheutuvaa kiihtyvyyssignaalia kolmiaksaalisesti 100 Hz:n tarkkuudella. Liikkumista ja paikallaanoloa kuvaavat muuttujat laskettiin kiihtyvyyssignaalin raakatietoihin perustuvien MAD ja APE (Mean Amplitude Deviation ja Angle for Posture Estimation) -menetelmien avulla käyttäen 6 sekunnin analyysijaksoa (epoch) (Vähä-Ypyä ym. 2015a ja 2015b). Jokaiselle analyysijaksolle laskettiin energiankulutuksen kertova MET-arvo (metabolic equivalent) ja sen ollessa alle 1,5 MET määriteltiin asento joko makaamiseksi, istumiseksi tai seisomiseksi (Vähä-Ypyä ym. 2018). Analyysijaksojen MET-arvoista laskettiin 1 minuutin liukuva eksponentiaalinen keskiarvo ja liikkuminen luokiteltiin tehon mukaan kolmeen luokkaan: kevyt (1,5–2,9 MET), reipas (3,0–5,9 MET) ja rasittava ( $\geq 6,0$  MET).

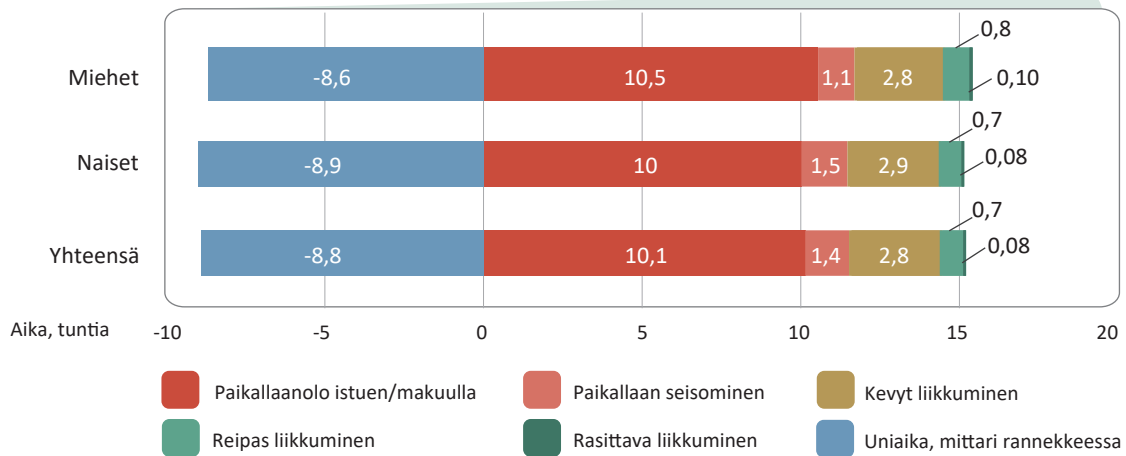
Uniaikana, eli mittarin ollessa rannekkeessa, liikkeen ja paikallaanolon tunnistaminen perustui ei-dominoivan ranteen liikkeeseen. Mittarin rannekkeessa oloaika kuvaa karkealla tasolla nukkumista. Ihminen ei kuitenkaan nukahda heti nukkumaan mennessään ja yöunen aikana esiintyy myös valveillaolojaksoja, joten todellisuudessa rannekeaika ei ole kokonaan nukkumista. Yöunen pituutta kuvaavana muuttujana tässä raportissa käytettiin kohtalaista (medium movement) tai vähäistä (low movement) ranteen liikettä sisältävän rannekeajan kokonaiskesto (Husu ym. 2021). Valveillaoloaikaista paikallaanoloa ja liikkumista kuvaavina muuttujina käytettiin istumisen/makuulla olon, paikallaan seisomisen ja eri tehoisen liikkumisen keskimääräisiä osuuksia. Lisäksi tarkasteltiin paikallaanolon ja eri tehoisen liikkumisen kokonaiskeston päivittäisiä keskiarvoja sekä sitä, kuinka monta kertaa päivässä istuminen tai makaaminen päättyi pystysuuntaiseen liikkeeseen (= ylösnousu) ja kuinka monta askelta nuoret keskimäärin ottivat päivän aikana. Askelten tunnistaminen edellytti vähintään noin 3 km/t kävelynopeutta.

Tässä tarkastelussa on käytetty kahta kriteeriä liikemittarin riittävälle käytölle. Ensimmäisessä tarkastelussa ovat mukana nuoret, jotka käyttivät liikemittaria ainakin neljä kokonaista vuorokautta viikon aikana ja joiden liikemittariaineistosta pystyttiin tunnistamaan, milloin mittari oli siirretty lantiovyöstä rannekeeseen ja takaisin:  $n = 750$  lukiolaista ja  $n = 50$  ammatillisen oppilaitoksen opiskelijaa. Seuraavissa tarkasteluissa ovat mukana nuoret, jotka käyttivät mittaria ainakin neljänä päivänä viikon aikana, valveilla ollessaan vähintään 10 tuntia päivässä:  $n = 936$  lukiolaista ja  $n = 74$  ammatillisen oppilaitoksen opiskelijaa.

## Liikkumisen, paikallaanolon ja unen osuudet vuorokaudesta

Ne lukiolaiset, jotka käyttivät liikemittaria vähintään neljä kokonaista vuorokautta, pitivät mittaria lantiovyössä keskimäärin 63 prosenttia (reilut 15 tuntia) ja rannekkeessa 37 prosenttia (vajaat 9 tuntia) vuorokaudesta (kuvio 4). Naiset pitivät mittaria rannekkeessa keskimäärin hieman pitemmän ajan kuin miehet, mutta mittarin lantiovyössä pitämisessä ei ollut eroa sukupuolten välillä.





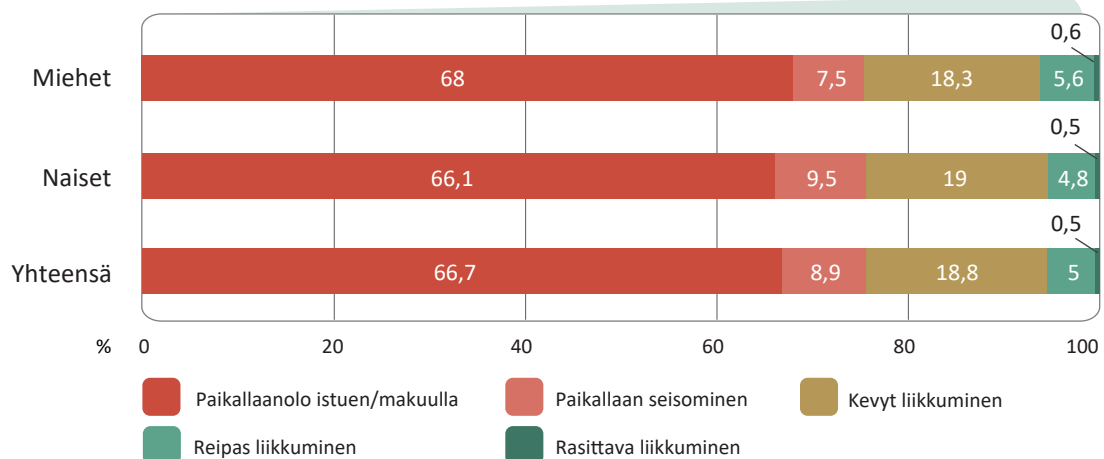
#### Kuvio 4.

Lukiolaisten unen, paikallaanolon ja liikkumisen keskimääräiset kokonaisajat vuorokaudessa tunteina (miehet  $n = 175$ , naiset  $n = 575$ , yhteensä  $n = 750$ ).

Ammattiin opiskelevat nuoret pitivät mittaria lantiovyössä keskimäärin 62 prosenttia (noin 15 tuntia) ja rannekkeessa 38 prosenttia (noin 9 tuntia) vuorokaudesta. Miesten ja naisten välillä ei ollut eroa liike-mittarin käytössä.

Kun uniaika rajattiin tarkastelusta pois, havaittiin että lukiolaiset viettivät keskimäärin 67 prosenttia valveillaoloajastaan istuen tai makuulla (kuviokuva 5). Lukiolaismiehet viettivät istuen tai makuulla lähes kaksi prosenttiyksikköä suuremman osan valveillaoloajastaan kuin lukioissa opiskelevat naiset. Lukiolaisnaiset puolestaan seisoivat paikallaan kaksi prosenttiyksikköä suuremman osan valveillaoloajastaan kuin lukioissa opiskelevat miehet.

Suurin osa lukiolaisten liikkumisesta oli teholtaan kevyttä (1,5–2,9 MET). Kevyt liikkuminen kattoi lähes viidesosan valveillaoloajasta. Lukioissa opiskelevilla naisilla kevyttä liikkumista oli lähes prosenttiyksikön suurempi osuus valveillaoloajasta kuin miehillä. Reipas liikkuminen (3,0–5,9 MET) kattoi keskimäärin viisi prosenttia lukiolaisten valveillaoloajasta ja rasittava liikkuminen ( $\geq 6,0$  MET) vain alle prosentin. Miehillä oli reipasta liikkumista keskimäärin suurempi osuus valveillaoloajasta kuin naisilla, mutta rasittavassa liikkumisessa sukupuolten välinen ero ei aivan yltänyt tilastollisen merkitsevyyden tasolle.



#### Kuvio 5.

Lukiolaisten paikallaanolon ja liikkumisen keskimääräiset osuudet (%) valveillaoloaikana (miehet  $n = 249$ , naiset  $n = 687$ , yhteensä  $n = 936$ ).

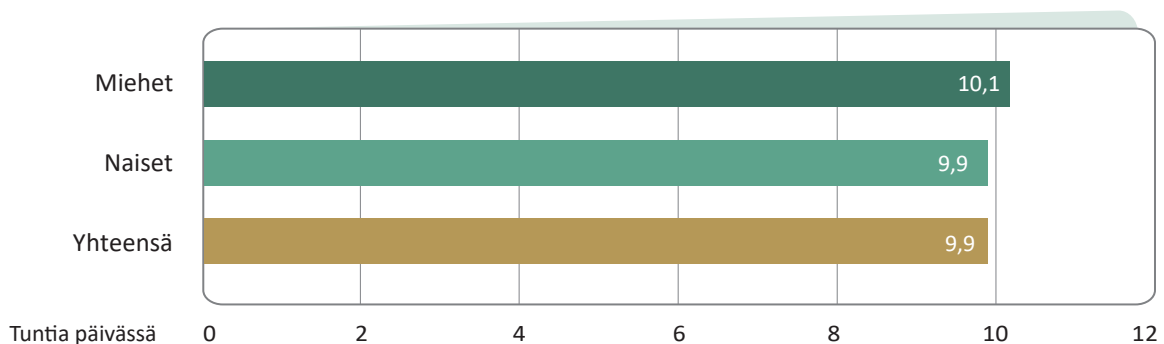
Ammattiin opiskelevien miesten ja naisten istuen tai makuulla vietetyt ajat eivät eronneet tilastollisesti merkittävästi toisistaan (60,6 % vs. 61,2 %). Keskimäärin ammatillisen oppilaitoksen opiskelijat viettivät yhdeksän prosenttia valveaikaajastaan paikallaan seisten. Seisominen kattoi naisilla kaksi prosenttiyksikköä suuremman osan valveaikaajasta kuin miehillä (8,1 % vs. 10,1 %), mutta ero ei ollut tilastollisesti merkittävä.

Ammattiin opiskelevilla nuorilla kevyttä liikkumista oli lähes neljäsosa, reipasta liikkumista kuusi prosenttia ja rasittavaa liikkumista alle prosentti valveaikaajasta. Miehet ja naiset liikkuvat kevyesti yhtä suuren osan valveaikaajastaan, mutta reipas ja rasittava liikkuminen kattoi miehillä suuremman osan valveaikaajasta kuin naisilla (reipas liikkuminen: 6,9 % vs. 5,0 %; rasittava liikkuminen: 0,4 % vs. 0,2 %).

### Unen ja paikallaanolon määrä

Tutkimukseen osallistuneet lukiolaiset pitivät liikemittaria rannekkeessa keskimäärin 8 tuntia 49 minuuttia vuorokaudessa ja nukkuivat tästä ajasta keskimäärin hieman yli 7 tuntia. Tämä luku perustuu ei-dominoivan ranteen liikkeeseen yöunen aikana ja muodostuu kohtalaista ja vähäistä liikettä sisältävän rannekeajan yhteiskestosta. Miehet nukkuivat keskimäärin hieman vähemmän kuin naiset (6 t 51 min vs. 7 t 7 min).

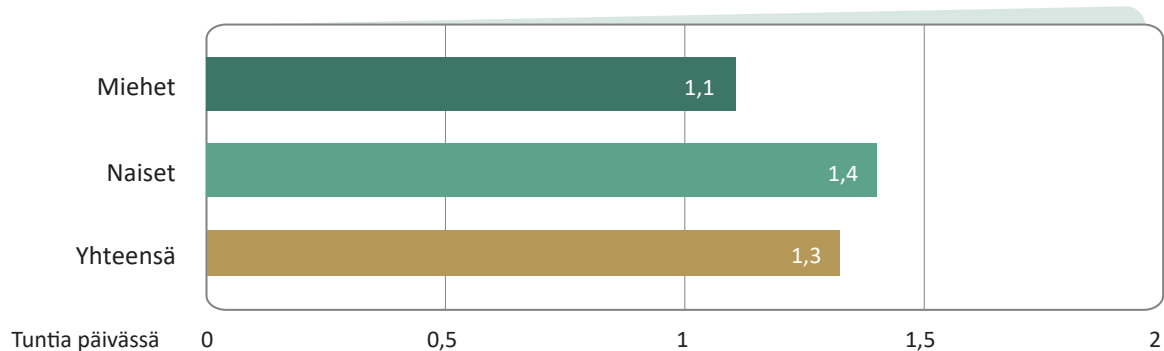
Lukiolaiset istuivat tai olivat makuulla valveaikaajanaan keskimäärin 9 tuntia 56 minuuttia päivässä (kuvio 6). Miehet istuivat tai olivat makuulla hieman naisia enemmän (10 t 8 min vs. 9 t 52 min).



**Kuvio 6.**

*Lukiolaisten istumisen tai makuulla olon keskimääräinen aika päivässä tunteina (miehet n = 249, naiset n = 687, yhteensä n = 936).*

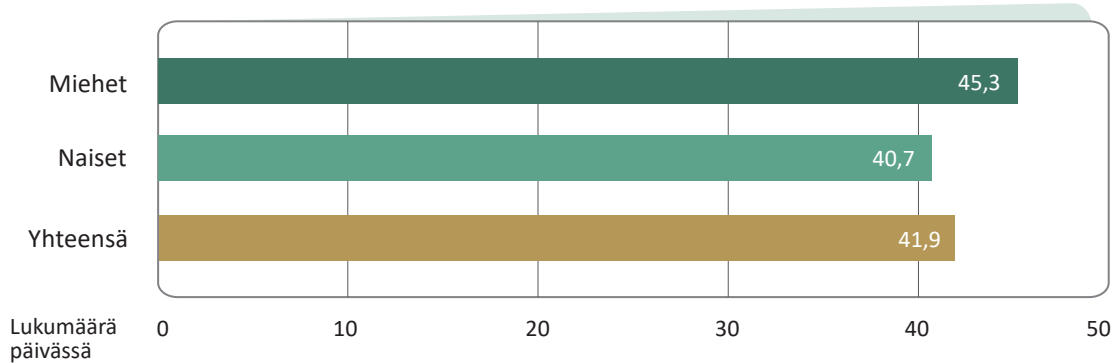
Paikallaan seisomiseen lukiolaiset käyttivät keskimäärin yhden tunnin ja 20 minuuttia vuorokaudessa (kuvio 7). Miehet seisoivat paikallaan keskimäärin 18 minuuttia vähemmän kuin naiset (1 t 7 min vs. 1 t 25 min).



**Kuvio 7.**

*Lukiolaisten paikallaan seisomisen keskimääräinen aika päivässä tunteina (miehet n = 249, naiset n = 687, yhteensä n = 936).*

Lukiolaiset tauottivat istumistaan tai makuulla oloaan keskimäärin 42 kertaa päivässä (kuvio 8). Miehillä paikallaanolon tauottamisesta kertovia ylösnousuja oli päivässä keskimäärin lähes viisi enemmän kuin naisilla.



**Kuvio 8.**

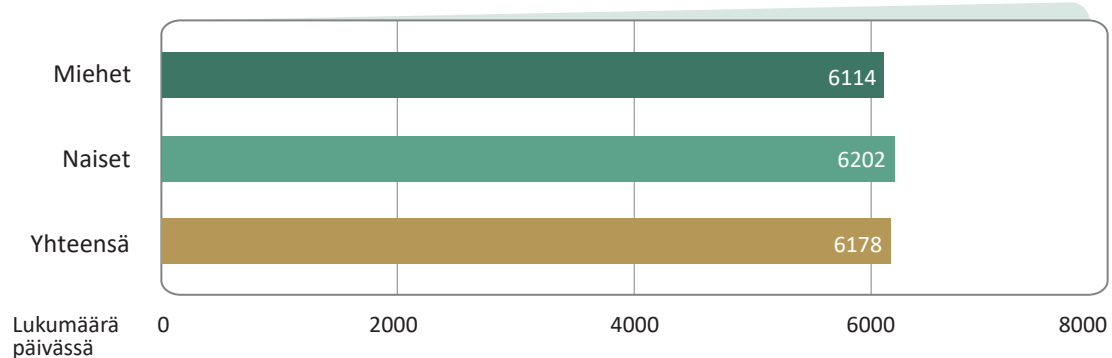
*Valveillaoloaikaista istumista tai makuulla oloa tauottaneiden ylösnousujen keskimääräinen lukumäärä päivässä lukiolaisilla (miehet n = 249, naiset n = 687, yhteensä n = 936).*

Ammatillisen oppilaitoksen opiskelijat pitivät mittaria rannekkeessa keskimäärin 9 tuntia 2 minuuttia vuorokaudessa ja nukkuivat tästä ajasta keskimäärin hieman reilut 7 tuntia. Miehet nukkuivat hieman vähemmän kuin naiset (6 t 44 min vs. 7 t 14 min), mutta ero ei ollut tilastollisesti merkitsevää. Ammattiin opiskelevat, sekä miehet että naiset, istuivat tai olivat makuulla keskimäärin 9 tuntia päivässä.

Ammatillisen oppilaitoksen opiskelijat seisoivat keskimäärin yhden tunnin ja 24 minuuttia vuorokaudessa. Miehet seisoivat paikallaan keskimäärin 17 minuuttia vähemmän kuin naiset, mutta ero ei ollut tilastollisesti merkitsevää (1 t 12 min vs. 1 t 29 min). Ylösnousuja ammattiin opiskelevilla oli keskimäärin 50 päivässä. Miesten ja naisten välillä oli eroa ainoastaan keskimäärin vajaan kaksi nousua, eikä ero ollut tilastollisesti merkitsevää.

**Liikkumisen määrä**

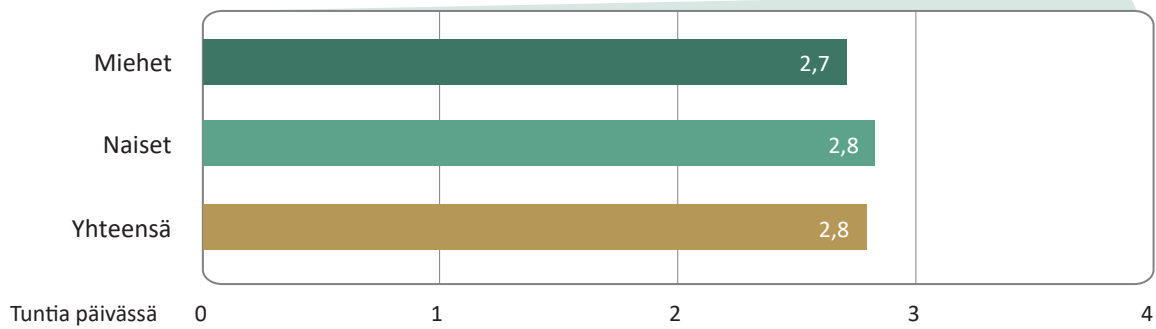
Lukiolaiset ottivat keskimäärin 6178 askelta päivässä (kuvio 9). Sukupuolten välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa.



**Kuvio 9.**

*Lukiolaisten päivittäisten askelten lukumäärä keskimäärin (miehet n = 249, naiset n = 687, yhteensä n = 936).*

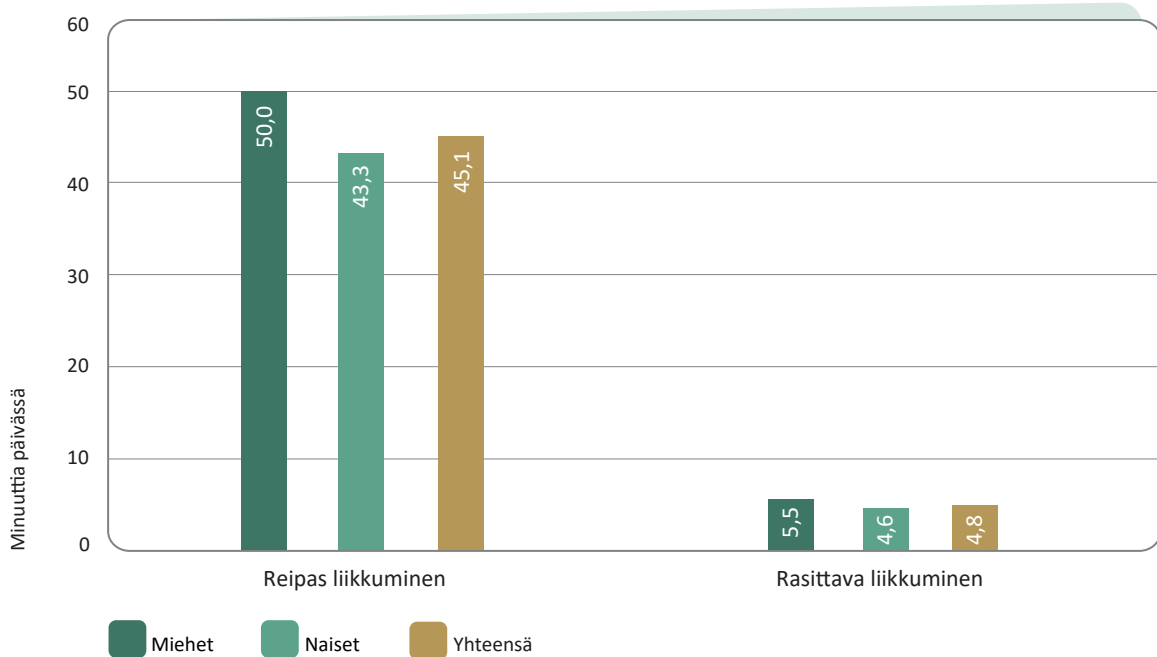
Lukiolaiset liikkuivat kevyesti (1,5–2,9 MET) keskimäärin 2 tuntia 48 minuuttia päivässä (kuvio 10). Miehet liikkuivat kevyesti keskimäärin 7 minuuttia vähemmän päivässä kuin naiset (2 t 43 min vs. 2 t 50 min).



**Kuvio 10.**

*Lukiolaisten kevyen liikunnan määrä keskimäärin päivässä tunteina (miehet n = 249, naiset n = 687, yhteensä n = 936).*

Reipasta (3,0–5,9 MET) liikumista kertyi lukiolaisille keskimäärin 45 minuuttia ja rasittavaa ( $\geq 6$  MET) liikumista 5 minuuttia päivässä. Yhteensä reipasta ja rasittavaa liikumista kertyi siis 50 minuuttia päivässä. Miehet liikkuvat reippaasti keskimäärin enemmän kuin naiset (50 min vs. 43 min), mutta rasittavassa liikkumisessa sukupuolten välinen ero oli ainoastaan yhden minuutin, eikä yltänyt tilastollisen merkitsevyyden tasolle (kuvio 11).



**Kuvio 11.**

*Lukiolaisten reippaan ja rasittavan liikunnan määrä keskimäärin päivässä minuutteina (miehet n = 249, naiset n = 687, yhteensä n = 936).*

Ammatillisen oppilaitoksen opiskelijat ottivat päivässä keskimäärin 6858 askelta. Miehet ottivat keskimäärin 858 askelta enemmän päivässä kuin naiset, mutta ero ei yltänyt tilastollisen merkitsevyyden tasolle.

Ammattiin opiskelevat liikkuvat kevyesti keskimäärin 3 tuntia 29 minuuttia päivässä. Miesten ja naisten välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa (3 t 34 min vs. 3 t 26 min).

Reipasta liikumista ammattiin opiskeleville kertyi keskimäärin 51 minuuttia ja rasittavaa liikumista 3 minuuttia päivässä. Yhteensä näitä kertyi siis 54 minuuttia päivässä. Miehet liikkuvat reippaasti keskimäärin vajaat 20 minuuttia enemmän kuin naiset (62 min vs. 44 min). Rasittavaa liikumista kertyi miehille keskimäärin vajaat 2 minuuttia enemmän kuin naisille (3,9 min vs. 2,0 min).

## Liikkumissuosituksen saavuttaminen

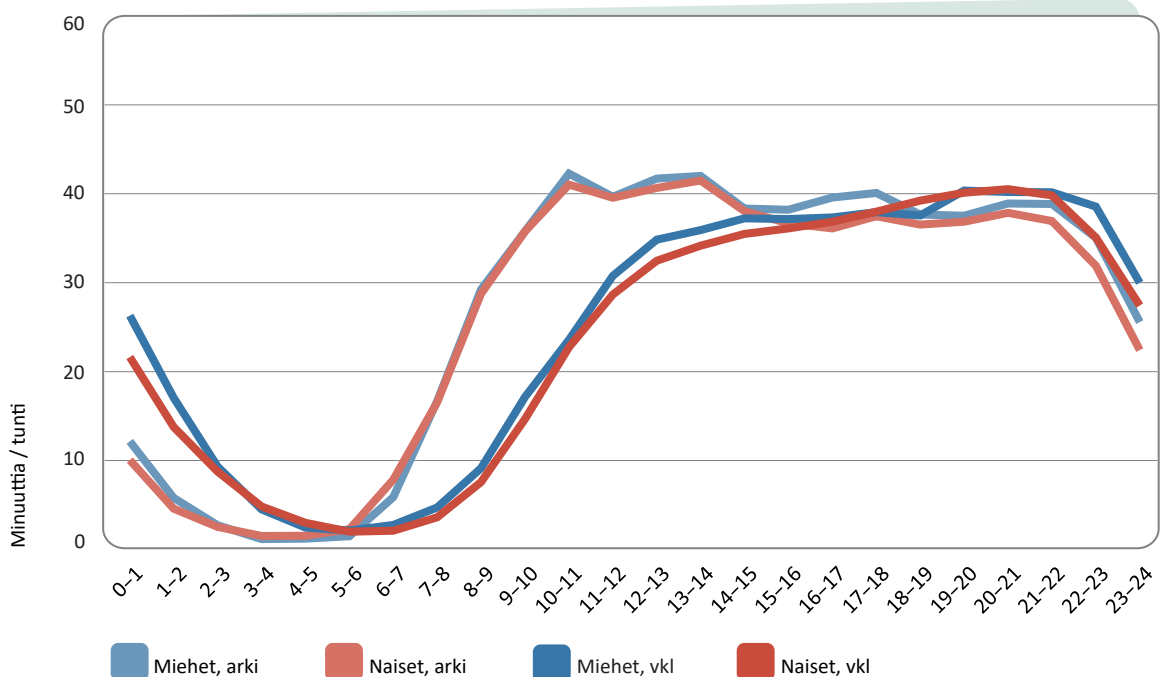
Liikkumissuosituksen saavuttamista tarkasteltiin niillä nuorilla, jotka käyttivät liikemittaria vähintään neljänä päivänä, ainakin 10 tuntia päivässä<sup>5</sup>. Lukiolaisista vain 2,6 prosenttia liikkui reippaasti tai rasittavasti vähintään 60 minuuttia jokaisena mittauspäivänä eli saavutti liikuntasuosituksen. Miehet saavuttivat suosituksen naisia useammin (3,6 % vs. 1,6 %), mutta sukupuolten välinen ero ei ollut tilastollisesti merkitsevää.

Ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevista miehistä suosituksen saavutti 10 prosenttia, mutta naisista ei kukaan.

## Tuntikuvaajat

Nuorten valveillaoloaikaista paikallaanoloa ja liikkumista tarkasteltiin myös tunneittain. Tässä tarkastelussa havaittiin, että lukiolaisten arkisin istuen tai makuulla makuulla viettämä aika lisääntyi nopeasti aamuseitsemästä noin kello 10–11 asti. Tämän jälkeen se pysyi suhteellisen tasaisena, noin 40 minuuttia jokaista tuntia kohti, iltapäivään asti. Noin kello 14 alkaen istuen tai makuulla vietetty aika vähentyi hieman, erityisesti naisilla. Illalla noin kello 23 valveilla istuen tai makuulla vietetty aika vähentyi selvästi (kuvio 12) ja nuoret siirtyivät nukkumaan.

Viikonloppuisin istuen tai makuulla vietetty aika jokaista valveillaolotuntia kohti lisääntyi maltillisemmin ja lisääntyminen alkoi myöhemmin kuin arkipäivinä. Viikonloppuisin istumisen tai makuulla olon määrä lisääntyi selvästi aamuyhdeksästä noin puoleen päivään ja jatkoi hienoista lisääntymistä iltapäivästä iltaan. Runsainta istuminen tai makuulla olo oli illalla kello 19–21. Miesten ja naisten välillä ei ollut suurta eroa arki- tai viikonloppupäivien tuntikohtaisessa istumisessa tai makuulla olossa.

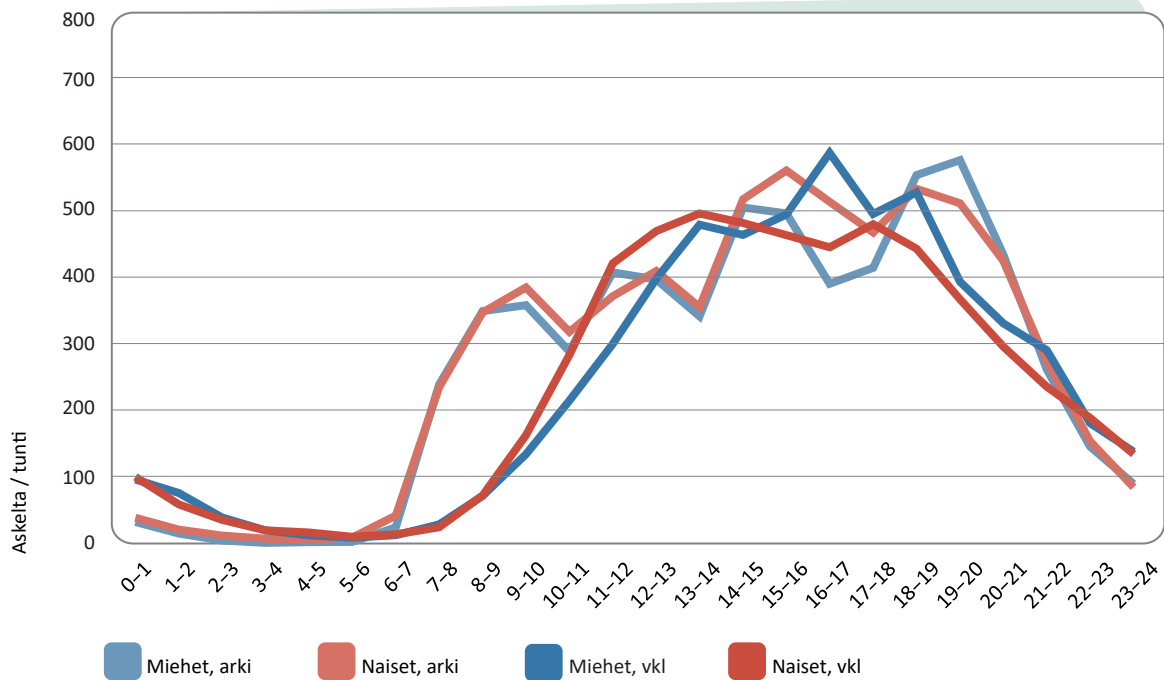


### Kuvio 12.

Lukiolaisten istumisen tai makuulla olon minuuttien jakautuminen tunneittain valveillaoloaikana arkena ja viikonloppuna (miehet n = 249, naiset n = 687, yhteensä n = 936).

5 Saavuttaakseen Liikkumissuosituksen mittaria neljänä päivänä käyttäneiden nuorten (lukiolaiset: n = 40, 4 %, ammattiin opiskelevat: n = 7, 10 %) piti liikkua reippaasti tai rasittavasti ainakin 60 minuuttia jokaisena neljänä päivänä. Vastaavasti mittaria viitenä (lukiolaiset: n = 85, 9 %, ammattiin opiskelevat: n = 8, 11 %), kuutena (lukiolaiset: n = 249, 27 %, ammattiin opiskelevat: n = 16, 22 %) ja seitsemänä (lukiolaiset: n = 562, 60 %, ammattiin opiskelevat: n = 43, 58 %) päivänä käyttäneiden piti liikkua reippaasti tai rasittavasti vähintään tunti jokaisena mittauspäivänä.

Tuntitarkastelun mukaan lukiolaisten liikkumisessa oli jonkin verran eroja arki- ja viikonloppupäivien välillä (kuvio 13). Arkipäivinä askeleita kertyi jo aamun ja aamupäivän aikana, mutta viikonloppuisin askeleita kertyi vasta myöhemmin päivän kuluessa. Arkipäivän ensimmäinen askelhuippu ajoittui noin kello yhdeksään, toinen noin kello yhteentoista, kolmas kello viiteentoista ja neljäs noin kello seitsemään illalla. Sekä miesten että naisten tuntikohtaisissa askeleissa oli havaittavissa neljä ”huippua”, mutta miehillä tuntikohtaiset vaihtelut olivat jonkin verran selkeämpiä kuin naisilla. Viikonloppuna miesten askeleet lisääntyivät iltapäivää kohden saavuttaen huipun noin kello 17. Naisilla viikonloppuna korkeimmat askelmäärät saavutettiin iltapäivällä noin kello 14 ja 18.



**Kuvio 13.**

Lukiolaisten askelten jakautuminen tunneittain arkena ja viikonloppuna (miehet n = 249, naiset n = 687, yhteensä n = 936).

Ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoilla arkipäivien valvellaoloaikainen istuminen tai makuulla olo lisääntyi selvästi aamun tunteina (klo 7–10) ja jatkoi päivän aikana hienoista lisääntymistä iltapäivään. Iltapäivän tuntikohtainen istuminen tai makuulla olo pysyi suhteellisen vakaana, reilu puolet jokaisesta tunnista vietettiin istuen tai makuulla. Kello 23 jälkeen nuoret siirtyivät nukkumaan ja valvella istuminen tai makuulla olo väheni selvästi. Viikonloppuisin istuen tai makuulla vietetty valvellaoloaika alkoi lisääntyä pari tuntia myöhemmin kuin arkipäivinä, mutta tuntikohtaiset määrät lisääntyivät voimakkaasti aamupäivän aikana. Puolesta päivästä alkuiltaan jokaisesta tunnista istuttiin tai oltiin makuulla reilu puolet, mutta noin kello 18–19 istumisen tai makuulla olon määrä kasvoi miehillä reiluun 40 minuuttiin tuntia kohden ja naisillakin lähes 40 minuuttiin. Miesten ja naisten välillä ei siis ollut juurikaan eroa ja istumista tai makuulla oloa kertyi tasaisesti pitkin päivää sekä arkena että viikonloppuna.

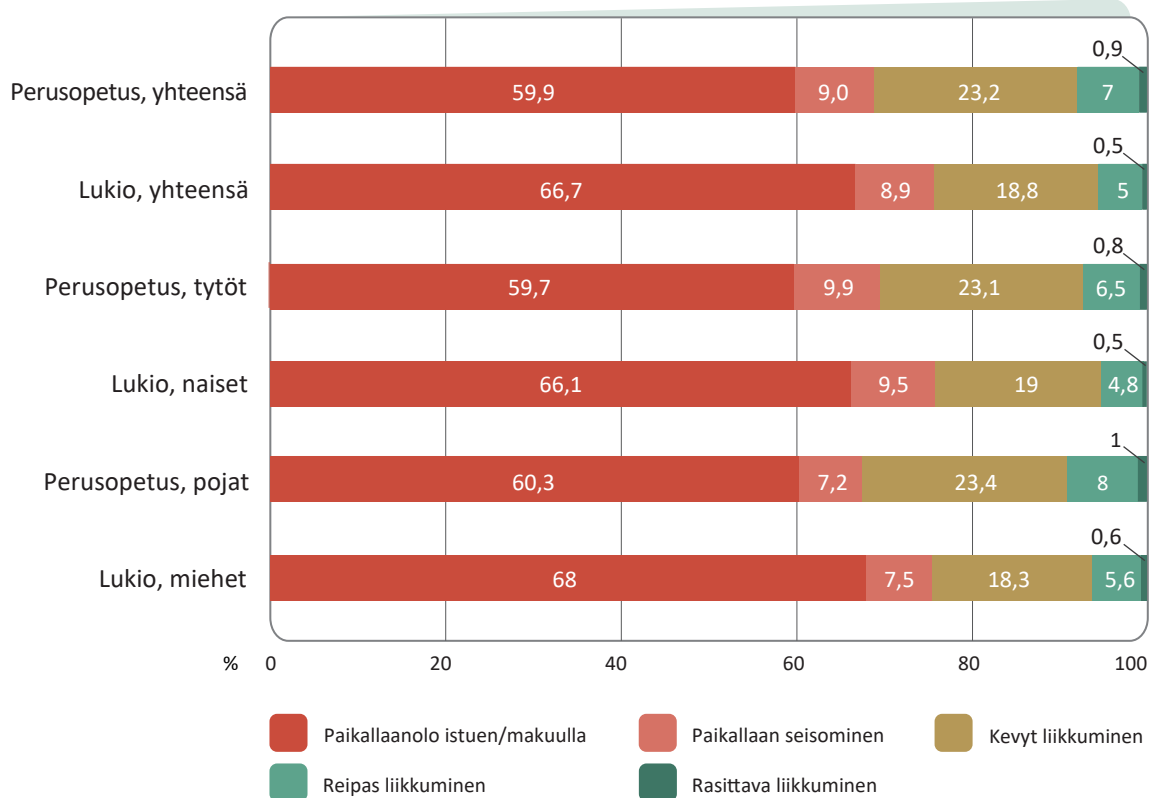
Ammattiin opiskelevien nuorten arki- ja viikonloppupäivien askeleet erosivat selvästi toisistaan. Eri-tyisesti aamupäivän aikana arkisin kertyi enemmän askelia kuin viikonloppuisin. Miehillä arkipäivien askeleissa saavutettiin selkeä huippu illalla noin kello 18–19, jolloin tunnissa otettiin reilut 800 askelta. Naisilla tuntikohtaiset askelmäärät kasvoivat aamulla selkeästi noin kello 7–8, mutta sen jälkeen askelten lisääntyminen jatkui maltillisempana puoleen päivään asti. Kello 14 jälkeen askelmäärät jatkoivat kasvuaan kello 16 asti, jolloin päästiin lähes 600 askeleeseen tunnissa. Toinen selkeä huippu naisten arkipäivien askeleissa oli noin kello 19–20. Viikonloppuisin tuntikohtaisia askeleita kertyi aamupäivän aikana vähän. Miehet saavuttivat askelhuipun, lähes 650 askelta tunnissa, noin kello 14–15 ja toinen,

hieman matalampi huippu miesten tuntikohtaisissa askeleissa havaittiin noin kello 16–17. Sen jälkeen tuntikohtaiset askeleet vähenivät tasaisesti iltaa kohti. Naisten askelhuippu, lähes 500 askelta tunnissa, oli noin kello 18–19. Iltaa kohti myös naisten tuntikohtaiset askelmäärät pienenevät.

### Vertailua aikaisempiin LIITU-tuloksiin

Vuoden 2018 LIITU-tutkimuksessa mitattiin perusopetuksessa olevien lasten ja nuorten liikkumista, paikallaanoloa ja unta ensimmäisen kerran 24/7 eli vastaavalla tavalla kuin vuonna 2020 toisen asteen opiskelijoilla. Tässä yhteydessä vertailu aikaisempiin tuloksiin rajoittuu perusopetuksen 15-vuotiaisiin nuoriin, jotka olivat iältään lähimpänä toisen asteen osallistujajoukkoa. Vuoden 2020 osallistujista vertailuun otettiin mukaan vain lukiolaiset, koska tutkimukseen osallistunut ammattiin opiskelevien nuorten aineisto ei ole kohdejoukkoa edustava. Lukiolaisten ja perusopetuksen 15-vuotiaiden tulosten vertailussa täytyy kuitenkin huomioda, että lukiolaisten mittaukset tehtiin koronapandemian aikaan, joka rajoitti nuorten elämää monella tapaa vuoden 2018 tilanteeseen verrattuna.

Perusopetuksen 15-vuotiaat viettivät 60 prosenttia valveillaoloajastaan istuen tai makuulla. Lukiolaisilla vastaava osuus oli 67 prosenttia (kuvio 14). Paikallaan seisomisen osuuksissa ei ollut eroa ryhmien välillä. Molemmat ryhmät seisoivat paikallaan lähes kymmenesosan valveillaoloajastaan. Kevyen liikkumisen osuus oli lukiolaisilla neljä ja reippaan liikkumisen osuus kaksi prosenttiyksikköä pienempi kuin perusopetuksen 15-vuotiailla. Myös rasittavan liikkumisen osuus oli lukiolaisilla hieman pienempi kuin perusopetuksen 15-vuotiailla. Liikkumisen määrä oli siis lukiolaisilla pienempi kuin perusopetuksen 15-vuotiailla.



**Kuvio 14.**

Paikallaanolon ja liikkumisen keskimääräiset osuudet (%) valveillaoloaikana perusopetuksen 15-vuotiailla nuorilla (LIITU 2018, n = 284) ja lukiolaisilla (LIITU 2020, n = 936).

Perusopetuksen 15-vuotiaista pojista 14 prosenttia ja tytöistä 6 prosenttia saavutti liikkumissuosituksen eli liikkui reippaasti tai rasittavasti ainakin 60 minuuttia jokaisena mittauspäivänä. Lukiolaisilla vastaavat osuudet olivat 4 ja 2 prosenttia. Suosituksen saavuttaneiden nuorten osuus oli lukiolaisilla siis selvästi pienempi kuin perusopetuksen 15-vuotiailla. Molemmassa ryhmässä suurempi osa pojista/miehistä saavutti suosituksen kuin tytöistä/naisista.

## **Yhteenveto**

LIITU 2020 -tutkimuksessa mitattiin ensimmäistä kertaa toisella asteella opiskelevien nuorten liikkumista, paikallaanoloa ja unta koko vuorokauden ajalta. Lisäksi tarkasteltiin, miten liikkuminen ja paikallaanolo jakautuivat valveillaoloaikana. Tässä luvussa myös vertailtiin lukiolaisten liikkumista ja paikallaanoloa vastaavalla tavalla mitattuihin perusopetuksen 15-vuotiaiden nuorten tuloksiin.

Tulosten mukaan lukiolaiset olivat valveilla reilut 15 tuntia vuorokaudesta ja nukkuivat keskimäärin reilut 7 tuntia. Yli 60 prosenttia valveillaoloajasta vietettiin istuen tai makuulla. Paikallaan seisomiseen käytettiin lähes kymmenesosa, kevyeen liikkumiseen lähes viidesosa ja reippaaseen tai rasittavaan liikkumiseen vajaa kymmenesosa valveillaoloajasta. Miehet istuivat tai olivat makuulla keskimäärin enemmän kuin naiset, mutta naisille kertyi miehiä enemmän paikallaan seisomista. Kevyessä liikkumisessa sukupuolten välillä ei ollut juurikaan eroa, mutta reipasta liikkumista oli miehillä naisia enemmän. Lukiolaiset liikkuivat keskimäärin vähemmän ja olivat paikallaan suuremman osan valveillaoloajastaan kuin perusopetuksen 15-vuotiaat. Jo edellisessä LIITU-tutkimuksessa havaittiin, että lasten ja nuorten liikkuminen vähentyy iän lisääntyessä (Husu ym. 2019), ja tämä tutkimus osoittaa suuntauksen jatkuvan myös perusopetuksen jälkeen. Syksyn 2020 tulosten tulkinnassa on hyvä huomioida, että mittaukset tehtiin koronapandemian aikaan. Tämä muutti nuorten elämää niin opiskelun, matkojen kulkemisen, harrastusten kuin muun vapaa-ajan vietonkin suhteen, eivätkä tulokset ole suoraan verrattavissa pandemiaa edeltäneeseen aikaan.

Lasten ja nuorten liikkumista, paikallaanoloa ja unta on tärkeää seurata säännöllisin välein vertailukelpoisilla mittaus- ja analysointimenetelmillä. Nyt ensimmäistä kertaa toteutetut toisen asteen opiskelijoiden mittaukset on tärkeää toistaa muutaman vuoden kuluttua uudessa otoksessa samanikäisiä nuoria. Näin vähitellen muodostuvien tutkimustulosten aikasarjojen avulla on mahdollista seurata nuorten liikuntakäyttäytymisessä tapahtuvia muutoksia ja selvittää liikkumisen ja paikallaanolon yhteyksiä terveyteen aiempaa yksityiskohtaisemmin.

Koska liikkumisen määrä näyttäisi jatkavan perusopetuksessa havaittua laskua myös toisella asteella ja koska vain pieni osa opiskelijoista liikkui suosituksen mukaisesti, liikkumisen edistämistoimia suunniteltaessa tulisi kiinnittää huomiota perusopetuksen päättäneisiin nuoriin. Erityisesti nuorten naisten vähäinen liikkumisen kokonaismäärä kaipaa huomiota. Liikkumista tulisi edistää monitahoisesti opiskelijoiden omista lähtökohdista. Opiskelijat tulee ottaa vahvasti mukaan edistämistoimien suunnitteluun ja toteutukseen ja toimet pitää ulottaa laajasti kaikille opiskelijoiden elämässä merkityksellisille alueille.

Tässä tarkastelussa keskityttiin lukiolaisten liikemittarituloksiin, koska ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoiden osallistujajoukko oli hyvin pieni. Jatkossa tulisi kiinnittää huomiota erityisesti ammattiin opiskeleviin nuoriin ja heidän tutkimukseen osallistumisaktiivisuuttaan tulisi nostaa eri keinoin, jotta jatkossa pystyttäisiin muodostamaan luotettavampi kokonaiskuva myös heidän liikkumisensa ja paikallaanolonsa määristä.

## **Liikemittareiden käyttö LIITU 2020 -tutkimuksessa**

Yhteensä 1168 nuorta otti liikemittarin käyttöönsä. Suurin osa mittarin ottaneista (89 %, n = 1045) oli lukiolaisia. Ainoastaan 123 (11 %) mittarin ottaneista opiskeli ammatillisessa oppilaitoksessa. Koska mittauksiin osallistui vain yksi ruotsinkielinen oppilaitos, se jätettiin pois tässä luvussa kuvatuista tuloksista. Lopullisessa aineistossa on siten vain 99 ammatillisen oppilaitoksen opiskelijaa.



Tarkastelussa mukana olevista nuorista 9 prosenttia ei ollut käyttänyt liikemittaria yhtään kokonaista vuorokautta ja yksi prosentti ei saavuttanut kriteerinä ollutta 10 tunnin käyttöaikaan yhtenäkkään mittauspäivänä (taulukko 4). Nämä osuudet kuvaavat mittaria käyttämättömiä nuoria. Neljäsosa (21 %) nuorista oli käyttänyt mittaria 1–3 kokonaista vuorokautta. Kymmenesosa (10 %) nuorista oli käyttänyt mittaria ainakin kymmenen tuntia päivässä 1–3 päivänä viikon aikana. Nämä nuoret eivät kuitenkaan yltäneet tässä tarkastelussa olleisiin mittarin käyttökriteereihin eli vähintään neljän kokonaisen vuorokauden käyttöaikaan tai ainakin 10 valveillaolotunnin käyttöön ainakin neljänä päivänä viikon aikana.

Koko vuorokauden käyttöä tarkastellessa 70 prosenttia mittarin käyttöön ottaneista nuorista oli käyttänyt sitä 4–7 vuorokautta viikon aikana. Lähes kolmasosa (32 %) oli käyttänyt mittaria 6–7 kokonaista vuorokautta. Valveillaoloaikaan rajoittuvassa tarkastelussa 89 prosenttia nuorista oli käyttänyt mittaria 4–7 päivänä ainakin 10 tuntia päivässä. Yli puolet (53 %) nuorista oli käyttänyt mittaria kaikkina viikonpäivinä vähintään 10 tuntia päivässä.

#### Taulukko 4.

Mittauspäivien lukumäärä koko osallistujajoukossa (n = 1144).

| mittauspäivien lukumäärä | 24 tunnin mittauspäivät | 10 tunnin mittauspäivät |
|--------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 0                        | 100                     | 11                      |
| 1                        | 65                      | 37                      |
| 2                        | 68                      | 44                      |
| 3                        | 108                     | 38                      |
| 4                        | 164                     | 47                      |
| 5                        | 272                     | 93                      |
| 6                        | 314                     | 267                     |
| 7                        | 53                      | 607                     |
| <b>yhteensä</b>          | <b>1144</b>             | <b>1144</b>             |

Oppilaitostyyppin mukaisessa tarkastelussa 72 prosenttia liikemittarin ottaneista lukiolaisista oli käyttänyt sitä ainakin neljä kokonaista vuorokautta viikon aikana. Kahdeksan prosenttia mittarin ottaneista ei ollut käyttänyt sitä yhtään kokonaista vuorokautta ja viidesosa (20 %) oli käyttänyt mittaria 1–3 vuorokautta. Kolmasosa lukiolaisista käytti mittaria 6–7 kokonaista vuorokautta viikon aikana. Vastaavasti 90 prosenttia liikemittarin ottaneista lukiolaisista oli käyttänyt sitä ainakin 10 tuntia vähintään neljänä päivänä viikon aikana. Yksi prosentti mittarin ottaneista ei ollut käyttänyt sitä yhtenäkkään päivänä 10 tuntia ja yhdeksän prosenttia oli käyttänyt sitä vähintään 10 tuntia 1–3 päivänä. Kuutena tai seisemänä päivänä mittaria ainakin 10 tuntia päivässä oli käyttänyt 78 prosenttia lukiolaisista.

Sekä vähintään neljän kokonaisen vuorokauden että vähintään neljän ainakin 10 valveilla olo tunnin mittauspäivän kriteerin täyttäneissä lukiolaisissa oli vähemmän miehiä kuin naisia. Vähintään neljä kokonaista mittausvuorokautta oli 175 miehellä ja 525 naisella, ja vastaavasti vähintään neljä ainakin 10 tunnin mittauspäivää oli 249 miehellä ja 687 naisella.

Ainakin neljä kokonaista mittausvuorokautta oli 54 prosentilla liikemittarin ottaneista ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoista. Kolmetoista prosenttia mittarin ottaneista ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoista ei ollut käyttänyt sitä yhtään kokonaista vuorokautta ja kolmasosa (33 %) oli käyttänyt mittaria 1–3 vuorokautta. Viidesosa liikemittarin ottaneista ammattiin opiskelevista nuorista käytti mittaria 6–7 kokonaista vuorokautta viikon aikana. Vastaavasti 78 prosenttia liikemittarin ottaneista ammatillisen

oppilaitoksen opiskelijoista oli käyttänyt sitä ainakin 10 tuntia vähintään neljänä päivänä viikon aikana. Yksi prosentti mittarin ottaneista ei ollut käyttänyt sitä yhtenäkin päivänä 10 tuntia ja 21 prosenttia oli käyttänyt sitä vähintään 10 tuntia ainoastaan 1–3 päivänä. Kuutena tai seitsemänä päivänä mittaria ainakin 10 tuntia päivässä oli käyttänyt 63 prosenttia ammattiin opiskelevista nuorista.

Molemmat mittarin käyttökriteerit täyttyivät paremmin ammattiin opiskelevilla naisilla kuin miehillä. Vähintään neljä kokonaista mittaavuorokautta oli 19 miehellä ja 31 naisella. Vastaavasti vähintään neljä ainakin 10 tunnin mittauspäivää oli 30 miehellä ja 44 naisella.

Ikätieto oli käytettävissä vain 66 prosentilla osallistujista (n = 755). Nuorimmat osallistajat olivat 15-vuotiaita ja vanhin 20-vuotias. Suurin osa (86 %) osallistujista oli 16–17-vuotiaita (n = 651).

## Lähteet

Husu P, Jussila A-M, Tokola K, Vähä-Ypyä H, Vasankari T. 2019. Objektivisesti mitatun liikkumisen, paikallaanolon ja unen määrä, s. 29–40, Teoksessa Kokko S. & Martin L. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa, LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1.

Husu P, Tokola K, Vähä-Ypyä H, Sievänen H, Suni J, Heinonen O, Heiskanen J, Kaikkonen K, Savonen K, Kokko S, Vasankari T. 2021. Physical activity, sedentary behavior and time in bed among Finnish adults measured 24/7 by triaxial accelerometry. *Journal for the Measurement of Physical Behavior*, 2021; <https://doi.org/10.1123/jmpb.2020-0056>

Piercy KL, Troiano RP, Ballard RM, Carlson SA, Fulton JE, Galuska DA, George SM, Olson RD. 2018. The physical activity guidelines for Americans. *JAMA* 320(19):2020-2028.

Poitras VJ, Gray CE, Borghese MM, Carson V, Chaput JP, Janssen I, Katzmarzyk PT, Pate RR, Connor Gorber S, Kho ME, Sampson M, Tremblay MS. 2016. Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Applied physiology, nutrition, and metabolism = Physiologie appliquee, nutrition et metabolisme*. 41(6 Suppl 3):S197-239.

Saunders TJ, Gray CE, Poitras V, Chaput JP, Janssen I, Katzmarzyk PT, Olds T, Connor Gorber S, Kho ME, Sampson M, Tremblay MS, Carson V. 2016. Combinations of physical activity, sedentary behaviour and sleep: Relationships with health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism* 41(6 Suppl 3): S283-93.

Vähä-Ypyä H, Vasankari T, Husu P, Mänttari A, Vuorimaa T, Suni J, Sievänen H. 2015a. Validation of Cut-Points for Evaluating the Intensity of Physical Activity with Accelerometry-Based Mean Amplitude Deviation (MAD). *PLoS One* 10(8), e0134813.

Vähä-Ypyä H, Vasankari T, Husu P, Suni J, Sievänen H. 2015b. A universal, accurate intensity-based classification of different physical activities using raw data of accelerometer. *Clin Physiol Funct Imaging* 35(1):64-70.

Vähä-Ypyä H, Husu P, Suni J, Vasankari T, Sievänen H. 2018. Reliable recognition of lying, sitting and standing with a hip-worn accelerometer. *Scand J Med Sci Sports* 28(3):1092–1102.



# 4

Urheilu, seuraharrastaminen ja kilpaurheilun etiikka

# 4

## Urheilu, seuraharrastaminen ja kilpaurheilun etiikka

### 4.1 Urheilu ja seuraharrastaminen

*Kaisu Mononen, Minna Blomqvist, Pasi Koski ja Sami Kokko*

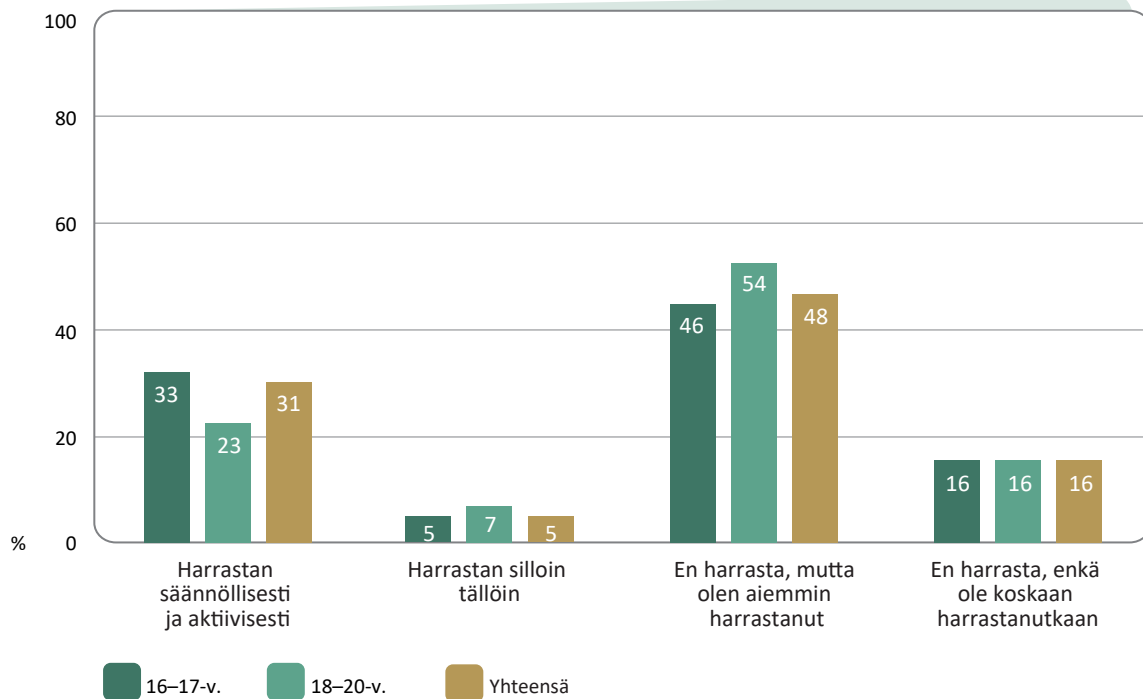
Urheiluseurojen rooli on merkittävä suomalaisessa liikuntakulttuurissa erityisesti lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden ja liikuntakasvatuksen edistämisessä sekä liikuntaan sosiaalistamisessa (Koski & Mäenpää 2018). Aiempien LIITU-tutkimusten mukaan seuratoimintaan osallistuvien lasten ja nuorten osuudet ovat kasvaneet, mikä vahvistaa seuratoiminnan yhteiskunnallista roolia ja merkitystä entisestään. Urheiluseuratoiminta tavoittaa laajasti erityisesti nuoremmat ikäryhmät (9- ja 11-vuotiaat), joista reilu kaksi kolmasosaa osallistuu seuratoimintaan (Blomqvist ym. 2019; Mononen ym. 2016). Seuraharrastamisen määrä alkaa vähentyä kuitenkin jo 11-vuotiailla (Blomqvist ym. 2019; Mononen ym. 2016) ja 15 ikävuoden jälkeen urheiluseurassa harrastavien osuudet putoavat jyrkästi (Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2019). Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksen (2019) tulosten mukaan 17–18-vuotiaista nuorista urheilu- tai liikuntaseurassa vähintään kerran viikossa harrastavia on noin 40 prosenttia ja 19–20-vuotiailla määrä on pudonnut hieman yli 30 prosenttiin.

Vuoden 2020 LIITU-tutkimuksessa selvitettiin toisella asteella opiskelevien nuorten urheiluseuraharrastamista. Kysymyksillä kartoitettiin seuratoimintaan osallistumista, urheiluseurassa harrastavien liikunta-aktiivisuutta, urheiluseuraharrastuksen aloittamista, harrastettuja lajeja, harjoittelun määriä, kilpailemista pääajissa, osallistumista urheiluakatemiatoimintaan, valmentajan toimintaa, kokemuksia arjen harjoittelusta, urheiluharrastuksen lopettamista sekä kiinnostusta urheiluseuratoiminnan aloittamiseen erilaisissa rooleissa tulevaisuudessa (Liite 1, kysymykset 15–16, 30, 62–72, 74–84).

Koska urheiluseurassa harrastavien nuorten osuus jäi vastanneiden ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevien nuorten kohdalla hyvin pieneksi, ei heitä koskevia tuloksia tässä luvussa raportoida. Tuloksissa esitetään suomenkielisten lukiolaisten tulokset ensin koko joukon osalta ja lisäksi merkitsevät erot sukupuolten (miehet, naiset) ja ikäryhmien (16–17-vuotiaat, 18–20-vuotiaat) välillä. Liikunta-aktiivisuutta (MVPA) tarkastellaan neliluokkaisena muuttujana ainoastaan urheiluseuratoimintaan osallistumisen osalta. Tarkempiin urheilutoimintaa koskeviin kysymyksiin (alaluvut Aloitusikä, lajit ja lajimäärä, Harjoittelu ja kilpaileminen pääajissa ja Valmentajan toiminnan arviointi sekä kokemukset harjoittelusta ja arjesta) vastasivat ainoastaan seuratoiminnassa kyselyntekohetkellä mukana olleet suomenkieliset lukiolaiset. Tuloksia tarkastellaan suhteessa aikaisempien LIITU-tutkimusten tuloksiin luvun päättävässä yhteenveto-osiossa.

#### Urheiluseuratoimintaan osallistuminen ja liikunta-aktiivisuus

Kaikista suomenkielisistä lukiolaisista (n = 4396) hieman vajaa kolmannes (31 %) harrasti liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa säännöllisesti ja aktiivisesti (kuvio 15). Lisäksi viisi prosenttia osallistui seuratoimintaan silloin tällöin. Näin ollen kaiken kaikkiaan 36 prosenttia harrasti liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa kyselyn tekohetkellä. Seuraharrastaminen oli hieman yleisempää 16–17-vuotiaiden (38 %) kuin 18–20-vuotiaiden (30 %) keskuudessa.



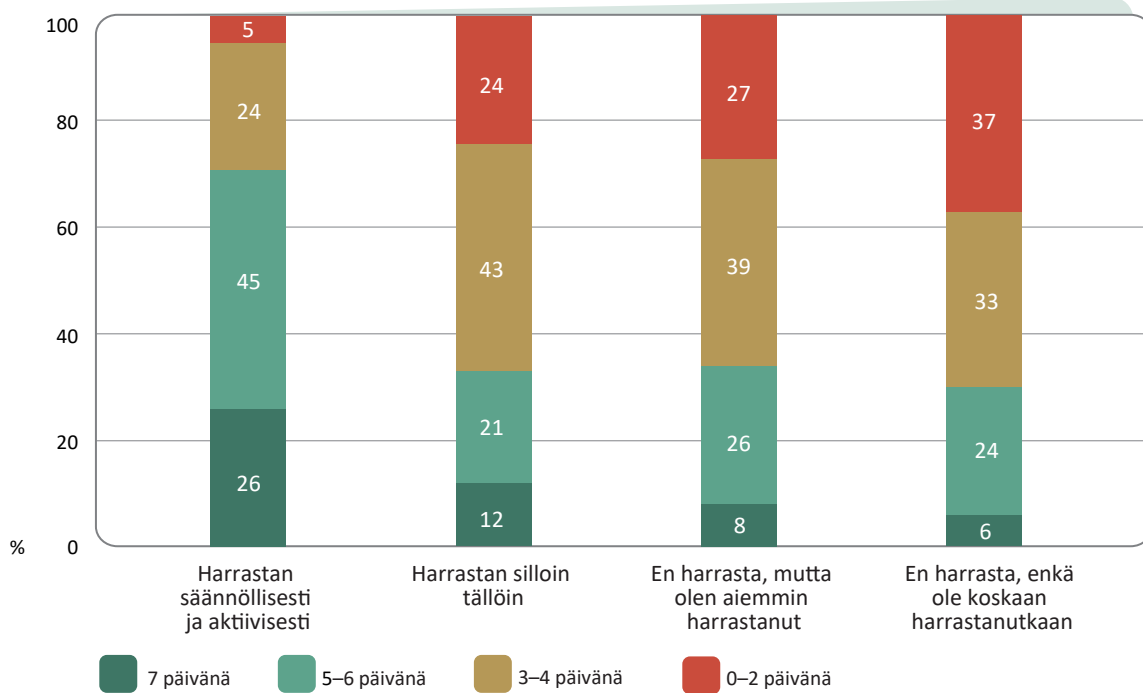
#### Kuvio 15.

Suomenkielisten lukiolaisten urheiluseuraharrastaminen iän mukaan (n = 4396) (%).

Lähes puolet (48 %) lukiolaisista ei harrastanut liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa kyselyntekohetkellä, mutta oli harrastanut aikaisemmin (n = 2053). Urheiluseuraharrastuksen lopettaneiden osuus oli korkeampi 18–20-vuotiaiden ikäryhmässä (54 %) 16–17-vuotiaisiin (46 %) verrattuna. Valtaosa (77 %) urheiluseuraharrastamisen lopettaneista nuorista olisi halukas harrastamaan liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa uudestaan, naiset (80 %) hieman miehiä (72 %) yleisemmin. Harrastusmielessä haluaisi aloittaa harrastamisen kaksi viidesosaa (41 %), kokeilumielessä lähes neljäsosa (23 %) ja kilpailumielessä reilu kymmenesosa (13 %) nuorista. Naiset (45 %) haluaisivat aloittaa harrastamisen miehiä (35 %) yleisemmin harrastusmielessä ja miehet (14 %) hieman naisia (12 %) yleisemmin kilpailumielessä.

Lukiolaisista 16 prosenttia ei ollut koskaan harrastanut liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa (n = 693). Lähes puolet (49 %) heistä oli kuitenkin joskus harkinnut sitä, naiset (56 %) hieman yleisemmin kuin miehet (41 %). Yleisimpiä syitä sille, miksi nuori ei ollut mennyt mukaan urheiluseuratoimintaan (n = 339) oli se, ettei ollut löytynyt kiinnostavaa tai sopivaa lajia tai toimintaa seurassa (47 %), ei ollut aikaa (30 %), ei ollut motivaatiota (ei ole kiinnostanut tai jaksanut) (30 %), harrastaminen oli ollut liian kallista (29 %), oli ollut muita harrastuksia (27 %), kodin läheisyydessä ei ollut harrastusmahdollisuuksia (26 %) tai oli halunnut panostaa opiskeluun (23 %). Miehillä (41 %) oli naisia (25 %) yleisemmin syynä motivaation puute. Naisilla miehiä yleisemmäksi syyksi nousi se, ettei ollut löytynyt kiinnostavaa tai sopivaa lajia tai toimintaa (naiset 52 %, miehet 39 %), ei ollut aikaa (naiset 34 %, miehet 22 %) tai että halusi panostaa opiskeluun (naiset 28 %, miehet 13 %).

Urheiluseurassa säännöllisesti ja aktiivisesti harrastavat lukiolaiset (26 %) liikkuvat yleisemmin liikunta-suosituksen mukaan kuin silloin tällöin urheiluseurassa harrastavat (12 %), urheiluseuraharrastamisen lopettaneet (8 %) tai ei koskaan urheiluseurassa harrastaneet (6 %) (kuvio 16). Myös 5–6 päivänä tunnin reippaasti liikkuvien osuus oli säännöllisesti ja aktiivisesti urheiluseurassa harrastavien (45 %) joukossa suurempi kuin silloin tällöin seurassa harrastavilla (21 %), harrastuksen lopettaneilla (26 %) tai ei koskaan seurassa harrastaneilla (24 %). 0–2 päivänä viikossa tunnin reippaasti liikkuvien osuudet olivat suurimpia ei koskaan urheiluseurassa harrastaneilla (37 %) ja urheiluseuraharrastamisen lopettaneilla (27 %).



**Kuvio 16.**

Lukiolaisten liikuntasuosituksen toteutuminen urheiluseurassa harrastamisen mukaan (n = 4389) (%).

### Aloitusikä, lajit ja lajimäärä

Urheiluseurassa harrastavat lukiolaiset (n = 1604) olivat menneet mukaan toimintaan keskimäärin 7-vuotiaana ( $6,9 \pm 3,1$ ). Yli puolet (55 %) heistä oli aloittanut urheiluseurassa harrastamisen alle kouluikäisenä, 21 prosenttia 7–8-vuotiaana ja 24 prosenttia yli 8-vuotiaana.

Suosituin urheiluseurassa harrastettu laji 16–20-vuotiailla lukiolaisilla oli jalkapallo (15 %). Seuraavaksi suosituimpia lajeja olivat tanssi ja kilpatanssi, ratsastus, jääkiekko ja salibandy. Harrastetuissa lajeissa oli eroa sukupuolten välillä. Miehillä suosituimmat lajit olivat jalkapallo (23 %), jääkiekko (18 %) ja salibandy (13 %) ja naisilla vastaavasti tanssi ja kilpatanssi (20 %), ratsastus (16 %) ja jalkapallo (10 %) (erillisliite 1).

Kolme neljäsosaa (77 %) urheiluseuratoiminnassa mukana olevista lukiolaisista harrasti seurassa vain yhtä lajia. Kahta lajia harrasti noin viidennes (18 %) ja kolmea tai useampaa lajia viisi prosenttia. Urheiluseurassa kyselyn tekohetkellä yhtä lajia harrastavat lukiolaiset (n = 1190) olivat tehneet päätöksen yhteen lajiin keskittymisestä keskimäärin 11-vuotiaana ( $10,9 \pm 3,4$ ), 16–17-vuotiaat hieman nuorempana ( $10,8 \pm 3,3$ ) 18–20-vuotiaisiin ( $12,1 \pm 3,7$ ) verrattuna. Lukiolaisista (n = 1588) 15 prosenttia oli harrastanut kaikkiaan urheiluseurassa ainoastaan yhtä lajia. Kahta lajia oli harrastanut noin neljäsosa (23 %) ja kolmea tai useampaa lajia kolme viidestä (62 %).

### Harjoittelu ja kilpaileminen päälaajissa

Urheiluseurassa harrastavilla 16–20-vuotiailla lukiolaisilla (n = 1518–1520) oli valmentajan ohjaamia lajiharjoituksia keskimäärin kolme ( $2,9 \pm 1,9$ ) ja valmentajan ohjaamia oheisharjoituksia noin kerran ( $1,0 \pm 1,6$ ) viikossa. Valmentajan ohjaama lajiharjoituskerta kesti päälaajissa keskimäärin 90 ( $\pm 35$ ) minuuttia (n = 1406) ja oheisharjoituskerta keskimäärin 65 ( $\pm 29$ ) minuuttia (n = 722). Reilulla kolmella neljäsosalla (77 %) lukiolaisista oli valmentajan ohjaamia harjoituksia vähintään kaksi kertaa viikossa (taulukko 5). Valmentajan ohjauksessa kerran viikossa harjoittelevien naisten osuus oli miehiä suurempi, kun taas miesten osuus oli suurempi 2–3 ja yli viisi kertaa viikossa harjoittelevissa. Valmenta-

jan ohjaamia oheisharjoituksia ei ollut reilulla puolella (56 %) urheiluseurassa harrastavista lukiolaisista lainkaan. Miesten osuus oli oheisharjoitusten osalta naisia suurempi vähintään kaksi kertaa viikossa tai sitä useammin harjoittelevissa ja naisten osuus oli puolestaan suurempi ei lainkaan tai kerran viikossa harjoittelevissa.

#### Taulukko 5.

Seurassa harrastavien lukiolaisten valmentajan ohjaamien viikoittaisten harjoituskertojen sekä omatoimisten harjoituskertojen määrät päälajissa sukupuolen mukaan (n = 1511–1513) (%).

