

**This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.**

**Author(s):** Aarresola, Outi; Manner, Joel; Berg, Päivi; Harjunen, Hannele

**Title:** Itsenäistyvien nuorten liikunnan harrastaminen eri elämäntilanteissa : tarkennettuja katseita liikuntapolitiikkaan

**Year:** 2023

**Version:** Published version

**Copyright:** © Opetus- ja kulttuuriministeriö, valtion nuorisoneuvosto, valtion liikuntaneuvosto

**Rights:** In Copyright

**Rights url:** <http://rightsstatements.org/page/InC/1.0/?language=en>

**Please cite the original version:**

Aarresola, O., Manner, J., Berg, P., & Harjunen, H. (2023). Itsenäistyvien nuorten liikunnan harrastaminen eri elämäntilanteissa : tarkennettuja katseita liikuntapolitiikkaan. In S. Aapola-Kari (Ed.), *Vaihteleva vapaa-aika : lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2022* (pp. 125-140). Opetus- ja kulttuuriministeriö. Nuorisotutkimusverkoston julkaisuja, 244.  
[https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2023/05/FINAL\\_vapaa-aikatutkimus-2022-web.pdf](https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2023/05/FINAL_vapaa-aikatutkimus-2022-web.pdf)

# ITSENÄISTYVIEN NUORTEN LIIKUNNAN HARRASTAMINEN ERI ELÄMÄNTILANTEISSA

## Tarkennettuja katseita liikuntapolitiikkaan

OUTI AARRESOLA, JOEL MANNER, PÄIVI BERG & HANNELE HARJUNEN

### JOHDANTO

Liikunta-aktiivisuuteen ja liikunnan harrastamiseen eri elämänvaiheissa kohdistuu erityistä mielenkiintoa, koska liikunnalla tiedetään olevan monia myönteisiä vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin, toimintakykyyn sekä esimerkiksi oppimiseen (Itkonen, Lehtonen & Aarresola 2018). Liikunta onkin osa suomalaista hyvinvointipolitiikkaa, ja liikuntalain tarkoituksena on muun muassa edistää ”väestön hyvinvointia ja terveyttä, fyysisen toimintakyvyn ylläpitämistä ja parantamista sekä lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä” (Liikuntalaki 2015). Valtion liikuntapolitiikassa liikunnallista elämäntapaa edistetään esimerkiksi fyysisen aktiivisuuden suosituksiin nojaten. Kaikkien ikäryhmien riittävästä liikkumisesta ollaankin huolissaan – erityisesti nuorista, joiden toimintakyky tulevana työväestönä on tärkeää. Vuonna 2018 toteutetun ensimmäisen liikuntapoliittisen selonteon verkkokuulemiseen osallistui yli 4 000 henkilöä, ja merkittävimmäksi tekijäksi liikkumisen edistäjänä nähtiin lapsiin ja nuoriin panostaminen: ”yhteiskunnan tulisi taata jokaiselle lapselle ja nuorelle yhdenvertaiset mahdollisuudet harrastaa ja liikkua” (Valtioneuvosto 2018, 8). Fyysisen aktiivisuuden lisäksi viime aikoina liikunnan kentällä on enenevästi kiinnostuttu myös nuorten henkisestä hyvinvoinnista ja liikunnan merkityksestä sen tukemisessa. Myös tutkimus liikunnan ja mielenterveyden yhteyksistä on lisääntynyt, mutta tutkimusnäyttö vaihtelee ja toisaalta kaivataan edelleen tutkimusta mielenterveyden eri ulottuvuuksista sekä laadukkaita tutkimusasetelmia (Biddle ym. 2019).

Liikunta-aktiivisuuden ohella liikuntapolitiikassa on voimistunut puhe liikunnan harrastamisesta ja harrastusten tärkeydestä. Harrastuksilla

on toki pitkään ollut oma roolinsa nuorisokasvatuksessa, ja liikuntaseuratkkin on nähty sen välineenä jo 1900-luvun alusta lähtien (Itkonen 2000). Mikko Salasuo (2021) tuo kuitenkin osuvasti esiin, miten lasten ja nuorten vapaa-ajan harrastaminen on pitkän hiljaiselon jälkeen noussut jälleen yhteiskunnalliseksi kysymykseksi. Kansakunnan nuoriso-ongelman ratkaisemisen sijaan harrastusten toivotaan nyt edistävän lasten ja nuorten osallisuutta ja hyvinvointia sekä ehkäisevän syrjäytymistä (Salasuo 2021). Harrastusten odotetaan tukevan myönteisesti lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä, ja yhdenvertaisten harrastusmahdollisuuksien on nähty liittyvän esimerkiksi perustuslailliseen oikeuteen sivistykseen (OKM 2017). On kuitenkin tunnistettu, että yhteiskunnallinen harrastuskeskustelu on keskittynyt erityisesti peruskouluikäisiin, ja nuoret aikuiset unohtuvat helposti keskustelusta (OKM 2019). Liikunnan kentälläkään ei ole ollut tyypillistä tulkita (nuorisolain määritelmän tavoin) nuoriksi kaikkia alle 30-vuotiaita, vaan nuorilla viitataan ennemminkin löyhästi 12–17-vuotiaisiin, yläkouluikäisiin tai toisen asteen opiskelijoihin (ks. esim. Berg & Piirtola 2014).

Poliittinen tahtotila edistää lasten ja nuorten liikkumista ja liikunnan harrastamista luo tarpeen myös siihen liittyvälle tiedolle. Liikuntapoliittisen päätöksenteon tukena käytetään useita väestötason tiedonkeruita, jotka kohdistuvat erikikäisiin väestöryhmiin. Lasten ja nuorten osalta tätä tietotarvetta palvelevat erityisesti Jyväskylän yliopiston koordinoima, lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä tarkasteleva LIITU-tutkimus (Kokko & Hämylä 2015; Kokko & Mehtälä 2016; Kokko & Martin 2019; Kokko, Hämylä & Martin 2021; Kokko & Martin 2023) sekä Nuorten vapaa-aikatutkimusta jatkanut Lasten ja

nuorten vapaa-aikatutkimus (ks. Valtion nuoriso-neuvosto 2022), kuten myös THL:n koordinoima Kouluterveyskysely (esim. Helakorpi & Kivimäki 2021) ja WHO:n koululaistutkimus. Lisäksi esimerkiksi peruskouluikäisistä on saatavilla opetus- ja kulttuuriministeriön ylläpitämä liikuntaindikaattoripalvelu (OKM 2022). Nuoren aikuisväestön liikuntakäyttäytymistä tarkastelee esimerkiksi UKK-instituutti (2022) koordinoima, yli 20-vuotiaisiin keskittyvä KunnanKarttatutkimus. Lisäksi Huippu-urheilun instituutti (aik. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus) on toteuttanut aiempia Kansallisia liikuntatutkimuksia jatkaneen Aikuisväestön liikuntaharrastaminen, vapaaehtoistyö ja osallistuminen -tutkimuksen (Mäkinen 2019), jonka tarkastelu alkaa jo 15 vuotta täyttäneistä. Nuorten osalta liikuntakäyttäytymiseen ja liikunnan harrastamiseen liittyvän ymmärryksen haasteena on, että ikävaiheet ja toisaalta erilaisiin rakenteellisiin ryhmiin kuuluminen lomittuvat – erityisesti täysi-ään jälkeen elämäntilanteet haaroittuvat kohti työ- tai opiskeluelämää tai näiden ulkopuolelle. Miten siis tulisi tarkastella nuorten liikunnan harrastamista, kun peruskouluiän jälkeen ”nuoret” muodostavat entistä moninaisemman joukon ihmisiä erilaisissa elämäntilanteissa? Kuinka hyvin ymmärretään elämäntilanteisiin liittyvien muutosten merkitystä liikunnan harrastamiselle?

Tämä tutkimus tarkastelee 15–29-vuotiaiden nuorten liikunnan harrastamista eri ikävaiheissa ja elämäntilanteissa. Hyödynnämme elämäntilanteista näkökulmaa tunnistamalla kyseiseen ikävaiheeseen, itsenäistymisen ajanjaksoon, liittyviä erilaisia elämäntilanteita sekä niiden yhteyttä liikunnan harrastamiseen. Tutkimuskysymykset ovat, 1) miten eri ikävaiheet ja elämäntilanteet ovat yhteydessä kokemukseen vapaa-ajan määrästä, harrastamiseen ja liikunnan harrastamisen eri muotoihin sekä 2) minkälaisia laadullisia tekijöitä nuoret liittävät liikunnan harrastamiseen sekä sen lopettamiseen ja miten tyytyväisiä he ovat liikuntaharrastukseensa. Aineistona käytämme Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimusta vuodelta 2022.

## NUORTEN ELÄMÄNKULUN SIIRTYMÄT JA TILANTEET SEKÄ LIIKUNTA OSANA NIITÄ

Elämäntilanteiden tarkastelussa on kyse elämän eri-  
laisten vaiheiden ja niiden välillä tapahtuvien  
siirtymien tai käännekohtien tunnistamisesta,  
elämäntilanteiden sisäisestä ajallisesta järjesty-  
misestä. Lisäksi elämäntilanteiden tarkastelussa on tar-  
peen huomioida elämän yhteiskunnallinen aika  
ja paikka, konteksti, sekä toisaalta ne sosiaaliset  
resurssit ja toimijuus, joiden varassa ihminen  
suuntaa elämäntilanteitaan. Elämäntilanteiden  
tutkimuksessa voidaan keskeyttää instituutiota-  
kenteisiin liittyviin polkuihin tai enemmän yksilöllisiin,  
sosiaalisiin resurssisiin liittyviin polkuihin.  
(Elder 1992, 1994; Mayer 2003; Piispa, Salasuo  
& Häkkinen 2022.) Tässä artikkelissa keskitymme  
tarkastelemaan, miten nuorten liikunnan  
harrastaminen on yhteydessä institutionaalisten  
polkujen, kuten koulutukseen ja työmarkkinoihin  
kiinnittymisen, tuottamiin eri elämäntilanteisiin.  
Elämäntilanteella tarkoitamme Mayeria (2003)  
mukaillen niitä sosiaalisia asemoitumisia, jotka  
ihmisen elämäntilanteissa ilmenevät sosiaalisten  
rakenteiden kautta. Nuoruudessa elämäntilanteet  
kiinnittyvät erityisesti opiskeluun, työssäkäyntiin  
tai näiden ulkopuolelle. Tarkennamme näitä elä-  
mäntilanteita tutkimuksemme menetelmäosiossa.

