

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

Author(s): Niemistö, Donna; Laukkanen, Arto; Sääkslahti, Arja

Title: Ohjatun liikunnan harrastaminen ja pysyvyys 3-11-vuotiaana : kolmen vuoden seurantatutkimus

Year: 2023

Version: Published version

Copyright: © Liikuntatieteellinen seura 2023

Rights: In Copyright

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

Please cite the original version:

Niemistö, D., Laukkanen, A., & Sääkslahti, A. (2023). Ohjatun liikunnan harrastaminen ja pysyvyys 3-11-vuotiaana : kolmen vuoden seurantatutkimus. *Liikunta ja tiede*, 60(5), 87-95.
https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2023/liikunta-tiede-lehti-5-2023-sivut-87-95-niemisto-ym..pdf

OHJATUN LIIKUNNAN HARRASTAMINEN JA PYSYVYYS 3-11-VUOTIAANA – KOLMEN VUODEN SEURANTATUTKIMUS

Donna Niemistö, LitT, Jyväskylän yliopisto / Liikuntatieteellinen tiedekunta. PL 35 (ViV), FI-40014 Jyväskylän yliopisto.
P. 040-8054162. Sähköposti: donna.m.niemisto@jyu.fi (yhteyshenkilö). **Arto Laukkanen**, LitT, Jyväskylän yliopisto.
Arja Sääkslahti, LitT, Jyväskylän yliopisto.

TIIVISTELMÄ

Niemistö, D., Laukkanen, A. & Sääkslahti, A. 2023.
Ohjatun liikunnan harrastaminen ja pysyvyys
3-11-vuotiaana – kolmen vuoden seurantatutkimus.
Liikunta & Tiede 60 (5), 87-95.

Lapset aloittavat vapaa-ajan ohjatun liikunnan harrastamisen Suomessa jo varhain. Tämän seurantatutkimuksen tarkoituksena oli selvittää lasten osallistumista ohjattuun liikuntaharrastukseen varhaiskasvatuskäytännöissä vuosina 2015–2016 ja kolme vuotta myöhemmin alakoululaisina vuosina 2018–2020. Liikunnan harrastamista tarkasteltiin myös lasten asuinpaikan maantieteellisen sijainnin, asukastiheyden ja sukupuolen mukaan. Lisäksi tutkimme lasten liikuntaharrastuksen pysyvyyttä ja siihen yhteydessä olevia taustatekijöitä (ikä, sukupuoli, perheen tulotaso ja asuinpaikan maantieteellinen sijainti).

Aineisto perustui satunnaistettuun ryväsotantaan. Alkumittaukseen varhaiskasvatustilassa osallistui 951 lasta, joista 475 (49,9 %) oli tyttöjä. Koululaisina näistä samoista lapsista osallistui 637 lasta, joista 323 (50,7 %) oli tyttöjä. Aineisto kerättiin lasten huoltajilta kyselylomakkeella. Sen käsittelyssä käytettiin kuvailevia tietoja, prosenttiosuuksia, t-testiä ja logistista regressioanalyysiä. Tulokset osoittivat, että varhaiskasvatuskäytännöissä tutkimukseen osallistuneista lapsista 55,7 prosenttia (n = 554) harrasti liikuntaa ja alakouluikäisinä 75,0 prosenttia (n = 501). Jalkapallo (17,1 %) oli lasten yleisin liikuntaharrastus. Runsaasti harrastajia oli myös tanssilla (12,7 %), voimistelulla (8,1 %), uinnilla (7,2 %) ja jääkiekolla (7,0 %).

Harrastusten sisällöissä oli sukupuolten välisiä eroja, mutta ei harrastusten määrässä. Jalkapallo oli yleisin liikuntaharrastus kaikkialla Suomessa. Kolmen seurantavuoden aikana lasten harrastusten määrä lisääntyi noin viidenneksen, mutta alueellisia eroja esiintyi, sillä maaseudun (13,2 %) ja Pohjois-Suomen (8,4 %) lapsilla liikunnan harrastaminen lisääntyi vähiten. Suurin liikunnan harrastamisen pysyvyys oli koripallon (35,0 %) jalkapallon (22,6 %) ja jääkiekon (21,7 %) harrastajilla.