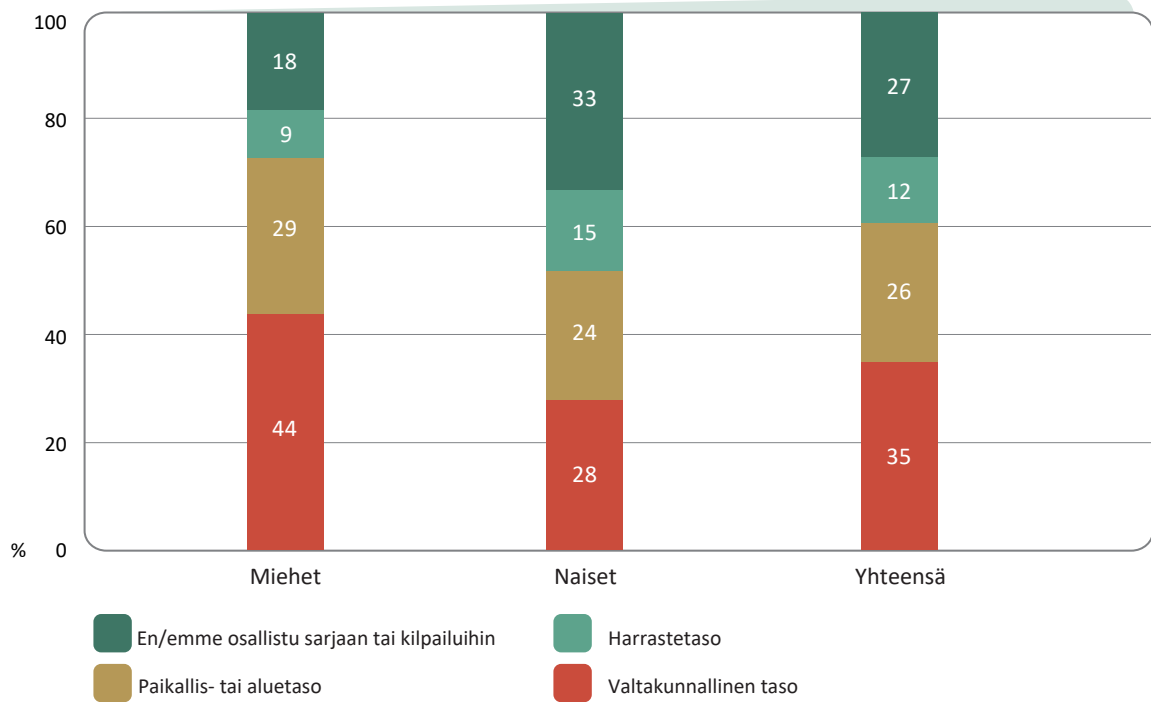
|              | Valmentajan ohjaamat lajiharjoitukset viikossa |        |          | Valmentajan ohjaamat oheisharjoitukset viikossa |        |          | Omatoimiset harjoitukset viikossa |        |          |
|--------------|--|--------|----------|---|--------|----------|-----------------------------------|--------|----------|
|              | Miehet   | Naiset | Yhteensä | Miehet  | Naiset | Yhteensä | Miehet                            | Naiset | Yhteensä |
| Ei yhtään    | 10   | 6      | 8        | 49  | 61     | 56       | 30                                | 37     | 34       |
| 1 kerran     | 7  | 22     | 15       | 16  | 18     | 17       | 24                                | 18     | 21       |
| 2–3 kertaa   | 46   | 43     | 45       | 23  | 15     | 19       | 32                                | 33     | 32       |
| 4–5 kertaa   | 23   | 22     | 23       | 8   | 5      | 6        | 10                                | 8      | 9        |
| Yli 5 kertaa | 14   | 7      | 9        | 4   | 1      | 2        | 4                                 | 4      | 4        |

Lukiolaiset harjoittelivat päälajiaan omatoimisesti yhdestä kahteen kertaa ( $1,6 \pm 1,9$ ) viikossa. Päälajin omatoiminen harjoituskerta kesti keskimäärin  $75 (\pm 42)$  minuuttia (n = 1018). Yhden omatoimisen harjoituskerran kesto oli miehillä ( $80 \pm 46$ ) pidempi kuin naisilla ( $71 \pm 38$ ). Omatoimisia harjoituksia teki vähintään kaksi kertaa viikossa 45 prosenttia lukiolaisista (taulukko 5). Noin kolmannes ei harjoitellut päälajiaan omatoimisesti lainkaan. Naiset harjoittelivat miehiä harvemmin omatoimisesti ja vastaavasti miesten osuus oli naisia suurempi kerran viikossa omatoimisesti harjoittelevissa.

Valtaosa (70 %) lukiolaisista (n = 1358) harjoitteli pääasiassa iltaisin ja reilu viidesosa (22 %) osittain opiskelupäivän aikana ja osittain iltaisin. Kahdeksan prosenttia lukiolaisista toteutti harjoittelunsa pääasiassa opiskelupäivän yhteydessä. Miehet harjoittelivat naisia yleisemmin opiskelupäivän yhteydessä (miehet 11 %, naiset 6 %) tai harjoittelivat osittain opiskelupäivän aikana ja osittain iltaisin (miehet 26 %, naiset 20 %). Naisista useampi harjoitteli puolestaan iltaisin (naiset 75 %, miehet 63 %).

Urheiluseurassa harrastavilla lukiolaisilla (n = 1520) oli pelejä tai kilpailuja harvemmin kuin kerran viikossa ( $0,7 \pm 1,0$ ). Miehillä ( $1,1 \pm 1,1$ ) oli kilpailuja naisia ( $0,5 \pm 0,8$ ) enemmän. Puolelle lukiolaisista (50 %) ei normaaliin harjoitteluviikkoon kuulunut pelejä tai kilpailuja lainkaan. Noin kolmasosa (34 %) osallistui peleihin tai kilpailuihin kerran viikossa ja 16 prosenttia kaksi kertaa tai useammin. Kilpailuihin osallistuminen oli miehillä naisia yleisempää sekä kerran viikossa (miehet 45 % ja naiset 25 %) että kaksi kertaa tai useammin (miehet 25 % ja naiset 10 %) osallistuvissa. Naisista (65 %) miehiä (30 %) suurempi osuus ei osallistunut lainkaan kilpailuihin.

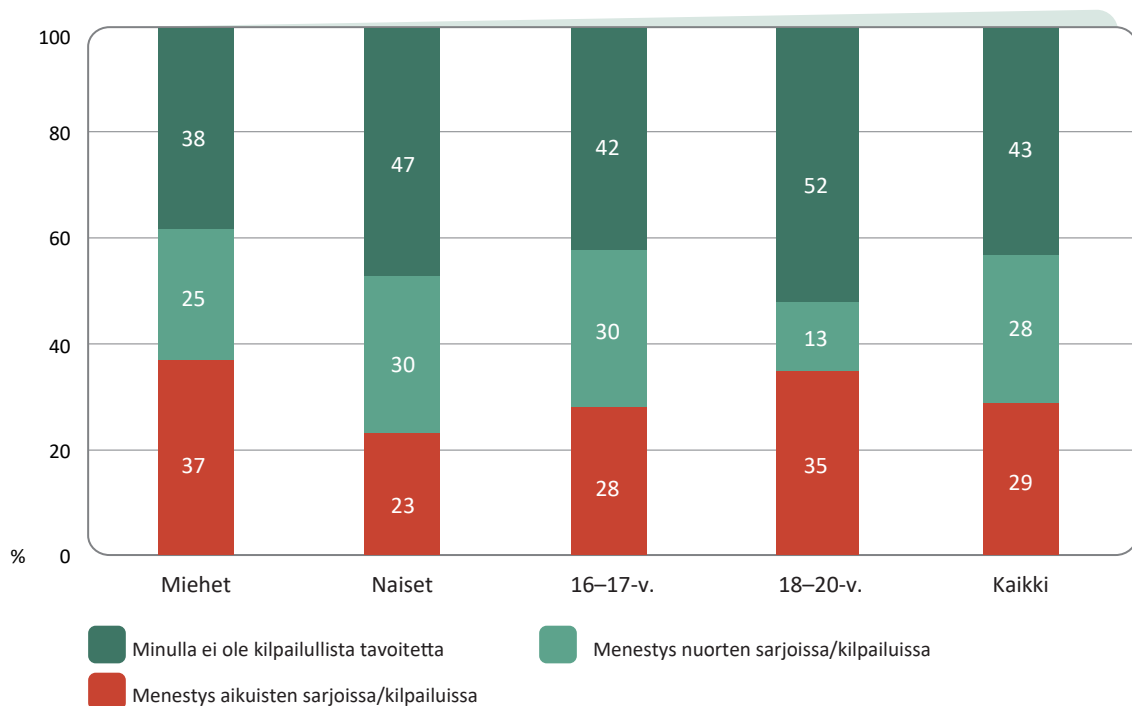
Lähes kolme neljäsosaa (73 %) urheiluseurassa harrastavista lukiolaisista osallistui tai oli osallistunut kilpailutoimintaan viimeksi kuluneen kauden aikana (kuvio 17). Noin joka kolmas oli kilpaillut valtakunnallisella tasolla, joka neljäs paikallis- tai aluetasolla ja 12 prosenttia harrastetasolla. Reilu neljäsosa ei ollut osallistunut kilpailutoimintaan. Miehistä suurempi osuus osallistui paikallis- tai aluetason tai valtakunnallisen tason kilpailuihin naisiin verrattuna. Naisista puolestaan suurempi osuus ei osallistunut lainkaan tai osallistui harrastetason kilpailuihin miehiin verrattuna.



**Kuvio 17.**

Seurassa harrastavien lukiolaisten eritasoisiin sarjoihin tai kilpailuihin osallistumisen osuudet sukupuolen mukaan (n = 1571) (%).

Lähes kolmella viidestä urheiluseurassa harrastavasta lukiolaisesta oli kilpailullisia tavoitteita urheilijana (kuvio 18). Menestystä juniorisarjoissa tavoiteltiin yleisimmin naisten ja 16–17-vuotiaiden ikäluokassa, kun vastaavasti menestystä aikuisten sarjoissa tavoiteltiin yleisimmin miesten ja 18–20-vuotiaiden ikäluokassa. Harrastusmielessä ilman kilpailullisia tavoitteita urheilevien osuus oli korkeampi naisilla ja vanhemmassa ikäluokassa.



**Kuvio 18.**

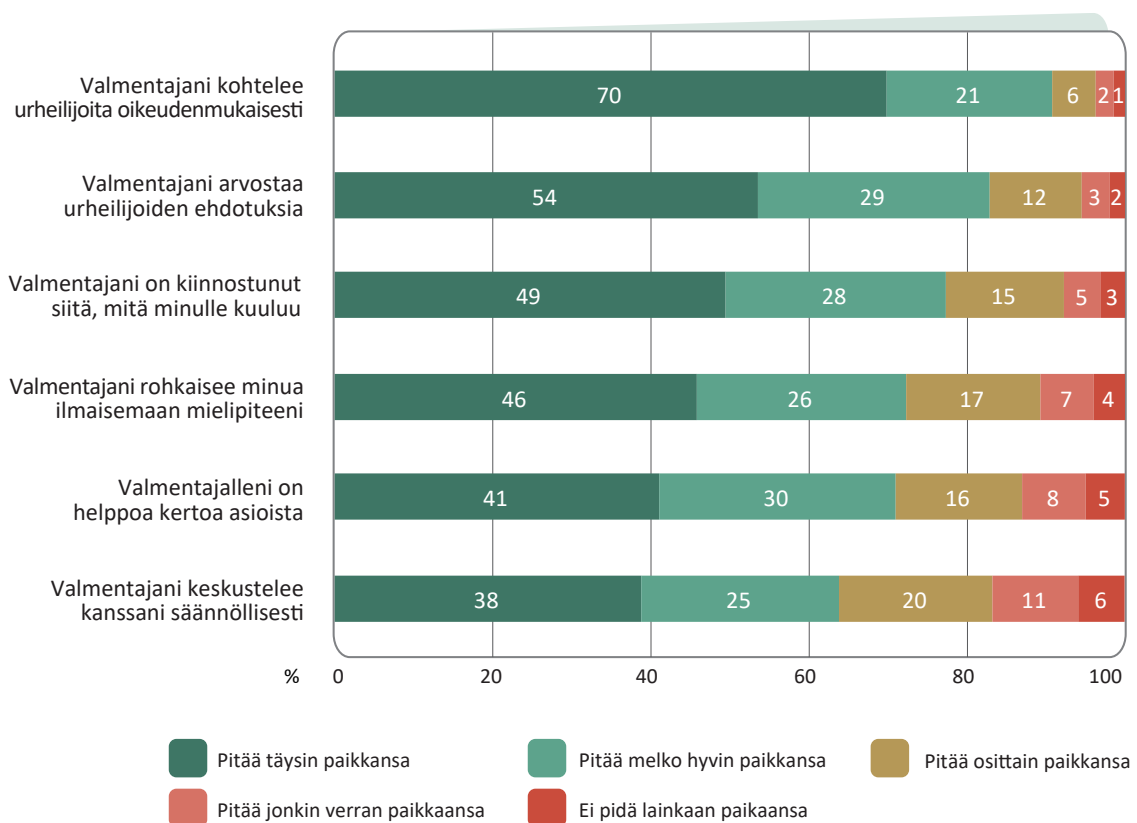
Seurassa harrastavien lukiolaisten kilpailullisten tavoitteiden osuudet sukupuolen ja iän mukaan (n = 1572) (%).



Urheiluseurassa harrastavista lukiolaisista 17 prosenttia oli käyttänyt urheiluakatemian palveluja viimeisen vuoden aikana (n = 268). Miehet (22 %) olivat käyttäneet urheiluakatemian palveluja naisia (13 %) yleisemmin. Urheiluakatemian palveluista lukiolaiset olivat käyttäneet yleisimmin mahdollisuutta harjoitteluun tai valmennukseen opiskelupäivän aikana tai sen yhteydessä (90 %). Seuraavaksi yleisimmin lukiolaiset olivat hyödyntäneet fysiikkavalmennusta (29 %) sekä psyykkistä valmennusta (21 %). Opin-tojen ohjausta/urasuunnittelua (16 %) sekä joustavia opintojärjestelyjä (15 %), lääkäripalveluja (14 %), fysioterapiapalveluja (13 %) ja testauspalveluja (13 %) nuoret olivat hyödyntäneet hieman harvemmin.

### Valmentajan toiminnan arviointi sekä kokemukset harjoittelusta ja arjesta

Urheiluseurassa harrastavien lukiolaisten kokemukset suhteesta valmentajaan olivat pääosin positiivisia (kuvio 19). Lähes kaikki nuoret (91 %) kokivat, että valmentaja kohtelee heitä oikeudenmukaisesti. Vähintään kolme neljästä koki myös, että valmentaja arvostaa urheilijoiden ehdotuksia (83 %) ja on kiinnostunut siitä, mitä hänelle kuuluu (77 %). Lisäksi valtaosan mielestä valmentaja rohkaisee urheilijaa ilmaisemaan mielipiteitään (72 %) ja valmentajalle on helppo kertoa asioista (71 %). Osalle nuorista valmentaja ei kuitenkaan näyttäytynyt yhtä rohkaisevana ja lähestyttävänä. Noin joka kymmenennen (11 %) lukiolaisen mielestä piti korkeintaan jonkin verran paikkansa, että valmentaja rohkaisee urheilijaa ilmaisemaan mielipiteensä tai että valmentajalle on helppo kertoa asioista (13 %) ja vajaan viidesosan mielestä se, että valmentaja keskustelee urheilijan kanssa säännöllisesti (17 %).

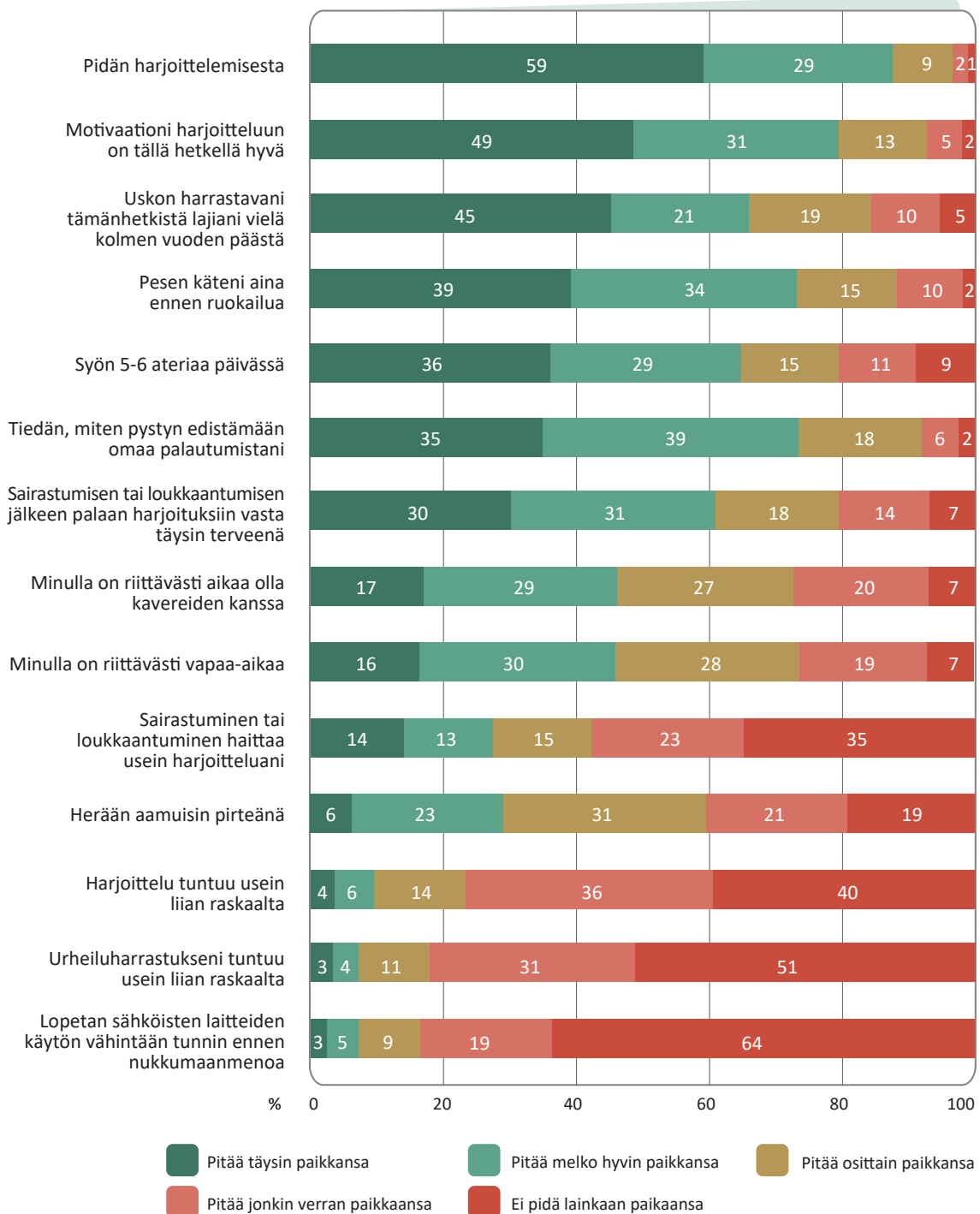


**Kuvio 19.**

Seuratoimintaan osallistuvien lukiolaisten arviot valmentajan toiminnasta (n = 1316–1324) (%).

Urheiluseurassa harrastavat lukiolaiset arvioivat myös harjoittelumotivaatioon, terveystottumuksiin ja -tietoon, vapaa-ajan määrään ja kuormittumiseen liittyviä väitteitä. Valtaosa (88 %) nuorista piti harjoittelemisesta ja myös arvioi motivaationsa harjoitteluun hyväksi (80 %) (kuvio 20). Lisäksi kaksi kolmesta (66 %) nuoresta uskoi harrastavansa tämänhetkistä lajiaan vielä kolmen vuoden päästä. Valtaosa (73 %) nuorista arvioi pesevänsä kätensä aina ennen ruokailua ja lähes kaksi kolmasosaa (65 %) arvioi syövänsä 5–6 ateriaa (sisältäen ruokailut ja välipalat) päivässä. Lähes kolme neljäsosaa (74 %) nuorista koki

tietävänsä, miten pystyy edistämään omaa palautumistaan ja kolme viidesosaa (61 %) nuorista kertoi palaavansa sairastumisen tai loukkaantumisen jälkeen harjoituksiin vasta täysin terveenä. Vajaa puolet (46 %) nuorista koki, että heillä oli sekä riittävästi vapaa-aikaa että riittävästi aikaa olla kavereiden kanssa. Sairastuminen tai loukkaantuminen haittasi usein harjoittelua reilulla neljäsosalla (27 %) nuorista. Nuorista 29 prosenttia koki heräävänsä aamulla pirteänä. Yksi kymmenestä nuoresta koki harjoittelun tuntuvan usein liian raskaalta ja hieman pienempi osuus (7 %) koki ylipäätään urheiluharrastuksen tuntuvan usein liian raskaalta. Vajaa kymmenesosa nuorista (8 %) arvioi lopettavansa sähköisten laitteiden (esimerkiksi tabletit, kännykät) käytön vähintään tunnin ennen nukkumaanmenoa.



**Kuvio 20.**

Seurassa harrastavien lukiolaisten arviot harjoittelumotivaatiosta, terveystottumuksista ja -tiedosta, vapaa-ajasta ja kuormittumisesta (n = 1337–1348) (%).

Vastausten jakaumissa oli eroa sukupuolten välillä (erillisliite 1). Miesten arviot olivat naisiin verrattuna positiivisempia kaikissa harjoittelumotivaatioon, terveystottumuksiin (käsihygienian poisluettuna) sekä vapaa-aikaan liittyvissä väitteissä. Toisaalta kuormittumisen kokemukset olivat miehillä naisia yleisempiä. Ikäryhmiä vertailtaessa 16–17-vuotiaat lukiolaiset arvioivat heräävänsä pirteänä ja myös syövänsä 5–6 ateriaa päivässä yleisemmin kuin 18–20-vuotiaat lukiolaiset.

## Urheiluseuraharrastuksen lopettamisen syyt

Urheiluseuraharrastuksen oli lopettanut lähes puolet (48 %) 16–20-vuotiaista nuorista (n = 4396). Harrastus oli lopetettu keskimäärin 14-vuotiaana (13,8 ± 2,1) (n = 2053). Sukupuolten välillä ei ollut eroja lopettamisiässä. Päätöksen urheiluseuraharrastuksen lopettamisesta oli tehnyt 13-vuotiaana tai sitä vanhempana lähes neljä viidesosaa (78 %), 10–12-vuotiaana vajaa viidesosa (18 %) ja 7–9-vuotiaana neljä prosenttia.

Kolme viidesosaa (60 %) urheiluseuraharrastamisen lopettaneista nuorista oli osallistunut toimintaan harrastusmielessä, reilu neljäsosa (29 %) kilpailumielessä ja yksi kymmenestä (11 %) kokeilumielessä. Kaksi viidesosaa (39 %) urheiluseuraharrastamisen lopettaneista nuorista oli harrastanut seurassa yhtä lajia. Kahta lajia oli harrastanut 30 prosenttia ja kolmea tai useampaa lajia kolmasosa (32 %) nuorista. Kahta lajia harrastaneiden osuus oli suurempi miehillä (miehet 33 %, naiset 27 %) ja kolmea tai useampaa lajia harrastaneiden osuus puolestaan naisilla (naiset 35 %, miehet 29 %).

Urheiluseuraharrastuksen lopettaneista nuorista reilu neljäsosa (26 %) arvioi, että kyllästyminen lajiin vaikutti erittäin paljon harrastuksen lopettamiseen (taulukko 6). Lähes viidesosa arvioi sen, että oli muuta tekemistä (19 %) tai että ei viihtynyt joukkueessa tai ryhmässä (18 %) vaikuttaneen lopettamiseen erittäin paljon. Nuorista 16 prosenttia koki myös hauskuuden puutteen vaikuttaneen erittäin paljon lopettamispäätökseen.

### Taulukko 6.

*Yleisimpien urheiluseuraharrastuksen lopettamiseen vaikuttaneiden syiden osuudet lukiolaisilla (n = 2057–2078) (%).*

| Syy   | Vaikutti lopettamiseen erittäin paljon | Vaikutti lopettamiseen jonkin verran | Ei vaikuttanut lopettamiseen lainkaan |
|---|--|--------------------------------------|---------------------------------------|
| Kyllästyin lajiin                           | 26                                     | 35                                   | 39                                    |
| Minulla oli muuta tekemistä                 | 19                                     | 39                                   | 42                                    |
| En viihtynyt joukkueessa/ryhmässä           | 18                                     | 34                                   | 48                                    |
| Minulla ei ollut tarpeeksi hauskaa          | 16                                     | 38                                   | 46                                    |
| Ryhmäni/joukkueeni toiminta loppui          | 15                                     | 16                                   | 69                                    |
| Harrastaminen ei ollut tarpeeksi innostavaa | 14                                     | 43                                   | 43                                    |
| Halusin panostaa opiskeluun                 | 13                                     | 30                                   | 57                                    |
| Kaverinikin lopettivat                      | 12                                     | 26                                   | 62                                    |
| Joukkuehenkeä ei ollut tarpeeksi            | 11                                     | 26                                   | 63                                    |
| Sairaus/loukkaantuminen                     | 11                                     | 15                                   | 74                                    |
| En pitänyt valmentajasta                    | 10                                     | 21                                   | 69                                    |
| En pidä kilpailemisesta                     | 10                                     | 19                                   | 71                                    |
| En ollut niin hyvä kuin halusin olla        | 10                                     | 29                                   | 61                                    |

Urheiluharrastuksen lopettamiseen vaikuttaneiden yleisimpien syiden jakaumissa oli eroja miesten ja naisten välillä (erillisliite 1). Naisilla lopettamispäätökseen vaikutti miehiä yleisemmin halu panostaa opiskeluun, riittävän joukkuehengen puuttuminen, sairaus tai loukkaantuminen, se ettei pitänyt kilpailemisesta ja se ettei ollut niin hyvä kuin halusi olla. Miehet puolestaan kokivat kyllästymisen lajiin naisia merkityksellisemmäksi syyksi harrastuksen lopettamiseen. Se, että oli muuta tekemistä (erittäin paljon 25 %, jonkin verran 37 %, ei lainkaan 38 %), vaikutti 18–20-vuotiailla lopettamispäätökseen 16–17-vuotiaita (erittäin paljon 18 %, jonkin verran 39 %, ei lainkaan 43 %) enemmän.

### **Tulevaisuuden mahdollisuudet urheiluseuratoiminnassa**

Harrastuksen lopettaneilta ja ei koskaan urheiluseurassa harrastaneilta nuorilta (n = 2774) kysyttiin, olisivatko he kiinnostuneita seuratoiminnasta, jossa harrastettaisiin vuoden aikana eri lajeja monipuolisesti. Lukiolaisista kolmasosa (32 %) ei ollut lainkaan kiinnostunut, kolmasosa oli jonkin verran kiinnostunut (34 %) ja kymmenesosa (10 %) melko paljon kiinnostunut kyseisestä toiminnasta. Paljon (6 %) tai erittäin paljon (3 %) kiinnostuneita oli yhteensä vajaa kymmenen prosenttia. Nuorista 15 prosenttia ei osannut sanoa kantaansa asiaan. Naisista (55 %) suurempi osuus kuin miehistä (47 %) oli ylipäättään jollakin tasolla kiinnostunut monilajisesta urheiluseuratoiminnasta.

Nuorilta kysyttiin myös, olisivatko he kiinnostuneita toimimaan urheiluseurassa muussa roolissa kuin liikkujana tai urheilijana. Valmentajana tai ohjaajana oli tällä hetkellä kiinnostunut toimimaan yksi kymmenestä (9 %) ja tulevaisuudessa asian näki mahdollisena reilu kymmenesosa (13 %) lukiolaisista. Juuri tällä hetkellä ei valmentajana tai ohjaajana toimiminen kiinnostanut vajaata kahta viidesosaa (38 %) ja kolmasosa (32 %) nuorista arvioi, ettei asia tule kiinnostamaan heitä koskaan. Vajaa kymmenesosa (9 %) nuorista ei osannut ottaa kantaa asiaan. Naiset olivat miehiä kiinnostuneempia toimimaan valmentajana tai ohjaajana sekä tällä hetkellä (naiset 12 %, miehet 6 %) että tulevaisuudessa (naiset 15 %, miehet 10 %). Miehistä (39 %) useampi kuin naisista (28 %) arvioi, ettei ole tule olemaan koskaan kiinnostunut valmentajan tai ohjaajan roolissa toimimisesta urheiluseurassa.

Toimitsijana, huoltotehtävissä tai varainhankkijana toimimisen näki tällä hetkellä mahdollisena neljä prosenttia ja tulevaisuudessa viisi prosenttia nuorista (n = 2756). Ainakaan juuri tällä hetkellä toimitsijana, huoltotehtävissä tai varainhankkijana toimiminen ei kiinnostanut reilua kolmasosaa (38 %) nuorista ja yli kaksi viidesosaa (42 %) arvioi, ettei asia tule kiinnostamaan heitä koskaan. Reilu kymmenesosa (12 %) nuorista ei osannut ottaa kantaa asiaan. Naisista (40 %) suurempi osuus kuin miehistä (35 %) ei kokenut juuri tällä hetkellä kiinnostusta toimitsijana, huoltotehtävissä tai varainhankkijana toimimiseen. Miehistä (45 %) puolestaan naisia (39 %) suurempi osuus arvioi, ettei ole tule olemaan koskaan kiinnostunut kyseisistä tehtävistä urheiluseurassa.

### **Yhteenveto**

Urheiluseurojen rooli lasten ja nuorten liikuttajana vähenee iän myötä, koska moni lopettaa seuraharrastamisen. Tämä ilmiö on havaittu aikaisemmissa LIITU-tutkimuksissa jo 9–15-vuotiaiden lasten ja nuorten kohdalla (Mononen ym. 2016; Blomqvist ym. 2019). Vuoden 2018 LIITU-tutkimuksen tulosten mukaan säännöllisesti ja aktiivisesti liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa harrastavien osuus oli 15-vuotiailla nuorilla 38 prosenttia (Blomqvist ym. 2019) ja nyt vuoden 2020 aineiston mukaan 16–17-vuotiaiden lukiolaisten joukossa vastaava osuus oli 33 prosenttia ja 18–20-vuotiailla 23 prosenttia. Aikaisempien LIITU-tutkimusten tulosten suuntaisesti myös urheiluseuraharrastamisen lopettaneiden osuudet näyttävät kasvavan iän karttuessa. Urheiluseuraharrastamisen lopettaneiden osuus oli 15-vuotiailla nuorilla 40 prosenttia (Blomqvist ym. 2019) ja nyt vuoden 2020 tulosten mukaan 16–17-vuotiailla lukiolaisilla 46 prosenttia ja 18–20-vuotiailla 54 prosenttia.

Näyttää kuitenkin siltä, että kiinnostus urheiluseurassa harrastamiseen on lisääntynyt erityisesti nuorten joukossa. Viimeisimmän Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksen (2019) mukaan lasten ja nuorten urheiluseuraharrastaminen oli lisääntynyt vuoteen 2015 verrattuna, erityisesti 15–29-vuotiaiden koh-

dalla. Samansuuntaista kehitystä on havaittu myös LIITU-tutkimuksissa 9–15-vuotiaiden osalta (Blomqvist ym. 2019). Iän myötä myös harrastamisen viiteryhvät ja ympäristöt yleensä muuttuvat. Viimeaikaiset tutkimukset osoittavat, että vanhemmat ikäryhmät sekä liikkuvat omatoimisesti että käyttävät kaupallisia liikuntapalveluja nuoria ikäluokkia enemmän (Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2019; Mononen ym. 2019).

Urheiluseurassa harrastettavat suosituimmat lajit pysyvät nuorilla pääosin samoina harrastajan iästä riippumatta. Jalkapallo, jääkiekko ja salibandy ovat suosituimmat urheiluseurassa harrastetut lajit sekä pojilla perusasteella (Blomqvist ym. 2019) että lukiossa. Tyttöillä perusasteella suosituimmat lajit olivat tanssi, voimistelu ja ratsastus (Blomqvist ym. 2019), joista tanssi ja ratsastus kuuluvat myös lukioiässä suosituimpiin lajeihin. Lukiossa voimistelu antaa tilaa suosituimpien lajien joukossa jalkapalloseuralle.

Säännöllinen ja aktiivinen urheiluseuraharrastaminen ei tunnu edistävän päivittäisen liikkumissuosituksen saavuttamista niin paljon kuin voisi olettaa, sillä vain reilu kolmasosa seuratoimintaan osallistuvista ylittää suositeltuun liikkumismäärään (Kokko ym. 2019). Lukiolaisilla oli valmentajan ohjaamia lajiharjoituksia kolme kertaa viikossa ja oheisharjoituksia noin kerran viikossa. Ohjatut harjoitukset eivät usein kuitenkaan riitä kattamaan suositeltavaa liikkumisen määrää, vaan arkeen tarvitaan myös muuta liikuntaa (Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille).

Urheiluseuraharrastamisen lopettamisen yleisimmät syyt olivat lukiolaisilla samankaltaisia kuin perusasteen koululaisilla (Blomqvist ym. 2019). Yleisin lopettamisen syy oli kyllästyminen lajiin. Muita samoja yleisimpiä syitä sekä lukiossa että perusasteella olivat se, että oli ollut muuta tekemistä, ei viihtynyt joukkueessa tai harjoitusryhmässä ja että ei ollut tarpeeksi hauskaa. Uudelleen urheiluseurassa harrastamista oli harkinnut lukiolaisista 77 prosenttia, ja yleisimmin harrastaminen halutaan aloittaa uudelleen joko harrastus- tai kokeilumielessä. Harrastuksen lopettaneista tai ei koskaan urheiluseurassa harrastaneista lukiolaisista puolet (51 %) oli myös jossain määrin kiinnostunut toiminnasta, jossa harrastettaisiin useita eri lajeja vuoden aikana.

Kiinnostus muissa tehtävissä toimimiseen ei näyttäytynyt lukiolaisille kovinkaan kiinnostavana. Toisaalta kaksi kymmenestä näki valmentajana toimimisen ja yksi kymmenestä muussa roolissa toimimisen itselleen mahdollisena joko tällä hetkellä tai tulevaisuudessa. Urheiluseurojen kannattaisikin tuoda seuratoiminnan erilaisia rooleja aktiivisemmin esille tämän ikäluokan nuorille.

## Lähteet

Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P. & Kokko, S. (2019) *Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto, 49–55.*

Kokko, S., Martin, L., Geidne, S., Van Hove, A., Lane, A., Meganck, J., Scheerder, J., Seghers, J., Villberg, J., Kudlacek, M., Badura, P., Mononen, K., Blomqvist, M., De Clercq, B., & Koski, P. (2019) *Does sports club participation contribute to physical activity among children and adolescents? A comparison across six European countries. Scandinavian Journal of Public Health, 47 (8), 851–858. doi:10.1177/1403494818786110*

Koski, P. & Mäenpää, P. (2018) *Suomalaiset liikunta- ja urheiluseurat muutoksessa 1986–2016. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2018:25, Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö, 11.*

Lasten ja nuorten liikunnan harrastamisen perusilme. Liikunnan harrastamisen paikat ja ympäristöt. Teoksessa T. Hakanen & S. Myllyniemi & Mikko Salasuo (toim.) *Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018: Oikeus liikkuu. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:2, Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto, 15–30.*

Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2021:19. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö, 36.

Mononen, K., Blomqvist, M., Koski, P. & Kokko, S. (2016) *Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa S. Kokko & A. Mehtälä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016, Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto, 27–35.*

Mononen, K., Blomqvist, M., Hakamäki, M., Laine, K. & Mäkinen, J. (2019) *Liikunnan ja urheilun harrastaminen. Teoksessa J. Mäkinen (toim.) Aikuisväestön liikunnan harrastaminen, vapaaehtoistyö ja osallistuminen 2018. KIHUN julkaisusarja 67. Jyväskylä: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus, 8–27.*

## 4.2 Kilpaurheilun etiikka

### Miika Kyllönen ja Nina Laakso

Tässä luvussa tarkastellaan nuorten näkemyksiä kilpaurheilun eettisistä seikoista. Nuorille esitettiin väittämiä, jotka koskivat sääntöjen noudattamista, dopingia, toisten vahingoittamista ja urheilukatsomoiden turvallisuutta (Liite 1, kysymykset 73 & 87). Lukiolaisten ja ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien nuorten vastaukset analysoitiin erikseen, sillä jälkimmäinen joukko ei kuvannut perusjoukkoa vähäisen vastausmäärän vuoksi. Pienten otoskokojen vuoksi ammatillisten oppilaitosten kohdalla ikäluokittainen tarkastelu jätettiin pois. Samasta syystä ammatillisen oppilaitoksen vastaajat jätettiin tarkastelun ulkopuolelle kahden dopingia koskevan väittämän kohdalla.

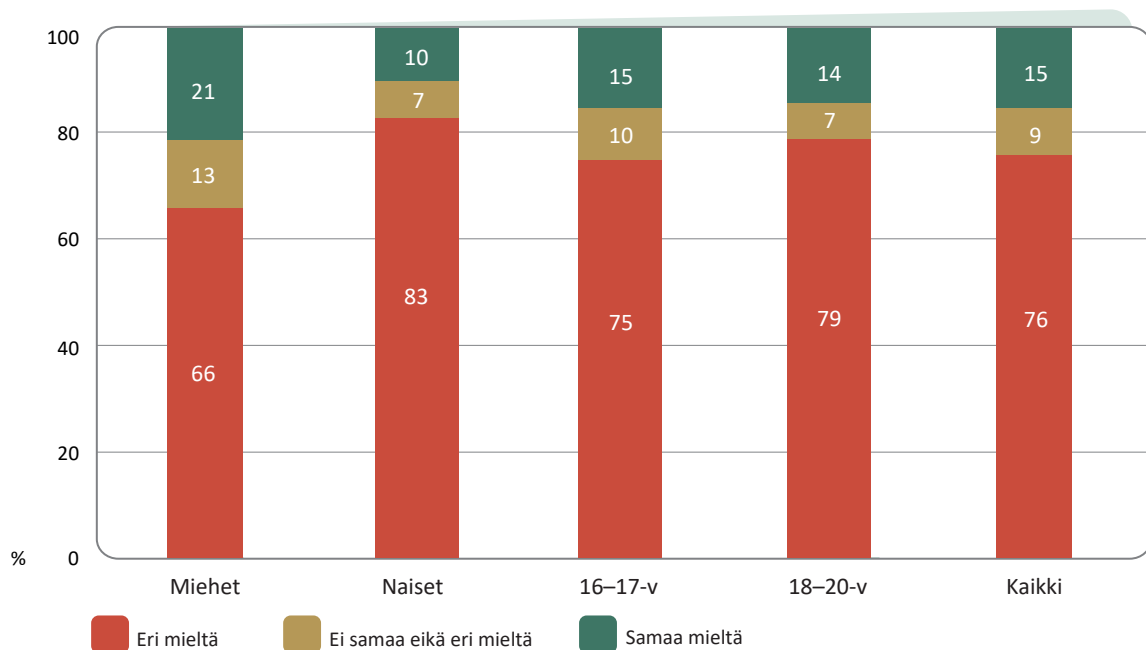
Nuorten mielipiteitä väittämistä selvitettiin viisiportaisella asteikolla (täysin eri mieltä, jokseenkin eri mieltä, ei samaa eikä eri mieltä, jokseenkin samaa mieltä ja täysin samaa mieltä). Aineiston analyysissä vastausvaihtoehdot luokiteltiin kaikkien kysymysten osalta uudelleen kolmiportaiseksi, jolloin eri- ja samannielisyyttä ilmaisevat vastaukset sekä neutraali vaihtoehto yhdistettiin omiksi kokonaisuuksikseen (samaa mieltä, ei samaa eikä eri mieltä, eri mieltä).

### Sääntöjen noudattaminen urheilussa

Selkeä enemmistö (94 %) lukiossa opiskelevista nuorista (n = 4347) oli sitä mieltä, että urheilussa pitää noudattaa yhteisiä sääntöjä. Miesten ja naisten näkemykset olivat samansuuntaisia. Miehistä 91 prosenttia piti sääntöjen noudattamista tärkeänä, naisista puolestaan 96 prosenttia. Ikäluokkien näkemyksissä ei ollut merkittävää eroa.

Ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevista nuorista (n = 279) suurin osa (87 %) suhtautui myönteisesti yhteisten sääntöjen noudattamiseen. Kahdeksan prosenttia vastaajista oli asiasta eri mieltä. Naiset (92 %) olivat sääntöjen noudattamisen kannalla miehiä (85 %) useammin.

Näkemyksiä sääntöjen noudattamisesta selvitettiin myös toisella väittämällä, jonka mukaan sääntöjä voi rikkoa, jos sen avulla voittaa kilpailun tai ottelun. Lukiolaisten enemmistö oli väittämän kanssa eri mieltä (kuvio 21). Miehet suhtautuivat sääntöjen rikkomiseen myönteisemmin kuin naiset. Iän mukaan tarkasteltuna 18–20-vuotiaat suhtautuivat sääntöjen rikkomiseen hieman nuorempia kielteisemmin.



#### Kuvio 21.

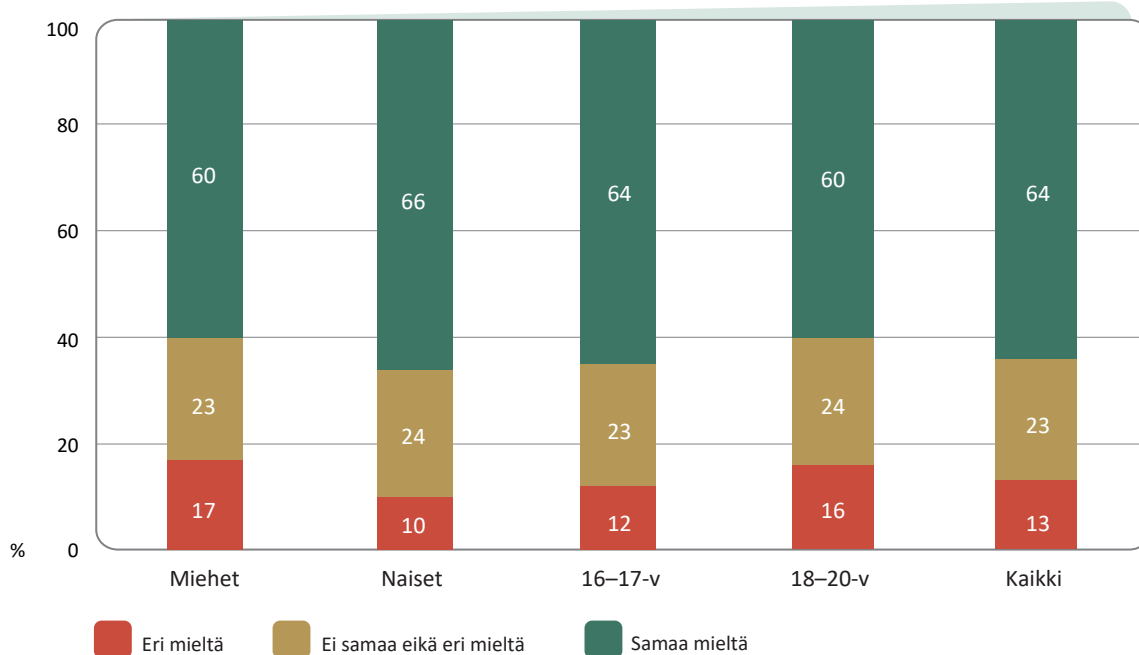
Lukiolaisten näkemykset väittämään sääntöjä voi rikkoa, jos sen avulla voittaa kilpailun tai ottelun (n = 4328) (%).

Ammatillisen oppilaitoksen nuorista (n = 279) 65 prosenttia kertoi, että sääntöjä ei voi rikkoa voittaakseen. Neutraalisti (ei samaa eikä eri mieltä) asiaan suhtautui 18 prosenttia. Vastaava joukko (18 %) suhtautui myönteisesti sääntöjen rikkomiseen voittoa tavoitellessa. Miehet (22 %) suhtautuivat sallivammin sääntöjen rikkomiseen naisia (10 %) useammin.

## Doping ja dopingvalvonta

Nuorten näkemyksiä dopingista ja dopingvalvonnasta selvitettiin kolmella aihepiirillä koskevalla väittämällä. Lähes yhdeksän kymmenestä lukiolaisesta (89 %) (n = 1564) koki, että heidän lajissaan on mahdollista päästä kansalliselle huipulle ilman dopingaineiden käyttöä. Miehet suhtautuivat väittämään hieman naisia epäilevämmiin, mutta erot olivat pieniä. Kun lukiolaisilta kysyttiin, onko heidän mahdollista päästä lajissaan kansainväliselle huipulle ilman dopingia, näkemykset muuttuivat kriittisemmiksi. Suurin osa nuorista (85 %) kuitenkin uskoi tämän olevan mahdollista. Miehet (10 %) epäilivät naisia (5 %) useammin mahdollisuuksiaan nousta puhtain keinoin kansainväliselle huipulle. Ikäluokkien välillä ei ilmennyt juurikaan näkemuseroja, oli kyseessä kansallinen tai kansainvälisen taso.

Väite siitä, että dopingin käyttäjät jäävät kiinni, jakoi jonkin verran mielipiteitä. Suurin osa lukiolaisista (64 %) oli väittämän kanssa samaa mieltä (kuvio 22). Lähes neljännes (23 %) vastaajista ei osannut kertoa mielipidettään asiasta. Eri mieltä väittämän kanssa oli 13 prosenttia lukiolaisnuorista. Miehet uskoivat naisia vähemmän dopingkäyttäjien kiinnijäämiseen. Vanhemmat ikäluokat (18–20-vuotiaat) olivat nuorempia (16–17-vuotiaat) epäileväisempiä sen suhteen, että käyttäjät jäävät kiinni.



### Kuvio 22.

Lukiolaisten näkemykset väittämään *Dopingin käyttäjät jäävät kiinni* (n = 4324) (%).

Ammatillisen oppilaitoksen nuorista (n = 277) 66 prosenttia uskoi, että dopingin käyttäjät jäävät kiinni. Neutraalisti väittämään suhtautui 22 prosenttia ja eri mieltä siitä oli 13 prosenttia. Miehistä 67 prosenttia uskoi, että käyttäjät jäävät kiinni. Naisista vastaava lukema oli 65 prosenttia, eli naiset suhtautuivat väittämään hieman miehiä epäilevämmiin.

## Vahingoittaminen ja urheilutapahtumien turvallisuus

Suurin osa lukiolaisista (92 %) (n = 4340) oli sitä mieltä, että ketään ei saa vahingoittaa kilpaurheilussa tarkoituksellisesti. Miehet (6 %) olivat väittämistä hieman useammin eri mieltä kuin naiset (2 %), mutta selvä enemmistö miehistäkin oli vahingoittamista vastaan. Ikäluokkien välillä ei ollut juurikaan eroja.

Ammatillisen oppilaitoksen vastaajista (n = 279) 86 prosenttia suhtautui kielteisesti tarkoitukselliseen vahingoittamiseen urheilussa. Miehet (83 %) suhtautuivat vahingoittamiseen hieman sallivammin kuin naiset (94 %). Neutraalisti asiaan suhtautuneiden osuudet olivat seitsemän prosenttia (miehet) ja neljä prosenttia (naiset).

Lukiolaisista (n = 4323) 82 prosenttia piti urheilutapahtumien seuraamista katsomossa turvallisena. Sukupuolten välisissä näkemyksissä ei ilmennyt juurikaan eroja. Iän mukaan tarkasteltuna 16–17-vuotiaat (83 %) pitivät tapahtumien seuraamista hieman turvallisempaan kuin 18–20-vuotiaat (80 %).

Ammatillisen oppilaitoksen nuorista (n = 278) 75 prosenttia koki urheilutapahtumien seuraamisen katsomossa turvallisiksi. Vastanneista 17 prosenttia ei osannut kertoa mielipidettään aiheesta. Eri mieltä urheilukatsomoiden turvallisuudesta oli kahdeksan prosenttia nuorista. Hieman suurempi osa miehistä (75 %) piti katsomoita turvallisempaan kuin naisista (73 %).

## Yhteenveto

Tämän tutkimuksen perusteella nuoret suhtautuvat valvetuneesti kilpaurheiluun eettisiin seikkoihin. Suurin osa nuorista kannattaa yhteisten sääntöjen noudattamista, uskoo mahdollisuuksiinsa menestyä kansallisella tai kansainvälisellä tasolla ilman dopingaineita ja pitää urheilutapahtumien seuraamista katsomossa turvallisena. Lisäksi toisen tahalliseen vahingoittamiseen suhtaudutaan kielteisesti. Eniten epäilyksiä nuorissa aiheutti väittäminen, jossa dopingin käyttäjien todettiin jäävän kiinni. Enemmistö kuitenkin uskoi käyttäjien kiinnijäämiseen. Miehet suhtautuivat kilpaurheilun eettisiin toimintatapoihin ja periaatteisiin, kuten sääntöjen noudattamiseen, kauttaaltaan naisia kriittisemmin. Ikäluokkien väliset erot jäivät pieniksi. Tulokset ovat kokonaisuudessaan hyvin samansuuntaisia edellisen LIITU-tutkimuksen (ks. Hentunen ym. 2019) 15-vuotiaisiin vastaajiin verrattuna.

## Lähteet

Hentunen, J., Laakso, N., Huotari, K. & Elorinne, M. (2019) *Kilpaurheilu ja etiikka*. Teoksessa Kokko, S. & Martin, L. *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1.



KENTÄN KÄYTTÖ  
EDELÄYTTÄÄ  
ENNALTA  
MAKSETTUA  
KÄYTTÖMAKSUA

ALUE  
KÄYTTÖ

5

Liikunnan merkitykset ja esteet  
lukiolaisilla

# 5

## Liikunnan merkitykset ja esteet lukiolaisilla

*Pasi Koski ja Mirja Hirvensalo*

Liikunta on elämänaalue, johon liittyen yksittäinen ihminen, nuorikin, tekee päivittäisiä valintoja. Se paljonko aikaa, energiaa ja huomiotaan siihen käyttää ja on valmis käyttämään, kertoo yksilön liikuntasuhteesta. Joillakin liikunta voi olla elämän keskeisiä ydin sisältöjä, joitakin taas asia ei juurikaan kiinnosta. Se, miten voimakkaasti liikunta vetää puoleensa ja miten vahva suhde liikuntaan on, rakentuu yhtäältä merkityskirjoon, jota kyseinen elämänaalue tarjoaa. Tässä yhteydessä merkitys viittaa piirteeseen, jolla on arvoa. (ks. esim. Koski 2008, 155) Osin merkitykset voivat olla yksilöllisiä, mutta usein niillä on kulttuurinen tausta. Toisaalta liikunnan vetovoima on riippuvainen myös yksilöllisistä, sosiaalisista, rakenteellisista tai kulttuurisista tekijöistä, jotka estävät tai ehkäisevät joko konkreettista tekemistä tai liikuntasuhteen voimistumista.

Murrosiän ja lähenevän aikuistumisen myötä mielenkiinnon ja arvostuksen kohteet sekä esteet voivat muuttua merkittävästi. Liikunnan harrastamisen ja mielenkiinnon liikuntaan tiedetään etenkin Suomessa vähenevän jyrkästi teini-ikävaiheen loppua kohden (esim. Aira ym. 2013). Näin ollen näiden hieman vanhempien nuorten näkemykset liikunnan merkityksistä ja esteistä on syytä selvittää ilmiön ymmärtämiseksi. Aikaisemmissa tutkimuksissa terveys, kunto, ilo ja elämyksellisyys ovat olleet 16–20-vuotiaiden nuorten tärkeitä syitä harrastaa liikuntaa, kun taas urheilulliset tavoitteet ja kilpailullisuus eivät ole enää tuossa ikäluokassa painottuneet siten kuin nuoremmilla (Zacheus & Saarinen 2019).

Aiemmin Suomessa liikunnan merkityksiä ja esteitä on jäljitetty ala- ja yläkouluikäisten keskuudessa (Hirvensalo ym. 2015; Hirvensalo ym. 2016; Koski 2015; Koski & Hirvensalo 2019; Lehmuskallio 2007). Merkityksistä on oltu kiinnostuneita myös toisen asteen opiskelijoiden (Koski & Tähtinen 2005), yliopisto-opiskelijoiden (Grenman ym. 2018) ja aikuisten (esim. Zacheus 2008; Koski & Zacheus 2012) ryhmissä.

Tässä artikkelissa tarkastellaan 16–20-vuotiaiden suomenkielisten lukiolaisten merkityksiä ja esteitä naisten ja miesten ryhmissä sekä neljässä liikunta-aktiivisuusryhmässä: 0–2 päivänä, 3–4 päivänä, 5–6 päivänä ja 7 päivänä vähintään 60 minuuttia edellisellä viikolla liikkuneet (Liite 1, kysymykset 30, 60 & 61). Mittarit olivat samat, joita käytettiin aiemmissa LIITU-tutkimuksissa vuosina 2014, 2016 ja 2018 peruskouluikäisillä nuorilla. Merkitykset edustavat kahdeksaa eri merkitysulottuvuutta: 1) kilpailu ja suorittaminen, 2) terveys ja kunto, 3), ilmaisu, esittäminen, 4) ilo ja leikki, 5) sosiaalisuus ja yhdessäolo, 6) itsen tunteminen ja tutkiminen, 7) kasvu ja kehittyminen sekä 8) lajimerkitykset. (ks. Koski 2017) Lukiolaisilta kysyttiin seitsenluokkaisella asteikolla (1 = ei lainkaan tärkeä, 7 = erittäin tärkeä): mitkä asiat ovat tärkeitä ja vähemmän tärkeitä liikunnan tai urheilun harrastuksessa. Myös estemittaria on käytetty aiemmista LIITU-tutkimuksista (2016 ja 2018). Se tukeutuu kolmiluokkaiseen jaotteluun 1) ulkoiset esteet, 2) henkilökohtaiset esteet sekä 3) liikunnan arvon kieltävät esteet (ks. Karvonen, Rahkola & Nupponen 2008). Liikuntaharrastuksen esteitä kysyttiin valmiiksi muotoiltujen väittämien avulla. Lukiolaisilta kysyttiin viisiluokkaisella asteikolla (1 = estää erittäin paljon, 5 = ei estä lainkaan) missä määrin eri tekijät estävät liikunnan ja urheilun harrastamista.

## Merkitykset

Tulosten esittely aloitetaan liikunnan merkityksistä. Taulukossa 7 on esitetty osuudet aineiston suomenkielisistä lukiolaisista, jotka kunkin merkitysosion kohdalla ovat arvioineet kyseisen piirteen liikunnassa tärkeäksi tai erittäin tärkeäksi.

Yleisimmin tärkeiden tai erittäin tärkeiden merkitysten joukkoon päätyivät hyvän olon saaminen (67 %), parhaansa yrittäminen (65 %), kunnon kohottaminen (63 %), ilo (62 %) sekä terveellisyys (60 %). Lisäksi yli 50 prosentin osuuteen ylsivät onnistumisen elämykset (58 %), lihasvoiman kasvattaminen (60 %), virkistys ja rentoutuminen (53 %), murheiden unohtaminen (52 %) ja yhdessäolo (51 %).

Sukupuolivertailu kertoi, että seitsemässä mittarin osiossa eroja miesten ja naisten välillä ei juurikaan ollut (kamppailu itsen kanssa, ahkeruus, yksin tekeminen, kunnon kohottaminen, leikki, yhdessäolo ja uudet taidot). Lopuista noin puolessa naisten osuudet olivat suurempia ja toisessa puolessa miesten. Suurimmillaan erot olivat lajimerkityksissä. Miehet korostivat yleisemmin miehekkyyttä, oveluutta ja järjen käyttöä (esim. voiton saamiseksi), vauhdikkuutta, kamppailua toisten kanssa ja ronskeja otteita. Lisäksi selvästi suurempi osuus miehillä oli kilpailemisessa, voittamisessa ja taidokkaassa tempuilussa. Naisten osuudet olivat miehiä suurempia erityisesti murheiden unohtamisessa, hyvän olo saamisessa ja painon hallinnassa.

### Taulukko 7.

*Tärkeiksi ja erittäin tärkeiksi arvioitujen liikunnan merkitysten osuudet suomenkielisillä lukiolaisilla sukupuolen mukaan (n = 3381–3431, miehet n = 1566–1591, naiset n = 1994–2036) (%). Tilastollisesti merkitsevä ero \**

|   | Miehet | Naiset |   | Yhteensä |
|---|--------|--------|---|----------|
| <b>Kilpailu ja suorittaminen</b>              |        |        |   |          |
| parhaansa yrittäminen                         | 63     | 68     | * | 65       |
| kamppailu itsesi kanssa, itsesi voittaminen   | 49     | 46     |   | 47       |
| työnteko, ahkeruus                            | 48     | 45     |   | 46       |
| omatoimisesti yksikseen tekeminen             | 34     | 37     |   | 36       |
| menestys ja voittaminen                       | 35     | 20     | * | 26       |
| kilpaileminen                                 | 30     | 15     | * | 21       |
| kamppailu toisten kanssa, toisten voittaminen | 30     | 14     | * | 21       |
| <b>Terveys ja kunto</b>                       |        |        |   |          |
| hyvän olon saaminen                           | 60     | 73     | * | 67       |
| kunnon kohottaminen                           | 63     | 65     |   | 63       |
| liikunnan terveellisyys                       | 56     | 64     | * | 60       |
| virkistys ja rentoutuminen                    | 49     | 56     | * | 53       |
| lihavaksi tulemisen estäminen, painonhallinta | 37     | 46     | * | 42       |
| hyvän ulkonäön saaminen                       | 34     | 38     | * | 36       |
| <b>Ilmaisu, esittäminen</b>                   |        |        |   |          |
| taidokas tempuilu                             | 26     | 15     | * | 19       |
| muille esittäminen, esiintyminen              | 13     | 10     | * | 11       |

| <b>Ilo ja leikki</b>                               |    |    |   |    |
|--|----|----|---|----|
| ilo; se, että liikunta on kivaa                    | 59 | 65 | * | 62 |
| onnistumisen elämykset                             | 54 | 62 | * | 58 |
| murheiden unohtaminen                              | 42 | 59 | * | 52 |
| uusien elämysten saaminen                          | 45 | 51 | * | 49 |
| leikkiminen, leikkimielisyys                       | 24 | 26 |   | 25 |
| <b>Sosiaalisuus ja yhdessäolo</b>                  |    |    |   |    |
| yhdessäolo, yhteistoiminta kavereiden kanssa       | 52 | 51 |   | 51 |
| uusien kavereiden saaminen                         | 29 | 24 | * | 26 |
| opin tuntemaan paremmin itseäni                    | 40 | 47 | * | 44 |
| <b>Kasvu ja kehittyminen</b>                       |    |    |   |    |
| lihasvoiman kasvattaminen                          | 69 | 54 | * | 57 |
| uusien taitojen oppiminen ja kehittäminen          | 48 | 50 |   | 49 |
| pelon tai jännityksen kokeminen/voittaminen        | 35 | 30 | * | 32 |
| <b>Lajimerkitykset</b>                             |    |    |   |    |
| luonnossa oleminen                                 | 29 | 40 | * | 33 |
| notkeuden parantaminen                             | 26 | 34 | * | 30 |
| vauhdikkuus  | 39 | 23 | * | 30 |
| oveluus ja järjen käyttö (esim. voiton saamiseksi) | 41 | 20 | * | 29 |
| miehekkyyys  | 33 | 2  | * | 15 |
| ronskit otteet, kovaotteisuus                      | 23 | 8  | * | 14 |
| hienot välineet tai varusteet                      | 17 | 10 | * | 13 |
| naisellisuus                                       | 5  | 10 | * | 8  |

## **Esteet**

Taulukossa 8 on esitetty niiden vastaajien osuudet, jotka arvioivat väittämän estävän edes vähän (1–4). Yleisimmin lukiolaiset raportoivat liikuntaharrastuksensa esteeksi ajan puutteen (66 %) ja sen, että muut harrastukset veivät ajan liikunnan harrastamiselta (50 %). Myös viitseliäisyys (53 %) ja liikunnan kalleus (49 %) olivat yleisimpien esteiden joukossa. Liikunnan harrastamisen arvon kieltäviä esteitä raportoitiin muita esteitä vähemmän. Vain noin kuudesosa vastaajista piti liikuntaa tarpeettomana tai hyödyttömänä edes vähän. Avoimissa vastauksissa lukiolaiset (n = 135) mainitsivat yleisimmin kouluun ja opiskeluun liittyvät kiireet, läksyt, koulupäivien pituuden sekä koulumatkat (n = 22). Omaan jaksamiseen, laiskuuteen ja väsymykseen liittyviä mainintoja raportoitiin myös runsaasti (n = 14). Vastaajien kuvaamat esteet liittyivät myös kaverin puutteeseen, säähän ja pimeyteen. Muita mainintoja saivat oma osaamattomuus, riittämättömyys, häpeä, muiden iva ja ylimielisyys sekä erilaiset kuvaukset sairauksista, loukkaantumisista ja kivuista. Syksyn 2020 koronarajoitukset ja koronasta johtuvat pelot mainittiin viidessä vastauksessa.

**Taulukko 8.**

Suomenkielisten lukiolaisten liikuntaharrastuksen esteet sukupuolen mukaan. Väittämää edes vähän esteenä pitäneiden osuudet (n = 3455, miehet n = 1459, naiset n = 1996) (%). Tilastollisesti merkitsevä ero \*

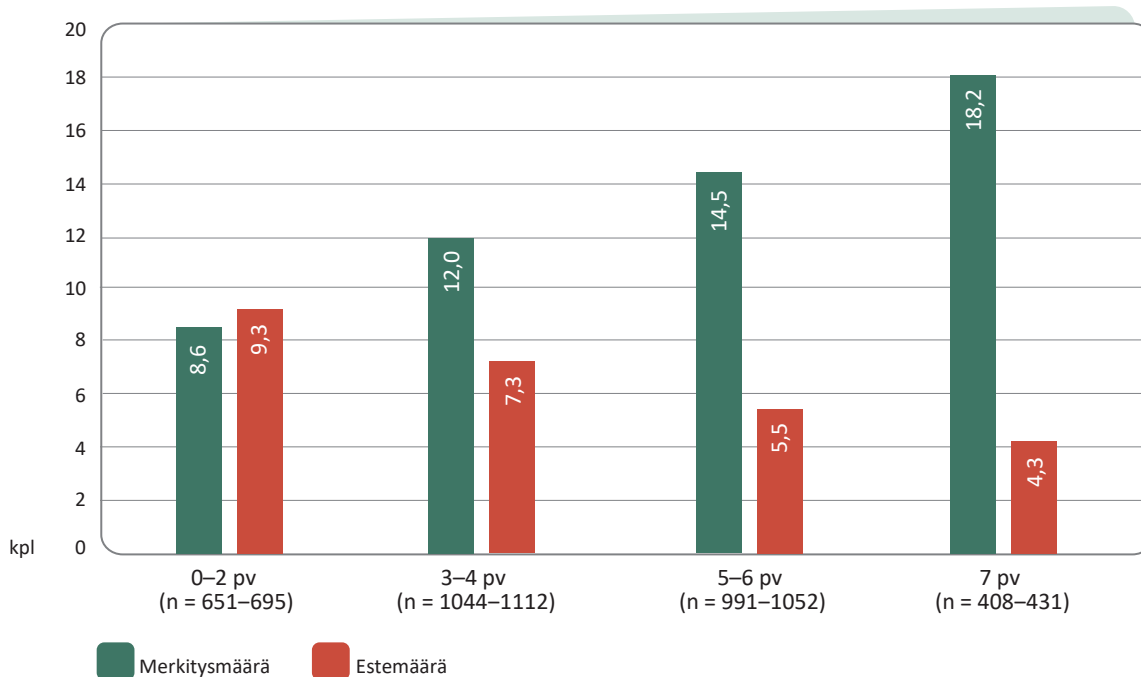
|   | Miehet | Naiset |   | Yhteensä |
|---|--------|--------|---|----------|
| <b>Ulkoiset esteet</b>                            |        |        |   |          |
| Kotini lähellä ei ole kiinnostavan lajin ohjausta | 42     | 52     | * | 46       |
| Liikunnan harrastaminen on liian kallista         | 42     | 55     | * | 49       |
| Kotini läheisyydessä ei ole liikuntapaikkoja      | 42     | 50     | * | 47       |
| Koululiikunta ei innosta minua liikkumaan         | 93     | 53     | * | 47       |
| Liikunta on liian kilpailuhenkistä                | 28     | 36     | * | 32       |
| Kaveritkaan eivät harrasta liikuntaa              | 37     | 28     | * | 32       |
| <b>Henkilökohtaiset esteet</b>                    |        |        |   |          |
| Aikani kuluu muissa harrastuksissa                | 53     | 48     | * | 50       |
| Pidän liikuntaa tärkeänä, mutta en vaan viitsi    | 49     | 56     | * | 53       |
| Ei ole aikaa liikuntaan                           | 57     | 73     | * | 66       |
| En ole liikunnallinen tyyppi                      | 37     | 39     |   | 38       |
| Terveyteni rajoittaa liikunta-aktiivisuuttani     | 26     | 26     |   | 26       |
| Olen huono liikkumaan                             | 31     | 42     | * | 38       |
| En ole liikunnallinen tyyppi                      | 37     | 39     |   | 38       |
| Hikoilu tuntuu inhottavalta                       | 23     | 34     | * | 29       |
| Pelkään loukkaantuvani näissä olosuhteissa        | 21     | 24     | * | 23       |
| Liikunta on ikävää/tylsää                         | 26     | 34     | * | 31       |
| <b>Liikunnan arvon kieltävät esteet</b>           |        |        |   |          |
| Liikunnan arvostus kaveripiirissäni on vähäistä   | 28     | 21     | * | 24       |
| Pidän liikuntaa tarpeettomana                     | 20     | 13     | * | 16       |
| Liikunnasta ei ole hyötyä minulle                 | 16     | 12     | * | 14       |
| <b>Muut esteet</b>                                | 8      | 6      | * | 7        |

Miesten liikuntaharrastuksen yleisimmät esteet olivat ajan puute, muut harrastukset ja se, ettei viitsi lähteä liikkumaan. Myös naisten selvästi yleisin este oli ajan puute, suuri osa (73 %) raportoi ajan puutteen estävän edes vähän liikunnan harrastamista. Avoimissa vastauksissa erityisesti naiset mainitsivat koulukiireet ja koulunkäynnin rasittavuuden liikuntaharrastuksen esteeksi. Naisten muut yleiset esteet olivat viitseliäisyys, liikunnan kalleus, koululiikunnan innostamattomuus, kiinnostavan liikuntalajin ohjauksen ja liikuntapaikkojen puute kodin lähellä. Naiset raportoivat miehiä useammin lähes kaikkia esteitä. Selvimät erot olivat liikunnan kalleudessa ja koululiikuntaan suhtautumisessa. He pitivät itseään miehiä useammin myös huonoina liikkujina. Sen sijaan kaveripiirin merkitys ja liikunnan arvon kieltävät esteet olivat miehillä naisia yleisempiä.

## Merkitysten ja esteiden määrät sekä liikunta-aktiivisuus

Kun tutkittiin merkitysten ja esteiden määriä liikunta-aktiivisuuden perusteella, luokitettiin vastaajat neljään aktiivisuusryhmään: 0–2 päivänä, 3–4 päivänä, 5–6 päivänä ja 7 päivänä vähintään 60 minuuttia edellisellä viikolla liikkuneiden ryhmiin. Merkitysten määrä oli sitä suurempi ja esteiden määrä sitä pienempi mitä aktiivisempi opiskeleva nuori oli. Aktiiviset, liikuntaa seitsemänä päivänä harrastavat, lukiolaiset löysivät 34:stä merkityksen listasta keskimäärin 18,2 tärkeää tai erittäin tärkeää merkitystä, kun vastaava osuus vähän liikkuvilla oli 8,6. Vastaavasti vähän liikkuvat lukiolaiset arvioivat keskimäärin 9,3 estevääntävän pitävän paikkaansa edes vähän (maksimi 18), kun seitsemänä päivänä liikkuvilla vastaava luku oli alle puolet tuosta määrästä (kuvio 23). Vähän liikkuvat nuoret arvioivat, etteivät ole liikunnallisia tyyppejä ja pitivät itseään huonoina liikkujina, myös viitsiminen ja ajanpuute olivat heidän yleisiä esteitä. Aktiivisten harrastajien selvästi yleisemmät esteet olivat ajan puute, liikunnan kalleus ja muut harrastukset.

Sekä vähän liikkuvilla että aktiivisimmalla ryhmällä yleisimmin kannatusta saanut merkitys oli hyvän olon saaminen (49 %; 80 %). Toiseksi yleisimmin oli valittu molemmissa ryhmissä parhaansa yrittäminen (47 %; 80 %). Vähän liikkuvilla seuraavana olivat kunnon kohtaaminen (47 %) ja terveellisyys (43 %). Paljon liikkuvilla näitä yleisimmin oli valittu ilo (80 %) ja onnistumisen elämykset (79 %). Erot vähän liikkuvien ja aktiivisen ryhmän välillä olivat kauttaaltaan suuret. Suurimmillaan ero oli uusien taitojen oppimisessa ja kehittämisessä. Sen oli vähintään tärkeäksi arvioinut aktiivisten ryhmästä 44 prosenttiyksikköä suurempi joukko kuin vähän liikkuvien ryhmästä. Samaa luokkaa ero oli työnteossa ja ahkeudessa.



### Kuvio 23.

Merkitysten (tärkeä tai erittäin tärkeä; max 34) ja esteiden (estää edes vähän; max 18) määrät liikunta-aktiivisuuden mukaan (liikkuu 60 min/pv/vk) suomenkielisillä lukiolaisilla (n = 3094–3290)

## Yhteenveto

Havainnot vahvistavat aiempaa käsitystä liikuntasuhteesta merkitysten ja esteiden näkökulmasta myös lukiolaisten kohderyhmässä. Mitä enemmän liikunnasta löytää tärkeitä merkityksiä ja toisaalta mitä vähemmän tunnistaa siihen liittyviä esteitä, sitä vahvempi on yksilön liikuntasuhde ja sitä todennäköisemmin myös käyttää liikuntaan aikaansa ja energiaansa. Yleisimmin esteiden joukkoon nimetyt ajan

puute, muut harrastukset ja en viitsi, vaikka onkin tärkeää, viittaavat liikuntasuhteen heikkouteen ja liikunnan suhteelliseen asemaan opiskelijoiden arjessa. Avoimissa vastauksissa esiin tulleet koulukiireet ja stressi syvensivät erityisesti lukiolaistyttöjen ajanpuute selityksiä. Liikuntaan liittyviä esteitä lukiolaiset tunnistivat kuitenkin jonkin verran vähemmän kuin peruskouluikäiset vuoden 2018 LIITU-tutkimuksessa (Koski & Hirvensalo 2019).

Yleisimmin nuoret hakevat liikunnasta hyvää oloa, kuntoa, iloa ja terveyttä, mutta myös sitä, että saa tehdä parhaansa. Sukupuolten välillä oli merkitysten painotuksissa suuriakin eroja. Miehillä korostui esimerkiksi kamppailu ja kilpailu, kun taas naiset korostivat yleisemmin murheiden unohtamista ja hyvää oloa. Peruskouluikäisiin verrattuna toisen asteen opiskelijoiden liikunnan merkityskirjo on oleellisesti suppeampi. Iän karttuessa lapsuudesta kohti aikuisuutta liikunnan merkitysten painotuksilla onkin taipumus hiipua. Terveyden merkitysullottuvuudella merkitykset sentään vahvistuvat. Kunnon ylläpidon ja kohottamisen, liikunnan avulla virkistymisen ja rentoutumisen sekä liikunnan kautta hyvän ulkonäön saamisen arvostus on toisen asteen opiskelijoilla yleisempää kuin perusasteen koululaisilla.

