

LIKUNTASUHTEEN YHTEYS FYYSISEEN AKTIIVISUUTEEN NUORILLA

Kaisa Pukkinen

Liikuntapedagogiikan kandidaatintutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2023

TIIVISTELMÄ

Pukkinen, K. 2023. Liikuntasuhteen yhteys fyysiseen aktiivisuuteen nuorilla. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikan kandidaatintutkielma, 26 s.

Tässä kandidaatintutkielmassa on tarkoituksena selvittää, millainen on 10–25-vuotiaiden nuorten liikuntasuhde ja miten se on yhteydessä heidän fyysiseen aktiivisuuteensa. Liikuntasuhde kuvaa henkilön asennoitumista liikunnan sosiaaliseen maailmaan ja se muovautuu jatkuvasti elämän aikana. Se on kokonaisuus siitä, miten henkilö osallistuu ja liittyy merkityksiä liikunnan maailmaan. Samankaltaisetkin tapahtumat liikunnassa voidaan kokea monin tavoin, mikä muokkaa erilaiseksi liikuntaan suhtautumista ja liikunnallista identiteettiä. Myönteisten merkitysten ja kokemusten voidaan olettaa lisäävän yhteyttä liikunnan maailmaan, toisin kuin kielteisten sen sijaan vähentävän yhteyttä.

Tutkimuksissa ilmeni niin yhteneviä kuin eriäviä merkityksiä, joita nuoret liittivät liikuntaan. Tyttöillä painottuivat esimerkiksi ulkonäkö, terveystietoisuus ja painonhallinta, kun pojeilla painottuivat enemmän kilpailu ja voittaminen. Iän lisääntyessä korostuivat terveyteen liittyvät merkitykset. Vähän ja paljon liikkuvat pitivät hyvän olon ja parhaansa yrittämisen merkitystä tärkeimpänä. Kuitenkin seuraavaksi tärkeimpänä vähän liikkuvien joukossa mainittiin terveellisyys ja kunnon kohottaminen, kun taas paljon liikkuvat mainitsivat ilon ja onnistumisen elämykset. Mitä enemmän nuori tunnisti tärkeitä merkityksiä liikunnalle ja toisaalta mitä vähemmän esteitä liikkumiselle, sitä vahvempi nuoren liikuntasuhde oli. Liikuntaan liitettyjen merkitysten lukumäärän todettiin olevan yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen.

Osallistuminen lapsuudessa organisoituun liikuntaan, liikkuminen monipuolisesti ja liikunta yhdessä perheen kanssa ovat yhteydessä liikunnan harrastamiseen varhaisaikuisuudessa. Mikäli henkilö on ollut liikunnan sosiaalisesta maailmasta ulkopuolella lapsuudessa ja nuoruudessa, hän tuskin on fyysisesti aktiivinen myöhemminkään, koska hänellä ei ole liikunnan merkityksen kokemuksia. Toisaalta vähäiset liikuntakokemukset eivät välttämättä ole esteenä liikunnalle tulevaisuudessa edellyttäen, etteivät kokemukset ole voimakkaan negatiivisia. Olisi tärkeää ymmärtää, miten positiivisia kokemuksia liikunnassa voi saada, sillä lapsuuden ja nuoruuden liikuntakokemuksilla on merkitys myöhemmälle fyysiselle aktiivisuudelle. Tulosten perusteella olisi tärkeää saada nuoret mukaan liikunnan sosiaaliseen maailmaan, jotta positiivinen liikuntasuhde voisi syntyä.

Asiasanat: Liikuntasuhde, nuoret, fyysinen aktiivisuus, liikunta, merkitykset, liikunnan sosiaalinen maailma

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

| | |
|---|----|
| 1 JOHDANTO..... | 1 |
| 2 FYYSINEN AKTIIVISUUS, LIIKKUMINEN JA LIIKUNTA..... | 3 |
| 3 LIIKUNTASUHDE..... | 4 |
| 3.1 Liikuntasuhteen osa-alueet | 4 |
| 3.2 Sosiaaliseen maailmaan osallistumisen jaottelu..... | 5 |
| 3.3 Liikunnan merkitykset..... | 6 |
| 4 LIIKUNTASUHTEEN MUODOSTUMINEN | 8 |
| 5 NUORTEN LIIKUNTASUHDE JA SEN YHTEYS FYYSISEEN AKTIIVISUUTEEN | 10 |
| 5.1 Nuorten liikuntasuhde | 10 |
| 5.2 Nuorten liikuntasuhteen yhteys fyysiseen aktiivisuuteen..... | 13 |
| 6 POHDINTA..... | 18 |
| LÄHTEET | 23 |

1 JOHDANTO

Ihmiset toimivat useissa sosiaalisissa maailmoissa ja kohtaavat jatkuvasti merkityksiä esimerkiksi urheilun ja liikunnan kautta (Koski 2008, 160). Liikuntasuhde kuvaa asennoitumista liikunnan sosiaaliseen maailmaan (Koski 2004, 190). Merkityksiä liikunnan sosiaalisesta maailmasta reflektoidaan jatkuvasti, ja liikuntasuhde muovautuu sen seurauksena (Koski 2008 160–161). Nämä erilaiset merkitykset heijastuvat oman identiteetin muodostumiseen (Koski 2008, 160) ja näkyvät myös ihmisten käsityksissä liikunnasta (Grénman ym. 2018, 94). Liikuntasuhdetta voidaan vahvistaa avaamalla ja syventämällä merkityksiä (Koski ym. 2022, 1).

Tässä kandidaatintutkielmassa tarkastelen, millainen on nuorten liikuntasuhde sekä miten se on yhteydessä nuorten fyysiseen aktiivisuuteen. Aihe on tärkeä esimerkiksi siksi, että fyysinen aktiivisuus on yhteydessä terveyteen (Warburton & Bredin 2017, 555). Liikunnallisen ja terveellisen elämäntavan sisäistäminen vaatii sen, että kokee liikunnan sisältävän itselleen olennaisia ja positiivisia merkityksiä (Grénman ym. 2018, 100). Lisäksi lapsuudessa ja nuoruudessa liikuntaan liittyvien merkitysten kohtaamisella voi olla pitkäkestoisia ja kauaskantoisia seurauksia liikuntasuhteelle myös tulevaisuudessa (Koski 2004, 197).

Kandidaatintutkielmani kohdistuu 10–25-vuotiaisiin nuoriin. Nuoruus käsitetään ajanjaksona lapsuuden sekä aikuisuuden ja itsenäistymisen välillä United Nations Department of Economic and Social Affairsin (UNDESA) (s.a., 1) mukaan. Myös World Health Organizationin (2023) mukaan nuoruus on elämänvaihe lapsuuden ja aikuisuuden välillä ja sen mukaan nuoret käsitetään 10–19-vuotiaiksi. Yhdistyneet kansakunnat määrittelevät nuoruuden tilastollisia tarkoituksia varten 15–24-vuotiaiksi (United Nations 1981, 15). Toisaalta Suomen nuorisolaki 1285/2016 (2016) määrittelee 1 luvun 3§ mukaan nuoret alle 29-vuotiaiksi. Nuoruudesta ei olekaan olemassa yleistä määritelmää ja nuoren erottaminen aikuisesta tai lapsesta vaihtelee eri maiden ja kulttuurien välillä (United Nations 1981, 15). Nuoruus on uniikki vaihe ihmisen kehittämisessä ja se on tärkeää aikaa luoda perustat hyvälle terveydelle (World Health Organization 2023).

Yläkouluiässä liikunnan määrän on todettu vähenevän (Aira ym. 2013, 21; Zacheus & Saarinen 2018, 108) sekä urheiluseuroissa liikunnan harrastamisen vähenevän merkittävästi (Haanpää

ym. 2012, 25). Aira ym. (2013, 15) tutkivat 11-, 13- ja 15-vuotiaita, joista 13-vuotiaat ovat 7.-luokalla ja 15-vuotiaat 9.-luokalla. Nuorten harrastetuimmissa liikuntalajeissa ilmenee muutoksia yläkouluiässä, kuten harrastajien menetyksiä, mutta toisaalta joidenkin liikuntamuotojen yleistymistä (Aira ym. 2013, 23). Yläkouluiässä esimerkiksi hiihto, jalkapallo, uinti ja laskettelu menettävät harrastajia, kun taas lenkkeily ja kävely yleistyvät (Aira ym. 2013, 23). Toisaalta myös esimerkiksi opiskeluaika on muutoskohta, joka voi vaikuttaa liikuntasuhteeseen joko lisäämällä tai vähentämällä liikkumista (Grénman ym. 2018, 95). Muutos ennemmin kuin vakaus on luonteenomaista nuorten liikkumiselle ja liikuntasuhteelle (Vanttaja ym. 2017, 142). Liikuntaa voidaan harrastaa nykyään monipuolisesti ja monen eri syyn takia (Koski 2008, 160). Olisi siis tärkeää ymmärtää nuorten liikuntasuhdetta ja miten se on yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen.

Liikuntasuhde liittyy myös liikunnanopetukseen, sillä perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014, 434) se kytkeytyy vuosiluokkien 7–9 yhteen psyykkisen toimintakyvyn tavoitteeseen. Kyseisessä tavoitteessa kerrotaan, miten oppilasta tulisi auttaa ymmärtämään mikä merkitys riittävällä fyysisellä aktiivisuudella ja liikunnallisella elämäntavalla on kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Liikunnanopetus antaa mahdollisuuden tuoda esille liikunnan eri merkityksiä oppilaille (Koski 2017, 97). Lisäksi koululiikunta tavoittaa kaikki ikäluokasta ja on osa lapsen ja nuoren liikuntakasvatusta (Takalo 2016, 176). Kosken ym. (2022, 1) mukaan liikunnanopetuksessa oppilaan liikuntasuhteen luomiseen olisi tärkeää keskittyä nykyistä enemmän.