Tarkastelemamme nuorten joukko on  
15–29-vuotiaat, ja viittaamme tähän ikävai-  
heeseen väljästi ”itsenäistymisen ajanjaksona”,  
vaikka elämäntilanteiden tutkimuksessa ei tarkkaa  
määritelmää tällaiselle ajanjaksolle olekaan (ks.  
mm. Räikkönen 2012). Esimerkiksi Jeffrey Ar-  
nettin (2000, 2007) 2000-luvulla kehittelemä  
muotoutuvan aikuisuuden käsite tarkastelee  
ajanjaksoa nuoruuden ja aikuisuuden, 18 ja 25  
ikävuoden välissä. Ajanjakson tarkastelu on sit-  
temmin venynyt käsittämään 18–29-vuotiaat  
(Arnett 2016). Arnettin mukaan ajanjaksolle on  
tyypillistä identiteetin etsikely, elämän epävakau-  
s, itseen keskittyminen, erilaiset mahdollisuudet  
ja tunne välitilassa olemisesta (Arnett 2007). Tä-  
hän ikävaiheeseen ajoittuu myös elämänvaiheista  
eniten muutoksia. Näitä ovat lapsuudenkodista

omaan asuntoon muuttaminen, koulutuksen loppuunsaattaminen, työelämään siirtyminen, parisuhteen muodostaminen ja vanhemmaksi tuleminen. Nykyään näissä siirtymissä on paljon vaihtelua ja elämänkulut ovat yhä erilaisempia ja eriytyvät taustan ja resurssien mukaan. Toisaalta siirtymät myös kytkeytyvät toisiinsa, ja viivästykset yhdessä siirtymässä aiheuttavat helposti viivettä myös muissa (Aaltonen & Berg 2018; Rääkkönen 2012; Walther 2006). Koska artikkelimme tarkoituksena on valottaa erilaisten elämäntilanteiden yhteyttä liikunnan harrastamiseen, nähtiin perustelluksi ulottaa tarkastelu myös alle täysi-ikäisiin, yli 15-vuotiaisiin nuoriin. Elämäntilanteiden erilaisuuden yhteys liikuntaan tulee helpommin tunnistettavaksi, kun tarkastelu ulotetaan tiettyjen ikävaiheiden yli (ks. myös Lindroos ym. 2019). Tarkastelun laajentaminen nuoremasta päästä on tärkeää senkin vuoksi, että aiemmassa tutkimuksessa on tunnistettu liikunnan harrastamisen muuttuvan tässä ikävaiheessa.

Aikuistumiseen liitettyjen siirtymien on ajateltu voivan vaikuttaa laajasti eri elämänalueisiin (Rääkkönen 2012), mikä on tärkeä huomio myös liikunnan harrastamisen näkökulmasta. Siirtymävaiheissa tai uusissa elämäntilanteissa liikunnan harrastamiselle ei välttämättä löydy aikaa, totuttua tapaa tai muita mahdollistavia tekijöitä. Toisaalta elämänmuutokset voivat tuoda uusia mahdollisuuksia liikunnan harrastamiselle. Liikunnan edistämistyössä tärkeää on kiinnittää huomiota siihen, mitä institutionaalisia mahdollisuuksia tai esteitä erilaiset elämäntilanteet aiheuttavat liikunnan harrastamiselle (ks. esim. Takalo 2016; Vanttaja ym. 2017).

Aiemmassa liikuntatutkimuksessa on osoitettu elämänkulun siirtymien yhteys liikuntaaktiivisuuteen ja harrastamiseen. Lounassalon ja kumppaneiden (2019) katsausartikkeli osoittaa, että yleisesti liikuntaaktiivisuus (*physical activity*) vähenee iän myötä lapsuudesta aikuisuuteen. Aikuistumiseen liittyvät siirtymät, kuten työelämään siirtyminen, parisuhteiden vakinaistuminen tai perheellistyminen, haastavat liikuntaaktiivisuutta (Lounassalo ym. 2019; Rovio ym. 2011;

Rovio ym. 2018; Palomäki ym. 2023). Toisaalta vaikka liikuntaaktiivisuuden väheneminen elämänkulun aikana koskee suurinta osaa väestöstä, on tärkeää huomata myös erilaisten polkujen olemassaolo. Osalla on pysyvä, aktiivinen liikuntapolku ja osa on pysyvästi passiivisia, osan aktiivisuus puolestaan kasvaa ainakin tietyissä kohdoin elämänkulkua. (Lounassalo ym. 2019; Vanttaja ym. 2017.) Myös Engel ja Nagel (2016) toteavat, että elämänkulun aikana on aktiivisempia ja vähemmän aktiivisia aikoja, mutta mitä pidempään tietyissä vaiheissa ollaan, sitä epätodennäköisemmin tilaan on tulossa muutosta. Erityisesti inaktiivisuus tahdot olla pysyvää, eli aktiivisuuden lisääntyminen elämänkulun muutoksissa on harvinaisempaa kuin sen väheneminen (Hirvensalo & Lintunen 2011). Toisin päin katsottuna aktiivisuus myöhemmässä elämänvaiheessa on usein yhteydessä aiempaan aktiivisuuteen (Borgers ym. 2018). Erityisesti omatoimista liikuntaaktiivisuutta vahvistavana tekijänä korostuu usein hyvä sosioekonominen asema (Hirvensalo & Lintunen 2011; Lounassalo ym. 2019).

Liikuntaaktiivisuuden muutoksen lisäksi olennaista on huomata, että elämänkulun aikana myös liikunnan harrastamisen tapa muuttuu. Suomessa yli 80 prosenttia lapsista ja nuorista osallistuu jossain vaiheessa ennen täysi-ikäisyyttä liikunta- ja urheiluseuratoimintaan, ja suurimmillaan seuraharrastaminen on noin 11 ikävuoden kohdalla, kun noin 58 prosenttia lapsista harrastaa urheiluseurassa säännöllisesti ja 13 prosenttia silloin tällöin (Blomqvist ym. 2019; Mononen ym. 2021). Aikuisväestöstä koskevan tutkimuksen mukaan 15–74-vuotiaista enää vain reilu kymmenes harrastaa liikuntaa urheiluseuroissa, noin 15 prosenttia yksityisten palveluntarjoajien järjestämänä ja osa vielä erilaisissa muissa ryhmissä. Ylivoimaisesti suurin osa aikuisväestöstä liikkuu kuitenkin omatoimisesti yksin tai kaverin kanssa. (Mononen ym. 2019.) Tätä harrastamisen muutosta eri ikävaiheissa ovat pyrkineet mallintamaan esimerkiksi Eime, Charity ja Westerbeek (2022). Heidän mallissaan on hahmotettu leikin, kilpailullisen urheiluharrastuksen, huippu-urheilun, organisoidun harrasteliikunnan (*social/recreational*

*sport*) ja omatoimisen liikkumisen muutosta ja suhdetta lapsuudessa ja nuoruudessa. Tämäkin malli tuo hyvin esiin huomion seuraharrastamisen vähenemisestä iän myötä sekä organisoidun harrasteliikunnan ja omatoimisen liikkumisen kasvusta. Toki pienellä osalla nuoria harrastaminen kehittyy urheilijan uraa tavoittelevaksi tekemiseksi ja kilpauraksi varhaisessa aikuisuudessa (esim. Aarresola 2016).

Erityisesti nuorten aikuisten elämäntilanteen siirtymävaiheita ja niiden yhteyksiä liikunnan harrastamiseen ovat tutkineet esimerkiksi Van Houten, Kraaykamp ja Pelzer (2019). Heidän tutkimuksensa käsittelee viittä siirtymää – kokoikäisen opiskelun lopettaminen, työskentelyn aloittaminen, parisuhteen aloittaminen, avo- tai avioliittoon siirtyminen ja lapsensaanti – sekä niiden yhteyttä liikunnan harrastamiseen, lajien määrään ja urheiluseuratoimintaan osallistumiseen. Tutkijoiden lähtöajatus oli, että siirtymät aiheuttavat uusia rajoitteita esimerkiksi vapaa-ajalle ja toisaalta tuovat uusia sosiaalisia rooleja vastuineen. Erityisesti työelämään siirryttäessä ja vanhemmaksi tulon myötä elämän vastuut lisääntyvät. Harrastusten jatkumisen kannalta nähtiin tärkeiksi ajalliset ja sosiaaliset resurssit, eli harrastamista varten oli oltava riittävästi vapaa-aikaa ja toisaalta harrastamisen oli oltava sosiaalisesti palkitsevaa. Kummatkin voivat siirtymissä muuttua. Ajankäytön muuttuessa ja vastuiden lisääntyessä saatetaan liikuntaharrastus vaihtaa kevyempään tapaan harrastaa, jolloin helposti luovutaan tavanomaisesta urheiluseurassa harrastamisesta ja siirrytään esimerkiksi omatoimiseen harrastamiseen tai muiden liikuntapalvelujen käyttöön, joka ei ole niin aikaan sidottua. Yli 2 000 hollantilaista käsittelevän tutkimuksen tuloksena olikin, että kaikki viisi siirtymää vaikuttivat kielteisesti harrastamisen määrään. Myös harrastettujen liikuntalajien määrä vähentyi kaikkien muiden paitsi työskentelyn aloittamisen kohdalla. (Van Houten, Kraaykamp & Pelzer 2019.) Kyseisessä tutkimuksessa ei tutkittu siirtymänä lapsuudenkodista pois muuttoa, vaikka se tärkeäksi siirtymäksi nuoruudessa onkin tunnustettu.