### Lähteet

Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J., Kokko, S., Tiirikainen, M. & Konu, A. (2013). Miksi murrosiäinen luopuu liikunnasta? Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto 2013:3.

Grénman, M., Oksanen, A., Löyttyniemi, E., Räikkönen, J. & Kunttu, K (2018). Mikä opiskelijoita liikuttaa? – Liikunnan merkitykset ja niiden yhteys koettuun hyvinvointiin ja liikunnan määrään. *Liikunta & Tiede* 55 (2–3), 94–101.

Hirvensalo, M., Liukkonen, J., Jaakkola, T & Sääkslahti A. (2015). Koettu liikunnallinen pätevyys ja koetut esteet. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014*. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto, 39–46.

Hirvensalo, M., Jaakkola, T., Sääkslahti, A. & Lintunen, T. (2016). Koettu liikunnallinen pätevyys ja koetut esteet. Teoksessa S. Kokko & A. Mehtälä (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016*. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto, 36–40.

Karvonen, T., Rahkola, A. & Nupponen, H. (2008). ”En ole liikunnallinen tyyppi” – sanoo aiempaa useampi kouluikäinen. *Liikunta & Tiede* 45 (6), 8–12.

Koski, P. (2008). *Physical activity relationship (PAR)*. *International Review for the Sociology of Sport* 43 (2), 151–163.

Koski, P. (2015). Liikunnan merkitykset. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.), *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa*. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Helsinki: Valtion Liikuntaneuvosto, 27–32.

Koski, P. (2017). Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus, 87–113.

Koski, P. & Hirvensalo, M. (2019). Liikunnan merkitykset ja esteet. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa*. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion Liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 65–74.

Koski, P. & Tähtinen, J. (2005). Liikunnan merkitykset nuoruudessa. *Nuorisotutkimus* 23 (1), 3–21.

Koski, P. & Zacheus, T. (2012). *Physical activity relationship during the lifespan*. Teoksessa J. Kivirauma, A. Jauhiainen, P. Seppänen & T. Kaunisto (toim.) *Koulutuksen yhteiskunnallinen ymmärrys. Social perspectives on education*. Suomen kasvatustieteellinen seura, kasvatusalan tutkimuksia 59. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 367–386.

Lehmuskallio, M. (2007). Liikuntakulutus kaupunkilaislasten ja -nuorten liikuntasuhteessa. *Turun yliopiston julkaisuja: sarja C, osa 263*.

Zacheus, T. (2008). Luonnonmukaisesta arkiliikunnasta liikunnan eriytymiseen. *Suomalaiset liikuntasukupolvet ja liikuntakulttuurin muutos*. Turun yliopiston julkaisuja: sarja C, osa 268.

Zacheus, T. & Saarinen, A. (2019) *Lasten ja nuorten liikunnan harrastaminen ja sen taustalla vaikuttavat syyt*. Teoksessa T. Hakanen, S. Myllyniemi & M. Salasuo (toim.) *Oikeus liikkuu. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018*. Nuorisotutkimusseuran julkaisuja 215, Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:2, 81–113.



**6** Liikuntamotivaatio ja koettu fyysinen pätevyys



# 6

## Liikuntamotivaatio ja koettu fyysinen pätevyys

*Juho Polet, Arto Laukkanen ja Taru Lintunen*

Liikuntamotivaatiolla viitataan psykologisiin tekijöihin, jotka määrittävät yksilön liikuntakäyttäytymistä. Liikunnallisen aktiivisuuden voidaan ajatella juontavan juurensa yksilön aikomuksista liikkua, kun taas liikunta-aikomuksia määrittävät esimerkiksi yksilön asenteet, hallinnan tunne sekä oletetut muiden ihmisten liikunnalle kohdistamat odotukset (Fishbein & Ajzen, 2011). Liikuntamotivaatiota voidaan tarkastella myös motivaation sisäisen mielekkyyden näkökulmasta. Liikunnan itse määräytyksi ja omaehtoiseksi kokevan on helpompi omaksua liikuntaa kohtaan aitoa innostusta ja arvostusta - ulkoapäin kontrolloiduksi koettuun liikuntaan liittyy todennäköisemmin tuntemuksia mm. toisten ihmisten miellyttämisestä ja pakonomaisesta suorittamisesta (Ryan & Deci, 2017). Myöskin koettu fyysinen pätevyys on yhteydessä liikunnalliseen aktiivisuuteen (Lintunen, 1987). Koetulla liikunnallisella pätevyydellä ja siihen läheisesti liittyvällä liikunnallisella minäpystyvyydellä tarkoitetaan yksilön kokemusta edellytyksistään onnistua liikkumista vaativissa tehtävissä (Bandura, 1977; Fox and Corbin, 1989; Sonstroem, 1998).

Liikuntamotivaatioon vaikuttavia muita tekijöitä ovat tavan muodostumiseen liittyvä toiminnan automatisoituminen (Gardner ym., 2012) sekä yleinen itsekontrolli (Tangney ym., 2018). Toiminnan automaattisuus ja automatisoituminen ovat tärkeitä tavan (habit) muodostumisen tekijöitä (Gardner ym., 2012). Sen lisäksi, että yksilöt tekevät tietoisia ja suunniteltuja valintoja esimerkiksi uutta liikuntaharrastusta aloittaessaan, liikunta-aktiivisuuden taso on tyypillisesti melko pysyvä (Hagger, Polet, & Lintunen, 2018). Itsekontrollilla viitataan siihen, kuinka yksilö kykenee hallitsemaan omia toimintatapojaan esimerkiksi suhteessa arvoihin, ideaaleihin ja pitkän ajan päämääriin (Baumeister, Vohs, & Tice, 2007). Korkean itsekontrollin on havaittu olevan yhteydessä myös fyysiseen aktiivisuuteen (Hagger ym., 2018).

Tässä luvussa käsitellään lukiolaisten liikuntamotivaatioon liittyviä tekijöitä ja niiden yhteyttä liikunta-aktiivisuuteen (Liite 1, kysymykset 30, 53–59). Tulokset on eritelty lukiolaisten osalta sukupuolen ja iän mukaan. Ammattiin opiskelevien tulokset on esitetty tiivistetysti ilman ikäryhmävertailuja.

### Liikuntamotivaation osatekijät

Lukiolaiset kokivat liikuntamotivaation osatekijät hieman keskimmäistä vastausvaihtoehtoa 4 korkeammaksi (keskiarvot vaihtelivat osatekijästä riippuen välillä 4,94–5,69; Vaihteluväli 1–7; (taulukko 9). Myönteinen asenne liikuntaa kohtaan, kokemus käyttäytymisen hallinnasta sekä aikomus liikkua olivat kohtalaisesti yhteydessä liikunnalliseen aktiivisuuteen. Oletettujen muiden ihmisten odotusten yhteys liikunta-aktiivisuuteen oli hieman heikompi, mutta silti tilastollisesti merkitsevä. Miehillä oli naisia korkeammat arvot oletetuissa muiden odotuksissa ja kokemuksessa käyttäytymisen hallinnasta. Nuoremmilla lukiolaisilla oli vanhempia korkeammat tulokset oletetuissa muiden odotuksissa.

Ammattiin opiskelevien (n = 229) joukossa liikuntamotivaation osatekijät olivat keskimäärin verrattain korkealla (vaihteluväli: oletetut muiden odotukset 4,70 – aikomus 5,24). Sukupuolieroja ei ilmennyt. Liikuntamotivaation osatekijöillä oli yhteys liikunta-aktiivisuuteen.

**Taulukko 9.**

Asenne, oletetut muiden odotukset, kokemus käyttäytymisen hallinnasta sekä aikomukset iän ja sukupuolen mukaan sekä yhteys liikunnalliseen aktiivisuuteen lukiolaisilla (n = 3425). Vaihteluväli 1–7.

| Lukio                              |               | 16–17-v.    | 18–20-v.    | Yhteensä    |
|------------------------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| Asenne liikuntaa kohtaan           | Miehet        | 5,72        | 5,61        | 5,71        |
|                                    | Naiset        | 5,69        | 5,73        | 5,70        |
|                                    | <b>Kaikki</b> | <b>5,70</b> | <b>5,70</b> | <b>5,71</b> |
| Oletetut muiden odotukset          | Miehet        | 5,05        | 4,80        | 5,02        |
|                                    | Naiset        | 4,93        | 4,66        | 4,89        |
|                                    | <b>Kaikki</b> | <b>4,98</b> | <b>4,71</b> | <b>4,94</b> |
| Kokemus käyttäytymisen hallinnasta | Miehet        | 5,77        | 5,69        | 5,76        |
|                                    | Naiset        | 5,62        | 5,61        | 5,61        |
|                                    | <b>Kaikki</b> | <b>5,67</b> | <b>5,64</b> | <b>5,67</b> |
| Aikomus liikua                     | Miehet        | 5,23        | 5,29        | 5,24        |
|                                    | Naiset        | 5,20        | 5,08        | 5,19        |
|                                    | <b>Kaikki</b> | <b>5,21</b> | <b>5,16</b> | <b>5,20</b> |

**Yleinen itsemäärääminen sisäisen liikuntamotivaation osatekijänä**

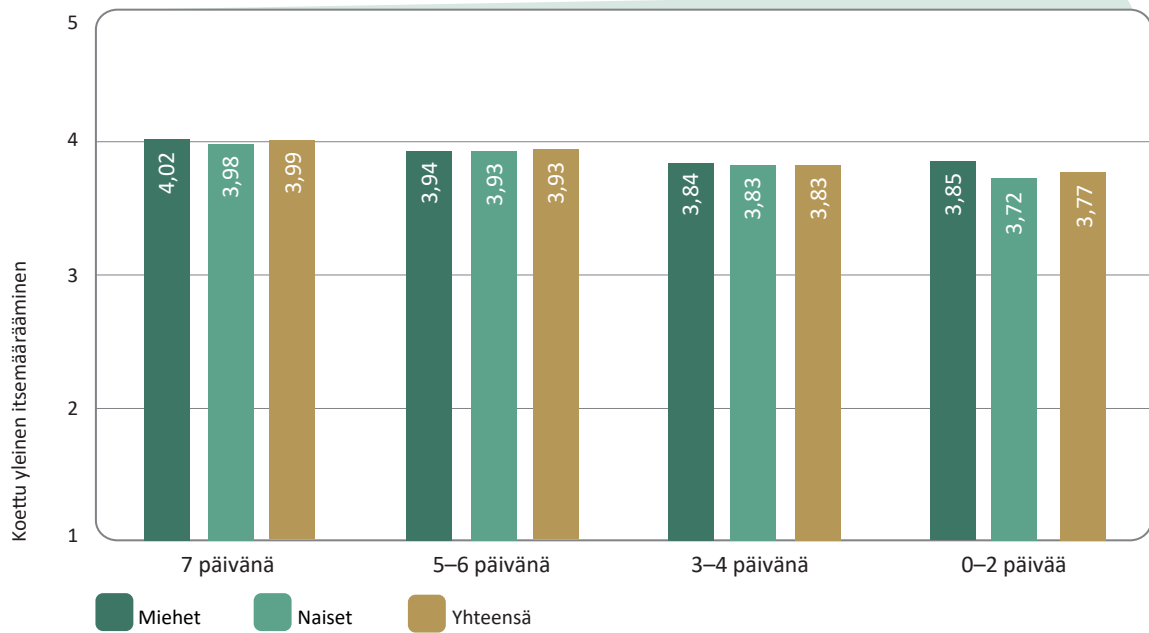
Lukiolaiset kokivat, että he voivat vaikuttaa omaan elämäänsä (yleinen itsemäärääminen; keskiarvo 3,91; vaihteluväli 1–5; taulukko 10.). Itsemääräämisen kokemukset eivät eronneet sukupuolen tai iän suhteen. Koettu yleinen itsemäärääminen oli melko johdonmukaisesti, mutta vain hyvin lievästi yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen (kuvio 24).

Ammattiin opiskelevat (n = 217) kokivat yleisen itsemääräämisensä verrattain korkeaksi (keskiarvo 3,78). Sukupuolieroja ei ammattiin opiskelevilla ilmennyt. Yleisellä itsemääräämisellä oli lievä positiivinen yhteys liikunta-aktiivisuuteen.

**Taulukko 10.**

Itsemäärääminen ikäluokittain ja sukupuolittain lukiolaisilla (n = 3370) ja. Vaihteluväli 1–5.

| Lukio | 16–17-v. |        |        | 18–20-v. |        |        | Kaikki      |
|-------|----------|--------|--------|----------|--------|--------|-------------|
|       | Miehet   | Naiset | Kaikki | Miehet   | Naiset | Kaikki |             |
|       | 3,94     | 3,89   | 3,91   | 3,84     | 3,87   | 3,86   | <b>3,91</b> |



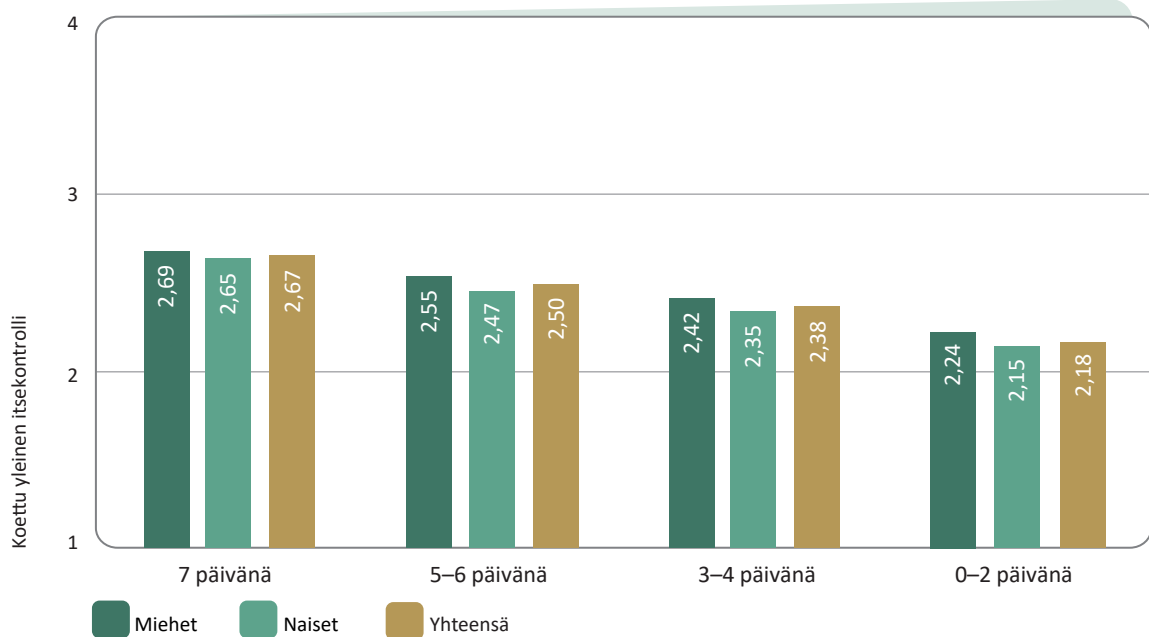
**Kuvio 24.**

Koettu itse määräytymisen tunne liikunta-aktiivisuuden mukaan sukupuolittain lukiolaisilla (n = 3370). Vaihteluväli 1–5.

### Koettu Itsekontrolli

Lukiolaisten kokema yleinen itsekontrolli sijoittui arviointiskaalan puolivälin yläpuolelle (keskiarvo 2,48; vaihteluväli 1–4; taulukko 11). Miesten itsekontrolli oli naisia korkeampi. Koettu yleinen itsekontrolli oli nuoremmilla hieman korkeampi kuin vanhemmilla. Koettu yleinen itsekontrolli oli yhteydessä liikunnallisen aktiivisuuteen - vähiten liikkuvien koettu itsekontrolli oli matalin (keskimäärin 2,18) ja eniten liikkuvien koettu itsekontrolli oli korkein (keskimäärin 2,67) (kuvio 25).

Ammattiin opiskelevilla (n = 221) koetun itsekontrollin keskiarvo oli 2,55. Itsekontrollin tasossa ei ollut sukupuolieroja. Koettu itsekontrolli oli yhteydessä suurempaan liikunta-aktiivisuuteen.



**Kuvio 25.**

Koettu yleinen itsekontrolli liikunta-aktiivisuuden mukaan lukiolaisilla (n = 3408). Vaihteluväli 1 – 4.

**Taulukko 11.**

Koettu yleinen itsekontrolli iän ja sukupuolen mukaan lukiolaisilla (n = 3409). Vaihteluväli 1–4.

|       | 16–17-v. |        |        | 18–20-v. |        |        | Kaikki |
|-------|----------|--------|--------|----------|--------|--------|--------|
|       | Miehet   | Naiset | Kaikki | Miehet   | Naiset | Kaikki |        |
| Lukio | 2,56     | 2,46   | 2,5    | 2,41     | 2,37   | 2,39   | 2,48   |

### Liikunta-aktiivisuuden automaattisuus

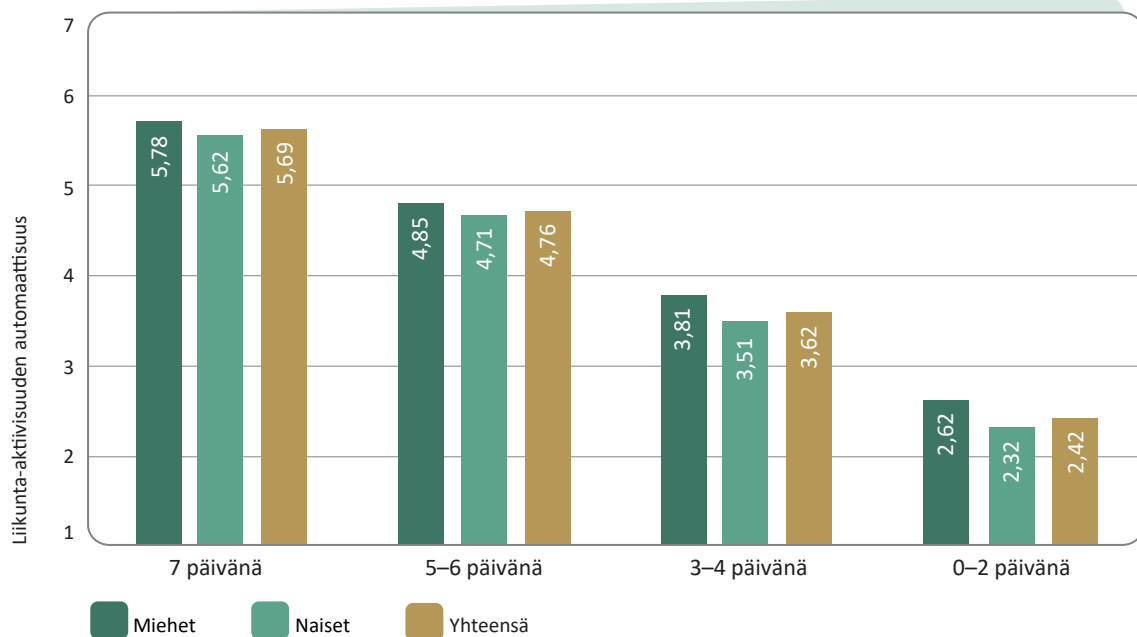
Keskimäärin lukiolaiset kokivat, että heidän liikkumisensa on melko automaattista eli ilman tietoista harkintaa tapahtuvaa toimintaa (keskiarvo 4,46; vaihteluväli 1–7; taulukko 12). Liikunta-aktiivisuuden automaattisuudessa ei havaittu sukupuolieroja. Liikunta-aktiivisuutensa automaattiseksi kokevien osuus oli korkeampi nuoremmalla ikäryhmällä. Koetulla liikunta-aktiivisuuden automaattisuudella oli vahva yhteys liikunta-aktiivisuuteen (kuvio 26). Vähiten liikkuvien lukiolaisten automaattisuuden keskiarvo oli 2,4 kun eniten liikkuvien keskiarvo oli 5,7.

Ammattiin opiskelevilla (n = 223) liikunta-aktiivisuuden automaattisuuden keskiarvo oli 4,35. Liikunta-aktiivisuuden automaattisuudessa ei ollut sukupuolieroja. Liikunta-aktiivisuuden automaattisuus oli positiivisesti yhteydessä suurempaan liikunta-aktiivisuuteen.

**Taulukko 12.**

Koettu liikunta-aktiivisuuden automaattisuus sukupuolen ja iän mukaan lukiolaisilla (n = 4413). Vaihteluväli 1–7.

|       | 16–17-v. |        |        | 18–20-v. |        |        | Kaikki |
|-------|----------|--------|--------|----------|--------|--------|--------|
|       | Miehet   | Naiset | Kaikki | Miehet   | Naiset | Kaikki |        |
| Lukio | 4,72     | 4,37   | 4,51   | 4,39     | 4,03   | 4,17   | 4,46   |

**Kuvio 26.**

Koettu liikunta-aktiivisuuden automaattisuus eri aktiivisuusluokissa lukiolaisilla (n = 3413). Vaihteluväli 1–7.

## Fyysiset pätevydenkokemukset melko korkeita

Koettua fyysistä pätevyyttä mitattiin kahdella mittarilla. Ensimmäisessä mittarissa painottuu itsensä liikunnassa ja urheilussa yhdeksi parhaista/huonommista kokeminen (Koettu liikunnallinen pätevyys) (Liite 1, kysymys 107). Toisessa mittarissa painottuu oma arvio pätevyydestä eri toimintakyvyn osa-alueilla, esimerkiksi voimassa, nopeudessa ja liikuntataidoissa (tällä mittarilla sama nimi kuin ylä-käsitteellä: Koettu fyysinen pätevyys, Lintunen, 1987) (Liite 1, kysymys 110).

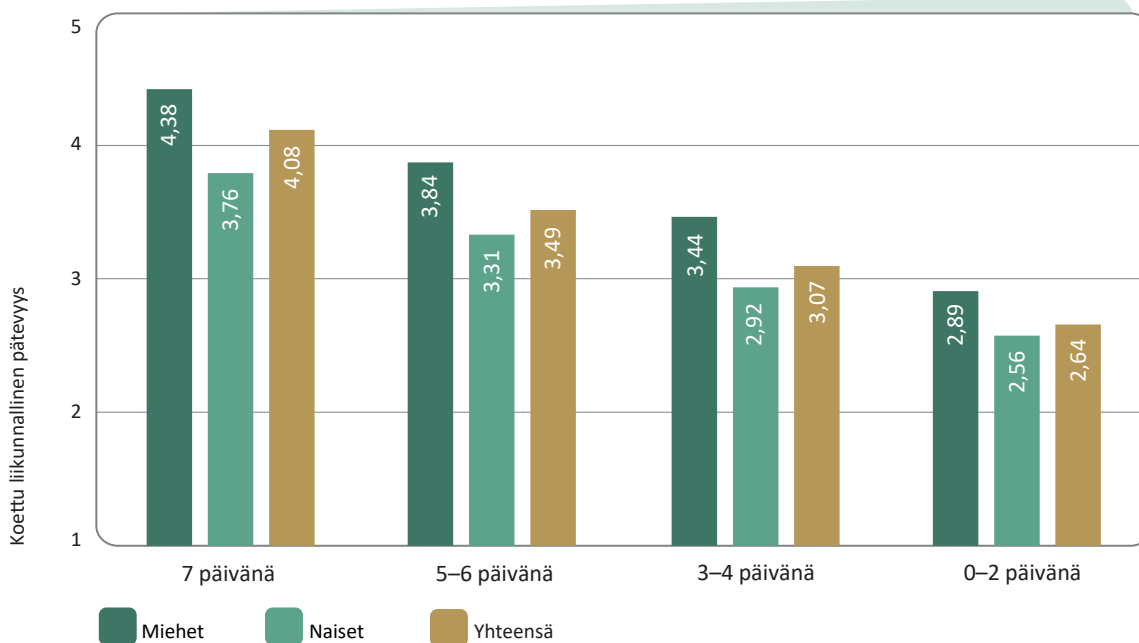
Lukiolaiset kokivat itsensä verrattain liikunnallisesti päteviksi (taulukko 13). Miesten liikunnallinen pätevyys oli naisia korkeampi, mutta eroja ei havaittu nuoremman ja vanhemman ikäryhmän välillä. Korkea koettu liikunnallinen pätevyys oli vahvasti yhteydessä korkeampaan liikunnalliseen aktiivisuuteen (kuvio 27). Erityisesti vähiten liikkuvilla ja eniten liikkuvilla oli selvä ero koetussa liikunnallisessa pätevyydessä.

Ammattiin opiskelevien (n = 59) liikunnallinen pätevyys oli keskimäärin 3,18. Miesten liikunnallinen pätevyys oli naisia korkeampi. Liikunnallinen pätevyys ja liikunta-aktiivisuus eivät olleet yhteydessä toisiinsa.

### Taulukko 13.

Koettu liikunnallinen pätevyys (n = 939) iän ja sukupuolen mukaan lukiolaisilla. Vaihteluväli 1–5.

|       | 16–17-v. |        |        | 18–20-v. |        |        | Kaikki |
|-------|----------|--------|--------|----------|--------|--------|--------|
|       | Miehet   | Naiset | Kaikki | Miehet   | Naiset | Kaikki |        |
| Lukio | 3,87     | 3,21   | 3,45   | 3,91     | 3,23   | 3,51   | 3,46   |



### Kuvio 27.

Koettu liikunnallinen pätevyys liikunta-aktiivisuuden mukaan lukiolaisilla (n = 937). Vaihteluväli 1–5.

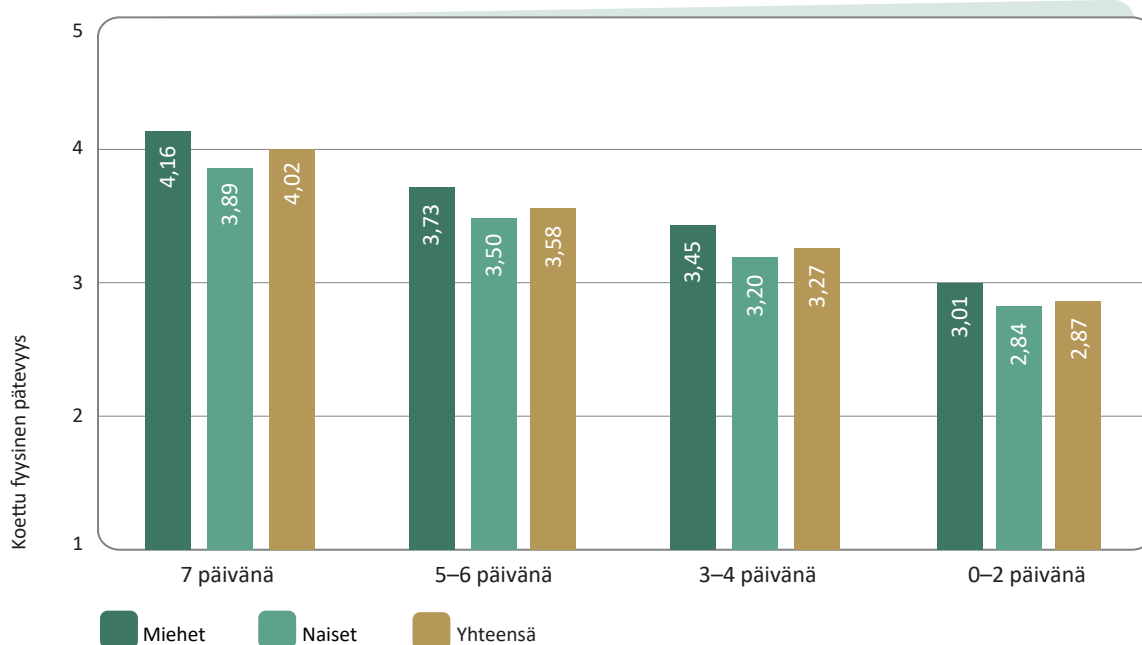
Tulokset olivat samanlaisia myös koetun fyysisen pätevyyden mittarilla mitattuna. Lukiolaiset kokivat itsensä verrattain fyysisesti päteviksi (taulukko 14). Miesten kokema fyysinen pätevyys oli naisia korkeampi, mutta eroja ei havaittu nuoremman ja vanhemman ikäryhmän välillä. Korkea koettu fyysinen pätevyys oli yhteydessä suurempaan liikunta-aktiivisuuteen (kuvio 28).

Ammattiin opiskelevat (n = 59) kokivat itsensä verrattain fyysisesti päteviksi (keskiarvo 3,31). Miesten kokema fyysinen pätevyys oli naisia suurempi. Koettu fyysinen pätevyys oli yhteydessä suurempaan liikunta-aktiivisuuteen.

#### Taulukko 14.

Koettu fyysinen pätevyys iän ja sukupuolen mukaan lukiolaisilla (n = 942). Vaihteluväli 1–5.

|       | 16–18-v. |        |        | 18–20-v. |        |        | Kaikki |
|-------|----------|--------|--------|----------|--------|--------|--------|
|       | Miehet   | Naiset | Kaikki | Miehet   | Naiset | Kaikki |        |
| Lukio | 3,77     | 3,43   | 3,55   | 3,76     | 3,42   | 3,55   | 3,55   |



#### Kuvio 28.

Koettu fyysinen pätevyys liikunta-aktiivisuuden mukaan lukiolaisilla (n = 940). Vaihteluväli 1–5.

### Yhteenveto

Liikuntamotivaatio ja siihen yhteydessä olevat tekijät ovat tutkitusti vahvoja liikuntakäyttötymisen ennustetekijöitä.

Tulokset liikuntamotivaatiosta ja siihen liittyvistä tekijöistä viestittävät, että suomalaisnuorilla on yleisesti melko hyvät psyykkiset valmiudet liikkumiseen ja sen lisäämiseen. Myönteinen asenne liikuntaa kohtaan, kokemus käyttötymisen hallinnasta ja aikomukset liikkua olivat positiivisesti ja kohtalaisesti ja oletetut muiden odotukset heikommin yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen sekä lukiolaisilla että ammattiin opiskelevilla.

Nuoret kokivat yleisen itsemääräämisensä verrattain korkeaksi. Koettu yleinen itsemääräminen oli jossain määrin yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen niin lukiolaisilla kuin ammattiin opiskelevillakin. Nuorten kokeman yleisen itsekontrollin taso sijoittui hieman arviointiskaalan puolivälin yläpuolelle. Yleinen itsekontrolli oli yhteydessä liikunnalliseen aktiivisuuteen.

Koetulla liikunta-aktiivisuuden automaattisuudella oli hyvin selkeä positiivinen yhteys liikunta-aktiivisuuden lukiolaisilla ja ammattiin opiskelevilla. Liikunta-aktiivisuuden automaattisuus oli nuoremmilla opiskelijoilla vanhempia opiskelijoita korkeampi lukiolaisten keskuudessa.

Enemmistö lukiolaisista koki oman fyysisen pätevyytensä hyväksi. Miesten koettu fyysinen pätevyys oli kuitenkin naisia korkeammalla tasolla. Koettu fyysinen pätevyys oli positiivisesti yhteydessä liikunnalliseen aktiivisuuteen sekä lukiolaisilla että ammattiin opiskelevilla. Koettu liikunnallinen pätevyys oli positiivisesti yhteydessä liikunnalliseen aktiivisuuteen lukiolaisilla.

Kaikki tutkitut liikuntamotivaatiotekijät olivat yhteydessä itseraportoituun liikunta-aktiivisuuteen, joskin yhteyksien voimakkuudet vaihtelivat huomattavasti. Tulokset viestivät siitä, että liikunta-aktiivisuuden eroja selittää erityisen hyvin liikunnan automatisoituminen. Koetun yleisen itsemääräämisen ja itsekontrollin yhteys liikunta-aktiivisuuteen kertoo siitä, että myös yleisillä persoonaan liittyvillä motivaatio-ominaisuuksilla on vaikutusta liikuntakäyttäytymiseen. Mahdollisesti omilla valinnoilla koetaan pystyvän vaikuttamaan liikkumiseen tai liikkumattomuuteen siinä ympäristössä, jossa nuoret elävät.

Olisi tärkeää, että nuorten myönteistä kokemusta liikunnasta ja itsestä liikkujana tuettaisiin kaikessa vuorovaikutuksessa ja toiminnassa nuorten kanssa. Koetun hallinnan tunteen kannalta on myös tärkeää, että toiminta on sopivan haasteellista – ei liian helppoa eikä liian vaikeaa. Koska liikunta-aktiivisuuden kannalta toiminnan automaattisuus on oleellista, varhaisilla myönteisillä liikuntakokemuksilla on merkittävä rooli liikunnan muodostumisessa tavaksi. Ympäristön liikuntamyönteisellä suhtautumisella ja nuorten liikuntaa tukevilla konkreettisilla toimilla, esimerkiksi kannustamisella ja liikunnan moninaisten merkitysten perustelemisella, voidaan vahvistaa pätevyyden ja autonomisen liikuntamotivaation kokemuksia nuorten arjessa.

## Lähteet

Bandura, A., & McClelland, D. C. (1977). *Social learning theory* (Vol. 1). Prentice Hall: Englewood cliffs.

Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). *The strength model of self-control*. *Current directions in psychological science*, 16(6), 351–355.

Fishbein M, Ajzen I. (2011). *Predicting and changing behavior: The reasoned action approach*.

Fox, K. R., & Corbin, C. B. (1989). *The physical self-perception profile: Development and preliminary validation*. *Journal of sport and Exercise Psychology*, 11(4), 408-430.

Gardner, B., Abraham, C., Lally, P., & de Bruijn, G. J. (2012). *Towards parsimony in habit measurement: Testing the convergent and predictive validity of an automaticity subscale of the Self-Report Habit Index*. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(1), 102.

Hagger, M. S., Hankonen, N., Kangro, E.-M., Lintunen, T., Pagaduan, J., Polet, J., Ries, F., & Hamilton, K. (2018). *Trait self-control, social cognition constructs, and intentions: Correlational evidence for mediation and moderation effects in diverse health behaviors*. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. DOI: 10.1111/aphw.12153

Hagger, M. S., Polet, J., & Lintunen, T. (2018). *The reasoned action approach applied to health behavior: Role of past behavior and tests of some key moderators using meta-analytic structural equation modeling*. *Social Science & Medicine*, 213, 85–94.

Lintunen, T. 1987. *Perceived physical competence scale for Children*. *Scandinavian Journal of Sport Sciences* 9 (1), 57–64.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Publications.

Sonstroem, R. J. (1998). *Physical self-concept: assessment and external validity*. *Exercise and sport sciences reviews*, 26, 133-164.

Tangney, J. P., Boone, A. L., & Baumeister, R. F. (2018). *High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success*. In *Self-regulation and self-control* (pp. 181-220). Routledge.



# 7

Liikunta toisen asteen oppilaitoksissa



# 7

## Liikunta toisen asteen oppilaitoksissa

### 7.1 Nuorten osallistuminen liikunnanopetukseen toisella asteella

*Sanna Palomäki ja Nelli Lyyra*

Nuorille tarkoitetun lukiokoulutuksen laajuus on keskimäärin 75 kurssia, ja se pitää sisällään kaksi pakollista liikuntakurssia: L1 Energiaa liikunnasta ja L2 Aktiivinen elämän tapa (LOPS 2015, 209). Niiden tavoitteena on syventää opiskelijan liikuntataitoja ja -tietoja, tarjota monipuolista liikuntaa erilaisissa ympäristöissä, tukea opiskelijan toimintakykyä ja hyvinvointia sekä kannustaa liikunnallisesti aktiiviseen elämäntapaan. Yhdessä kurssissa opetusta annetaan keskimäärin 38 oppituntia (38x45min). Lisäksi lukion opetussuunnitelman perusteissa on määritelty liikuntaan kolme valtakunnallista syventävää kurssia, jotka kaikkien lukioiden tulee tarjota opiskelijoilleen (LOPS 2015, 209–10). Oppilaitokset voivat tarjota myös muita valinnaisia liikuntaopintoja, joita etenkin liikuntaa painottavissa lukiossa tai erityis-tehtävän saaneissa urheilulukiossa tarjotaan kymmeniä erilaisia.

Ammatillisissa perustutkinnoissa (180 osaamispistettä) liikuntaan liittyviä osaamistavoitteita opiskelaan opintojaksolla Työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen, jonka laajuus on 2 osaamispistettä kaikille yhteisinä opintoina. Tavoitteena on edistää liikunnan avulla opiskelijan opiskelu- ja työkykyä, hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä. Lisäksi tutkintoihin saattaa sisältyä erilaisia määriä liikuntaa valinnaisina opintoina. On myös hyvä huomata, että joillakin aloilla liikuntaa voi olla paljonkin, koska se on osa ammatillista osaamista, kuten liikuntaneuvojilla.

Osaamispisteelle ei ole määritelty valtakunnallisesti opetustuntimäärää, vaan ammatillisen koulutuksen järjestäjät saavat päättää koulutuksen toteuttamisen tavoista itse. OAJ:n (2019, 42) toteuttaman kyselyn mukaan ammatillisissa oppilaitoksissa tarjottiin keskimäärin 13–15 tuntia opetusta yhtä osaamispistettä kohti, mutta määrä vaihtelee paljon opetuksen järjestäjästä, alasta tai opiskelijan yksilöllisestä opintopolusta riippuen.

LIITU 2020 -kyselyssä nuoret vastasivat kysymykseen: ”Montako minuuttia sinulla on tällä hetkellä liikunnanopetusta viikossa?” ja heitä pyydettiin laskemaan yhteen sekä pakolliset että valinnaiset liikuntatunnit viikon ajalta (Liite 1, kysymys 39). Sekä lukiossa että ammatillisissa oppilaitoksissa liikunnanopetusta järjestetään kursseina, jotka eivät tavallisesti kestä koko lukuvuotta eli nuorilla on opintojen aikana myös jaksoja, jolloin heidän lukujärjestyksensä ei sisällä liikunnanopetusta lainkaan. Ennen analysointia aineistosta poistettiin virheellisiä, liian pieniä tai suuria arvoja. Liikunnan tuntimäärän lisäksi nuorilta kysyttiin heidän käsitystään liikunnanopetuksen tärkeydestä, hyödyllisyydestä ja kiinnostavuudesta (Liite 1, kysymys 40).

#### **Selvästi yli puolet nuorista osallistui parhaillaan liikunnanopetukseen**

Lukiossa opiskelevista nuorista (n = 3240) noin 60 prosenttia osallistui kyselyyn vastaamisen hetkellä liikunnanopetukseen ja loput 40 prosenttia ilmoitti, ettei heillä ollut liikuntakurssia tällä hetkellä. Reilu neljännes (27 %) lukiolaisista kertoi liikuntaa olevan parhaillaan 75–90 minuuttia, mikä tarkoittaa yleensä yhtä oppituntia viikossa. Kahdesta neljään tuntiin (120–240 min) liikunnanopetusta oli samoin runsaalla neljänneksellä lukiolaisista. Pienellä osalla (4 %) liikuntatunteja oli peräti 4–6 tuntia viikossa.

Naisissa oli jonkin verran miehiä enemmän niitä, joilla ei kyselyyn vastaamisen hetkellä ollut liikunnanopetusta lainkaan (taulukko 15). Kuitenkaan lukiossa opiskelevien miesten (104 min/vk) ja naisten (97 min/vk) liikunnanopetuksen keskiarvot eivät eronneet tilastollisesti merkitsevästi. Alle 18-vuotialla lukiolaisilla (108min/vk) oli liikuntatunteja selvästi enemmän kuin yli 18-vuotialla (46min/vk). Liikuntatunteja ei ollut lainkaan 78 prosentilla 18-vuotta täyttäneistä nuorista, mikä kertonee siitä, että lukio-opiskelijat suorittavat liikuntakurssit pääosin jo opiskelujensa ensimmäisinä lukukausina.

#### Taulukko 15.

*Liikuntatuntien määrä (min/vk) lukiossa opiskelevilla nuorilla (n = 3240) (%).*

| Liikuntatuntien määrä | Miehet | Naiset | Kaikki |
|-----------------------|--------|--------|--------|
| ei lainkaan           | 38     | 42     | 40     |
| 75–90 min/vk          | 29     | 26     | 27     |
| 120–240 min/vk        | 28     | 28     | 28     |
| 270–450 min/vk        | 5      | 4      | 4      |

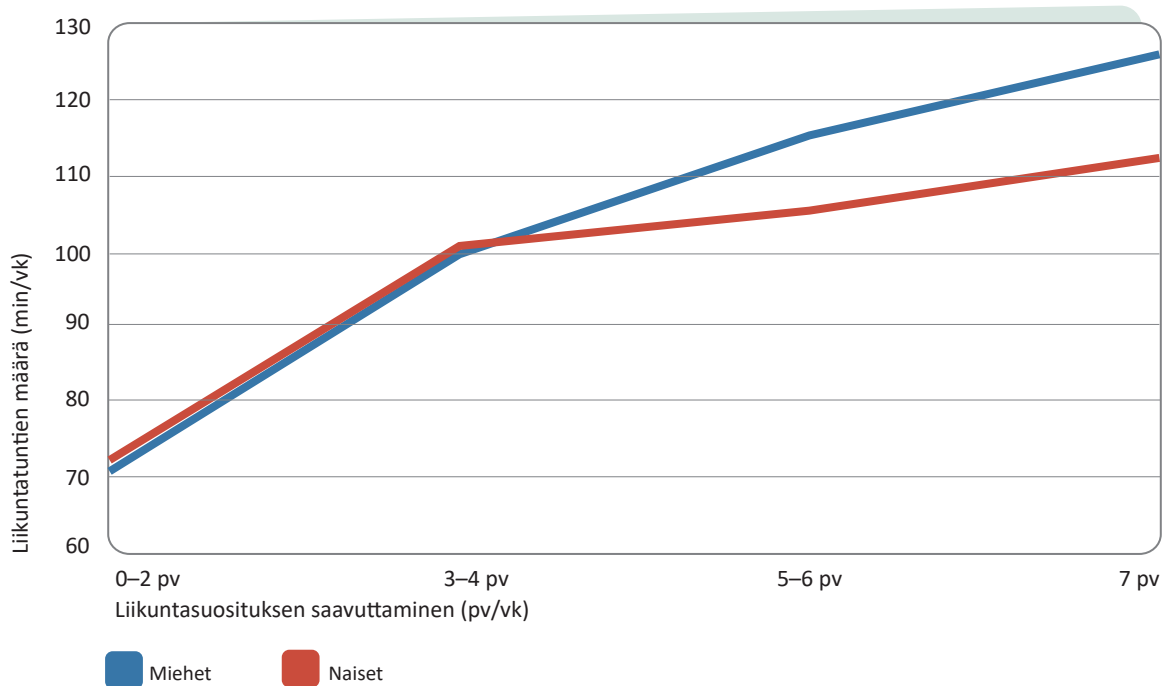
Ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevista nuorista (n = 212) vain 23 prosenttia ilmoitti, ettei heillä ole liikuntatunteja lainkaan kyselyn teko hetkellä. Lähes kolmannes (30 %) ilmoitti liikuntatuntien määräksi 75–90 minuuttia viikossa ja vajaa puolet (46 %) peräti 2–4 tuntia. Tulokset ovat yllättäviä, koska ammatillisiin perustutkintoihin sisältyy vain vähän kaikille yhteistä liikuntaa (osana Työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen -opintopaksoa), ja valinnaisten liikuntakurssien tarjonta vaihtelee alakohtaisesti paljon. Koska kysymykseen saatiin vastauksia vain pieneltä joukolta ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevista nuorista, on tulokseen suhtauduttava varauksella.

Osa selitys runsaalle liikuntatuntien määrälle saattaa olla se, että ammatillisista oppilaitoksista saatiin vastauksia enemmän miehiltä kuin naisilta (30 % vastanneista naisia). Lukioissa tilanne oli päinvastainen (58 % vastanneista naisia). Molemmista oppilaitoksissa miehet osallistuivat liikuntakursseille jonkin verran naisia enemmän. Ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelleista miehistä puolet (51 %) kertoi liikuntatuntiansa viikoittaiseksi määräksi vähintään 2 tuntia kun taas naisista vastaava osuus oli 39 prosenttia. Miesten liikuntatuntien keskiarvo 120 min/vk oli suurempi kuin naisilla 97 min/vk.

### Oppilaitosten liikunnanopetus voi tukea liikuntasuosituksen saavuttamista

Liikunnanopetuksen tuntimäärät ja liikuntasuosituksen täytyminen olivat yhteydessä toisiinsa lukiossa opiskelevilla nuorilla. Mitä useampana päivänä nuori ylsi liikuntasuositukseen, eli liikkui vähintään 60 minuuttia reippaasti, sitä enemmän hänellä oli keskimäärin myös liikuntatunteja (Kuvio 29). Eryteisesti ne nuoret, joiden liikunta-aktiivisuus oli kaikkein vähäisintä (0–2 päivänä suosituksen täyttävät) osallistuivat tilastollisesti merkitsevästi muita vähemmän myös liikunnanopetukseen lukiossa. Heitä oli noin viidennes lukiolaisista. Vastaavaa yhteyttä ei kuitenkaan havaittu ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevilla nuorilla.

Runsaampi liikuntatuntien määrä kerryttää luonnollisesti fyysistä aktiivisuutta nuoren arkeen, mikä tukee liikuntasuosituksen saavuttamista. Toisaalta lukiolaisilla saatu tulos voi kertoa siitä, että vapaa-ajallaan enemmän liikkuvat nuoret valitsevat opintoihinsa enemmän liikuntakursseja.



### Kuvio 29.

*Liikuntasuosituksen saavuttamisen yhteys liikuntatuntien määrään lukiossa opiskelevilla miehillä (n = 1518) ja naisilla (n = 1951).*

## Suurin osa nuorista pitää liikunnanopetusta tärkeänä

Lähes 60 prosenttia sekä lukioissa että ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevista nuorista piti oppilaitoksen liikunnanopetusta ("koululiikuntaa") tärkeänä tai erittäin tärkeänä. Hyödyllisenä liikunnanopetusta piti 59 prosenttia lukiolaisista ja 51 prosenttia ammatillisen opiskelijoista. Kiinnostavaksi liikunnanopetuksen arvioi hieman yli puolet nuorista.

Miesten käsitykset oppilaitosten liikunnanopetuksen tärkeydestä, hyödyllisyydestä ja kiinnostavuudesta olivat jonkin verran myönteisempiä kuin naisten. Lukioissa opiskelevien miesten ja naisten käsitykset erosivat tässä suhteessa tilastollisesti merkittävästi. Suurin ero havaittiin siinä, että lukiolaiset miehet (61 %) arvioivat liikunnanopetuksen kiinnostavammaksi kuin naiset (45 %).

## Yhteenveto

Toisen asteen oppilaitosten liikunnanopetus voi tarjota merkittävän lisän nuorten liikunta-aktiivisuuteen arjessa. Lukioissa opiskelevista nuorista 60 prosenttia ja ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevista yli 70 prosenttia kertoi osallistuvansa kyselyn teko hetkellä liikunnanopetukseen vähintään yhden 75–90 minuutin oppitunnin verran viikossa. Selvästi yli puolet nuorista pitää oppilaitoksen liikunnanopetusta tärkeänä. Lukio-opiskelijoista miehet suhtautuvat liikunnanopetukseen jonkin verran naisia myönteisemmin.

Verrattaessa tuloksia aikaisempaan LIITU 2018 -tutkimukseen havaitaan, että toisen asteen opiskelijoilla on liikunnanopetusta keskimäärin vähemmän kuin perusopetuksen yhdeksäsluokkalaisilla. Yhdeksäsluokkalaisilla nuorilla oli liikuntatunteja keskimäärin 142min/vk, lukioissa opiskelevilla 100min/vk ja ammattiin opiskelevilla 114min/vk. Ero selittyy esimerkiksi sillä, että toisen asteen oppilaitoksissa ei ole kaikille yhteistä liikunnanopetusta viikoittain kuten perusopetuksessa, vaan liikunta suoritetaan kursseina, jotka kestävät tavallisesti vain osan lukuvuodesta.

Lukiossa otetaan käyttöön uudet opetussuunnitelman perusteet 1.8.2021 alkaen (LOPS 2019). Lukio-opintoihin tulee sisältymään edelleen kaksi pakollista liikunnan opintojaksoa (L1 Oppiva liikkuja ja L2 Aktiivinen elämä), joiden molempien laajuus on 2 opintopistettä, sekä kolme valtakunnallista valinnasta opintojaksoa. Yksi opintopiste sisältää opetusta keskimäärin 14 tuntia ja 15 minuuttia (Lukioasetus 810/2018). Käytännössä kaikille tarjottavan liikunnanopetuksen tuntimäärä näyttää pysyvän samankaltaisena kuin aikaisemmassa tuntijaossa.

Nuorten liikunnanopetuksen määrästä toisella asteella ei ole ollut aiemmin kattavasti kerättyä tietoa, joten LIITU 2020 tuotti tästä lisätietoa. Valitettavasti ammatillisen koulutuksen liikuntatunneista saatiin tietoa vain pieneltä joukolta nuoria (n = 212), eikä näitä tuloksia voi yleistää kuvaamaan kaikkia ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevia. Jatkossa tarvittaisiin kattavampaa aineiston keruuta, jotta liikunnanopetuksen määrästä esimerkiksi ammatillisen eri koulutusaloilla voitaisiin saada parempi kuva.

### **Lähteet**

*LOPS 2015. Lukion opetussuunnitelman perusteet. Opetushallitus. Määräykset ja ohjeet 2015: 48.*

*LOPS 2019. Lukion opetussuunnitelman perusteet. Opetushallitus. Määräykset ja ohjeet 2019: 2a.*

*OAJ (Opetusalan Ammattijärjestö) 2019. Uudistus ilman resursseja. Selvitys opettajien kokemuksista ammatillisen reformin jälkeen. <file:///fileservices.ad.jyu.fi/homes/sapaloma/Downloads/uudistus-ilman-resursseja.pdf>*

## 7.2 Lukio-opiskelijoiden käsityksiä liikunnanopetuksesta

*Nelli Lyyra, Sanna Palomäki ja Pilvikki Heikinaro-Johansson*

Kansalliset opetussuunnitelman perusteet ohjaavat lukion liikunnanopetusta (LOPS 2015, LOPS 2019). Lukion liikunnanopetuksen tehtäväksi on määritelty hyvinvoinnin, kehityksen ja oppimisen tukeminen sekä taitojen ja tietojen opettaminen, joiden avulla opiskelija pystyy arvioimaan, kehittämään ja ylläpitämään fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyään. Lisäksi oppiaineen tehtävässä korostuu kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäminen liikunnan avulla. (LOPS 2015, 208; LOPS 2019, 333).

Opetukselle asetettujen tavoitteiden tarkoituksena on, että ne ohjaavat opetuksen suunnittelua sekä luovat opetuksen ja sen arvioinnin perustan. Opiskelijoiden liikunnanopetusta koskevien käsitysten ja kokemusten mittaamisella halutaan edistää opiskelijakeskeistä pedagogiikkaa, jossa opiskelijoilla on mahdollisuus osallistua opiskelun päämäärien asettamiseen. Samalla he ymmärtävät keinot oman toimintakyvyn ja hyvinvoinnin edistämiseksi. (Heikinaro-Johansson & Lyyra 2018, 7.)

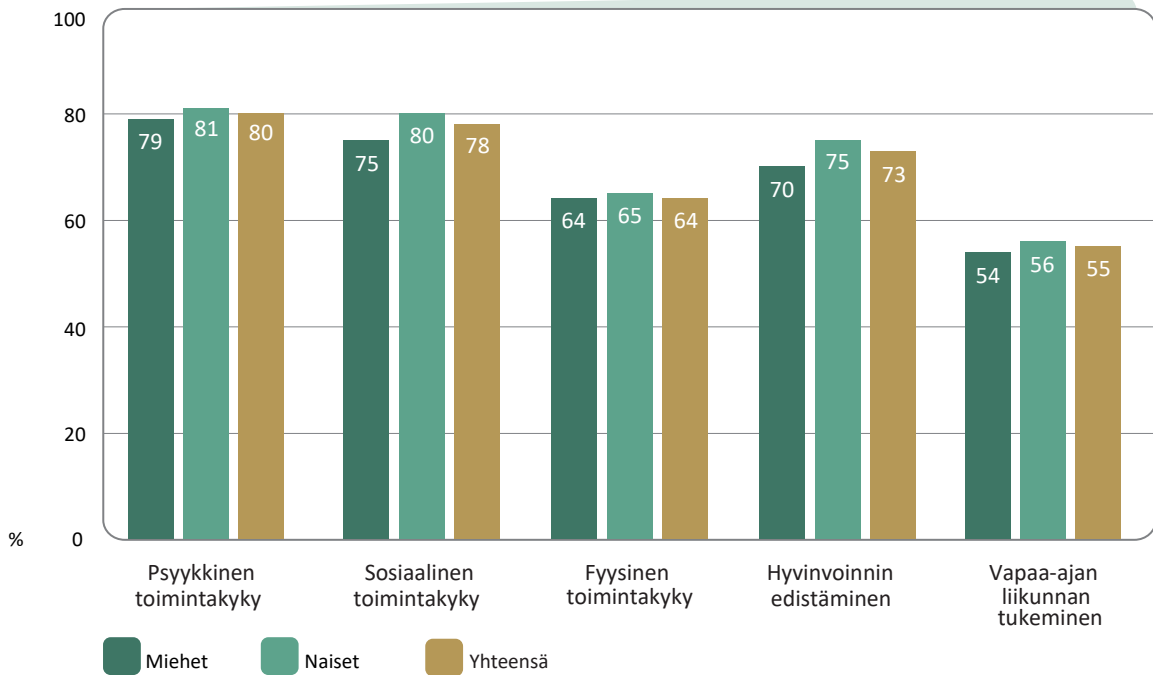
Lukio-opiskelijat arvioivat liikunnanopetuksen tavoitteiden tärkeyttä sovelletulla Koululiikunnan pedagogiset ulottuvuudet -mittarilla (Lyyra, 2013). Liikunnanopetuksen tavoitteita tarkasteltiin viiden osa-alueen avulla, jotka olivat 1) Sosiaalinen toimintakyky, 2) Psyykinen toimintakyky, 3) Fyysinen toimintakyky, 4) Hyvinvoinnin edistäminen ja 5) Vapaa-ajan liikunnan tukeminen.

Lukiolaiset arvioivat liikunnanopetukseen liittyviä väittämiä viisiportaisella asteikolla (1 = ei lainkaan tärkeä, ..., 5 = erittäin tärkeä (Liite 1, kysymys 42). Luokat neljä (tärkeä) ja viisi (erittäin tärkeä) yhdistettiin analyysivaiheessa kuvamaan sitä osuutta lukio-opiskelijoista, jotka arvioivat väittämän itselleen tärkeäksi. Liikunnanopetuksen tavoitteita kuvaavia väittämiä tarkasteltiin yksittäin sekä laskemalla osa-alueiden prosenttiosuuksille keskiarvot. Tulokset pohjautuvat lukiolaisten vastauksiin. Ammattiin opiskelevat on jätetty tarkastelujen ulkopuolelle.

### **Psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn liittyvät tavoitteet ovat tärkeitä lukiolaisille**

Suurin osa lukiolaisista arvioi liikunnanopetuksen tavoitteet tärkeäksi tai erittäin tärkeäksi (kuvio 30). Vastaajat pitivät psyykkistä toimintakykyä tärkeimpänä osa-alueena (naiset 85 %, miehet 76 %) ja yli 80 prosenttia lukiolaisista piti psyykkiseen toimintakykyyn sisältyviä hyvään ilmapiiriin ja liikuntatuntien hauskuuteen liittyviä tavoitteita tärkeänä tai erittäin tärkeänä. Nais- ja miesopiskelijoiden välillä ei ollut eroa ilmapiiriä ja hauskuutta kuvaavissa väittämissä.

Sosiaalinen toimintakyky arvioitiin toiseksi tärkeimmäksi tavoiteosa-alueeksi liikunnanopetuksessa (naiset 80 %, miehet 75 %). Naisopiskelijat arvioivat miehiä useammin sosiaaliseen toimintakykyyn sisältyvän vastuullisuuden (naiset 81 %, miehet 76 %) ja yhteistyön (naiset 85 %, miehet 76 %) tärkeäksi. Hyvinvoinnin edistäminen oli kolmanneksi tärkein tavoiteosa-alue ja naisopiskelijat arvioivat miesopiskelijoita yleisemmin hyvinvoinnin edistämiseen liittyvät tavoitteet tärkeäksi. Liikunnanopetusta arvostettiin etenkin sen terveysvaikutusten vuoksi. Lisäksi yli kaksikolmasosaa opiskelijoista piti liikunnanopetusta tärkeänä siksi, että sen nähtiin tukevan opiskelukykyä ja auttavan keskittymisessä (naiset 72 %, miehet 66 %).

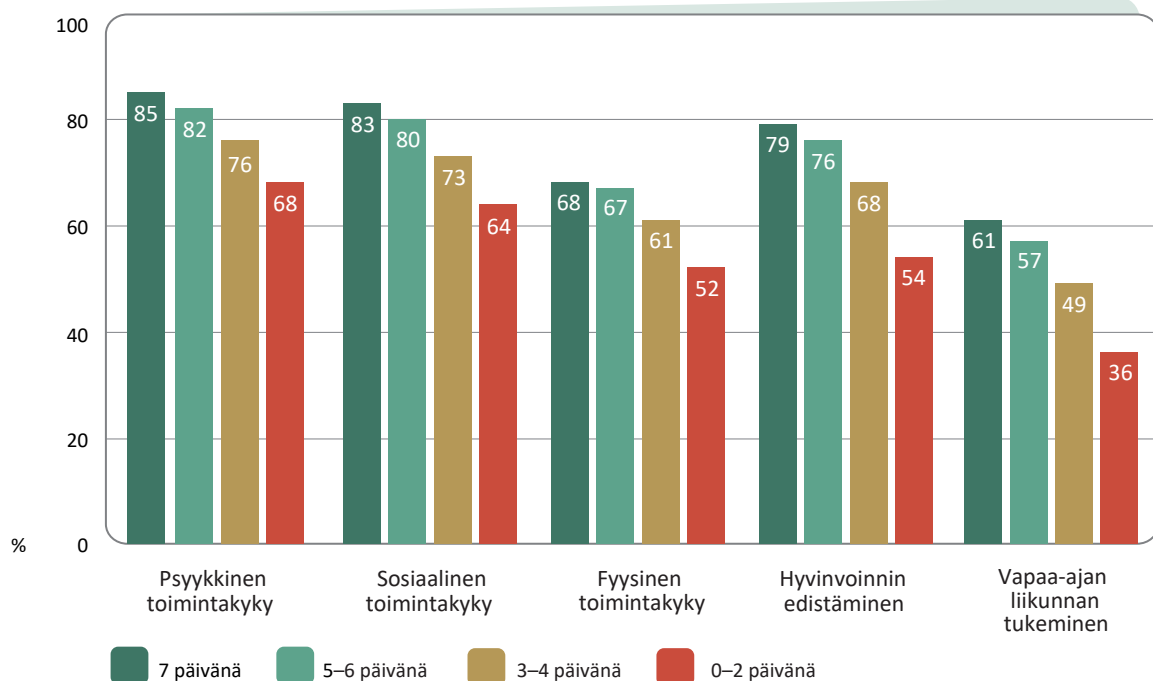


**Kuvio 30.**

Prosenttiosuudet mies- ja naispiskelijoista, jotka arvioivat liikunnanopetuksen tavoiteosa-alueet tärkeiksi tai erittäin tärkeiksi (n = 3421–3436) (%).

### Paljon liikkuvat nuoret pitävät liikunnanopetuksen tavoitteita tärkeinä

Lukiolaisten käsitykset liikunnanopetuksen tavoitteiden tärkeydestä olivat yhteydessä liikunta-aktiivisuuden siten, että paljon liikkuvat nuoret arvioivat jokaisen mitatun tavoiteosa-alueen tärkeämmäksi kuin vähemmän liikkuvat. Osuus nuorista, jotka pitivät liikunnanopetuksen tavoitteita tärkeinä, pieneni systemaattisesti liikunta-aktiivisuuden laskiessa. Viidesti viikossa tai useammin liikkuvien lukiolaisten käsitykset olivat myönteisemmät verrattuna 3–4 päivänä liikkuviin, joiden käsitykset olivat puolestaan myönteisemmät kuin 0–2 päivänä liikkuvilla nuorilla (kuvio 31).



**Kuvio 31.**

Liikunnanopetuksen tavoitteita tärkeinä pitävien lukiolaisten prosenttiosuudet liikunta-aktiivisuuden mukaan (n = 2967–2981) (%).

## Yhteenveto

Lukiolaiset arvioivat yleisimmin tärkeäksi liikunnanopetuksen tavoitteeksi sosiaalisen ja psyykkisen toimintakyvyn edistämisen. Tärkeitä tavoitteita olivat esimerkiksi yhteistyötaitojen oppiminen, yhdessä oleminen ja tunnin hyvä ilmapiiri. Liikuntaa arvostettiin myös hyvinvointivaikutusten vuoksi.

Yhteiskunnallisissa perusteluissa liikunta -oppiaineen tehtävänä painotetaan usein fyysisen toimintakyvyn edistämistä ja vapaa-ajan liikunnan tukemista. Kuitenkin tämän selvityksen mukaan vähiten tärkeät liikunnanopetuksen tavoitteet liittyivät fyysisen toimintakyvyn ja vapaa-ajan liikunnan tukemiseen.

Lukiossa laadukkaan liikunnanopetuksen avulla voidaan edistää opiskelijan opiskelukykyä, joka on yhteydessä opintojen sujumiseen, hyvinvointiin ja tulevaan työkykyyn (Lyyra, Pienisaari & Heikinaro-Johansson, 2021). Liikunnanopetus tarjoaa monipuolisia keinoja tukea ja kannustaa erityisesti vähän liikuvia opiskelijoita lisäämään liikkumista.

## Lähteet

Heikinaro-Johansson, P. & Lyyra, N. (2018). *Liikunnanopetus ja opetuksen analysointi*. Jyväskylän yliopisto, Liikuntatieteellinen tiedekunta. Jyväskylän Yliopistopaino.

LOPS (2015). *Lukion opetussuunnitelman perusteet*. Opetushallitus. Määräykset ja ohjeet 2015:48.

LOPS (2019). *Lukion opetussuunnitelman perusteet*. Opetushallitus. Määräykset ja ohjeet 2019:2a.

Lyyra, N. (2013). *Koululiikunnan pedagogiset ulottuvuudet -mittarin validiteetin ja reliabiliteetin tarkastelu konfirmatoristen faktorimallien avulla*. *Studies in sport, physical education and health*, 198. Jyväskylän yliopisto, väitöskirja.

Lyyra, N., Pienisaari, L., & Heikinaro-Johansson, P. (2021) Tuki- ja liikuntaelimestön toimintakyvyn edistäminen lukion liikuntatunneilla. *Fysioterapia-lehti*, 68(1), 40–44.

## 7.3 Aktiiviset opiskelumatkat

*Jouni Kallio, Harto Hakonen ja Tuija Tammelin*

Opiskelumatka on loistava mahdollisuus nuoren päivittäisen liikunta-annoksen kerryttämiseen. Opiskelumatkan aktiivisesti kulkemisen on havaittu tutkimuksissa olevan yhteydessä mm. suurempaan reippaan ja rasittavan liikunnan määrään sekä parempaan kehonkoostumukseen (Mendoza ym. 2011). Opiskelumatkan etuja opiskelijoiden liikuttajana ovat sen toistuvuus, edullisuus ja helppous.

LIITU-tutkimuksessa kysyttiin opiskelijoiden opiskelumatkan pituutta ja kulkutapaa (Liite 1, kysymykset 33 & 34). Yleisintä tapaa kulkea kouluun kysyttiin erikseen talven sekä kevään ja syksyn osalta. Tuloksia tarkastellaan ikäluokan (16–17-vuotiaat ja 18–20-vuotiaat), sukupuolen, vuodenaikojen ja liikunta-aktiivisuuden mukaan. Ammattiin opiskelevien osalta opiskelumatkojen kulkumuotoja ei voitu tarkastella pienen vastaajamäärän vuoksi.

### Lukiolaiset

Opiskelumatkan pituus on merkittävin kulkutapoihin vaikuttava tekijä. Tutkimukseen osallistuneista lukiolaisista noin 40 prosenttia asui alle kolmen kilometrin etäisyydellä opiskelupaikastaan ja lähes puolella opiskelumatka oli yli viisi kilometriä (taulukko 16).

#### Taulukko 16.

*Lukiolaisten osuudet eripituisilla opiskelumatkoilla iän mukaan (n = 4418) (%).*

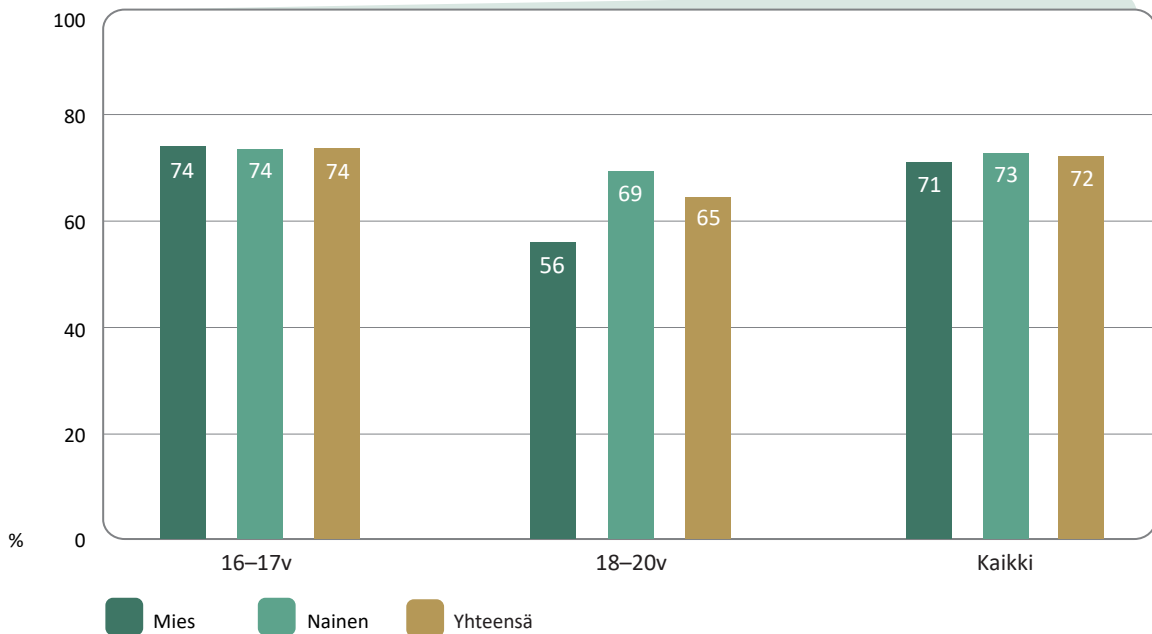
|           | 16–17 v | 18–20 v | kaikki |
|-----------|---------|---------|--------|
| Alle 1 km | 13      | 16      | 13     |
| 1–3 km    | 26      | 30      | 26     |
| 3–5 km    | 16      | 14      | 16     |
| yli 5 km  | 45      | 40      | 44     |

### Opiskelumatkojen kulkeminen aktiivisesti – kävelen ja pyörällä

Keskimäärin lukiolaisista 38 prosenttia kulki opiskelumatkansa kävelen tai pyörällä. Alle viiden kilometrin opiskelumatkat kuljettiin pääosin aktiivisesti molemmissa tutkimukseen osallistuneissa ikäluokissa (kuvio 32). Tärkein opiskelumatkan aktiiviseen kulkemiseen vaikuttava tekijä on opiskelumatkan pituus, sillä enintään kolmen kilometrin opiskelumatkoista 80 prosenttia kuljettiin lihasvoimin, mutta yli viiden kilometrin matkoista vain 15 prosenttia. Seuraavassa tarkastellaan enintään 5 kilometrin pituisia opiskelumatkoja.

Aktiivinen kulkeminen oli nuoremmissa 16–17-vuotiaiden ikäluokassa (74 %) vanhempaa 18–20-vuotiaiden ikäluokkaa (65 %) yleisempää. Ikäluokkien välinen ero kulkumuodoissa näkyi vain talvisin, jolloin vanhemmat opiskelijat (41 %) käyttivät moottoriajoneuvoja selvästi nuorempia (26 %) opiskelijoita enemmän. Pyöräily oli keväisin ja syksyisin lukiolaisten suosituin opiskelumatkan kulkumuoto (44 %). Opiskelumatkan kulkeminen aktiivisesti oli keväisin ja syksyisin naisilla yleisempää kuin miehillä. Tämä sukupuoliero tasoittui talvisin, jolloin erityisesti naisten pyöräily väheni yli 60 %. Vuodenaika ei kuitenkaan vaikuttanut aktiivisen kulkemisen yleisyyteen, sillä vaikka pyöräily väheni, niin kävely yleistyi selvästi.

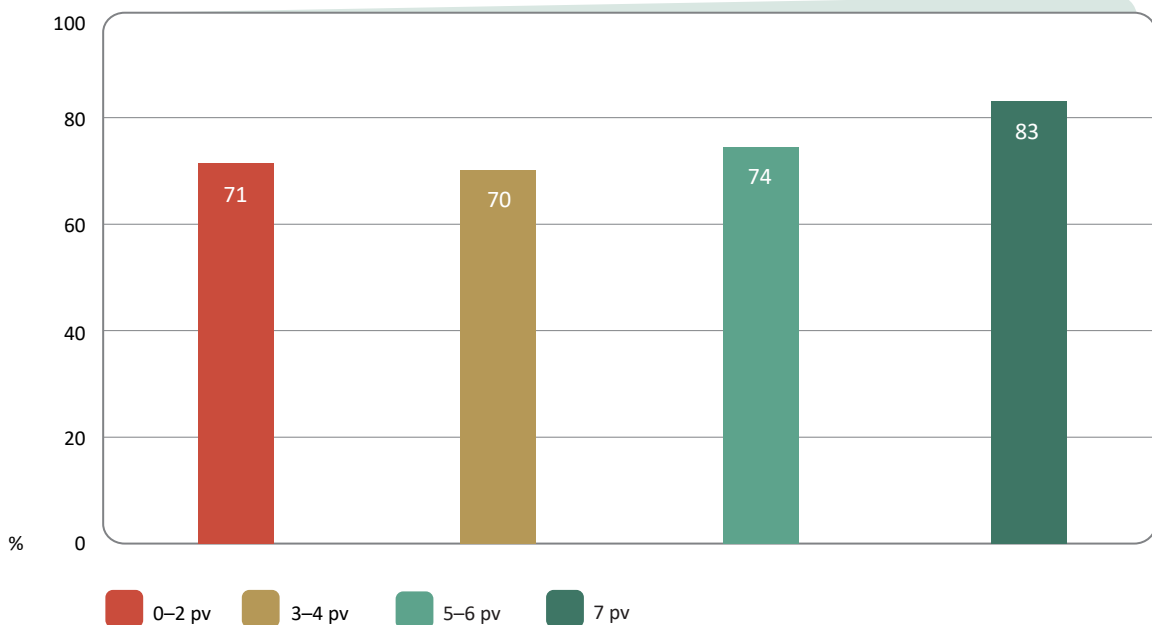




### Kuvio 32.

Lukiolaisista opiskelumatkan fyysisesti aktiivisesti (kävelen tai pyöräillen) kulkevien osuudet alle viiden kilometrin matkoilla keskimäärin vuoden aikana (n = 1 755) (%).