Lapsen jatkamista liikuntaharrastuksen parissa varhaislapsuudesta alakoululaiseksi ennusti eniten lapsen vanhempi ikä ($p < 0,001$). Keskiuomalaiset lapset jatkoivat liikuntaharrastuksiaan todennäköisemmin kuin pääkaupunkiseudun lapset ($p = 0,020$). Tulosten pohjalta saadaan tietoa liikuntaharrastusten sisällöistä, määrästä ja pysyvyydestä varhaislapsuudesta alakoululaiseksi kasvaessa. Näitä tuloksia voidaan hyödyntää, kun etsitään tietoa ohjatun liikunnan harrastamisen alueellisen ja sukupuolten välisen tasa-arvon toteutumisesta Suomessa.

Avainsanat: Lapset, liikunnan harrastaminen, seurantatutkimus, maantieteelliset erot, asukastiheys, pysyvyys, jatkaminen, lopettaminen

ABSTRACT

Niemistö, D., Laukkanen, A. & Sääkslahti, A. 2023.
Finnish 3-11-year-old children's participation and stability
in organized sports - a three-year longitudinal study.
Liikunta & Tiede 60 (5), 87-95.

Children start to participate in organized sports at a young age. This follow-up study explored how children participate in organized sports between the ages of 3–7 years during the childcare years (T1) and between the ages of 6–11 years during primary school (T2). We also examined sport participation based on living environment (geographical location and residential density), and gender. Also, we examined stability of the organized sports participation and how age, gender, family's income level, and geographical location of the child's living place explained the stability.

In total, 951 children (girls n=475, 49.9%) participated in the study at T1, of which 637 (girls n=323, 50.7%) at T2. The children's participation in organized sports was queried via parental questionnaire. Descriptive statistics, t-test and logistic regression analysis were used to describe the data. The results showed that 55.7% (n=554) participated in organized sport at T1, and 75.0% (n=501) at T2. The most popular hobby was football (17.1%), followed by dance (12.7%), gymnastics (8.1%), swim (7.2%), and ice hockey (7.0%).

While there were some gender differences in the content of the hobbies, the duration and participation in organized sports were the same between boys and girls. Within Finland, football was the most popular hobby countrywide. Within the three-year follow-up, participation in organized sports increased approximately by 20%; but only 13.2% in children living in the countryside, and 8.4% in children living in Northern Finland. The children most often continued their participation in basketball (35.0%), football (22.6%), and ice hockey (21.7%).

Child's older age predicted the most of the stability at the same hobby ($p < 0.001$). Children from the Central Finland continued more likely their hobbies than children living in the metropolitan area ($p = 0.020$). Based on these results, there are opportunities to enhance the equality of sports participation between genders, and for all locations across the country.

Keywords: Children, organised sports, follow-up study, longitudinal study, geographical differences, residential density, stability, drop-out

JOHDANTO

Lapsen elämä koostuu päivittäisistä askareista, jotka määrittävät hänen fyysisen aktiivisuutensa määrää ja laatua. Fyysistä aktiivisuutta kertyy koko vuorokauden ajalta kaikenlaisesta liikkumisesta, esimerkiksi omatoimisesta liikkumisesta ja leikkimisestä, aktiivisesta kulkemisesta, ohjattuun liikuntaan osallistumisesta ja arjen hyötyliikkumisesta (Tuloskortti 2018). Sekä kotimaisten että kansainvälisten suositusten mukaan fyysistä aktiivisuutta tulisi kertyä alle kouluikäiselle lapselle vähintään kolme tuntia ja kouluikäiselle lapselle vähintään tunti joka päivä (Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille 2021; Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016; WHO 2020).

Suurin osa lasten ja nuorten päivittäisestä fyysisestä aktiivisuudesta kertyy omaehtoisesta liikkumisesta (Martin ym. 2019). Sen lisäksi ohjatun liikunnan harrastaminen voi lisätä fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärää. Ohjatulla liikunnan harrastamisella tarkoitetaan seurojen, kuntien, yhdistysten, yritysten ja muiden vastaavien tahojen järjestämiin liikuntaharrastuksiin osallistumista (Martin ym. 2019; Tuloskortti 2018).