Elämäntilanteiden tutkimus tarjoaa myös mahdollisuuksia tarkastella, mitä liikunnan

harrastamiselle tapahtuu silloin, kun elämäntilanteet eivät noudattele ideaaliksi katsottua polkua koulutuksesta työelämään. Helena Huhta (2015) on esimerkiksi tarkastellut työttömien nuorten liikunnan harrastamista. Tutkimuksessa havaittiin, että toisilla työttömyysaika nimenomaan lisäsi liikunnan harrastamista tai että määrä pysyi samana. Kolmasosalla työttömistä nuorista harrastaminen kuitenkin väheni, ja tärkeimpiä syitä tälle olivat harrastamisen kustannukset sekä yleinen passivoituminen, joka näkyi esimerkiksi innon tai energian puutteena ryhtyä mihinkään. Työttömyys voi kustannusten vuoksi muuttaa harrastusten muotoja, mikä taas voi merkittävästi vaikuttaa harrastamisen mielekkyyteen. Esimerkiksi lenkkeily jalkapalloharrastuksen vaihtoehtona ei houkuttele kaikkia. Tästä huolimatta lähes kaikki työttömät nuoret näkivät liikunnan mahdollisuutena pysyä aktiivisena ja huolehtia omasta hyvinvoinnistaan. Nuoret näkivät monenlaisia mahdollisuuksia tukea työttömien liikuntaa, kuten esimerkiksi taloudellinen tuki ja tiedottaminen (Huhta 2015). Myös esimerkiksi Hannu Itkonen ja Kati Kauravaara (2015) ovat tuoneet esiin moninaiset liikunnan esteet, joita elämän varrelle sattuu. Näitä ovat esimerkiksi juuri työelämän ulkopuolelle jääminen ja erilaiset terveysongelmat.

Usein aikuistuvien nuorten elämässä tapahtuu monia merkittäviä elämäntapahtumia yhtä aikaa, joten ei ole mielekästä yrittää pohtia yksittäisen tapahtuman merkitystä liikunnan harrastamiselle (ks. Takalo 2016; Van Houten, Kraaykamp & Pelzer 2019). Sen sijaan elämäntilanteellisia muutoksia voi tarkastella niistä positioista käsin, jotka liittyvät elämäntilanteen eri polkuihin. Tässä tutkimuksessa näitä positioita ovat eri ikävaiheet ja eri elämäntilanteet. Tarkastelemme näitä elämäntilanteiden tutkimusnäkökulmaan liittyviä tutkimuksellisia valintoja ja menetelmiä tarkemmin seuraavaksi.

## MENETELMÄT

Artikkelin aineisto perustuu Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimukseen, jonka vastaajina olivat Manner-Suomessa asuvat 7–29-vuotiaat lapset

ja nuoret. Aineisto kerätiin puhelinhaastatteluin helmi-maaliskuussa 2022 (ks. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksesta tarkemmin Tarvainen ym. 2023 tässä julkaisussa). 15–29-vuotiaita vastaajia oli 929, ja he muodostavat tämän tarkastelun vastaajajoukon. Heistä 48,8 prosenttia oli naisia ja 50,7 prosenttia miehiä. Loput puoli prosenttia olivat joko muunsukupuolisia tai vastasivat ”ei osaa sanoa”.

Artikkelimme taustamuuttujina käytettiin elämäntilanteiden noudatellen ikäryhmää ja elämäntilannetta. Vastaajat jaettiin kolmeen ikäluokkaan: 15–19-vuotiaat, 20–24-vuotiaat ja 25–29-vuotiaat. Elämäntilanteena puolestaan tarkasteltiin vastaajien päätointa: koululainen tai opiskelija, palkkatyössä, yrittäjä, työtön, vanhempainvapaalla tai muu (työpaja, ammattistartti, työharjoittelu, työkokeilu tai muu). Vastaajien jakautuminen ikäryhmiin ja elämäntilanteisiin selviää taulukosta 1. Suurin osa oli opiskelijoita (n=451) tai palkkatyössä (n=352). Palkkatyössä olevien määrä kasvaa iän mukana. Erityisesti vanhimmassa ikäryhmässä on myös muihin elämäntilanteisiin identifioiduvia vastaajia: yrittäjiä, työttömiä sekä vanhempainvapaalla olevia. Heitä on kuitenkin koko aineistossa vain muutamia prosentteja ryhmää kohden.

Tutkimuskysymykset ovat, 1) miten eri ikävaiheet ja elämäntilanteet ovat yhteydessä nuorten kokemukseen vapaa-ajan määrästä,

harrastamiseen ja liikunnan harrastamisen eri muotoihin (eniten aikaa vievää liikuntaharrastus, mieluisin liikuntaharrastus, omatoiminen tai ohjattu harrastus tai liikkuminen luonnossa) sekä 2) minkälaisia laadullisia tekijöitä nuoret liittävät liikunnan harrastamiseen sekä sen lopettamiseen ja miten tyytyväisiä he ovat liikuntaharrastukseensa.

Tuloksia analysoitiin ristiintaulukoimalla muuttujia ikäryhmittäin ja elämäntilanteen mukaan tilastollisesti merkitsevien erojen havaitsemiseksi khiin neliö -testillä sekä z-testillä. Tulososiossa taulukossa 2 toisistaan eroavat luokat taustamuuttujien sisällä (kuten sukupuolella naiset ja miehet) on merkitty eri kirjaimilla (a ja b), kun niiden tulokset eroavat toisistaan tilastollisesti merkitsevästi sarakkeen muuttujan (kuten vapaa-ajan määrän) suhteen. Kuviossa 1 esitetään harrastukseen liitettävien tekijöiden vastausten Likert-asteikkojakauma.

Kuviossa 2 esitetään harrastuskuvausten faktorianalyysin tulokset. Analyysistä poistettiin väittämä ”Ohjaus tai valmennus on laadukasta” suuren puuttuvien vastausten määrän vuoksi. Myös väittämät ”Vanhemmat maksavat harrastukseksi” ja ”Vanhempasi osallistuvat itsekkin harrastukseksi” jätettiin pois faktorianalyysistä, koska kuvauksina ne eivät liity suoraan harrastuksen kuvailuun vaan enemmän harrastamisen mahdollistamiseen ja sosiaaliseen tukeen. Faktorianalyysillä muodostui neljä faktoria, jotka nimettiin muuttujien

## TAULUKKO 1. VASTAAJIEN PÄÄASIAALLINEN TOIMINTA IKÄRYHMITÄIN.

	15–19-vuotiaat		20–24-vuotiaat		25–29-vuotiaat		Kaikki	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Koululainen tai opiskelija	220	82	155	50	76	22	451	48
Palkkatyössä	29	11	123	40	200	57	352	38
Yrittäjä	0	0	6	2	21	6	27	3
Työtön	3	1	11	4	17	5	31	3
Vanhempainvapaalla	0	0	2	1	25	7	27	3
Muu (esim. työharjoittelu, työpaja)	13	5	11	4	12	3	36	4
Ei vastausta	4	1	1	0	0	0	5	1
Kaikki	269	100	309	99	351	100	929	100

latausten perusteella. Tämän jälkeen tarkasteltiin analyysistä saatujen faktoriarvojen suhdetta muun muassa taustamuuttujiin varianssianalyysillä, jotta erilaisiin harrastustapoihin saatiin liitettyä vastaajien elämäntilanteesta juontavia tarkasteluja. Tekstiin on nostettu vain merkitsevästi eroavia tuloksia.

## TULOKSET

Kuten Van Houten, Kraaykamp ja Pelzer (2019) totesivat tutkimuksessaan, harrastamisen edellytyksenä on riittävä vapaa-ajan määrä. Nuorten vapaa-aikatutkimuksessa nuorilta kysyttiin kokemusta vapaa-ajan määrästä (taulukko 2). Kokemus siitä, että vapaa-aikaa on liian vähän, yleistyy iän myötä: 15–29-vuotiaista 13 prosenttia kokee vapaa-aikaa olevan liian vähän, 20–24-vuotiaista 20 prosenttia ja 25–29-vuotiaista 33 prosenttia. Naiset (28 %) kokevat miehiä (18 %) useammin vapaa-ajan liian vähäiseksi. Elämäntilannetta tarkastellen kokemus vähäisestä vapaa-ajasta on yleisintä niiden keskuudessa, jotka ovat vanhempainvapaalla (56 %), yrittäjiä (41 %) ja palkkatyössä (29 %) tai opiskelevat yliopistossa (25 %). Liikaa vapaa-aikaa taas oli erityisesti työttömillä nuorilla (41 %). Kokemus vapaa-ajan määrästä vaihtelee tilastollisesti merkitsevästi iän, sukupuolen ja elämäntilanteen mukaan.

Yhdeksällä kymmenestä nuoresta oli harrastus, eikä ikäryhmien välillä ollut suuria eroja. Yliopistossa opiskelevilla ja yrittäjillä harrastus oli 96 prosentilla, kun taas työttömillä (84 %), jossain muussa elämäntilanteessa (80 %) tai vanhempainvapaalla olevilla (70 %) harrastus oli muita harvemmin. Koetun vapaa-ajan lisäksi harrastaminen vaihteli tilastollisesti merkitsevästi elämäntilanteen mukaan.