2 FYYSINEN AKTIIVISUUS, LIIKKUMINEN JA LIIKUNTA

Caspersenin ym. (1985, 126) mukaan fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan mitä tahansa luurankolihasen aikaansaamaa kehon liikettä, joka kuluttaa energiaa. Myös Pettee Gabriel ym. (2012, 11) määrittelevät fyysisen aktiivisuuden olevan käyttäytymistä, joka sisältää ihmisen liikettä ja joka johtaa lisääntyneeseen energiankulutukseen. Fyysinen aktiivisuus on yhteydessä fyysiseen kuntoon sekä Caspersenin ym. (1985, 127) että Pettee Gabrielin ym. (2012, 11) mukaan. Toisin sanoen fyysistä aktiivisuutta on kaikki lihasten tahdonalainen toiminta (Vuori 2010, 18). Fyysinen aktiivisuus viittaa ainoastaan fysiologisiin ja fyysisiin tapahtumiin, eikä sisällä odotuksia tai kannanottoja toiminnan syihin tai esimerkiksi sosiaalisiin seurauksiin tai psyykkisiin vaikutuksiin (Vuori 2010, 19).

Suomen kielen vastineena fyysiselle aktiivisuudelle käytetään sanaa liikkuminen jossain määrin, eikä siihen esimerkiksi sisälly miellelyhtymä harrastamisesta (Vuori 2010, 19–20). Liikkumisen käsite pyrkii korostamaan aktiivisuutta arjessa (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 13). Liikkuminen on siis kaikenlaista fyysistä aktiivisuutta, kuten urheilua ja liikuntaa, koulupäivän aikaista liikkumista, omatoimista liikkumista vapaa-ajalla tai urheiluharrastuksen kautta, pelejä ja leikkejä, aktiivista siirtymistä paikasta toiseen tai kotitöistä syntyvää liikkumista (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 13).

Liikunta ja fyysinen aktiivisuus ovat samankaltaisia käsitteitä, mutta ne eivät ole synonyymejä keskenään (Pettee Gabriel ym. 2012, 13). Liikunta on fyysisen aktiivisuuden alaryhmä ja sillä tarkoitetaan useimmiten vapaa-ajan fyysistä aktiivisuutta Pettee Gabrielin ym. (2012, 13) mukaan. Myös Vuoren (2010, 18) mukaan liikunta on reippailuun ja vapaa-aikaan liittyvää omasta tahdosta tapahtuvaa liikkumista. Liikunta eroaa fyysisestä aktiivisuudesta siten, että se on suunniteltua, järjestelmällistä, toistuvaa ja siinä on tavoitteena parantaa tai ylläpitää fyysisen kunnan yhtä tai useaa osa-aluetta (Caspersen ym. 1985, 127). Lisäksi liikunnan tavoitteina voivat olla kokemusten tai elämysten tuottaminen (Vuori 2010, 18). Liikunta voidaankin jakaa Vuoren (2010, 18) mukaan esimerkiksi terveyst-, kunto-, harraste-, virkistys- ja hyötyliikuntaan.

3 LIIKUNTASUHDE

Liikuntasuhteeksi voidaan kutsua sitä, miten asennoituu liikunnan sosiaaliseen maailmaan (Koski 2004, 190). Sosiaalisella maailmalla tarkoitetaan epämääräistä kokonaisuutta tekijöistä, organisaatioista, tapahtumista ja harjoituksista, joita yhdistävät ihmisten kiinnostus ja osallisuus (Unruh 1980, 277). Kohtaamme liikunnan sosiaalisen maailman ja sen kulttuuriin liittyvät merkitykset liikuntasuhtemme kautta (Koski 2004, 190). Liikuntasuhde on kokonaisuus siitä, miten ihminen osallistuu ja liittää merkityksiä liikunnan sosiaaliseen maailmaan ja kulttuuriin merkityksiin (Koski 2008, 157).

Liikuntasuhteessa kysymys on siitä, kuinka aktiivisesti ja syvästi ihminen on kiinnittynyt liikunnan sosiaalisen maailman merkityksiin (Koski 2004, 190; Koski 2008, 157). Mitä paremmin merkitykset omaksuu, sitä perusteellisemmin ymmärtää liikunnan maailmaa ja sitä tärkeämpiä näistä eri merkityksistä voi muodostua (Koski 2004, 190–191; Koski 2008, 157). Käytännössä liikuntasuhde näkyy ihmisen tiedoissa ja käsityksissä, liikuntasuorituksina, tapana suhtautua sekä asennoitua liikuntakulttuuriin ja sen osa-alueisiin sekä yksittäisiin liikuntaan liittyviin merkityksiin (Koski 2004, 190). Liikunnan onnistunut yhdistäminen osaksi terveellistä ja aktiivista elämää vaatii liikunnan merkitysten vahvistamiseksi toiminnallisia, kognitiivisia sekä emotionaalisia siteitä (Koski 2008, 161).

3.1 Liikuntasuhteen osa-alueet

Liikuntasuhde voidaan käsittää neljän keskeisen osa-alueen avulla, joita ovat omakohtainen liikunta, penkkiurheilu, liikunnan tuottaminen sekä sportisointi (Koski 2004, 191–192). Omakohtaisen liikunnan osa-alueeseen sisältyy liikunta, sen intensiteetti sekä esimerkiksi tavoitteet liikunnassa (Koski 2008, 158). Liikuntaan sisältyy sekä arkiliikunta että vapaa-ajan liikuntaharrastukset (Koski 2004, 192). Tässä osa-alueessa toiminta määrittelee liikuntasuhdetta selkeästi (Koski 2004, 192; Koski 2008, 158). Tässä kandidaatintutkielmassa keskitytään omakohtaisen liikunnan osa-alueeseen.

Toinen näkökulma liikuntasuhteessa on penkkiurheilu, jonka yleisin muoto on urheilun seuraaminen esimerkiksi paikan päällä, mediasta tai lukemalla siitä (Koski 2008, 158). Kolmas

liikuntasuhteen osa-alue on liikunnan tuottaminen niin omatoimisesti harrastaen kuin myös organisoidussa liikunnassa (Koski 2004, 193; Koski 2008, 159). Liikunnan tuottajia ovat esimerkiksi vanhemmat tai muut aktiiviset ihmiset, jotka järjestävät liikuntaa muille, aktiivisesti seuratoiminnassa mukana olevat sekä lisäksi ammattimaisemmin urheilun ja liikunnan parissa työskentelevät (Koski 2008, 159). Neljättä liikuntasuhteen osa-aluetta voidaan kutsua sportisoinniksi (Koski 2004, 193). Tällä tarkoitetaan prosessia, jossa urheilu ja sen merkitykset ovat soluttautuneet elämään (Koski 2008, 159). Sportisointi on nähtävissä esimerkiksi asiayhteyksissä ja elämäntilanteilla, joihin liikunta tai urheilu ei suoranaisesti liity (Koski 2004, 193), kuten esimerkiksi vaate- tai autoteollisuudessa (Koski 2004, 194; Koski 2008, 160).

3.2 Sosiaaliseen maailmaan osallistumisen jaottelu

Unruh (1980, 280) tuo esille neljä sosiaalista tyyppiä, jotka auttavat ymmärtämään paremmin osallistumista sosiaaliseen maailmaan. Siinä osallistujia jaotellaan sen perusteella, kuinka läheinen on kyseisen maailman toiminnan kanssa ja paljonko tietää siitä (Unruh 1980, 280). Koski (2004, 191) on suomentanut nämä erilaiset tyypit, joita hyödynnän myös tässä kappaleessa. Ensimmäinen näistä osallistujista on muukalainen, jonka osallistumista voidaan luonnehtia rajalliseksi, irralliseksi ja pinnalliseksi (Unruh 1980, 280–281). Heidän sitoutumisensa sosiaaliseen maailmaan ja sen toimintaan on pientä, mutta heidät nähdään kuitenkin osallisina (Unruh 1980, 280–281). Muukalaiset voivat tunnistaa urheilulajin ulkoisen muodon, mutta eivät käsitä sen sisäistä olemusta (Koski 2008, 159). Toisena tyyppinä on turisti, joka osallistuu yksinkertaisesti uteliaisuudesta ja ilman suurempaa aikomusta sitoutua sosiaalisen maailman toimintaan (Unruh 1980, 281). Turistit pysyvät sosiaalisen maailman toiminnassa sen aikaa, kun se koetaan viihdyttäväksi ja kannattavaksi.

Seuraavaksi Unruh (1980, 281) esittää vakio-osallistuja tyyppin, joka osallistuu jatkuvasti ja on integroitunut jonkin sosiaalisen maailman toimintaan. Nämä vakio-osallistujat sitoutuvat toimintaan hyvistä ja huonoista hetkistä huolimatta. Viimeisenä tyyppinä on sisäpiiriläinen, jonka elämä on sosiaalisen maailman ympäröimä (Unruh 1980, 282). Nämä ihmiset esimerkiksi luovat ja ylläpitävät aktiviteetteja muille osallistujille sekä värväävät uusia toimijoita (Unruh

1980, 282). Sisäpiiriläiset saavat paljon irti sosiaalisesta maailmasta, mutta toisaalta heillä on myös eniten menetettävää siihen liittyen (Unruh 1980, 282).

On tärkeää ymmärtää, että voimme samanaikaisesti olla jollakin osa-alueella päteviä sisäpiiriläisiä, kun taas toisella osa-alueella tietämättömiä muukalaisia (Koski 2004, 191; Koski 2008, 158). Tapa, millä osallistuu liikuntaan, vaihtelee sen mukaan, mikä sosiaalinen tyyppi osallistumiseen liittyen on sekä liikunnan luonteen mukaan (Koski 2004, 192; Koski 2008, 158). Esimerkiksi aktiivisen urheilijan ja liikuntaan vaisummin suhtautuvan henkilön liikuntasuhteet ovat erilaiset (Koski 2004, 192; Koski 2008, 158).