Liikunnan harrastaminen on lapselle merkityksellistä ja tuottaa suurimmalle osalle lapsista mielihyvän kokemuksia ja nautintoa (Malina 2009). Lisäksi harrastus antaa lapselle pätevyyden kokemuksia (Hirvensalo ym. 2016), opettaa uusia tietoja ja taitoja ja toimimaan reilun pelin periaatteilla sekä noudattamaan sääntöjä, kehittää fyysisiä ominaisuuksia ja luo uusia sosiaalisia suhteita. (Eime ym. 2013; Malina 2009; Sääkslahti 2018). Yhteiskunnallisesti katsottuna liikuntaharrastukset liikkuttavat ihmisiä ja vaikuttavat välillisesti esimerkiksi ylipainon ennaltaehkäisyyn (Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille 2021; Malina 2009).

Eri vuosina toteutetut tutkimukset ovat osoittaneet, että lasten ohjattu liikunnan harrastaminen alkaa keskimäärin 6-vuotiaana. Harrastamisen aloitus- ja lopetusikä ovat aikaistuneet tiedonkeruuvuosina 2014–2021 (Blomqvist ym. 2019; Mononen ym. 2016). Suomessa noin puolet varhaiskasvatuskäisistä (Laukkanen ym. 2021; Tuloskortti 2018) ja yli puolet kouluikäisistä lapsista (Blomqvist ym. 2019; Mononen ym. 2016) harrastaa ohjattua liikuntaa. Kouluikässä liikunnan harrastamisen osallistumisprosentti vaihtelee kuitenkin suuresti 7–15-vuotiailla. Yleisintä liikunnan harrastaminen on noin 11-vuotiaana, jolloin jopa 70 prosenttia lapsista kertoo osallistuvansa vähintään yhteen liikuntaharrastukseen (Blomqvist ym. 2019; Tuloskortti 2018). Osallistuminen alkaa vähentyä viimeistään yläkouluvuosina (Blomqvist ym. 2019; Mononen ym. 2016; Tuloskortti 2018). Yläkoulussa 13-vuotiaista lapsista 58 prosenttia kertoi osallistuvansa liikuntaharrastukseen ja 15-vuotiasta enää 44 prosenttia oli ohjatun seuratoiminnan piirissä (Blomqvist ym. 2019).

Eniten lapset ja nuoret harrastavat jalkapalloa, tanssia, salliandya, jääkiekkoa ja voimistelua (Blomqvist ym. 2019; Laukkanen ym. 2021). Varhaiskasvatuksessa lapset osallistuvat lisäksi uintiin, liikuntakerhoihin sekä yleisurheiluun (Laukkanen ym. 2021). Harrastusten sisällöissä esiintyy eroja sukupuolten välillä, sillä suomalaisista kouluikäisistä pojista kolmasosa harrastaa pääalajinaan jalkapalloa (Blomqvist ym. 2019). Tyttöjen harrastajamäärät jakaantuvat tasaisemmin esimerkiksi tanssin, voimistelun ja ratsastuksen välillä (Blomqvist ym. 2019). Varhaiskasvatuksessa suurin osa lapsista (61 %) harrastaa kerran viikossa (Laukkanen ym. 2021), ja kouluikäisillä pääharrastuksessa kertoja kertyy yleensä useana päivänä viikossa (Blomqvist ym. 2019).

Lapsen elinympäristön arvioidaan olevan yhteydessä lapsen mahdollisuuksiin liikkua, sillä asuinpaikka Suomessa on yhteydessä varhaiskasvatus- (Sääkslahti ym. 2021) ja kouluikässä (Suomi ym. 2016) lasten harrastamisen määrään. Esimerkiksi Etelä-Suomessa asuvat varhaiskasvatuskäiset lapset harrastivat eniten ja keski-suomalaiset lapset vähiten ohjattua liikuntaa (Sääkslahti ym. 2021). Kouluikäisistä maaseudun lapset harrastivat vähemmän ohjattua liikuntaa kuin samanikäiset pääkaupunki- tai kaupunkilaislapset (Suomi ym. 2016).