Reilulla puolella nuorista eniten aikaa vievä tai mieluisin harrastus oli liikuntaharrastus. Toisin sanoen harrastuksista juuri liikunnan harrastaminen on varsin suosittua nuorten keskuudessa. Tämänkin suhteen aineistossa korostuvat lukiolaiset sekä ammattikorkeakoulujen ja yliopistojen opiskelijat. Selvästi harvimmoin liikuntaharrastus mainittiin työttömien keskuudessa (26 %:lla

eniten aikaa vievä harrastus oli liikuntaharrastus ja 37 %:lla mieluisin harrastus oli liikuntaharrastus). Tämän lisäksi keskimääräistä vähemmän mainintoja liikunnasta oli ammatillisessa koulutuksessa opiskelevien sekä muunlaisissa elämäntilanteissa olleiden vastaajien joukossa.

Omatoimista liikuntaa harrasti vapaa-ajallaan 89 prosenttia 15–29-vuotiaista, ja ohjattuun liikuntaan ja urheiluun osallistui 28 prosenttia vastaajista. Naiset liikkuvat vapaa-ajallaan miehiä enemmän ohjatusti ja hieman enemmän myös omatoimisesti. Työttömät liikkuvat selkeästi vähemmän ohjatusti (6 %) kuin muissa elämäntilanteissa olevat. Peruskoululaiset, lukiolaiset ja tässä aineistossa myös yrittäjät liikkuvat ohjatusti eniten.

Omatoimisesti liikkumisen osalta havaitut erot eivät puolestaan ylittäneet tilastollisesti merkitseviksi, ja niitä tuleekin tulkita suuntaa antavina. Eniten omatoimisesti kertoivat liikkuvansa lukiolaiset sekä korkea-asteen opiskelijat. Työttömien lisäksi vähiten omatoimisesti liikkuvat yrittäjät ja vanhempainvapaalla olevat, joskin heistäkin neljä viidestä liikkui omatoimisesti vapaa-ajallaan. Luonnossa liikkui 89 prosenttia vastaajista, eikä merkitseviä eroja ikäryhmien tai elämäntilanteiden suhteen esiintynyt.

Kokonaiskuvan saamiseksi tutkimuksessa tarkasteltiin lisäksi, kuinka moni 15–29-vuotiaista ilmoitti harrastaneensa liikuntaa jossain edellä mainitussa muodossa. Tällöin lähes kaikkien (96 %) havaittiin harrastaneen jotakin liikuntaa, ja eri ikävaiheiden ja elämäntilanteiden tarkastelussa kaikkien ryhmien tulos asettuu 89 prosentin ja 99 prosentin välille. Näin ollen liikunnallisesti aivan passiivisia nuoria oli vain muutama prosentti, joskaan nämä tulokset eivät kerro liikkumisen määrästä tai yleisten liikkumissuosittelujen täytymisestä. Tuloksista voidaan toki huomata, että kaikkea liikkumista ei selvästikään tulkittu harrastukseksi vaan muulla tavalla liikkumiseksi, koska liikuntaa harrastavien määrä ylittää niiden määrän, jotka ilmoittivat, että heillä on jokin harrastus. Esimerkiksi arki liikunta työpaikalle tai kouluun on liikkumista, jota harvoin mielletään harrastukseksi. Tämä tulos tekeekin hyvin näkyväksi liikkumisen monenlaisen kiinnittymisen elämään.

TAULUKKO 2. HARRASTAMINEN JA LIIKUNNAN HARRASTAMINEN IKÄRYHMÄN, SUKUPUOLEN JA ELÄMÄNTILANTEEN MUKAAN (%).

	Liian vähän vapaa-aikaa	On jokin harrastus	Eniten aikaa vievä harrastus on liikuntaa	Mieluisin harrastus on liikuntaa	Vapaa-ajalla ohjattua liikuntaa ja urheilua	Vapaa-ajalla omatoimista liikuntaa, yksin tai kavereiden kanssa	Liikkuu luonnossa	Liikuntaa jossain muodossa harrastavat
n=	213	834	458	465	262	818	817	894
Ikäryhmä	***							
15–19	13 <sup>a</sup>	87 <sup>a</sup>	59 <sup>a</sup>	59 <sup>a</sup>	33 <sup>a</sup>	90 <sup>a</sup>	88 <sup>a</sup>	98 <sup>a</sup>
20–24	20 <sup>b</sup>	91 <sup>a</sup>	53 <sup>a</sup>	56 <sup>a</sup>	26 <sup>a</sup>	88 <sup>a</sup>	87 <sup>a</sup>	95 <sup>a</sup>
25–29	33 <sup>c</sup>	91 <sup>a</sup>	54 <sup>a</sup>	54 <sup>a</sup>	27 <sup>a</sup>	89 <sup>a</sup>	90 <sup>a</sup>	96 <sup>a</sup>
Sukupuoli	***				***		**	
Naiset	28 <sup>a</sup>	89 <sup>a</sup>	56 <sup>a</sup>	58 <sup>a</sup>	36 <sup>a</sup>	91 <sup>a</sup>	92 <sup>a</sup>	97 <sup>a</sup>
Miehet	18 <sup>b</sup>	91 <sup>a</sup>	55 <sup>a</sup>	56 <sup>a</sup>	22 <sup>b</sup>	87 <sup>a</sup>	86 <sup>b</sup>	96 <sup>a</sup>
Elämäntilanne	***	**	**	*	**			**
Peruskoulu	5 <sup>a</sup>	89 <sup>ab</sup>	57 <sup>ab</sup>	55 <sup>a</sup>	38 <sup>a</sup>	91 <sup>a</sup>	88 <sup>a</sup>	96 <sup>a</sup>
Ammattikoulussa	9 <sup>a</sup>	91 <sup>ab</sup>	44 <sup>ab</sup>	48 <sup>a</sup>	28 <sup>a</sup>	89 <sup>a</sup>	89 <sup>a</sup>	95 <sup>a</sup>
Lukiossa	17 <sup>ab</sup>	90 <sup>ab</sup>	66 <sup>a</sup>	62 <sup>a</sup>	34 <sup>a</sup>	91 <sup>a</sup>	91 <sup>a</sup>	99 <sup>a</sup>
AMK:ssa	17 <sup>ab</sup>	92 <sup>ab</sup>	58 <sup>ab</sup>	63 <sup>a</sup>	28 <sup>a</sup>	91 <sup>a</sup>	85 <sup>a</sup>	97 <sup>a</sup>
Yliopistossa	25 <sup>ab</sup>	96 <sup>b</sup>	57 <sup>ab</sup>	61 <sup>a</sup>	29 <sup>a</sup>	92 <sup>a</sup>	92 <sup>a</sup>	98 <sup>a</sup>
Palkkatyössä	29 <sup>bc</sup>	91 <sup>ab</sup>	57 <sup>ab</sup>	57 <sup>a</sup>	29 <sup>a</sup>	89 <sup>a</sup>	90 <sup>a</sup>	97 <sup>a</sup>
Yrittäjä	41 <sup>bc</sup>	96 <sup>ab</sup>	50 <sup>ab</sup>	52 <sup>a</sup>	41 <sup>a</sup>	82 <sup>a</sup>	89 <sup>a</sup>	93 <sup>ab</sup>
Työtön	13 <sup>ab</sup>	84 <sup>ab</sup>	26 <sup>b</sup>	37 <sup>a</sup>	6 <sup>a</sup>	78 <sup>a</sup>	84 <sup>a</sup>	97 <sup>ab</sup>
Vanhempainvapaalla	56 <sup>c</sup>	70 <sup>a</sup>	50 <sup>ab</sup>	61 <sup>a</sup>	22 <sup>a</sup>	82 <sup>a</sup>	82 <sup>a</sup>	89 <sup>ab</sup>
Jokin muu	20 <sup>abc</sup>	80 <sup>a</sup>	48 <sup>ab</sup>	42 <sup>a</sup>	13 <sup>a</sup>	89 <sup>a</sup>	82 <sup>a</sup>	91 <sup>b</sup>
Kaikki	23	90	55	57	28	89	89	96

<sup>a,b,c</sup> Eri kirjaimilla merkityt luokat eroavat tilastollisesti merkitsevästi  $p < 0.05$  tasolla. Khiin neliö -testi \*  $p < 0.05$ , \*\*  $p < 0.01$ , \*\*\*  $p < 0.001$ .

Elämäntilanteista vähiten liikuntaa harrastavia nuoria oli vanhempainvapaalla oljoissa ja eniten liikuntaa harrastavia lukiolaisissa. Erityisesti työttömien kohdalla luonnossa liikkuminen nosti liikuntaa harrastavien osuutta.