3.3 Liikunnan merkitykset

Ydinkäsitteenä liikuntasuhteessa ovat merkitykset, joita voidaan luokitella liikunnan tarjoamien erilaisten merkityssisältöjen avulla (Koski 2017, 91–95). Koski ja Hirvensalo (2023, 49–50) jaottelevat merkityksiä 2023 vuoden LIITU-tutkimuksessa suorittamiseen ja kilpailuun, terveyteen ja kuntoon, ilmaisuun ja esittämiseen, iloon ja leikkiin, yhdessäoloon ja sosiaalisuuteen, itsensä tuntemiseen ja tutkimiseen, kasvuun ja kehittymiseen sekä lajimerkityksiin. Myös Seippel (2006, 58) on käyttänyt osittain samankaltaisia luokituksia tutkiessaan liikunnan merkityksiä urheilujärjestöissä. Näitä olivat ilo ja hauskuus, kunnossa pysyminen, virkistys, sosiaaliset tekijät, saavuttaminen ja kilpailu, ilmaisu sekä keho ja ulkonäkö.

Lisäksi samankaltaisia merkityssisältöjä sisälsi esimerkiksi Airan ym. (2013, 22) tutkimus, jossa tutkittiin millaisia syitä nuoret pitävät tärkeinä liikkumisessa. Kyseisessä tutkimuksessa liikuntasyyt jaoteltiin hauskanpitoon, hyvän kunnan saavuttamiseen, kavereiden tapaamiseen, liikunnan jännittävyys ja innostavuuteen, terveyden parantamiseen, haluun olla hyvä liikunnassa, liikunnan aikaansaamien tunteiden ja tuntemuksien nauttimiseen, painonhallintaan, uusien kavereiden saamiseen, vanhempien miellyttämiseen, haluun olla ”cool”, haluun voittaa sekä näyttää hyvältä. Kosken ja Hirvensalon (2023, 48) mukaan liikuntaan liittyviä merkityksiä on niin paljon, ettei niitä ole mahdollista sanoittaa kaikenkattavasti. Merkitykset ovat osa liikuntasuhdetta, joten tarkastelen tässä

kandidaatintutkielmassa millaisia merkityksiä nuoret kokevat liikunnassa ja miten ne ovat yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen ja liikunnan harrastamiseen.

4 LIIKUNTASUHTEEN MUODOSTUMINEN

Merkityksiä reflektoidaan jatkuvasti sosiaalisesta maailmasta, ja liikuntasuhde muovautuu sen seurauksena (Koski 2008, 161). Kaikenlaiset kokemukset muovaavat liikuntaan suhtautumista ja liikunnallista identiteettiä sekä merkityksiä, jotka ovat yhteydessä siihen, miten asiat käsitetään (Vanttaja ym. 2017, 140). Lisäksi nykyisessä yhteiskunnassa kohdataan laaja kirjo ärsykeitä liikunnan sosiaalisesta maailmasta (Koski 2008, 160).

Liikunnassa on mahdollista kokea samankaltaisetkin tapahtumat eri tavoin, mikä muovaa liikuntaan suhtautumista ja liikunnallista identiteettiä erilaiseksi (Vanttaja ym. 2017, 140). Seippelin ym. (2006, 64) mukaan ihmiset kokevat urheiluharrastuksensa eri tavoin. Tämä voidaan päätellä siitä, että erilaisten liikkumisen syiden välillä on merkittäviä laadullisia eroja. Esimerkiksi kokemuksen muodostumiseen urheilussa vaikuttaa paljon lajin luonne, kuten onko se joukkue- tai yksilöurheilua ja kuinka kilpailullista se on (Seippel 2006, 65). Epämiellyttävillä liikuntakokemuksilla on suuri merkitys niistä jäävien voimakkaiden muistijälkien takia (Vanttaja ym. 2017, 146). Toisaalta Kosken (2008, 161) mukaan liikunnan merkityksiä on mahdollista oppia ja sisäistää ja muuttaa sitä kautta itselleen merkitseviksi. Tämän ajattelutavan perusteella fyysisesti aktiivinen elämäntapa riippuu positiivisesta liikuntasuhteesta (Koski 2008, 161).

Lapsen sosialisoituminen liikuntakulttuuriin alkaa varhaisessa vaiheessa (Koski 2008, 160). Lapsella tarkoitetaan Unicefin (2023) mukaan alle 18-vuotiasta. Se tapahtuu lapsen saadessa paljon positiivista palautetta ympäristöltään hänen ensimmäisistä liikkeistään ja kohdatessaan ensimmäistä kertaa esineitä, kuten palloja ja mailoja (Koski 2008, 160). Liikunnan sosiaalinen maailma ja sen merkitykset kohdataan omien kokemusten lisäksi myös esimerkiksi televisiosta tai kirjoista (Koski 2004, 195).

Liikuntakokemukset urheiluseurassa ja koulussa varhaislapsuuden jälkeen ovat merkityksellisiä liikunnallisen identiteetin kehittyessä (Vanttaja ym. 2017, 137). Opetus- ja kulttuuriministeriön (2021, 15) mukaan vertaisryhmät ja niihin hakeutuminen kuuluvat nuoruuteen ja tällöin joukkueessa tai ryhmässä liikkuminen antavat liikuntaidentiteetin kehittymiselle hyvän mahdollisuuden. Seurat ovat mahdollistamassa ystävyys-suhteiden muodostumista lasten ja nuorten elämässä (Tiirikainen & Konu 2013, 39). Tiirikaisen ja Konun

(2013, 39) tutkimuksen mukaan seuratoimintaa pidetäänkin ympäristönä, jossa lapset ja nuoret viihtyvät. Ympäristön koettiin mahdollistavan itsensä olemisen sellaisena kuin on. Lisäksi joukkuekavereiden kanssa oli helppoa tulla toimeen (Tiirikainen & Konu 2013, 39).

Toisaalta siirtyminen koulun ja seuran ympäristöön muiden lasten joukkoon, tutusta ja turvalliseksi koetusta ympäristöstä, ovat tilanteita, joissa lasten osaamista ja taitoja vertaillaan muiden kanssa (Vanttaja ym. 2017, 137). Liikuntatunneilla tämä vertailuasema korostuu, sillä kilpailu ja suoritusten arviointi nähdään osana urheilua. Mahdolliset negatiiviset kokemukset liikunnasta voivat vaikuttaa siihen, miten lapsi mieltää esimerkiksi urheilijat, liikuntaa harrastavat tai liikunnan maailman. Esimerkiksi ristiriitaisesti liikuntaan suhtautuvilla nuorilla on liikunnasta sekä positiivisia että negatiivisia kokemuksia. (Vanttaja ym. 2017, 137–140).

Omaa liikuntasuhdetta määritetään toistuvasti ja yleensä tiedostamatta (Koski 2004, 190). Liikunnan harrastaminen vaihtelee elämänkulun aikana ja erilaisissa elämäntilanteissa (Vanttaja ym. 2017, 141). Päivittäisen liikunnan todettiin vähenevän iän myötä sekä usean liikkumisen syyn menettävän merkityksensä nuoren vanhetessa 11-, 13- ja 15-vuotiaiden fyysistä aktiivisuutta selvittävän tutkimuksen mukaan (Aira ym. 2013, 15–21). Merkitysten painotuksille on ominaista hiipua siirryttäessä kohti aikuisuutta (Koski & Hirvensalo 2021, 55). Ihmisen suhtautuminen ja asettuminen liikunnan sosiaaliseen maailmaan onkin muuttuvaa elämänkaaren aikana (Koski 2004, 190). Liikunnan määrä saattaa esimerkiksi hiipua aikaisemmin aktiivisesti liikkuneilla tai toisaalta lisääntyä aiemmin vähän liikkuneilla nuorilla (Vanttaja ym. 2017, 141). Vanttajan ym. (2017, 142) tutkimuksen tulosten perusteella lasten ja nuorten liikuntasuhteelle ja fyysiselle aktiivisuudelle onkin ominaista muutos ennemmin kuin vakaus. Esimerkiksi opiskeluaika on kriittinen muutoskohta nuoren elämässä, ja on mahdollista, että se lisää tai vähentää omaehtoista liikuntaa ja vaikuttaa samalla liikuntasuhteeseen ja tulevaan aikuiselämään (Grénman ym. 2018, 95).

5 NUORTEN LIIKUNTASUHDE JA SEN YHTEYS FYYSISEEN AKTIIVISUUTEEN

Koska liikuntasuhdenäkökulmassa liikunnan merkitykset on ydinkäsitteenä (Koski 2017, 95), on se keskeisenä tarkastelussa tässä kappaleessa. Positiivisten kokemusten ja merkitysten voidaan olettaa lisäävän yhteyttä liikunnan maailmaan, kun taas kielteisten kokemusten ja merkitysten ajatellaan oletettavasti vähentävän sitä (Koski 2004, 196). Keskeisimpiin liikunnan harrastamisen syihin yhteydessä olevat tekijät ovat Seippelin (2006, 64) mukaan ikä, sukupuoli, harrastuksen kilpailullisuus ja se, onko harrastus yksilö- vai joukkuelaji. Tiirikaisen ja Konun (2013, 41) mukaan nuorten liikuntasuhdetta voidaan tarkastella myös heidän urheiluharrastuskokemustensa kautta sekä ymmärtämällä, miten ne liittyvät ajatuksiin harrastamisen jatkamisesta, joten hyödynnän tarkastelussa myös tätä näkökulmaa.