Kansallisia tutkimuksia siitä, kuinka pysyvää lasten liikuntaharrastaminen lapsuudessa on, ei ole toistaiseksi julkaistu. Lapsen ja nuoren liikuntaharrastuksen lopettamis päätökseen johtaneista syistä on sen sijaan saatavissa tietoa. Tärkein tekijä, joka ennustaa kouluikäisillä liikuntaharrastamisessa jatkamista, on harrastuksen kiinnostavuus, hauskuus tai innostavuus (Blomqvist ym. 2019). Myös se, jatkavatko omat kaverit harrastuksessa, on lapselle ja nuorelle tärkeää (Blomqvist ym. 2019). Merkittävimmiksi esteiksi on kuvattu liikuntaharrastuksen ohjauksen puutetta kodin läheisyydessä, muita harrastuksia ja harrastusten kalleutta (Koski & Hirvensalo 2019).

Hallitusohjelman (2019) yhtenä tavoitteena oli lisätä lasten liikkumisen kannalta keskeisiä arjen lähiympäristöjä, kuten puistoja ja viheralueita sekä vahvistaa tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta liikkumisen mahdollisuuksissa. Liikuntapoliittinen selonteko peräänkuuluttaa tasa-arvon merkitystä myös sukupuolen näkökulmasta tarkasteltuna (Itkonen ym. 2018). Toistaiseksi vain harvat tutkimukset ovat kertoneet kansallisesti suhteellisen edustaviin otoksiin perustuvia tuloksia liikunnan harrastamisesta lasten erilaisten asuin ympäristöjen näkökulmasta. Lisäksi suurin osa aikaisemmista tutkimuksista on ollut asetelmaltaan poikkileikkaustutkimuksia. Niiden avulla ei ole voitu todentaa lasten ohjattujen liikuntaharrastusten pysyvyyttä eli sitä, jatkaako lapsi samassa liikuntaharrastuksessa varhaiskasvatuksesta alakouluikään ja mitkä taustatekijät ovat yhteydessä harrastuksen jatkuvuuteen.

TUTKIMUSTEHTÄVÄ, -MENETELMÄT JA -AINEISTOT

Tämän seurantalutkimuksen (Taitavat tenavat ja Liikkuva perhe) tarkoituksena oli selvittää, miten ja kuinka usein Suomessa satunnaistetulla ryväotannalla tutkimukseen vuosina 2015 ja 2016 kutsutut lapset osallistuivat ohjattuun liikuntaharrastukseen varhaiskasvatuskäisinä ja myöhemmin vuosina 2018–2020 alakoululaisina. Tutkimuskysymykset olivat: 1) Kuinka suuri osuus lapsista harrasti liikuntaa varhaiskasvatuksessa (3–7-vuotiaana) ja alakouluikässä (7–11-vuotiaana)?, 2) Mitä ja kuinka usein lapset harrastivat liikuntaa?, 3) Mitä ja kuinka usein lapset harrastivat liikuntaa eri puolilla Suomea maantieteellisen sijainnin ja asukastiheyden perusteella?, 4) Mitä ja kuinka paljon tytöt ja pojat harrastivat liikuntaa varhaiskasvatuksessa ja alakoululaisina?, 5) Kuinka pysyviä lasten liikuntaharrastukset olivat sekä mitkä taustatekijät (ikä, sukupuoli, perheen tulotaso ja asuinpaikan maantieteellinen sijainti) olivat yhteydessä lapsen liikuntaharrastuksessa jatkamiseen?

Varhaiskasvatuskäiset. Seurantalutkimuksen aineisto pohjautui kahteen tutkimusaineistoon, joista Taitavat tenavat -tutkimushanke muodosti tutkimuksen ensimmäisen ja Liikkuva perhe -tutkimushanke toisen osan. Ensimmäisessä aineistonkeruun aikana vuosina 2015–2016 lapset osallistuivat varhaiskasvatukseen ja olivat 3–7-vuotiaita. Kaksi tutkijaa ja kaksi tutkimusavustajaa vierailivat tuolloin varhaiskasvatustyösköissä. (Niemistö 2021). Aineistonkeruun tarkoituksena oli

kerätä kansallisesti laaja ja maantieteellisesti edustava otos 3–7-vuotiaita varhaiskasvatukseen osallistuvia lapsia eri puolilta Suomea (Niemi 2021). Varhaiskasvatustyksikköjen tavoittamisessa ja tilastollisen edustavuuden laskennan pohjana käytettiin Lastentarhanopettajaliitolta vuonna 2015 saatua varhaiskasvatustyksikköjen (n = 2600) rekisteriä, jonka perusteella tehtiin satunnaistettu ryväsotanta.