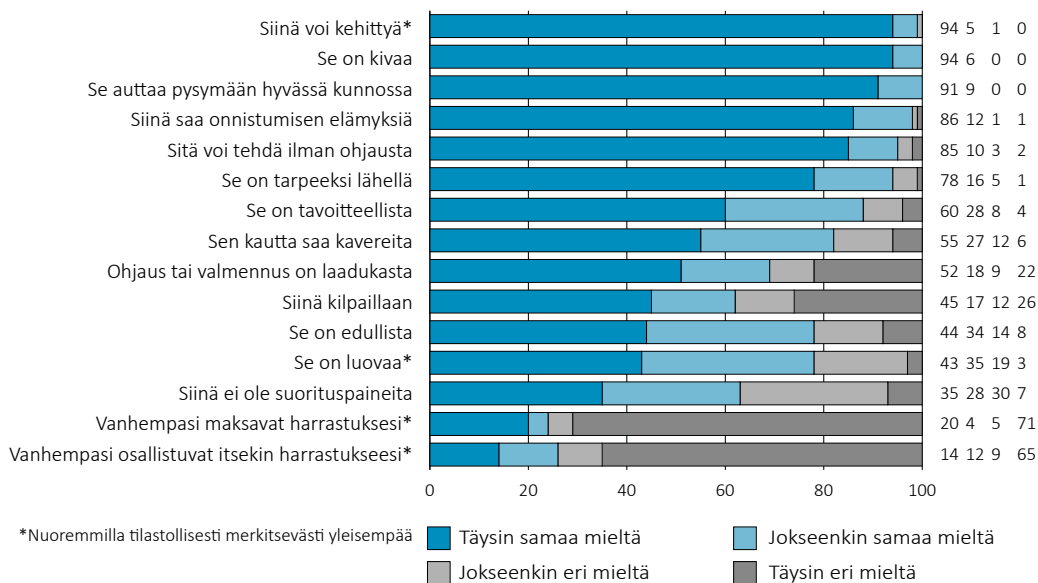
Eri liikuntamuotojen tarkastelussa merkille pantavaa on, että yksittäisistä liikuntaharrastuksista kaikkein eniten aikaa 15–29-vuotiaat ilmoittivat käyttävänsä kuntosaliharrastukseen, joka myös koettiin mieluisimmaksi liikuntaharrastukseksi. Tämän jälkeen liikuntaharrastuksista eniten saivat mainintoja liikunta yleensä tai liikuntakerho (vastaajan itse näin nimeämänä), toiseksi juoksu ja lenkkeily, kolmanneksi eräily, retkeily ja vaellus sekä neljänneksi ulkoilu ja kävely. Yleisimmät harrastukset liittyivät siis juuri omatoimiseen liikuntaan tai luonnossa liikkumiseen. Näiden

jälkeen mainittiin monia perinteisesti suosittuja lasten ja nuorten ohjattuja harrastuksia, kuten joukkuepelit, ratsastus ja tanssi.

Harrastettujen liikuntamuotojen lisäksi nuorilta kysyttiin väittämien avulla harrastusta kuvaavia tekijöitä. Eniten aikaa käytettyyn liikuntaharrastukseen liitettiin kuvion 1 mukaisia tekijöitä yleisyysjärjestyksessä.

Lähes kaikki vastaajat liittivät liikuntaharrastukseensa ajatuksen (täysin tai jokseenkin samaa mieltä) hyvässä kunnossa pysymisestä, mahdollisuudesta kehittymiseen ja onnistumisen elämyksiin sekä siitä, että harrastaminen on kivaa. Liikuntaharrastuksella on siis juuri niitä myönteisiä ominaisuuksia, joita siihen yleisessä keskustelussa liitetään. Yli 90 prosenttia ajatteli myös harrastuksen olevan tarpeeksi lähellä ja





KUVIO 1. KUVAUKSET ENITEN AIKAA VIEVÄSTÄ LIIKUNTAHARRASTUKSESTA (% VASTAAJISTA), N=458.

voivansa tehdä sitä ilman ohjausta. Noin neljä viidestä oli sitä mieltä, että harrastuksesta saa kavereita, mutta tämä vähenee iän myötä ja on vähäisempää naisilla kuin miehillä. Suurin osa oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä (78 %) sen kanssa, että harrastaminen on edullista. Tässä ei syntynyt tilastollisesti merkitseviä eroja eri ikäryhmien tai elämäntilanneryhmien välillä.

Merkille pantavaa on, että harrastuksessa kehittymisen mahdollisuuden (99 % samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä) lisäksi moni piti harrastamista tavoitteellisenä (89 %) ja harrastamista kuvasi myös väittämä ”Siinä kilpaillaan” (62 % täysin tai jokseenkin samaa mieltä). Yli kolmasosa olikin väittämän ”Siinä ei ole suorituspaineita” kanssa ainakin osin eri mieltä. Harrastamiseen liittyy siis monia tavoitteellisuuden ja suoritusellisuuden elementtejä. Harrastuksen tavoitteellisuus, kokemus laadukkaasta ohjauksesta ja valmennuksesta sekä kilpaileminen vähenivät kuitenkin iän myötä. Kilpaileminen oli myös selkeästi yleisempää miehillä (50 % täysin samaa mieltä) kuin naisilla (30 % täysin samaa mieltä). Elämäntilanteen mukaan tavoitteellisesta liikunnan harrastamisesta olivat

yleisimmin täysin samaa mieltä peruskoululaiset ja harvimminkin työttömät ja vanhempainvapaalla olevat. Elämäntilanteiden mukaiseen tarkasteluun on kuitenkin suhtauduttava varauksella, koska osassa luokkia ja vastausvaihtoehtoja oli varsin pienet vastaajamäärät.

Harrastukseen liitettyjä tekijöitä tarkasteltiin myös faktorianalyysillä, jotta harrastusten yhtäläisyydet ja eroavaisuudet tulisivat ymmärrettävämmiksi. Näin muodostui neljä faktoria, jotka nimettiin niihin latautuvien muuttujien perusteella.

*Tavoitteellinen kuntoilu* -faktoriin latautuivat erityisesti muuttujat kehittymisestä ja tavoitteellisuudesta, mutta myös kunnossa pysyminen ja onnistumisen elämykset. Tähän faktoriin liittyi myös esimerkiksi korkeampi tyytyväisyys harrastukseen. Harrastuksista esimerkiksi kuntosalia harrastavilla oli korkeampi keskiarvo tässä faktorissa, ja matalampi keskiarvo oli harrastuksilla, joissa tavoitteellisuus ei ole niin tärkeää, kuten ulkoilulla.

*Yhteisölliseksi kilpailuksi* nimetyssä faktorissa korostuivat kaverit ja kilpaileminen. Tämä selittyy ryhmään kuuluvien harrastusten kautta. Niissä

Faktorimatriisi		Tavoitteellinen kuntoilu	Yhteisöllinen kilpailu	Edulliset ja lähellä	Nautinto
		Eigenarvo (selitysaste %)			
Kuvaus	Kom	2,53 (21,1 %)	1,8 (15 %)	1,21 (10,1 %)	1,07 (8,9 %)
Se on edullista	0,22	0,05	-0,10	0,45	0,03
Se on kivaa	0,38	0,11	0,19	-0,01	0,38
Se on tarpeeksi lähellä	0,19	0,03	0,02	0,44	0,00
Se auttaa pysymään kunnossa	0,26	0,39	-0,03	0,22	0,24
Siinä voi kehittyä	0,52	0,39	0,16	-0,08	0,39
Se on tavoitteellista	0,39	0,39	0,18	-0,05	-0,09
Sitä voi tehdä ilman ohjausta	0,16	0,05	-0,08	0,23	0,32
Se on luovaa	0,26	0,06	0,48	0,09	0,14
Siinä kilpaillaan	0,49	0,32	0,52	-0,31	-0,15
Sen kautta saa kavereita	0,56	0,15	0,42	-0,14	0,06
Siinä ei ole suorituspaineita	0,38	-0,28	0,00	0,32	0,11
Siitä saa onnistumisen elämyksiä	0,21	0,37	0,14	-0,04	0,24

Principal Axis Factoring. Varimax rotaatio. KMO = .670, Bartlett ToS p<.001. Faktoriarvot tuotettu Bartletin menetelmällä.

## KUVIO 2. HARRASTUSKUVAUSTEN FAKTORIANALYYSI.

kilpaillaan joko joukkueessa tai yksilönä, mutta joka tapauksessa muiden kanssa. Pojilla ja miehillä oli tyttöjä ja naisia merkittävästi korkeampi keskiarvo tässä faktorissa, ja ikätarkastelussa keskiarvo laski iän myötä. Tähän ryhmään kiinnittyvillä harrastusaktiivisuus myös näyttäytyi joillain hyvin intensiivisenä, lähes päivittäisenä.

*Edulliset ja lähellä olevat* -faktoriin liittyi monen suosimia harrastuksia, kuten kuntosalilla käyntiä, lenkkeilyä, pyöräilyä ja yleisesti liikuntaa. Näitä voi usein harrastaa joko ilman erikseen harrastukseen kulkemista tai kulkemalla niihin kävellen tai pyöräillen. Tähän faktoriin yhteydessä oli myös urheiluseuraan kuulumattomuus.

*Nautinto* -faktoriin latautuivat muuttajat ”Se on kivaa”, ”Siinä voi kehittyä” ja ”Sitä voi tehdä ilman ohjausta”. Myös onnistumisen elämykset kuuluivat tähän ryhmään kuten kehittyminenkin. Tässä ryhmässä oli harrastuksina esimerkiksi eräily ja laskettelu. Vastaajien joukossa tämän faktorin keskiarvo oli myös sitä korkeampi mitä vanhempi vastaaja oli.

On kuitenkin hyvä huomata, että faktorianalyysi ei kategorisesti luokittele harrastamista tai harrastajia tiettyyn ryhmään, vaan todellisuudessa rajat ovat liukuvia. Tietyn harrastetun liikuntamuodon luonne voi vaihdella vastaajasta toiseen: siinä missä yksi voi harrastaa esimerkiksi jalkapalloa kilpailumielessä, voi se toiselle olla kotipihan rento ajanviete. Vastaajat voivat siis luonnehtia samaa harrastusta hyvinkin eri tavoin. Olennaista onkin kiinnittää huomiota siihen, millaisina liikuntaharrastukset yleisesti näyttävät itsenäistyvien nuorten elämässä. Harrastukset vaihtelevat esimerkiksi tavoitteellisuuden, yhteisöllisyyden tai saavutettavuuden mukaan.