16–17-vuotiaiden lukiolaisten itsearvioitu liikunta-aktiivisuus oli positiivisesti yhteydessä opiskelumatkan aktiiviseen kulkemiseen keväisin ja syksyisin (kuvio 33). Liikuntasuosituksen mukaan 7 päivänä viikossa liikkuvista 83 prosenttia kulki kouluun aktiivisesti. Alle viitenä päivänä liikuntasuosituksen saavuttavien oppilaiden joukossa keskimäärin vain 71 prosenttia kulki opiskelumatkansa aktiivisesti. Analyysissä olivat mukana alle viiden kilometrin etäisyydellä koulusta asuvat opiskelijat. Vanhemmassa, 18–20 vuoden ikäryhmässä vastaavaa yhteyttä ei havaittu.



### Kuvio 33.

Aktiivisen opiskelumatkan kulkemisen yleisyys keväällä ja syksyllä suhteessa itsearvioidun liikunta-aktiivisuuden määrään 16–17-vuotiailla lukiolaisilla (%). Vaaka-akselilla niiden päivien lukumäärä viikossa, jona opiskelija vastasi liikkuvansa lasten ja nuorten liikuntasuosituksen mukaisesti (vähintään 60 minuuttia päivässä).

## Ammattiin opiskelevat

Kyselyyn vastanneista opiskelijoista (n = 297) noin joka viides asuu alle kolmen kilometrin etäisyydellä opiskelupaikastaan ja kahdella kolmesta opiskelumatka on yli viisi kilometriä. Kulikutapojen tarkastelu ei ole mahdollista pienen vastaajamäärän vuoksi.

## Yhteenveto

Lukiolaisten opiskelumatkat ovat peruskoululaisten koulumatkoja pidempiä, mikä vähentää aktiivisten kulikutapojen suosiota. Suurin osa lukiolaisista kuitenkin kulkee alle viiden kilometrin mittaiset opiskelumatkansa kävellen tai pyöräillen. Naiset ja miehet kulkivat lukioon yhtä aktiivisesti ympäri vuoden, joskin talvella naiset vaihtoivat pyöräilyn kävelyyn miehiä useammin. Aktiivisten kulkumuotojen käyttöä vähentävät pitkien etäisyyksien lisäksi talvi sekä ajokortti.

## Lähteet

*Mendoza, J., Watson, K., & Nguyen, N. (2011). Active commuting to school and association with physical activity and adiposity among US youth. Journal of Physical Activity & Health, 8 (4), 488–495.*

## 7.4 Opiskelupäivän aikainen liikkuminen

*Kirsti Siekkinen, Katja Rajala, Harto Hakonen, Katariina Kämppi ja Tuija Tammelin*

Liikunnan ja liikkumisen mahdollisuuksien lisääminen jokaiseen opiskelupäivään on toisella asteella vähintään yhtä tärkeää kuin peruskoulussa. Vuonna 2017 Liikkuva koulu -toiminta alkoi toisen asteen oppilaitoksissa kokeiluhankkeilla ja laajentui vuonna 2018 Liikkuva opiskelu -ohjelmaksi. Ohjelman tavoitteena on lisätä liikkumista ja opiskelukykyä toisella asteella ja korkeakouluissa. Liikuntaa on oppilaitoksissa hyödynnetty myös ryhmäytymisen ja yhteisöllisyyden edistämiseksi. Käytännössä liikkumista voidaan lisätä ja paikallaan oloa vähentää oppilaitoksessa esimerkiksi kalustevalinnoilla, paikallaanolojaksojen tauottamisella ja toiminnallisilla opetusmenetelmillä. (Moilanen & Vehviläinen 2019). Monelle nuorelle oppilaitoksen liikuntatilojen, kuten liikuntasalin tai kuntosalin, käyttömahdollisuus opiskelupäivän yhteydessä helpottaa sekä taloudellisesti että ajankäytön suhteen opiskeluarkea. Toisen asteen opiskelijoille tehdyn tutkimuksen mukaan opiskelijoiden suhtautuminen liikuntaan ja liikkumiseen oli yleisesti myönteinen, ja jopa 75 prosenttia opiskelijoista haluaisi liikkua nykyistä enemmän. Liikkumista lisäävät olosuhteet ja välineet oppilaitoksen tiloissa ja piholla sekä mahdollisuus käyttää oppilaitoksen liikuntatiloja nousivat opiskelijoiden vastauksissa mielekkäimmiksi liikettä lisääviksi toimenpiteiksi. (Siekkinen ym. 2021).

Liikkumisen lisääminen opiskelupäivän lomaan voi lisätä nuorten mahdollisuuksia vaikuttaa oman oppilaitoksen toimintatapoihin. Kun suunnitellaan liikunnallisen toimintakulttuurin kehittämistä oppilaitoksessa, on tärkeää ottaa opiskelijat mukaan jo toiminnan suunnitteluvaiheessa. Vähän liikkuvien nuorten näkökulma on tärkeä huomioida, jotta heidän ajatuksensa eivät jää enemmän liikkuvien toiveiden varjoon (Moilanen & Vehviläinen 2019.) Opiskelupäivän aikainen liikkuminen ja sen suunnittelu sekä erilaiset tapahtumat voivat toimia oppilaitosta yhdistävinä tekijöinä, joiden jakaminen voi lisätä yhteisöön kuulumisen tunnetta (Kiilakoski 2016, 98.) Yhteisöön kuulumisen tunne ja kohdatuksi tuleminen rakentavat osallisuuden sosiaalista perustaa (Thomas 2007, 206–207; Kiilakoski ym. 2012, 252–253). Kuulumisen tunne johonkin on yksi hyvinvoinnin ja osallisuuden kulmakivistä (Allardt 1976; Raivio & Karjalainen 2013). Kouluterveyskyselyn mukaan sekä lukiossa että ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevat nuoret kiinnittyvät vahvemmin luokkayhteisönsä kuin kouluyhteisönsä ja miehet tuntevat naisia useammin olevansa tärkeä osa sekä luokka- että kouluyhteisöään. (THL 2019.)

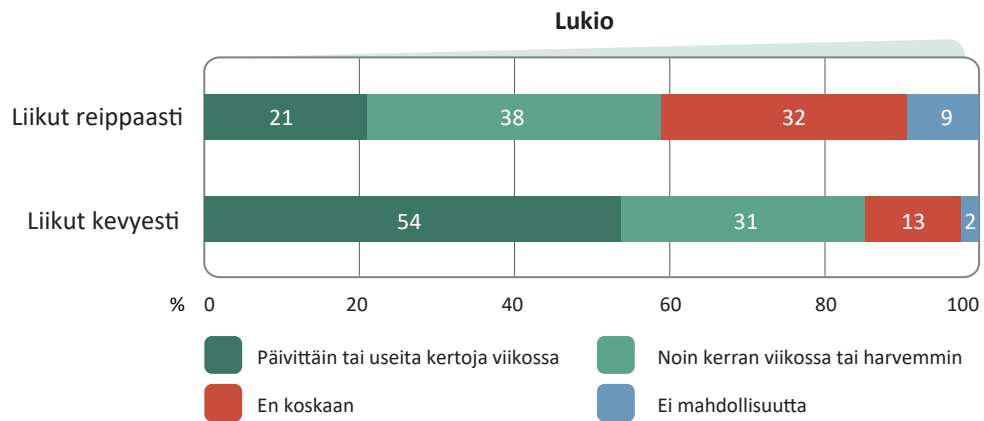
Tässä LIITU-tutkimuksessa selvitettiin nuorten opiskelupäivän taukojen aikaisen liikkumisen intensiteettiä ja useutta (Liite 1, kysymys 46). Tässä tutkimuksessa reippaalla liikunnalla tarkoitettiin esimerkiksi reipasta kävelyä, pelailua tai kuntosalilla käyntiä ja kevyellä liikunnalla puolestaan esimerkiksi kävelyä tai venyttelyä. Nuorilta kysyttiin, kuinka usein he hyödynsivät oppilaitoksen tarjoamia liikuntamahdollisuuksia opiskelupäivän tauoilla tai opiskelupäivän jälkeen (Liite 1, kysymys 47). Lisäksi selvitettiin, miten usein opiskelija osallistuu opituntien aikaiseen liikunnalliseen toimintaan (ohjattu taukoliikunta ja liikkumista hyödyntävä toiminnallinen opetus) tai työskentelee seisten (Liite 1, kysymys 48). Lisäksi tiedusteltiin osallistumisesta yksilölliseen liikuntaan liittyvään neuvontaan (Liite 1, kysymys 49).

LIITU-tutkimuksessa selvitettiin nuorten mahdollisuutta vaikuttaa välitunti- tai taukoliikunnan suunnitteluun ja toteutukseen, oppilaitoksen tilojen suunnitteluun välitunti- tai taukoliikuntaan soveltuviksi sekä oppilaitoksen teemapäivien, juhlien, retkien ja leirikoulun järjestämiseen (Liite 1, kysymys 44). Nuorilta kysyttiin myös heidän arviotaan siitä, kokevatko he olevansa tärkeä osa luokka- ja kouluyhteisöä (Liite 1, kysymys 45). Lukiossa ja ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien nuorten tulokset raportoidaan erikseen (sukupuolen, iän ja liikunta-aktiivisuuden mukaan).

### **Nuorten opiskelupäivän taukojen aikainen liikkuminen lukiossa**

Lukiolaisista viidennes liikkui tauoilla reippaasti päivittäin tai useita kertoja viikossa ja kevyesti liikkuvia oli nuorista reilu puolet (kuvio 34). Lukiolaisista 16–17-vuotiaat liikkuvat tauoilla useammin kuin 18–20-vuotiaat sekä kevyesti (56 % vs. 41 %) että reippaasti (22 % vs. 15 %). Miehet liikkuvat tauoilla naisia useammin sekä kevyesti (miehet 57 %, naiset 52 %) että reippaasti (miehet 27 %, naiset 17 %).

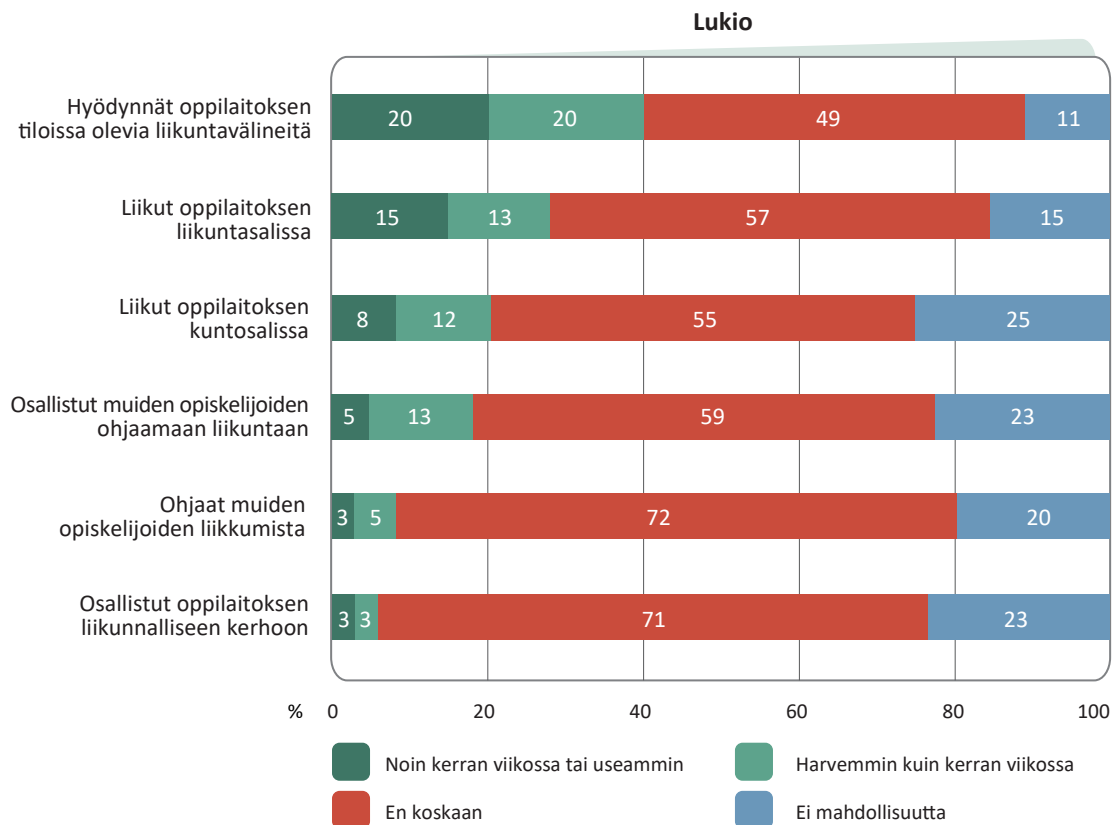
Vapaa-ajallaan enemmän liikkuvat opiskelijat liikkuvat tauoilla reippaalla intensiteetillä muita enemmän.



**Kuvio 34.**

*Opiskelupäivän aikaisilla tauoilla reippaasti ja kevyesti liikkuvien lukiolaisten osuudet (%) (n= 4370).*

Lukiolaiset hyödynsivät opiskelupäivän aikaisilla tauoilla liikkumiseen eniten oppilaitoksen tiloissa olevia liikuntavälineitä, liikuntasalia ja kuntosalia, (kuvio 35). Miehet, 16–17-vuotiaat ja vapaa-ajallaan paljon liikkuvat hyödynsivät liikuntavälineitä ja oppilaitoksen liikuntatiloja muita useammin.



**Kuvio 35.**

*Erilaisten oppilaitoksessa tapahtuvien liikuntamahdollisuuksien hyödyntäminen lukiossa (%) (n=4393).*

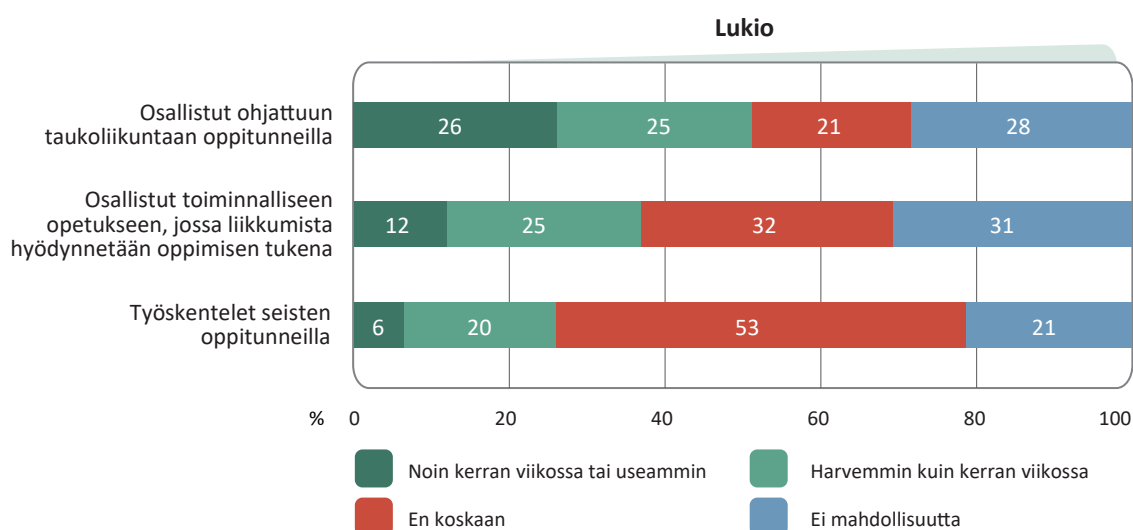
Yksilöllinen liikunta- ja hyvinvointineuvonta on yksi tapa tukea erityisesti vähän liikkuvaa nuorta. Lukiossa liikuntaa liittyvää yksilöllistä neuvontaa oli saanut neljä prosenttia vastanneista. Miehet (6 %) olivat saaneet yksilöllistä liikuntaa liittyvää neuvontaa hieman naisia (4 %) enemmän. Tuloksissa ei ollut eroa iän ja liikunta-aktiivisuuden mukaan.

### Oppitunneilla tapahtuva liikunnallinen toiminta lukiossa

Lukiolaisista ohjattuun taukoliikuntaan oppitunnilla osallistui noin kerran viikossa tai useammin 26 prosenttia (naisista 27 % ja miehistä 26 %) ja harvemmin kuin kerran viikossa neljännes (25 %) (kuvio 36). Huomioitavaa on, että nuorista 28 prosenttia vastasi, ettei siihen ole mahdollisuutta. Tuloksissa ei ollut eroja iän mukaan. Mitä enemmän nuoret liikkuvat vapaa-ajallaan, sitä useammin he osallistuivat ohjattuun taukoliikuntaan.

Opiskelijoista 12 prosenttia on noin kerran viikossa tai useammin osallistunut toiminnalliseen opetukseen, jossa liikkumista hyödynnetään oppimisen tukena. Vajaa kolmannes (32 %) vastasi, ettei ole koskaan osallistunut ja 31 prosenttia ettei siihen ole mahdollisuutta. Lukiolaisista 16–17-vuotiaat (12 %) ovat osallistuneet 18–20-vuotiaita (8 %) hieman enemmän liikkumista hyödyntävään toiminnalliseen opetukseen.

Lukiolaisista vain kuusi prosenttia työskenteli seisten oppitunnilla noin kerran viikossa tai useammin. Reilu puolet (53 %) opiskelijoista vastasi, ettei koskaan työskentele seisten ja neljännes (21 %), ettei seisten työskentelyyn ole mahdollisuutta.



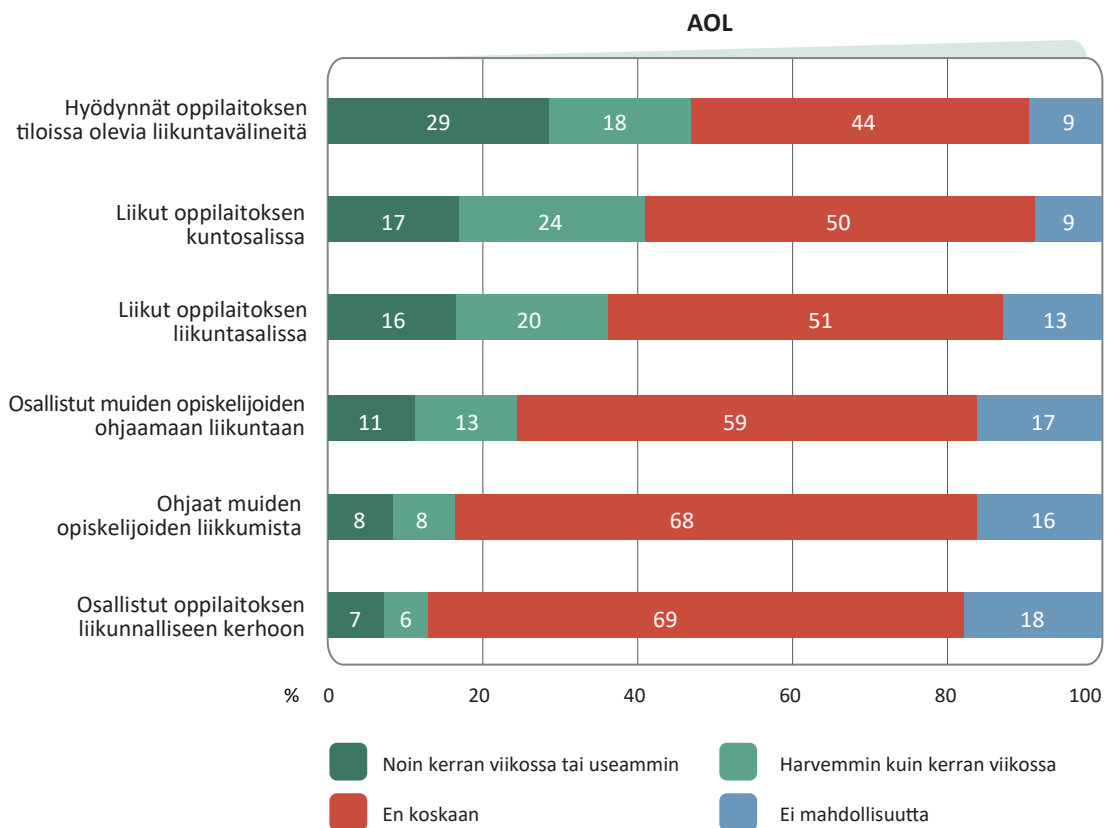
**Kuvio 36.**

*Nuorten osallistuminen taukoliikuntaan, toiminnalliseen opetukseen ja seisten työskentelyyn lukiossa (%) (n= 4394).*

### Nuorten opiskelupäivän taukojen aikainen liikkuminen ammatillisessa oppilaitoksessa

Ammattiin opiskelevista (n= 287) päivittäin tai useita kertoja viikossa liikkui reippaasti opiskelupäivän aikaisilla tauoilla vajaa kolmannes (29 %) ja kevyesti liikkuvia on 60 prosenttia. Tuloksissa ei ollut eroja iän tai sukupuolen mukaan. Vapaa-ajallaan enemmän liikkuvat olivat myös tauoilla aktiivisempia kuin vähemmän liikkuvat opiskelijat.

Oppilaitoksessa olevia liikuntavälineitä hyödynsi noin kerran viikossa tai useammin 29 prosenttia nuorista ja vastaavasti oppilaitoksen liikuntasalia ja kuntosalia hieman vajaa viidennes nuorista (kuvio 37). Miehet hyödynsivät oppilaitoksen erilaisia liikuntamahdollisuuksia naisia useammin.



**Kuvio 37.**

*Erialaisten liikuntamahdollisuuksien hyödyntäminen ammatillisessa oppilaitoksessa (%) (n= 287).*

Ammatillisessa oppilaitoksessa yksilöllistä liikuntaan liittyvää neuvontaa oli saanut yhdeksän prosenttia vastanneista. Ammatillisen oppilaitoksen tuloksissa ei ollut eroa iän, sukupuolen ja liikunta-aktiivisuuden mukaan.

### Oppitunneilla tapahtuva liikunnallinen toiminta ammatillisessa oppilaitoksessa

Ammattiin opiskelevista (n= 288) 21 prosenttia on osallistunut ohjattuun taukoliikuntaan noin kerran viikossa tai useammin. Toisaalta nuorista 38 prosenttia vastasi, ettei koskaan ole osallistunut taukoliikuntaan ja viidennes (20 %) ettei siihen ole mahdollisuutta. Tuloksissa ei ollut eroa iän ja liikunta-aktiivisuuden mukaan.

Nuorista kolmannes (33 %) vastasi työskentelevänsä seisten oppitunnilla noin kerran viikossa tai useammin. Miehet (32 %) työskentelivät seisten naisia (13 %) useammin.

Lähes neljäsosa (24 %) nuorista on osallistunut noin kerran viikossa tai useammin liikkumista oppimisen tukena hyödyntävään toiminnalliseen opetukseen. Miehet (22 %) ovat osallistuneet hieman naisia (20 %) useammin liikkumista hyödyntävään toiminnalliseen opetukseen. Tuloksissa ei ollut eroa iän eikä liikunta-aktiivisuuden mukaan.

### Mahdollisuudet vaikuttaa opiskelupäivän aikaisen liikkumisen suunnitteluun ja toteutukseen

Lukiassa opiskelevat nuoret eivät kokeneet omia mahdollisuuksiaan vaikuttaa opiskelupäivän aikaisen liikkumisen suunnitteluun ja toteutukseen kovinkaan hyvinä. Nuorista (n= 4387) vain viidennes (20 %) koki mahdollisuutensa vaikuttaa välitunti- tai taukoliikunnan suunnitteluun ja toteutukseen hyväksi. Samalla 41 prosenttia nuorista oli sitä mieltä, että heillä on huonot mahdollisuudet vaikuttaa välitunti- tai taukoliikunnan suunnitteluun ja toteutukseen. Lukiolaisista (n=4365) vajaa viidennes (18 %) piti

mahdollisuuksiaan vaikuttaa oppilaitoksen tilojen suunnitteluun opiskelupäivän aikaiseen liikkumiseen soveltuviksi hyvinä, 44 prosenttia huonoina. Nuorista (n=4333) neljännes (25 %) piti mahdollisuuksiaan vaikuttaa oppilaitoksen tapahtumien (teemapäivien, juhlien, retkien ja/tai leirikoulun) järjestämiseen hyvinä, 37 prosenttia huonoina.

Naiset pitivät vaikuttamismahdollisuuksiaan jonkin verran huonompina kuin miehet. Miehistä 38 prosenttia ja naisista 43 prosenttia piti mahdollisuuksiaan vaikuttaa välitunti- ja taukoliikuntaan huonoina. Oppilaitoksen tilojen suunnitteluun vaikutusmahdollisuuksiaan piti huonoina 40 prosenttia miehistä ja 47 prosenttia naisista. Miehistä 35 prosenttia ja naisista 38 prosenttia mielsi mahdollisuutensa vaikuttaa oppilaitoksen tapahtumien järjestämiseen huonoina.

Lukiossa opiskelevista 18–20-vuotiaat kokivat mahdollisuutensa vaikuttaa opiskelupäivän aikaisen liikkumisen suunnitteluun ja toteutukseen parempina kuin 16–17-vuotiaat. Neljännes (25 %) 18–20-vuotiaista piti mahdollisuuksiaan vaikuttaa välitunti- ja taukoliikuntaan hyvinä, kun vastaava osuus 16–17-vuotiaista oli vajaa viidennes (19 %). Oppilaitoksen tilojen suunnitteluun koki voivansa vaikuttaa 22 prosenttia 18–20-vuotiaista nuorista ja 17 prosenttia 16–17-vuotiaista nuorista. Oppilaitoksen tapahtumien järjestämisen mahdollisuuksia piti hyvinä kolmannes (32 %) 18–20-vuotiaista ja vajaa neljännes (23 %) 16–17-vuotiaista. Tuloksissa ei ollut eroja nuorten liikunta-aktiivisuuden mukaan.

Ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevista nuorista (n = 290) 29 prosenttia piti mahdollisuuksiaan vaikuttaa välitunti- tai taukoliikunnan suunnitteluun ja toteutukseen hyvinä. Opiskelijoista (n = 288) noin neljännes (24 %) koki mahdollisuutensa hyviksi vaikuttaa oppilaitoksen tilojen suunnitteluun välitunti- tai taukoliikuntaan soveltuviksi. Nuorista (n = 285) vajaa viidennes (18 %) oli sitä mieltä, että heillä on hyvät mahdollisuudet vaikuttaa oppilaitoksen tapahtumien järjestämiseen.

### **Kiinnittyminen luokka- ja koulu yhteisöön**

Lukiossa opiskelevien nuorten luokkayhteisöön kiinnittyminen oli jonkin verran vahvempaa kuin koulu yhteisöön kiinnittyminen. Nuorista (n = 4397) hieman yli puolet (52 %) koki olevansa tärkeä osa luokkayhteisöä. Nuorista (n = 4392) 40 prosenttia piti itseään tärkeänä osana koulu yhteisöä.

Miesten kiinnittyminen luokkayhteisöön oli vahvempaa naisiin verrattuna. Miehistä hieman yli puolet (58 %) koki olevansa tärkeä osa luokkayhteisöä, naisista noin puolet (49 %). Vastaava ero oli havaittavissa kiinnittymisessä koulu yhteisöön; miehistä 44 prosenttia koki olevansa tärkeä osa koulu yhteisöä, naisista 38 prosenttia.

Nuorten iällä oli merkitystä luokkayhteisöön kiinnittymisessä. Lukiossa opiskelevista 16–17-vuotiaista hieman yli puolet (54 %) koki olevansa tärkeä osa luokkayhteisöä, 18–20-vuotiaista hieman alle puolet (45 %). Mitä enemmän nuoret liikkuvat vapaa-ajallaan, sitä vahvemmin he kokivat olevansa tärkeä osa sekä luokka- että koulu yhteisöä. Esimerkiksi korkeintaan kahtena päivänä viikossa liikkuvista nuorista 39 prosenttia tunsikin kiinnittyvänsä luokkayhteisöön, kun vastaava osuus 3–4 päivänä liikkuvista oli 54 prosenttia, 5–6 päivänä liikkuvista 56 prosenttia ja seitsemänä päivänä viikossa liikkuvista nuorista 62 prosenttia.

Ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevista nuorista 59 prosenttia koki olevansa tärkeä osa luokkayhteisöä (n = 292) ja 39 prosenttia tärkeä osa koulu yhteisöä (n = 291).

### **Yhteenveto**

Opiskelupäivän aikaisilla tauoilla nuoret liikkuvat pääsääntöisesti kevyesti liikkuen. Liikkumaan kannustivat erityisesti oppilaitoksen tarjoamat liikuntavälineet ja -tilat. Opetuksen yhteydessä liikkumisen hyödyntäminen paikallaan olon katkaisemiseksi tai opetuksen tukena on vielä varsin vähäistä. On myös huomioitavaa, että nuorista varsin iso osa vastasi ”ei mahdollisuutta”, kun kysyttiin osallistumisesta

ohjattuun taukoliikuntaan tai liikuntaa oppimisen tukena hyödyntävään toiminnalliseen opetukseen. Toiminnallisten opetusmenetelmien hyödyntäminen osana teoriapainotteista opetusta mahdollistaa myös liikkeen lisäämisen.

Lukiassa opiskelevista nuorista vain noin viidennes kokee voivansa vaikuttaa opiskelupäivän aikaisen liikkumisen suunnitteluun ja toteutukseen. Tulos on samansuuntainen vuoden 2018 LIITU-tutkimuksen tulosten kanssa. Tuolloin yhdeksännen luokan oppilaista noin viidennes oli osallistunut koulunsa välituntiliikunnan suunnitteluun, tytöt hieman useammin kuin pojat. (Rajala ym. 2019.) Lukiassa sen sijaan naiset kokivat vaikuttamismahdollisuutensa jonkin verran heikommiksi kuin miehet, samoin 16–17-vuotiaat verrattuna 18–20-vuotiaisiin. Nuorille olisi hyvä antaa enemmän vastuuta ja mahdollisuuksia osallistua liikkuvamman opiskelupäivän suunnitteluun ja toteutukseen yhdenvertaisuus ja tasa-arvo huomioiden. Kiinnittyminen opiskeluryhmään ja oppilaitokseen on tärkeä osallistumisen edellytys myös liikkuvamman opiskelupäivän suunnitteluun ja toteutukseen. Samalla yhteinen tekeminen lisää vuorovaikutusta ja voi vahvistaa kouluun kiinnittymistä.

### Lähteet

Allardt, E. 1976. *Hyvinvoinnin ulottuvuuksia*. Porvoo: WSOY.

Kiilakoski, T., Nivala, E., Ryytänen, A., Gretscher, A., Matthies, A-L., Mäntylä, N., Gellin, M., Jokinen, K. & Lundbom, P. 2012. *Demokratiaremontin työkaluja*. Teoksessa A. Gretscher & T. Kiilakoski (toim.) *Demokratiapöytäkirja. Lasten ja nuorten kunta 2010-luvun alussa*. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisu 118.

Kiilakoski, T. 2016. *Koulu on enemmän*. Nuorisotyön ja koulun yhteistyön käytännöt, mahdollisuudet ja ongelmat. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisu 107.

Moilanen, N. & Vehviläinen, H. 2019. (toim.) *Aktiivisuutta ja opiskelukykyä*. Liikkuva opiskelu -kokeiluhankkeiden toteutus vuosina 2017–2019. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisu 373.

Raivio, H. & Karjalainen, J. 2013 *Osallisuus ei ole keino tai väline, palvelut ovat!* Teoksessa Era, T (toim.) *Osallisuus - oikeutta vai pakkoa?* Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisu 156. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/64153/JAMKJULKAISUJA1562013\\_web.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/64153/JAMKJULKAISUJA1562013_web.pdf?sequence=1) (Viitattu 29.4.2021)

Rajala, K., Kämppi, K., Hakonen, H., Haapala, H. & Tammelin, T. 2019. *Välituntiliikunta*. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa*. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2019:1.

Siekinen K., Kujala J., Kallio J., Hakonen H. & Tammelin T. 2021. *Toisen asteen opiskelijoiden mielipiteet liikunnasta ja sen lisäämisestä opiskelupäivään*. *Liikunta & Tiede* 58 (1), 86–94.

*Kouluterveyskysely 2019. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Perustulokset, nuoret 2017 ja 2019 - Kouluterveyskyselyn aikasarjat 2006-2019 - THL kuutio- ja tiivistekäyttöliittymä* [viitattu 5.5.2021].

Thomas, N. 2007. *Towards a Theory of Children's Participation*. *The International Journal of Children's Rights* 15, 199–218.





# 8

Vanhempien ja kavereiden  
liikunnallinen tuki

# 8

## Vanhempien ja kavereiden liikunnallinen tuki

*Arto Laukkanen, Elina Meklin, Sanna Palomäki ja Pertti Huotari*

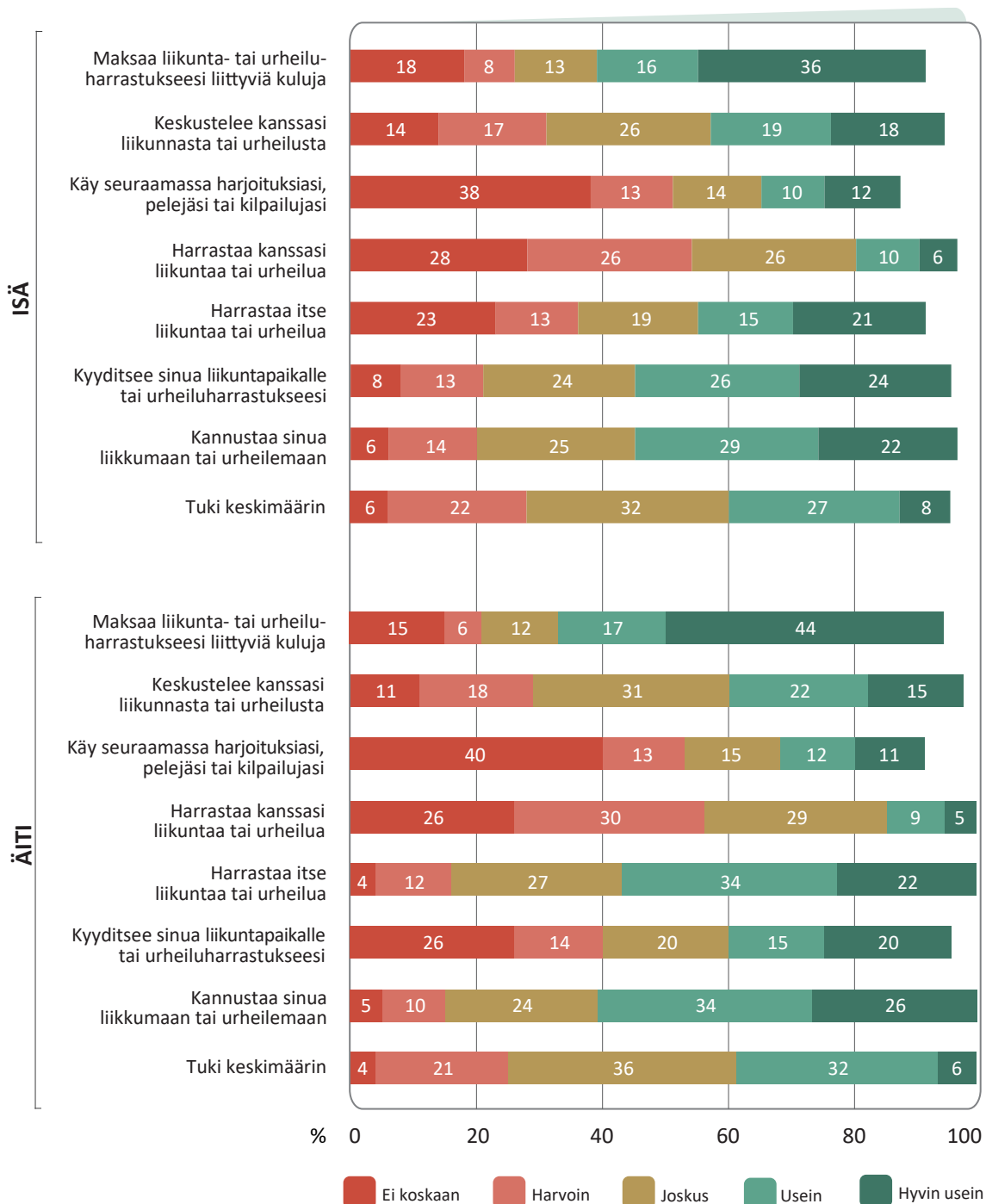
Liikkumistottumusten pohja luodaan lapsuudessa ja nuoruudessa. Vanhempien liikunnallinen tuki on yksi johdonmukaisimmin 3–18-vuotiaiden lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden yhdistetyistä tekijöistä (Yao&Rhodes 2015). Iän myötä myös kavereiden liikunnallinen tuki nousee merkittäväksi. Monen nuoren kohdalla liikunta-aktiivisuus ja liikunnan harrastaminen alkavat hiipua murrosiässä, mutta vanhempien ja kavereiden liikunnallinen tuki yhdessä näyttäisivät olevan yksi merkittävimmistä liikunta-aktiivisuutta ylläpitävistä tai lisäävistä tekijöistä (Mendonca ym. 2014; Prochnow ym. 2020, Yao&Rhodes 2015). Vanhempien liikunnallinen tuki on monimuotoinen käsite ja sitä voidaan määritellä esimerkiksi jaottelulla aineeton ja aineellinen tuki (Beets, Cardinal & Alderman 2010). Aineettomalla tuella viitataan motivoivaan ja informoivaan tukeen, jollaisia ovat esimerkiksi liikkumiseen kannustaminen, liikunnallisen mallin näyttäminen, liikunnasta keskusteleminen ja liikunnan arvostuksen osoittaminen. Aineellisella tuella viitataan välineelliseen ja ehdolliseen tukeen, jollaisia ovat esimerkiksi liikkumisesta ja liikuntaharrastamisesta koituvien kulujen kustantaminen sekä liikunnan yhteinen harrastaminen ja lapsen tai nuoren harrastamisen seuraaminen. Vastaavasti kavereiden liikunnallinen tuki voidaan määritellä koostuvaksi seuraavista kolmesta tekijästä: 1) kavereiden kanssa jaetut samankaltaiset asenteet ja käyttäytyminen, 2) kavereiden samankaltaisuus iän, sukupuolen tai muun ominaisuuden suhteen ja 3) kavereiden määrä (Prochnow ym. 2020).

On tärkeää havaita, että toisen asteen opiskelijoiden kohdalla vanhempien ja kavereiden liikunnallisella tuella voi olla positiivinen yhteys myös yleisimmin heidän hyvinvointiinsa ja jaksamiseensa (Kangasniemi & Rajala 2021). Yleisesti ottaen lukiolaisten ja ammattikoululaisten keskusteluyhteys vanhempien kanssa on keskimäärin kehittynyt erittäin myönteisesti vuosien 2006–2019 välisen seurannan aikana (THL 2019). Lisäksi liikunnan tai urheilun harrastaminen kaveriporukalla tai jossain urheiluseurassa on kolmanneksi yleisin vapaa-ajanviettotapa lukiolaisilla (46 %). Toisaalta lukiolaisten osalta tiedetään, että noin joka viides kokee vaikeuksia solmia ihmissuhteita ja joka kymmenes kokee, ettei heillä ole tarpeeksi läheisiä ihmisiä heidän elämässään. (OTUS sr 2019.)

LIITU 2020 -tutkimuksessa selvitettiin vanhempien tarjoamaa liikunnallista tukea kysymällä toisen asteen opiskelijoilta erikseen äidin ja isän tuen useutta tyyppillisen viikon aikana seitsemällä aineelliseen ja aineettomaan tukeen liittyvällä kysymyksellä (Liite 1, kysymykset 50 & 51). Lisäksi kavereiden liikunnallista tukea selvitettiin neljällä jaettuihin liikunta-asenteisiin ja -käyttäytymiseen liittyvällä kysymyksellä (Liite 1, kysymys 52). Liikunnallisen tuen vastauskaala oli 1–5 (ei koskaan–harvoin–joskus–usein–hyvin usein). Liikunnallisen tuen yleisyyden suhteelliset osuudet raportoitiin erikseen äitiä, isää ja kavereita koskien. Liikunnallisen tuen yleistäsoa tarkasteltiin kaikkien lukiolaisten ja ammattikoululaisten kohdalla erikseen ja vielä erikseen ikäluokkien 16–17- ja 18–20-vuotiaat kohdalla. Liikunnallisen tuen sukupuolieroja tutkittiin lukiolaisilla, mutta pienestä otoskoosta johtuen sitä ei selvitetty ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoilla. Lopuksi itseraportoidun liikunta-aktiivisuuden yhteyttä tarkasteltiin suhteessa vanhempien ja kavereiden keskimääräiseen liikunnalliseen tukeen. Itseraportoidun liikunta-aktiivisuuden mittarina käytettiin neliportaista jaottelua: liikkuu vähintään 60 minuuttia päivässä 1) 7 päivänä viikossa, 2) 5–6 päivänä viikossa, 3) 3–4 päivänä viikossa tai 4) 0–2 päivänä viikossa. Luvun lopuksi pohdimme, miten vanhempi- ja kaverisuhteita tulisi huomioida liikuntaa edistäviä käytäntöjä suunniteltaessa toisen asteen opiskelijoilla.

## Vanhempien ja kavereiden liikunnallisessa tuessa merkittävää vaihtelua toisen asteen opiskelijoilla

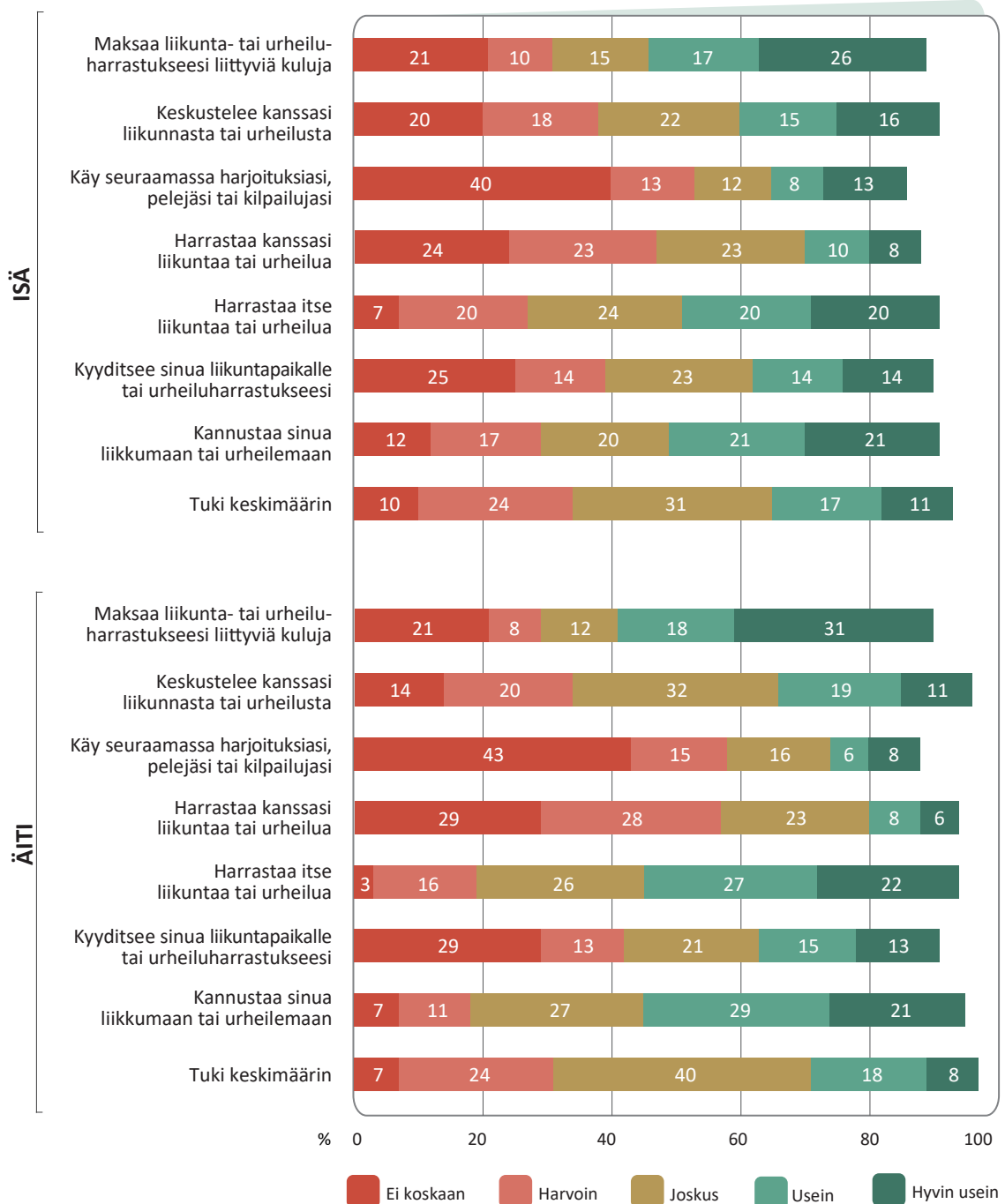
Isän ja äidin liikunnallisessa tuessa havaittiin selvää hajontaa lukiolaisten kesken (kuvio 38). Reilu neljännes lukiolaisista koki jäävänsä keskimäärin ilman isän tai äidin liikunnallista tukea tai saavansa sitä vain harvoin. Sitä vastoin usein tai hyvin usein tukea saaneiden osuus oli reilu kolmannes. Samoin reilu kolmannes lukiolaisista koki saavansa joskus tukea liikkumiselle vanhemmiltaan. Aineellisen tuen muodoista yleisimpiä olivat liikunta- tai urheiluharrastukseen liittyvien kulujen maksaminen sekä kyyditseminen. Vastaavasti aineettoman tuen muodoista yleisimpiä olivat liikkumaan tai urheilemaan kannustaminen sekä vanhemman oma liikunnallinen malli. Vanhempien tuen keskimääräistä tasoa tarkastellessa havaittiin, että äidin tuki koettiin isän tukea keskimäärin korkeammaksi. Lisäksi havaittiin, että sekä äidiltä että isältä saatu tuki oli keskimäärin matalampi 18–20-vuotiailla verrattuna 16–17-vuotiaisiin lukiolaisiin.



**Kuvio 38.**

Kokemus vanhempien tarjoamasta liikunnallisesta tuesta lukiolaisilla (n = 3457) (%). Kuviossa ei esitetä erikseen niiden osuutta, jotka ovat vastanneet "ei ole tai en tapaa häntä".

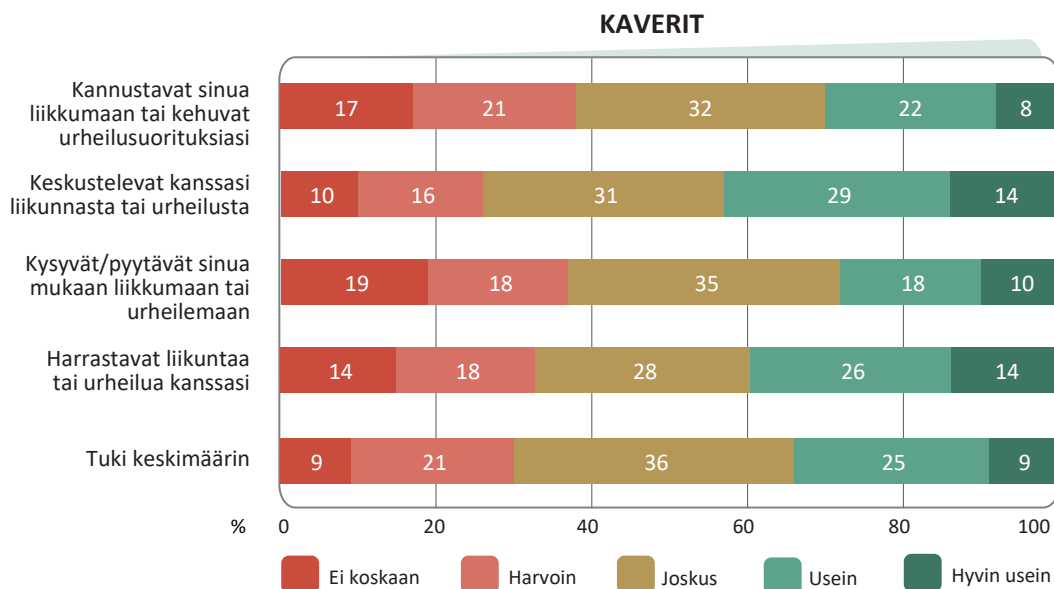
Ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoista noin kolmannes koki saavansa vanhemmilta liikunnallista tukea keskimäärin vain harvoin tai ei koskaan (kuvio 39). Keskimäärin joskus liikunnallista tukea koki saavansa reilu kolmannes opiskelijoista ja keskimäärin usein tai hyvin usein reilu neljännes opiskelijoista. Liikunnasta tai urheilusta koituvien kulujen maksaminen oli tuen muodoista selvästi yleisin ja toiseksi yleisin aineellisen tuen muodoista oli kyyditseminen. Aineettoman tuen muodoista yleisimpiä olivat liikkumaan tai urheilemaan kannustus ja vanhemman oma liikunnallinen malli. Isän ja äidin tuen keskimääräisessä tasossa ei havaittu merkitsevää eroa, eikä tuen keskimääräinen yleisyys myöskään eronnut merkitsevästi 16–17 ja 18–20-vuotiaiden ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoiden välillä.



**Kuvio 39.**

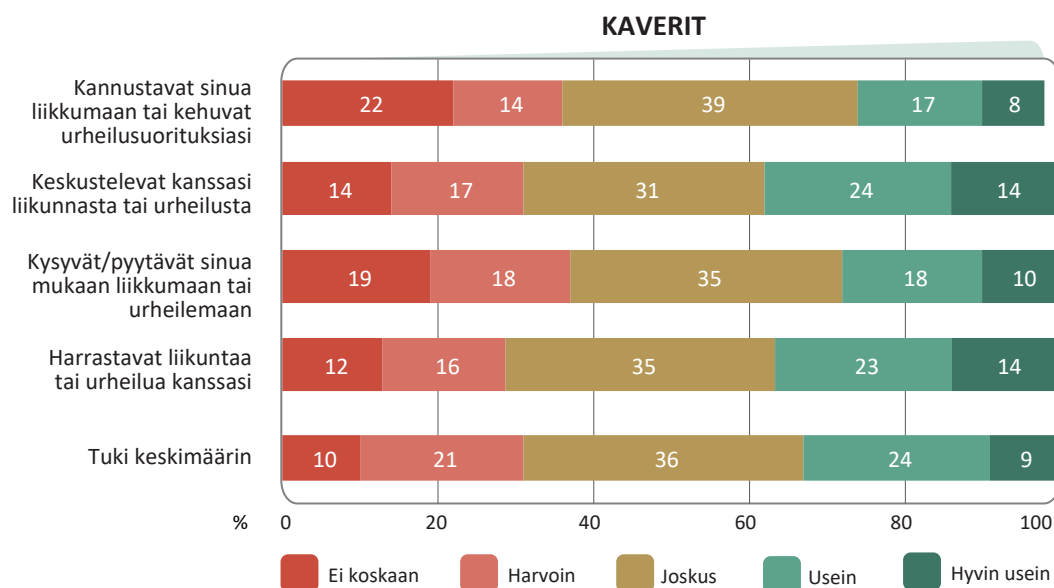
Kokemus vanhempien liikunnallisesta tuesta ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoilla (n = 232) (%). Kuviossa ei esitetä erikseen niiden osuutta, jotka ovat vastanneet "ei ole tai en tapaa häntä".

Kavereilta saadussa tuessa havaittiin selvää hajontaa lukiolaisten kesken (kuvio 40). Ilman kavereiden tukea koki jäävänsä keskimäärin 9 prosenttia, ja vain harvoin kavereiden tukea saavien osuus oli keskimäärin 21 prosenttia. Toisaalta keskimäärin joskus kavereilta tukea saavien osuus oli reilu kolmannes ja usein tai hyvin usein osuus samoin reilu kolmannes. Kavereilta saadun tuen eri muodoissa ei havaittu suuria eroja. Nuorempi lukiolaisten ikäluokka, eli 16–17-vuotiaat, koki saavansa kavereilta useammin liikunnallista tukea verraten 18–20-vuotiaiden lukiolaisten kokemuksiin.



**Kuvio 40.**  
Kokemus kavereiden liikunnallisesta tuesta lukiolaisilla (n = 3459) (%)

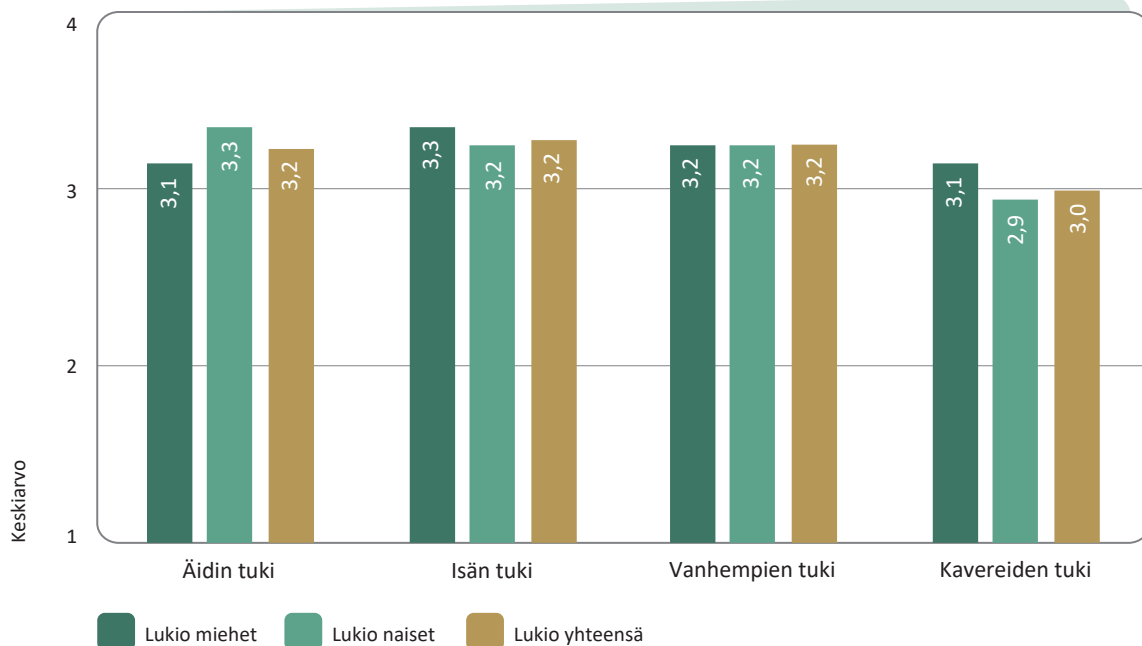
Ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoilla kavereiden liikunnallinen tuki keskimäärin hajaantui melko tasaisesti niiden kesken, jotka arvioivat saavansa tukea harvoin tai ei koskaan, joskus, ja toisaalta usein tai hyvin usein (kuvio 41). Eri tuen muodot koettiin melko yhdenmukaisiksi, joskin liikkumaan tai urheilemaan kannustusta koettiin harvinten ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoiden keskuudessa. Lukuun ottamatta kysymystä ”kysyvät/pyytävät sinua mukaan liikkumaan tai urheilemaan”, nuorempi opiskelijoiden ikäluokka (16–17-vuotiaat) koki saavansa useammin tukea kavereilta liikuntaan verrattuna 18–20-vuotiaisiin opiskelijoihin.



**Kuvio 41.**  
Kokemus kavereiden liikunnallisesta tuesta ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoilla (n = 227) (%)

## Liikunnallinen tuki on osittain sukupuolisidonnaista lukiolaisilla

Liikunnallisen tuen kokemuksia tarkasteltiin naisten ja miesten välillä erikseen koskien äidin, isän ja kavereiden sekä vanhempien tukea keskimäärin (kuvio 42). Havaittiin, että lukiota käyvät naiset kokivat saavansa miehiä merkittävästi enemmän tukea äidiltä. Vastaavasti miehet kokivat saavansa naisia merkittävästi useammin tukea isältä. Vanhempien tuessa keskimäärin ei ollut merkittävää eroa sukupuolten välillä lukiolaisilla. Miehet kokivat saavansa naisia merkittävästi useammin tukea kavereiltaan.



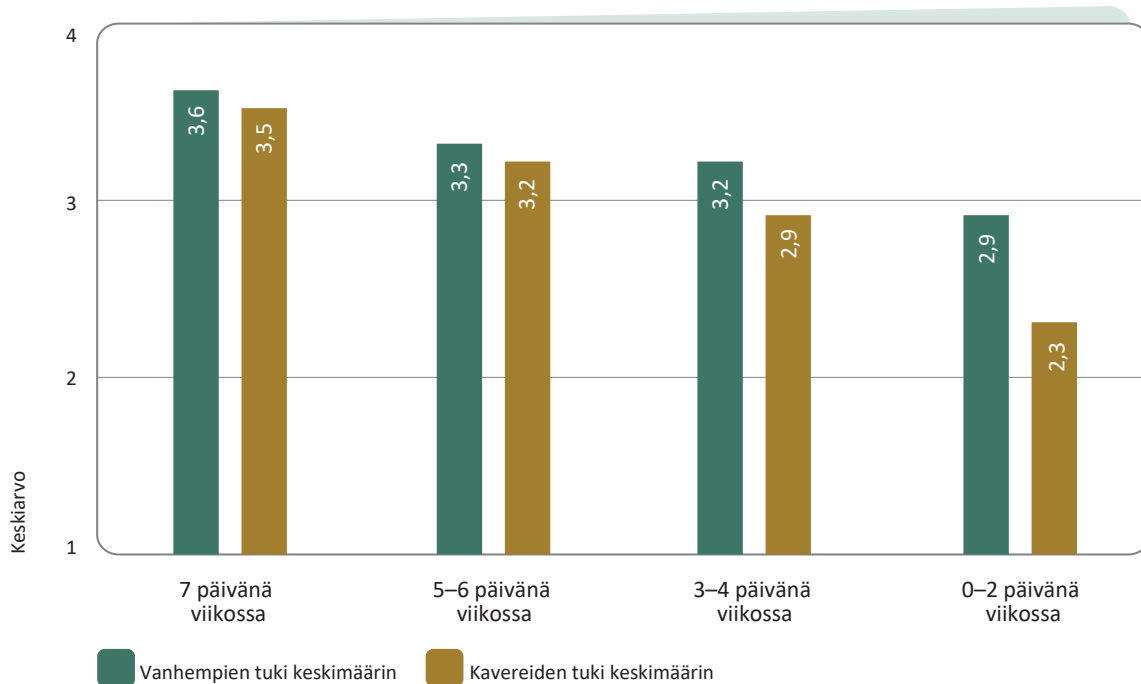
### Kuvio 42.

Liikunnallisen tuen määrä keskimäärin sukupuolten välillä lukiolaisilla (n = 3678–3689). Liikunnallisen tuen vastausskala oli 1–5 (ei koskaan–harvoin–joskus–usein–hyvin usein).

Ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoilla sukupuolten välisiä eroja testattiin vastaavalla tavalla kuin lukiolaisilla. Ammattikoululaisten kokemukset vanhempien tai kavereiden tuesta eivät eronneet sukupuolten välillä, osin johtuen pienestä otoskoosta.

## Liikunnallinen tuki selittää eroja liikunta-aktiivisuudessa

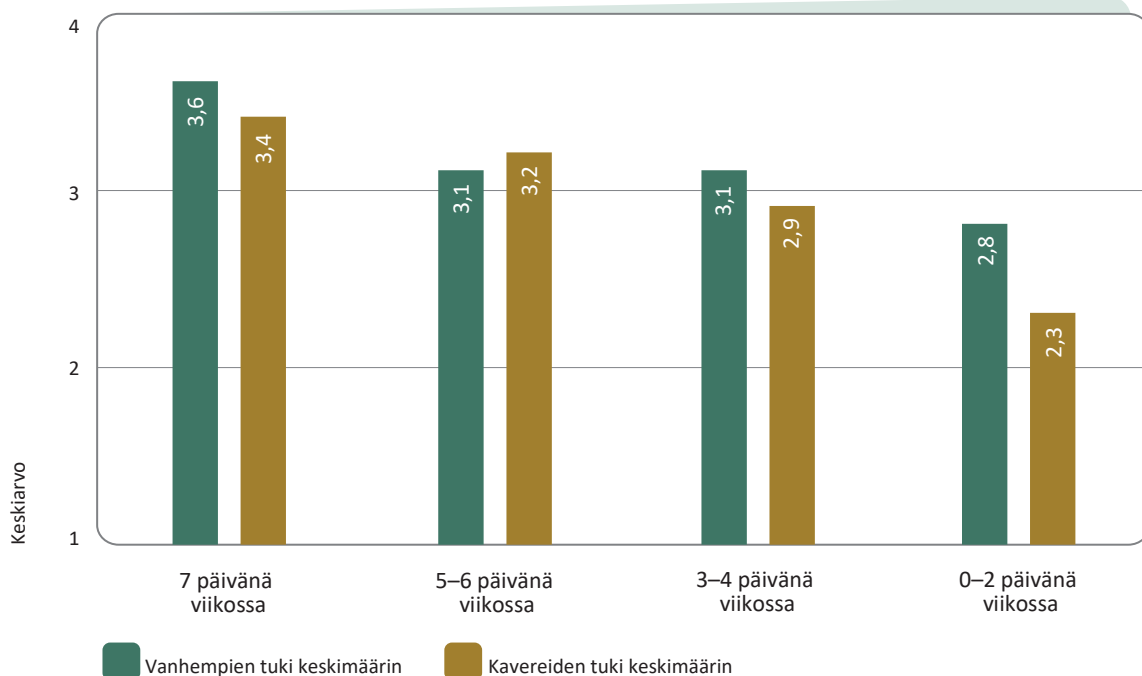
Tarkasteltaessa liikunnallisen tuen yhteyttä itsearvioituun liikunta-aktiivisuuteen muodostettiin keskiarvomuuttajat vanhempien ja kavereiden liikunnallisesta tuesta. Tuloksista havaittiin, että lukiolaisilla sekä vanhempien että kavereiden liikunnallisen tuen määrä kasvoivat sitä mukaa mitä useampana viikoppäivänä nuori arvioi liikkuvansa suositellun 60 minuutin määrän (kuvio 43). Eniten tukea vanhemmilta ja kavereilta saivat ne, jotka ilmoittivat liikkuvansa jokaisena viikoppäivänä vähintään 60 minuutin ajan ja vastaavasti vähiten tukea saivat 0–2 päivänä viikossa 60 minuuttia liikkuvat lukiolaiset.



**Kuvio 43.**

*Liikuntasuosituksen saavuttaminen suhteessa keskimäärin vanhemmilta ja kavereilta saatuun liikunnalliseen tukeen lukiolaisilla (n = 3454–3457).*

Ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoilla vanhempien ja kavereiden keskimääräinen liikunnallinen tuki oli yhteydessä itsearvioituun liikunta-aktiivisuuteen (kuvio 44). Eniten tukea vanhemmilta ja kavereilta saivat ne, jotka ilmoittivat liikkuvansa jokaisena viikonpäivänä vähintään 60 minuutin ajan ja vastaavasti vähiten tukea saivat 0–2 päivänä viikossa 60 minuuttia liikkuvat.



**Kuvio 44.**

*Liikuntasuosituksen saavuttaminen suhteessa keskimäärin vanhemmilta ja kavereilta saatuun liikunnalliseen tukeen ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoilla (n = 227–232).*

## Yhteenveto

Vanhempien ja kavereiden keskimääräisessä liikunnallisessa tuessa havaittiin selvää hajontaa 16–20-vuotiailla toisen asteen opiskelijoilla. Noin kolmannes nuorista koki saavansa liikunnallista tukea harvoin tai ei koskaan omilta vanhemmiltaan tai kavereiltaan, mutta toisaalta noin kolmannes koki saavansa tukea keskimäärin joskus ja noin kolmannes usein tai hyvin usein. Koettu liikunnallinen tuki sekä vanhemmilta että kavereilta oli yhteydessä itseraportoituun liikunta-aktiivisuuteen. Tulokset viittaavat siihen, että merkittäväällä osalla toisen asteen opiskelijoista on puutteelliset liikunnallista elämäntapaa tukevat sosiaaliset verkostot ja se voi osaksi selittää vähäistä liikunta-aktiivisuutta tässä ikäryhmässä.

Tulokset osoittavat myös, että vanhempien liikunnallisen tuen jo varhaislapsuudesta käynnistyvä (Laukanen ym. 2018) ja myöhemmin lapsuudessa jatkuva laskusuhdanne (Palomäki ym. 2016) jatkuu täysi-ikäisyyden kynnykselle asti. Esimerkiksi usein tai hyvin usein vanhemmiltaan kannustusta liikkumiselle saaneiden osuuden on aiemmin havaittu olevan 15-vuotiaiden keskuudessa 70 prosenttia (Palomäki ym. 2016), kun vastaava luku vaihteli tässä tutkimuksessa lukiolaisilla 51–60 prosentin ja ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoilla 42–51 prosentin välillä. Toisaalta myönteistä on se, että kavereiden liikunnallisen tuen lasku näyttää tasaantuvan täysi-ikäisyyden kynnyksellä. Kavereiden liikunnallisen tuen määrään on aiemmin havaittu lähtevän laskuun 11-ikävuoden tienoilla ja jatkavan laskua 15-ikävuotiaaksi asti (Palomäki ym. 2016). Tämä tutkimus osoittaa, että vaikka kavereiden tuki oli vanhemmassa ikäluokassa (18–20-vuotiaat) matalampi kuin nuoremmassa (16–17-vuotiaat), niin kokonaisuutena kavereiden liikunnallisen tuen lasku näyttää tasaantuvan täysi-ikäisyyden kynnyksellä. Esimerkiksi kavereiden kanssa usein tai hyvin usein liikkuvien ja urheiluvien osuuden on havaittu olevan 15-vuotiaiden kohdalla 37 prosenttia (Palomäki ym. 2016), kun vastaava luku oli tässä tutkimuksessa keskimäärin lukiolaisilla 40 prosenttia ja ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoilla 37 prosenttia. Jatkossa kavereiden liikunnallista tukea olisi hyvä tutkia laajemminkin, sillä tässä tutkimuksessa keskityttiin vain jaettuihin liikunta-asenteisiin ja -käyttäytymiseen.

Lisäksi havaittiin, että lukiolaiset saivat keskimäärin enemmän liikunnallista tukea äideiltä kuin isiltä. Toisaalta lukiossa opiskelevien naisten havaittiin saavan keskimäärin miehiä enemmän tukea naisilta ja vastaavasti miesten havaittiin saavan naisia enemmän tukea sekä isiltä että kavereilta. Nämä sukupuolten väliset erot vanhempien liikunnallisessa tuessa voivat osaksi selittyä sillä, että miehet harrastavat joitakin liikuntalajeja naisia yleisemmin (esim. pyöräily, juoksulenkkeily, jalkapallo) ja vastaavasti naiset harrastavat joitakin lajeja miehiä useammin (esim. kävely, kotona tehtävä harjoittelu, ohjattu jumppa) (Tilastokeskus 2019). Vanhemmille oman kokemuksen kautta tutun lajin pariin on luultavasti helpompi osallistua nuoren rinnalla ja tämä voi edelleen luoda parempia mahdollisuuksia kannustaa nuorta liikuntaan ja ylläpitää keskustelua siitä tämän kanssa.

Liikuntaa edistäviä toimia suunniteltaessa olisi tärkeää, että tuettaisiin liikunnallista tukea tarjoavien sosiaalisten verkostojen ylläpitämistä ja syntymistä opinnoissa ja vapaa-ajalla. Käytännössä tulisi pyrkiä luomaan oppilaitoksiin toimintakulttuuria, jossa liikkuminen sulautuisi osaksi päivittäistä opiskelua ja kavereiden kanssa vietettyä aikaa. Lisäksi olisi tärkeää pyrkiä edistämään liikkumista myös vapaa-ajalla. Olisi tärkeää esimerkiksi pyrkiä yhdistämään opintoihin kuuluvan ja vapaa-ajan liikkumisen merkityksiä. Opiskelijoita tulisi esimerkiksi aktivoida miettimään, kuinka liikunnanopetuksessa opitut tiedot ja taidot edistävät vapaa-ajan liikuntaan osallistumisen mahdollisuuksia.

### Lähteet

Beets, M. W., Cardinal, B. J. & Alderman, B. L. (2010) Parental social support and the physical activity-related behaviors of Youth: a review. *Health Education & Behavior* 37 (5), 621–644.

Kangasniemi, A. & Rajala, K. (2021) Toisen asteen opiskelijoiden kokemukset hyvinvoinnista ja liikunnan merkityksestä jaksamiseen. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 388. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämisykeskus LIKES sr.

THL. 2019. Lasten ja nuorten hyvinvointi - Kouluterveyskysely 2019. Tilastoraportti 33/2019. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138562/Tilastoraportti\\_33\\_Kouluterveyskysely.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138562/Tilastoraportti_33_Kouluterveyskysely.pdf?sequence=2&isAllowed=y) (Viitattu 28.4.2021)



Laukkanen, A., Niemistö, D., Finni, T., Cantell, M., Korhonen, E. & Sääkslahti, A. (2018) Correlates of physical activity parenting: The Skilled Kids study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 28 (12), 2691–2701

Mendonca, G., Cheng, L. A., Melo, E. N. & de Farias Junior, J. C. (2014) Physical activity and social support in adolescents: a systematic review. *Health Education Research* 29 (5), 822–839.

OTUS sr. 2019. Lukiolaisbarometri. <https://www.otus.fi/julkaisu/lukiolaisbarometri-2019/> (Viitattu 28.4.2021)

Palomäki, S., Mehtälä, A., Huotari, P. & Kokko, S. Vanhempien ja kavereiden tuki lasten ja nuorten liikunnalle. Teoksessa Sami Kokko & Anette Mehtälä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4.

Prochnow, T., Delgado, H., Patterson, M. S., Umstattd Meyer, M. R. (2020) Social Network Analysis in Child and Adolescent Physical Activity Research: A Systematic Literature Review. *Journal of Physical Activity and Health* 17 (2), 250–260.

Tilastokeskus. 2019. Perinteinen kävelylenkkeily edelleen suosituin koko kansan liikuntaharrastus. <https://tilastokeskus.fi/tietotrendit/artikkelit/2019/perinteinen-kavelylenkkeily-edelleen-suosituin-koko-kansan-liikuntaharrastus-1/> (Viitattu 28.4.2021)

Yao, C. A. & Rhodes, R. E. (2015) Parental correlates in child and adolescent physical activity: a meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 12:10.



**9** Liikuntavammat urheiluseuroissa,  
vapaa-ajalla ja opiskeluliikunnassa

# 9

## Liikuntavammat urheiluseuroissa, vapaa-ajalla ja opiskeluliikunnassa

*Jari Parkkari ja Mari Leppänen*

Liikuntavammat ovat koti- ja vapaa-ajan tapaturmien jälkeen yleisin tapaturmaluokka Suomessa. Suuri osa liikuntavammoista sattuu nuorille aikuisille. Liikunnan edistämisen rinnalla on tärkeää huomioida liikkumisen turvallisuus, sillä muutoin liikunnan harrastajista ja liikunnan terveyshyödyistä jopa puolet saatetaan menettää (Parkkari & Kannus & Fogelholm 2004; Sommer ym. 2007; Haikonen & Parkkari 2010). Liikuntavammat keskeyttävät usein liikunnan harrastamisen ja monet liikkujat luopuvat harrastuksestaan loukkaantumisten vuoksi. Edistämällä liikunnan turvallisuutta, voimme lisätä nuorten mahdollisuutta kokea liikunta fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti antoisaksi, mikä puolestaan lisää todennäköisyyttä harrastaa liikuntaa läpi elämän.

LIITU 2020 -tutkimuksessa kartoitettiin lukiolaisille ja ammattiin opiskeleville nuorille liikunnassa sattuneita tapaturmia ja rasitusvammoja kolmessa eri toimintaympäristössä; urheiluseuratoiminnassa, opiskeluliikunnassa sekä vapaa-ajalla (Liite 1, kysymykset 88–96).