Alakouluikäiset. Liikkuva perhe -tutkimuksen tavoitteena oli seurata samojen lasten kehitystä 1–4-luokkalaisina alakoululaisina kolmen vuoden kuluttua ensimmäisestä aineistonkeruusta. Aineisto kerättiin vuosina 2018–2020, jolloin lapset olivat 6–11-vuotiaita. Yhteensä 951 seurantaan kelpoiseksi arvioituun lapseen ja heidän huoltajiinsa (käyttökelpoinen aineisto sekä huoltajien kyselyistä että lasten mittauksista) otettiin kirjeitse yhteyttä 97 alakoulun kautta. Alakoululaisina tutkimukseen osallistui yhteensä 666 lasta (~70 % varhaiskasvatustyksiköistä osallistujista) ja heidän huoltajansa. Selvästi yleisin syy seurantavaiheesta poisjääntiin oli se, ettei lasta löytynyt alakoulusta samalta paikkakunnalta, jolla hän oli osallistunut varhaiskasvatukseen kolme vuotta aikaisemmin. Tähän seurantatutkimukseen saatiin kelpoinen aineisto 637:lta lapselta (~67 %) huoltajineen. Ennen aineistonkeruuden alkamista tutkimushankkeet saivat Jyväskylän yliopiston eettiseltä toimikunnalta tutkimuskäytänteitä puoltavan lausunnon (30.10.2015 ja 28.6.2018).

Kyselylomakkeet jaettiin varhaiskasvatustyksikön (alkumittaus) tai koulun (seurantamittaus) kautta tutkimukseen osallistuneiden lasten perheisiin noin viikkoa ennen mittausajankohdtaa. Jokaisen tutkimukseen osallistuneen lapsen huoltajan tuli täyttää ja lapsen palauttaa tutkimuslupa. Tutkimukseen osallistujia pyydettiin palauttamaan kyselylomake nimetylle vastuuaikaiselle tutkimuslupineen koulussa tai varhaiskasvatustyksikössä. Molempien tutkimusten varsinainen aineistonkeruu tapahtui paikan päällä joko varhaiskasvatustyksikössä tai koulussa.

Alkumittaukseen varhaiskasvatustyksissä osallistui 37 eri varhaiskasvatustyksikköä. Maantieteellisesti osallistujat tulivat laajalta alueelta: 17 varhaiskasvatustyksikköä sijaitsi Etelä-Suomessa, 13 Keski-Suomessa ja 7 Pohjois-Suomessa. Asukastiheyden perusteella 6 varhaiskasvatustyksikköä sijaitsi pääkaupunkiseudulla, 17 kaupungeissa, 7 taajamissa sekä 7 maaseudulla. Osallistujien koulut mukailivat kolme vuotta myöhemmin sijaintipaikkakuntien asukastiheydeltä ja maantieteelliseltä sijainniltaan alkumittauksen aineistoa.

Mittarit ja analyysimenetelmät

Lasten harrastamisesta kysyttiin huoltajilta kyselylomakkeella. Kysymykset olivat samat molemmissa mittausajankohdissa. Huoltajilta kysyttiin aluksi ”Harrastaako lapsenne ohjattua liikuntaa jossakin ryhmässä tai liikuntaseurassa?”, johon huoltaja vastasi ”ei” tai ”kyllä”. Jos huoltaja vastasi ”kyllä”, häntä pyydettiin tarkentamaan, minkälaista ohjattua liikuntaa lapsi harrastaa. Vastaja sai kirjoittaa vastauksensa vapaasti tyhjälle viivalle. Mikäli lapsi harrasti liikuntaa, jatkokysymyksenä seurasi ”kuinka usein” ja ”kuinka paljon”. Kysymys selvitti harrastuskertojen määrää viikossa ja harjoituksen kestoa minuutteina yhtä kertaa kohden. Näitä tietoja hyödynnettiin harrastamisen sisältöjen analysointiin sekä harjoituksen määrästä ja kerroista tehtävään summamuuttujaan. Näiden muuttujien avulla on raportoitu keskiarvo harjoituksen määrän kestosta. Kysymykset on analysoitu toistomittausten perusteella luotettaviksi (Niemi 2021).