5.1 Nuorten liikuntasuhde

Haanpään ym. (2012, 45) mukaan valtaosa (71 %) 6.- ja 9.-luokkalaisista olivat täysin samaa tai samaa mieltä siitä, että liikunta on merkittävä asia heidän elämässään. Kosken ym. (2022, 6) tutkimuksessa 11–15-vuotiailla yleisimmin lueteltuja merkityksiä liikunnassa olivat parhaansa tekeminen, hyvänolon tunne, ilo ja terveys. Lisäksi melkein yhtä tärkeinä mainittiin yhdessäolo ja lihasvoiman lisääntyminen (Koski ym. 2022, 8). Koski ja Hirvensalo (2023, 48, 56) löysivät 2022 vuoden LIITU-tutkimuksesta myös samankaltaisia merkityksiä. Merkityksellisinä asioina liikunnassa pitivät 11–15-vuotiaat parhaansa yrittämistä, iloa, yhdessäoloa, hyvän olon saamista, onnistumisen elämyksiä, terveellisyttä ja uusien taitojen oppimista ja niissä kehittymistä. Kuitenkin merkitysten arvostus on vähentynyt paljon tyttöjen joukossa erityisesti, kun verrataan vuoden 2014- ja 2022-vuoden LIITU-tutkimuksia (Koski & Hirvensalo 2023, 56). Tulosten mukaan 22:n merkityksen arvostus oli vähentynyt 34:stä kyseisellä kahdeksan vuoden aikavälillä (Koski & Hirvensalo 2023, 53). ”Coolilta” näyttämistä, omien vanhempien miellyttämistä tai voittamisen halua 11-, 13- ja 15-vuotiaista piti Airan ym. (2013, 21) tutkimuksessa erittäin merkittävänä syinä liikkumiseensa selkeästi harvempi osa nuorista. Näissä ikäryhmissä ”coolilta” näyttämistä pitivät merkittävänä pojista 16–23 %:a ja tytöistä 6–9 %:a, omien vanhempien miellyttämistä merkittävänä pitivät pojista 11–29 %:a ja tytöistä 5–15 %:a sekä voittamisen halua merkittävänä pitivät pojista 16–24 %:a ja tytöistä 6–9 %:a. Kosken ja Hirvensalon (2021, 50–51) mukaan 16–20-vuotiaiden

lukiolaisten tärkeisiin tai erittäin tärkeisiin merkityksiin lukeutuivat hyvä olo, parhaansa tekeminen, ilo, kunnon parantaminen ja terveellisyys. Myös vähintään puolilla onnistumisen elämykset, lihasvoiman lisääntyminen, rentoutuminen ja virkistys, yhdessäolo sekä murheiden unohtaminen lukeutuivat tärkeiden merkitysten joukkoon.

Tiirikainen ja Konu (2013, 36, 41) tutkivat 11–17-vuotiaita urheiluseurassa urheilevia nuoria ja saivat selville, että liikunnassa sosiaalinen merkitys painottuu usein lapsuudessa, kilpailemiseen liittyvät tavoitteet nuoruudessa ja myöhemmässä ikävaiheessa tavoitteet liittyen hyvinvointiin, terveyteen ja toimintakykyyn. Kavereiden näkemisen ja hauskanpidon merkityksen todettiin vähentyvän iän kasvaessa (Aira ym. 2013, 21). Haanpää ym. (2012, 13, 47) tutkimuksen mukaan 6.-luokkalaiset pitävät voittamista ja kilpailua merkittävämpinä motivaattoreina kuin 9.-luokkalaiset. Toisaalta Airan ym. (2013, 21) 11-, 13- ja 15-vuotiaiden liikuntaa kuvaavassa tutkimuksessa iän kasvaessa voittamisen tai hyvältä näyttämisen merkitykset lisääntyivät, vaikka halu voittaa tosin oli tärkeää vain pienelle osalle (pojista 24 % ja tytöistä 9 %). Zacheuksen ja Saarisen (2018, 108) mukaan kilpailullisuus ei olekaan nuorille erityisen vahva motivaattori. Suhtautuminen liikuntasuoritusten vertailemiseen ja kilpailemiseen vaihtelee erilaisen liikuntasuhteen, liikuntakokemusten sekä liikunnallisen identiteetin myötä (Vanttaja ym. 2017, 137).

Grénman ym. (2018, 94) tutkivat korkeakouluopiskelijoiden liikunnassa koettuja merkityksiä, joista tärkeimmiksi liikunnassa todettiin hyvänolon tunne, terveyden ylläpito ja tavoittelu, kunnon kohottaminen sekä ilo (Grénman ym. 2018, 94). Lisäksi välittyi selkeästi positiivisen mielen, kehon yhteyden ja hyväkuntoisuuden sekä elämyksellisyyden ja kokemuksellisuuden merkitykset. Kuitenkin vähäisempi rooli tunnistettiin kaupallisen liikuntakulttuurien merkityksillä (Grénman ym. 2018, 94). Sukys ym. (2019, 1084) tutkivat 18–25-vuotiaiden yliopisto-opiskelijoiden motiiveja ja osallistumista vapaa-ajan fyysiseen aktiivisuuteen. Tärkeimmiksi motiiveiksi nousivat kunto ja terveys, joiden jälkeen sijoittuivat stressi ja mieliala, nautinto ja sosiaalisuus sekä vähiten tärkeänä paino ja ulkonäkö (Sukys ym. 2019, 1090).

Toisen asteen opiskelijoilla merkitysten kirjo liikunnassa on selvästi suppeampi kuin peruskouluikäisillä (Koski & Hirvensalo 2021, 55). Terveyteen liittyvät merkitykset tosin vahvistuvat. Toisen asteen opiskelijat arvostivat perusasteen koululaisia enemmän

virkestymistä liikunnan avulla, kunnon ylläpitoa ja kohottamista, hyvän ulkonäön saamista sekä rentoutumista (Koksi & Hirvensalo 2021, 55). Takalo (2016, 173, 175) kertoo elämän vakiintumisen ja varhaisaikuisuuden seurauksena merkitysten painottuvan terveyteen liittyviin arvoihin, jotka näkyvät ainakin osalle nuorista.

Erot vähän ja paljon liikkuvien merkitysten välillä todettiin suuriksi (Koski & Hirvensalo 2021, 54). Vähän ja paljon liikkuvilla molemmilla kaksi yleisintä merkitystä olivat hyvä olo ja parhaansa yrittäminen. Seuraavaksi mainituissa merkityksissä löydettiin kuitenkin eroja, joissa vähän liikkuvat mainitsivat kunnon kohottamisen ja terveellisyyden, kun taas paljon liikkuvat mainitsivat onnistumisen elämykset ja ilon. Suurin ero löydettiin näiden kahden ryhmän väliltä taitojen oppimisessa ja niiden kehittämisessä, jota paljon liikkuvat pitivät useammin tärkeämpänä kuin vähän liikkuvat. Työnteon ja ahkeruuden merkityksissä ero oli samaa luokkaa (Koski & Hirvensalo 2021, 54). Myös Haanpään (2012, 48) tutkimuksessa vähemmän ja enemmän liikkuvien lasten väliltä on löydetty ero heidän kiinnostuksessaan liikuntaan. Tutkimuksessa yli puolet vähän liikkuvista eivät tykänneet liikunnasta, sillä jotkut lajit eivät kiinnostaneet.

Myös sukupuolten välillä on nuorten joukossa nähtävissä eroja merkitysten liittämässä liikuntaan. Tyttöjen ja poikien välillä oli joitakin eroja siinä, miten tärkeäksi liikunnan erilaisia merkityksiä arvioidaan (Koski ym. 2022, 6). Kosken ym. (2022, 6) 11–15-vuotiaisiin kohdistuneessa tutkimuksessa tytöt löysivät isomman joukon merkityksiä liikunnalle ja näkivät sen tärkeämpänä kuin pojat.

Tytöt pitivät terveysnäkökulmia tärkeinä ja mainitsivat useammin leikin ja pelin merkityksen, sosiaalisen näkökulman sekä lisääntyvän lihasvoiman kuin pojat (Koski ym. 2022, 6). Toisaalta Haanpään ym. (2012, 47) tutkimuksessa 6.- ja 9.luokkalaisilla, pojilla voiman saaminen ja lihasten kasvattaminen korostuivat tyttöjä enemmän. Airan ym. (2013, 21) mukaan 15-vuotiaista tytöistä yli puolet piti merkittävänä terveyden kohentamista, painonhallintaa, nauttimista liikunnan mukana tulleista tunteista sekä halun näyttää hyvältä (Aira ym. 2013, 21). Lisäksi 6.- ja 9.-luokkalaisilla tytöillä taitojen oppimisen merkitys painottui enemmän kuin pojilla (Haanpää 2012, 47). Murheiden unohtaminen, hyvä olo ja painonhallinta näyttäisi korostuvan naisilla miehiä enemmän (Koski & Hirvensalo 2021, 51). Sukys ym. (2019, 1091) tutkimuksessa 18–25-vuotiaista yliopisto-opiskelijoista löydettiin merkittävä ero miesten ja

naisten välillä paino- ja ulkonäkömotiivin kohdalla, joka oli selvästi tärkeämpi naisille. Haanpään ym. (2012, 47) mukaan painomotiivi liikuntaan korostui myös 6.- ja 9.-luokkalaisilla tytöillä enemmän kuin pojilla. Airakin (2013, 21) toteaa tutkimuksessaan, että tyttöjen kohdalla iän lisääntyessä painonhallinnasta muodostui tärkeämpi syy liikkua 15-vuotiaille, kuin 11- ja 13-vuotiaille.