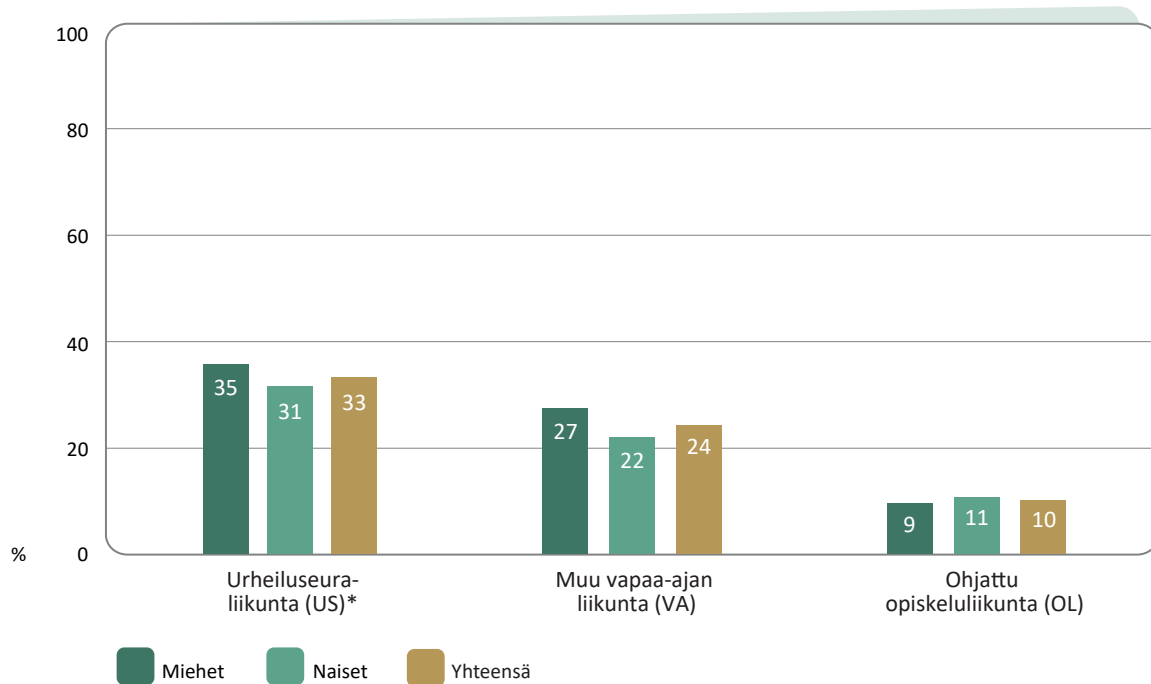
Lukiolaisten tuloksissa kuvataan liikuntavamman raportoineiden osuudet eri toimintaympäristöissä sukupuolen ja iän mukaan. Lisäksi liikuntaa urheiluseuroissa harrastavilta nuorilta kuvataan liikuntavamman raportoineiden osuudet eri lajeissa harrastajamääriin suhteutettuna.

Ammatillisten oppilaitosten opiskelijoiden tuloksista tässä luvussa raportoidaan vain liikuntavamman raportoineiden nuorten osuudet eri toimintaympäristöissä. Sukupuolten tai ikäryhmien välisiä eroja tai lajikohtaisia tuloksia ei raportoida pienen otoskoon vuoksi.

### Liikuntavammat lukiossa opiskelevilla nuorilla

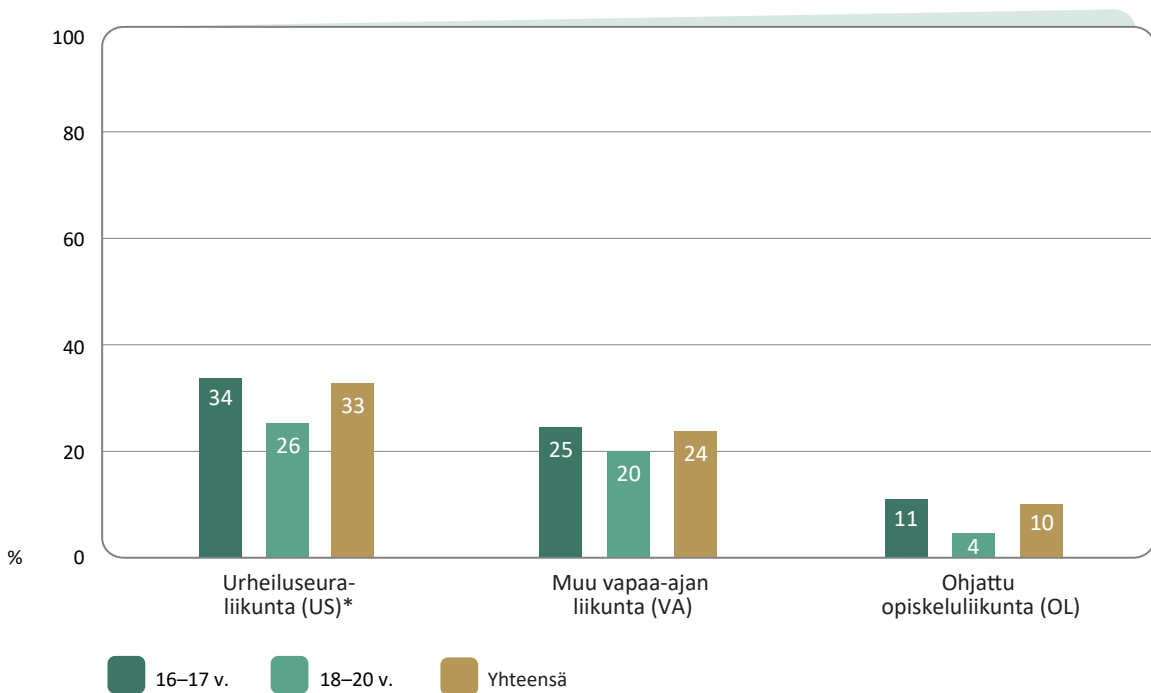
Syksyllä 2020 LIITU-tutkimukseen osallistuneista lukiolaisista 38 prosenttia oli kokenut edeltävän vuoden aikana vähintään yhden liikuntavamman. Miehistä 42 prosenttia ja naisista 36 prosenttia ilmoitti liikuntavammasta. Eniten vammoja raportoitiin urheiluseuraliikunnassa.

Urheiluseurassa liikuntaa harrastavista kolmasosa (33 %) ilmoitti loukkaantuneensa urheiluseuraliikunnassa vähintään kerran edeltävän vuoden aikana (kuvio 45). Miehistä urheiluseuroissa loukkaantui 35 prosenttia ja naisista 31 prosenttia. Vapaa-ajan liikunnassa vastaavat luvut olivat 27 prosenttia ja 22 prosenttia. Ohjatussa opiskeluliikunnassa sattui loukkaantumisia joka kymmenennelle nuorelle. Liikuntavamman raportoineiden osuus pieneni, kun siirryttiin vanhempaan ikäryhmään (kuvio 46).



**Kuvio 45.**

Edeltävän vuoden aikana liikunnan aikana loukkaantuneiden osuus lukiolaisilla miehillä ja naisilla kolmessa eri liikuntamuodossa (n = US:1610, VA:3412, OL:3375) (%). \* Urheiluseuraliikunnassa tämä %-osuus laskettiin urheiluseurassa harrastavista nuorista, muussa vapaa-ajan liikunnassa ja opiskeluliikunnassa kaikista vastanneista.



**Kuvio 46.**

Edeltävän vuoden aikana eri liikuntamuodoissa loukkaantuneiden osuudet (%) ikäryhmittäin lukiolaisilla vuonna 2020 (n = US:1610, VA:3412, OL:3375). \* Urheiluseuraliikunnassa tämä %-osuus laskettiin urheiluseurassa harrastavista nuorista, muussa vapaa-ajan liikunnassa ja opiskeluliikunnassa kaikista vastanneista.

Urheiluseuraliikunnassa loukkaantuneista lukiolaisista 72 prosenttia raportoi vamman aiheuttaneen vähintään yhden päivän poissaolon harrastuksista tai opiskelusta. Vapaa-ajan liikunnassa vastaava osuus oli 52 prosenttia ja ohjatussa opiskeluliikunnassa 41 prosenttia.

Harrastajamääriin suhteutettuna eniten liikuntavammoja sattui lukioikäisille miehille salibandyssä (36 % urheiluseurassa lajia harrastavista raportoi vamman vuoden aikana), jalkapallossa (32 %) ja pesäpallossa (21 %). Naisilla eniten liikuntavammoja sattui cheerleadingissa (43 % urheiluseurassa lajia harrastavista raportoi vamman vuoden aikana), taito- tai muodostelmaluistelussa (42 %) ja jalkapallossa (42 %).

### Liikuntavammat ammattiin opiskelevilla nuorilla

Tutkimukseen osallistuneista ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoista (n = 299) puolet (50 %) raportoi kokeneensa vähintään yhden liikuntavamman edeltävän vuoden aikana. Miehistä liikuntavamman raportoi 53 prosenttia vastanneista ja naisista 42 prosenttia.

Urheiluseurassa liikkuvista ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevista nuorista (n = 80) 51 prosenttia ilmoitti loukkaantuneensa urheiluseuraliikunnassa vähintään kerran edeltävän vuoden aikana. Muussa vapaa-ajan liikunnassa loukkaantumisia oli sattunut 35 prosentille ja opiskeluliikunnassa 13 prosentille.

### Yhteenveto

Liikuntavammat ovat yleisiä nuorten keskuudessa. Urheiluseuratoiminnassa liikuntavammoja sattuu enemmän miehille ja ohjatussa opiskeluliikunnassa naisille. Eniten poissaoloja harrastuksista/opiskelusta aiheuttavat urheiluseuraliikunnassa sattuneet vammat.

Liikuntavammat ovat yleisempiä nuoremmilla (16–17-vuotiailla) opiskelijoilla verrattuna vanhempiin (18–20-vuotiaisiin). Tämä selittyy todennäköisesti heidän vähentyneellä liikunnan harrastamisella (Luku 2).

LIITU 2018-raportissa 9-luokan oppilaista urheiluseuraliikunnassa loukkaantuneiden osuus oli 55 prosenttia, vapaa-ajan liikunnassa 36 prosenttia ja koululiikunnassa 28 prosenttia (Parkkari ym. 2019). Näihin verrattuna lukiolaisilla liikuntavamman saaneiden osuudet ovat 9-luokkalaisia alhaisemmat kaikissa kolmessa toimintaympäristössä. Liikunnan harrastamisen vähentyminen siirryttäessä peruskoulusta toiselle asteelle (Luku 3) näkyy myös liikuntavammojen määrässä.

Liikuntavammoja voidaan ehkäistä. Vammojen ehkäisy vaatii tutkitusti tehokkaiden menetelmien juurruttamista osaksi nuorten liikuntaa kaikissa liikuntaympäristöissä (opiskelu, urheiluseurat, vapaa-aika). Nuoria on tärkeä ohjata ennakoimaan liikuntaan liittyviä vaaratilanteita ja toimimaan niissä tarkoituksenmukaisesti. Vammoja ehkäisevä laadukas alkuverryttely ja liikunnan monipuolisuudesta huolehtiminen auttavat ehkäisemään sekä liikunnassa sattuvia äkillisiä loukkaantumisia että rasitusvammoja (Leppänen 2017).

Oppilaitokset ja urheiluseurat tavoittavat kohderyhmän kattavasti ja ovat tämän vuoksi otollisia paikkoja vammojen ehkäisyn opettamiselle ja toteuttamiselle. Liikunta- ja urheiluvammojen ehkäisy on syytä käydä läpi huolellisesti myös toisella asteella.

Liikuntavammojen Valtakunnallisen Ehkäisyohjelman (LiVE) tavoitteena on väestön liikunnallisen elintavan edistämisen ohessa ehkäistä liikuntavammoja ([www.terveliikkuja.fi](http://www.terveliikkuja.fi)). LiVE-ohjelmaan kuuluu kolme toimeenpanevaa hanketta: Terve urheilija (2006–), Terve koululainen (2010–) ja Smart Moves (2014–). Näistä Terve urheilija ja Smart Moves ovat suunnattu myös toiselle asteelle. Hankkeiden tieteellisiin tutkimuksiin perustuvat materiaalit ovat maksuttomia ja kaikkien vapaasti saatavilla hankkeen verkkosivuilta. Lisäksi yleistajuista tietoa liikuntavammojen ehkäisystä julkaistaan hankkeiden sosiaalisen median kanavilla (@terveurheilija ja @smartmoves Facebookissa, Instagramissa, Twitterissä ja YouTubessa).

## Lähteet

- Haikonen, K. & Parkkari, J. (2010) Liikuntatapaturmat. Teoksessa Haikonen, K. & Lounamaa, A. (toim.) *Suomalaiset tapaturmien uhreina 2009*. THL raportti 13/2010. Helsinki: Yliopistopaino. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201205085395>
- Leppänen, M. (2017) *Prevention of injuries among youth team sports. The role of decreased movement control as a risk factor. Studies in sport, physical education and health*. Jyväskylän yliopisto.
- Liikuntavammojen Valtakunnallinen Ehkäisyohjelma. *Terve urheilija -ohjelma*. Tampereen Urheilulääkäriasema, UKK-instituutti 2006. [www.terveurheilija.fi](http://www.terveurheilija.fi).
- Liikuntavammojen Valtakunnallinen Ehkäisyohjelma. *Terve koululainen (TEKO) -hanke*. Tampereen Urheilulääkäriasema, UKK-instituutti 2010. [www.tervekoululainen.fi](http://www.tervekoululainen.fi).
- Liikuntavammojen Valtakunnallinen Ehkäisyohjelma. *Smart Moves -hanke*. Tampereen Urheilulääkäriasema, UKK-instituutti 2014. [www.smartmoves.fi](http://www.smartmoves.fi).
- Parkkari, J. & Kannus, P. & Fogelholm, M. (2004) Liikuntavammat – suurin tapaturmaluokka Suomessa. *Suomen Lääkärilehti* 59 (41), 3889–95.
- Parkkari, J. & Kannus, P. & Leppänen, M. (2019) Liikuntavammat koulussa, vapaa-ajalla ja urheiluseuroissa. Teoksessa Sami Kokko & Leena Martin (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. 103–106.
- Sommer, H., Brügger, O., Lieb, C. & Niemann, S. (2007) *Cost to the national economy of non-occupational accidents in Switzerland: road traffic, sport, home and leisure*. BFU-report no. 58.



**10**

Urheilun ja liikunnan seuraaminen paikan päällä sekä tiedotusvälineistä

# 10 Urheilun ja liikunnan seuraaminen paikan päällä sekä tiedotusvälineistä

*Antti Laine, Pasi Koski ja Pertti Matilainen*

Yksilön liikuntasuhde rakentuu ja ilmenee liikunnallisen aktiivisuuden lisäksi liikuntakulttuuria koskevien asioiden seuraamisena ja siihen liittyvänä kiinnostuksena (Koski 2008). Liikuntasuhde muotoutuu kin osaltaan niistä monista virikkeistä, joita lapset ja nuoret kohtaavat koulussa, perhe- ja kaveripiirissä tai median tarjoamana. Omakohtaiset kokemukset paikan päällä tai mediavälitteisesti liikunta- ja urheilutapahtumia seurattaessa voivat olla avainkokemuksia, jotka suuntaavat kiinnostustamme pitkälläkin aikavälillä liikuntaan ja urheiluun tai tarkemmin niiden joihinkin osa-alueisiin.

Tekninen kehitys ja siihen liittyvä mediakentän murros ovat muokanneet maisemaa, jossa liikuntakulttuurin virikkeitä on tarjolla. Samalla myös paikan päällä liikunta- ja urheilutapahtumien seuraamisen mahdollisuudet ovat jonkin verran viime vuosina muuttuneet, mutta perusasetelma on kuitenkin jaksenkin entinen. Liikuntakulttuurin seuraaminen mediavälitteisesti on sen sijaan lyhyessä ajassa muuttunut oleellisesti median monikanavaistumisen ja etenkin sosiaalisen median suosion myötä (ks. esim. Laine & Kotilainen 2020).

Tässä luvussa paneudutaan siihen, miten yleistä urheilun ja liikunnan seuraaminen paikan päällä ja mediavälitteisesti oli suomenkielisten lukiolaisten ja ammattiin opiskelevien keskuudessa vuoden 2020 jälkipuoliskolla (Liite 1, kysymykset 99–103). Vertailuja tehdään sukupuolittain, ikäluokittain ja liikuntaaktiivisuuden suhteen. Ammattiin opiskelevien vastaajajoukko (n = 239) jäi niin pieneksi, että päähuomio on lukiolaisten (n = 3482) vastauksissa. Tuloksia tarkasteltaessa on syytä pitää mielessä, että koronapandemia rajoitti vuonna 2020 merkittävästi urheilutapahtumien järjestämistä ja yleisön niihin pääsyä.

## **Urheilun ja liikunnan seuraaminen paikan päällä**

Kerätyn aineiston perusteella lukiolaisista noin puolet (49 %) kävi vähintään kerran vuodessa seuraamassa urheilu- ja liikuntatapahtumia paikan päällä. Yli kymmenen kertaa vuodessa seuraamassa käyvien osuus oli kymmenen prosenttia. Vastaavasti harvemmin kuin kerran vuodessa seuraamassa käyviä oli neljännes (25 %). Saman verran oli niitä, jotka ilmoittivat, etteivät käy lainkaan seuraamassa urheilu- tai liikuntatapahtumia. (Taulukko 17.)



**Taulukko 17.**

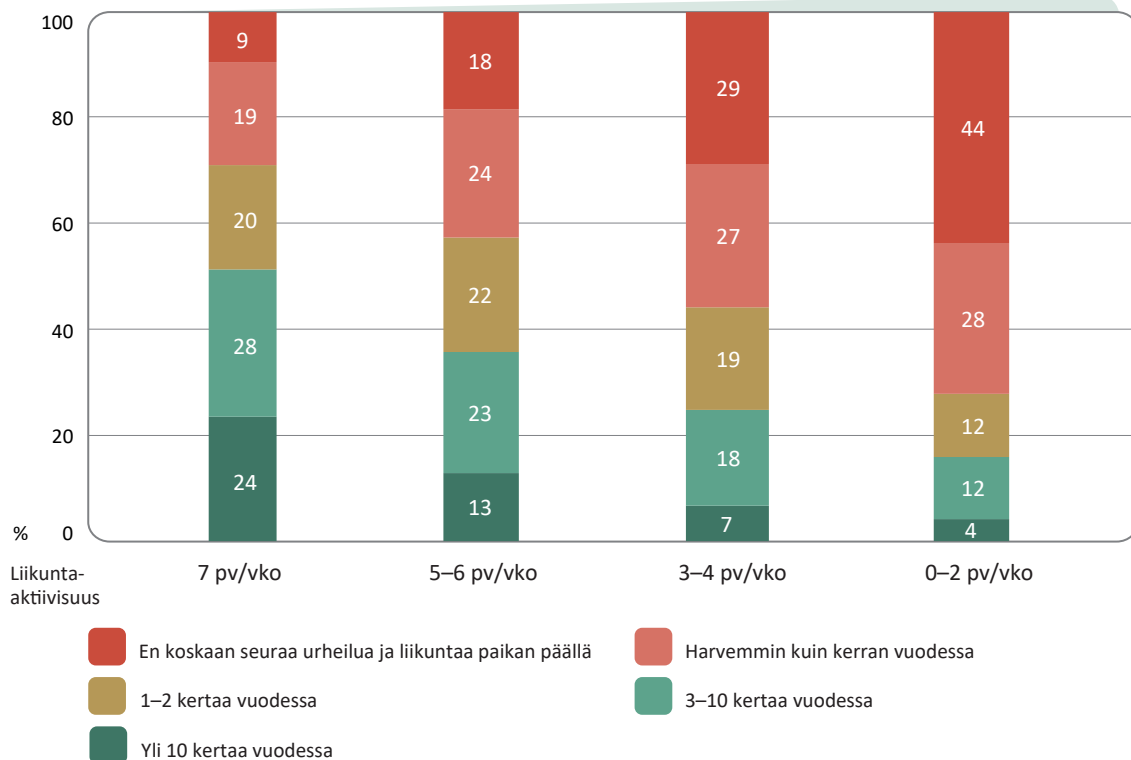
Lukiolaisten urheilu- ja liikuntatapahtumien paikan päällä seuraaminen vuotta kohden sukupuolen mukaan (n = 3376, miehet n = 1415, naiset n = 1961) (%).

| Kerrat                           | Mies | Nainen | Yhteensä |
|----------------------------------|------|--------|----------|
| Useammin kuin 20 kertaa vuodessa | 6    | 5      | 5        |
| 11–20 kertaa vuodessa            | 6    | 4      | 5        |
| 6–10 kertaa vuodessa             | 8    | 8      | 8        |
| 3–5 kertaa vuodessa              | 13   | 11     | 12       |
| 1–2 kertaa vuodessa              | 18   | 19     | 19       |
| Harvemmin kuin kerran vuodessa   | 23   | 27     | 25       |
| En koskaan                       | 26   | 26     | 26       |
| Yhteensä                         | 100  | 100    | 100      |

Penkkiurheilussa miehillä on perinteisesti ollut yliedustus (esim. Heinilä 2000, 293; Zacheus ym. 2003, 146). Tilastokeskuksen (2021) mukaan vuonna 2017 Suomen 15 vuotta täyttäneistä miehistä 52 prosenttia (vuonna 2002 osuus sama) oli käynyt edeltäneen 12 kuukauden aikana urheilukilpailussa katsojana, kun naisten vastaava osuus oli 37 prosenttia (vuonna 2002 osuus 36 %). Tämän tutkimuksen lukiolaismiehet kertoivat käyvänsä jonkin verran lukiolaismaisia enemmän paikan päällä urheilu- ja liikuntatapahtumissa, mutta erot olivat tilastollisesti merkitseviä ainoastaan luokissa 11–20 kertaa vuodessa ja harvemmin kuin kerran vuodessa. Ammattiin opiskelevista miehistä 17 prosenttia kertoi käyvänsä yli kymmenen kertaa vuodessa urheilu- ja liikuntatapahtumissa, kun naisilla vastaava osuus oli kymmenen prosenttia. Harvemmin kuin kerran vuodessa ja ei koskaan -vastausluokkien yhteenlaskettu osuus oli puolestaan ammattiin opiskelevilla miehillä 44 prosenttia ja naisilla 47 prosenttia. Selvistä prosentuaalisista eroista huolimatta sukupuolten väliset erot eivät ole ammattiin opiskelevien joukossa tilastollisesti merkitseviä johtuen vastaajien pienestä määrästä.

Suomessa liikunnan harrastaminen vähenee kansainvälisestikin vertaillen poikkeuksellisen jyrkästi yläkouluikässä (Aira ym. 2013). Samansuuntaisen muutoksen on aiemmin havaittu koskevan myös urheilu- ja liikuntatapahtumien paikan päällä seuraamista. Vuonna 2016 julkaistun LIITU-tutkimuksen mukaan esimerkiksi yli kymmenen kertaa vuodessa urheilu- ja liikuntatapahtumissa paikan päällä käyviä oli 11- ja 13-vuotiaista 14 prosenttia ja 15-vuotiaista 11 prosenttia (Koski & Laine & Matilainen 2016). Nyt kerätyn aineiston perusteella lasku näyttäisi jatkuvan peruskoulusta lukioon siirryttäessä, mutta vähäisenä, eikä lukiolaisten eri ikäryhmien välillä myöskään ollut tilastollisesti merkitseviä eroja. Huomioiden koronapandemian vaikutukset urheilu- ja liikuntatapahtumien paikan päällä seuraamismahdollisuuksiin tulokset viittaavatkin, ettei aiemmissa tutkimuksissa (ks. esim. Koski 2015) peruskouluikäisten keskuudessa havaittu trendi urheilun ja liikunnan paikan päällä seuraamisen vähenemisestä iän karttuessa jatkuisi. Tästä oli viitteitä jo vuoden 2016 LIITU-tutkimuksessa (Koski ym. 2016).

Lukiolaisten ja ammattiin opiskelevien liikunta-aktiivisuuden suhde penkkiurheilun määrään tukee ajatusta, että yksilön liikuntasuhde on moniulotteisessa sosiaalisessa maailmassa kulttuurisesti rakentuva kokonaisuus (ks. Koski 2008). Liikuntasuosituksen mukaan (seitsemänä päivänä viikossa vähintään tunnin päivässä) liikkuvien joukosta löytyi nimittäin yleisemmin myös niitä, jotka kertoivat käyvänsä seuraamassa urheilu- ja liikuntatapahtumia paikan päällä. Vastaavasti vähän (0–2 päivänä viikossa vähintään tunnin päivässä) liikkuvien joukolle oli tyypillisempää, ettei urheilu- ja liikuntatapahtumissa kovin usein käydä. (Kuvio 47.) Vastaava ilmiö havaittiin vuoden 2016 LIITU-tutkimuksessa peruskoululaisten osalta (Koski ym. 2016).



**Kuvio 47.**

*Lukiolaisten urheilun ja liikunnan seuraaminen paikan päällä liikunta-aktiivisuuden (monenako päivänä viikossa on liikunnut vähintään 60 minuuttia) mukaan (n = 3397) (%).*

Vähän liikkuvista lukiolaisista yhteensä lähes kolme neljäsosaa (72 %) kertoi käyvänsä urheilu- ja liikunta-tapahtumissa paikan päällä harvemmin kuin kerran vuodessa (28 %) tai vastasi, ettei käynyt koskaan (44 %). Liikuntasuosituksen mukaan liikkuvista harvemmin kuin kerran vuodessa kertoi käyvänsä noin viidennes (19 %) ja ei koskaan yhdeksän prosenttia. Yli kymmenen kertaa vuodessa urheilu- ja liikunta-tapahtumissa paikan päällä käyviä oli vähän liikkuvien lukiolaisten joukossa vain neljä prosenttia, kun liikuntasuosituksen mukaan liikkuvien joukossa kyseinen osuus oli lähes neljännes (24 %). (Kuvio 47.) Liikunta- ja urheilutapahtumissa käynnin sekä liikunta-aktiivisuuden välistä vertailua ei tehty ammattiin opiskelevien ryhmässä pienen vastaajamäärän takia.

### Urheilun ja liikunnan seuraaminen tiedotusvälineistä

Suomalaislasten ja -nuorten urheilun ja liikunnan seuraamisesta tiedotusvälineistä löytyy jonkin verran tietoa vuoden 2014 LIITU-tutkimuksesta (Koski 2015), mutta kattavammin mediavälitteiseen penkki-urheiluun pureuduttiin ensimmäistä kertaa vuoden 2016 LIITU-tutkimuksen aineistonkeruussa (Koski ym. 2016). Vastaava tieto, joka tuolloin selvitettiin peruskoululaisilta, kerättiin nyt lukiolaisilta ja pieneltä joukolta ammattiin opiskelevia nuoria. Ydinkysymykset olivat, kuinka paljon vastaajat seuraavat urheilua ja liikuntaa tiedotusvälineistä sekä mitä tiedotusvälineitä seuraamiseen käytetään.

Urheilua ja liikuntaa sisältyy tiedotusvälineiden tarjontaan niin paljon, että sisältöihin on vaikea olla törmäämättä päivittäin. Tästä huolimatta suurella osalla lukiolaisista urheilun ja liikunnan seuraaminen tiedotusvälineistä vie viikoittain varsin vähän aikaa: vajaa puolet (47 %) kertoi käyttävänsä seuraamiseen alle puoli tuntia viikossa ja korkeintaan tunnin viikossa seuraavien osuus oli 63 prosenttia. Yli viisi tuntia viikossa seuraamiseen aikaa käyttäviä oli yhdeksän prosenttia. (Taulukko 18.)

**Taulukko 18.**

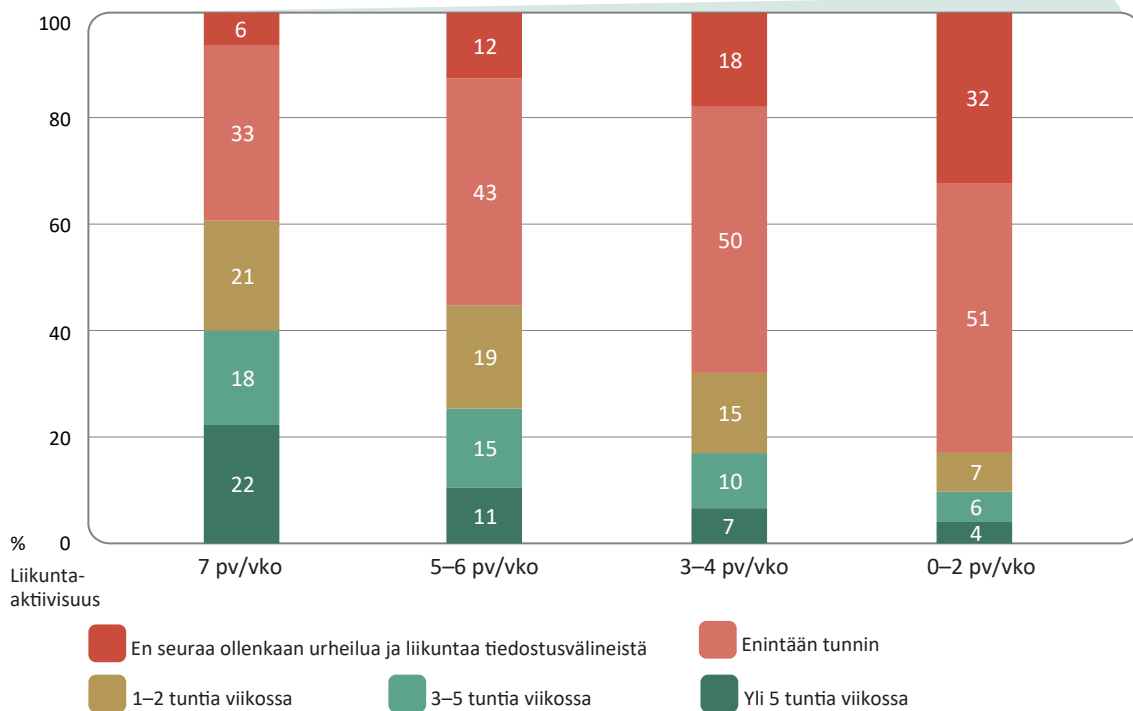
Lukiolaisten urheilun ja liikunnan seuraaminen tiedotusvälineistä yhden viikon aikana sukupuolen mukaan (n = 3363, miehet n = 1411, naiset n = 1952) (%).

| Aika              | Mies       | Nainen     | Yhteensä   |
|-------------------|------------|------------|------------|
| Yli 15 tuntia     | 3          | 0          | 1          |
| Noin 11–15 tuntia | 4          | 1          | 2          |
| Noin 6–10 tuntia  | 10         | 3          | 6          |
| Noin 3–5 tuntia   | 17         | 8          | 12         |
| Noin 1–2 tuntia   | 18         | 14         | 16         |
| 30–60 min         | 15         | 17         | 16         |
| Alle 30 min       | 20         | 36         | 29         |
| En ollenkaan      | 13         | 21         | 18         |
| <b>Yhteensä</b>   | <b>100</b> | <b>100</b> | <b>100</b> |

Lukiolaisista miehet käyttävät huomattavasti naisia enemmän aikaa urheilun ja liikunnan seuraamiseen tiedotusvälineistä. Yli viisi tuntia viikossa seuraamiseen kertoi käyttävänsä aikaa miehistä 17 prosenttia ja naisista neljä prosenttia. Korkeintaan tunnin aikaa seuraamiseen käyttäviä miehiä oli 48 prosenttia ja naisia 74 prosenttia. (Taulukko 18.) Ammattiin opiskelevista alle puoli tuntia aikaa urheilun ja liikunnan seuraamiseen tiedotusvälineistä kertoi käyttävänsä kolmannes (33 %) ja korkeintaan tunnin tasan puolet. Yli viisi tuntia viikossa seuraamiseen aikaa käyttäviä oli ammattiin opiskelevista 14 prosenttia (miehet 18 %; naiset 5 %).

Toisen asteen opiskelijoiden vastaukset ovat varsin samansuuntaisia peruskoululaisilta vuonna 2016 kerättyjen vastausten kanssa. Peruskoululaisista yhden viikon aikana urheilua ja liikuntaa tiedotusvälineistä korkeintaan tunnin seuraavia oli tuolloin 55 prosenttia (pojat 44 %; tytöt 62 %) ja yli viisi tuntia seuraavia 11 prosenttia (pojat 15 %; tytöt 9 %). (Koski ym. 2016.)

Mediavälitteisen penkkiurheilun suosiosta suhteessa liikunta-aktiivisuuteen löytyi vastaavan suuntaisen yhteyden kuin paikan päällä urheilun seuraamisen ja liikunta-aktiivisuuden väliltä. Mitä useammin liikuntasuositus viikossa täyttyi, sitä enemmän urheilua ja liikuntaa seurattiin myös tiedotusvälineistä (kuvio 48).



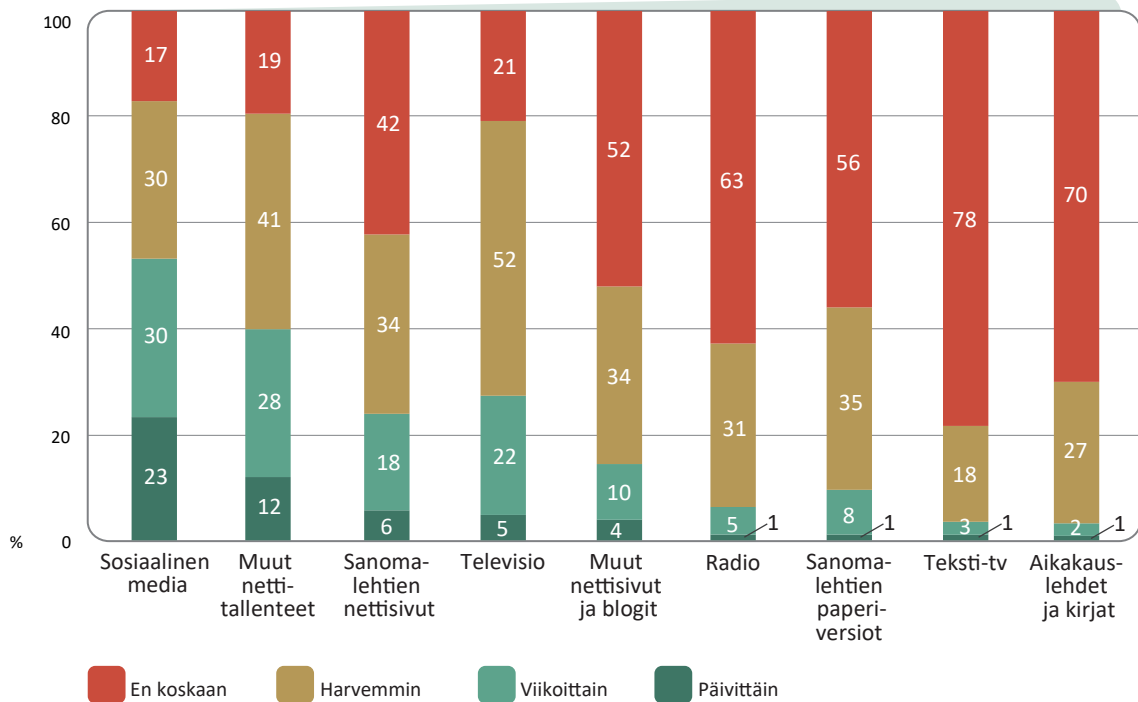
**Kuvio 48.**

*Lukiolaisten urheilun ja liikunnan seuraaminen tiedotusvälineistä yhden viikon aikana liikunta-aktiivisuuden (monenako päivänä viikossa on liikkunut vähintään 60 minuuttia) mukaan (n = 3384) (%).*

Liikuntasuosituksen mukaan liikkuvista lukiolaisista reilusti yli puolet (61 %) kertoi seuraavansa urheilua ja liikuntaa tiedotusvälineistä vähintään tunnin viikossa, kun vastaava osuus vähän liikkuvien joukossa oli alle viidennes (17 %) (kuvio 48). Peruskoululaisten lukemat vuoden 2016 LIITU-tutkimuksessa olivat melko yhteneviä tämän tutkimuksen lukiolaisten kanssa: liikuntasuosituksen mukaan liikkuvista peruskoululaisista runsaat puolet (53 %) seurasi urheilua ja liikuntaa tiedotusvälineistä vähintään tunnin viikossa, kun vähän liikkuvista vähintään tunnin viikossa urheilua ja liikuntaa seuraavia oli vajaa viidennes (19 %) (Koski ym. 2016). Urheilun ja liikunnan tiedotusvälineistä seuraamisen sekä liikunta-aktiivisuuden välistä vertailua ei tehty ammattiin opiskelevien ryhmässä pienen vastaajamäärän takia.

Tämän tutkimuksen vastaajat ovat syntyneet 2000-luvun ensimmäisellä vuosikymmenellä, jolloin sosiaalisen median kanavat mullistivat mediakenttää. Esimerkiksi 2000-luvun jälkipuoliskolla Suomeen levinnyt Facebook on ollut olemassa näiden vastaajien lapsuudesta lähtien. He ovat siten kasvaneet netin ja somen vaikutuspiirissä. Heidän urheilun ja liikunnan seuraamiskanavien suosio heijasteleekin laajempaa mediakentän murrosta.

Kyselyyn vastanneet nuoret seurasivat urheilua ja liikuntaa selvästi yleisimmin netin eri kanavilta. Suosituimmat väylät tarjonnan pariin hakeutumiseen olivat sosiaalinen media (esim. Twitter ja Facebook) ja Youtuben kaltaiset muut nettitalenteet. Lukiolaisista sosiaalista mediaa joko päivittäin tai viikoittain urheilun ja liikunnan seuraamiseen kertoi käyttävänsä yli puolet (53 %). Muiden nettitalenteiden vastaava osuus oli 40 prosenttia. Televisiosta (mukaan lukien netti-tv) urheilua ja liikuntaa joko päivittäin tai viikoittain seuranneita oli 27 prosenttia. Heitä, jotka eivät koskaan seuranneet urheilua ja liikuntaa sosiaalisesta mediasta, muilta nettitalenteilta tai televisiosta, oli välineestä riippuen 17–21 prosenttia. (Kuvio 49.)



**Kuvio 49.**

Lukiolaisten urheilun ja liikunnan seuraaminen eri tiedotusvälineistä (%) (n = 3365–3397).

Ammattiin opiskelevista sosiaalista mediaa joko päivittäin tai viikoittain urheilun ja liikunnan seuraamiseen kertoi käyttävänsä 56 prosenttia. Muiden nettitalenteiden vastaava osuus oli 52 prosenttia. Televisiosta urheilua ja liikuntaa joko päivittäin tai viikoittain seurasi ammattiin opiskelevista 37 prosenttia. Ammattiin opiskelevista heitä, jotka eivät koskaan seuranneet urheilua ja liikuntaa sosiaalisesta mediasta, muilta nettitalenteilta tai televisiosta oli välineestä riippuen 15–22 prosenttia.

Sosiaalinen media, muut nettitalenteet ja televisio olivat vuoden 2016 LIITU-tutkimuksen mukaan suosituimpia seuraamiskanavia myös peruskoululaisten parissa. Kyseisistä kanavista sosiaalisen median käyttö näyttää iän myötä lisääntyvän ja television sekä muiden nettitalenteiden vähenevän, sillä peruskoululaisista päivittäin tai viikoittain urheilua ja liikuntaa seurasi sosiaalisesta mediasta 46 prosenttia, muilta nettitalenteilta 53 prosenttia ja televisiosta 42 prosenttia. (Koski ym. 2016.)

Muita lukiolaisten ja ammattiin opiskelevien suosimia kanavia urheilun ja liikunnan seuraamiseen ovat sanomalehtien nettisivut sekä muut nettisivut ja blogit. Toisaalta iso osa vastaajista kertoi, ettei käytä kyseisiä kanavia urheilun ja liikunnan seuraamiseen koskaan. Vastaajien joukossa oli jonkin verran sanomalehtien paperiversioista sekä radiosta urheilua ja liikuntaa joko päivittäin tai viikoittain seuraavia, mutta teksti-tv:tä sekä aikakauslehtiä ja kirjoja käytettiin seuraamiseen säännöllisesti hyvin vähän.

## Yhteenveto

Yleisökiinnostus on yksi julkisuusmarkkinallisen kilpa- ja huippu-urheilun olemassaolon perusedellytyksistä. Noin puolet lukiolaisista ei ollut käynyt edellisen vuoden aikana paikan päällä seuraamassa urheilu- tai liikuntatapahtumia. Se tarkoittaa, ettei puolella tuosta tulevaisuuden kannalta oleellisesta ihmisjoukosta ollut katsojakokemuksia ainakaan yhteen vuoteen. Osuus on samaa luokkaa kuin koko aikuisväestössä (ks. Tilastokeskus 2021). Peruskouluikäisillä vastaava osuus oli vuonna 2016 lähes kymmenen prosenttiyksikköä pienempi (42 %) (Koski ym. 2016). Pandemiatilanteen vaikutusta vuoden 2020 lukuihin on vaikea arvioida.

Nykyiset toisen asteen opiskelijat edustavat uudenlaista sukupolvea, joka on kasvanut mediatarjonnan näkökulmasta erilaiseen maailmaan kuin aiemmat. Sosiaalinen media ja nettitalenteet ovatkin tämän

somesukupolven pääkanavat myös urheilun ja liikunnan seuraamiseen. Seuraamisen helppoudesta ja tarjonnan monipuolisuudesta huolimatta vastaajat käyttivät liikunnan ja urheilun seuraamiseen aikaa suhteellisen vähän. Esimerkiksi noin puolet lukiolaisista käytti seuraamiseen aikaa alle puoli tuntia viikossa.

Naisten asema pitkään miesten hegemonian vallassa olleen kilpaurheilun maailmassa on vähitellen kohentunut, mutta silti oli vähän yllättävää, että lukiolaisten keskuudessa sukupuolten välinen ero urheilu- ja liikuntatapahtumien paikan päällä seuraamisessa oli varsin pieni. Tiedotusvälineiden kautta urheilun ja liikunnan seuraamisessa perinteinen sukupuoliero oli kuitenkin nähtävissä. Eli miehille oli tyypillisempää käyttää enemmän aikaa mediavälitteiseen penkkiurheiluun kuin naisilla. Näin siitä huolimatta, että naisurheilun asema, näkyvyys ja saavutettavuus tiedotusvälineissä on kohentunut viime vuosina.

Liikunnan ja urheilun seuraaminen tarjoaa yhden väylän liikuntakulttuuriin kiinnittymiseen ja liikuntasuhteen rakentumiseen. Kuten aiemmat havainnot (esim. Koski ym. 2016) liikuntasuhteeseen liittyen ovat kertoneet, oli tässäkin aineistossa niin paikan päällä tapahtuva kuin mediavälitteinenkin urheilun ja liikunnan seuraaminen yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen.

### Lähteet

- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. (2013). *Hiipuva liikunta nuoruusiässä. Drop-off -ilmiön aikatrendejä ja kansainvälistä vertailua WHO-koululaistutkimuksen (HBSC-Study) aineistoilla 1986–2010.* Terveyden edistämisen tutkimuskeskus, julkaisuja 5. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Heinilä, K. (2000). *Mikä on urheilun viiheellinen merkitys? Teoksessa M. Miettinen (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124.* Jyväskylä: LIKES, 287–307.
- Koski, P. (2008). *Physical Activity Relationship (PAR).* *International Review for the Sociology of Sport.* 43, 2, 151–163
- Koski, P. (2015). *Kilpaurheilun seuraaminen. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2.* Helsinki, 34–38.
- Koski, P., Laine, A. & Matilainen, P. (2016). *Urheilun ja liikunnan seuraaminen. Teoksessa S. Kokko & A. Mehtälä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4.* Helsinki, 51–56.
- Laine, A. & Kotilainen, S. 2020. *Painetun sanomalehden urheilu-uutisointi ennen internetiä ja monikanavajulkaisemisen aikakaudella: määrällinen tarkastelu Iltalehden Calgaryn 1988 ja Pyeongchangin 2018 talviolympia-uutisoinnista. Kulttuurintutkimus 37 (3–4), 47–68.*
- Tilastokeskus (2021). *Urheilukilpailuissa käyntikerrat 12 kk aikana.* [https://pxnet2.stat.fi/PXWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin\\_\\_eli\\_\\_vpa\\_\\_Urheilukilpailut/statfin\\_vpa\\_pxt\\_240.px/table/tableViewLayout1/](https://pxnet2.stat.fi/PXWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin__eli__vpa__Urheilukilpailut/statfin_vpa_pxt_240.px/table/tableViewLayout1/) (Viitattu 8.3.2021)
- Zacheus, T., Tähtinen, J., Rinne, R., Koski, P. & Heinonen, O. J. (2003). *Kaupunkilaisten liikunta ikäpolvittain. Turkulaisten liikuntatottumukset 2000-luvun alussa. Turun yliopisto: Kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisuja A:201, Turku.*



**11**

Suomen- ja ruotsinkielisten erot  
liikuntakäyttäytymisessä

# 11

## Suomen- ja ruotsinkielisten erot liikuntakäyttäytymisessä

*Hanna Paasio, Leena Martin, Riikka Hämylä, Sami Kokko, Eva Roos ja Nina Simonsen*

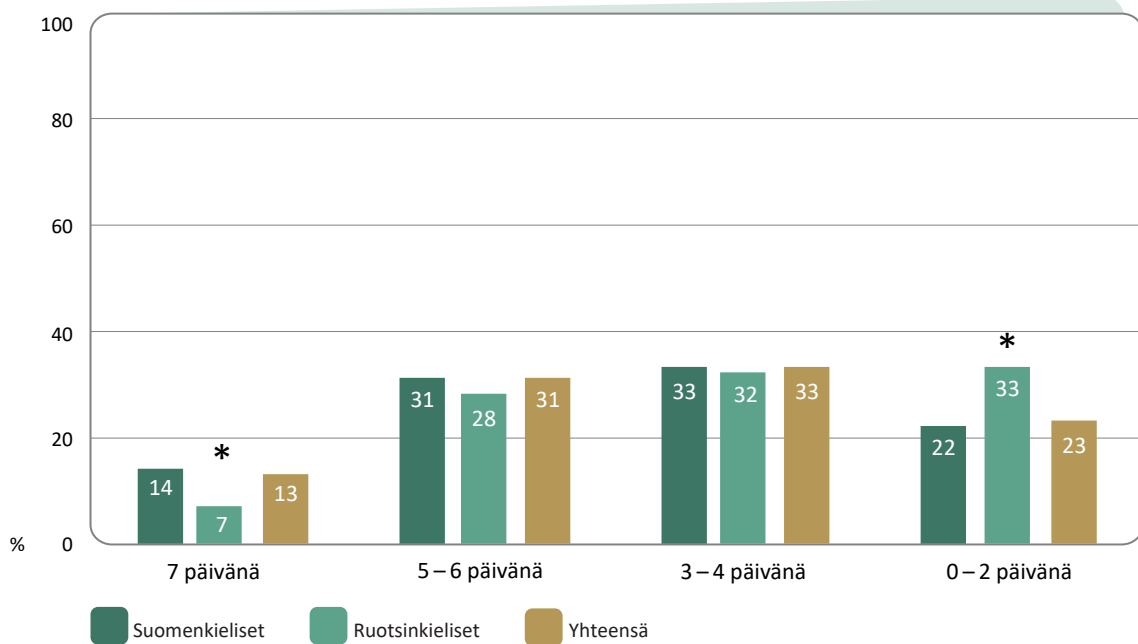
Suomessa ruotsinkielisen aikuisväestön terveyden ja terveystyöskäytymisen on todettu olevan usean terveydentilaa kuvaavan muuttujan osalta paremmalla tasolla suomenkieliseen aikuisväestöön verrattuna, mutta syitä ei täysin tunneta (Suominen 2014). Tutkimukset lapsilla ja nuorilla ovat keskittyneet peruskouluikäisiin, ja niissä kieliryhmien väliset erot terveystyöskäytymisessä eivät ole yhdenmukaisia. WHO-koululaistutkimusaineistoon perustuvassa tutkimuksessa suomenkieliset ovat raportoineet ruotsinkielisiä yleisemmin päivittäistä reipasta liikuntaa (Simonsen ym. 2016), minkä myös aikaisempi LIITU-tutkimus on todennut (Roos ym. 2016). Lisäksi suomenkieliset ovat kokeneet ruotsinkielisiä yleisemmin oman fyysisen kuntonsa hyväksi (Simonsen ym. 2016). Sen sijaan aikaisemmissa LIITU-tutkimuksissa ruotsinkieliset harrastivat yleisemmin rasittavaa liikuntaa ja olivat yleisemmin mukana urheiluseuratoiminnassa (Hiltunen ym. 2016). Toisaalta ruotsinkieliset ovat raportoineet suomenkielisiä yleisemmin liikunnan esteitä (Hiltunen ym. 2019) ja vähäisempää liikunnallisen pätevyuden tunnetta (Kannas & Brunell 2000; Roos ym. 2016; Hiltunen ym. 2019). Myös passiivista ruutu-aikaa koskevat tulokset ovat vaihtelevia, sillä ruutuajan määrän on aikaisemmissa LIITU-tutkimuksissa havaittu olevan suomenkielillä sekä runsaampaa (Hiltunen ym. 2019) että vähäisempää (Roos ym. 2016) verrattuna ruotsinkielisiin. Tutkimusnäyttöä ei ole tähän mennessä kieliryhmien välisistä eroista liikuntakäyttäytymisessä toisen asteen opiskelijoilla.

Tässä luvussa tarkastellaan kieliryhmien eroja syksyn LIITU-tutkimukseen osallistuneiden lukiolaisten osalta. Ammattiin opiskelevat jätettiin pois tarkastelusta, sillä ruotsinkielisten osuus jäi heidän osalta pieneksi syksyn aineistossa. Ruotsinkielistä lukiota käyvät nuoret vastasivat LIITU B-lomakkeeseen (aihealueet on esitetty luvussa 1). Tässä luvussa keskitytään kieliryhmien välisiin eroihin liikuntakäyttäytymisessä, paikallaanoloissa ja terveyteen liittyvissä tekijöissä. Tarkemmat kuvaukset muuttujista löytyvät kyseistä aihealuetta käsittelevistä luvuista. Tuloksia esitetään pääasiassa niiden muuttujien osalta, joissa havaittiin tilastollisesti merkitseviä eroja kieliryhmien välillä koko tutkimusjoukon tasolla. Tulokset on painotettu kieliryhmän mukaan. Suomenkielistä lukiota käyviä kutsutaan tässä luvussa suomenkieliseksi (S) ja vastaavasti ruotsinkielistä lukioita käyviä ruotsinkieliseksi (R).

### Liikunta-aktiivisuus

Suomenkielisistä suurempi osuus (14 %) kuin ruotsinkielisistä (7 %) liikkui liikuntasuosituksen mukaisesti seitsemänä päivänä viikossa (vähintään 60 minuuttia päivässä) (kuvio 50). Vastaavasti ruotsinkielisistä noin kolmannes (33 %) ja suomenkielisistä noin viidennes (22 %) liikkui vähän eli vähintään 60 minuuttia korkeintaan kahtena päivänä viikossa (kuvio 50). Kieliryhmien välillä ei ollut eroa viikoittaisen rasittavan liikunnan määrässä.





**Kuvio 50.**

*Viikoittaisen liikuntasuosituksen (väh. 60 minuuttia päivässä) saavuttavien ja liikuntasuositusta vähemmän liikkuvien suomenkielisten (n = 4417) ja ruotsinkielisten (n = 354) lukiolaisten osuudet (%). \* Tilastollisesti merkitsevä ero kieliryhmien välillä.*

### Liikuntaa mittaavien laitteiden käyttö

Yli kolmella neljäsosalla suomenkielisistä (n = 4390) ja ruotsinkielisistä (n = 354) oli jokin liikunta-aktiivisuutta mittaava sovellus. Ruotsinkielisistä 56 prosenttia raportoi käyttävänsä liikunta-aktiivisuutta seuraavaa älypuhelinsovellusta viikoittain suomenkielisissä osuuden ollessa 45 prosenttia. Suomenkieliset raportoivat ruotsinkielisiä yleisemmin, että he eivät käytä liikunta-aktiivisuutta seuraavaa älypuhelinsovellusta, vaikka heillä sellainen puhelimesta olisikin (S 27 %, R 19 %). Vastaavasti ruotsinkielisistä (n = 349) suurempi osa käytti sykemittaria viikoittain (R 21 %, S 16 %) ja suomenkielisistä (n = 4353) suurempi osa (69 %) kuin ruotsinkielisistä (62 %) ei omistanut sykemittaria.

### Liikuntapaikat ja -tilaisuudet

Suomenkieliset (n = 927–942) ja ruotsinkieliset (n = 344–351) osallistuivat samoissa määrin eri tahojen järjestämiin liikuntatilaisuuksiin (oppilaitosten järjestämiin liikuntakerhoihin, urheiluseuran järjestämiin harjoituksiin, kilpailuihin tai otteluihin, muun seuran tai kerhon järjestämiin liikuntatilaisuuksiin ja liikunta-alan yritysten järjestämiin liikuntatilaisuuksiin). Yleisimmin liikuttiin urheiluseuran järjestämissä tilaisuuksissa.

Eniten lukiolaiset liikkuvat omaehtoisesti vapaa-ajallaan. Molemmassa kieliryhmässä (suomenkieliset n=941, ruotsinkieliset n=352) kevyenliikenteenväyliä käytettiin kaikkein yleisimmin viikoittaiseen liikkumiseen vapaa-aikana, joskin se oli suomenkielisillä yleisempää kuin ruotsinkielisillä (S 72 %, R 59 %). Oppilaitosten piha-aluetta käytettiin kaikkein vähiten vapaa-ajan liikkumiseen kummassakin kieliryhmässä, mutta suomenkieliset (n=941) raportoivat ruotsinkielisiä (n=352) yleisemmin, etteivät käytä niitä lainkaan (S 80 %, R 71 %).

Kun lukiolaisia (suomenkieliset n = 3996, ruotsinkieliset n = 309) pyydettiin mainitsemaan kolme heille tärkeintä liikuntamuotoa talvella, mainittiin molemmissa kieliryhmissä yleisimmin kävelylenkkeily, kuntosaliharjoittelu ja juoksulenkkeily (erillisliite 1). Suomenkielisillä seuraavaksi suosituimmat liikuntamuodot olivat jääpelit sekä laskettelu ja lumilautailu. Ruotsinkielisillä neljänneksi suosituin liikuntamuoto talvella oli jalkapallo ja viidenneksi suosituin laskettelu ja lumilautailu.

Kolme suosituinta liikuntamuotoa kesällä olivat molemmissa kieliryhmissä (suomenkieliset n = 4097, ruotsinkieliset n = 323) juoksulenkkeily, kävelyenkkeily ja pyöräily (erillisliite 1). Suomenkielisillä kuntosaliharjoittelu oli neljänneksi suosituin ja uinti viidenneksi suosituin liikuntamuoto. Ruotsinkielisillä seuraavaksi suosituimmat liikuntamuodot olivat jalkapallo ja kuntosaliharjoittelu.

### **Urheiluseuraharrastaminen**

Molemmissa kieliryhmissä (suomenkieliset n = 4395, ruotsinkieliset n = 355) reilu kolmasosa harrasti liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa säännöllisesti ja aktiivisesti tai silloin tällöin (S 37 %, R 35 %). Ruotsinkielisistä suurempi osuus kuin suomenkielisistä raportoi, ettei ole koskaan harrastanut urheilua urheiluseurassa (R 21 %, S 16 %).

Urheiluseurassa harrastavien lukiolaisten joukossa kaksi suosituinta lajia olivat molemmissa kieliryhmissä jalkapallo (S 13 %, R 27 %) ja tanssi (S 9 %, R 10 %) (erillisliite 1). Suomenkielisillä viiteen suosituimpaan lajiin kuuluivat lisäksi jääkiekko, ratsastus ja salibandy, joita jokaista harrasti 7 prosenttia. Ruotsinkielisillä viiteen suosituimpaan lajiin kuuluivat lisäksi yleisurheilu (9 %), jääkiekko (7 %) ja ratsastus (5 %).

Urheiluseurassa harrastavat suomenkieliset raportoivat ruotsinkielisiä yleisemmin osallistuneensa valtakunnallisen tason sarjaan tai kilpailuihin kuluvan kauden tai viimeisen kauden aikana (S 35 %, R 26 %). Paikallis- tai aluetason sarjaan tai kilpailuihin osallistuminen oli sen sijaan yleisempää ruotsinkielisillä (R 48 %, S 26 %). Molemmissa kieliryhmissä noin kymmenesosa oli osallistunut harrastetason sarjaan tai kilpailuihin (S 12 %, R 12 %). Suomenkielisistä suurempi osa vastasi, ettei ole osallistunut urheiluharrastuksessaan sarjaan tai kilpailuun kuluvan kauden tai viimeisen kauden aikana (S 27 %, R 14 %).

### **Liikunnallinen pätevyys ja fyysinen pätevyys**

Suomenkieliset (n = 942) kokivat keskimäärin hieman korkeampaa liikunnallista pätevyyttä (ka 3,5) kuin ruotsinkieliset (n = 349) (ka 3,1) (vaihteluväli 1–5). Yksittäisiä liikunnallista pätevyyttä mittaavien väittämien osalta suomenkieliset kokivat ruotsinkielisiä yleisemmin olevansa kyvykkäimpien joukossa valittaessa oppilaita urheilutehtäviin (täysin samaa mieltä: S 20 %, R 10 %) sekä ensimmäisten joukossa, kun tarjoutuu mahdollisuus päästä suorittamaan urheilutehtäviä (S 16 %, R 8 %). Vastaavasti ruotsinkieliset olivat yleisemmin sitä mieltä, että he eivät kuulu niihin oppilaisiin, joita valitaan urheilutehtäviin (täysin samaa mieltä: R 24 %, S 13 %), ja että he vetäytyvät taka-alalle, kun tarjoutuu mahdollisuus päästä suorittamaan urheilutehtäviä (R 34 %, S 14 %).

Sen sijaan koetussa fyysisessä pätevyudessa ei havaittu eroja kieliryhmien välillä (suomenkieliset n = 937, ruotsinkieliset n = 349). Yksittäisiä fyysistä pätevyyttä mittaavien väittämien osalta havaittiin kuitenkin, että suomenkieliset kokivat ruotsinkielisiä yleisemmin olevansa taitavia liikunnassa ja peleissä (täysin samaa mieltä: S 27 %, R 17 %), ja että he haluavat kehittää fyysisiä ominaisuuksiaan (S 66 %, R 46 %).

### **Opiskelumatkan pituus ja kulkutapa**

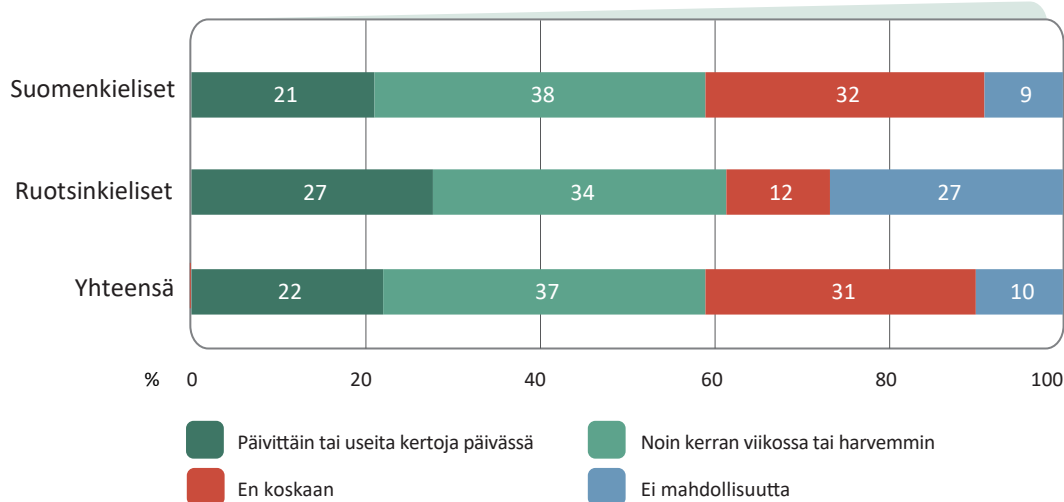
Lukiolaisten opiskelumatkan pituus oli suomenkielisillä (n = 4421) yleisemmin korkeintaan kolme kilometriä (S 40 %, R 21 %), kun se oli ruotsinkielisillä (n = 356) yleisemmin yli viisi kilometriä (R 62 %, S 44 %).

Suomenkielisistä (n = 4421) suurempi osa kulki opiskelumatkan kävellen sekä talvisin (S 20 %, R 4 %) että syksyisin ja keväisin (S 12 %, R 3 %). Talvella pyörällä kulkevien osuus oli myös suomenkielisillä suurempi (S 28 %, R 23 %). Moottoriajoneuvolla kulkevien osuus oli puolestaan ruotsinkielisillä (n = 357) suurempii sekä talvella (R 78 %, S 65 %) että syksyllä ja keväällä (R 75 %, S 60 %).

Opiskelumatkan pituuden ollessa korkeintaan viisi kilometriä (suomenkieliset n = 2472, ruotsinkieliset n = 136) raportoivat suomenkieliset kulkevansa matkan ruotsinkielisiä yleisemmin kävellen sekä talvella (S 35 %, R 10 %) että syksyllä ja keväällä (S 21 %, R 6 %). Pyörällä kulkevien osuus oli sen sijaan ruotsinkielisillä yleisempää kuin suomenkielisillä sekä talvella (R 39 %, S 23 %) että syksyllä ja keväällä (R 52 %, S 43 %). Suurempi osa ruotsinkielisistä kulki korkeintaan viiden kilometrin matkat moottoriajoneuvolla sekä talvella (R 51 %, S 41 %) sekä syksyllä ja keväällä (R 42 %, S 36 %)

### Opiskelupäivien taukojen aikainen liikkuminen

Suomenkielisistä 21 prosenttia ja ruotsinkielisistä 28 prosenttia liikkui reippaasti opiskelupäivän aikaisilla tauoilla (kuvio 51). Suurempi osa suomenkielisistä (32 %) kuin ruotsinkielisistä (12 %) raportoi, ettei koskaan liiku reippaasti opiskelupäivän aikaisilla tauoilla, kun taas ruotsinkieliset kokivatkin yleisemmin, ettei siihen ole mahdollisuutta (R 27 %, S 9 %).



#### Kuvio 51.

*Opiskelupäivän aikaisilla tauoilla reippaasti liikkuvien suomenkielisten (n = 2442) ja ruotsinkielisten (n = 134) lukiolaisten osuudet (%).*

Suomenkieliset (n = 2465) hyödynsivät ruotsinkielisiä (n = 135) yleisemmin oppilaitoksen tiloissa tai pihalla olevia liikuntavälineitä tauoilla tai opiskelupäivän jälkeen kerran viikossa tai useammin (S 20 %, R 8 %). Suurempi osa suomenkielisistä vastasi, ettei koskaan hyödynnä liikuntavälineitä tauoilla tai opiskelupäivän jälkeen (S 49 %, R 29 %), mutta ruotsinkielisistä suurempi osa koki, ettei liikuntavälineitä ole mahdollista hyödyntää (R 52 %, S 12 %).

Ruotsinkieliset (n = 134) ohjasivat suomenkielisiä (n = 2465) yleisemmin muiden opiskelijoiden liikkumista opiskelupäivän aikaisilla tauoilla tai opiskelupäivän jälkeen kerran viikossa tai useammin (R 52 %, S 3 %). Suurempi osa suomenkielisistä vastasi, ettei koskaan ohjaa muiden opiskelijoiden liikkumista (S 73 %, R 19 %) tai koki, että siihen ei ole mahdollisuutta (S 19 %, R 4 %). Ruotsinkieliset (n = 134) osallistuivat myös suomenkielisiä (n = 2465) yleisemmin muiden opiskelijoiden ohjaamaan liikuntaan kerran viikossa tai useammin (R 24 %, S 5 %). Suomenkieliset raportoivat yleisemmin, etteivät osallistu koskaan (S 59 %, R 46 %), tai että siihen ei ole mahdollisuutta (S 22 %, R 7 %).

Ruotsinkielisistä (n = 135) suurempi osa, noin kolmannes (31 %), liikkui tauoilla tai opiskelupäivän jälkeen oppilaitoksen liikuntasalissa kerran viikossa tai useammin suomenkielisillä (n = 2465) osuuden ollessa 15 prosenttia. Suomenkieliset raportoivat yleisemmin, etteivät koskaan liiku oppilaitoksen liikuntasalissa (S 57 %, R 37 %), tai ettei siihen ole mahdollisuutta (S 16 %, R 4 %).

## Oppitunneilla tapahtuva liikunnallinen toiminta

Suomenkieliset (n = 4399) raportoivat yleisemmin osallistuvansa oppituntien aikaiseen ohjattuun taukoliikuntaan noin kerran viikossa tai useammin (S 26 %, R 12 %). Ruotsinkieliset (n=354) raportoivat yleisemmin, etteivät koskaan osallistu taukoliikuntaan (R 69 %, S 20 %), mutta suomenkielisistä suurempi osa koki, että taukoliikuntaan osallistumiseen ei ole mahdollisuutta (S 28 %, R 5 %).

Ruotsinkielisistä (n = 354) suurempi osa kuin suomenkielisistä (n = 4399) työskenteli seisten oppitunneilla noin kerran viikossa tai useammin (R 16 %, S 6 %), mutta ruotsinkielisistä kuitenkin suurempi osa vastasi, ettei koskaan työskentele seisten (R 59 %; S 53 %). Suurempi osa suomenkielisistä koki, ettei siihen ole mahdollisuutta (S 21 %, R 1 %).

Toiminnalliseen opetukseen osallistuminen noin kerran viikossa tai useammin oli yleisempää suomenkielisillä (n = 4350) (S 12 %, R 5 %). Ruotsinkielisistä (n = 353) suurempi osa vastasi, ettei osallistu toiminnalliseen opetukseen koskaan (R 77 %, S 32 %), mutta suomenkielisillä oli yleisempää kokea, ettei siihen ole mahdollisuutta (S 30 %, R 15 %).

## Koulu- ja luokkayhteisön liikunnallinen toiminta

Kun lukiolaisilta (suomenkieliset n = 4407, ruotsinkieliset n = 354) kysyttiin kuinka tärkeänä osana koulu yhteisöä he kokevat olevansa, olivat ruotsinkieliset yleisemmin sitä mieltä, että he ovat tärkeä osa koulu yhteisöä (R 48 %, S 40 %). Kun heiltä kysyttiin heidän omista mahdollisuuksistaan vaikuttaa eri asioihin oppilaitoksissa, kokivat suomenkieliset (n = 4393) ruotsinkielisiä (n = 355) yleisemmin, että heillä on huonot mahdollisuudet vaikuttaa välitunti- ja taukoliikunnan suunnitteluun (S 41 %, R 34 %) sekä oppilaitosten tilojen suunnitteluun (S 44 %, R 36 %).

## Kiusaaminen ja syrjintä

Suomenkielisistä (n = 920) 32 prosenttia ja ruotsinkielisistä (n = 351) 28 prosenttia oli joskus kokenut joutuneensa syrjityksi. Usein syrjintää kokevien osuus oli molemmissa kieliryhmissä muutaman prosenttiyksikön luokkaa (S 3 %, R 2 %). Molemmissa kieliryhmissä syrjityksi tai kiusatuksi joutuneet kokivat sitä eniten oppilaitoksessa, joskin se oli suomenkielisillä yleisempää kuin ruotsinkielisillä (S 75 %, R 56 %). Ruotsinkieliset kokivat puolestaan suomenkielisiä yleisemmin joutuneensa syrjityksi tai kiusatuksi kadulla kulkiessaan (R 30 %, S 10 %). Myös liikunta- ja urheiluseuroissa koettiin syrjintää ja kiusaamista. Suomenkielisistä noin kolmannes (33 %) ruotsinkielisistä noin neljännes (26 %) koki tulleen syrjityksi tai kiusatuksi liikunta- ja urheiluseurassa. Seuratoiminnassa tapahtuvan syrjinnän ja kiusaamisen syiksi suomenkieliset mainitsivat yleisimmin ulkonäön (47 %), iän (27 %), terveydentilan (23 %) sekä vähäiset liikunnalliset taidot (22 %). Ruotsinkielisillä yleisimmät taustalla olevat syyt olivat ulkonäkö (43 %), sukupuoli (38 %), kielitaito (29 %) ja vähäiset liikunnalliset taidot (29 %).

## Ruutuaika ja pelit

Kieliryhmien (suomenkieliset n = 936, ruotsinkieliset n = 351) välillä ei havaittu eroa siinä, kuinka monena päivänä viikossa kertyy ruutuaikaa vähintään kaksi tuntia. Suomenkieliset (n = 4370) raportoivat kuitenkin ruotsinkielisiä (n = 353) yleisemmin pelaavansa videopelejä (mobiili, konsoli, tietokone jne.) (S 53 %, R 42 %). Pelejä pelaavista lukiolaisista suomenkieliset (n = 2191) raportoivat ruotsinkielisiä (n = 136) yleisemmin pelaavansa paljon urheilupelejä (S 10 %, R 4 %).

## Terveyden lukutaito

Lukiolaiset (suomenkieliset n = 906, ruotsinkieliset n = 338) arvioivat myös omaa terveydenlukutaitoaan, eli terveystietämystään ja terveysosaamistaan. Suomenkieliset arvioivat ruotsinkielisiä yleisemmin terveyden lukutaitonsa korkeaksi (S 42 %, R 29 %).

## Oireilu

Lukiolaisilta (suomenkieliset n = 931–938, ruotsinkieliset n = 350–354) kysyttiin myös, kuinka usein he kokevat erilaisia fyysisiä ja psyykkisiä oireita (noin kerran viikossa tai useammin, noin kerran kuukaudessa, harvemmin tai ei koskaan). Ruotsinkieliset raportoivat suomenkielisiä yleisemmin ärtyneisyyttä tai pahantuulisuutta noin kerran viikossa tai useammin (R 65 %, S 52 %), ja vastaavasti suomenkielisistä suurempi osuus raportoi kokevansa näitä harvemmin kuin kerran kuukaudessa tai ei koskaan (S 17 %, R 8 %). Suomenkieliset raportoivat myös ruotsinkielisiä yleisemmin kokevansa alakuloisuutta harvemmin kuin kerran kuukaudessa tai ei koskaan (S 29 %, R 18 %), ja vastaavasti kokevansa hermostuneisuutta harvemmin kuin kerran kuukaudessa tai ei koskaan (S 23 %, R 14 %).

## Yhteenveto

Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin kieliryhmien välisiä eroja lukiolaisilla, ja eroja havaittiin jonkin verran tarkasteltujen muuttujien osalta. Tulokset täydentävät aiempia peruskouluikäisten tuloksia hieman vanhemmalla ikäryhmällä.