Lasten iän määrittely perustui huoltajien merkitsemään syntymäaikaan. Syntymäajan perusteella laskettiin lapsen ikä kuu-

kauden tarkkuudella varhaiskasvatustyksissä ja desimaalilukuna alakouluikäsiä niin, että mittauspäivästä vähennettiin syntymäaika, jolloin saatiin laskettua lapsen tarkka ikä mittaushetkellä. Perheen tulotasoa selvitetiin kysymyksellä ”Merkitse rasti alla olevaan laatikkoon, joka vastaa kotitaloutenne vuosittaisia bruttotuloja.” Vastausvaihtoehdot olivat 1) 0–13 999 €, 2) 14 000–19 999 €, 3) 20 000–39 999 €, 4) 40 000–69 999 €, 5) 70 000–99 999 €, 6) 100 000–119 000 €, 7) 120 000–139 000 €, tai 8) yli 140 000 €.

Tilastolliset menetelmät ja tulosten raportointi. Tutkimuksen aineiston käsittelyyn käytettiin SPSS-ohjelmaa (IBM SPSS Statistics 26). Ohjatun liikunnan laatua eli sisältöä koskevat avoimet vastaukset luokiteltiin eri liikuntaharrastuksiin. Luokittelussa hyödynnettiin liikuntaharrastuksen virallista nimeä eli esimerkiksi jalkapallo sisälsi vastauksia, kuten futis, fudis, jalis tai jalkkis. Ohjatun liikunnan harrastamisen useus ja sisältö kuvattiin osallistujamäärinä (n) ja prosentiosuuksina (%). Tilastolliset erot sukupuolten liikuntaharrastuksen määrässä laskettiin t-testillä. Liikuntaharrastuksen pysyvyyttä havainnollistettiin kuvailevilla tiedoilla (prosenttiosuudet).

Aineistossa tulkittiin tietyn ohjatun liikunnan harrastamisen aloittamiseksi se, jos lapsi ei harrastanut ensimmäisenä tutkimusajankohtana, mutta harrasti kolme vuotta myöhemmin. Harrastamisen jatkumisesta oli kyse, jos lapsen harrastus oli sama sekä varhaiskasvatustyksissä että alakoululaisena. Lopettamiseksi tulkittiin tilanne, jossa lapsi harrasti tutkimuksen ensimmäisessä vaiheessa kyseistä liikuntamuotoa, mutta oli luopunut siitä toiseen vaiheeseen mennessä. Ohjatun liikunnan pysyvyyteen liittyviä taustatekijöitä kuvataan keskiarvoilla (ka) ja -hajonnoilla (kh). Lisäksi logistisen regressiion avulla vertailtiin iän, sukupuolen, perheen tulotason sekä asuinpaikan maantieteellisen sijainnin yhteyttä (vertailualueena pääkaupunkiseutu) liikuntaharrastuksissa jatkamiseen. Ikä ja perheen tulotasoa (järjestysluokkana 1–8) käsiteltiin analyyseissa jatkuvina muuttujina ja sukupuoli (0 = tyttö, 1 = poika) ja maantieteellinen sijainti (1–4) käsiteltiin kategorisina muuttujina.

TULOKSET

Varhaiskasvatukseen osallistuvista lapsista 55,7 prosenttia (n = 554) harrasti ohjattua liikuntaa. Kolmevuotiaista 35,9 ja neljävuotiaista 46,8 prosenttia harrasti liikuntaa. Alakouluikäisinä lapsista selvä enemmistö (75,0 %, n = 501) ilmoitti harrastavansa ohjattua liikuntaa. Kahdeksanvuotiaiden ilmoitettiin harrastavan eniten liikuntaa (77,9 %). Suurin osa varhaiskasvatustyksiköistä (62,4 %) lapsista osallistui liikuntaharrastukseen kerran viikossa (kuva 1.). Kouluikäsiä lähes kolmasosa (30,2 %) lapsista harjoitteli kaksi kertaa viikossa ja noin viidennes (20,4 %) kolme kertaa viikossa. Harrastamiseen osallistuneiden lasten määrä lisääntyi runsaasti varhaiskasvatuksesta kouluun siirtymävaiheen aikana (18,7 %).