Yhtenä tutkimuskysymyksenä oli myös nuorten tyytyväisyys liikuntaharrastuksiin. Vaikka liikuntaharrastuksiin liitettiin monia hyväksi miellettyjä asioita, mielenkiintoinen havainto oli, että tyytyväisyys niihin vaihteli sekä eniten aikaa vievien (n=457) että niistä eroavien mieluisimpien liikuntaharrastusten kohdalla (n=129). Noin neljäsosa vastaajista antoi liikuntaharrastuksille

kouluarvosanan 7–8 ja kolme neljästä arvosanan 9–10. Näin ollen edes mieluisimpana harrastuksena nimetty liikuntaharrastus ei kaikilla saanut kiitettävää arvosanaa. Kiitettävien arvosanojen määrä oli vanhemmissa ikäryhmissä vähäisempi. Harrastus ei siten läheskään aina näyttänyt täyttävän nuoren toiveita.

Liikunnan harrastamisen lopettamiselle selkeästi yleisin syy kaikissa ikäryhmissä oli kiinnostuksen loppuminen, jonka mainitsi 36 prosenttia vastaajista. Seuraavaksi yleisimpiä syitä olivat ajanpuute (9 %) ja harrastuksen vaihto toiseen (9 %). Liikuntaharrastuksissa lopettamisen syiksi kerrottiin myös terveydelliset syyt (7 % vastaajista), mikä korostui suhteessa muiden nuorten mainitsemien harrastusten lopettamiin. Kaikki vastaajat eivät osanneet nimetä erityistä syytä lopettamiselle. Nuoremmilla vastaajilla kiinnostuksen loppuminen oli yleisempää kuin vanhemmilla ikäryhmillä, joilla koronarajoitukset ja terveyssyyt olivat hieman yleisempiä kuin nuorimmilla. Vanhemmilla vastaajilla myös harrastuksen tuleminen liian kalliiksi sekä muutto toiselle paikkakunnalle oli merkitsevämpää kuin nuoremmilla vastaajilla. Harrastamisen kalleuden raportoinnin vanhemmissa ikäryhmissä voi tulkita liittyvän erityisesti siihen, että vanhemmat eivät enää maksa harrastuksia, ei niinkään harrastamisen hinnan muutokseen. Muutto toiselle paikkakunnalle oli merkitsevämpää erityisesti yliopisto-opiskelijoiden sekä vanhempainvapaalla olevien kohdalla. Nuorimmille vastaajille taas se, että kaveritkin lopettivat harrastuksen, oli merkittävämpi syy lopettaa kuin vanhemmille vastaajille.

## POHDINTA

Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksen perusteella liikunnan harrastaminen on suositua 15–29-vuotiaiden keskuudessa: yli puolet vastaajista nimesi sen eniten aikaa vievien tai mieluisimpien harrastusten joukkoon, ja lähes kaikki vastaajat harrastivat liikuntaa tai liikkuiivat muutoin. Liikunnan harrastamisessa ei juuri syntynyt eroja eri ikäryhmien välille paitsi joissakin

liikuntaan liittyvissä kuvauksissa ja lopettamisen syissä. Sen sijaan eri elämäntilanteiden välillä on eroa vapaa-ajassa, harrastamisessa sekä liikuntaharrastuksissa lukuun ottamatta omaehtoista ja luonnossa liikkumista. Toisin sanoen, vaikka tässä poikkileikkausaineistossa ei pystytä havaitsemaan varsinaisen siirtymän vaikutusta harrastamiseen, voidaan eri elämäntilanteiden asemointien havaita olevan yhteydessä liikunnan harrastamiseen. Tutkimuksemme perusteella nostamme esiin kaksi päähuomiota itsenäistyvien nuorten harrastamisesta ja sen edistämisestä liikuntapoliittisin toimenpitein: ensinnä harrastamisen tapojen omaleimaisuuden tarkastellussa ikävaiheessa ja toiseksi elämäntilanteet, joissa liikunnan harrastaminen on nuoruudessa vähäisempää ja se tarvitsisi erityisesti tukea. Lopuksi pohdimme vielä nuorten liikunnan harrastamisen tietotarpeita.

Ensinnäkin tarkastelumme ja aiempien suomalaisten liikunnan harrastamista käsittelevien tutkimusten huomioiden tukevat pääosin muun muassa Van Houtenin, Kraaykampin ja Pelzerin (2019) sekä Eimen, Charityn ja Westerbeeckin (2022) tutkimusten havaintoja siitä, että harrastamisen tavat muuttuvat aikuistumisen ikävaiheessa. Liikunnan harrastamisessa on jo tunnistettu seuraharrastamisen väheneminen teini-ikästä alkaen (ks. esim. Mononen ym. 2019, 2021), ja tämä on aiheuttanut paljon keskustelua nimenomaan seuraharrastamisen pudokkuudesta eli *drop out* -ilmiöstä. Van Houten, Kraaykamp ja Pelzer (2019) huomauttavat, että liikunnan harrastamisen muuttuminen aikuistumisen siirtymässä on luontevaa: muut elämään liittyvät vastuut kasvavat ja luovat tarpeen siirtyä aikaan ja paikkaan sidotuista ryhmävalmennuksista kohti väljempää harrastamisen aikataulua. Myös tässä 15–29-vuotiaiden nuorten liikunnan harrastamisen tarkastelussa sekä eniten aikaa vievä että mieluisin yksittäinen nuorten liikuntaharrastus oli kuntosaliharrastus, jonka jälkeen muita yleisimmin mainittuja liikuntaharrastuksia olivat liikunta yleensä tai liikuntakerho (vastaajan itse näin nimeämänä), juoksu ja lenkkeily, eräily, retkeily ja vaellus sekä ulkoilu ja kävely. Nämä harrastukset siis vastaavat esitettyyn harrastuksen

joustavuuden tarpeeseen ja eroavat siinä mielessä urheiluseuraharrastamisesta.

Toisaalta tämän artikkelin aineistosta havaittiin, että ohjattuihin harrastuksiin osallistuttiin melko tasaisesti kaikissa tarkastelluissa ikäryhmissä. Erityisesti naisten suurempi osuus osallistujissa viittaa siihen, että kyse on naisten suosimista lajeista, kuten ryhmäliikunnasta ja tanssista, ei vain kilpaurheiluharrastuksista. Onkin perusteltua pohtia, missä määrin *drop out*-keskustelussa on syytä kiinnittää huomiota liikunnan harrastamisen hiipumiseen kokonaan ja missä määrin taas siinä esiintyviin muutoksiin ja siirtymiin harrastustapojen välillä eri ikäryhmissä. Tähän kysymykseen kaivattaisiin lisää nimenomaan elämäntilankätköä hyödyntävää tutkimusta erilaisista harrastamisen poluista. Esimerkiksi 13–18-vuotiaita tarkastelleen norjalaistutkimuksen mukaan fitness-harrastuksiin tulevat erityisesti aiempaa seuraharrastustaustaa omaavat nuoret (Skauge & Seippel 2022). Elämäntilallinen tarkastelu luo mahdollisuuksia ymmärtää systeemisiä tekijöitä liikunnan harrastamisessa ja edistämässä – esimerkiksi sitä, millaiset palvelut luovat edellytyksiä harrastamisen jatkumiseen eri ikävaiheissa ja elämäntilanteissa.

Nuorten harrastamisen omaleimaisuuden tunnistamiseen kuuluvat myös harrastusten laadulliset seikat. Eniten aikaa vievään liikuntaharrastukseen liitettiin monenlaisia myönteisiä seikkoja: se on kivaa, tarjoaa onnistumisen elämyksiä, antaa mahdollisuuden pysyä hyvässä kunnossa ja kehittyä, mahdollistaa omatoimisuutta ja on tarpeeksi lähellä. Lisäksi harrastuksiin liittyy tavoitteellisuutta sekä kavereita. Tekijöiden faktorianalysissä pystyttiin jakamaan harrastamisen tekijät ryhmiin: tavoitteelliseen kuntoiluun, yhteisölliseen kilpailuun, edulliseen ja läheltä saavutettavaan liikuntaan sekä nautintoon perustuvaan harrastamiseen. Onkin tärkeää tunnistaa, että vaikka fyysisen aktiivisuuden määrä ja sitä kautta syntyvät terveysvaikutukset ovat liikuntapolitiikan keskiössä, liittyy nuorten elämässä liikuntaharrastuksiin monenlaisia merkityslottuvuuksia. Harrastusten voidaan myös tulkita edistäneen fyysisen aktiivisuuden lisäksi

muitakin hyvinvoinnille tärkeitä seikkoja, kuten sosiaalisia suhteita ja tavoitteellista tekemistä. Liikuntapolitiikassa voisikin olla hyödyllistä nykyistä paremmin tunnistaa meneillään olevia keskusteluja hyvinvoinnin käsitteestä ja ulottuvuuksista (ks. esim. Benjamin, Koirikivi & Kuusisto 2022; Martela 2022) sekä liikunnan roolista niiden edistäjänä. Arkisen fyysisen aktiivisuuden lisäämisen ohella olisi tärkeää edistää myös yhteisöllistä harrastamista, jolla on merkitystä esimerkiksi nuorten mielenterveydelle (esim. Timonen ym. 2022).