Suomenkieliset liikkuvat ruotsinkielisiä yleisemmin liikuntasuosituksen mukaisesti reippaasti vähintään 60 minuuttia päivässä, mikä vastaa vuoden 2016 LIITU-tutkimuksessa saatua tulosta peruskouluikäisillä (Roos ym. 2016). Toisaalta vuoden 2018 LIITU-tutkimuksessa ei havaittu eroja kieliryhmien välillä tämän osalta (Hiltunen ym. 2019). Lukiolaisista pienempi osa liikkui suosituksen mukaisesti päivittäin verrattuna aikaisempiin tuloksiin peruskouluikäisillä (Roos ym. 2016; Hiltunen ym. 2019). Rasittavaa liikuntaa koskevan liikuntasuosituksen (vähintään kolmena päivänä viikossa) osalta ei havaittu eroja kieliryhmien välillä, mikä poikkeaa vuoden 2018 LIITU-tutkimustuloksesta, joissa ruotsinkielisistä lapsista ja nuorista suurempi osa täytti suositukset (Hiltunen ym. 2019). Ruotsinkieliset raportoivat suomenkielisiä useammin käyttävänsä liikunta-aktiivisuutta seuraavaa älypuhelinsovellusta ja sykemittaria.

Suurin osa suomenkielisistä ja ruotsinkielisistä lukiolaisista harrasti omaehtoista liikuntaa ja se oli molemmissa kieliryhmissä yleisempää kuin ohjattuihin liikuntatilaisuuksiin osallistuminen. Kieliryhmissä harrastettiin omaehtoista liikuntaa samoissa määrin, mikä vastaa vuoden 2018 LIITU-tutkimuksen tuloksia peruskouluikäisillä (Hiltunen ym. 2019), joskin tästä poikkeavia tuloksia on myös havaittu (Roos ym. 2016).

Urheiluseurassa liikkuminen oli yhtä yleistä molemmissa kieliryhmissä, mutta ruotsinkieliset raportoivat yleisemmin, että he eivät ole koskaan liikkuneet urheiluseurassa. Sen sijaan aikaisemmissa tutkimuksissa ruotsinkieliset peruskouluikäiset liikkuvat suomenkielisiä yleisemmin urheiluseurassa (Roos ym. 2016; Hiltunen ym. 2019). Molemmissa kieliryhmissä jalkapallo nousi selkeästi suosituimmaksi lajiksi urheiluseurassa harrastavien keskuudessa, mikä vastaa aikaisempia tutkimustuloksia peruskouluikäisillä (Roos ym. 2016; Hiltunen ym. 2019).

Yleisin kulkutapa opiskelumatkoilla oli molemmissa kieliryhmissä moottoriajoneuvo, joka oli kuitenkin ruotsinkielisillä yleisempää kuin suomenkielisillä. Suomenkieliset kävelivät puolestaan opiskelumatkat yleisemmin kuin ruotsinkieliset. Ruotsinkielisillä oli tosin suomenkielisiä yleisemmin yli viiden kilometrin opiskelumatka. Kun tarkasteltiin korkeintaan viiden kilometrin matkoja ja kulkutapoja, kuljettiin matkat molemmissa kieliryhmissä yleisimmin moottoriajoneuvolla vain talvisin. Syksyllä ja keväällä molemmissa kieliryhmissä kuljettiin yleisimmin pyörällä. Vuodenajasta riippumatta ruotsinkieliset kulkivat suomenkielisiä yleisemmin matkat pyörällä, ja suomenkieliset puolestaan yleisemmin kävelen. Molem-

missa kieliryhmissä lukiolaiset liikkuvat opiskelumatkat aktiivisesti samoissa määrin kuin aikaisemmat tutkimukset ovat raportoineet yhdeksäsluokkalaisten osalta (Hiltunen ym. 2019, Roos ym. 2016).

Ruutuajassa ei ollut kieliryhmien välisiä eroja. Aikaisemmin ruutuajan on havaittu olevan peruskouluikäisillä suomenkielisillä sekä runsaampaa (Hiltunen ym. 2019) että vähäisempää (Roos ym. 2016) verrattuna ruotsinkielisiin.

Molemmissa kieliryhmissä noin kolmannes oli kokenut tulleen syrjityksi, ja kaikkein eniten sitä koettiin oppilaitoksessa. Ruotsinkieliset kokivat syrjintää ja kiusaamista suomenkielisiä yleisemmin kadulla kulkessaan. Myös liikunta- ja urheiluseurassa koettu syrjintä ja kiusaaminen oli verrattain yleistä molemmissa kieliryhmissä, joskin taustalla olevissa syissä oli kieliryhmäkohtaisia eroja. Ulkonäkö oli kummassakin kieliryhmässä yleisin syrjinnän tai kiusaamisen syy, ja molemmissa kieliryhmissä syyksi mainittiin myös vähäiset liikunnalliset taidot. Suomenkielisistä poiketen ruotsinkieliset kokivat kieli- taidon olevan yksi yleisimmistä syrjityksi ja kiusatuksi tulemisen syistä urheiluseuroissa.

### Lähteet

Hiltunen, P. Roos, E. & Martin, L. (2019) Suomen- ja ruotsinkielisten erot liikuntakäyttäytymisessä. Teoksessa Kokko, S & Mehtälä, A. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2019:1. Helsinki, 117–124.

Kannas, L. & Brunell, V. (2000) Subjektiv hälsa, hälsovanor och skoltrivsel. Jämförelse mellan svensk- och finskspråkiga elever 1994–1998. Terveystieteiden laitoksen julkaisusarja 10. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Roos, E. Mehtälä, A. Ray, C. Kokko, S. & Hampf, S. (2016) Suomen- ja ruotsinkielisten erot liikuntakäyttäytymisessä. Teoksessa Kokko, S & Mehtälä, A. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2016:4. Helsinki, 67–72

Simonsen, N. Roos, E., Suominen, S. Laakso, M. Lehto, E. Villberg, J. Tynjälä, J. Välimaa, R. Ojala, K. & Kannas, L. (2016) Hälsotrender bland elever i svensk- och finskspråkiga grundskolor 1994–2014 – WHO:s skolelevsstudie (HBSC-Study). Jyväskylä: Terveystieteiden tutkimuskeskus, Julkaisuja 7.

Suominen, S. (2014) Maamme ruotsin- ja suomenkielisen väestön terveyserot. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 130(2),161–7.



12

Toimintarajoitteita  
kokevien opiskelijoiden  
liikuntakäyttäytyminen

PLANET - Y  
10

# 12

## Toimintarajoitteita kokevien opiskelijoiden liikuntakäyttäytyminen

*Kwok Ng, Piritta Asunta, Anni Lindeman, Harto Hakonen ja Pauli Rintala*

Tämä luku käsittelee, ensimmäistä kertaa, suomalaisten toimintarajoitteita kokevien nuorten liikuntakäyttäytymistä sekä lukioissa että ammatillisissa oppilaitoksissa (LIITU). Luvussa raportoidaan myös erillisotos ammatillisista erityisoppilaitoksista (AMEO).

Toimintakyvyn rajoitteista voidaan puhua useammalla tavalla tai käyttää erilaisia käsitteitä, kuten esimerkiksi vammaisuus, kuvaamaan jopa samaa asiaa. Tässä raportissa käytetään käsitettä toimintarajoite. Se on haastava käsite ymmärtää aina samalla tavalla, edes kaikkien tutkimukseen osallistuvien nuorten itsensä, saati lukijoiden kannalta. Tässä raportissa nuorten toimintarajoitteiden mittaaminen pohjautuu kansainväliseen suositukseen<sup>6</sup>, jossa lapsilta ja nuorilta kysyttiin, kuinka paljon heillä on vaikeuksia erilaisissa toimintakyvyn osa-alueissa. Vaikeudet on jaettu yhteentoista osa-alueeseen, joita arvioitiin neliportaisella asteikolla (Liite 1, kysymys 26). Vastausten perusteella muodostettiin kaksi ryhmää: 1. ei toimintarajoitteita (ei vaikeuksia tai vähän vaikeuksia); 2. toimintarajoitteita (paljon vaikeuksia tai ei onnistu lainkaan). Sekä LIITU- että AMEO- tutkimuksissa käytettiin samoja toimintarajoitekysymyksiä ja niiden toistettavuutta on aiemmin testattu perusopetuksen erityisluokilla (Ng ym. 2020).

Tämä luku keskittyy toimintarajoitteita kokevien ja toimintarajoitteita kokemattomien liikunta-aktiivisuuden, urheiluseuratoimintaan osallistumiseen, aktiiviseen kulkemiseen sekä liikkumisen esteisiin. Analyysit on tehty vain toimintarajoitteita kokevien ja kokemattomien välillä, ja kaikki raportoidut tulokset ovat tilastollisesti merkitseviä. Erilaisia toimintarajoitteita tarkastellaan ensin yksittäin (vaikeuksia nähdä, kävellä, huolehtia itsestä, kuulla, tulla ymmärretyksi, oppia, muistaa, keskittyä, hyväksyä muutokset, itsesäätely, ystävystyä), mutta myös ryhmitellään ne suuremmiksi kokonaisuuksiksi kuten kognitiiviset (oppia, muistaa, keskittyä) ja sosiaaliset (hyväksyä muutokset, itsesäätely, ystävystyä) toimintarajoitteet (Liite 1, kysymys 26). Tuloksia tarkastellaan toimintarajoitteiden, nuoremman (16–17-vuotiaat) ja vanhemman (18–20-vuotiaat) ikäluokan sekä sukupuolen mukaan.

Osa nuorista koki useampia toimintarajoitteita yhtäaikaan, kuten vuoden 2018 raportissa (Ng, Rintala & Asunta, 2018), mutta tässä niiden raportointi ei onnistu pienten lukumäärien vuoksi, kun katsotaan liikunta-aktiivisuutta, seuratoimintaan osallistumista, aktiivista kulkemista ja liikkumisen esteitä. Tässä luvussa ei raportoida psyykkisten (emotionaalisten) toimintarajoitteiden yhteyksiä liikuntakäyttäytymiseen, kuten vuoden 2018 raportissa. LIITU-tutkimuksen osalta psyykkiset oireet (alakuloisuus, ärtyneisyys, hermostuneisuus) esitetään luvussa 15.2.

### Toimintarajoitteiden yleisyys

**Lukiolaisista** 18 prosenttia koki vakavia toimintarajoitteita eri osa-alueilla, naisopiskelijat kokivat toimintarajoitteita enemmän kuin miehet (taulukko 19). Opiskelijoista 12 prosentilla oli yksi toimintarajoite ja 6 prosentilla kaksi tai enemmän. Miehet ilmoittivat naisia enemmän näkemisen ja kuulemisen vaikeuksia. Naisilla kognitiiviset sekä sosiaaliset toimintarajoitteet olivat selvästi miehiä yleisempiä.

6 <https://data.unicef.org/topic/child-disability/module-on-child-functioning/>



Muistamisen ja keskittymisen vaikeuksia esiintyi enemmän naisilla kuin miehillä, ja ne olivat myös vanhemmilla opiskelijoilla nuorempia yleisempiä. Sosiaalisia vaikeuksia kokeneilla naisilla oli selvästi miehiä enemmän haasteita itsesäätelyssä sekä muutoksien hyväksymisessä omiin rutiineihin.

**Ammattioppilaitoksissa** vakavia toimintarajoitteita koettiin myös enemmän naisilla kuin miehillä. Opiskelijoista 16 prosentilla oli yksi toimintarajoite ja 10 prosentilla kaksi tai enemmän (ks. Erillisliite 1). Naiset kokivat kaksi kertaa enemmän kognitiivisia (muistaminen) sekä sosiaalisia toimintarajoitteita (itsesäätely ja ystävien saaminen) kuin miehet. Vanhemmilla opiskelijoilla oli nuoria selvästi enemmän rajoitteita oppimisessa sekä itsesäätelyssä.

**Ammatilliset erityisoppilaitokset** on tarkoitettu niille opiskelijoille, jotka tarvitsevat ammatillisissa opinoissaan erityistä tukea. Tuen tarpeen perustana voivat olla esimerkiksi oppimisen ja sosiaalisen toiminnan vaikeudet tai psyykkiset ja fyysiset sairaudet tai vammat. Silti naisista vain alle puolet ja miehistä alle kolmannes ilmoitti kokevansa vähintään paljon toimintarajoitteita (taulukko 19). Yleisimmät toimintarajoitteet psyykkisten oireiden lisäksi olivat sosiaaliset ja kognitiiviset toimintarajoitteet. Naisista neljäsosa ja miehistä viidesosa raportoi sosiaalisia toimintarajoitteita. Kognitiivisia rajoitteita raportoi lähes joka neljäs nainen, mutta miehistä vain yksi kymmenestä. Kognitiivisista toimintarajoitteista muistamisen vaikeudet olivat yleisimpiä ja keskittymisen vaikeudet vanhemmilla nuorempia yleisempiä.

#### Taulukko 19.

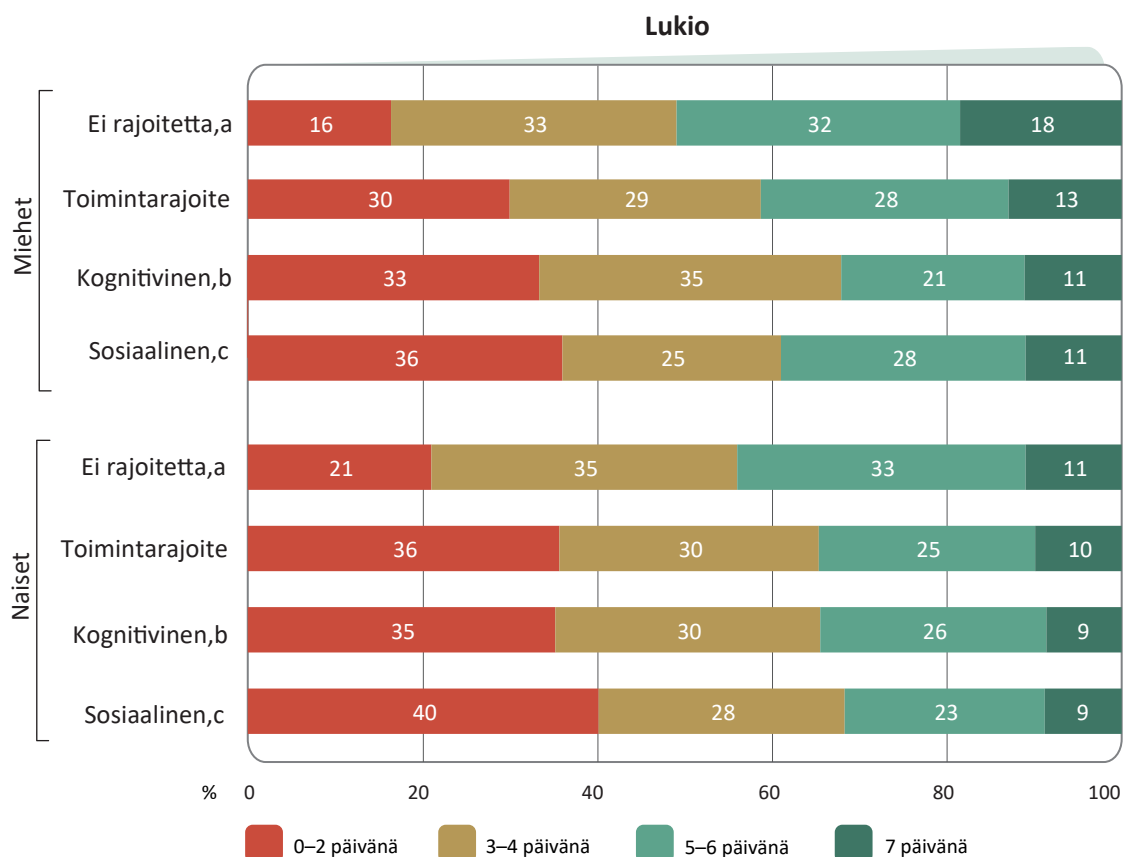
*Toimintarajoitteiden ja toimintarajoiteluokkien yleisyys sukupuolen mukaan, lukio (n = 4387) ja AMEO (n = 681)*

|                           | Lukio (n = 4387) |                | AMEO (n = 681) |               |
|---------------------------|------------------|----------------|----------------|---------------|
|                           | Miehet<br>1812   | Naiset<br>2575 | Miehet<br>416  | Naiset<br>265 |
| <b>TOIMINTARAJOITE</b>    | %                | %              | %              | %             |
| Ei rajoitetta             | 86               | 80             | 72             | 58            |
| Toimintarajoite           | 14               | 20*            | 28             | 42            |
| <b>NÄHDÄ</b>              | 3*               | 2              | 4              | 6             |
| <b>KÄVELLÄ</b>            | 0#               | 0#             | 3              | 5             |
| <b>HUOLEHTIA ITSESTÄ</b>  | 0#               | 0#             | 2              | 3             |
| <b>KUULLA</b>             | 2*               | 1              | 2              | 3             |
| <b>TULLA YMMÄRRETYKSI</b> | 1                | 1              | 2              | 4             |
| <b>KOGNITIIVINEN</b>      | 5                | 11*            | 10             | 23            |
| Oppia                     | 1                | 3*             | 3              | 13*           |
| Muistaa                   | 3                | 6*             | 8              | 14*           |
| Keskittyä                 | 2                | 7*             | 4              | 6             |
| <b>SOSIAALINEN</b>        | 7                | 11*            | 18             | 24            |
| Hyväksyä muutokset        | 3                | 6*             | 7              | 12*           |
| Itsesäätely               | 1                | 2*             | 3              | 4             |
| Ystävystyä                | 4                | 6              | 13             | 14            |

\*Tilastollisesti merkitsevä ero miesten ja naisten välillä; # = osuus oli <1%, mutta ei 0. AMEO = ammatillinen erityisoppilaitos.

## Toimintarajoitteiden yhteydet liikunta-aktiivisuuteen

**Lukioissa** toimintarajoitteisista nuorista kolmannes (33 %) oli vähän liikkuvia, eli liikkuvat vähintään tunnin 0–2 päivänä viikossa (kuvio 52). Vain noin 11 prosenttia lukiolaisista, jotka kokivat toimintarajoitteita, liikkuvat päivittäin vähintään tunnin, kun taas toimintarajoitteita kokemattomilla nuorilla prosenttiosuus oli 14. Ero korostui erityisesti miehillä. Samantapainen ero näkyi myös nuoremmissa (toimintarajoite 11 % vs. ei-toimintarajoite 15 %) ja vanhemmissa opiskelijoissa (toimintarajoite 8 % vs. ei-toimintarajoite 10 %).

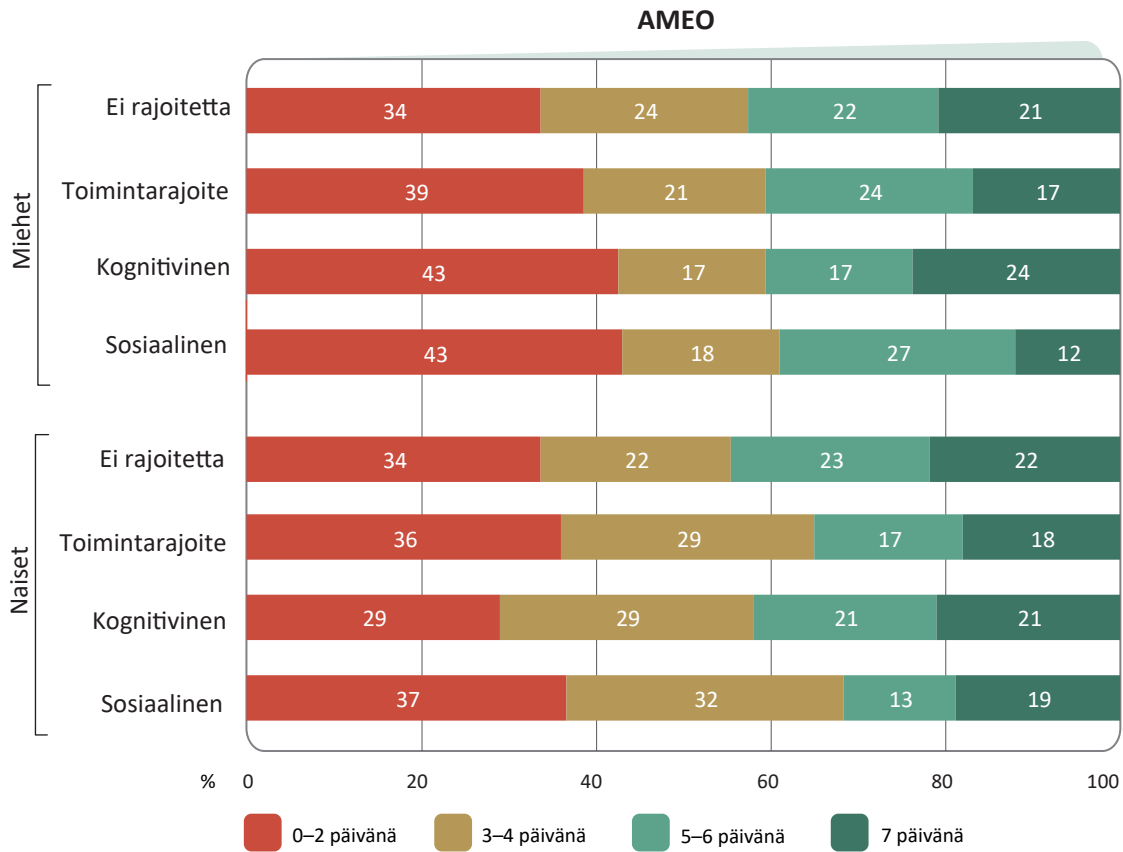


**Kuvio 52.**

Lukiolaisten (n = 4377) liikunta-aktiivisuuden jakautuminen toimintarajoitteen ja sukupuolen mukaan. Tilastollisesti merkitsevä ero: a - toimintarajoite vs. ei rajoitetta, b – kognitiivinen: toimintarajoite vs. ei rajoitetta, c – sosiaalinen: toimintarajoite vs. ei rajoitetta.

**Ammatillisten oppilaitosten** toimintarajoitteita kokevista opiskelijoista noin 39 prosenttia oli vähän liikkuvia (0–2 päivänä viikossa), 32 prosenttia liikkui 3–4 päivänä, 20 prosenttia liikkui 5–6 päivänä, ja 9 prosenttia liikkui päivittäin. Miehistä, jotka kokivat sosiaalisia toimintarajoitteita, yli puolet (56 %) oli vähän liikkuvia, mikä on yli kaksinkertainen määrä verrattuna toimintarajoitteita kokemattomien miesten määrään (23 %). Naisten keskuudessa toimintarajoitteita kokevien osuudessa oli selvästi enemmän vähän liikkuvia, kuin naisissa, jotka eivät raportoineet toimintarajoitteita (40 % vs. 21 %). Lähes puolet naisista (45 %), joilla oli sosiaalinen toimintarajoite, kuului vähän liikkuvien ryhmään.

**Ammatillisten erityisoppilaitosten** opiskelijoista yli kolmannes (35 %) oli vähän liikkuvia. Neljännes (24 %) nuorista liikkui 3–4 päivänä ja 21 prosenttia 5–6 päivänä viikossa. Joka viides (20 %) ilmoitti liikkuvansa päivittäin vähintään tunnin riippumatta sukupuolesta tai iästä (kuvio 53). Vähiten liikkuvat nuoremman ikäryhmän opiskelijat, joilla oli vaikeuksia itsestä huolehtimisen taidoissa tai sosiaalisissa taidoissa. Ne nuoret, joilla oli itsestä huolehtimisen taidon haasteita, jopa 73 prosenttia oli vähän liikkuvia. Sosiaalisia haasteita kokeneista nuorista opiskelijoista yli puolet (51 %) kuului vähän liikkuvien nuorten ryhmään.



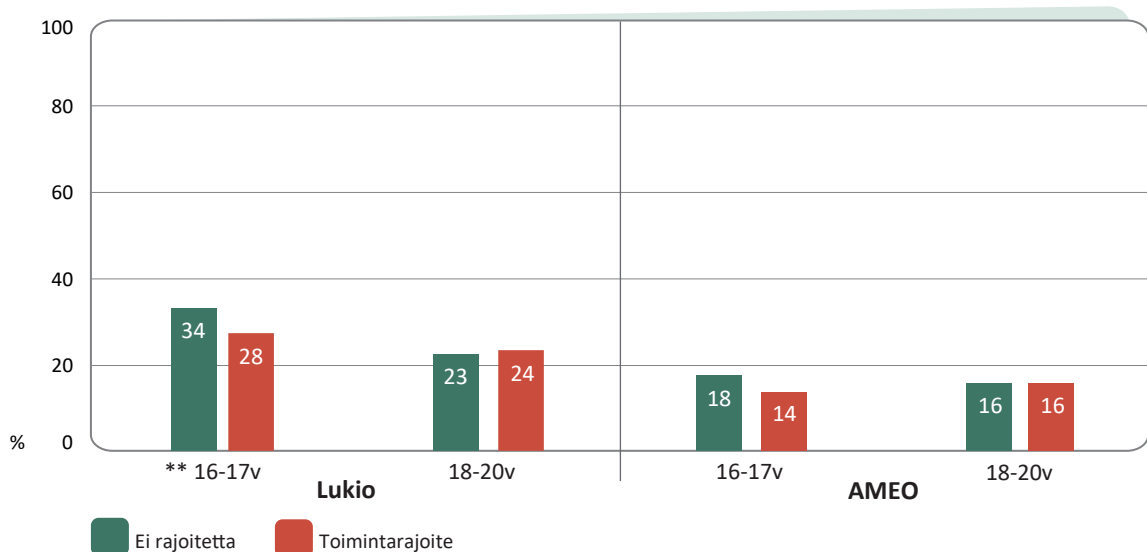
**Kuvio 53.**

*Liikunta-aktiivisuuden jakautuminen toimintarajoitteen ja sukupuolen mukaan, AMEO (n = 681).*

### Urheiluseuratoimintaan osallistuminen

**Lukiolaisista**, jotka kokivat toimintarajoitteita, 27 prosenttia harrasti liikuntaa urheiluseurassa säännöllisesti ja aktiivisesti. Vastaava luku toimintarajoitteita kokemattomista opiskelijoista oli yhteensä 33 prosenttia. Nuorista lukiolaisista ne, jotka eivät kokeneet toimintarajoitteita, osallistuivat organisoituun urheiluseuratoimintaan selvästi enemmän kuin toimintarajoitteita kokevat nuoret (kuvio 54). Tämä ero näkyi erityisesti miesten osalta (33 % vs. 26 %).

**Ammatillisen oppilaitoksen** opiskelijoista vain viidesosa (21 %) ilmoitti harrastavansa urheiluseurassa liikuntaa säännöllisesti ja aktiivisesti ja **ammattillisissa erityisoppilaitoksissa** opiskelevista alle viidennes (17 %). Miesten ja naisten sekä nuorempien ja vanhempien opiskelijoiden välillä ei ollut eroja.



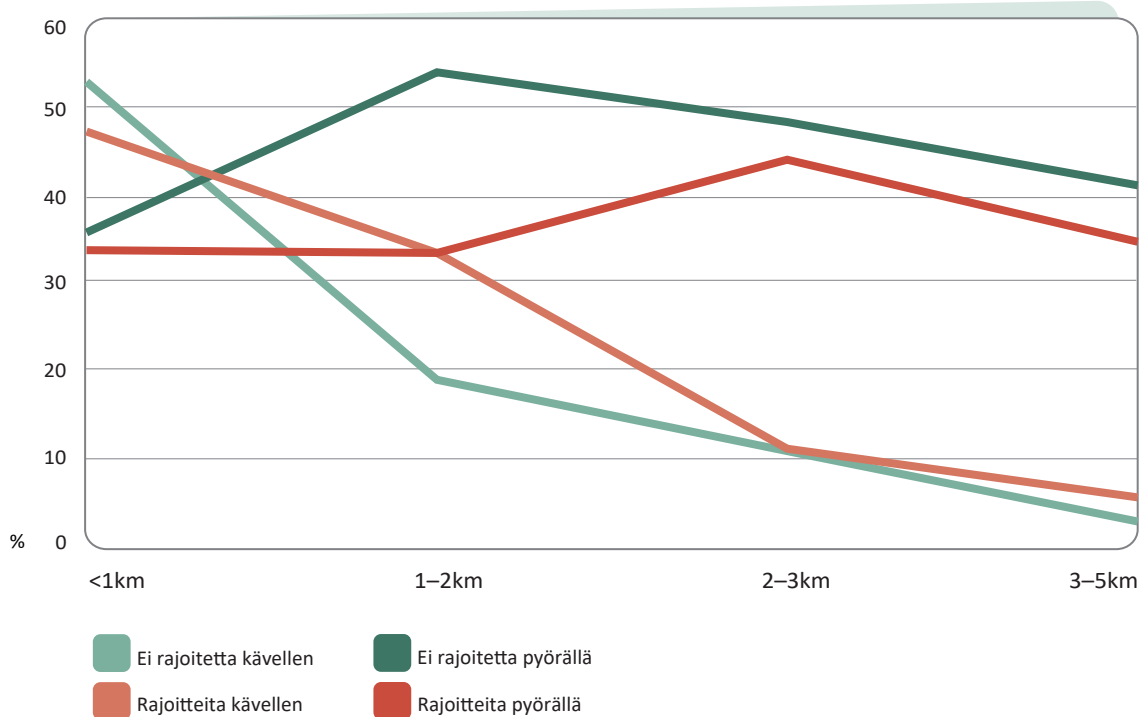
**Kuvio 54.**

*Urheiluseuratoimintaan osallistuvat toimintarajoitteiden, iän ja koulumuodon mukaan, lukio (n = 4357) ja AMEO (n = 681).*

## Opiskelumatkojen aktiivinen kulkeminen

Opiskelumatkojen aktiivista kulkemista tarkasteltiin niiden opiskelijoiden kohdalta, joiden opiskelumatka oli maksimissaan viisi kilometriä. **Lukiolaiset**, jotka kokivat toimintarajoitteita, kulkivat opiskelumatkinsa harvemmin aktiivisesti kaikkina vuodenaikoina, kuin lukiolaiset, joilla ei ollut toimintarajoitteita, talvella (53 % vs. 60 %), ja syksyllä/keväällä (60 % vs. 65 %). Lukiolaisista toimintarajoitteita kokeneet naiset kulkivat opiskelumatkoja aktiivisesti harvemmin kaikkina vuodenaikoina, kuin naiset, joilla ei ollut toimintarajoitteita, talvella (49 % vs. 57 %) ja syksyllä/keväällä (59 % vs. 67 %). Lukiolaisista miehistä ne, jotka eivät kokeneet toimintarajoitteita, kulkivat useammin opiskelumatkinsa pyörällä keväisin ja syksyisin, kuin toimintarajoitteita kokeneet (46 % vs. 44 %) (kuvio 55). Talvella vastaavia eroja ei esiintynyt. Lukiolaisten tai eri ikäryhmien välillä ei ollut eroja vuodenaikasta riippumatta.

**Ammatillisen oppilaitoksen** (55 %) ja **ammattillisten erityisoppilaitosten** (62 %) toimintarajoitteita kokeneista opiskelijoista kulki aktiivisesti opiskelumatkinsa syksyllä/keväällä.



**Kuvio 55.**

*Lukiolaisten aktiivinen kulkeminen syksyisin ja keväisin toimintarajoitteiden ja opiskelumatkan pituuden suhteen (lukio, n = 2442).*

## Liikkumisen esteet

**Lukiolaisille** ja **ammattillisten oppilaitosten** opiskelijoille 'tärkein', erittäin paljon liikkumista estävä syy oli kiinnostavan lajin ohjauksen puuttuminen kodin läheisyydestä. Tämän ulkoisen esteen koki 16 prosenttia toimintarajoitteita kokeneista ja 7 prosenttia toimintarajoitteita kokemattomista. Miehet ja naiset sekä eri ikäryhmät kokivat samanlaisia esteitä molemmissa oppilaitoksissa (taulukko 20).

**Ammatillisissa erityisoppilaitoksissa** opiskelevien nuorten ensimmäiseksi ja toiseksi tärkeimmät syyt olivat puolestaan henkilökohtaisia: toimintarajoitteisilla tärkeimpänä syynä oli 'en ole liikunnallinen tyyppi' (28 %) ja toimintarajoitteita kokemattomien aika puolestaan kului enemmän muissa harrastuksissa kuin liikunnassa (27 %). Olipa liikkumisen este mikä tahansa tai tärkeysjärjestyksessään ensimmäinen tai viides, eri oppilaitoksissa toimintarajoitteita kokevien opiskelijoiden prosentuaalinen osuus esteen kokemisessa oli suurempi kuin toimintarajoitteita kokemattomien.

## Taulukko 20.

Tärkeimpien liikkumisen esteiden prosentuaaliset osuudet toimintarajoitteita kokeneiden ja toimintarajoitteita kokemattomien opiskelijoiden määristä eri oppilaitoksissa, lukio (n = 3407) ja AMEO (n = 681)

| Liikunnan ja urheilun harrastamisen este                           |               |                 |               |                 |
|--|---------------|-----------------|---------------|-----------------|
| Järjestys  | Lukio         |                 | AMEO          |                 |
|  | Ei rajoitetta | Toimintarajoite | Ei rajoitetta | Toimintarajoite |
| 1 Kotini läheisyydessä ei ole kiinnostavan lajin ohjausta          | 1.            | 1.              | 5.            | 6.              |
| %  | 7%            | 16%             | 10%           | 13%             |
| 2 Aikani kuluu muissa harrastuksissa                               | 4             | 8.              | 1.            | 2.              |
| %  | 6%            | 9%              | 27%           | 23%             |
| 3 En ole liikunnallinen tyyppi                                     | 6.            | 5.              | 2.            | 1.              |
| %  | 4%            | 11%             | 14%           | 28%             |
| 4 Pidän liikuntaa tärkeänä, mutta en vaan viitsi lähteä liikkumaan | 3.            | 4.              | 3.            | 15.             |
| %  | 5%            | 12%             | 12%           | 8%              |
| 5 Ei ole aikaa liikuntaan  | 2.            | 3.              | 12.           | 12.             |
| %  | 6%            | 13%             | 7%            | 8%              |

Lisää tietoa liikkumisen esteistä toimintarajoitteisten osalta eri opiskeluympäristöissä on luettavissa erillisestä liitteestä (Erillisliite 1).

## Yhteenveto

Nuorilla, joilla oman arvionsa mukaan on vakavia toimintarajoitteita perustoiminnoissa, kuten kävelyssä, näkemisessä, kuulemisessa, tiedonkäsittelyssä tai sosiaalisissa taidoissa, liikkuminen on selvästi vähäisempää verrattuna nuoriin, jotka eivät koe toimintarajoitteita.

Liikunta-aktiivisuudella on tärkeä merkitys toimintarajoitteita kokevien nuorten terveydelle. Vaikka ainoa merkitsevä ero liikunta-aktiivisuudessa oli päivittäin 60 min liikkuvien toimintarajoitteita kokevien ja kokemattomien miesten välillä lukiossa, niin 0–2 päivänä viikossa liikkuvien selvä enemmistö oli toimintarajoitteisia nuoria. Samanlainen ilmiö oli nähtävissä kaikissa koulumuodoissa. Lisäksi 16–17-vuotiaista lukiolaisista toimintarajoitteita kokevat nuoret osallistuivat vähemmän urheiluseura-toimintaan kuin toimintarajoitteita kokemattomat. Toimintarajoitteita kokevat lukiolaiset pyöräilivät harvemmin kouluun kuin toimintarajoitteita kokemattomat.

Liikkumisen esteitä koettiin määrällisesti eniten toimintarajoitteisilla nuorilla. Liikunnan edistämiseksi katse kohdistuu myös kasvattajiin, joilla on mahdollisuus luoda onnistumisen kokemuksia myös tukea tarvitseville nuorille ja vahvistaa heidän liikunnallista minäkuvaansa.

Toimintarajoitteisilla nuorilla tulisi olla myös yhdenvertaisia harrastamisen mahdollisuuksia. Sekä YK:n vammaisten oikeuksia koskeva yleissopimus<sup>7</sup> (CRPD), että lasten oikeuksien sopimus edellyttävät, että vammaiset lapset ja nuoret huomioidaan yhdenvertaisina yhteiskunnan tarjoamissa palveluissa. Kun-

7 <https://data.unicef.org/topic/child-disability/module-on-child-functioning/>

nat voisivat kohdentaa tukiaan enemmän yhdenvertaisuutta edistäville seuroille, jotka järjestävät niin erillistä toimintaa tukea tarvitseville, kuin avointa matalan kynnyksen toimintaa. Uusien lasten ja nuorten liikkumissuosituksen mukaan kaikenlainen liike on hyödyllistä (OKM, 2021). Näin ollen toimintarajoitteisten henkilöiden osalta on tärkeää, että liikkumisympäristö mahdollistaa aktiivisen ja esteettömän kulkemisen.

Tässä luvussa esitetyt tiedot ovat tärkeitä liikunta-aktiivisuuden edistämisen kannalta. Tärkeää olisi suunnitella liikunnanedistämistoimenpiteitä erityisesti vähän liikkuvien ja vakavia toimintarajoitteita kokevien nuorten kanssa, sillä kyseinen kohderyhmä tarvitsee erityistä huomiota.

### **Ammatillisten erityisoppilaitosten erillisotos (LIITU 2020 AMEO)**

Likesin koordinoimassa Tutka2-hankkeessa (2019–2020) toteutettiin LIITU-tutkimuksen erillisotos ammatillisissa erityisoppilaitoksissa (LIITU 2020 AMEO). Mukaan rekrytoitiin kaikki oppilaitokset opettajineen. Aineistonkeruuseen osallistuivat kaikki ammatilliset erityisoppilaitokset (6 kpl) ja 175 ryhmää (33 %). Mukaan kutsuttiin myös ruotsinkieliset opiskelijat (n = 68, miehet, edustavuus 46 %). Aineisto kerättiin sähköisesti SurveyPal-kyselyohjelmalla elo-lokakuussa 2020 [n = 1256; miehet 58 %; ikä 19 vuotta (15–55)]. Kyselyyn oli mahdollista vastata myös paperisin lomakkein. Paperisen lomakkeen täytti 73 opiskelijaa (5 %). Erillisotoksen edustavuus oli 22 %.

Lomakkeita kehitettiin kolmentasoisia (S, M, L) vastaamaan opiskelijoiden erilaisia tuen tarpeita (ks. erillisliite 2). Lomakkeet erosivat toisistaan selkokieliisyyden, kuvitetun tekstin sekä kysymysten ja vastausvaihtoehtojen määrän suhteen. Jokaisesta kolmesta lomakkeesta oli myös näkövammaisille opiskelijoille saavutettava kyselylomake, jota ruudunlukuohjelmat tukivat.

Tässä raportissa aineiston ulkopuolelle rajattiin yli 20-vuotiaat sekä yksinkertaisimpaan lomakkeeseen vastanneet (S-lomake), jossa kysymykset eivät ole vertailukelpoisia. Mukaan raporttiin otettiin L- ja M-lomakkeisiin vastanneet (n = 696; miehet 61 %). L-lomakkeessa kysymykset kysyttiin samalla tavalla, kuin LIITU-kyselyn perusotoksessa. M-lomake on hieman lyhennetty, selkokielinen ja osittain kuvitettu versio L-lomakkeesta. Opettajat valitsivat esimerkkilomakkeiden pohjalta kullekin opiskelijalleen sopivan lomakkeen vastattavaksi. Opiskelijat vastasivat kyselyyn opiskelupäivän aikana opettajajohtoisesti.

Psyykkiset (emotionaaliset) oireet (ärtyneisyys, hermostuneisuus, alakuloisuus) olivat hyvin yleisiä, sillä niitä raportoi kokevansa lähes päivittäin hieman alle kolmannes (31 %) ammatillisen erityisoppilaitoksen opiskelijoista (miehet 26 %, naiset 40 %). On selvää, että nämä oireet vaikuttavat monella tapaa toimintarajoitteisten nuorten liikuntakäyttämiseen, vaikka niiden yhteyttä liikuntakäyttämiseen ei tässä luvussa raportoida.

#### **Lähteet**

Ng, K., Rintala, P. & Asunta, P. (2018). *Toimintarajoitteiden yhteydet liikuntakäyttämiseen. Lasten ja nuorten liikuntakäyttämisen Suomessa. Valtion liikuntaneuvoston julkaisu* 2019:1. ss. 109-115.

Ng, K., Leppä, N., Asunta, P. & Rintala, P. (2020). *Intra-rater test-retest reliability of health behaviour measures among children with special needs. International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 6958 <https://doi.org/10.3390/ijerph17196958>

OKM. (2021). *Liikkumissuositus 7-17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisusarja* 2021:19.



# 13

Nuorten liikunnassa ja urheilussa kokema syrjintä ja kiusaaminen sekä arvot ja arvostukset

# 13

## Nuorten liikunnassa ja urheilussa kokema syrjintä ja kiusaaminen sekä arvot ja arvostukset

*Antti Laine, Mikko Salasuo ja Pertti Matilainen*

Liikunnan ja urheilun arvot sekä normit ovat viime vuosina puhuttaneet julkisuudessa. Suomessa keskustelua on käyty muun muassa urheilijoiden kohtaamasta epäasiallisesta kohtelusta sekä lasten ja nuorten liikuntaharrastuksissa kokemasta syrjinnästä ja kiusaamisesta. Ilmiöt eivät ole uusia, mutta niihin on havahduttu ja kiinnitetty huomiota vasta urheilijoiden kertomusten ja aihetta koskevan tutkimustiedon lisääntyessä.

Tutkimuksen merkitys liikunnan ja urheilun arvokeskustelussa on ollut tärkeä. Aiemmin vaietut aiheet, kuten lasten ja nuorten syrjintä ja kiusaaminen sekä vähemmistöjen epäasiallinen kohtelu, ovat nousseet näkyvästi esiin nimenomaan tutkimusten kautta (esim. Kokkonen 2012; Fagerlund 2014; Laine ym. 2016; Hakanen ym. 2019). Teeman tartutaan myös tässä luvussa, jonka aiheena on nuorten liikunnassa ja urheilussa kokema syrjintä ja kiusaaminen. Lisäksi luvussa käsitellään yleisemmin suoraan tai välillisesti liikuntaan ja urheiluun liittyviä nuorten arvoja ja arvostuksia.

Nuorten liikunnassa ja urheilussa kokemaa epäasiallista kohtelua on Suomessa tutkittu systemaattisemmin vasta vuodesta 2016 lähtien (esim. Laine ym. 2016; Hakanen ym. 2019). Tulosten mukaan syrjintää ja kiusaamista esiintyy liikuntaharrastuksissa selvästi muuta harrastamista enemmän (esim. Salasuo ym. 2021). Tämä tutkimus tuo tähän ilmiöön lisävaloa ja tarkentaa kuvaa toisen asteen opiskelijoiden osalta.

Nuorten arvoja ja arvostuksia koskevalla tutkimuksella on Suomessa pitkät perinteet (esim. Helve 1993). Tässä luvussa kiinnostuksen kohteina ovat erityisesti sellaiset arvot ja arvostukset, jotka liittyvät suoraan tai välillisesti liikuntaan tai urheiluun: esimerkiksi ulkonäkö, fyysinen kunto ja harrastusmahdollisuudet. Nuorilta on erikseen kysytty myös suomalaisten huippu-urheilijoiden kansainvälisen menestyksen tärkeydestä, josta esitetään urheilun kontekstissa toistuvasti arvioita.

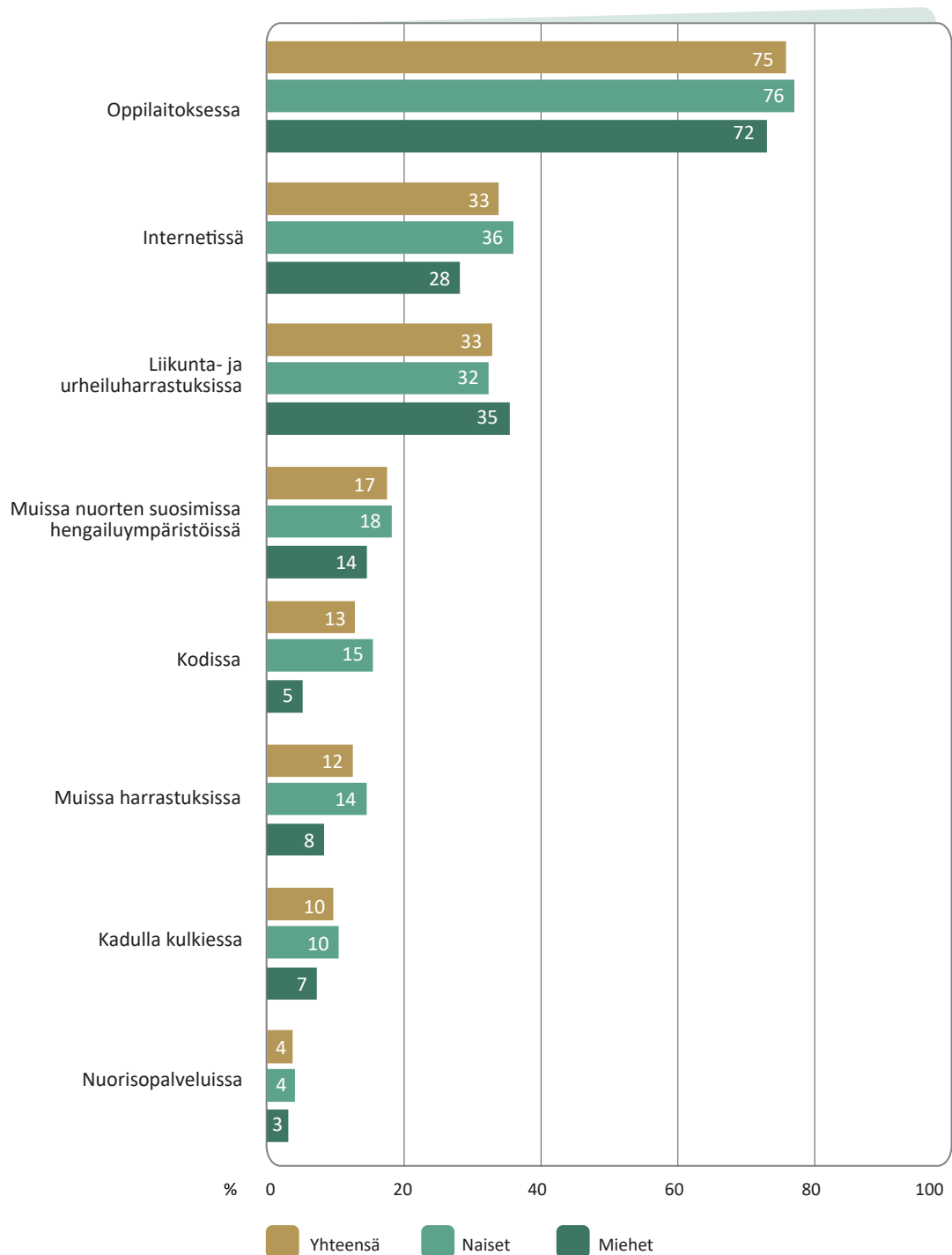
Tuloksia tarkastellaan sukupuolittain sekä liikunta-aktiivisuuden ja iän mukaan. Liikunta-aktiivisuuden mukainen tarkastelu tehdään 2-luokkaisesti (liikuntasuosituksen saavuttavat ja suositusta vähemmän liikkuvat). Arvoja, syrjintää ja kiusaamista koskevat kysymykset sijoittuivat tutkimuksen B-lomakkeelle (Liite 1, kysymykset 127–132), jossa ammattiin opiskelevien vastaajajoukko jäi pieneksi (n = 60). Tulostarkastelun päähuomio onkin lukiolaisten (n = 948) vastauksissa.

### Syrjintä ja kiusaaminen yleistä liikunta- ja urheiluharrastuksissa

Kaikki elämänalueet huomioiden lukiolaisista (n = 929) noin kolmannes (32 %) koki joutuneensa syrjityksi tai kiusatuksi joskus ja kolme prosenttia usein. Heitä, jotka eivät olleet kokeneet syrjintää tai kiusaamista, oli runsaat puolet (57 %), ja kahdeksan prosenttia ei osannut sanoa kantaansa. Lukiolaisista naiset kokivat syrjintää tai kiusaamista miehiä enemmän (39 % vs. 28 %). Ammattiin opiskelevista (n = 60) syrjintää tai kiusaamista oli kokenut joskus 35 prosenttia ja usein 13 prosenttia. Seitsemän prosenttia ei osannut sanoa kantaansa. Naiset kokivat myös ammattikoulussa miehiä enemmän (53 % vs. 40 %) syrjintää tai kiusaamista.



Kolmannes (33 %) syrjintää tai kiusaamista kokeneista lukiolaisista kertoi joutuneensa joskus tai usein syrjinnän tai kiusaamisen kohteeksi liikunta- ja urheiluharrastuksissa (kuvio 56). Muissa harrastuksissa vastaava osuus on 12 prosenttia (ks. myös Salasuo ym. 2021). Tämän tutkimuksen mukaan liikuntaa ja urheilua useammin lukiolaiset kokivat syrjintää tai kiusaamista ainoastaan oppilaitoksissa – netissä jotakuinkin saman verran. Samoin kuin aiemmassa aiheetta koskevassa tutkimuksessa raportoivat lukiolaismiehet naisia useammin liikunnassa ja urheilussa kokemastaan syrjinnästä tai kiusaamisesta (ks. Fagerlund 2014; Hakanen ym. 2019). Kaikissa muissa kysytyissä paikoissa lukiolaisnaiset olivat kokeneet miehiä enemmän syrjintää tai kiusaamista. Ammattiin opiskelevien aineisto jäi vähäisen vastajamäärän takia kiusaamistilanteiden osalta niin pieneksi, että siitä ei raportoida.



**Kuvio 56.**  
Sukupuolen mukaan tilanteet, joissa lukiolaiset ovat joutuneet syrjityksi tai kiusatuksi (n = 319) (%).

Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksessa (Hakanen ym. 2019) havaittiin, että yli 15-vuotiaat nuoret kertovat nuorempia selvästi useammin liikunnassa ja urheilussa kokemastaan syrjinnästä tai kiusaamisesta. Sama havainto toistuu nyt LIITU-tutkimuksessa, sillä vuoden 2016 tuloksissa syrjintää tai kiusaamista kokeneista peruskoululaisista 19 prosenttia kertoi joutuneensa syrjityksi tai kiusatuksi liikunnassa ja urheilussa (Laine ym. 2016). Tätä iän mukaista muutosta saattavat osaltaan selittää peruskoululaisten ja lukiolaisten erilaiset liikuntatavat ja -ympäristöt. Esimerkiksi ohjatun liikunnan harrastaminen vähenee selvästi iän myötä, jolloin toiminta ei tapahdu aikuisten valvonnassa. Osin kyse saattaa olla myös siitä, etteivät peruskoululaiset vielä tunnista esimerkiksi syrjintää lukiolaisten tavoin ja varhaisemmista syrjintäkokemuksista raportoidaan vasta lukioiässä. (Ks. Hakanen ym. 2019.)

Tämän tutkimuksen tulosten mukaan liikunnan määrä on yhteydessä kiusaamisen ja syrjinnän kokemiseen. Liikuntasuosituksen mukaan liikkuvista lukiolaisista selvästi harvempi (25 %) oli kokenut kiusaamista ja syrjintää kuin ne, jotka eivät liiku suosituksen mukaisesti (37 %). Tässä tarkastelussa on huomioitu kaikki nuorten elinympäristöt, ei ainoastaan liikunta- ja urheiluharrastuksia. Lukiolaisten ikäryhmien (16–17-vuotiaat vs. 18–20-vuotiaat) välillä ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja. Ammattiin opiskelevien aineistosta ei löytynyt tilastollisesti merkitseviä eroja liikunta-aktiivisuuden ja iän suhteen, johtuen lähinnä vastausten pienestä määrästä.

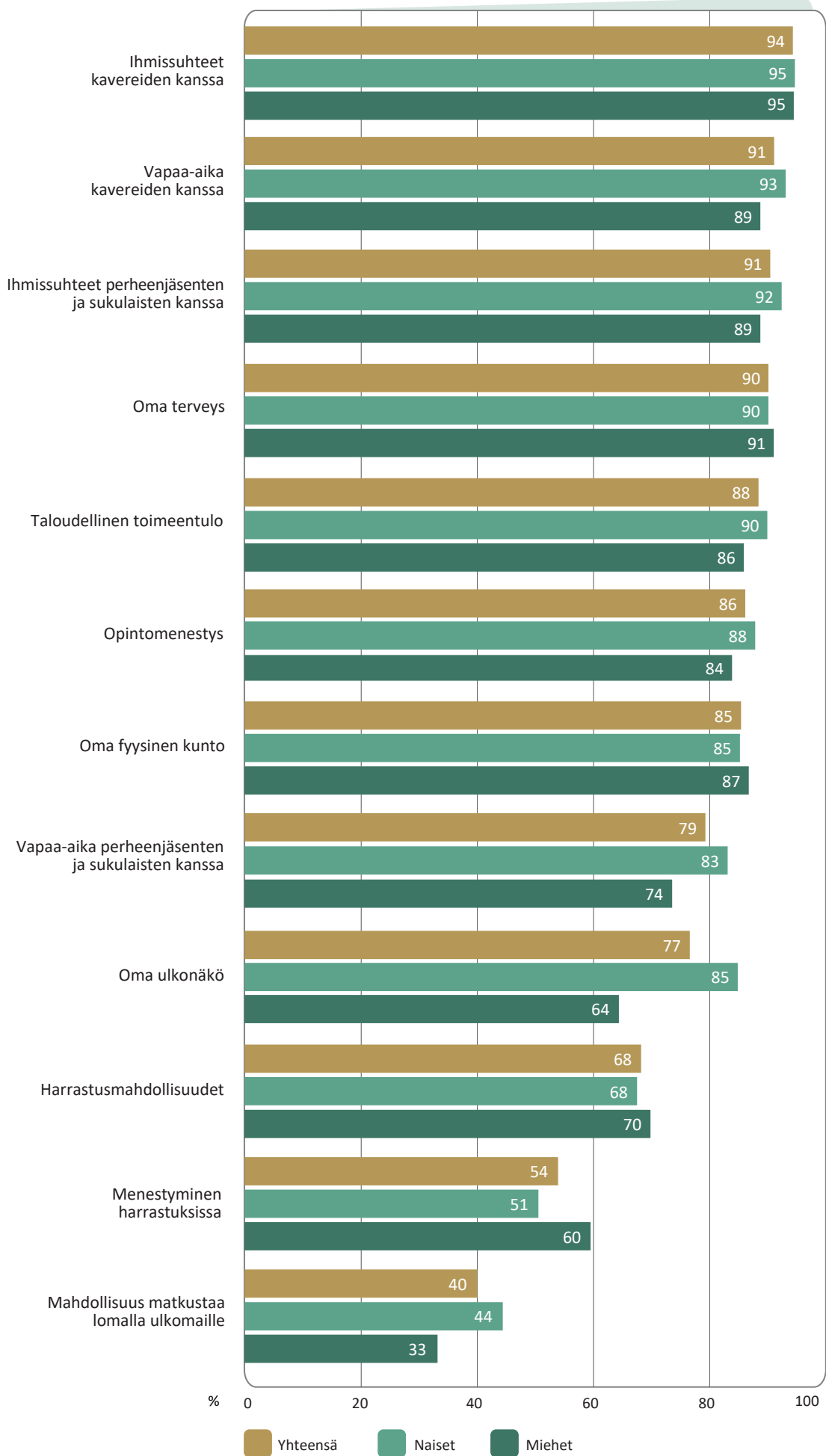
Liikunta- ja urheiluharrastuksissa syrjintää tai kiusaamista kokeneilta kysyttiin tarkemmin, mistä syystä he ovat kokeneet syrjintää tai kiusaamista. Lukiolaisilla viisi yleisintä syytä olivat ulkonäkö (46 %), puukeutumistyyli (30 %), ikä (27 %), vähäiset liikunnalliset taidot (22 %) ja terveydentila (22 %). Naiset kertovat selvästi miehiä useammin ulkonäköön (naiset 54 % vs. miehet 29 %) ja sukupuoleen (naiset 26 % vs. miehet 3 %) liittyvästä syrjinnästä tai kiusaamisesta.

Aihetta yksityiskohtaisemmin käsitelleen Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksen (Hakanen ym. 2019) mukaan kokemukset kiusaamisesta ja syrjinnästä kasautuvat erityisesti vähemmistöihin (etninen, uskonnollinen, seksuaalinen, sukupuolinen tai vammainen) kuuluville nuorille. Heistä yli puolet on kokenut joskus tai usein kiusaamista, syrjintää tai epäasiallista kohtelua liikunnassa tai urheilussa.

## Omaan elämään liittyvien asioiden arvottaminen

Tutkimukseen osallistuneilta nuoria pyydettiin arvottamaan tiettyjä omaan elämään liittyviä asioita (kuvio 57). Kaikkiaan listattuna oli 12 asiaa, joista kullekin oli kuusi vastausvaihtoehtoa (Täysin yhdentekevää; Melko yhdentekevää; Ei tärkeää, mutta ei yhdentekevää; Melko tärkeää; Hyvin tärkeää; En osaa sanoa). Tulostarkastelussa melko tärkeää ja hyvin tärkeää -vastausluokat on yhdistetty.

Tässä tutkimuksessa, kuten muissakin arvostuskyselyissä (esim. Salasuo ym. 2021), vastaajat pitivät ihmissuhteita erityisen tärkeinä. Tulosten mukaan 94 prosenttia lukiolaisista koki ihmissuhteet kavereiden kanssa melko tai hyvin tärkeänä molempien sukupuolten osuuksien ollessa yhtä suuret. Lähes yhtä tärkeäksi koettiin vapaa-aika kavereiden kanssa (91 %) sekä ihmissuhteet perheenjäsenten ja sukulaisten kanssa (91 %). Naiset kokivat kyseiset kaksi asiaa (93 % ja 92 %) hieman tärkeämmiksi kuin miehet (molemmat 89 %). Miehillä näiden edelle toiseksi tärkeimmäksi omaan elämään liittyväksi asiaksi sijoittui oma terveys (91 %), kun taas naiset kokivat oman terveyden neljänneksi tärkeimmäksi omaan elämään liittyväksi asiaksi, niukasti ennen taloudellista toimeentuloa (90,2 % ja 90,0 %). Miehillä taloudellisen toimeentulon (86 %) edelle meni oma fyysinen kunto (87 %). Lukiolaisnaiset pitivät tutkimuksessa kysytyjä omaan elämään liittyviä asioita keskimäärin tärkeämpinä kuin miehet. Suurin sukupuolten välinen ero löytyi oman ulkonäön tärkeydestä. Oma ulkonäkö oli naisille yhtä tärkeää kuin oma fyysinen kunto (molemmat 85 %), kun miehistä 64 prosenttia piti omaa ulkonäköä melko tai hyvin tärkeänä omaan elämään liittyvänä asiana. (Kuvio 57.)



**Kuvio 57.**

Lukiolaisten melko tai hyvin tärkeäksi kokemat omaan elämään liittyvät asiat sukupuolen mukaan (n = 920) (%).

Lukiolaisten vastauksissa liikunta-aktiivisuus oli yhteydessä oman elämän kannalta tärkeinä pidettyihin asioihin. Liikuntasuosituksen mukaisesti seitsemänä päivänä viikossa liikkuvat arvottivat harrastusmahdollisuudet, menestymisen harrastuksissa, oman fyysisen kunnon, oman terveyden ja taloudellisen toimeentulon tärkeämmäksi kuin ne nuoret, jotka eivät liikkuneet suositusten mukaisesti. Sen sijaan oma ulkonäkö oli tärkeämpää niille lukiolaisille, jotka eivät liikkuneet suositusten mukaisesti, mutta ero ei ole tilastollisesti merkitsevä. Harrastusmahdollisuuksia, menestymistä harrastuksissa ja ulkonäköä koskevat erot liikunta-aktiivisuuden suhteen olivat yhteneviä peruskoululaisia käsitelleen vuoden 2016 LIITU-tutkimuksen tulosten kanssa (Laine ym. 2016). Lukiolaisten ikäryhmien välillä ei ollut juurikaan eroja oman elämän kannalta tärkeiksi koettuihin asioihin.

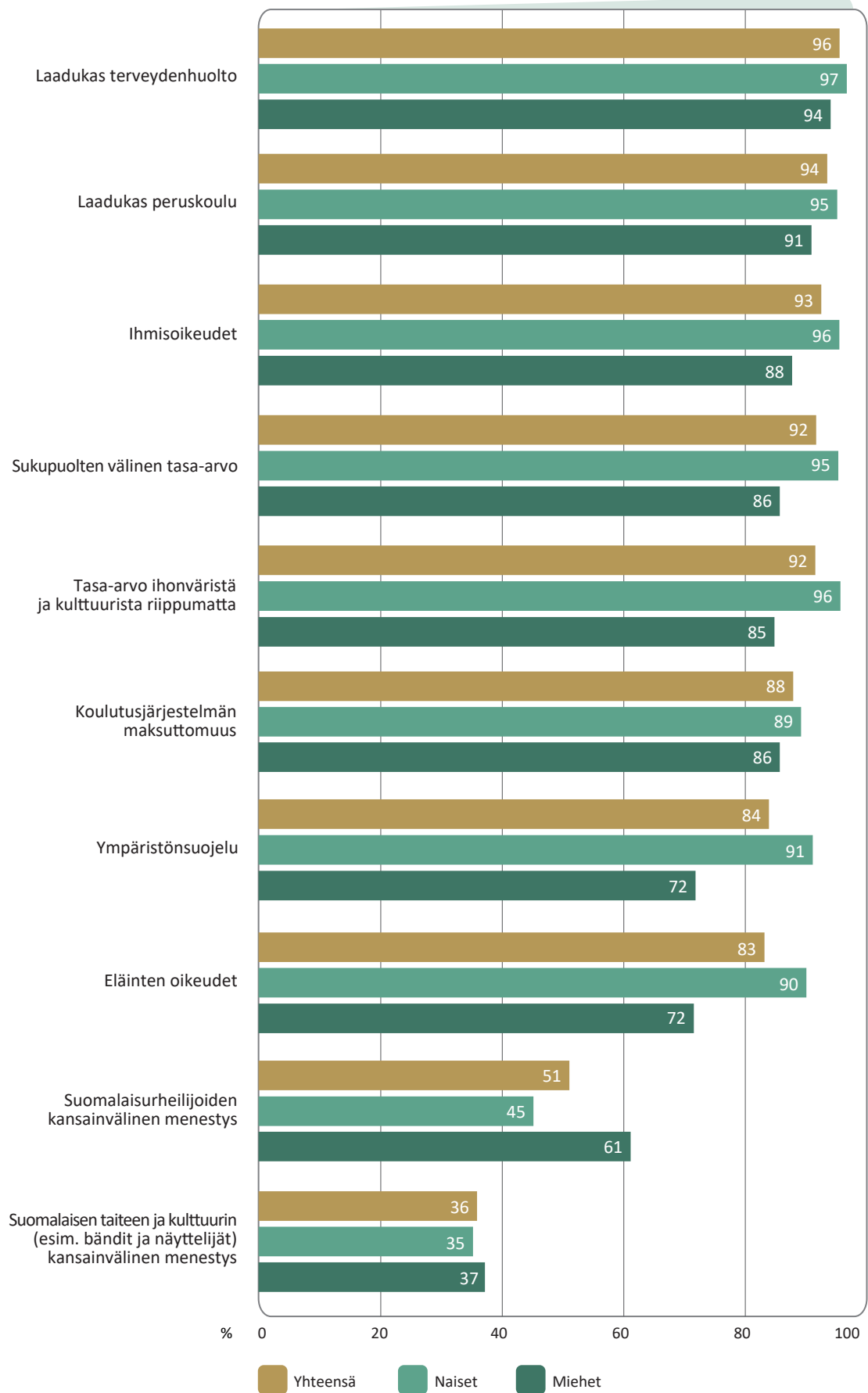
Ammattiin opiskelevat nuoret kokivat tärkeimmiksi omaan elämään liittyviksi asioiksi oman terveyden, ihmissuhteet perheenjäsenten ja sukulaisten kanssa, taloudellisen toimeentulon sekä ihmissuhteet kavereiden kanssa. Melko ja hyvin tärkeiksi -vastausluokkien yhdistetty osuus oli kyseisten asioiden osalta 80–75 prosenttia. Vähiten tärkeänä pidettiin menestymistä harrastuksissa (30 %). Sukupuolen, liikunta-aktiivisuuden ja iän suhteen ammattiin opiskelevien aineistosta ei löytynyt tilastollisesti merkitseviä eroja, johtuen lähinnä vastausten pienestä määrästä.

### **Yhteiskunnallisten aiheiden arvottaminen**

Kuten vuoden 2016 LIITU-tutkimuksessa (Laine ym. 2016) nuorilta kysyttiin suhtautumista tiettyihin yhteiskunnallisiin aiheisiin. Mukana oli myös kysymys suomalaisten huippu-urheilijoiden menestyksen merkityksestä, joka näin esitettynä on karkea, mutta suuntaa antava mittari sille, miten urheilumenestys suhteutuu nuorten arvostuksissa. Kaikkiaan nuoret vastasivat kymmentä yhteiskunnallista aihetta koskevaan kohtaan. Käytössä oli sama kuusikohtainen vastausasteikko kuin omaan elämään liittyviä asioita koskevassa kysymyksessä. Myös tässä tarkastelussa melko tärkeää ja hyvin tärkeää -vastausluokat on yhdistetty.

Suomalaisurheilijoiden sekä suomalaisen taiteen ja kulttuurin (esim. bändit ja näyttelijät) kansainvälistä menestystä lukuun ottamatta lukiolaisnaiset kokivat kaikki yhteiskunnallisiin aiheisiin liittyvät asiat lukiolaismiehiä tärkeämmiksi. Molemmilla sukupuolilla kyseiset aiheet jäivät arvostuslistauksen hännille. Melko tai hyvin tärkeäksi suomalaisurheilijoiden kansainvälisen menestyksen koki lukiolaisista noin puolet (miehet 61 %; naiset 45 %) ja suomalaisen taiteen ja kulttuurin kansainvälisen menestyksen runsas kolmannes (miehet 37 %; naiset 35 %). (Kuvio 58.) Melko tai täysin yhdentekeväksi suomalaisurheilijoiden kansainvälisen menestyksen koki 18 prosenttia, kun vastaava osuus taiteen ja kulttuurin osalta oli 23 prosenttia. Kaikkien muiden yhteiskunnallisten aiheiden kohdalla melko tai täysin yhdentekevää -vastausluokkien yhteenlaskettu osuus oli vain 2–5 prosenttia.

Lukiolaisista 96 prosenttia (miehet 94 %; naiset 97 %) koki laadukkaan terveydenhuollon melko tai hyvin tärkeänä. Naiset (95–96 %) pitivät lähes yhtä tärkeänä tasa-arvoa ihonväristä ja kulttuurista riippumatta, ihmisoikeuksia, sukupuolten välistä tasa-arvoa ja laadukasta peruskoulua. Myös miehet kokivat nämä asiat tärkeiksi, mutta peruskoulua lukuun ottamatta ero naisiin oli selvä. (Kuvio 58.)



**Kuvio 58.**

Lukiolaisten melko tai hyvin tärkeäksi kokemat yhteiskunnallisiin arvoihin liittyvät asiat sukupuolen mukaan (n = 918) (%).

Verrattaessa lukiolaisten vastauksia peruskoululaisten vastaaviin LIITU 2016 -tutkimuksessa havaitaan, että tärkeimmäksi koettu ja kaksi vähiten tärkeäksi koettua asiaa olivat molemmissa vastaajajoukoissa samat. Suurin vastaajajoukkojen välinen ero oli, että lukiolaiset kokivat kaikki kysytyt yhteiskunnallisiin aiheisiin liittyvät asiat peruskoululaisia tärkeämmiksi. (Kuvio 58; Laine ym. 2016.)

Lukiolaisten liikunta-aktiivisuudella on yhteys suomalaisurheilijoiden kansainvälisen menestymisen tärkeänä pitämiseen. Lukiolaiset, jotka liikkuvat liikuntasuosituksen mukaisesti seitsemänä päivänä viikossa, kokivat suomalaisurheilijoiden kansainvälisen menestyksen selvästi tärkeämmäksi kuin ne lukiolaiset, jotka eivät liikkuneet suositusten mukaisesti (ks. myös Laine ym. 2016). Vastaavasti lukiolaiset, joilla liikuntasuositus ei täytynyt, kokivat ihmisoikeudet, tasa-arvon ihonväristä ja kulttuurista riippumatta, sukupuolten välisen tasa-arvon sekä laadukkaan terveydenhuollon tärkeämmäksi kuin suosituksen mukaan liikkuneet.

Ammattiin opiskeleville nuorille tärkein yhteiskunnallisiin arvoihin liittyvä asia oli laadukas terveydenhuolto, jota 88 prosenttia piti melko tai hyvin tärkeänä. Miesvastaajien joukossa se oli tärkein asia (84 %), mutta naisilla laadukkaan terveydenhuollon (91 %) edelle meni tasa-arvo ihonväristä ja kulttuurista riippumatta (94 %). Ammattiin opiskelevien keskuudessa vähiten tärkeänä aiheena pidettiin suomalaisen taiteen ja kulttuurin kansainvälistä menestystä (miehet 36 %; naiset 35 %) sekä suomalaisurheilijoiden kansainvälistä menestystä (miehet 44 %; naiset 35 %). Viimeksi mainitut olivat ainoat kysytyistä aiheista, jotka miesvastaajat kokivat naisvastaajia tärkeämmiksi. Sukupuolten välisistä eroista kertoo se, että toiseksi ja kahdeksanneksi tärkeimmäksi koettujen aiheiden vaihteluväli oli ammattiin opiskelevien miesten keskuudessa 72–56 prosenttiyksikköä, kun naisilla se oli 91–79 prosenttiyksikköä. Ammattiin opiskelevien aineistosta ei löytynyt tilastollisesti merkitseviä eroja liikunta-aktiivisuuden ja iän suhteen myöskään yhteiskunnallisiin arvoihin liittyvien asioiden osalta, johtuen lähinnä vastausten pienestä määrästä.

## Yhteenveto

Syrjintää tai kiusaamista kohdanneista lukiolaisista noin kolmannes oli joutunut syrjinnän tai kiusaamisen kohteeksi liikunnassa ja urheilussa. Ainoastaan oppilaitoksissa koettiin useammin kiusaamista tai syrjintää. Liikunta ja urheilu oli kysytyistä elämänalueista ainoa, missä miehet olivat kokeneet syrjintää tai kiusaamista naisia useammin.

Tulokset ovat yhdenmukaisia aiempien tutkimuksen kanssa, joissa nuorten vapaa-ajalla kokema kiusaaminen ja syrjintä on yhdistetty nimenomaan liikuntaan ja urheiluun. Nuoret ovat kertoneet kohtaavansa epäasiallista kohtelua liikunnassa ja urheilussa selvästi useammin kuin esimerkiksi taide-, kulttuuri-, media- ja peliharrastuksissa tai internetissä. (Salasuo ym. 2021.)

Nuorten arvostukset ovat pysyneet pitkään varsin samoina. Eniten arvostettiin ystävyysuhteita ja vapaa-aikaa kavereiden kanssa. Myös perhe- ja sukulaissuhteet olivat tärkeitä. Sosiaalisten suhteiden lisäksi tärkeitä arvoja olivat oma terveys, fyysinen kunto ja erityisesti naisilla ulkonäkö.

Yhteiskunnallisista aiheista tärkeimpinä nuoret pitivät laadukasta terveydenhuoltoa, ihmisoikeuksia ja laadukasta peruskoulua. Vähiten tärkeinä pidettiin suomalaisen taiteen ja kulttuurin sekä suomalaisten huippu-urheilijoiden kansainvälistä menestymistä.