Jalkapallo (17,1 %) oli 3–11-vuotiaiden lasten yleisin liikuntaharrastus koko maassa (kuva 2.). Koko seuranta-aineistossa kymmenen yleisimmän harrastuksen joukkoon kuuluivat myös tanssi (12,7 %), voimistelu (8,1 %), uinti (7,2 %), jääkiekko (7,0 %), salibandy (6,5 %), jumppa (5,9 %), liikuntakerho (4,8 %), sirkuskoulu (4,6 %) ja kamppailulajit ja luistelu (4,1 %).

Varhaiskasvatustyksiköissä lapset harrastivat eniten tanssia (17,3 %), jalkapalloa (14,0 %), jumppaa (10,1 %), uintia (8,6 %) ja liikuntakerhoa (6,9 %). Kolme vuotta myöhemmin alakoulussa samat lapset harrastivat eniten jalkapalloa

(20,4 %), voimistelua (10,0 %), salibandyä (9,7 %), jääkiekkoa (8,8 %) ja tanssia (7,7 %).

Maantieteellinen sijainti. Etelä-Suomessa ohjatun liikunnan harrastaminen oli varhaiskasvatasiässä suhteessa yleisintä (60,2 %) ja Keski-Suomessa vähäisintä (50,6 %). Kolmen vuoden seurantajakson aikana harrastavien lasten määrä nousi lähes 20 prosenttiyksikköä etelässä ja 22 prosenttiyksikköä Keski-Suomessa. Pohjois-Suomessa harrastuneisuus nousi 56,6 prosentin lähtötasosta 8,4 prosenttia. Tutkimukseen osallistuneiden lasten yksi harrastuskerta pidentyi kaikkialla seurantajakson aikana; Etelä-Suomessa 18,6 minuuttia, Keski-Suomessa 22,3 minuuttia sekä Pohjois-Suomessa 8,4 minuuttia. Vaikka varhaiskasvatasiässä pohjoissuomalaisten lasten harrastuskerrat olivat pisimpiä, eroa ei havaittu enää alakoulussa, jolloin keskimääräinen harrastuskerta kesti kaikkialla noin 71 minuuttia.

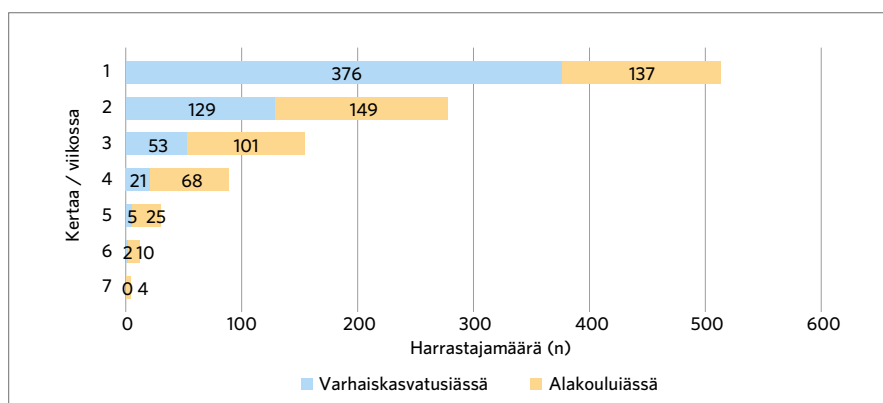
Jalkapallo oli yleisin liikuntaharrastus kaikkialla Suomessa. Suhteellisesti korkeimmat harrastusmäärät olivat Etelä-Suomessa (43,9 %). Toiseksi harrastetuin liikuntaharrastus oli tanssi, joka oli yleisintä etelässä (31,6 %) ja Keski-Suomessa (25,0 %). Uintia harrastettiin etelässä (20,6 %) ja Keski-Suomessa (11,6 %). Pohjois-Suomessa (5,9 %) sitä harrastettiin vain vähän. Pohjoisessa sirkuskoulu oli toiseksi yleisin harrastus (22,1 %) ja laskettelua harrastettiin muita alueita enemmän (8,8 %).