Pojat sen sijaan pitivät menestystä, voittamista, kilpailua ja haastamista tai muiden voittamista tärkeinä merkityksinä (Koski ym. 2022, 6). Myös Haanpään ym. (2012, 47) mukaan pojilla korostuvat tyttöjä enemmän voittamisen ja kilpailullisuuden merkitykset. Kosken ja Hirvensalon (2021, 50–51) tutkimuksessa 16–20-vuotiailla miehillä painottui naisia enemmän kilpailu ja voittaminen, mutta myös taidokas temppuilu, miehekkyyden, oveluus, järjen käyttö, kamppailu, vauhdikkuus ja ronskit otteet. Airan ym. (2013, 21) tutkimuksessa 15-vuotiaista pojista puolet arvioivat merkittäviksi liikkumisen syiksi hyvän kunnan saavuttamisen ja hauskanpidon. Korkeakouluopiskelijoista fyysisyyden ja haasteellisuuden sekä tavoitteellisuuden ja kilpailun merkitysulottuvuuksien todettiin olevan yhteydessä harrastetun liikunnan määrään selkeämmin miehillä kuin naisilla (Grénman ym. 2018, 100).

Nupposen ym. (2014, 59) tutkimuksesta löydettiin heikkoja, vaikkakin johdonmukaisia tilastollisia yhteyksiä siitä, miten kahdeksaluokkalaisten sosiaalisesta lähipiiristä selkeimmin kaverit olivat yhteydessä liikuntaan suhtautumiseen. Lisäksi tämä yhteys todettiin voimakkaammaksi, jos itse liikkui yhtä paljon vapaa-ajallaan kuin kaveritkin. Takalon (2016, 172) mukaan kavereiden, ystävien ja perheen merkitys korostui selkeimmin riippuen sosiaalisesta ympäristöstä. Ystävien ja kaverien merkitykset vahvistuivat nuoruudessa ja erityisen merkittäviä ne olivat vähän liikkuvilla (Takalo 2016, 172). Tytöillä perheen odotukset liikunnasta liittyivät liikuntaan suhtautumiseen. Kyseisessä tutkimuksessa liikuntaan myönteisesti suhtautuminen oli vahvempaa, jos liikkui perheen odotusten mukaisesti. (Nupponen ym. 2014, 59).

5.2 Nuorten liikuntasuhteen yhteys fyysiseen aktiivisuuteen

Kosken ym. (2022, 1) mukaan, mitä tärkeämmäksi liikuntaan liittyvät merkitykset koetaan, sitä todennäköisempää on myös fyysinen aktiivisuus. Lisäksi Grénmanin ym. (2018, 100)

tutkimuksen mukaan mikä tahansa tärkeäksi koettu merkitys liikuntaharrastuksessa näyttäisi olevan yhteydessä oman hyvinvoinnin paremmaksi kokemisen kanssa, joten merkityksen sisällöllä ei näyttäisi olevan väliä. Kyseisessä tutkimuksessa ne korkeakouluopiskelijat, joiden liikuntaharrastus sisälsi mitä tahansa tärkeitä merkityksiä, kokivat oman hyvinvoinnin paremmaksi useammin hyvinvoinnin kaikilla osa-alueilla, toisin kuin sellaiset opiskelijat, joiden liikuntaharrastus ei sisältänyt vahvoja merkityksiä (Grénman ym. 2018, 100). Terveysliikuntasuositusten mukaisesti liikkuminen ei vaadi ajallisesti tai taloudellisesti suurta panostusta, joten Takalo (2016, 175) esittääkin, että kyse olisi siitä, mitkä valinnat nuori kokee merkityksellisiksi tässä hetkessä.

Grénman ym. (2018, 94) totesivat positiivisen yhteyden liikunnan määrän ja liikuntaan liitettyjen merkitysolottuvuuksien välillä. Myös Kosken ym. (2022, 7) mukaan merkitysten suurempi lukumäärä on positiivisesti yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen. Esimerkiksi Kosken ym. (2022, 1) tutkimuksessa ne 11–15-vuotiaat nuoret, jotka olivat liikkuneet korkeintaan yhtenä päivänä viikossa vähintään 60:tä minuuttia kestäväää, sydämen sykettä nostattavaa sekä hengästyttävää liikuntaa, löysivät alle kymmenen tärkeää merkitystä liikunnalle. Sen sijaan viikon jokaisena päivänä liikkuneet löysivät niitä keskimäärin yli 20 (Koski ym. 2022, 3). Koski ja Hirvensalo (2021, 54) löysivät myös samansuuntaisen tuloksen, jossa yksilön liikuntasuhde on sitä vahvempi, mitä enemmän löytää tärkeitä merkityksiä liikunnasta ja mitä vähemmän esteitä tunnistaa liikuntaan liittyen. Lisäksi tällöin käyttää myös todennäköisemmin energiaa ja aikaa liikuntaan (Koski & Hirvensalo 2021, 54). Lisäksi Sukys ym. (2019, 1084) tutkimuksessa 18–25-vuotiaiden tärkeimmiksi koetut motiivit korreloivat positiivisesti heidän vapaa-ajan liikuntansa kanssa.

Nupposen ym. (2014, 61) mukaan vapaa-ajalla liikkumiseen käytetty kokonaisaika on positiivisesti yhteydessä liikuntaan suhtautumisen kanssa. Kyseisessä tutkimuksessa myös oman liikunnan todettiin olevan erityisesti pojilla yhteydessä sen kanssa, miten suhtautuu liikuntaan (Nupposen ym. 2014, 59). Omaa liikuntaa selvitettiin tutkimuksessa kyselyn avulla koulumatkaliikunnasta, vapaa-ajalla liikuntaan käytetystä ajasta sekä siitä, onko liikunta rasittavaa vai reipasta (Nupponen ym. 2014, 58). Myös nuoren osallistuessa vapaa-ajan ohjattuun liikuntaan, on liikuntaan suhtautuminen vahvemmin myönteistä, kuin niillä nuorilla, jotka eivät osallistu vapaa-ajan ohjattuun liikuntaan (Nupponen 2014, 59). Grénmanin ym. (2018, 100) tulokset ovat samansuuntaiset, sillä hyväkuntoisuuden liittyvät merkitykset

korostuivat korkeakouluopiskelijoilla useammin, mitä enemmän liikuntaa harrastaa. Lisäksi nämä olivat vahvimmin yhteydessä myös opiskelijoiden kokemaan fyysiseen hyvinvointiin. Tutkimuksessa todettiin erityisesti fyysisyyden ja haasteellisuuden sekä kunnon ja terveyden merkitysulottuvuuden korostuvan sitä enemmän, mitä useammin harrastettiin liikuntaa (Grénman ym. 2018, 94). Haanpään ym. (2012, 49) mukaan myös oman fyysisen pätevyuden erittäin korkeaksi kokeminen on yhteydessä liikunnan kokemiseen merkityksellisemmäksi elämässään. Koulussa oppilaan positiivista suhtautumista liikuntaan selittävät Pentikäisen ym. (2016, 104) mukaan käsitys itsestä liikkujana ja etenkin tytöillä koettu hyöty enemmän kuin kunto-ominaisuudet ja liikuntataidot.

Vanttajan ym. (2017, 139) sanoin innokkaasti kilpailemisessa mukana olevat ja hyvin pärjäävät junioriurheilijat ovat liikkuneet paljon jo lapsuudestaan lähtien. Heillä oli tutkimusten perusteella paljon positiivisia kokemuksia liikunnasta ja näin ollen vahva identiteetti liikunnassa. Urheiluharrastamisessa saattaa kuitenkin tulla vastaan valintatilanne, jossa urheilun vaatimukset kasvavat suuriksi ja vievät aikaa muilta merkityksellisiksi koetuilta asioilta (Vanttaja ym. 2017, 139). Harrastuksen jatkamiseen yhteydessä olevat merkitykset 11–17-vuotiailla olivat Tiirikaisen ja Konun (2013, 36, 40–41) mukaan ajatukset sen hyödyllisyydestä tulevaisuuden suhteen. Näistä vastaajista tosin vanhemmat tutkittavat epäilivät asiaa enemmän. Monipuolisuus ja lajirajojen ylittäminen voivat saada aikaan innostusta nuorissa, mikä mahdollisesti turvaa liikunta-aktiivisuuden myös tulevaisuudessa, vaikka oman lajin harrastaminen loppuisikin (Tiirikainen & Konu 2013, 41). Monipuoliset liikuntaharrastuskokemukset lapsuudessa antavat tarttumapintoja liikuntaan, jotka tuntuvat tutulta, vaikka murrosiässä osallistuminen liikuntaan olisikin vähäistä (Takalo 2016, 170). Lapsuudessa kaikki liikunta on tärkeää, sillä se luo pohjaa liikunnan löytämiselle myöhemmin elämässä uudestaan (Takalo 2016, 170).

Takalon (2016, 171) tutkimuksessa nuorten saadessa nautintoa löytämästään liikuntamuodosta, ei harrastus jäänyt ainoastaan kokeiluksi, sillä se toi elämään mukanaan myös muita sisältöjä sekä avasi uusia liikuntapolkuja. Merkittävää liikunnan määrän näkökulmasta on liikunnan merkitysten tiedostaminen sekä se, että arkeen löydetään itselleen mielekkäät ja mieluisat liikuntamuodot (Takalo 2016, 175). Nuorten kokemukset ja niiden antamat merkitykset liikunnalle arjessa mallintavat hyvin eritavoilla liikkuvien nuorten elämänkulkua (Takalo 2016, 172).