## Lähteet

*Fagerlund, M., Peltola, M., Kääriäinen, J., Ellonen, N. & Sariola, H. (2014) Lasten ja nuorten väkivaltakokemukset 2013. Lapsiuhritutkimuksen tuloksia. Poliisiammattikorkeakoulu. Tampere.*

*Hakanen, T., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. (2019) Oikeus liikkuu. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018. Opetus- ja kulttuuriministeriö, Valtion liikuntaneuvosto, Valtion nuorisoneuvosto & Nuorisotutkimusverkosto. Helsinki.*

*Helve, H. (1993) Socialization of attitudes and values among young people in Finland. In Young (Nordic Journal of Youth Research) 1(3), 27–39.*

*Kokkonen, M. (2012) Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen syrjintä liikunnan ja urheilun parissa. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2012:5. Helsinki.*

*Laine, A., Salasuo, M. & Matilainen, P. (2016) Arvot, syrjintä ja kiusaaminen. Teoksessa Kokko, S. & Mehtälä, A. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4. Helsinki, 57–61.*

*Salasuo, M., Tarvainen, K. & Myllyniemi S. (2021) Nuoriso harrastamassa kulttuuria, taidetta ja mediaa: Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksen tilasto-osa. Teoksessa M. Salasuo (toim.) Harrastamisen äärellä. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2021. Opetus- ja kulttuuriministeriö, Valtion nuorisoneuvosto & Nuorisotutkimusverkosto. Helsinki, 31–136.*



# 14

Lukiolaisten videopelaaminen ja liikunta



# 14

## Lukiolaisten videopelaaminen ja liikunta

*Pasi Koski, Matti Karhulahti, Raine Koskimaa, Kwok Ng, Riikka Hämylä, Leena Martin ja Sami Kokko*

Lasten ja nuorten liikunnan vähäisyydestä on kannettu huolta ja usein selitykseksi tarjotaan ruutuaikaa ylipäättään tai sitä, että nuorison huomion ja ajan ovat vieneet erilaiset videopelit. Pelaaminen näyttättyy etenkin aikuisten käymässä julkisessa keskustelussa hyvin ongelmallisena. Tutkimuksellisesti pelaamisen ja liikunnan yhteyksiä väestötason aineistoilla on kuitenkin lähestytty suhteellisen vähän. Tämä tutkimus on osaltaan täyttämässä tätä tietoaikaa suomenkielisten lukiolaisten osalta.

Pelaamiseen käytetty aika on etenkin edellisen kahden vuoden aikana lisääntynyt Suomessa merkittävästi, mikä voi osittain johtua koronapandemiasta (Kinnunen ym. 2020). Aktiiviset suomalaiset pelaajat pelaavat keskimäärin yli kolme tuntia päivässä (Vahlo ym. 2018), minkä seurauksena voidaan olettaa myös liikunnallisille harrastuksille jäävän ajan vähentyvän. Esimerkiksi tuore puolustusvoimien kanssa tehty tutkimus (Puolitaival ym. 2020) löysi yli kolme tuntia päivässä pelaavien nuorten liikunta-aktiivisuuden keskimäärin alhaisemmaksi kuin vähemmän pelaavien. Erittäin paljon pelaavien nuorten osalta voidaan olettaa, ettei monikaan heistä todennäköisesti hakeutuisi esimerkiksi sosiaalisuutta korostavaan urheiluseuratoimintaan, vaikkei heidän koko vapaa-aikansa pelaamiseen kuluisikaan (Wichstrøm ym. 2019).

Kilpapelaminen eli niin sanottu e-urheilu on lisännyt suosiotaan ja medianäkyvyyttään. Voidaan olettaa, että tavoitteellisesti pelaavien ja harjoittelevien kilpapelaaajien suhde liikuntaan poikkeaa muista pelaajista. Aiempi tavoitteellisesti harjoitteleviin pelaajiin keskittyvä tutkimus (Kari ym. 2019) löysi näiden kilpapelaaajien liikkuvan keskimäärin yli tunnin päivässä, kun taas kaikista e-urheilupelien pelaajista koostuvan tutkimuksen (Rudolf ym. 2020) mukaan pelaajan viikoittainen vähintään reipas liikunta-aktiivisuus jäi 2,5 tuntiin. Lukuisat ammattuurheilijat ovat tuoneet näkyvästi esiin omaa videopeliharrastustaan, mikä osaltaan viittaa siihen, etteivät pelaaminen ja urheiluharrastus ole toisiaan poissulkevia aktiviteetteja edes huipputasolla urheiltaessa.

Tämän tutkimuksen avulla saadaan lisätietoa videopelaamisen ja liikunta-aktiivisuuden keskinäisestä suhteesta suomalaisnuorten keskuudessa. Pelaamisen monimuotoisuuden huomioiva kysely antaa mahdollisuuden tunnistaa sellaiset ryhmät, joissa pelaaminen merkittävällä tavalla tukee tai vähentää liikunta-aktiivisuutta. Kohderyhmänä tässä artikkelissa ovat lukiolaiset. Ammatillisen oppilaitoksen opiskelijat rajattiin pois pienen vastaajamäärän vuoksi. Aihealueen tietoja kerättiin kahdella eri lomakkeella (Liite 1, kysymykset 104–106 & 133–136), joten vastaajien määrät vaihtelevat kysymyksistä riippuen. Tuloksia tarkastellaan sukupuolen mukaan ja suhteessa liikunta-aktiivisuuteen.

### Tulokset

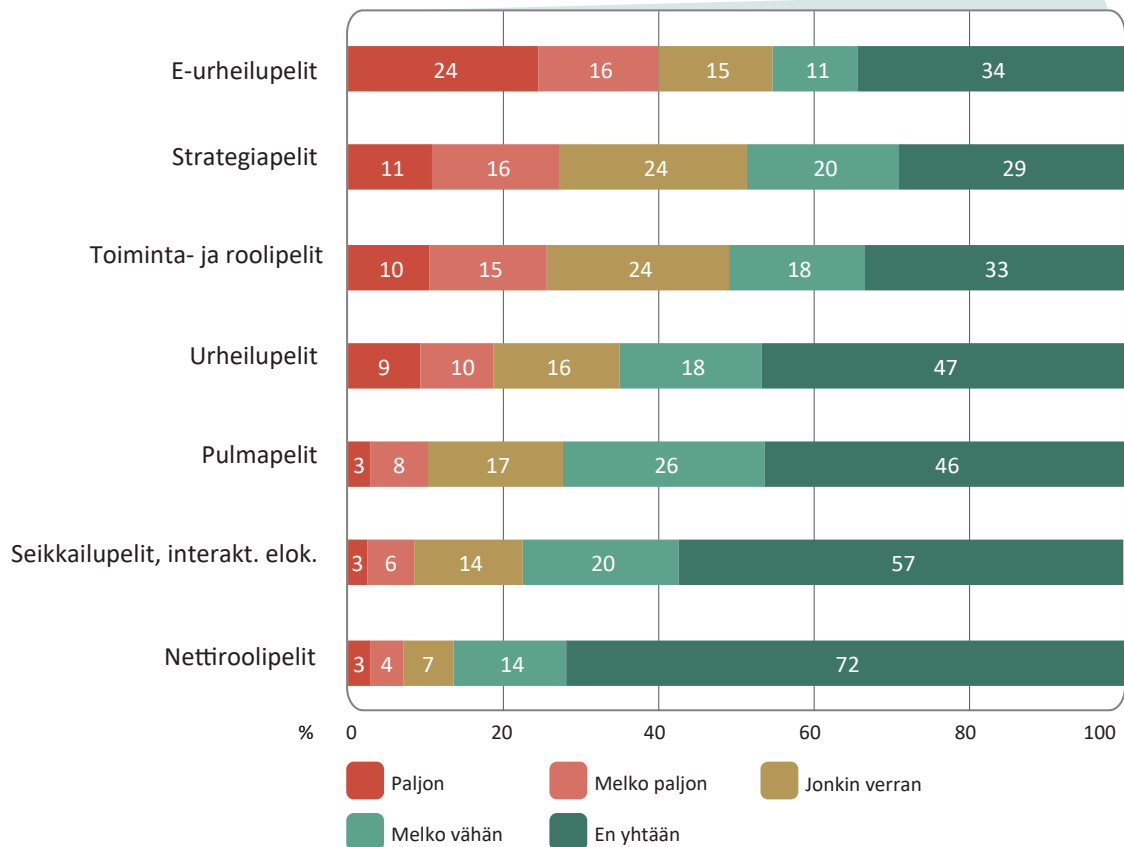
Valtaosa (76 %) lukiolaisista (n = 936) kertoi ruutuaikaa kertyvän vähintään kaksi tuntia päivässä viikon jokaisena päivänä. Sukupuolten välillä ei ollut eroa ruutuajassa. Hieman yli puolella lukiolaisista ei ollut aikomusta vähentää ruutuaikaansa (55 %). Naiset aikoivat vähentää ruutuaikaansa miehiä yleisemmin, naisista puolet (50 %) aikoi luultavasti tai ehdottomasti vähentää ruudulla viettämäänsä aikaa, kun lukiolaismiehistä vastaava osuus oli reilu kolmannes (38 %). Hieman yli puolet (57 %) nuorista vastasi, ettei kotiväki ota kantaa ruutuaikaan. Vähän yli 40 prosenttia (41 %) vastasi, että kotiväki toivoi nuoren vähentävän ruutuaikaa.

Lukiolaisista (n = 4718) hieman yli puolet (52 %) raportoi pelaavansa videopelejä (mobiili, konsoli, tietokone jne.). Vastaavasti lähes puolet (48 %) vastasi, ettei niitä pelaa. Alle viisi tuntia viikossa pelaamiseen kertoi käyttävänsä aikaa 16 prosenttia vastaajista (n = 4230). Yli viisi mutta enintään 11 tuntia viikossa kului pelaamiseen lähes viidenneksellä (18 %). Yli 11 tuntia viikossa pelaavia oli yhtä paljon (18 %). Pelaaminen oli yleisempää lukiolaismiesten kuin -naisten keskuudessa. Miehistä 17 prosenttia vastasi, ettei pelaa lainkaan, kun lukiolaisnaisten ryhmässä vastaava osuus oli 70 prosenttia. Miehistä lähes 40 prosenttia käytti viikossa aikaa pelaamiseen yli 11 tuntia. Naisten joukossa näin aktiivisia pelaajia oli neljä prosenttia.

Suurin osa (80 %) lukiolaisista (n = 429) arvioi pelaamisensa määrän olevan sopiva. Liian paljon arvioi pelaavansa 16 prosenttia vastanneista. Miehistä liian paljon arvioi pelaavansa lähes joka viides (18 %). Naisilla vastaava osuus oli lähes puolet pienempi (10 %).

Pelivideoita tai -striimejä kertoi katsovansa 83 prosenttia vastanneista lukiolaisista (n = 429). Enintään pari kertaa kuukaudessa näin tekeviä oli reilu neljännes (28 %). Kerran pari viikossa, kolmesta kuuteen kertaa viikossa ja päivittäin pelivideoita tai -striimejä katsovien osuudet olivat kaikki hieman alle viidenneksen (15–18 %). Naisista kolmasosa (33 %) ei katsonut pelivideoita tai -striimejä lainkaan. Miesten joukossa vastaavan ryhmän koko jäi kymmenesosaan (10 %). Miehistä päivittäin pelaamiseen liittyviä videoita tai striimejä katsoi lähes joka neljäs (23 %), kun naisten ryhmässä vastaava osuus oli yhdeksän prosenttia.

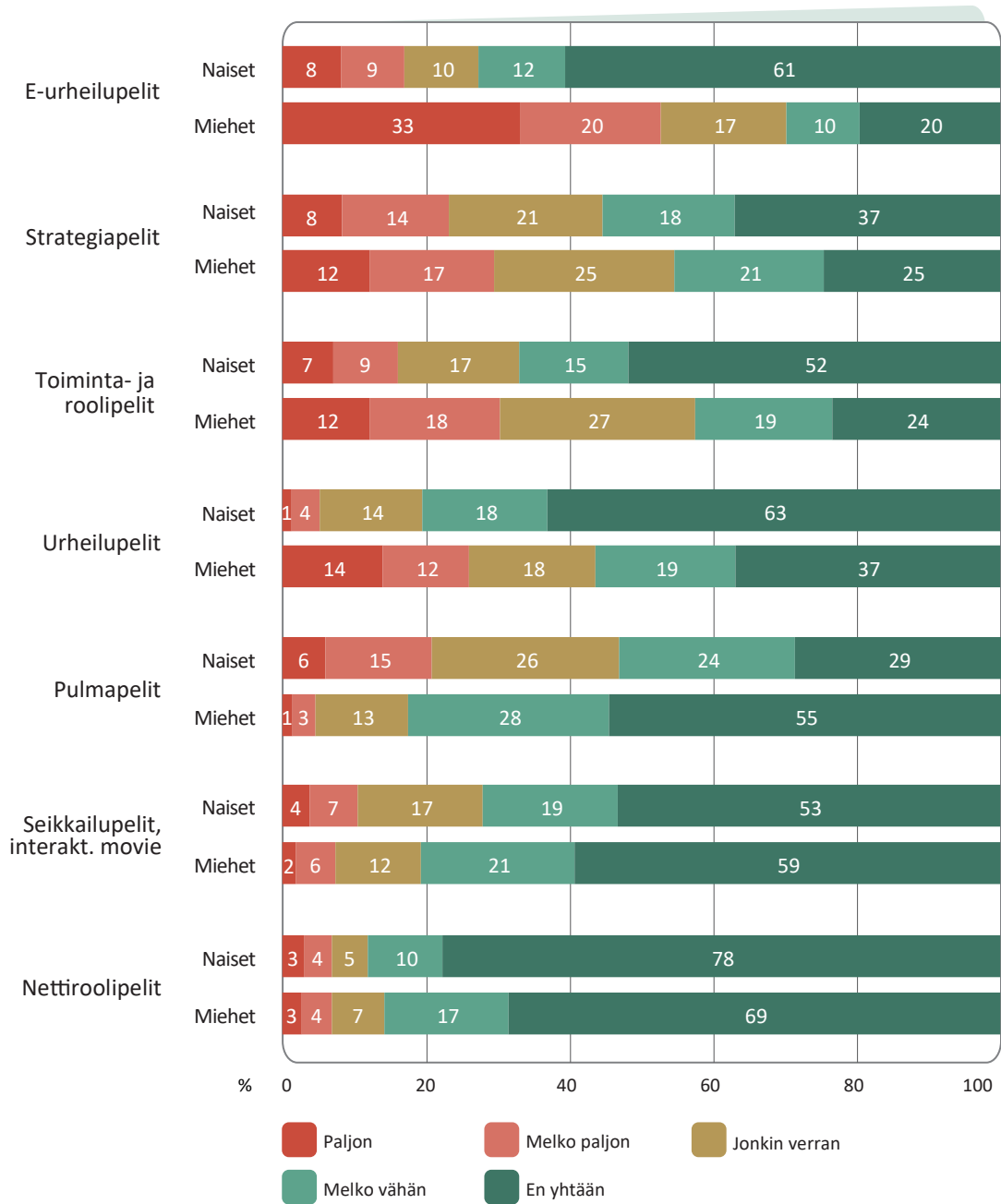
Pelien kirjo on hyvin moninainen, eikä pelien ryhmittely lajityyppeihin ole yksiselitteinen tehtävä. Kyselyssä käytettiin pelkistettyä luokitusta, jonka avulla saatiin käsitys, millaisia pelejä aikuistumisen kynnyksellä olevat nuoret pelaavat eniten. E-urheilupelit (esim. Fortnite, League of Legends, Counter Strike, DOTA, Overwatch), strategiapelit (esim. Civilization, Cities Skylines, Minecraft, Clash of Clans, Europa Universalis) ja toiminta- ja roolipelit (esim. Red Dead Redemption, Zelda, GTA, Skyrim, Mass Effect) osoittautuivat suosituimmiksi (kuvio 59). Niitä kertoi pelaavansa noin kaksi kolmannesta vastanneista suomenkielisistä lukiolaisista.



**Kuvio 59.**

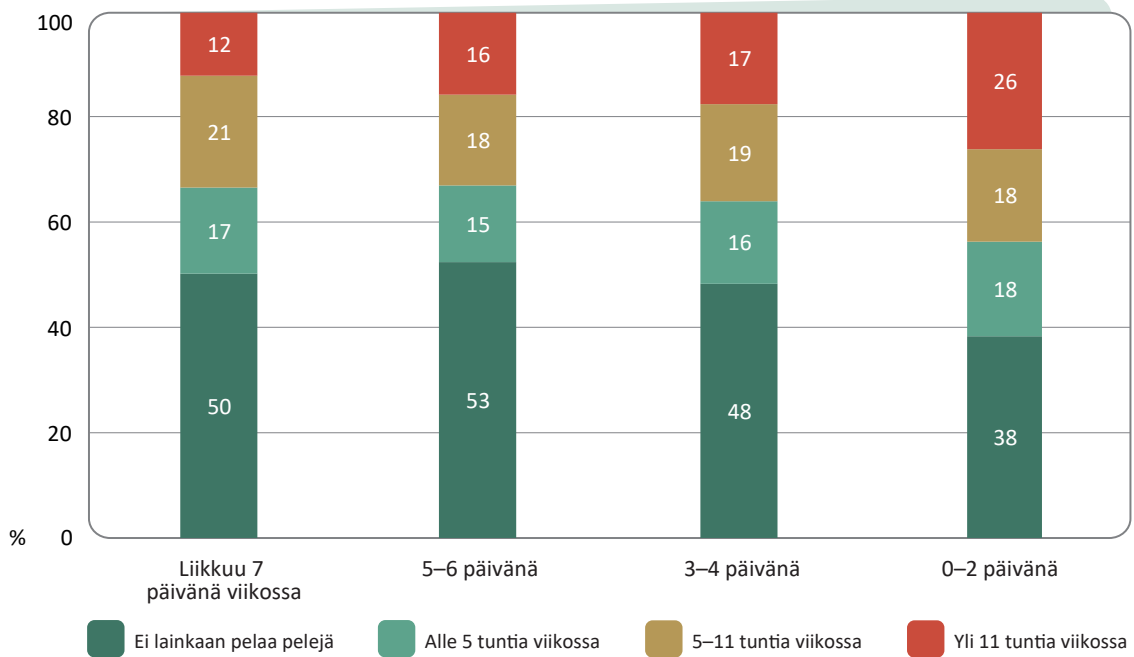
Suomenkielisten lukiolaisten pelaamat videopelit genreittäin (n = 2276–2354) (%).

Pelien lajityypit vetoavat eri tavalla naisiin ja miehiin. Naiset kertoivat miehiä yleisemmin pelaavansa pulmapelejä (kuvio 60). Miehillä etenkin e-urheilupelien, toiminta- ja roolipelien sekä urheilupelien pelaaminen korostui naisiin verrattuna.



**Kuvio 60.**  
 Suomenkielisten lukiolaisten videopelaaminen genreittäin sukupuolen mukaan  
 (naiset n = 741–760; miehet n = 1380–1425) (%).

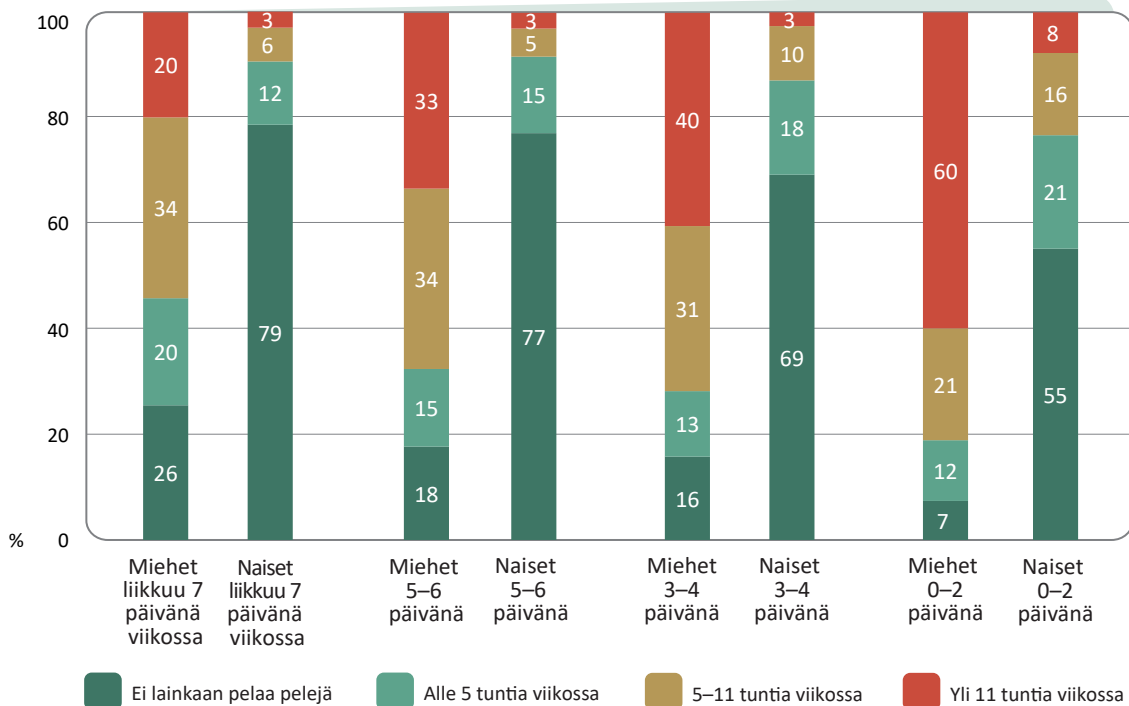
Kun tarkasteltiin liikunta-aktiivisuutta pelaamiseen viikoittain käytetyn ajan suhteen, todettiin, ettei pelaaminen näkynyt liikunta-aktiivisuudessa muuten kuin eniten pelaavien ryhmässä (kuvio 61). Yli 11 tuntia viikossa pelaavien ryhmän edustus eniten liikkuvien ryhmässä jäi reiluun kymmeneen prosenttiin, kun heitä vähän liikkuvien (0–2 päivänä viikossa) ryhmässä oli useampi kuin joka neljäs.



**Kuvio 61.**

Suomenkielisten lukiolaisten liikunta-aktiivisuus (monenako päivänä viikossa liikkuu vähintään 60 min) viikossa pelaamisen käytetyn ajan perusteella (n = 4220) (%).

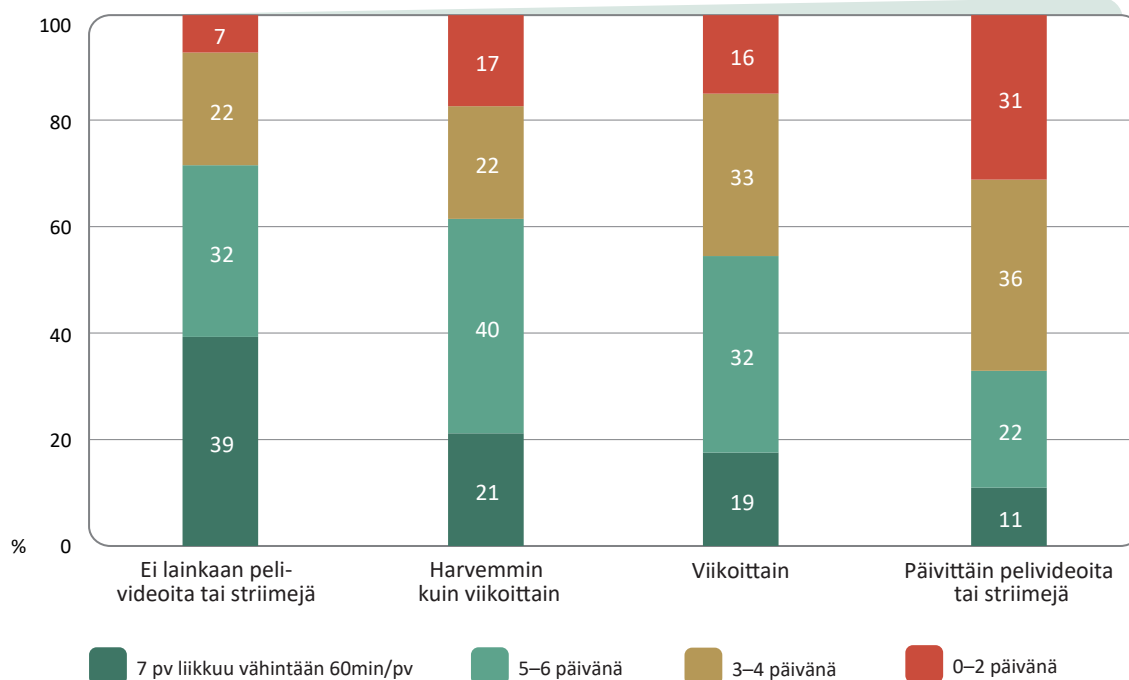
Miesten ja naisten vertailu kertoi, että runsas pelaaminen näkyi liikunnan vähäisyytenä etenkin miesten ryhmässä (kuvio 62). Liikuntasuosituksen mukaan liikkuvista miehistä yksi viidestä pelasi pelejä yli 11 tuntia viikossa. Vastaavasti vähän liikkuvista (0–2 päivänä viikossa) kolme viidestä pelasi yli 11 tuntia viikossa. Naisilla pelaavien osuus oli sitä suurempi, mitä vähemmän liikkui.



**Kuvio 62.**

Suomenkielisten lukiolaisten liikunta-aktiivisuus (monenako päivänä viikossa liikkuu vähintään 60 min) viikossa pelaamisen käytetyn ajan perusteella sukupuolen mukaan (miehet n = 1725; naiset n = 2495) (%).

Yleisemmin liikuntasuosituksen mukaan liikkuvat ne lukiolaismiehet, jotka eivät katsoneet lainkaan pelivideoita tai -striimejä (kuvio 63). Niistä lukiolaismiehistä, jotka katsoivat pelivideoita tai -striimejä päivittäin, vain reilu kymmenesosa liikkui suositusten mukaan seitsemänä päivänä viikossa ja reilu kolmasosa oli vähän liikkuvia. Lukiolaisnaisilla liikunta-aktiivisuus ei ollut yhteydessä pelivideoiden ja -striimien katseluun.



**Kuvio 63.**

*Liikunta-aktiivisuus pelivideoiden ja -striimien katseluintensiteetin perusteella lukiolaismiehillä (n = 283) (%).*

## Yhteenveto

Tässä artikkelissa raportoidut tulokset viittaavat siihen, että pelaamisen ja teknologian käytön suhde liikunta-aktiivisuuteen on moniulotteinen. Pelaaminen ei yksiselitteisesti korreloi vähäisen liikunta-aktiivisuuden kanssa, mutta ne, jotka pelaavat runsaasti (yli 11 tuntia viikossa), olivat keskimääräisesti harvemmin aktiivisia liikkujia kuin vähän pelaavat. Toisaalta yli puolet aktiivisimmistakin miesliikkujaista myös pelasi noin tunnin tai enemmän päivittäin. Yksilötason erot voivat olla siis suuria.

Tulokset ovat yhteneviä useiden kansainvälisten tutkimusten kanssa, jotka ovat löytäneet samankaltaisia yhteyksiä. Esimerkiksi amerikkalaisilla aikuisilla (n = 5777) tehty puolen vuoden seurantatutkimus ei löytänyt edes ongelmalliseksi luokitellun pelaamisen vaikuttavan negatiivisesti liikunta-aktiivisuuteen (Weinstein ym. 2017). Vastaavasti monikansallinen laaja teini-ikäisten vastaajien edustava kysely (n = 17 247) ei löytänyt teknologian käytön ja henkisen hyvinvoinnin välillä suoraa yhteyttä, joskin yli 11 tunnin päivittäisen käytön ja heikentyneen henkisen hyvinvoinnin välille voitiin tulkita pieni negatiivinen efekti (Orben & Przybylski 2019). Yleisesti ottaen tämän artikkelin havainnot tukevat näitä aiempia löydöksiä ja niistä on vedettävissä kaksi johtopäätöstä.

1. Aktiivinen pelaaminen ja viihdeteknologian käyttö ovat osa arkea ja siten kilpailevat ajankäytön suhteen muiden harrastusten kanssa. Niin nuorten kuin aikuistenkin keskuudessa olisi hyvinvoinnin näkökulmasta tärkeää, ettei aktiivinen pelaaminen tai viihdeteknologian käyttö edustaisi yksilön koko sosiaalista ja fyysistä toimintaa, vaan niitä tulisi tasapainottaa monipuolisella liikunnallisella ja muulla harrastuneisuudella.

2. Aktiivinenkaan pelaaminen ei ole riski liikunta-aktiivisuudelle, jos muut elämän osa-alueet ovat tasapainossa. Tulokset ilmentävät, että vähintään tunnin päivittäinen pelaaminen on enemmän sääntö kuin poikkeus jopa kaikkein aktiivisimpien liikkujien keskuudessa. On mahdollista, että näissä tapauksissa pelaaminen tukee juuri niitä terveyden osa-alueita (esim. sosiaalinen elämä), joita päivittäiset kiireet eivät muuten mahdollista täyttävään.

Lopuksi on paikallaan tähdentää, ettei tässä tutkimuksessa pelaamisen lisäksi mitattu ruutuaika ole enää toimiva määre paikallaanlolle. Älypuhelin ja muun mobiiliteknologian kehityksen myötä ruutuaika on sulautunut osaksi ihmisten arkea ja arkiliikuntaa, ja etenkin pandemian myötä kasvanut etäopiskelun ja -työn määrä tekee itsearvioidun ruutuajan mittaamisen sekä tulkinnan mahdottomaksi (Kaye ym. 2020). Tulevina vuosina huomio kannattaa keskittää uusien mittausmenetelmien luomiseen. Ennen sellaisia aiemmin mainitut suositukset kohtuullisesta ja monipuolisesta teknologian käytöstä pätevät myös "ruutuaikaan".

### Lähteet

Kari, T., Siutila, M., & Karhulahti, V. M. (2019) *An Extended Study on Training and Physical Exercise in Esports. In Exploring the Cognitive, Social, Cultural, and Psychological Aspects of Gaming and Simulations. IGI Global, 270–292.*

Kaye, L., Orben, A., A Ellis, D., C Hunter, S., & Houghton, S. (2020) *The conceptual and methodological mayhem of "screen time". International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(10), 3661.*

Kinnunen, J., Taskinen, K. & Mäyrä, F. (2020) *Pelaajabarometri 2020. Tampereen yliopisto.*

Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019) *Screens, teens, and psychological well-being: Evidence from three time-use-diary studies. Psychological Science, 30(5), 682–696.*

Puolitaival, T., Sieppi, M., Pyky, R., Enwald, H., Korpelainen, R., & Nurkkala, M. (2020) *Health behaviours associated with video gaming in adolescent men: a cross-sectional population-based MOPO study. BMC Public Health, 20, 1–8.*

Rudolf, K., Bickmann, P., Froböse, I., Tholl, C., Wechsler, K. & Grieben, C. (2020) *Demographics and health behavior of video game and eSports players in Germany: The eSports Study 2019". International Journal of Environmental Research and Public Health 17(6): 1870. <https://doi.org/10.3390/ijerph17061870>*

Vahlo, J., Karhulahti, V. M. & Koponen, A. (2018) *Tasavallan core-gamer: videopelaamisen piirteet Suomessa, Kanadassa ja Japanissa. Pelitutkimuksen vuosikirja 18, 35–59.*

Weinstein, N., Przybylski, A. K., & Murayama, K. (2017) *A prospective study of the motivational and health dynamics of Internet Gaming Disorder. PeerJ, 5, e3838.*

Wichstrøm, L., Stenseng, F., Belsky, J., von Soest, T., & Hygen, B. W. (2019) *Symptoms of internet gaming disorder in youth: predictors and comorbidity. Journal of Abnormal Child Psychology, 47(1), 71–83.*



**15**

Liikunta, terveys ja terveyden  
lukutaito

# 15

## Liikunta, terveys ja terveyden lukutaito

### 15.1 Terveyden lukutaito, liikunta-aktiivisuus ja urheiluseuratoimintaan osallistuminen

*Leena Paakkari, Olli Paakkari, Jorma Tynjälä ja Sami Kokko*

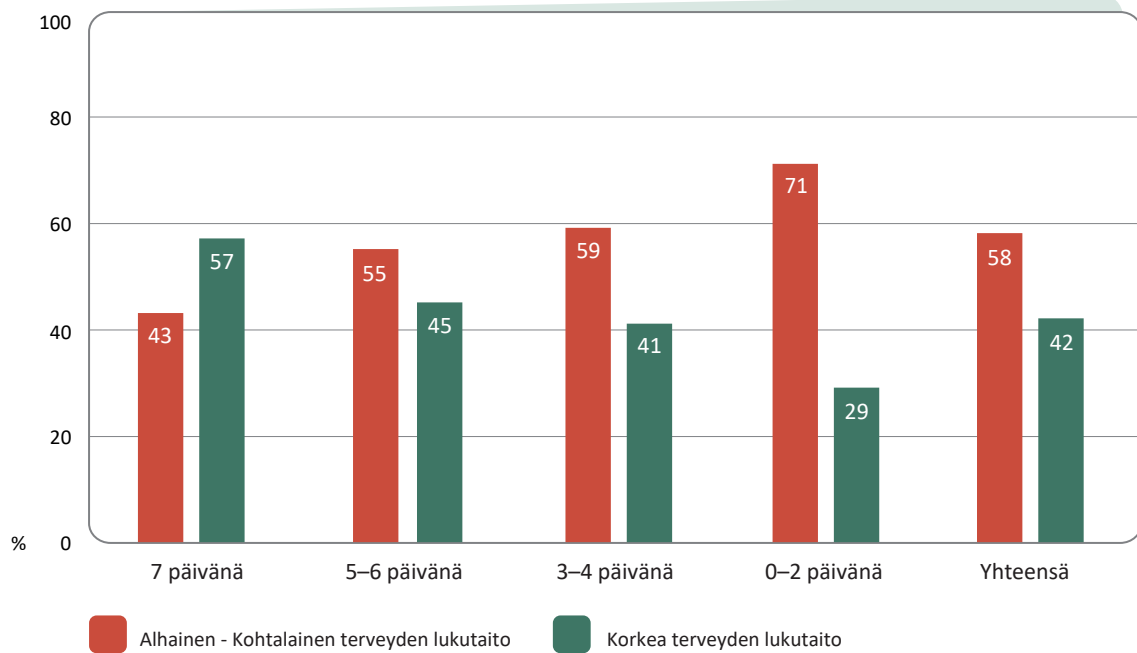
Lasten ja nuorten terveyteen liittyvän osaamisen eli terveyden lukutaidon on havaittu olevan itsenäinen tekijä terveyden eriarvoisuuden taustalla (Paakkari ym. 2019a). Korkeampi terveyden lukutaito on yhteydessä moniin myönteisiin terveyden osoittimiin, kuten vähäisempään psykosomaattiseen oireiluun ja ongelmallisen sosiaalisen median käyttöön, parempaan koettuun terveyteen, parempiin unitottumuksiin sekä yleisempään liikunta-aktiivisuuteen (Paakkari ym. 2019a). Suomalaisen nuorten terveyden lukutaidon taso on verraten hyvällä tasolla verrattuna moneen muun Euroopan maan tasoon, mutta maan sisällä hyvän osaamisen jakautuminen on eriarvoisempaa kuin muissa maissa (Paakkari ym. 2020). Tämä vahvistaa tarvetta kehittää koulun lisäksi muita toimintaympäristöjä siten, että terveyden lukutaidon ja muiden terveyden kannalta tärkeiden voimavarojen kehittyminen mahdollistuu. Terveyden lukutaidon oppimisessa informaaleilla oppimisympäristöillä on keskeinen rooli (Nutbeam 2009). Urheiluseurat, jotka tavoittavat suuren osan lapsista ja nuorista, on keskeinen informaalin oppimisen areena, jossa terveyden lukutaidon tukeminen ja oppiminen niveltyy luontevaksi osaksi seurojen tavoitteita ja toimintaa: tukemaan kokonaisvaltaista urheilijana kasvamista ja lapsen sekä nuoren kasvua ja kehittymistä laajemmin.

Tässä luvussa tarkastellaan terveyden lukutaitoa lukiossa opiskelevilla nuorilla ja sen yhteyttä liikunta-aktiivisuuteen sekä urheiluseuratoimintaan osallistumiseen. Kansallista tietoa aiheesta on vielä niukasti. Terveyden lukutaitoa mitattiin (Liite 1, kysymys 124) nuoren koettuna pystyvyytenä löytää, analysoida ja arvioida terveyteen liittyvää tietoa sekä muun muassa valmiutena vaikuttaa niihin tekijöihin, jotka mahdollistavat nuoren oman ja ympäristönsä terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen (HLSAC-mittari; Paakkari ym. 2016; 2019b). Tuloksia tarkastellaan kahden terveyden lukutaidon tason mukaan: alhainen-kohtalainen ja korkea.

#### Terveyden lukutaito yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen

Tutkimukseen osallistuneista lukio-opiskelijoista (n = 902) 42 prosenttia arvioi terveyteen liittyvän osaamisensa korkeaksi ja 58 prosenttia alhaiseksi tai kohtalaiseksi (kuvio 64). Terveyden lukutaito oli yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen. Ryhmien väliset erot poikkesivat toisistaan etenkin 3–4 ja 0–2 päivänä liikkuvien ryhmissä, mutta selkein ero oli vähiten liikkuvien joukossa. Kun 29 prosenttia opiskelijoista, joilla terveyden lukutaito oli korkea, raportoi liikkuvansa 0–2 päivänä viikossa, niin alhaisen tai kohtalaisen terveyden lukutaidon omaavilla vastaava lukema oli 71 prosenttia. Sen sijaan suurimmalla osalla suositusten mukaan liikkuvilla terveyden lukutaidon taso oli korkea.





**Kuvio 64.**

*Alhaisen-kohtalaisen ja korkean terveyden lukutaidon omaavien osuudet viikoittaisen liikunta-aktiivisuuden mukaan (n = 902) (%).*

### Urheiluseuratoimintaan osallistumattomilla matalampi terveyden lukutaito yleisempää

Urheiluseuratoimintaan osallistumattomuus oli yhteydessä terveyden lukutaidon tasoon. Urheiluseuratoimintaan osallistumattomilla alhainen tai kohtalainen (64 %) terveyden lukutaito oli selkeästi yleisempää kuin korkea (36 %) terveyden lukutaito. Urheiluseuratoimintaan osallistuneiden keskuudessa vastaava eroa ei löytynyt (alhainen tai kohtalainen 50 % ja korkea 50 %).

### Yhteenveto

Lukiossa opiskelevien nuorten terveyden lukutaidon yhteys liikunta-aktiivisuuteen mukailee yläkoulu- ja vastaavien tuloksia ja vahvistaa aiempia löydöksiä terveyden lukutaidon ja liikunta-aktiivisuuden välisestä yhteydestä (mm. Paakkari ym. 2019a). Suositusten mukainen liikkuminen oli korkean terveyden lukutaidon omaavilla muita yleisempää, kun taas vähäinen liikunta-aktiivisuus oli yhteydessä matalampaan terveyden lukutaidon tasoon. Terveyden lukutaidon kehittäminen voi osaltaan ennaltaehkäistä liikunnallisesti passiivisen elämäntavan omaksumista.

Urheiluseuratoimintaan osallistumiseen liittyvät löydökset vahvistavat viitteitä siitä, että seuratoiminnalla saattaa olla myönteinen merkitys tasaamaan eroja terveyden lukutaidon tasossa, mutta asiaa tulee tutkia tarkemmin. Kun huomioidaan terveyden lukutaidon yhteys terveyden eriarvoisuuteen, ei urheiluseuratoimintaan osallistumisen merkitystä terveyden voimavarojen kehittämisessä, terveyden edistämisessä laajemmin ja eriarvoisuuden vähentämisessä voida kuitenkaan sivuuttaa. Urheiluseuratoiminnan yhteydessä toteutetuilla terveyden lukutaidon interventioilla on saatu myönteisiä tuloksia osaamisen kehittämisessä seuratoimintaan osallistuvien nuorten keskuudessa (mm. Vella ym. 2021). Mahdollisuus osallistua urheiluseuratoimintaan tulisi turvata jokaiselle nuorelle.

## **Lähteet**

Nutbeam, D. (2008) *The evolving concept of health literacy. Social Science & Medicine, 67 (12), 2072-2078.*

Paakkari, O., Torppa, M., Kannas, L., & Paakkari, L. (2016) *Subjective health literacy: development of a brief instrument for school-aged children. Scandinavian journal of public health 44 (8), 751-757.*

Paakkari, L., Torppa, M., Paakkari, O., Välimaa, R., Ojala, K., & Tynjälä, J. (2019a) *Does health literacy explain the link between structural stratifiers and adolescent health?. European journal of public health, 29 (5), 919-924.*

Paakkari, O., Torppa, M., Boberova, Z., Välimaa, R., Maier, G., Mazur, J., Kannas, L., & Paakkari, L. (2019b) *The cross-national measurement invariance of the health literacy for school-aged children (HLSAC) instrument. European Journal of Public Health 29 (3), 432-436.*

Paakkari, L., Torppa, M., Mazur, J., Boberova, Z., Sudeck, G., Kalman, M., & Paakkari, O. (2020). *A Comparative study on adolescents' health literacy in Europe: findings from the HBSC study. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17 (10), 3543.*

Vella, S.A., Swann, C., Batterham, N., ym. (2021) *An intervention for mental health literacy and resilience in organized sports. Medicine and science in sports and exercise 53 (1), 139.*

## 15.2 Terveys, terveystyö ja liikunta-aktiivisuus

*Kristiina Ojala, Nelli Lyyra, Jorma Tynjälä ja Raili Välimaa*

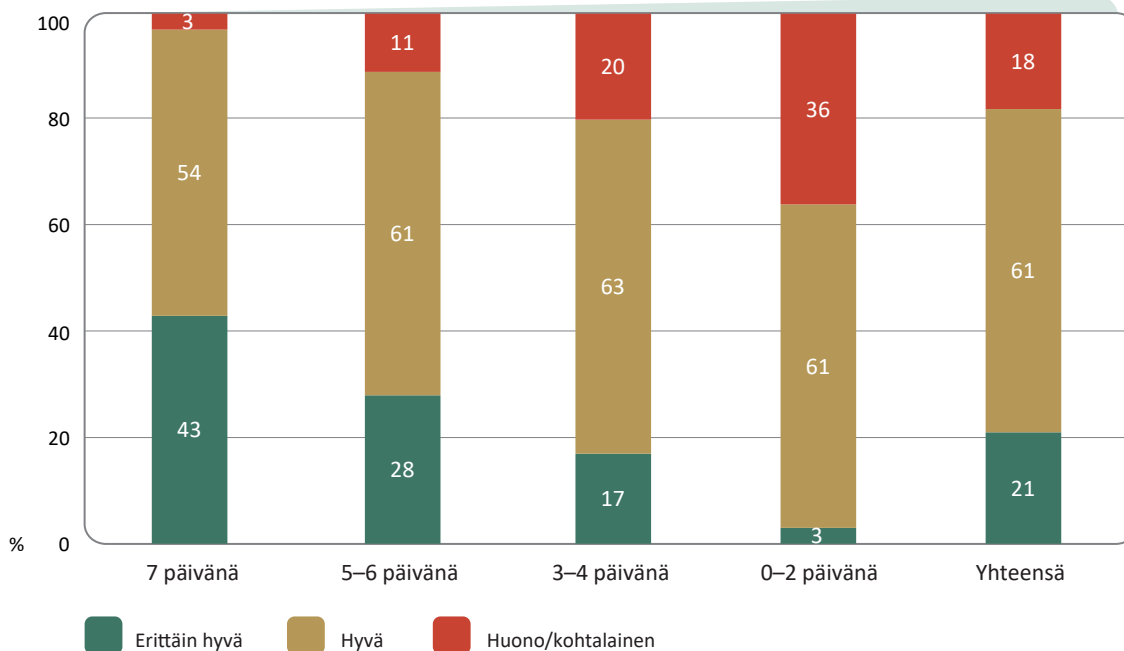
Säännöllinen liikkuminen on tärkeä osa omasta hyvinvoinnista ja opiskeluterveydestä huolehtimista. Liikunta kuuluu myös olennaisesti terveyttä ylläpitävään ja edistävään arkirytmiin. Lisäksi liikuntaharrastus voi tarjota nuorelle terveyttä ja hyvinvointia tukevan sosiaalisen kontekstin.

Tässä luvussa käsitellään liikunnan yhteyksiä lukiolaisten terveyteen ja hyvinvointiin sekä terveystyötytymiseen. Itsearvioitu terveys ja koetut kipu- ja psyykkiset oireet ilmentävät lukiolaisten terveydentilaa. Terveystyötytymistä kuvataan arkirytmien ja hyvinvointia koetun painon sekä yksinäisyyden kokemuksen avulla. Luvussa vertaillaan lukiota käyvien miesten ja naisten tuloksia. Ikäryhmävertailua tai ammatillisten oppilaitosten opiskelijoiden tuloksia ei esitetä rajallisten vastausmäärien vuoksi.

### Itsearvioitu terveys

Itsearvioitu terveys on keskeinen koetun terveyden mittari (Idler & Cartwright 2018), jonka avulla voi luotettavasti tarkastella myös nuorten terveyttä (Allen ym. 2016). Itsearvioitu terveys on yleisarvio omasta voinnista, johon vaikuttavat yksilön kokemukset toimintakyvystä, sairauksista, oireista sekä arvio itsestä suhteessa ikätovereihin ja kulttuurisiin normeihin (Jylhä 2009). Nuoren oma arvio terveydestä on yhteydessä esimerkiksi elämään tyytyväisyyteen, viikoittaiseen oireiluun ja koulumenestykseen (Bleidablik ym. 2008).

Suurin osa lukiolaisista koki terveytensä hyväksi tai erittäin hyväksi (Liite 1, kysymys 116). Miehet kokivat terveytensä hyväksi yleisemmin kuin naiset.



#### Kuvio 65.

*Itsearvioitu terveys liikunta-aktiivisuuden mukaan (n = 933) (%).*

Seitsemänä päivänä liikkuvista lähes kaikki kokivat terveytensä hyväksi tai erittäin hyväksi (kuvio 65). Huonona tai kohtalaisena terveyttään heistä piti vain kolme prosenttia, kun taas vähiten liikkuvilla lukiolaisilla vastaava osuus oli yli kolmannes. Erityisesti miehillä erot liikuntaryhmien välillä olivat suuret. Päivittäin liikkuvista miehistä 59 % koki terveytensä erittäin hyväksi, mutta harvoin liikkuvista vain kolme prosenttia. Harvoin liikkuvista miehistä terveyttään piti kohtalaisena tai huonona lähes neljäkym-

mentä prosenttia (36 %) vastaavan osuuden jäädessä nolnaan päivittäin liikkuvilla. Liikunta-aktiivisuus oli yhteydessä koettuun terveyteen myös naisilla. Vähintään viitenä päivänä viikossa liikkuvista naisista terveyttään piti erittäin hyvänä lähes viidennes (23 %), kolmena tai neljänä päivänä liikkuvista 14 prosenttia ja vähiten liikkuvista vain kolme prosenttia. Yli kolmannes (34 %) vähiten liikkuvista ja vain 7 prosenttia päivittäin liikkuvista naisista piti terveyttään kohtalaisena tai huonona. Urheiluseuratoimintaan osallistuvista lukiolaisista vajaa kolmasosa (32 %) ja ei-osallistuvista reilu kymmenesosa (14 %) piti terveyttään erittäin hyvänä.

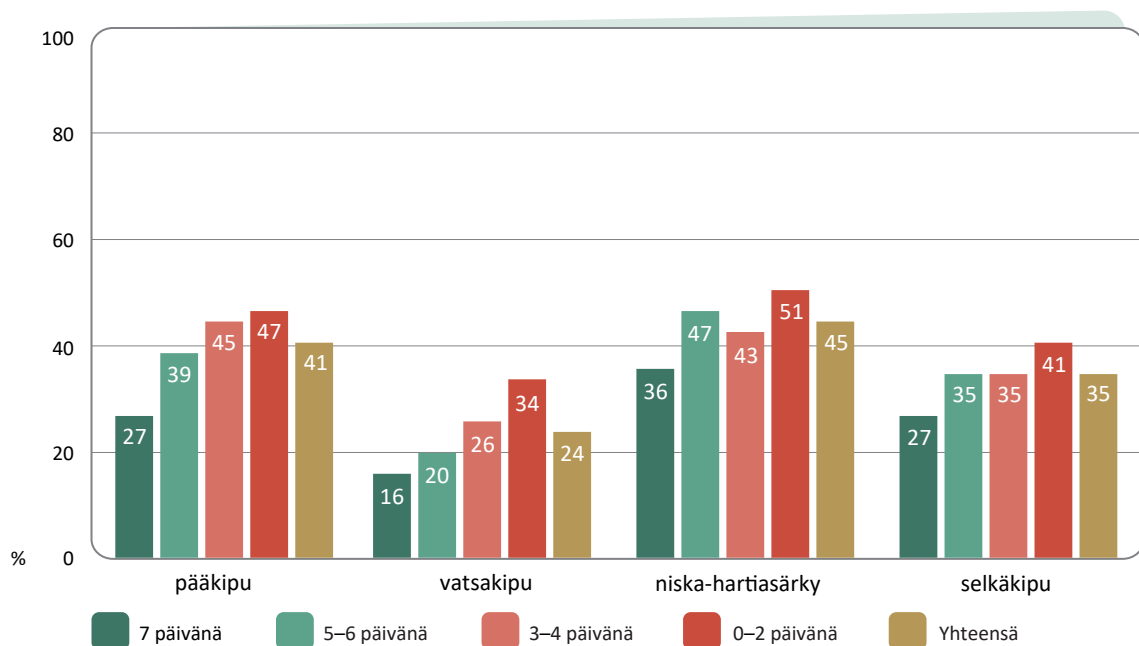
## Koetut oireet

Nuoruusiässä erilaiset oireet ovat melko tavallisia ja ne kuvastavat nuoren yleistä hyvinvointia (Berntsson ym. 2001). Lapsilla ja nuorilla toistuvat kipuoireet ovat yhteydessä esimerkiksi univaikeuksiin, syömishäiriöihin ja koulupoissaoloihin (Roth-Isigkeit ym. 2005). Lukiolaisten oireilua mitattiin HBSC-SCL (symptom check list) -mittarilla (Ravens-Sieberer ym. 2008) (Liite 1, kysymys 117).

## Kipuoireet

Useammin kuin kerran viikossa koetut kipuoireet olivat lukiolaisilla yleisiä. Yleisimpiä kysytyistä kipuoireista olivat niska-hartiasärky ja pääkipu. Myös selkäkipu oli melko yleistä, sillä sitä koki useammin kuin kerran viikossa kolmasosa lukiolaisista. Vatsakipua koki vähintään kerran viikossa reilu viidesosa lukiolaisista. Naiset kokivat kipuoireita yleisemmin kuin miehet.

Mitä useammin lukiolainen harrasti liikuntaa, sitä harvemmin hän koki pääkipua, vatsakipua, niska-hartiasärkyä tai selkäkipua (kuvio 66). Erityisen selkeästi liikunnan yhteys kipuoireisiin ilmeni pääsäryn kokemisessa, sillä ero seitsemänä päivänä ja korkeintaan kahtena päivänä liikkuvilla oli huomattava.



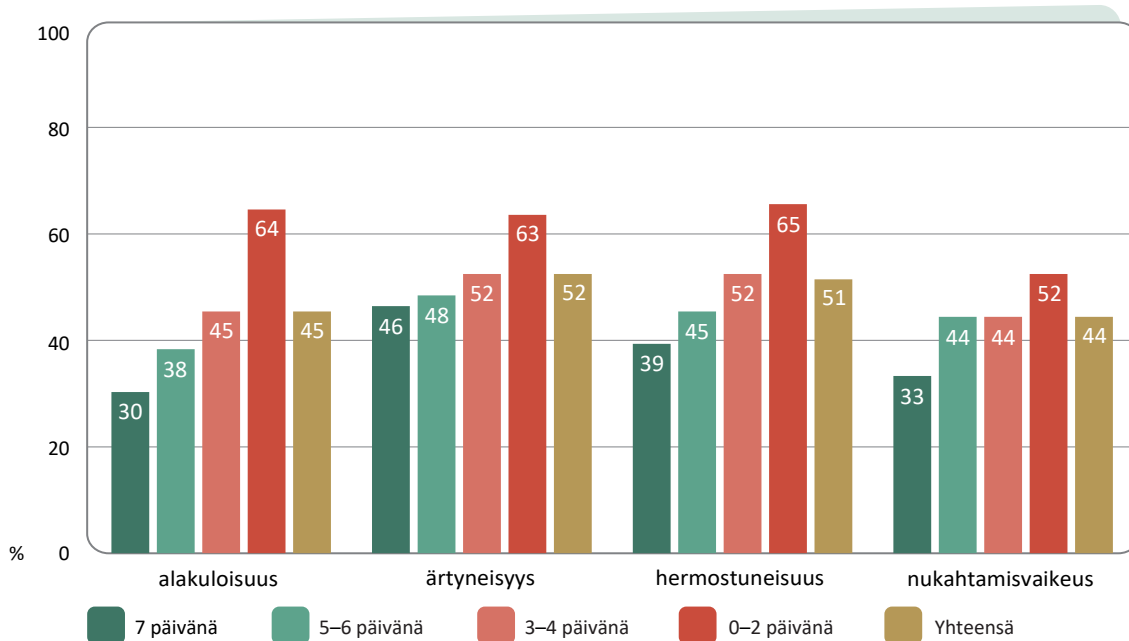
**Kuvio 66.**

Kerran viikossa tai useammin koetut kipuoireet liikunta-aktiivisuuden mukaan (n = 931–934) (%).

## Psyykkiset oireet

Psyykkiset oireet olivat lukiolaisilla hieman yleisempiä kuin kipuoireet. Yleisimpiä olivat ärtyneisyys ja hermostuneisuus, joita ilmoitti yli puolet lukiolaisista. Alakuloisuutta ja nukahtamisvaikeuksia oli lähes puolella lukiolaisista useammin kuin kerran viikossa. Naiset ilmoittivat kokevansa psyykkisiä oireita yleisemmin kuin miehet.

Liikunnan yhteys psyykkisten oireiden kokemiseen ilmeni erityisen selvästi alakuloisuuden kokemisessa. Seitsemänä päivänä liikkuvista lukiolaisista kolmekymmentä prosenttia ja korkeintaan kahtena päivänä viikossa liikkuvista 64 prosenttia ilmoitti olevansa alakuloinen useammin kuin kerran viikossa (kuvio 67). Vähän liikkuvilla myös ärtyneisyys, hermostuneisuus ja nukahtamisvaikeudet olivat hyvin yleisiä.



**Kuvio 67.**

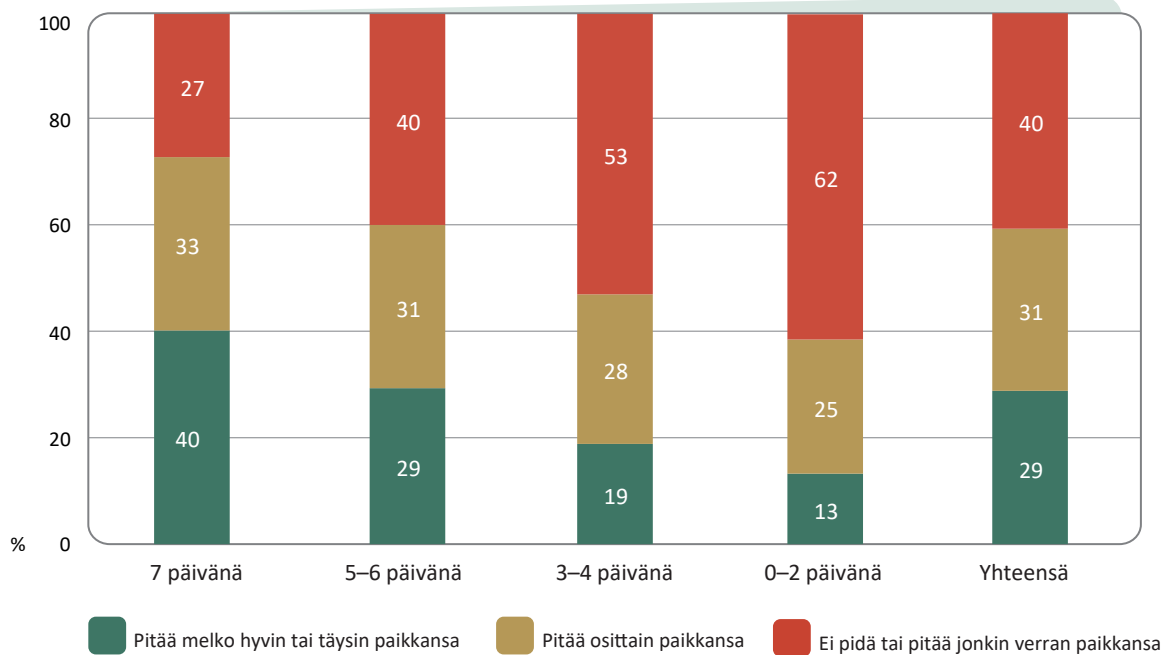
Kerran viikossa tai useammin koetut psyykkiset oireet liikunta-aktiivisuuden mukaan (n = 928–932) (%).

## Arkirytmi

Terveyttä ja hyvinvointia tukeva arkirytmi muodostuu säännöllisestä liikunnasta, aterioinnista ja vuorokausirytmistä, opiskelusta, harrastuksista, rentoutumisesta ja kanssakäymisestä perheen ja ystävien kanssa. Lukiolaisten arkirytmisiä tarkastellaan tässä aamupirteyskokemuksen, aamiaisen syömisestä, aterioinnin sekä opiskelupäivää edeltävän yönunen pituuden ja yönunen riittävyyskokemuksen avulla.

## Aamupirteys

Lähes kolmasosa urheiluseuratoimintaan osallistuvista lukiolaisista oli sitä mieltä, että heräsi aamulla pirteänä (kuvio 68). Liikunta-aktiivisuuden lisääntyessä kasvoi myös väitteen (Liite 1, kysymys 74) kanssa samaa mieltä olevien osuus. Suurimmillaan osuus oli 7 päivänä liikkuvilla ja pienimmillään 0–2 päivänä liikkuvilla. Miesten ja naisten välillä ei ollut eroja aamupirteyskokemuksessa.



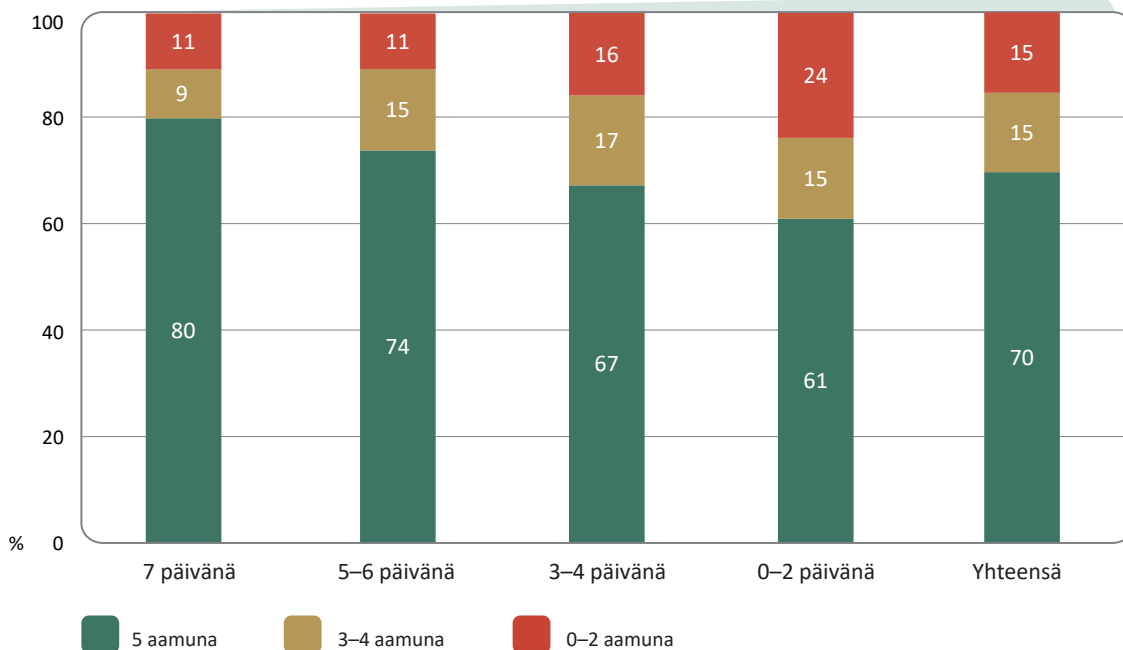
**Kuvio 68.**

Aamuisin pirteänä heräävät liikunta-aktiivisuuden mukaan (n = 1347) (%).

### Aamiainen

Säännöllinen, päivittäinen syömisen rytmi alkaa aamiaisesta, joka auttaa opiskelussa tärkeän vireyden ylläpitämisessä erityisesti aamupäivisin (Adolphus ym. 2016). Valtaosa (70 %) lukiolaisista vastasi syövänsä aamiaista jokaisena arkipäivänä (Liite 1, kysymys 114). Aamiaisen syömisen useudessa ei ollut eroa miesten ja naisten välillä.

Liikunta-aktiivisuus oli myönteisesti yhteydessä aamiaisen syömiseen (kuvio 69). Seitsemänä päivänä viikossa liikkuvista lukiolaisista kolme neljästä ilmoitti syövänsä aamiaisen jokaisena arkipäivänä. Harvoin aamiaista syövien osuus oli suurin korkeintaan kahtena päivänä viikossa liikkuvien lukiolaisten joukossa.



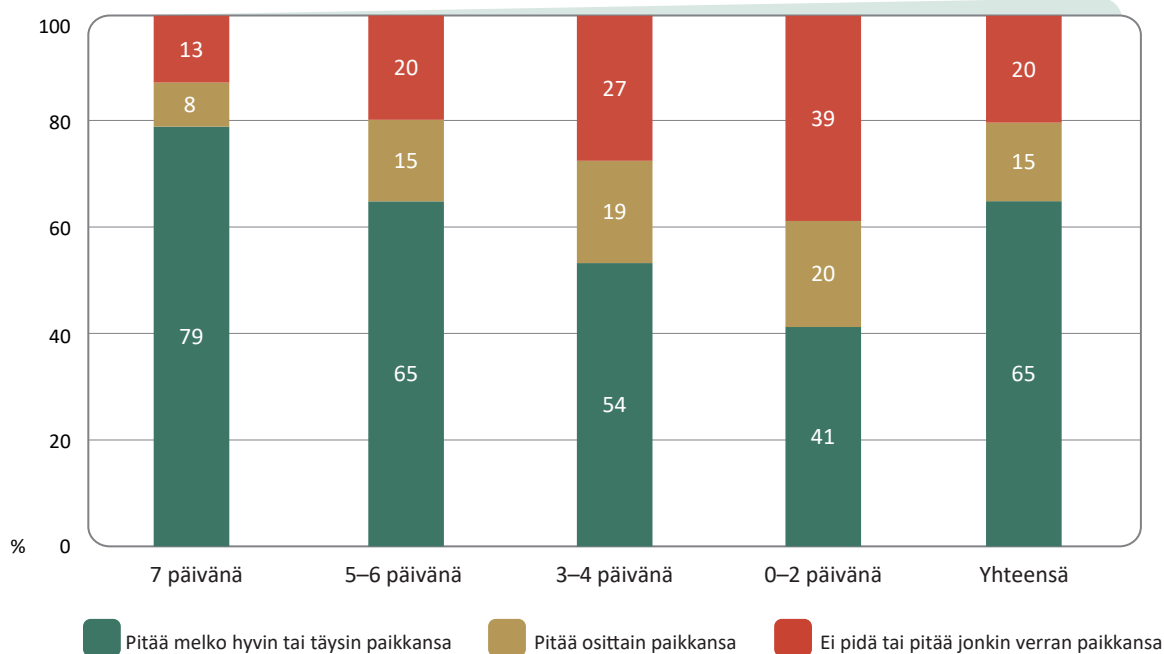
**Kuvio 69.**

Aamiaisen syöminen arkipäivinä liikunta-aktiivisuuden mukaan (n = 936) (%).

## Ateriointi

Nuoren kasvun ja kehityksen avainasioita ovat tasapainoinen, riittävä ravitsemus ja säännöllinen ateriointi (Das ym. 2017). Suositusten mukaisia ateriointikertoja kertyy päivittäin viidestä kuuteen (Ravitsemusneuvottelukunta 2014).

”Syön 5–6 ateriaa päivässä” kuvasi hyvin urheiluseuratoimintaan osallistuvien lukiolaisten ateriointia, sillä kaksi kolmesta vastasi väitteen pitävän paikkansa melko hyvin tai täysin (Liite 1, kysymys 74). Miehet söivät suositellut 5–6 ateriaa päivässä yleisemmin kuin naiset (72 % vs. 59 %) ja päivittäin liikkuvat lukiolaiset yleisemmin kuin vähemmän liikkuvat (kuvio 70). Päivittäin liikkuvilla osuus oli kaksinkertainen verrattuna korkeintaan kahtena päivänä liikkuviin.



### Kuvio 70.

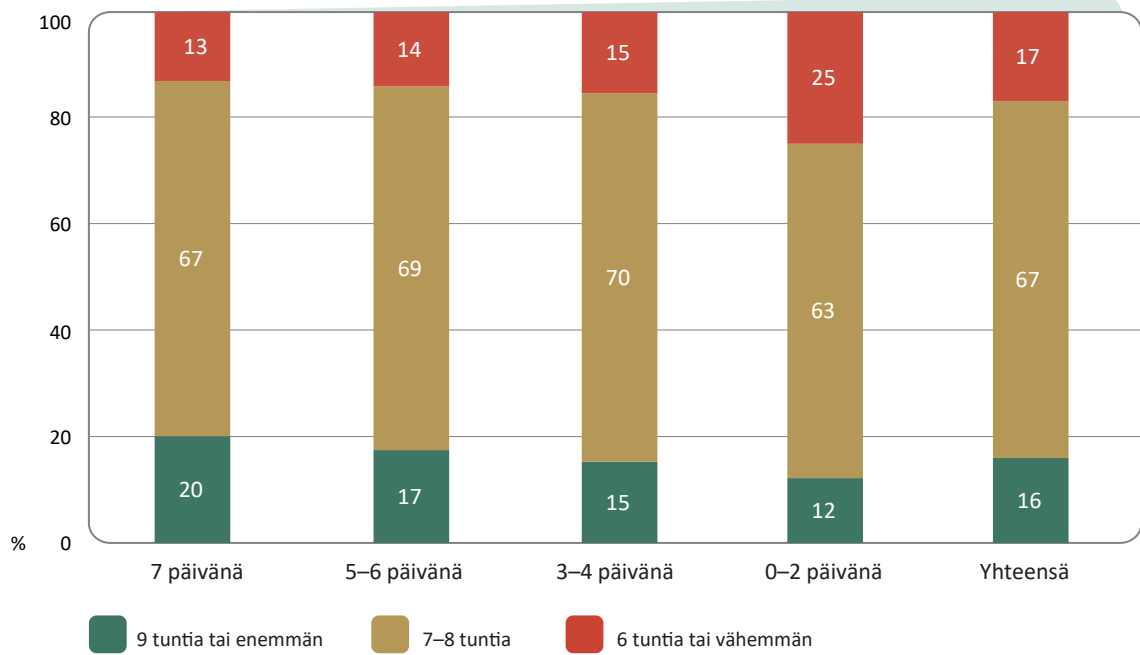
Ateriointi 5–6 kertaa päivässä liikunta-aktiivisuuden mukaan (n = 1341) (%).

## Yöunen pituus

Riittävän pitkä ja virkistävä yöuni on tärkeää nuoren kasvulle ja kehitykselle ja myös oppiminen edellyttää vireää oloa (Dewald ym. 2010, Shochat ym. 2014, Gustafsson ym. 2016). Kansainvälisten yöunen pituussuositusten mukaan 14–17-vuotiaiden tulisi nukkua 8–10 tuntia yössä ja 18–25-vuotiaiden 7–9 tuntia yössä (Hirshkowitz ym. 2015). Liikunta-aktiivisuudella ja unella on todettu positiivinen keskinäinen yhteys: liikunta edistää hyvää yöunta (Dolezal ym. 2017).

Lukiolaisten ilmoittamista nukkumaanmeno- ja heräämisajoista (Liite 1, kysymykset 119 & 121) laskettiin keskimääräinen yöunen pituus. Heistä 16 prosenttia nukkui vähintään 9 tuntia koulupäivää edeltävänä yönä ja 67 prosenttia 7–8 tuntia. Miesten ja naisten välillä ei ollut eroa yöunen pituudessa.

Liikunta-aktiivisuuden lisääntyessä myös vähintään 9 tuntia yössä nukkuvien osuus kasvoi (kuvio 71). Lisäksi prosenttiosuuksien perusteella tarkasteltuna urheiluseuratoiminnassa mukana olevista suurempi osuus (23 %) nukkui vähintään 9 tuntia verrattuna heihin, jotka eivät olleet mukana toiminnassa (11 %).

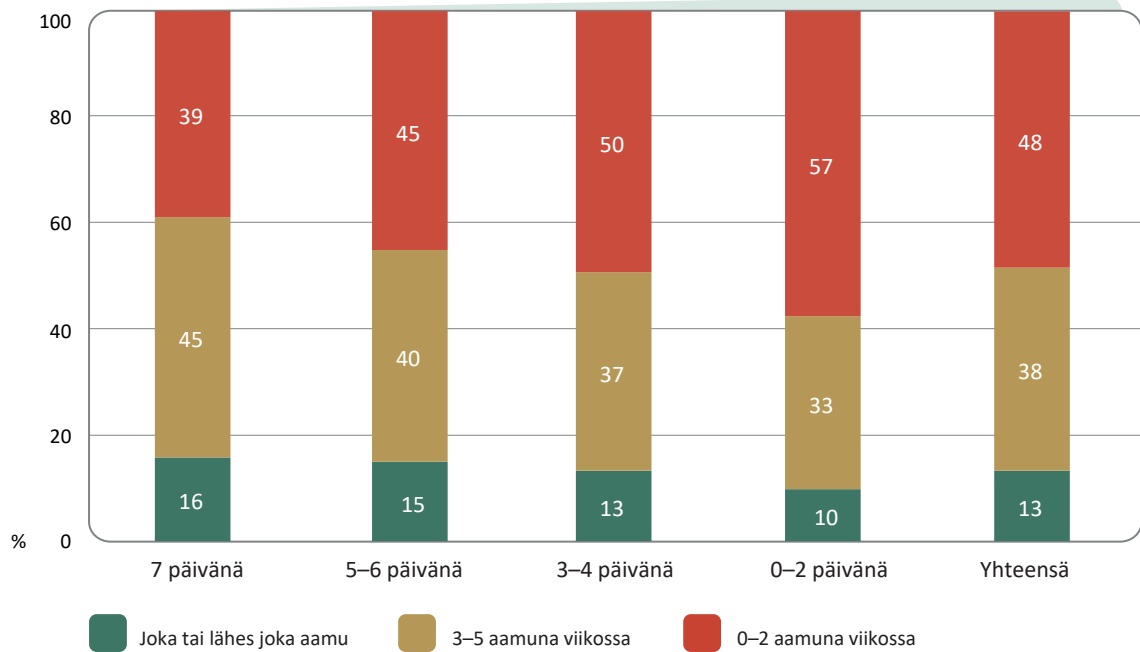


**Kuvio 71.**

Yöunen pituus liikunta-aktiivisuuden mukaan (n = 933) (%).