Toiseksi tutkimuksemme huomio kiinnittyy elämäntilanteisiin ja idealiin elämäntilanteiden siirtymien ulkopuolella oleviin nuoriin, erityisesti työttömiin sekä muutoin työn ja koulutuksen ulkopuolella oleviin. Vaikka heistäkin suurin osa harrastaa jotakin liikuntaa, on harrastaminen kuitenkin vähäisempää kuin muilla. He osallistuvat esimerkiksi ohjattuihin liikuntaharrastuksiin muita vähemmän, mikä tukee esimerkiksi Huhdan (2015) havaintoja työttömien harrastamisesta. Onkin hyvä huomata, että esimerkiksi valtioneuvoston selonteossa liikuntapolitiikasta (Valtioneuvosto 2018) sosiaali- ja terveysministeriö toivoi liikunnan nostamista vahvemmin osaksi sosiaali- ja terveydenhuollon työtä, ja selonteossa mainittiin liikunnan tärkeydestä kuntoutuksessa työtoiminnassa. Myös opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisemassa *Harrastamisen strategiassa* (OKM 2019, 35), jonka kohteena olivat 6–25-vuotiaat lapset ja nuoret, todettiin, että ”julkishallinnon toimenpiteitä tulee lisätä kohde-ryhmille, joiden edellytykset harrastamiseen ovat heikoimmat. Näiden väestöryhmien harrastamisen edistämiseksi tarvitaan erityisesti moniammatillisia tukitoimia ja palveluketjuja sekä tiedon ja ymmärryksen lisäämistä.” Tutkimuksemme perusteella nämä tarpeet ovatkin edelleen ajankohtaisia. Viime aikoina on kehitetty esimerkiksi liikuntaneuvonnan palveluketjuja, mutta liikuntaneuvontaan ohjautuminen tapahtuu ensisijaisesti terveydenhuollon kautta ja terveydellisiin perusteisiin (Leppä ym. 2022). Tämän polun matalan kynnyksen ryhmät eivät välttämättä tavoita nuoria. Kuntien terveydenedistämisen toimintaa

tarkastelevan TEAViisarin (2022) mukaan 50 prosenttia kunnista järjesti liikkumisryhmiä työtömille ja 61 prosenttia opiskelun ulkopuolella oleville nuorille. Näistä näkökulmista katsottuna ehdotetut julkissektorin toimet harrastamisen edistämiseksi ovat edelleen osin hyödyntämättä ja kaipaisivat kehittämistä.

Toinen tutkimuksesta esiin nouseva, elämäntilanteen tarkastelussa erityinen ryhmä ovat vanhempainvapaalla olevat. Heilläkin harrastaminen on vähäisempää, ja haasteet voidaan kytkeä vapaa-ajan vähyteen. Vanhempainvapaa voidaan nähdä hyvin tilapäisenä elämäntilanteena, mutta muutos omassa liikuntakäyttäytymisessä voi arjen muutoksen vuoksi olla varsin suuri. Vanhemmuus itsessään jatkuu pitkään, ja lasten liikuntasosialisaation kannalta on tärkeää, ettei liikunta ajaudu perheiden elämässä paitsioon. Aiempi tutkimus on osoittanut, että alle kouluikäisten lasten määrä perheessä on yhteydessä vanhempien vähäisempään liikkumiseen (Rovio ym. 2011; Palomäki ym. 2023). Perheellistymisen siirtyminen on siis varsin merkityksellinen sekä vanhempien että sitä kautta lastenkin liikunnan harrastamisen kannalta, ja tämän tutkimuksen havaintojen perusteella olisi tärkeää ottaa huomioon myös perhe-elämän alkuvaihe. Tämä elämäntilanne ja siihen tapahtuvat liikunnan harrastamisen muutokset kaipaisivat myös lisää tutkimustietoa. Myös pienten lasten vanhempien kohdalla olisi tärkeää pohtia heidän osallistumismahdollisuuksiaan heitä kiinnostaviin liikunnan harrastamisen tapoihin.

Viimeiseksi palaamme nuorten liikuntaharrastusten tietotarpeisiin. Ensiksi on hyvä pohtia, tuovatko nykyiset liikuntakäyttäytymiset ja olemassa olevia harrastuksia kuvaavat tutkimukset riittävästi lisävaloa siihen, mitä itsenäistyvät, aikuisuuden kynnyksellä olevat nuoret harrastamiseltaan kaipaisivat. Tässä tutkimuksessa havaittiin, että kaikki liikuntaharrastukset eivät ole vastanneet nuorten mieltymyksiä. Neljäsosa ei antanut kiitettävää arvosanaa liikuntaharrastukselleen, vaikka se olisi mieluisin harrastus. Harrastamisen lopettamisen syynä taas korostuu kiinnostuksen loppuminen. Olisi hyvä tietää nykyistä paremmin esimerkiksi se, mitä liikuntalajeja nuoret

haluaisivat harrastaa ja minkälaisiin ympäristöihin he harrastuksia kaipavat. Laajemmin voidaan myös esittää kysymys, mihin tarpeisiin liikuntaharrastusten toivotaan nuorten elämässä vastaavan. Vastaukset hyödyttävät paitsi päätöksentekijöitä myös erilaisten liikuntapalvelujen tuottajia, kuten liikunta- ja urheiluseuroja sekä liikuntapalveluyrityksiä.

Toisena tietotarpeena esitämme elämäntilanteen seuraavan tai retrospektiivisen tutkimuksen liikuntaharrastuksen muutoksista lapsuuden ja aikuisuuden välissä. Jatkotutkimusten pohjana voitaisiin hyödyntää Van Houtenin, Kraaykampin ja Pelzerin (2019) jäsenyyksiä harrastamisen muutoksista aikuistumisen siirtymissä sekä toisaalta Eimen, Charityn ja Westerbeekin (2022) mallia harrastamisen tapojen ajallisesta muutoksesta. Myös erilaisia menetelmällisiä ratkaisuja liikunnan elämäntilanteeseen tutkimukseen on syytä kehittää (esim. Aarresola 2016; Takalo 2016). Tämä olisi hyödyllistä, jotta voidaan paremmin ymmärtää liikunnan harrastamisen muutoksia elämäntilanteessa.

## LÄHTEET

- Aaltonen, Sanna & Berg, Päivi (2018) Nuorten aikuisten siirtymät palkkatyöhön ja yrittäjyyteen. *Nuorisotutkimus* 36 (2), 3–18.
- Aarresola, Outi (2016) *Nuorten urheilupolut – Tutkimus kilpaurheilun sosiaalistumisen normeista, pääomista ja toimijuudesta*. Studies in Sport, Physical Education and Health 246. Väitöskirja. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Arnett, Jeffrey J. (2000) Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist* 55 (5), 469–480.
- Arnett, Jeffrey J. (2007) Emerging Adulthood: What Is It, and What Is It good For? *Child Development Perspectives* 1 (2), 68–73. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x>
- Arnett, Jeffrey J. (toim.) (2016) *The Oxford Handbook of Emerging Adulthood*. New

- York: Oxford University Press.
- Benjamin, Saija & Koirikivi, Pia & Kuusisto, Arniika (2022) Nuorten elämänkulun haasteita ja vastoinkäymisiä. Näkökulmia resilienssiin kestäväen hyvinvoinnin teorian valossa. *Nuorisotutkimus* 40 (3), 59–76.
- Berg, Päivi & Piirtola, Maarit (2014) *Lasten ja nuorten liikuntatutkimus Suomessa – tutkimuskatsaus 2000–2012*. Liikuntatieteellisen Seuran tutkimuksia ja selvityksiä nro 10. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura.
- Biddle, Stuart J. H. & Ciaccioni, Simone & Thomas, George & Vergeer, Ineke (2019) Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport & Exercise* 42, 146–155. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.08.011>
- Blomqvist, Minna & Mononen, Kaisu & Koski, Pasi & Kokko, Sami (2019) Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa Sami Kokko & Leena Martin (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia vuodelta 2018*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto, 47–56.
- Borgers, Julie & Vanreusel, Bart & Lefevre, Johan & Scheerder, Jeroen (2018) Involvement in non-club organized sport: organizational patterns of sport participation from a longitudinal life course perspective. *European Journal for Sport and Society* 15 (1), 58–77. <https://doi.org/10.1080/16138171.2018.1438079>
- Eime, Rochelle & Charity, Melanie & Westerbeek, Hans (2022) The Sport Participation Pathway Model (SPPM): A Conceptual Model for Participation and Retention in Community Sport. *International Journal of Sport Policy and Politics* 14 (2), 291–304. <https://doi.org/10.1080/19406940.2022.2034913>
- Elder, Jr. Glen H. (1992) Models of the Life Course. *Contemporary Sociology* 21 (5), 632–635.
- Elder, Jr. Glen H. (1994) Time, Human Agency, and Social change: Perspectives on the Life Course. *Social Psychology quarterly* 57 (1), 4–15.
- Engel, Claudia & Nagel, Siegfried (2011) Sports Participation during the Life Course. *European Journal for Sport and Society* 8 (1–2), 45–63. <https://doi.org/10.1080/16138171.2011.11687869>
- Helakorpi, Satu & Kivimäki, Hanne (2021) *Lasten ja nuorten hyvinvointi – Kouluterveyskysely 2021. Iso osa lapsista ja nuorista on tyytyväisiä elämäänsä – yksinäisyyden tunne on yleistynyt*. Tilastoraportti 30/2011. Helsinki: THL. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2021091446139> (Viitattu 29.12.2022.)
- Hirvensalo, Mirja & Lintunen, Taru (2011) Life-Course Perspective for Physical Activity and Sports Participation. *European Review of Aging and Physical Activity* 8 (1), 13–22.
- Huhta, Helena (2015) ”Pitää pään kasassa työtömyysaikana” – Liikunta työttömien nuorten arjessa. Nuorisotutkimusverkoston/Nuorisotutkimusseuran verkkojulkaisuja 87. Helsinki: Nuorisotutkimusseura.
- Itkonen, Hannu (2000) Kansalaistoiminnan suuri linja. Teoksessa Hannu Itkonen & Juha Heikkala & Kalervo Ilmanen & Pasi Koski (toim.) *Liikunnan kansalaistoiminta – muutokset, merkitykset ja reunaehdot*. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 152. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura, 11–25.
- Itkonen, Hannu & Kauravaara, Kati (2015) Tulkintojen jäljillä. Teoksessa Hannu Itkonen & Kati Kauravaara (toim.) *Liikunta kansalaisten elämänselityksessä: tulkintoja liikkumisesta ja liikunnanedistämisestä*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 296. Helsinki: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö, 135–182.
- Itkonen, Hannu & Lehtonen, Kati & Aarresola, Outi (2018) *Tutkimuskatsaus liikuntapolitiittisen selonteon tausta-aineistoksi*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2018:6. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto.
- Kokko, Sami & Hämylä, Riikka (toim.) (2015) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen*

- Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014.* Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto.
- Kokko, Sami & Mehtälä, Anette (toim.) (2016) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016.* Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto.
- Kokko, Sami & Martin Leena (toim.) (2019) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia vuodelta 2018.* Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto.
- Kokko, Sami & Hämylä, Riikka & Martin, Leena (toim.) (2021) *Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020.* Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:1. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto.
- Kokko, Sami & Martin, Leena (toim.) (2023) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022.* Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto.
- Leppä, Heidi & Nirhamo, Essi & Karapalo, Inna & Kivimäki, Sari (2022) *Liikuntaneuvonnan nykytilaselvitys 2022. Liikkuva aikuinen -ohjelma.* Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. [https://liikuntaneuvonta.fi/wp-content/uploads/sites/3/2022/11/Liikuntaneuvonnan\\_nykytilaselvitys\\_2022.pdf](https://liikuntaneuvonta.fi/wp-content/uploads/sites/3/2022/11/Liikuntaneuvonnan_nykytilaselvitys_2022.pdf) (Viitattu 7.12.2022.)
- Liikuntalaki (2015) <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2015/20150390> (Viitattu 14.12.2022.)
- Lindroos, Emmi & Sévon, Eija & Alakärppä, Outi & Rönkä, Anna (2019) Tasapainoilua ja rajanhallintaa: nuorten näkemyksiä perheen perustamisesta sekä työn ja perheen yhteensovittamisesta. Teoksessa Lotta Haikkola & Sami Myllyniemi (toim.) *Hyvää työtä! Nuorisobarometri 2019.* Helsinki: Valtion nuorisoneuvosto & Nuorisotutkimusseura & Opetus- ja kulttuuriministeriö, 135–155.
- Lounassalo, Irinja & Salin, Kasper & Kankaanpää, Anna & Hirvensalo, Mirja & Palomäki, Sanna & Tolvanen, Asko & Yang, Xiaolin & Tammelin, Tuija (2019) Distinct Trajectories of Physical Activity and Related Factors during the Life Course in the General Population: A Systematic Review. *BMC Public Health* 19 (1), 271. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6513-y>
- Martela, Frank (2022) Hyvinvoinnin mittaus edellyttää hyvinvoinnin teoriaa. Erik Allardt'n hyvinvoinnin ulottuvuudet päivitetynä nykyaikaan. *Yhteiskuntapolitiikka* 87 (5–6), 565–572.
- Mayer, Karl Ulrich (2003) The sociology of life course and lifespan psychology: Diverging or converging pathways? Teoksessa Ursula M. Staudinger & Ulman Lindenberger (toim.) *Understanding human development: Dialogues with lifespan psychology.* Dordrecht: Kluwer Academic Publishers, 463–481.
- Mononen, Kaisu & Blomqvist, Minna & Hakamäki, Matti & Laine, Kaarlo & Mäkinen, Jarmo (2019) Liikunnan ja urheilun harrastaminen. Teoksessa Jarmo Mäkinen Jarmo (toim.) (2019) *Aikuisväestön liikuntaharrastaminen, vapaaehtoistyö ja osallistuminen.* KIHUn julkaisusarja nro 67. Jyväskylä: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus, 8–27.
- Mononen, Kaisu & Blomqvist, Minna & Koski, Pasi & Kokko, Sami (2021) Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa Sami Kokko & Riikka Hämylä & Leena Martin (toim.) (2021) *Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020.* Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:1. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto, 36–45.
- Mäkinen, Jarmo (toim.) (2019) *Aikuisväestön liikuntaharrastaminen, vapaaehtoistyö ja osallistuminen.* KIHUn julkaisusarja nro 67. Jyväskylä: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus.
- OKM (2017) *Jokaiselle lapselle ja nuorelle mahdollisuus mieleiseen harrastukseen.* Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2017:19. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö.

- OKM (2019) *Harrastamisen strategia*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2019:7. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö.
- OKM (2022) Liikuntaindikaattorit. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö. <https://okm.fi/liikuntaindikaattorit> (Viitattu 28.11.2022.)
- Palomäki, Sanna & Kukko, Tuomas & Kaseva, Kaisa & Salin, Kasper & Lounassalo, Irinja & Yang, Xiaolin & Rovio, Suvi & Pahkala, Katja & Lehtimäki, Terno & Hirvensalo, Mirja & Raitakari, Olli & Tammelin, Tuija H. (2023) Parenthood and Changes in Physical Activity from Early Adulthood to Midlife among Finnish Adults. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* (early online). DOI: 10.1111/sms.14293
- Piispa, Mikko & Salasuo, Mikko & Häkkinen, Antti (2022) Elämänkulun siirtymät ja elämänkulkuanalyysi nuoruuden tutkimisen menetelmänä. *Nuorisotutkimus* 40 (3), 73–82.
- Rovio, Esa & Hakonen, Harto & Laine, Kaarlo & Helakorpi, Satu & Uutela, Antti & Havas, Eino & Tammelin, Tuija (2011) Perherakenteen yhteys suomalaisten aikuisten liikunta-aktiivisuuteen. *Liikunta & Tiede* 48 (1), 36–41.
- Rovio, Suvi P. & Yang, Xiaolin & Kankaanpää, Anna & Aalto, Ville & Hirvensalo, Mirja & Telama, Risto & Pahkala, Katja & Hutri-Kähönen, Nina & Viikari, Jorma S. A. & Raitakari, Olli T. & Tammelin, Tuija H. (2018) Longitudinal physical activity trajectories from childhood to adulthood and their determinants: the young Finns study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 28 (3), 1073–83. <https://doi.org/10.1111/sms.12988>
- Räikkönen, Eija (2012) *Is timing everything? A longitudinal Perspective in Adult Transitions, Their Antecedents, and Psychological Implications*. Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research 448. Väitöskirja. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Salasuo, Mikko (2021) Johdanto. Teoksessa Mikko Salasuo (toim.) *Harrastamisen äärellä – Lasten ja Nuorten vapaa-aikatutkimus 2020*. Valtion nuorisoneuvoston julkaisuja 68 & Nuorisotutkimusseuran/Nuorisotutkimusverkoston julkaisuja 233. Helsinki: Valtion nuorisoneuvosto & Nuorisotutkimusseura & Opetus- ja kulttuuriministeriö, 7–13.
- Skauge, Mads & Seippel, Ornulf (2022) Where do they all come from? Youth, fitness gyms, sport clubs and social inequality. *Sport in Society* 25 (8), 1506–1527. <https://doi.org/10.1080/17430437.2020.1840554>
- Takalo, Susanna (2016) *Mikä nuoria liikuttaa? Tutkimus liikuntatottumusten rakentumisesta lapsesta nuoreksi aikuiseksi*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 315. Väitöskirja. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Tarvainen, Kai & Manner, Joel & Myllyniemi, Sami & Salasuo, Mikko (2023) Tilasto-osio. Teoksessa Sinikka Aapola-Kari (toim.) *Vaihteleva vapaa-aika. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2022*. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö & Valtion nuorisoneuvosto & Valtion liikuntaneuvosto & Nuorisotutkimusseura, 9–121.
- TEAViisari (2022) Liikunta, muut ydintoiminat, liikkumisryhmiä. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. <https://teaviisari.fi/teaviisari/fi/tulokset?view=LIYYdiB&y=2022&y=2020&y=2018&y=2016&y=2014&y=2012&y=2010&r=KOKOMAA&chartType=pointer&cmp=r> (Viitattu 1.11.2022.)
- Timonen, Johanna & Niemelä, Mika & Hakko, Helinä & Alakokkare, Anni & Räsänen, Sami (2022) Social Leisure Time Activities as a Mediating Link between Self-Reported Psychological Symptoms in Adolescence and Psychiatric Morbidity by Young Adulthood: The Northern Finland 1986 Birth Cohort Study. *European Child & Adolescent Psychiatry*. <https://doi.org/10.1007/s00787-022-02107-2>
- UKK-instituutti (2022) *KunnonKartta-väestötutkimus*. <https://ukkinstituutti.fi/hankkeet/suomi-100-kunnonkartta-vaestotutkimus/> (Viitattu 28.11.2022.)



- Valtioneuvosto (2018) Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta. Helsinki: Valtioneuvosto. [https://www.eduskunta.fi/FI/vaski/JulkaisuMetatieto/Documents/VNS\\_6+2018.pdf](https://www.eduskunta.fi/FI/vaski/JulkaisuMetatieto/Documents/VNS_6+2018.pdf) (Viitattu 29.9.2022.)
- Valtion nuorisoneuvosto (2022) Julkaisut: Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimukset. <https://tietoanuorista.fi/julkaisut/nuorten-vapaa-aikatutkimukset/> (Viitattu 28.11.2022.)
- Van Houten, Jasper M. A. & Kraaykamp, Gerbert & Pelzer, Ben J. (2019) The transition to adulthood: a game changer!? A longitudinal analysis of the impact of five major life events on sport participation. *European Journal for Sport and Society* 16 (1), 44–63. <https://doi.org/10.1080/16138171.2019.1603832>
- Vanttaja, Markku & Tähtinen, Juhani & Zacheus, Tuomas & Koski, Pasi (2017) *Liikkumattomuuden jäljillä. Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikunta-aktiivisuuden muutoksista*. Nuorisotutkimusverkoston/ Nuorisotutkimusseuran julkaisuja 194, verkkojulkaisuja 115. Helsinki: Nuorisotutkimusseura.
- Walther, Andreas (2006) Regimes of youth transitions. Choice, flexibility and security in young people's experiences across different European contexts. *Young* 14 (2), 119–139.