Takalo (2016, 36) tutki 11–21-vuotiaiden elämäntutkimuksia. Tutkimuksen tulokset näyttävät viittaavan siihen, että nuorilla, jotka ovat harrastaneet lapsena monipuolista liikuntaa paljon, on matala kynnyksen osallistua liikuntaan varhaisaikuisuudessa, vaikka sitä edeltäisikin vähemmän liikuntaa sisältänyt ajanjakso (Takalo 2016, 169). Esimerkiksi organisoituun liikuntaan osallistuminen lapsuudessa vaikuttaa myönteisesti liikunnan harrastamiseen myöhemmin elämäntutkimuksen aikana (Takalo 2016, 172). Lisäksi yhteiset liikuntahetket lapsuuden aikana vanhempien ja perheen kanssa tukevat osallistumista liikuntaan varhaisaikuisuudessa (Takalo 2016, 172). Nuoruuden aikainen sosiaalinen ympäristö edesauttaa aikuistuvaa nuorta, kun tarkoituksena on sisällyttää säännöllisiä liikuntaharrastuksia arkeen (Takalo 2016, 170). Sosiaalisia verkostoja tarkasteltaessa Takalo (2016, 173) totesi, että mitä tiiviimmin sitoudutaan organisoituun liikuntaan, sitä isompi rooli on perheen tuella liikuntaa harrastavalle nuorelle. Takalon (2016, 173) tutkimuksen nuorilla, jotka olivat heikosti kiinnittyneet liikuntaan, korvasivat muut elämän merkitykselliset henkilöt perheen tukea liikunnassa. Takalon (2016, 173) tarkastelemissa nuorten elämäntutkimuksissa, ei mikään yksittäinen tekijä osoittautunut syylliseksi liian vähäiseen liikunnan harrastamiseen. Sellaisilla nuorilla, joille perhe ei ole vahva omakohtaisen liikuntasuhteen voimistaja, on tilaa enemmän elämäntutkimuksen sattumille, jotka voivat olla yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen. (Takalo 2016, 173).

Tiirikainen ja Konu (2013, 36) tutkivat 11–17-vuotiaiden nuorten poisjäämistä seuratoiminnasta. Positiivisessa yhteydessä urheiluharrastuksen parissa jatkamisen kanssa oli muun muassa nuoren kokemus harrastuksen monipuolisuudesta ja mahdollisuudesta kehittyä harrastuksen myötä itselle tärkeiksi koetuissa asioissa (Tiirikainen & Konu 2013, 37). Lisäksi tunteet merkityksellisyydestä, omasta pystyvyydestä sekä harrastuksen uskottu hyöty tulevaisuudessa vaikuttivat vähentävän lopettamisajatuksia (Tiirikainen & Konu 2013, 37). Vanttajan (2017, 139) tutkimuksen mukaan vaatimusten kasvaminen liian isoiksi johti myös aikaisemmin innokkaasti mukana olevien junioriurheilijoiden kohdalla urheiluharrastuksen lopettamiseen. Ristiriitaisesti liikuntaan suhtautuvat eivät pitäneet Vanttajan ym. (2017, 139) mukaan kilpailemisesta, mikä oli myöhemmin ollut yhtenä syynä lopettaa liikuntaharrastus (Vanttaja ym. 2017, 139).

Liikuntakokemusten ja liikuntahistorian myötä muotoutunut identiteetti liikunnassa on todennäköisesti yhteydessä siihen, aloittaako liikuntaharrastuksen myöhemmin elämässä

(Vanttaja ym. 2017, 141). Liikunnasta ulkopuolisten liikuntaharrastamisen ei oleteta välttämättä lisääntyvän tulevaisuudessa, sillä aikaisemminkaan he eivät ole kokeneet liikunnan merkityksellisyyttä tai tärkeyttä, toisin kuin aikaisemmin liikuntaa aktiivisesti harrastaneet (Vanttaja ym. 2017, 141). Ulkopuoliset liikunnassa jäävät jo alakouluikässä liikuntatunneilla toisten varjoon ja tuntevat huonommuutta kilpailun ja vertailun takia (Vanttaja ym. 2017, 137). Tästä seuraa liikuntatunteihin kielteisesti suhtautuminen, tunne ettei pärjää liikunnassa sekä heikko liikuntaidentiteetti (Vanttaja ym. 2017, 137). Lisäksi, jos nuori kokee liikunnassa häpäisyä, pilkatuksi tulemista tai syrjintää, saattaa hän nähdä liikunnan kilpakenttänä, jolla väheksytään heikompia, syrjitään huonompia ja tavoitellaan vain toisten voittamista (Vanttaja ym. 2017, 140–141). Tämä selittää sen, miksi liikunnassa ulkopuoliset eivät ole kiinnostuneita liikkumaan urheiluseurassa (Vanttaja ym. 2017, 137). Takalo (2016, 176) totesi vähän liikkuvilla lapsilla olevan positiivinen suhde liikuntaan, mutta heillä vapaa-ajan liikunnan esteenä oli puute perheen konkreettisesta tuesta. Kyseiset lapset kertoivat, että olivat saaneet luvan osallistua liikuntaan, mutta kuitenkin positiivinen suhtautuminen ei ollut riittävää fyysisen aktiivisuuden kannalta.

Toisaalta Takalon (2016, 170) mukaan vähäiseksi jääneet lapsuuden liikuntakokemukset eivät ole välttämättä esteenä liikunnan löytämiselle myöhemmin elämässä. Liikunnan tuoma nautinto ja ilo voivat löytyä myös myöhemmin elämässä, vaikka aikaisemmat liikunnasta saadut kokemukset olisivatkin negatiivisia. Lisäksi Takalon (2016, 169–170) tutkimustulokset osoittavat, että liikunnan lisääminen omaan arkeen ja elämään on mahdollista myös hyvin vähäisesti liikuntaa sisältävän elämänjakson jälkeen. Tämä on mahdollista edellyttäen, että nuoren omat liikuntaan kohdistetut odotukset ja merkitykset kohdataan. Vaikka liikunnan merkitykset tiedostettaisiinkin, jää liikunta liian vähäiseksi helposti, jos sosiaalinen ympäristö ei anna tarpeeksi tukea (Takalo 2016, 174). Vähäisesti lapsena liikkunut voi liikkua varhaisaikuisuudessa riittävästi terveyden kannalta, jos sosiaalisen ympäristön ja liikunnalle annetut merkitykset kannustavat riittävästi liikuntaan (Takalo 2016, 174). Nuoruuden loppuvaihe voi vähän liikkuvalla näyttäytyä ajanjaksona liikunnan löytämiselle. Tärkeää näyttäisi kuitenkin olevan, etteivät aikaisemmat liikuntakokemukset ole vahvasti negatiivisia. (Takalo 2016, 170–171).

6 POHDINTA

Kandidaatintutkielmassani tarkoituksena oli selvittää, millainen nuorten liikuntasuhde on, sekä miten se on yhteydessä nuorten fyysiseen aktiivisuuteen ja liikunnan harrastamiseen vapaa-ajalla. Nuorten tärkeäksi kokemat liikunnan merkitykset vaihtelivat osittain tutkimusten välillä. Usein mainittuja merkityksiä olivat ilo, hyvänolon tunne, terveys, parhaansa tekeminen, yhdessäolo, kunnon kohottaminen, uusien taitojen oppiminen, elämykset ja onnistumiset (Grénman ym. 2018, 94; Koski & Hirvensalo 2021, 50–51; Koski & Hirvensalo 2023, 48, 56; Koski ym. 2022, 6; Seippel 2006, 64; Sukys ym. 2019, 1090). Merkitysten välillä oli havaittavissa kuitenkin myös eroavaisuuksia riippuen nuorten sukupuolesta, iästä ja liikunnan harrastamisen määrästä.

Tyttöjen kohdalla liikunnassa painottui poikia enemmän esimerkiksi terveystieteiden opiskelu, painonhallinta ja ulkonäkö (Aira ym. 2013, 21; Haanpään ym. 2012, 47; Koski & Hirvensalo 2021, 51; Koski ym. 2022, 6; Sukys ym. 2019, 1091). Pojilla sen sijaan painottui enemmän voittaminen ja kilpailu (Haanpään ym. 2012, 47; Koski & Hirvensalo 2021, 50–51; Koski ym. 2022, 6). Osittain ristiriitaisia tuloksia havaittiin lihasvoiman kehittymisen kokemisena merkityksellisenä tekijänä. Kosken ym. (2022, 6) mukaan 11–15-vuotiaat tytöt mainitsivat sen useammin, kun taas Haanpään ym. (2012, 47) mukaan se korostui 6.- ja 9.-luokkalaisilla pojilla enemmän. Iän myötä terveyteen liittyvät merkitykset korostuivat aiempaa enemmän (Koski & Hirvensalo 2021, 55; Takalo 2016, 173, 175). Myös vähän ja paljon liikkuvien nuorten merkitysten väliltä löydettiin yhtäläisyyttä sekä eroavaisuutta (Koski & Hirvensalo 2021, 54). Kosken ja Hirvensalon (2021, 54) tutkimuksessa sekä vähän että paljon liikkuvien ryhmät pitivät hyvän olon ja parhaansa yrittämisen merkityksellisinä. Seuraavaksi tärkeimpinä merkityksinä paljon liikkuvat mainitsivat ilon ja onnistumisen elämykset, kun taas vähän liikkuvat mainitsivat terveellisuuden ja kunnon kohottamisen. Kuitenkin suurin ero vähän ja paljon liikkuvien väliltä löydettiin uusien taitojen oppimisen ja kehittämisen merkityksissä, joita tärkeämpinä useammin pitivät paljon liikkuvat (Koski & Hirvensalo 2021, 54). Lisäksi sosiaalinen lähipiiri, kuten kaverit ja perhe, vaikuttivat liikuntaan suhtautumiseen (Nupponen ym. 2014, 59; Takalo 2016, 172). Nupposen ym. (2014, 59) tutkimuksessa liikuntaan voimakkaampi myönteinen suhtautuminen todettiin niillä kahdeksaslukuisilla, joiden kaverit liikkuvat yhtä usein vapaa-ajallaan kuin he itse liikkuvat. Lisäksi tytöillä myönteinen

suhtautuminen liikuntaan oli vahvempaa, jos liikkui vapaa-aikanaan kotiväen odotusten mukaisesti (Nupponen ym. 2014, 59).