### Yöunen riittävyys

Lukiolaisista vain reilu kymmenesosa koki unensa olleen riittävää joka tai lähes joka aamu (Liite 1, kysymys 118). Lähes joka toinen koki nukkuneensa riittävästi korkeintaan kahtena aamuna viikossa. Ero liikuntaryhmien välillä tuli esille siten, että vähän liikkuvat lukiolaiset kokivat selvästi harvemmin unensa olleen riittävää kuin päivittäin liikkuvat lukiolaiset. (Kuvio 72)



**Kuvio 72.**

Yöunen riittävyys liikunta-aktiivisuuden mukaan (n = 934) (%).

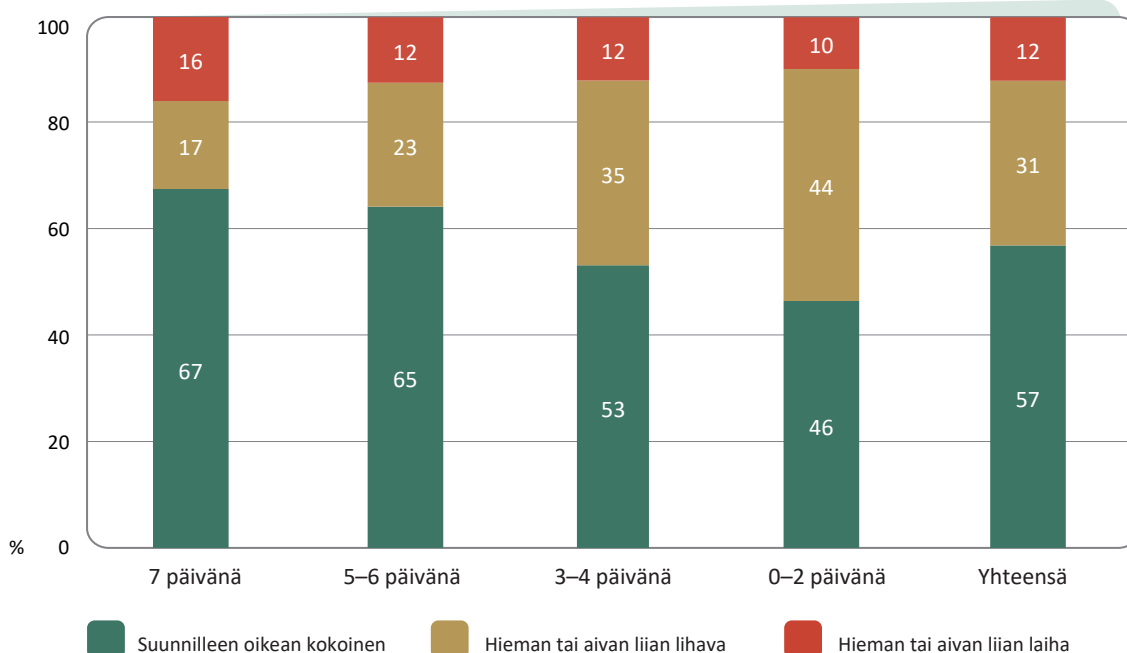


## Koettu paino

Tyytymättömyys omaan painoon on yleinen nuorten huoli, sillä joka kolmas 15-vuotias kokee olevansa liian lihava (WHO 2020). Koettu paino, eli käsitys oman ruumiinpainon sopivuudesta, on osa laajempaa kehonkuvaa. Fyysisen aktiivisuuden on esitetty olevan tekijä, joka suojaa kehotytytymättömyydeltä (Bassett-Gunter, McEwan & Kamarhie 2017).

Yli puolet lukiolaisista, sekä miehistä että naisista, piti itseään suunnilleen oikean kokoisena (Liite 1, kysymys 115). Sukupuolten välinen ero tuli esille lihavuuden ja laihuuden kokemuksissa: Miehet pitivät itseään liian laiha huomattavasti yleisemmin kuin naiset (24 % vs. 5 %) ja naiset pitivät itseään liian lihavana huomattavasti yleisemmin kuin miehet (38 % vs. 18 %).

Liikunnan yhteys koettuun painoon oli myönteinen. Lukiolainen piti itseään suunnilleen oikean kokoisena sitä yleisemmin, mitä useampana päivänä viikossa hän liikkui (kuvio 73). Päivittäin liikkuvista kaksi kolmesta piti itseään sopivan kokoisena. Sekä päivittäin liikkuvat miehet, että naiset pitivät itseään harvemmin liian lihavana kuin vähemmän liikkuvat toverinsa.



**Kuvio 73.**

*Käsitys omasta painosta liikunta-aktiivisuuden mukaan (n = 930) (%).*

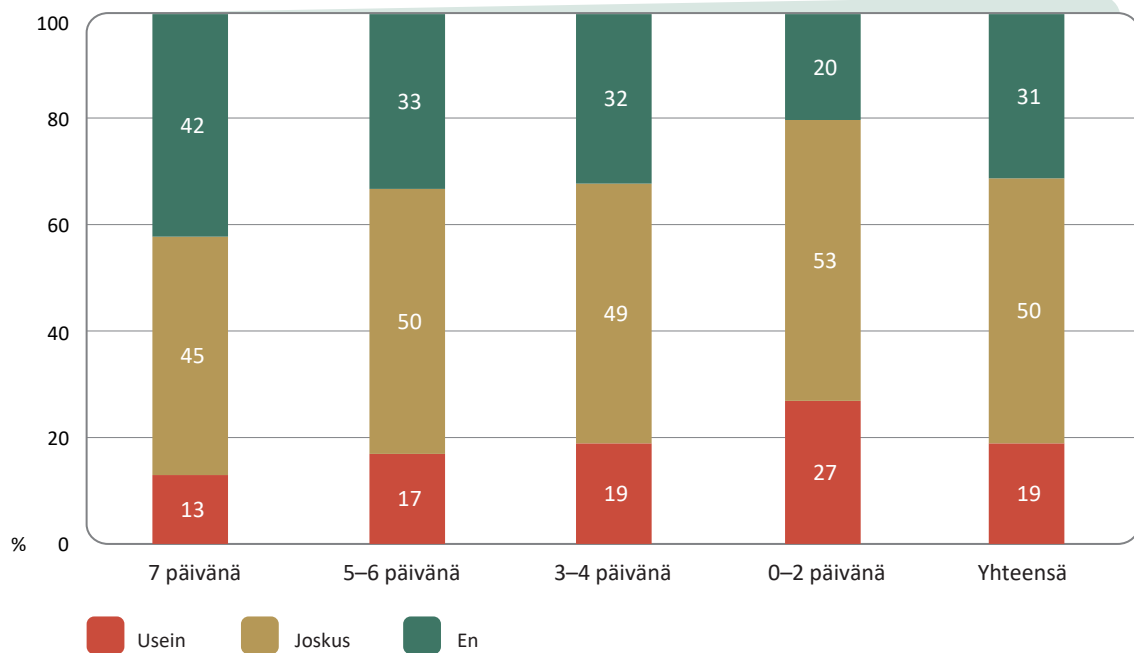
## Yksinäisyys

Yksinäisyys on negatiivinen tunnetila, joka johtuu siitä, etteivät olemassa olevat vuorovaikutussuhteet vastaa laadultaan tai määrältään yksilön toiveita tai odotuksia (Perlman & Peplau 1981). Usein koettu ja pitkittynyt yksinäisyys on riski nuoren hyvinvoinnille (Cacioppo ym. 2015) ja lisää psykosomaattista oireilua (Lyyra, Välimaa & Tynjälä 2018), uniongelmia (Eccles ym. 2020) sekä lääkkeiden käyttöä univaikeuksiin ja ahdistuneisuuteen (Lyyra ym. 2019).

Yksinäisyyden tunteet olivat lukiolaisilla yleisiä. Heistä itsensä usein yksinäiseksi kokevia oli joka viides ja joka toinen heistä koki itsensä yksinäiseksi joskus (Liite 1, kysymys 126). Naiset kokivat itsensä yksinäiseksi yleisemmin kuin miehet.

Itsensä usein yksinäiseksi kokevien osuus pieneni portaittain aktiivisuuden lisääntyessä: harvoin liikkuvista joka neljäs ja päivittäin liikkuvista joka kymmenes koki yksinäisyyttä usein (kuvio 74). Korkeintaan

kahtena päivänä liikkuvista miehistä 14 prosenttia ja päivittäin liikkuvista miehistä 9 prosenttia raportoi kokevansa yksinäisyyttä usein. Vastaavasti vähiten liikkuvista naisista lähes kolmasosa (31 %) ja päivittäin liikkuvista naisista vajaa viidesosa (18 %) tunsivat itsensä usein yksinäiseksi.



**Kuvio 74.**  
Koettu yksinäisyys liikunta-aktiivisuuden mukaan (n = 932) (%).

## Yhteenveto

Liikunnalla on useita myönteisiä yhteyksiä lukiolaisten terveyteen, hyvinvointiin ja arkirytmiiin, joten heille on tarjottava monipuolisesti matalan kynnyksen liikkumismahdollisuuksia, ohjausta ja tukea. Liikuntaan virittävän opiskelu- ja muun ympäristön järjestäminen helpottaa omaehtoista liikkumista. Lukiolaisen opiskelupäiviin täytyy järjestää aktiivisia taukoja ja katkaista pitkäkestoinen paikallaanolo myös etäopiskelussa.

Liikunta on yhteydessä terveyden kokemukseen, sillä terveytensä huonoksi arvioineita on kaksitoista-kertainen määrä vähän tai ei lainkaan liikkuvien lukiolaisten joukossa verrattuna päivittäin liikkuviin. Päivittäin liikkuvista lähes kaikki kokevat terveytensä hyväksi tai erittäin hyväksi. Lisäksi urheiluseuratoimintaan osallistuvista lukiolaisista huomattavasti suurempi osa pitää terveyttään erittäin hyvänä verrattuna heihin, joilla ei ole tällaista harrastusta. Säännöllinen liikkuminen on yhteydessä myös vähäisempään kipuoireiden sekä psyykkisten oireiden kuten alakuloisuuden kokemiseen sekä myönteiseen käsitykseen omasta kehosta lukiolaisilla.

Liikunnan sisällyttäminen lukiolaisen arkeen tulee olla mahdollisimman helppoa, sillä säännöllinen liikunta säännöllistää syömistä ja nukkumista. Päivittäin liikkuvista lukiolaisista valtaosa syö aamiaista ja aterioi viidestä kuuteen kertaan päivässä suositusten mukaisesti. Mitä useammin lukiolainen liikkuu, sitä yleisemmin hän myös kokee itsensä pirteäksi aamuisin, sitä pidempiä yöunia hän nukkuu ja sitä harvemmin hän tuntee yönensä riittämättömäksi. Lisäksi urheiluseuratoimintaan osallistuvat nukkuvat pidempiä yöunia.

Liikunta on yhteydessä vähäisempään yksinäisyyden kokemiseen. Vähän liikkuvat lukiolaistytöt erottuvat erityisenä riskiryhmänä yksinäisyyden kokemisen kannalta. Liikuntaharrastuksen avulla mahdollistetaan terveyttä ja hyvinvointia tukeva sosiaalinen konteksti, joka vähentää passiivisuutta ja yksinäisyyttä. Vähäinen liikkuminen saattaa olla viesti nuoren vähentyneistä voimavaroista, joka on otettava vakavasti.

## Lähteet

- Adolphus K, Lawton CL, Champ CL & Dye L (2016) *The effects of breakfast and breakfast composition on cognition in children and adolescents: A systematic review. Advances in Nutrition* 7 (3), 590S–612S.
- Allen CD, McNeely CA & Orme JG (2016) *Self-rated health across race, ethnicity, and immigration status for US adolescents and young adults. Journal of Adolescent Health* 58 (1), 47–56.
- Berntsson LT, Köehler L & Gustafsson J-E (2001) *Psychosomatic complaints in schoolchildren: a Nordic comparison. Scandinavian Journal of Public Health* 29 (1), 44–54.
- Breidablik H-J, Meland E & Lydersen S (2008) *Self-rated health in adolescence: A multifactorial composite. Scandinavian Journal of Public Health* 36 (1), 12–20.
- Cacioppo S, Grippo AJ, London S, Goossens L & Cacioppo JT (2015) *Loneliness: Clinical import and interventions. Perspectives on Psychological Science* 10 (2), 238–49.
- Das JK, Salam RA, Thornburg KL ym. (2017) *Nutrition in adolescents: physiology, metabolism, and nutritional needs. Annals of the New York Academy of Sciences* 1393, 21–33.
- Dewald JF, Meijer AM, Oort FJ, Kerkhof GA & Bögels SM (2010) *The influence of sleep quality, sleep duration and sleepiness on school performance in children and adolescents: A meta-analytic review. Sleep Medicine Reviews* 14, 179–89.
- Dolezal BA, Neufeld EV, Boland DN, Martin JL & Cooper CB (2017) *Interrelationship between sleep and exercise: A systematic review. Advances in Preventive Medicine* 2017, 1364387.
- Eccles AM, Qualter P, Madsen KR & Holstein BE (2020) *Loneliness in the lives of Danish adolescents: Associations with health and sleep. Scandinavian Journal of Public Health* 48 (8), 877–87.
- Gustafsson M-L, Laaksonen C, Aromaa M, Asanti R, Heinonen OJ, Koski P, Koivusilta L ym. (2016) *Association between amount of sleep, daytime sleepiness and health-related quality of life in schoolchildren. Journal of Advanced Nursing* 72 (6), 1263–72.
- Hirshkowitz M, Whiton K, Albert SM ym. (2015) *National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. Sleep Health* 1 (1), 40–3.
- Idler E & Cartwright K (2018) *What do we rate when we rate our health? Decomposing age-related contributions to self-rated health. Journal of Health and Social Behaviour* 59 (1), 74–92.
- Jylhä M (2009) *What is self-rated health and why does it predict mortality? Towards a unified conceptual model. Social Science & Medicine* 69 (3), 307–16.
- Lyyra N, Junttila N, Tynjälä J & Välimaa R (2019) *Nuorten yksinäisyys on yhteydessä lisääntyneeseen oireiluun ja lääkkeiden käyttöön. Suomen Lääkärilehti; 74(32):1670–1675.*
- Lyyra N, Välimaa R & Tynjälä J (2018) *Loneliness and subjective health complaints among school-aged children. Scandinavian Journal of Public Health; 46(20 suppl): 87–93.*
- Perlman D & Peplau A (1981) *Toward a social psychology of loneliness. Teoksessa R. Gilmour, & S. Duck (toim.) Personal Relationships: 3. Relationships in Disorder. London: Academic Press, 31–56.*
- Ravens-Sieberer U, Erhart M, Torsheim T, Hetland J, Freeman J, Danielson M, ... & HBSC Positive Health Group (2008) *An international scoring system for self-reported health complaints in adolescents. European Journal of Public Health* 18 (3), 294–9.
- Roth-Isigkeit A, Thyen U, Stöven H, Schwarzenberger J & Schmucker P (2005) *Pain among children and adolescents: restrictions in daily living and triggering factors. Pediatrics* 115 (2), e152–62.
- Shochat T, Cohen-Zion M & Tzischinsky O (2014) *Functional consequences of inadequate sleep in adolescents: A systematic review. Sleep Medicine Reviews* 18, 75–87.
- Valtion Ravitsemusneuvottelukunta (2018) *Terveyttä ruoasta! Suomalaiset ravitsemussuosituksset 2014. 5. korjattu painos (pdf). Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta.*
- WHO (2020) *Spotlight on adolescent health and well-being. Findings from the 2017/18 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.*

## Liitteet

### LIITE 1 LIITU-tutkimuksen syksyn 2020 kyselylomake.

Lukion ja ammatillisen oppilaitoksen 1. ja 2. vuosikurssin opiskelijat.

LIITU-tutkimuksen kyselyaineisto kerättiin kahdella eri lomakkeella: A-lomake ja B-lomake. Ruotsinkielinen lomake vastasi B-lomaketta.

|            |                                    |                     |
|------------|------------------------------------|---------------------|
| Kysymykset | 1–34, 44–49, 62–87, 97–98, 104–106 | A- ja B-lomakkeessa |
| Kysymykset | 35–43, 50–61, 88–96, 99–103        | vain A-lomakkeessa  |
| Kysymykset | 107–136                            | vain B-lomakkeessa  |

1. Suostun osallistumaan LIITU2020-tutkimuksen kyselyyn.
2. Etunimi
3. Sukunimi
4. Osoite
5. Sähköposti
6. Syntymäaika/henkilötunnus
7. ID-tunnistenumero (jos osallistut vain kyselyyn, jätä tyhjäksi)
8. Oppilaitoksen tunnus (saat tämän opettajaltasi)

#### 9. Sukupuoli

Mies

Nainen

Muu

#### 10. Minkä vuoden opiskelija olet?

1. vuoden opiskelija

2. vuoden opiskelija

3. vuoden opiskelija

Muu, mikä?

#### 11. Opiskelen...?

Lukiossa

Ammatillisessa oppilaitoksessa

#### 12. Suoritatko kaksois- tai kolmoistutkintoa lukiossa tai ammatillisessa oppilaitoksessa?

Kyllä

En

#### 13. Kysymykseen 9. Lukiossa vastanneille:

##### Opiskeletko urheilulukiossa?

Kyllä

En

#### 14. Kysymykseen 9. Ammatillisessa oppilaitoksessa vastanneille:

##### Opiskeletko ammatillisessa urheiluoppilaitoksessa?

Kyllä

En

#### 15. Oletko käyttänyt urheiluakatemia palveluja viimeisen vuoden aikana?

Kyllä

En

**16. Edelliseen kysymykseen 13 kyllä-vastanneille:**

**Millaisia urheiluakatemian palveluita olet käyttänyt?**

harjoittelu/valmennus opiskelupäivän aikana tai yhteydessä  
opintojen ohjaus, urasuunnittelu  
joustavat opintojärjestelyt (esim. etäopiskelu, etätentit)  
lääkäripalvelut  
fysioterapiapalvelut  
ravitsemusasiantuntijapalvelut  
psykkinen valmennus  
fysiikkavalmennus  
testauspalvelut

**17. Vain ammatillisessa oppilaitoksessa opiskeleville:**

**Koulutusala**

Humanistinen ja taide (käsityöt, musiikki, sirkus, tanssi, teatteri)  
Yhteiskunnallinen (tieto- ja kirjastopalvelut)  
Kauppa ja hallinto (liiketoiminta, yrittäjäyys, johtaminen)  
Luonnontieteet (luonto ja ympäristö)  
Tietojenkäsittely ja tietoliikenne (ICT)  
Tekniikka (arkkitehtuuri ja rakentaminen, kone-, prosessi-, energia- ja sähkötekniikka, materiaali- ja prosessitekniikka)  
Maa- ja metsätalous (hevostalous, maatalous, metsäala, puutarha-ala)  
Terveys- ja hyvinvointi (kasvatus- ja ohjausala, sosiaali- ja terveysala, hyvinvointi)  
Palvelu (esim. kauneudenhoito, hotelli, ravintola, matkailu, liikunta, kuljetus, turvallisuus)

**18. Vain ammatillisessa oppilaitoksessa opiskeleville:**

**Mikä on koulutusohjelmasi nimi (jätä tyhjäksi, jos et tiedä) \_\_\_\_\_**

**19. Pituutesi \_\_\_\_\_ cm**

**20. Painosi \_\_\_\_\_ kg**

**21. Minkälaisella paikkakunnalla asut nykyisin?**

Kaupungissa, keskustassa  
Kaupungissa, keskustan ulkopuolella  
Maaseudulla, kirkonkylässä tai asutuskeskuksessa  
Maaseudulla, kirkonkylän tai asutuskeskuksen ulkopuolella

**22. Missä maassa olet syntynyt?**

Suomessa  
Venäjällä  
Virossa  
Ruotsissa  
Irakissa  
Thaimaassa  
Muussa maassa

**23. Missä maassa äitisi on syntynyt?**

Suomessa  
Venäjällä  
Virossa  
Ruotsissa  
Irakissa  
Thaimaassa  
Muussa maassa

**24. Missä maassa isäsi on syntynyt?**

Suomessa  
Venäjällä  
Virossa  
Ruotsissa  
Irakissa  
Thaimaassa  
Muussa maassa

**25. Missä asut? Valitse vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa tilannettasi.**

Vanhempieni kanssa yhteisessä kodissa

Asun suunnilleen yhtä paljon kummankin vanhempani kanssa esimerkiksi vuoroviikoin, he eivät asu yhdessä

Asun pääasiassa toisen vanhempani kanssa ja olen toisen vanhempani luona silloin tällöin, esimerkiksi viikonloppuina

Yhden vanhempani kanssa

Isovanhempieni tai muiden sukulaisten kanssa ilman vanhempiani

Sijaisperheessä

Lastenkodissa, nuorisokodissa tai koulukodissa

Ammatillisessa perhekodeissa

Asuntolassa

Soluasunnossa, yhteistaloudessa tai ”kimppekämpässä”

Yksin esim. vuokralla tai omistusasunnossa

Yhdessä puolisoni (avo- tai avioliitossa) kanssa

Puolison ja lapsen/lasten kanssa

Yksin lapsen/lasten kanssa

Asun vanhempieni luona yhdessä lapseni/lasteni kanssa

Muulla tavoin, miten?

**26. Mitkä asiat ovat sinulle helppoja tai vaikeita?**

*Vastausvaihtoehdot:*

Ei vaikeuksia; Vähän vaikeuksia; Paljon vaikeuksia; Ei onnistu lainkaan

*Väittämät:*

Onko sinun vaikea nähdä (jos käytät silmälasia tai piilolinssiä, arvioi näkökykyäsi niiden kanssa)?

Onko sinun vaikea kuulla puhetta (jos käytät kuulolaitetta, arvioi kuuloasi sen kanssa)?

Onko sinun vaikea kävellä noin puoli kilometriä, esimerkiksi urheilukentän ympäri?

Onko sinun vaikea huolehtia itsestäsi eli onko sinulla vaikeuksia esimerkiksi syömisessä tai kenkien pukemisessa?

Onko sinun vaikea puhua niin, että muut ihmiset kuin perheesi ymmärtävät sinua?

Onko sinun vaikea oppia asioita?

Onko sinun vaikea muistaa asioita?

Onko sinun vaikea keskittyä, vaikka tehtävä olisi mielestäsi kiva?

Onko sinun vaikea hyväksyä muutoksia omiin rutiineihisi?

Onko sinun vaikea hallita omaa käytöstäsi?

Onko sinun vaikea saada ystäviä?

**27. Kysymykseen 26. Väittämään ”vaikea kävellä noin puoli kilometriä” ”En onnistu lainkaan” vastanneille:**

**Käytätkö pyörätuolia?**

Kyllä/en

**28. Onko sinulla jokin lääkärin toteama pitkäaikainen sairaus tai vamma (kuten CP vamma, diabetes, nivelrikko, tai allergia)?**

Kyllä, Mikä?

Ei

**29. Edelliseen kysymykseen 28. kyllä-vastanneille:**

**Vaikeuttaako pitkäaikainen sairautesi tai vammasi osallistumistasi opiskeluun?**

Kyllä

Ei

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

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

0 päivänä;1;2;3;4;5;6;7 päivänä

Seuraavassa kysymyksessä rasittavalla liikunnalla tarkoitetaan kaikkea sellaista liikuntaa, jonka aikana sydämen syke nousee huomattavasti ja hengästyvät selvästi. Rasittavaa liikuntaa on esimerkiksi vauhdikkaat pelit ja leikit ja juoksu tai hiihto.

**31. Mieti tavallista viikkoa. Merkitse, kuinka monena päivänä viikossa liikkumisesi sisältää RASITTAVAA liikuntaa.**

0 päivänä;1;2;3;4;5;6;7 päivänä

**32. Kuinka usein tavallisen viikon aikana käytät seuraavia liikuntaa mittaavia laitteita?**

*Vastausvaihtoehdot:*

Ei ole; En koskaan; Ainakin kerran viikossa; Päivittäin tai lähes päivittäin; Useita kertoja päivässä; Lähes koko ajan

*Väittämät:*

Sovellus älypuhelimessa

Aktiivisuusmittari/ranneke tai urheilukello

Sykemittari

**33. Kuinka pitkä on opiskelumatkasi?**

alle 500 m

500 m –1 km

1,1–2 km

2,1–3 km

3,1–5 km

yli 5 km, merkitse matkan pituus kilometreinä \_\_\_\_\_

**34. Kuinka kuljet opiskelumatkasi yleensä? Valitse yksi yleisin kulkutapa.**

*Vastausvaihtoehdot:*

Kävellen; pyörällä; Moottoriajoneuvolla

*Väittämät:*

Talvella

Syksyllä ja keväällä

## KYSYMYKSET 35–43 VAIN A-LOMAKKEESSA

**35. Kuinka monta oppituntia sinulla on keskimäärin tavallisen opiskelupäivän aikana? (merkitse oppituntimäärä numeroin)**

\_\_\_ oppituntia

**36. Arvioi, kuinka monta tavanomaisen opiskelupäivän oppitunneista vietät pääasiassa istuen? (merkitse oppituntimäärä numeroin)**

\_\_\_oppituntia

**37. Vain lukio-opiskelijoille:**

**Mikä oli viimeksi saamasi arvosana lukion liikunnan pakollisesta opintojaksosta?**

4; 5; 6; 7; 8; 9; 10; Emme ole vielä saaneet liikunnasta numeroa todistuksessa

**38. Vain ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoille:**

**Mikä oli arvosanasi opintojaksosta Työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen?**

1;2;3;4;5; En ole vielä saanut arvosanaa

**39. Montako minuuttia sinulla on tällä hetkellä liikunnanopetusta viikossa?**

(laske yhteen kaikille yhteiset tunnit ja mahdolliset valinnaiset liikuntatunnit, esim. 2x45 min. =90 minuuttia tai 3x45min. = 135 minuuttia)

\_\_\_\_\_minuuttia

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

*Vastausvaihtoehdot:*

1= Ei ollenkaan ... 5 = erittäin paljon

*Väittämät:*

Kuinka tärkeänä pidät koululiikuntaa

Kuinka hyödyllisenä pidät koululiikuntaa

Kuinka kiinnostavana pidät koululiikuntaa

**41. Vain lukio-opiskelijoille**

**Valitse numero, joka parhaiten vastaa käsitystäsi.**

*Vastausvaihtoehdot:*

1 = ei yhtään tärkeä ... 5 = erittäin tärkeä

*Väittämät:*

Opiskelijoille on tärkeää yrittää parhaansa liikuntatunneilla

Pääasia on, että kehitymme vuosi vuodelta omista taidoissamme

Uuden oppiminen kannustaa minua oppimaan yhä enemmän

Opiskelijoille on tärkeää näyttää muille olevansa parempia liikuntatunneilla kuin toiset

Liikuntatunneilla opiskelijat vertaavat suorituksiaan pääsääntöisesti toisten suorituksiin

Opiskelijoille on tärkeää yrittää parantaa omia taitojaan

On tärkeää jatkaa yrittämistä, vaikka olisi tehnyt virheitä

Opiskelijoille on tärkeää onnistua muita oppilaita paremmin

Liikuntatunneilla opiskelijat kilpailevat suorituksissa toistensa kanssa

**42. Vain lukio-opiskelijoille:**

**Kuinka tärkeänä pidät seuraavia liikunnanopetuksen tavoitteita lukion liikunnan opintojaksoilla**

**43. Vain ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoille:**

**Kuinka tärkeänä pidät seuraavia liikunnanopetuksen tavoitteita ammatillisen koulutuksen opintojaksolla Työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen?**

*Vastausvaihtoehdot kysymyksiin 42. ja 43.:*

1 = ei yhtään tärkeä ... 5 = erittäin tärkeä

*Väittämät kysymyksiin 42. ja 43.:*

Opin toimimaan ryhmässä vastuullisesti ja ohjeiden mukaisesti

Opin toimimaan yhteistyössä muiden kanssa

Saan liikkua yhdessä opiskelukavereiden kanssa

Liikuntatunneilla on hyvä ilmapiiri

Liikuntatunneilla on hauskaa

Koen onnistumisia liikuntatunneilla

Opin, miten voin ylläpitää ja kehittää fyysisistä toimintakykyäni

Saan tietoa fyysisistä ominaisuuksistani ja kunnostani

Opin toimimaan liikuntatilanteissa turvallisesti ja ehkäisemään tapaturmia

Tunnit ovat riittävän rasittavia ja kehittävät fyysisiä ominaisuuksiani

Liikunta edistää terveyttä

Opin huolehtimaan terveydestäni monipuolisesti

Saan ja osaan etsiä tietoa omasta hyvinvoinnistani huolehtimiseen

Opin tekemään arjessa valintoja, jotka tukevat terveyttä ja hyvinvointiani

Liikunta tukee opiskelukykyäni ja auttaa keskittymään

Opin liikuntataitoja, joita voin käyttää vapaa-ajalla

Tutustun lähialueen liikuntapaikkoihin

Pääsen tutustumaan vapaa-ajan liikuntaharrastusmahdollisuuksiin



## KYSYMYKSET 44–49 SEKÄ A- ETTÄ B-LOMAKKEISSA

### 44. Millainen mahdollisuus sinulla on ollut vaikuttaa seuraaviin asioihin oppilaitoksessasi tämän lukuvuoden aikana?

*Vastausvaihtoehdot:*

Erittäin hyvä; Melko hyvä; Ei hyvä eikä huono; Melko huono; Erittäin huono

*Väittämät:*

Välitunti- tai taukoliikunnan suunnittelu tai toteutus

Oppilaitoksen tilojen suunnittelu välitunti- tai taukoliikuntaan soveltuviksi

Oppilaitoksen teemapäivien, juhlien, retkien ja (tai) leirikoulun järjestäminen

### 45. Koen olevani tärkeä osa

*Vastausvaihtoehdot:*

Täysin samaa mieltä; Samaa mieltä; Ei samaa eikä eri mieltä; Eri mieltä; Täysin eri mieltä

*Väittämät:*

Luokkayhteisöä

Koulu yhteisöä

### 46. Kuinka usein opiskelupäivän aikana tauoilla... (välitunti, ruokatunti, hyppytunti)?

*Vastausvaihtoehdot:*

Päivittäin; Useita kertoja viikossa; Noin kerran viikossa; Harvemmin kuin kerran viikossa; En koskaan; Ei mahdollisuutta

*Väittämät:*

Liikut reippaasti (esim. reipas kävely, pelailu, kuntosalilla käynti)

Liikut kevyesti (esim. rauhallinen kävely, venyttely)

### 47. Kuinka usein opiskelupäivän aikana tauoilla (välitunti, ruokatunti, hyppytunti) tai opiskelupäivän jälkeen...

*Vastausvaihtoehdot:*

Päivittäin; Useita kertoja viikossa; Noin kerran viikossa; Harvemmin kuin kerran viikossa; En koskaan; Ei mahdollisuutta

*Väittämät:*

Hyödynnät oppilaitoksen tiloissa tai pihalla olevia liikuntavälineitä (esim. pingis-/biljardipöytä, leuanvetotanko, pallot)

Osallistut muiden opiskelijoiden ohjaamaan liikuntaan

Ohjaat muiden opiskelijoiden liikkumista

Liikut oppilaitoksen liikuntasalissa

Liikut oppilaitoksen kuntosalissa

Osallistut oppilaitoksen liikunnalliseen kerhoon

### 48. Kuinka usein oppitunneilla...

*Vastausvaihtoehdot:*

Päivittäin; Useita kertoja viikossa; Noin kerran viikossa; Harvemmin kuin kerran viikossa; En koskaan; Ei mahdollisuutta

*Väittämät:*

Osallistut ohjattuun taukoliikuntaan oppitunneilla

Työskentelet seisten oppitunneilla

Osallistut toiminnalliseen opetukseen, jossa liikkumista hyödynnetään oppimisen tukena

### 49. Oletko saanut oppilaitoksessa yksilöllistä neuvontaa liikkumisen tueksi (esim. personal trainer -toiminta)?

Kyllä

En

## KYSYMYKSET 50–61 VAIN A-LOMAKKEESSA

### 50. Tyypillisen viikon aikana: Kuinka usein ÄITISI (tai äitipuolesi, jos äitisi ei asu ensisijaisessa kodissasi)...

*Vastausvaihtoehdot:*

Ei koskaan; Harvoin; Joskus; Usein; Hyvin usein; Ei ole tai en tapaa häntä

*Väittämät:*

Harrastaa itse liikuntaa tai urheilua  
Kannustaa sinua liikkumaan tai urheilemaan  
Kyyditsee sinua liikuntapaikalle tai urheiluharrastukseen  
Harrastaa kanssasi liikuntaa tai urheilua  
Käy seuraamassa harjoituksiasi, pelejäsi tai kilpailujasi  
Keskustelee kanssasi liikunnasta tai urheilusta  
Maksaa liikunta- tai urheiluharrastukseen liittyviä kuluja

### 51. Tyypillisen viikon aikana: Kuinka usein ISÄSI (tai isäpuolesi, jos isäsi ei asu ensisijaisessa kodissasi)...

*Vastausvaihtoehdot:*

Ei koskaan; Harvoin; Joskus; Usein; Hyvin usein; Ei ole tai en tapaa häntä

*Väittämät:*

Harrastaa itse liikuntaa tai urheilua  
Kannustaa sinua liikkumaan tai urheilemaan  
Kyyditsee sinua liikuntapaikalle tai urheiluharrastukseen  
Harrastaa kanssasi liikuntaa tai urheilua  
Käy seuraamassa harjoituksiasi, pelejäsi tai kilpailujasi  
Keskustelee kanssasi liikunnasta tai urheilusta  
Maksaa liikunta- tai urheiluharrastukseen liittyviä kuluja

### 52. Tyypillisen viikon aikana: Kuinka usein kaverisi...

*Vastausvaihtoehdot:*

Ei koskaan; Harvoin; Joskus; Usein; Hyvin usein

*Väittämät:*

Harrastavat liikuntaa tai urheilua kanssasi  
Kysyvät/pyytävät sinua mukaan liikkumaan tai urheilemaan  
Keskustelevat kanssasi liikunnasta tai urheilusta  
Kannustavat sinua liikkumaan tai kehuvat urheilusuorituksiasi

### 53. Valitse vaihtoehto, joka kuvastaa sitä, millainen sinä olet useimmiten. Jokainen ajattelee itsensä eri tavoin, joten oikeita ja väriä vastauksia ei ole. Merkitse yksi vaihtoehto kultakin riviltä.

*Vastausvaihtoehdot:*

Ei kuvaa minua ollenkaan; Ei kuvaa minua kovin hyvin; Kuvaa minua useimmiten; Kuvaa minua todella hyvin

*Väittämät:*

Tuhlaan usein aikaani  
Aloitan tehtäväni välittömästi  
Minulla on tapana lykätä päätöksiäni tuonemmaksi  
Haluan päästä heti käsiksi tehtäviini  
Minun tarvitsee pinnistellä, jotta saan tehtäväni aloitetuksi  
Minulla on tapana toteuttaa suunnitelmani

### 54. Haluaisimme tietää, mitä mieltä olet liikunnan harrastamisesta. Valitse paras vaihtoehto kunkin kysymyksen kohdalla.

*Vastausvaihtoehdot:*

1 = ei pidä paikkaansa ... 7 = Pitää täysin paikkansa.

*Väittämät:*

Liikunta on jotain, jota harrastan automaattisesti  
Minun ei tarvitse tietoisesti muistaa harrastaa liikuntaa – harrastan sitä joka tapauksessa  
Harrastan liikuntaa miettimättä asiaa sen tarkemmin  
Aloitan usein liikunnan harrastamisen ennen kuin edes tajuan, että minähän tässä harrastan liikuntaa

**55. Aion urheilla ja/tai liikkua vauhdikkaasti vapaa-ajallani seuraavien 5 viikon aikana (valitse numero, joka kuvaa parhaiten)**

1 = vahvasti eri mieltä...7 = vahvasti samaa mieltä

**56. Aktiiviseen urheiluun ja/tai vauhdikkaaseen liikunnan harrastamiseen osallistuminen vapaa-ajallani seuraavien 5 viikon aikana on... (valitse numero, joka parhaiten kuvaa sinua valitse jokaiselta riviltä vain yksi numero)**

Epämiellyttävää 1;2;3;4;5;6;7 Miellyttävää

Hyödytöntä 1;2;3;4;5;6;7 Hyödyllistä

**57. Uskon, että pystyisin urheilemaan ja/tai liikkumaan vauhdikkaasti vapaa-ajallani seuraavien 5 viikon aikana (valitse numero, joka kuvaa parhaiten)**

Vahvasti eri mieltä 1;2;3;4;5;6;7 Vahvasti samaa mieltä

**58. Useimmat minulle tärkeät ihmiset haluavat, että urheilisin ja/tai liikkuisin vauhdikkaasti vapaa-ajallani seuraavien 5 viikon aikana (valitse numero, joka kuvaa parhaiten)**

Vahvasti eri mieltä 1;2;3;4;5;6;7 Vahvasti samaa mieltä

**59. Lue väittämät yksitellen ja mieti kuinka osuvia ne ovat tällä hetkellä elämässäsi. Valitse numero, joka kuvaa parhaiten.**

*Vastausvaihtoehdot:*

Vahvasti eri mieltä 1 = vahvasti eri mieltä; 2;3;4; 5 = vahvasti samaa mieltä

*Väittämät:*

Minusta tuntuu aina, että valitsen itse mitä teen.

Teen mitä pitää, mutta minusta ei tunnu, että se olisi oma valintani

Teen sitä mitä teen, koska asia kiinnostaa minua.

Se mitä teen ei ole useinkaan sitä mitä valitsisin itse.

Koen olevani melko vapaa tekemään mitä ikinä haluan.

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

*Vastausvaihtoehdot:*

Estää erittäin paljon; Estää paljon; Estää jonkin verran; Estää vain vähän; Ei estä lainkaan

*Väittämät:*

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

Terveysteni rajoittaa liikunta-aktiivisuuttani

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 \_\_\_\_\_

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

*Vastausvaihtoehdot:*

Ei lainkaan tärkeää; Lähes yhdentekevää; Vain vähän tärkeää; Jonkin verran tärkeää; Melko tärkeää; Tärkeää; Erittäin tärkeää

*Väittämät:*

Kilpaileminen  
Yhdessäolo, yhteistoiminta kavereiden kanssa  
Kunnon kohottaminen  
Lihavaksi tulemisen estäminen, painonhallinta  
Hyvän ulkonäön saaminen  
Uusien kavereiden saaminen  
Virkistys ja rentoutuminen  
Ilo; se, että liikunta on kivaa  
Notkeuden parantaminen  
Lihavoiman 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 tempuilu  
Muille esittäminen, esiintyminen

## KYSYMYKSET 62–87 SEKÄ A- ETTÄ B-LOMAKKEISSA

### 62. Harrastatko liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa?

- a) Kyllä, harrastan säännöllisesti ja aktiivisesti
- b) Kyllä, harrastan silloin tällöin
- c) En harrasta tällä hetkellä, mutta olen aiemmin harrastanut
- d) En harrasta, enkä ole koskaan harrastanutkaan

*63. Jos vastasi kysymykseen 62. a tai b tai c:*

### Minkä ikäisenä aloit harrastaa liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa?

3v tai nuorempana; 4;5;...16; 17v tai vanhempana

*64. Jos vastasi kysymykseen 62. a tai b:*

### Kuinka montaa lajia harrastat tällä hetkellä urheiluseurassa? (Ota huomioon kaikki eri vuodenaikoina urheiluseurassa harrastamasi lajit)

Yhtä lajia  
2 lajia  
3 lajia  
4 lajia  
5 lajia  
6 tai useampaa lajia

65. Jos vastasi kysymykseen 64. yhtä lajia:

**Minkäikäisenä teit päätöksen ja aloit harrastaa vain tätä yhtä lajia urheiluseurassa? (merkitse numeroin ikä)**

\_\_\_\_\_

66. Jos vastasi kysymykseen 62. a tai b:

**Kuinka montaa lajia olet kaiken kaikkiaan harrastanut urheiluseurassa? (Ota huomioon kaikki urheiluseurassa aikaisemmin harrastamasi ja tällä hetkellä harrastamasi lajit)**

Yhtä lajia

2 lajia

3 lajia

4 lajia

5 lajia

6 tai useampaa lajia

67. Jos vastasi kysymykseen 62. a tai b:

**Mitä lajeja harrastat urheiluseurassa tällä hetkellä? Merkitse kaikki tällä hetkellä harrastamasi lajit. (Valitse sinulle tärkein laji ensimmäiseksi. Tätä lajia kutsutaan jatkossa päälajiksesi. Jos harrastat useampia lajeja, niin valitse lajit tärkeysjärjestyksessä. 1 = tärkein laji, 2 = toiseksi tärkein laji jne.)**

*Lajilista näkyy vastaajalle.*

68. Jos vastasi kysymykseen 62. a tai b:

**Mikä on kilpailullinen tavoitteesi urheilijana? Merkitse korkein taso**

Minulla ei ole kilpailullista tavoitetta, urheilen harrastusmielessä tai kehittyäkseni liikunnallisesti

Menestys nuorten sarjoissa/kilpailuissa

Menestys aikuisten sarjoissa/kilpailuissa

69. Jos vastasi kysymykseen 62. a tai b:

**Minkä tason sarjaan tai kilpailuihin osallistut kuluvan kauden tai olet osallistunut viimeisen kauden aikana?**

En/emme osallistu sarjaan tai kilpailuihin

Osallistun/osallistumme harrastetason sarjaan tai kilpailuihin

Osallistun/osallistumme paikallis- tai aluetason sarjaan tai kilpailuihin Osallistun/osallistumme valtakunnallisen tason sarjaan tai kilpailuihin

70. Jos vastasi 62. a tai b:

**Kuinka monta kertaa normaalina viikkona sinulla on... (merkitse viikoittaiset kerrat lukuna, ei yhtään kertaa = 0)**

Valmentajan ohjaamia lajiharjoituksia \_\_\_\_\_kertaa

Valmentajan ohjaamia oheisharjoituksia \_\_\_\_\_kertaa

Pelejä/kilpailuja \_\_\_\_\_kertaa

Päälajin omatoimisia harjoituksia \_\_\_\_\_kertaa

71. Jos vastasi kysymykseen 62. a tai b:

**Kuinka monta minuuttia yksi tavallinen harjoituskerta kestää? (esim. 60 minuuttia)**

Valmentajan ohjaama lajiharjoitus \_\_\_\_\_minuuttia

Valmentajan ohjaama oheisharjoitus \_\_\_\_\_minuuttia

Päälajin omatoiminen harjoitus \_\_\_\_\_minuuttia

72. Jos vastasi kysymykseen 62. a:

**Mikä seuraavista kuvaa arkiharjoitteluasi parhaiten? Valitse yksi vaihtoehto.**

Harjoitteluni toteutuu pääasiassa opiskelupäivän yhteydessä (ennen, aikana tai välittömästi sen jälkeen)

Harjoitteluni toteutuu osittain opiskelupäivän aikana ja osittain iltaisin

Harjoitteluni toteutuu pääasiassa iltaisin

**73. Jos vastasi kysymykseen 62. a tai b:**

**Vastaa kumpaankin kohtaan, mitä mieltä sinä olet seuraavista kilpaurheilua koskevista eettisistä väittämistä?**

*Vastausvaihtoehdot:*

Täysin eri mieltä; Jokseenkin eri mieltä; Ei samaa eikä eri mieltä; Jokseenkin samaa mieltä; Täysin samaa mieltä

*Väittämät:*

Lajissani on mielestäni mahdollista päästä KANSALLISELLE huipulle ilman dopingia.

Lajissani on mielestäni mahdollista päästä KANSAINVÄLISELLE huipulle ilman dopingia.

**74. Jos vastasi kysymykseen 62 a:**

**Mieti seuraavissa urheiluharrastustasi. Kuinka hyvin seuraavat väittämät pitävät paikkaansa kohdallasi?**

*Vastausvaihtoehdot:*

Ei pidä lainkaan paikkaansa; Pitää jonkin verran paikkaansa; Pitää osittain paikkansa; Pitää melko hyvin paikkansa; Pitää täysin paikkansa

*Väittämät:*

Valmentajani kohtelee urheilijoita oikeudenmukaisesti.

Valmentajani on kiinnostunut siitä, mitä minulle kuuluu.

Valmentajalleni on helppoa kertoa asioista.

Valmentajani keskustelee kanssani säännöllisesti.

Valmentajani arvostaa urheilijoiden ehdotuksia.

Valmentajani rohkaisee minua ilmaisemaan mielipiteeni.

Herään aamuisin pirteänä.

Lopetan sähköisten laitteiden (esim. kännykkä, tabletti jne.) käytön vähintään tunnin ennen nukkumaanmenoa.

Pesen käteni aina ennen ruokailua.

Syön 5–6 ateriaa päivässä (ruokailut + välipalat)

Minulla on riittävästi vapaa-aikaa.

Minulla on riittävästi aikaa olla kavereiden kanssa.

Motivaationi harjoitteluun on tällä hetkellä hyvä.

Pidän harjoittelemisesta.

Harjoittelu tuntuu usein liian raskaalta.

Urheiluharrastukseni tuntuu usein liian raskaalta.

Sairastuminen tai loukkaantuminen haittaa usein harjoitteluani.

Sairastumisen tai loukkaantumisen jälkeen palaan harjoituksiin vasta täysin terveenä.

Tiedän, miten pystyn edistämään omaa palautumistani.

Uskon harrastavani tämänhetkistä lajiani vielä kolmen vuoden päästä.

**75. Jos vastasi kysymykseen 62a tai b:**

**Olitko kiinnostunut toimimaan seurassa muussa roolissa kuin liikkujana tai urheilijana?**

*Vastausvaihtoehdot:*

En koskaan; En tällä hetkellä; Kyllä, tällä hetkellä; Kyllä, tulevaisuudessa; En osaa sanoa

*Väittämät:*

Valmentajana/ohjaajana

Muussa roolissa, esimerkiksi toimitsijana, huoltotehtävissä, varainhankkijana

**76. Jos vastasi kysymykseen 62. c:**

**Kuinka montaa lajia kaiken kaikkiaan harrastit urheiluseurassa?**

Yhtä lajia

2 lajia

3 lajia

4 lajia

5 lajia

6 tai useampaa lajia

77. Jos vastasi kysymykseen 62. c:

**Minkä ikäisenä lopetit urheiluseuraharrastuksesi?**

(merkitse numeroin ikä) \_\_\_\_\_

78. Jos vastasi kysymykseen 62. c:

**Mikä seuraavista kuvaa parhaiten aiempaa osallistumistasi urheiluseuratoimintaan?**

**Harrastin urheiluseurassa...**

Kokeilumielessä

Harrastusmielessä

Kilpailumielessä

79. Jos vastasi kysymykseen 62. c:

**Arvioi, missä määrin seuraavat syyt vaikuttivat päätökseesi lopettaa liikuntaharrastus urheiluseurassa.**

*Vastausvaihtoehdot:*

Ei lainkaan; Jonkin verran; Erittäin paljon

*Väittämät:*

Sairaus/loukkaantuminen

Harrastus oli liian kallis

Muutto uudelle paikkakunnalle

Ryhmäni/joukkueeni toiminta loppui

En viihtynyt joukkueessa/ryhmässä

Joukkuehenkeä ei ollut tarpeeksi

Kaverinikin lopettivat

Heikko kilpailumenestys

En ollut niin hyvä kuin halusin olla

Taitoni eivät kehittyneet

Kyllästyin lajiin

Harrastaminen ei ollut tarpeeksi innostavaa

Minulla ei ollut tarpeeksi hauskaa

En pidä kilpailemisesta

Minulla oli muuta tekemistä

Minulle ei jäänyt riittävästi aikaa olla kavereiden kanssa

Halusin harrastaa jotain muuta urheilulajia

Halusin panostaa opiskeluun

Minulle ei jäänyt aikaa muille harrastuksille kuin urheilulle

Voittaminen ja kilpaileminen korostuivat liikaa

Harjoittelu oli liian rasittavaa/rankkaa

Valmennuksen taso oli heikko

En pitänyt valmentajasta

Muu syy, mikä? \_\_\_\_\_

80. Jos vastasi kysymykseen 62. c:

**Olisitko uudestaan halukas harrastamaan liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa?**

En

Kyllä, kokeilumielessä

Kyllä, harrastusmielessä

Kyllä, kilpailumielessä

81. Jos vastasi kysymykseen 62. d:

**Oletko koskaan harkinnut harrastavasi liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa?**

Kyllä

En

**82.** Jos vastasi edelliseen kysymykseen 81. kyllä:

**Valitse korkeintaan kolme syytä, miksi et ole vielä mennyt mukaan urheiluseuratoimintaan.**

Minulla ei ole motivaatiota (ei ole kiinnostanut en ole jaksanut)

Minulla ei ole aikaa

En ole löytänyt kiinnostavaa tai sopivaa lajia/toimintaa seurassa

Harrastaminen on liian kallista

Minulla on muita harrastuksia

Kaveritkaan eivät harrasta liikuntaa urheiluseurassa

Haluan panostaa opiskeluun

En tiedä, miten pääsisin mukaan toimintaan

Kotini läheisyydessä ei ole harrastusmahdollisuutta

Minulla ei ole kyytiä harrastuspaikalle

Olen ajatellut aloittaa harrastamisen myöhemmin

Terveyteni rajoittaa harrastusmahdollisuuksiani

Muu syy; mikä

**83.** Jos vastasi kysymykseen 62. c tai d:

**Olisitko kiinnostunut seuratoiminnasta, jossa harrastettaisiin vuoden aikana eri lajeja monipuolisesti?**

En lainkaan kiinnostunut

Jonkin verran kiinnostunut

Melko paljon kiinnostunut

Paljon kiinnostunut

Erittäin paljon kiinnostunut

En osaa sanoa

**84.** Jos vastasi kysymykseen 62. c tai d:

**Olisitko kiinnostunut toimimaan seurassa muussa roolissa kuin liikkujana tai urheilijana?**

*Vastausvaihtoehdot:*

En koskaan; En tällä hetkellä; Kyllä, tällä hetkellä; Kyllä, tulevaisuudessa; En osaa sanoa

*Väittämät:*

Valmentajana/ohjaajana

Muussa roolissa, esimerkiksi toimitsijana, huoltotehtävissä, varainhankkijana

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

*Liikuntamuotolista näkyy opiskelijalle*

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

*Liikuntamuotolista näkyy opiskelijalle*

**87. Vastaa jokaiseen kohtaan, mitä mieltä sinä olet seuraavista kilpaurheilua koskevista eettisistä väittämistä.**

*Vastausvaihtoehdot:*

Täysin eri mieltä; Jokseenkin eri mieltä; Ei samaa eikä eri mieltä; Jokseenkin samaa mieltä; Täysin samaa mieltä

*Väittämät:*

Urheilussa pitää noudattaa yhteisiä sääntöjä.

Ketään ei saa vahingoittaa tarkoituksellisesti.

Sääntöjä voi rikkoa, jos sen avulla voittaa kilpailun tai ottelun.

Dopingin käyttäjät jäävät kiinni.

Katsomossa on turvallista seurata urheilutapahtumia.



## KYSYMYKSET 88–96 VAIN A-LOMAKKEESSA

**88.** Jos vastasi kysymykseen 62. a tai b:

**Onko sinulle sattunut viimeksi kuluneen VUODEN aikana tapaturma tai vamma URHEILUSEURA-LIIKUNNAN yhteydessä?**

Ei

Kerran

2 kertaa

3 kertaa tai useammin

**89.** Jos vastasi edelliseen kysymykseen 88. kerran tai useammin:

**Missä URHEILU- TAI LIIKUNTALAJEISSA Sinun vammasi tai tapaturmasi sattuivat?**

\_\_\_\_\_

**90.** Jos vastasi kysymykseen 88. kerran tai useammin:

**Montako päivää YHTEENSÄ jouduit olemaan poissa harrastuksista tai opiskelusta näiden vammojen tai tapaturmien takia viimeisen VUODEN aikana?**

En yhtään päivää

\_\_päivää

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

Ei

Kerran

2 kertaa

3 kertaa tai useammin

**92.** Jos vastasi edelliseen kysymykseen 91. kerran tai useammin:

**Missä URHEILU- TAI LIIKUNTALAJEISSA Sinun vammasi tai tapaturmasi sattuivat?**

\_\_\_\_\_

**93.** Jos vastasi kysymykseen 91. kerran tai useammin:

**Montako päivää YHTEENSÄ jouduit olemaan poissa harrastuksista tai opiskelusta näiden vammojen tai tapaturmien takia viimeisen VUODEN aikana?**

En yhtään päivää

\_\_päivää

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

Ei

Kerran

2 kertaa

3 kertaa tai useammin

**95.** Jos vastasi edelliseen kysymykseen 94. kerran tai useammin:

**Missä URHEILU- TAI LIIKUNTALAJEISSA Sinun vammasi tai tapaturmasi sattuivat?**

\_\_\_\_\_

**96.** Jos vastasi kysymykseen 94. kerran tai useammin:

**Montako päivää YHTEENSÄ jouduit olemaan poissa harrastuksista tai opiskelusta näiden vammojen tai tapaturmien takia viimeisen VUODEN aikana?**

En yhtään päivää

\_\_päivää

## KYSYMYKSET 97–98 SEKÄ A- ETTÄ B-LOMAKKEISSA

### 97. Mikä on korkein koulutus, jonka vanhempasi ovat suorittaneet?

|   | Äiti | Isä | Muu vanhempi |
|---|------|-----|--------------|
| Peruskoulu tai vastaava   |      |     |              |
| Lukio tai ammatillinen oppilaitos                                   |      |     |              |
| Lukion tai ammatillisen oppilaitoksen lisäksi ammatillisia opintoja |      |     |              |
| Yliopisto, ammattikorkeakoulu tai muu korkeakoulu                   |      |     |              |

### 98. Millaiseksi arvioit perheesi taloudellisen tilanteen?

Erittäin hyväksi  
Melko hyväksi  
Kohtalaiseksi  
Melko huonoksi  
Erittäin huonoksi

## KYSYMYKSET 99–103 VAIN A-LOMAKKEESSA

### 99. Kuinka usein seuraat urheilua ja liikuntaa seuraavista tiedotusvälineistä?

*Vastausvaihtoehdot:*

En koskaan; Harvemmin kuin kerran kuussa; 1–3 kertaa kuussa; 1–3 kertaa viikossa; 4–6 kertaa viikossa; Päivittäin

*Väittämät:*

Televisio (myös netti-tv, esim. Yle Areena)  
Muut nettitalenteet (esim. Youtube)  
Teksti-tv  
Radio (myös nettiradio)  
Sosiaalinen media (esim. Twitter, Facebook)  
Sanomalehtien paperiversiot  
Sanomalehtien nettisivut ja digitaaliset näköislehdet  
Muut nettisivut ja blogit  
Aikakauslehdet ja kirjat (paperiversioina)

### 100. Kuinka paljon arvioit keskimäärin seuraavasi urheilua ja liikuntaa yhden viikon aikana yhteensä edellisessä kysymyksessä mainituista tiedotusvälineistä?

En ollenkaan  
Alle 30 min  
30–60 min  
Noin 1–2 tuntia  
Noin 3–5 tuntia  
Noin 6–10 tuntia  
Noin 11–15 tuntia  
Yli 15 tuntia

### 101. Kuinka paljon seuraat seuraavia kansainvälisiä urheilun suur tapahtumia tiedotusvälineistä, kun tapahtumat ovat käynnissä?

*Vastausvaihtoehdot:*

En ollenkaan; Vähän; jonkin verran; Paljon; Erittäin paljon

*Väittämät:*

Alppihiihdon ja lumilautailun MM-kisat  
Ampumahiihdon MM-kisat  
Jalkapallon miesten MM- ja EM-kisat  
Jääkiekon miesten MM-kisat  
Muiden miesten palloilulajien MM- ja EM-kisat (esim. lentopallo, koripallo, salibandy)

Naisten palloilulajien MM- ja EM-kisat  
Kesä- ja talviolympialaiset  
Paralympialaiset  
Pohjoismaisten hiihtolajien (maastohiihto, mäkihyppy, yhdistetty) MM-kisat  
X-Gamesit (Extreme sports games)  
Yleisurheilun MM- ja EM-kisat

### 102. Kuinka paljon seuraat seuraavia urheilu- ja liikuntaohjelmia tiedotusvälineistä?

*Vastausvaihtoehdot:*

En ollenkaan; Vähän; Jonkin verran; Paljon; Erittäin paljon

*Väittämät:*

Suorat lähetykset kansainvälisistä urheilun suurtapahtumista (esim. Olympialaiset, MM- ja EM-kisat)  
Suorat lähetykset muista kansainvälisistä tapahtumista (esim. kansainvälisten palloilusarjojen ottelut)  
Suorat lähetykset Suomen maajoukkueiden otteluista (muut kuin MM- ja EM-kisaottelut)  
Suorat lähetykset kotimaisista tapahtumista (esim. kotimaisten palloilusarjojen ottelut ja SM-kisat)  
Liikunta- ja kuntoiluaiheiset ohjelmat  
Elektroninen urheilu (e-sports) ohjelmat  
Urheiluaiheiset ajankohtais-, makasiini- ja viihdeohjelmat  
Urheilun uutisohjelmat (esim. Urheiluruutu)

### 103. Kuinka usein käyt seuraamassa urheilu- ja liikuntatapahtumia paikan päällä?

En koskaan  
Harvemmin kuin kerran vuodessa  
1–2 kertaa vuodessa  
3–5 kertaa vuodessa  
6–10 kertaa vuodessa  
11–20 kertaa vuodessa  
Useammin kuin 20 kertaa vuodessa

## KYSYMYKSET 104–106 SEKÄ A- ETTÄ B-LOMAKKEISSA

### 104. Pelaatko videopelejä (mobiili, konsoli, tietokone jne.)?

Kyllä, En

*105. Vain niille, jotka vastasivat kysymykseen 104 Kyllä:*

**Kuinka monta tuntia arvioit käyttäväsi videopelaamiseen (mobiili, konsoli, tietokone jne.) viikossa?**

\_\_\_\_\_ tuntia viikossa

*106. Vain niille, jotka pelaavat:*

**Mitä pelaat?**

*Vastausvaihtoehdot:*

En yhtään; Melko vähän; Jonkin verran; Melko paljon; Paljon

*Väittämät:*

Toiminta- ja roolipelejä (esim. Rain, Walking Dead, To the Moon, Doki Doki Literature Club, jne.)  
Pulmapelejä (esim. Angry Birds, Bejeweled, Candy Crush Saga, Puzzle & Dragons, Pasiassi, jne.)  
Urheilupelejä (Grand Turismo, FIFA, NHL, Wii Sports, Football Manager, jne.)  
Strategia- ja rakennuspelejä (Civilization, Cities Skylines, Minecraft, Clash of Clans, Europa Universalis, jne.)  
MMO (World of Warcraft, Guild Wars 2, Neverwinter, Elder Scrolls Online, Runescape, jne.)  
E-urheilupelejä (Fortnite, League of Legends, Counter Strike, DOTA, Overwatch, jne.)  
Muita pelejä, mitä \_\_\_\_\_

## KYSYMYKSET 107–136 VAIN B-LOMAKKEESSA

**107. 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 |

**108. Seuraavassa tiedustellaan osallistumistasi erilaisiin liikunta- ja urheilutilaisuuksiin.**

**Vastaa jokaiseen vaakarivin kohtaan. Kuinka usein siis liikut vapaa-aikanasi?**

*Vastausvaihtoehdot:*

Harvemmin kuin kerran viikossa tai en lainkaan; Yhtenä päivänä viikossa; 2–3 päivänä viikossa; 4–5 päivänä viikossa; 6–7 päivänä viikossa

*Väittämät:*

Oppilaitoksen järjestämässä liikuntakerhoissa (oppilaitoksen opitunteja ei lasketa mukaan)

Urheiluseuran järjestämässä harjoituksissa, kilpailuissa tai otteluissa

Muun seuran tai kerhon järjestämässä liikuntatilaisuuksissa (järjestäjinä esim. partio, seurakunta, kyläyhdistys).

Urheiluseuratoimintaa ei lasketa tässä mukaan

Liikunta-alan yritysten järjestämässä tilaisuuksissa (järjestäjinä esim. kuntokeskukset, sisäliikuntapuistot, laskettelu-keskukset, ratsastustallit, tanssiopisto)

Omaehtoisesti (esim. ulkona pelailu, lenkkeily, höntsäily)

**109. Kuinka usein käytät alla olevia paikkoja liikkumiseen opiskeluajan ulkopuolella vapaa-aikanasi?**

**Laita yksi ruksi ruutuun jokaiselle vaakariville, vaikka et käytäkään liikuntapaikkaa.**

*Vastausvaihtoehdot:*

En käytä lainkaan; Muutaman kerran vuodessa; Muutaman kerran kuukaudessa; Noin kerran viikossa; Useita kertoja viikossa

*Väittämät:*

Oppilaitoksen piha-alue

Ulkokentät; myös ulkojääradat

Sisäsalit; myös jäähallit

Aito luonto; metsät (esim. suunnistus, vaellus, marjastus), vesistöt (esim. veneily, surfaus)

Yllä pidetyt ulkoilalueet,

ulkoilureitit; esim. pururadat, hiihtopaikat

Kevyenliikenteenväylät; kävely- ja pyörätiet

Kaupunkitila; aukiot, skeittipaikka, puistot

**110. Seuraavassa saat miettiä, millainen olet liikunnassa koulussa ja vapaa-ajalla. Valitse se numero,**

**joka parhaiten sopii sinuun.**

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

**111. Mieti tavallista viikkoa. Kuinka monena PÄIVÄNÄ VIIKOSSA sinulle kertyy ruutuaikaa (mm. TV, tietokone, tabletti, kännykkä, konsolipelit) enemmän kuin kaksi tuntia päivässä?**  
0 päivänä; 1 päivänä; 2 päivänä; 3 päivänä; 4 päivänä; 5 päivänä; 6 päivänä; 7 päivänä

**112. Aiotko seuraavan vuoden aikana vähentää ruudun ääressä viettämäsi aikaa?**  
Ehdottomasti en; Luultavasti en; Luultavasti kyllä; Ehdottomasti kyllä

**113. Ottaako kotiväkesi kantaa siihen, miten paljon vietät aikaa ruudun ääressä?**  
Ei, kotiväkeni ei ota kantaa ruutuaikaani  
Kyllä, kotiväkeni toivoo minun vähentävän ruutuaikaani  
Kyllä, kotiväkeni asettaa rajoja ruutuaikaani

**114. Kuinka usein syöt yleensä aamiaista (enemmän kuin vain lasin maitoa tai mehua?)**  
Arkipäivinä  
En koskaan syö aamiaista arkipäivinä  
Yhtenä arkipäivänä  
Kahtena arkipäivänä  
Kolmena arkipäivänä  
Neljänä arkipäivänä  
Viitenä arkipäivänä  
Viikonloppuna  
En koskaan syö aamiaista viikonloppuna  
Syön tavallisesti aamiaista vain yhtenä päivänä viikonloppuisin (lauantaina TAI sunnuntaina)  
Syön tavallisesti aamiaista molempina päivinä viikonloppuisin (lauantaina JA sunnuntaina)

**115. Pidätkö itseäsi ...?**  
Aivan liian laihana  
Hieman liian laihana  
Suunnilleen oikean kokoisena  
Hieman liian lihavana  
Aivan liian lihavana

**116. Onko terveytesi mielestäsi ..?**  
Erinomainen  
Hyvä  
Kohtalainen  
Huono

**117. Kuinka usein sinulla on ollut seuraavia oireita viimeisen 6 kuukauden aikana?**

*Vastausvaihtoehdot:*

Lähes päivittäin; Useammin kuin kerran viikossa; Noin kerran viikossa; Noin kerran kuukaudessa; Harvemmin tai ei koskaan

*Väittämät:*

Päänsärkyä,  
Vatsakipu  
Niska-hartiasärkyä  
Selkäkipuja  
Alakuloisuutta  
Ärtyneisyyttä tai pahantuulisuutta  
Hermostuneisuutta  
Vaikeuksia päästä uneen  
Huimauksen tunnetta  
Heräilemistä öisin

**118. Miten usein sinusta tuntuu, että olet nukkunut riittävästi?**  
Joka tai lähes joka aamu, 3–5 aamuna viikossa, 1–2 aamuna viikossa, Ei juuri koskaan

**119. Milloin menet tavallisesti nukkumaan, jos sinun on mentävä oppitunneille seuraavana päivänä?**  
Viimeistään klo 21.00 ... 2.00 tai myöhemmin

**120. Milloin menet tavallisesti nukkumaan viikonloppuisin tai vapaapäivinä?**

Viimeistään klo 21.00... 4.00 tai myöhemmin

**121. Milloin tavallisesti heräät arkaamuisin?**

Viimeistään klo 5.00 ... 08:00 tai myöhemmin

**122. Milloin tavallisesti heräät viikonloppuisin tai vapaapäivinä?**

Viimeistään klo 07:00 ... 14:00 tai myöhemmin

**123. Viimeisimmässä todistuksessa arvosanani oli...**

*Vain lukio-opiskelijoille:*

äidinkielessä tai pääasiallisessa opetuskielessä  
matematiikassa

*Vastausvaihtoehdot:*

En ole vielä saanut arvosanaa; 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10

*Vain aol-opiskelijoille:*

Äidinkieli/Viestintä ja vuorovaikutus äidinkielellä  
Matematiikka/matematiikka ja matematiikan soveltaminen

*Vastausvaihtoehdot:*

En ole vielä saanut arvosanaa; 1,2,3,4,5

**124. Valitse seuraavista vaihtoehdoista se, joka parhaiten kuvaa mielipidettäsi**

*Vastausvaihtoehdot:*

Ei lainkaan totta; Ei aivan totta; Jossain määrin totta; Täysin totta

*Väittämät:*

**Olen varma, että ...**

Minulla on hyvät tiedot terveydestä

Osaan tarvittaessa antaa ideoita miten terveyttä voidaan kohentaa lähiympäristössäni (esim. Lähellä oleva paikka tai alue, perhe, ystävät)

Osaan vertailla keskenään eri tietolähteistä saatua terveyteen liittyvää tietoa

Osaan noudattaa lääkärin tai hoitajan minulle antamia ohjeita

Osaan helposti antaa esimerkkejä asioista, jotka edistävät terveyttä

Osaan päätellä, miten oma toimintani vaikuttaa ympäröivään luontoon

Löydän tarvittaessa terveyteen liittyvää tietoa, jota minun on helppo ymmärtää

Osaan päätellä, miten käyttäytymiseni vaikuttaa terveyteeni

Osaan yleensä selvittää onko jokin terveyteen liittyvä tieto oikea vai väärä

Osaan perustella omia terveyteen liittyviä valintojani

Osaan päätellä, miten oma toimintani vaikuttaa muiden ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin

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

Ei yhtään, Yksi, Kaksi, Kolme tai useampia

**126. Tunnetko koskaan itseäsi yksinäiseksi?**

*Vastausvaihtoehdot:*

En, Kyllä joskus, Kyllä, melko usein, Kyllä hyvin usein

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

*Vastausvaihtoehdot:*

Täysin yhdentekevää; Melko yhdentekevää; Ei tärkeää, mutta ei yhdentekevää; Melko tärkeää; Hyvin tärkeää; En osaa sanoa

*Väittämät:*

Oma ulkonäkö

Oma terveys

Oma fyysinen kunto

Opintomenestys

Taloudellinen toimeentulo

Ihmissuhteet perheenjäsenten ja sukulaisten kanssa

Ihmissuhteet kavereiden kanssa  
Harrastusmahdollisuudet  
Menestyminen harrastuksissa  
Mahdollisuus matkustaa lomalla ulkomaille  
Vapaa-aika perheenjäsenten ja sukulaisten kanssa  
Vapaa-aika kavereiden kanssa

**128. Miten tärkeitä seuraavat yhteiskuntaan / arvoihin liittyvät asiat ovat sinulle (valitse se numero, joka parhaiten vastaa näkemystäsi)**

*Vastausvaihtoehdot:*

Täysin yhdentekevää; Melko yhdentekevää; Ei tärkeää, mutta ei yhdentekevää; Melko tärkeää; Hyvin tärkeää; En osaa sanoa

*Väittämät:*

Laadukas peruskoulu  
Koulutusjärjestelmän maksuttomuus (peruskoulusta korkeakouluihin)  
Tasa-arvo ihonväristä ja kulttuurista riippumatta  
Sukupuolten välinen tasa-arvo  
Laadukas terveydenhuolto  
Suomalaisen taiteen ja kulttuurin (esim. bändit ja näyttelijät) kansainvälinen menestys  
Suomalaisurheilijoiden kansainvälinen menestys  
Ympäristönsuojelu  
Ihmisoikeudet  
Eläinten oikeudet

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

*Vastausvaihtoehdot:*

En ollenkaan; Alle tunnin; 1–2 tuntia; 3–6 tuntia; 7–10 tuntia; Yli 10 tuntia

*Väittämät:*

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

**130. Oletko ITSE kokenut syrjityksi?**

En, Kyllä joskus, Kyllä usein, En osaa sanoa

**131. Jos vastasi edellisessä kyllä usein tai kyllä joskus:**

**Missä tilanteissa olet kokenut joutuneesi syrjityksi tai kiusatuksi?**

*Vastausvaihtoehdot:*

Ei; Kyllä; En osaa sanoa

*Väittämät:*

Oppilaitoksessa

Kodissa

Liikunta- ja urheiluharrastuksissa

Muissa harrastuksissa

Nuorisopalveluissa (esim. nuorisotalossa)

Muissa nuorten suosimissa hengailuympäristöissä (kauppakeskukset, kahvilat, huoltoasemat jne.)

Kadulla kulkiessa

Internetissä (esim. ”Somessa”)

**132. Jos vastasi edellisessä ”Liikunta ja urheiluharrastuksissa” vaihtoehtoon Kyllä:**

**Onko liikunta- ja urheiluseuraharrastuksissa kokemasi syrjintä ja/tai kiusaaminen johtunut seuraavista syistä?**

*Vastausvaihtoehdot:*

Ei; Kyllä; En osaa sanoa

*Väittämät:*

Ikä

Ulkonäkö

Pukeutumistyyli

Ihonväri

Uskonto

Sukupuoli

Seksuaalinen suuntautuminen

Poliittiset näkemykset

Kielitaito

Puhetapa

Terveystila

Köyhyys

Rikkaus

Vammaisuus

Vähäiset liikunnalliset taidot

Syrjintä on johtunut jostain muusta syystä, mistä?

**133. Vain niille, jotka pelaavat:**

**Minä pelaan...**

Liian vähän, Sopivasti, Liian paljon, Niin paljon että se on minulle ongelma

**134. Vain niille, jotka pelaavat:**

**Kuinka vanhempasi tai huoltajasi kokevat pelaamisen?**

*Väittämät:*

Heidän mielestään pelaaminen on hyödyllistä

Heidän mielestään pelaaminen hankaloittaa opiskelua

Heidän mielestään pelaaminen opettaa minulle huonoja tapoja

Heidän mielestään pelaaminen auttaa minua kavereiden kanssa

Heidän mielestään pelaaminen parantaa kielitaitoani

Heidän mielestään pelaaminen tekee minusta aggressiivisen

Vanhempani halusivat minun tekevän muita asioita

**135. Vain niille, jotka pelaavat:**

**Pelaatko jotain e-urheilupeliä ranked-tasolla, online/LAN-turnauksissa tai kilpajoukkueessa?**

Kyllä, Mikä peli \_\_\_\_\_?

En

**136. Vain niille, jotka pelaavat:**

**Kuinka usein katsot pelivideoita tai -striimejä?**

En lainkaan, Harvemmin kuin kerran kuukaudessa, 1–2 kertaa kuukaudessa, 1–2 kertaa viikossa, 3–6 kertaa viikossa, Päivittäin





JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

 UKK-instituutti



OPETUS- JA  
KULTTUURIMINISTERIÖ



VALTION LIIKUNTANEUVOSTO  
*Statens idrottsråd*

LINJOJA LIIKUNTAAN VUODESTA 1920