Fyysiseen aktiivisuuteen positiivisesti yhteydessä on liikuntaan liitettyjen merkitysten lukumäärä (Grénman ym. 2018, 94; Koski & Hirvensalo 2021, 54; Koski ym. 2022, 7). Tällöin yksilön liikuntasuhde on vahvempi ja liikuntaan käytetään todennäköisemmin enemmän aikaa ja energiaa (Koski & Hirvensalo 2021, 54). Lisäksi mitä tärkeämmäksi merkitykset liikunnassa koetaan, on nuori sitä todennäköisemmin myös fyysisesti aktiivinen (Koski ym. 2022, 1; Grénman ym. 2018, 100). Toisaalta myös vapaa-ajalla liikkuminen sekä ohjattuun liikuntaan osallistuminen on positiivisesti yhteydessä liikuntaan suhtautumisen kanssa (Nupponen 2014, 59, 61). Myös Grénmanin ym. (2018, 100) mukaan korkeakouluopiskelijoiden hyväkuntoisuuteen liittyvät merkitykset korostuivat sitä useammin, mitä enemmän liikuntaa harrasti, mikä viittaa positiiviseen liikuntasuhteeseen. Lisäksi itsensä kokeminen erittäin fyysisesti päteväksi liittyy siihen, että kokee liikunnan merkityksellisemmäksi (Haanpää ym. 2012, 49). Myönteinen liikuntasuhde siis kannustaa liikkumaan ja toisaalta liikkuminen luo myönteistä liikuntasuhdetta.

Lapsuudessa monipuolinen liikkuminen, osallistuminen organisoituun liikuntaan ja liikunta perheen kanssa, antavat tutulta tuntuvia tarttumapintoja liikuntaan, ja madaltavat kynnystä osallistua liikuntaan varhaisaikuisuudessa (Takalo 2016, 169–172). Aktiivisesti liikkuminen jo lapsuudessa helpottaa osallistumista liikuntaan myöhemmässä vaiheessa. Liikunnan sosiaalinen maailma koetaan siis jo ennestään tutuksi, eikä sen vuoksi tarvitse mennä täysin tuntemattomaan ja uuteen, aloittaessaan myöhemmin jonkin liikuntaharrastuksen uudestaan. Tämän perusteella tärkeää olisikin pyrkiä saamaan lapset ja nuoret mukaan liikunnan sosiaaliseen maailmaan, mikä osaltaan lisää heidän liikunta-aktiivisuuttaan myöhemmin elämässä. Olisi hyödyllistä, että nuoret jatkaisivat tai ylipäätään harrastaisivat liikuntaa esimerkiksi urheiluseuroissa.

Liikunnasta ulkopuolisen liikunnan harrastaminen ei todennäköisesti lisäännä tulevaisuudessa, sillä liikunnan merkityksellisyyttä ei olla aiemminkaan koettu (Vanttaja ym. 2017, 141). Kielteinen suhtautuminen liikuntaan syntyy, heidän jäädessään jo alakouluikäisinä liikuntatunneilla toisten varjoon kilpailun, vertailun ja huonommuuden tunteen takia (Vanttaja ym. 2017, 137). Liikuntakokemusten laadulla on siis iso merkitys lapsuudessa ja nuoruudessa.

Tämän perusteella lapsille ja nuorille kohdistuvassa liikunnassa olisi hyödyllistä ymmärtää, mistä positiivisia kokemuksia saadaan. Lisäksi esimerkiksi liikuntatunnin suunnitteluvaiheessa on hyödyllistä pohtia, miten lapset ja nuoret voivat erilaiset tehtävät ja tilanteet kokea. Rintala ym. (2013, 38) tutkivat yhdeksäsluokkalaisten kokemia mieluisia ja epämieluisia koululiikuntalajeja, jossa oli hyvä esimerkki siitä, miten eri tavoin oppilaat voivat kokea liikuntatunnin. Kyseisessä tutkimuksessa käsiteltiin muun muassa suunnistusta, joka koetaan keskimääräisesti yhdeksi epämieluisimmista sisällöistä liikunnassa. Kuitenkin tulosten mukaan liikunnassa keskivertoa heikommat pojat pitivät suunnistusta kolmanneksi mieluisimpana liikuntamuotona (Rintala ym. 2013, 43). Tämä osoittaa sen, miten eri tavoin nuoret voivat kokea eri liikuntalajit ja niiden merkitykset.

Lapsuuden aikaiset vähäiset liikuntakokemukset eivät välttämättä ole este liikunnalle myöhemmin. Tärkeää kuitenkin olisi, etteivät kokemukset olisi voimakkaan negatiivisia (Takalo 2016, 170–171). Tämän edellytyksenä on nuoren omien liikuntaan kohdistettujen merkitysten ja odotusten kohtaaminen sekä sosiaalisen ympäristön riittävä tuki (Takalo 2016, 174). Myös nuoruuden loppuvaiheessa olisi siis tärkeää tukea ja pyrkiä edistämään liikuntamahdollisuuksien toteutumista, esimerkiksi koululiikunnassa tai urheiluseuratoiminnassa.

Urheiluharrastuksen lopettamisajatusten kanssa yhteydessä oli se, ettei harrastuksen koettu olevan tarpeeksi monipuolista tai tarjoavan mahdollisuutta kehittyä itselleen merkittävässä asioissa (Tiirikainen & Konu 2013, 37). Tunteet merkityksellisyydestä, omasta pystyvyydestä sekä harrastuksen uskottu hyöty tulevaisuudessa sen sijaan vähensivät näitä ajatuksia (Tiirikainen & Konu 2013, 37). Myös kilpailu sekä liialliset harrastuksen vaatimukset mainittiin yhtenä syynä harrastuksen lopettamiselle (Vanttaja 2017, 139). Harrastus siis mahdollisesti lopetetaan, koska sen ei koeta tarjoavan sitä, mitä siltä haetaan tai sen ei koeta olevan itselle merkityksellistä.

Kuten aikaisemmista kappaleista tuli esille, nuorilla saattavat vaihdella liikunnassa tärkeiksi koetut merkitykset. Urheiluseuroissa on mukana ihmisiä erilaisilla motiiveilla, minkä takia olisi tärkeää, ettei toiminta olisi ainoastaan tavoitteellisuutta ja kilpailua painottavaa (Tiirikainen & Konu 2013, 40). Nuoria voivat innostaa monipuolisuus ja lajirajojen ylittäminen harrastuksessa (Tiirikainen & Konu 2013, 41). Tiirikainen ja Konu (2013, 41) esittävät ajatuksen siitä, tulisiko

urheiluharrastuksessa korostaa enemmän urheilullisten merkitysten lisäksi myös harrastuksen muitakin merkityksiä, kuten hyvinvointia tai tunnetiloja. Airan (2013, 26) mukaan aikuiset luovat usein urheiluseurojen toiminnan urheilun ja kehittymisen ehdoilla. Tämä sopii nuorelle, joka valitsee urheilijan polun ja jota motivoi menestyminen. Kuitenkin 13–15-vuotiaiden joukossa on nuoria, joiden motiivina elämyksellisyys lisääntyy ja menestymisen tahto vähenee (Aira 2013, 26). Airan ym. (2013, 27) tutkimuksessa esitettiin yhtenä toimenpide-ehdotuksena nuorten liikunnan vähentymiselle se, että muuttuvat nuorten kiinnostuksen kohteet ja syyt liikkua otettaisiin huomioon. Uusien keinojen löytäminen urheiluseurassa pysymiseen olisikin tärkeää, myös harrastusmielessä liikkuville (Aira ym. 2013, 27). Takalon (2016, 171) mukaan nuoren nauttiessaan löytämästään liikuntamuodosta, tuo se mukanaan elämään myös muita sisältöjä. Tästä voisi päätellä, että huomioimalla lasten ja nuorten erilaisia merkitykselliseksi kokemia asioita liikunnassa, voitaisiin siis mahdollisesti pitää useampi lapsi ja nuori liikunnan parissa.

Merkitysten tiedostaminen ja itselleen mieluisan liikuntamuodon löytyminen on tärkeää fyysisen aktiivisuuden kannalta (Takalo 2016, 175). Nuorille liikunnan erilaisista merkityksistä kertominen ja monipuolisten liikuntamuotojen esitteleminen voisi siis olla hyödyllistä. Tällöin esimerkiksi koululiikunnassa tai seuratoiminnassa voisi olla helpompaa ymmärtää, miksi mitään tehdään. Takalo (2016, 177) esitti ajatuksen siitä, miten yläkoulussa erityisesti 8.- ja 9-luokkalaisten liikunnassa voitaisiin tutustua eri liikuntamuotoihin, jotka poikkeavat perinteisistä koululiikuntalajeista. Tällä tavalla myös ne nuoret, jotka saavat liikuntakokemuksia ainoastaan koululiikunnasta, voisivat saada monipuolisemman kuvan liikunnasta. Lisäksi olennaista olisi myös oppilaiden kanssa keskustelu siitä, millainen paikka ja merkitys liikunnalla voisi olla tai on jokaiselle (Pentikäinen ym. 2016, 104). Koski ym. (2022, 10) nosti esille liikuntatuntien antaman mahdollisuuden tuoda esille ja syventää liikunnan eri merkityksiä. Oppilaita voitaisiin esimerkiksi tukea ja kannustaa reflektoimaan sitä, miten tietyt merkitykset puhuttelevat heitä (Koski ym. 2022, 10). Näiden pohdintojen perusteella voisi olla hyödyllistä esimerkiksi suunnitella liikunnanopetusta siten, että sisällytetään opetukseen oppilaiden tärkeäksi koettuja merkityksiä ja innostetaan sitä kautta mukaan liikunnan maailmaan.

Kandidaatintutkielma antaa karkean yleiskuvan nuorten liikuntasuhteesta ja siitä, miten se on yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen. Toisaalta tutkielman aihe voisi olla rajatumpi.

Liikuntasuhde on laaja käsite ja sitä olisi voinut rajata esimerkiksi valitsemalla ainoastaan merkitysnäkökulman. Tutkielmassa on käytetty sekä kotimaisia että kansainvälisiä tutkimuksia, keskittyen kuitenkin enemmän kotimaisiin tutkimuksiin. Kandidaatintutkielman tulokset ovat tämän perusteella pääosin Suomeen liittyviä, joten tuloksia ei voida yleistää muihin maihin. Kansainvälisiä tutkimuksia olisi voinut olla enemmän, jotta aiheen tarkastelu olisi ollut monipuolisempaa. Aihetta on onnistuttu tarkastelemaan melko laajasti, mutta esimerkiksi nuorten liikuntasuhdetta olisi voinut käsitellä enemmän esimerkiksi siitä näkökulmasta, miten nuoret osallistuvat liikunnan sosiaaliseen maailmaan.

Suurin osa tutkimuksista on vertaisarvioituja, mutta seassa on myös muutama vertaisarvioimaton tutkimus ja yksi väitöskirja. Vertaisarvioimattomien tutkimusten joukossa on yksi opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisusarja sekä neljä valtion liikuntaneuvoston julkaisusarjan tutkimusta. Kandidaatintutkielman lähteet ovat peräisin esimerkiksi Liikunta & Tiede -lehden vertaisarvioituista tutkimusartikkeleista, JykDok:ista ja SPORTDiscuksesta. Pääosin hakusanoina tutkielmassa käytettiin termejä liikunta, fyysinen aktiivisuus, liikuntasuhde, nuoret ja merkitykset.

Kandidaatintutkielmastani on tullut esille se, miten nuorilla on erilaisia merkityksiä ja miten ne ovat yhteydessä heidän fyysiseen aktiivisuuteensa ja liikunnan harrastamiseen. Jatkossa aiheetta voisi olla hyödyllistä tutkia siitä näkökulmasta, miten tätä tietoa voitaisiin käytännössä hyödyntää, esimerkiksi koululiikunnassa tai urheiluseuratoiminnassa. Tuomalla tätä teoretietoa käytäntöön, voisi yhä useampi nuori saada enemmän innostusta liikuntaa kohtaan tai esimerkiksi pysyä mukana urheiluseuratoiminnassa pidempään. Lisäksi on tärkeää tutkia jatkossakin, millaisia merkityksiä nuoret kokevat liikunnassa. Merkitykset varmasti muuttuvat ajansaatossa, ja sitä kautta voidaan ymmärtää paremmin nykyistä nuorten liikuntasuhdetta. Yksi merkityksellinen jatkotutkimusaihe voisi olla myös perehtyminen siihen, miten liikunnasta ulkopuoliset lapset ja nuoret voitaisiin saada innostumaan liikunnasta esimerkiksi varhaisaikuisuudessa.

LÄHTEET

- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. (2013). Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä. Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3. Viitattu 22.2.2023.
<https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2013/04/Murrosikä-raportti.pdf>.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E. & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports* 100 (2), 126–131.
- 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.
- Haanpää, L., af Ursin, P., & Matarma, T. (2012). Kouluikäisten liikuntasuhde luupin alla – kyselytutkimus 6.- ja 9.-luokkalaisille. Turun yliopisto. Turun lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja 3/2012. Viitattu 10.4.2023.
https://www.researchgate.net/profile/Piia-Af-Ursin-2/publication/267514967_Kouluikaisten_liikuntasuhde_luupin_alla_-_kyselytutkimus_6-ja_9-luokkalaisille/links/5a3a58b00f7e9baa501aae24/Kouluikaisten-liikuntasuhde-luupin-alla-kyselytutkimus-6-ja-9-luokkalaisille.pdf.
- Koski, P. (2004). Liikuntasuhde – liikunnan kohtaaminen kulttuurisesti rakentuvana sosiaalisena maailmana. Teoksessa K. Ilmanen (toim.) *Pelit ja kentät - kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 189–208.
- Koski, P. (2008). Physical activity relationship (PAR). *International review for the sociology of sport* 43 (2), 151–163. doi: 10.1177/1012690208095374.
- Koski, P. (2017). Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 87–113.
- Koski, P. & Hirvensalo, M. (2021). Liikunnan merkitykset ja esteet lukiolaisilla. Teoksessa S. Kokko, R. Hämylä & L. Martin (toim.) *Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:1. 49–55.
- Koski, P. & Hirvensalo, M. (2023). Lasten ja nuorten liikunnan merkitykset ja esteet. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) *Lasten ja Nuorten liikuntakäyttäytyminen*

- Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1. 47–57.
- Koski, P., Hirvensalo, M., Villberg, J. & Kokko, S. (2022). Young people in the social world of physical activities: Meanings and barriers. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19 (5466). doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph19095466>.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2021). Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisusarja 2021:19. Viitattu 25.1.2023. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM_2021_19.pdf?sequence=4&isAllowed=y.
- Nuorisolaki 1285/2016. (2016). Viitattu 23.3.2023. https://www-finlex-fi.translate.google.fi/laki/alkup/2016/20161285?_x_tr_sl=fi&_x_tr_tl=en&_x_tr_hl=en&_x_tr_pto=sc.
- Nupponen, R., Aittasalo, M. & Paronen, O. (2014). Kahdeksaluokkalaisten suhtautuminen liikuntaan sekä sen yhteys sosiaaliseen lähipiiriin ja omaan liikuntaan. *Liikunta & Tiede* 51 (6), 56–62.
- Pentikäinen, S., Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P. (2016). Koululiikuntaan myönteisesti ja kielteisesti suhtautuvat oppilaat: erilaisten oppilastekijöiden yhteyksiä koululiikuntaan suhtautumiseen yhdeksäsluokkalaisilla. *Liikunta & Tiede* 53 (4), 99–105.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. (2014). Opetushallitus. Määräykset ja ohjeet 2014:96. Viitattu 30.8.2021 https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf.
- Pettee Gabriel, K. K., Morrow, J. R. & Woolsey, A-L., T. (2012). Framework for physical activity as a complex and multidimensional behavior. *Journal of Physical Activity and Health* 9 (1), 11–18. doi: <https://doi.org/10.1123/jpah.9.s1.s11>.
- Rintala, J., Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P. (2013). Mieluisat ja epämieluisat koululiikuntalajit yhdeksäsluokkalaisten kokemina. *Liikunta & Tiede* 50 (1), 38–44.
- Seippel, Ø. (2006). The meanings of sport: fun, health, beauty or community? *Sport in Society* 9 (1), 51–70. doi: 10.1080/17430430500355790.
- Sukys, S., Cesnaitiene, V. J., Emeljanovas, A., Mieziene, B., Valantine, I. & Ossowski, Z. M. (2019). Reasons and Barriers for University Students' Leisure-Time Physical Activity: Moderating Effect of Health Education. *Perceptual and Motor Skills* 126 (6), 1084–1100. doi: 10.1177/0031512519869089.

- Takalo, S. (2016). Mikä nuorta liikuttaa? Tutkimus liikuntatottumusten rakentumisesta lapsesta nuoreksi aikuiseksi. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta, liikuntapedagogiikka 315. Väitöskirja. Viitattu 1.4.2023. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-790-405-6>.
- Tiirikainen, M. & Konu, A. (2013). Miksi lapset ja nuoret katoavat liikunta- ja urheiluseuroista murrosiässä? Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3. Viitattu 24.2.2023. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2013/04/Murrosikä-raportti.pdf>.
- Unicef. (2023). Lapsen oikeuksien sopimus: tiivistelmä. Verkkosivu. Viitattu 21.5.2023. <https://www.unicef.fi/tyomme/lapsen-oikeudet/lapsen-oikeuksien-sopimus/lapsen-oikeuksien-sopimus-tiivistettya/>.
- United Nations Department of Economic and Social Affairs (UNDESA). (s.a.). Definition of youth. Viitattu 19.3.2023. <https://www.un.org/esa/socdev/documents/youth/fact-sheets/youth-definition.pdf>.
- United Nations. (1981). General assembly. 19.6.1981. Viitattu 19.3.2023. <https://digitallibrary.un.org/record/21539?ln=en#record-files-collapse-header>.
- Unruh, D. R. (1980). The nature of social worlds. *Pacific sociological review* 23 (3), 271–296.
- Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T. & Koski, P. (2017). Liikkumattomuuden jäljillä. Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikuntaaktiivisuuden muutoksista. Nuorisotutkimusverkosto / Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisuja 115. Viitattu 2.3.2023. https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/liikkumattomuuden_jaljilla_verkko.pdf.
- Vuori, I. (2010). Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) *Liikuntalääketiede*. 3. –4. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 16–29.
- Warburton, D. E., & Bredin, S. S. (2017). Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews. *Current opinion in cardiology*, 32 (5), 541–556. doi: 10.1097/HCO.0000000000000437.
- World Health Organization. (2023). Adolescent health. Verkkosivu. Viitattu 8.5.2023. https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1.
- Zacheus, T. & Saarinen, A. (2018). Lasten ja nuorten liikunnan harrastaminen ja sen taustalla vaikuttavat syyt. Teoksessa T. Hakanen, S. Myllyniemi, & M. Salasuo (toim.) *Oikeus liikkua. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:2, 81–113. Viitattu 2.3.2023. <https://www.researchgate.net/profile/Tuomas-Zacheus->

2/publication/331431268_Lasten_ja_nuorten_liikunnan_harrastaminen_ja_sen_taustalla_vaikuttavat_syyt/links/5c78eec492851c6950494306/Lasten-ja-nuorten-liikunnan-harrastaminen-ja-sen-taustalla-vaikuttavat-syyt.pdf.