Asukastiheys. Pääkaupunkiseudulla ohjatun liikunnan harrastamisen osuus oli korkein (62,8 %). Taajama-alueilla

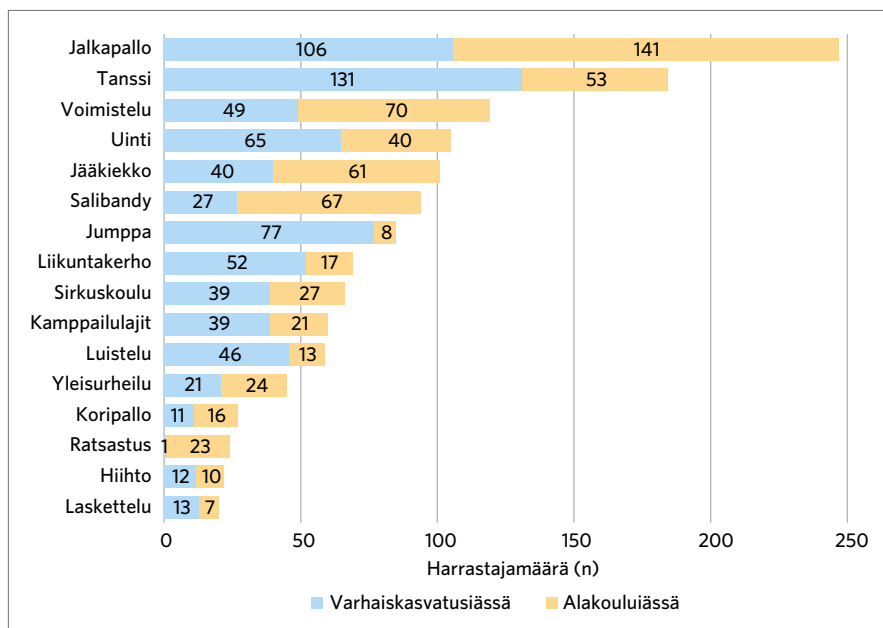
(53,9 %) lapset harrastivat saman verran kuin kaupungeissa (54,9 %) ja maaseudulla (54,6 %). Maaseudulla harrastusten keskimääräinen pituus oli pisin varhaiskasvatuvuosina ja alakoululaisina. Kaupungeissa, taajamissa ja pääkaupunkiseudulla harrastaminen lisääntyi varhaiskasvatasiästä noin 20–23 prosenttiyksikköä. Maaseudulla harrastaminen lisääntyi kolmen vuoden aikana vain 13,2 prosenttia.

Jalkapallo oli yleisin liikuntaharrastus pääkaupunkiseudulla (18,9 %), kaupungeissa (17,9 %), taajamissa (17,8 %) ja maaseudulla (15,9 %). Uinti oli yleinen harrastus pääkaupungissa (13,3 %) ja kaupungeissa (8,5 %), mutta harvempaan asutuilla alueilla harrastajien määrä oli alhaisempi. Sirkusharrastajia oli pääkaupungissa (11,2 %) ja maaseudulla (12,6 %), mutta muualla sitä ei juurikaan harrastettu. Voimistelu ja jumppa olivat yleisiä asukastiheämmillä alueilla. Jääkiekko oli yleistä kaikkialla, mutta suhteellisesti alhaisimmat harrastusmäärät olivat pääkaupunkiseudulla (4,0 %) ja korkeimmat maaseudulla (11,0 %). Maaseudulla (7,5 %) ja taajamissa (3,5 %) luistelua harrastettiin useammin kuin muualla.

Sukupuoli. Tytöistä 59,3 prosenttia ja pojista 53,5 prosenttia harrasti varhaisvuosina ohjattua liikuntaa. Vaikka poikien harrastuskerran kesto oli keskimäärin pidempi (60,1 minuuttia) kuin tyttöillä (53,3 minuuttia), ero ei ollut tilastollisesti merkitsevä ($p = 0,453$). Alakouluikäisinä tyttöjen (73,1 %) ja poikien (75,1 %) harrastamisen yleisyydessä ei ollut eroa ja harrastusten pituus oli samanlainen (pojat 71,1 minuuttia, tytöt



Kuva 1. Varhaiskasvatikäisten ja alakouluikäisten liikuntaharrastuksen useus (kertaa/viikossa) vuosina 2015–16 ja vuosina 2018–2020 yhteensä (n = 1080).

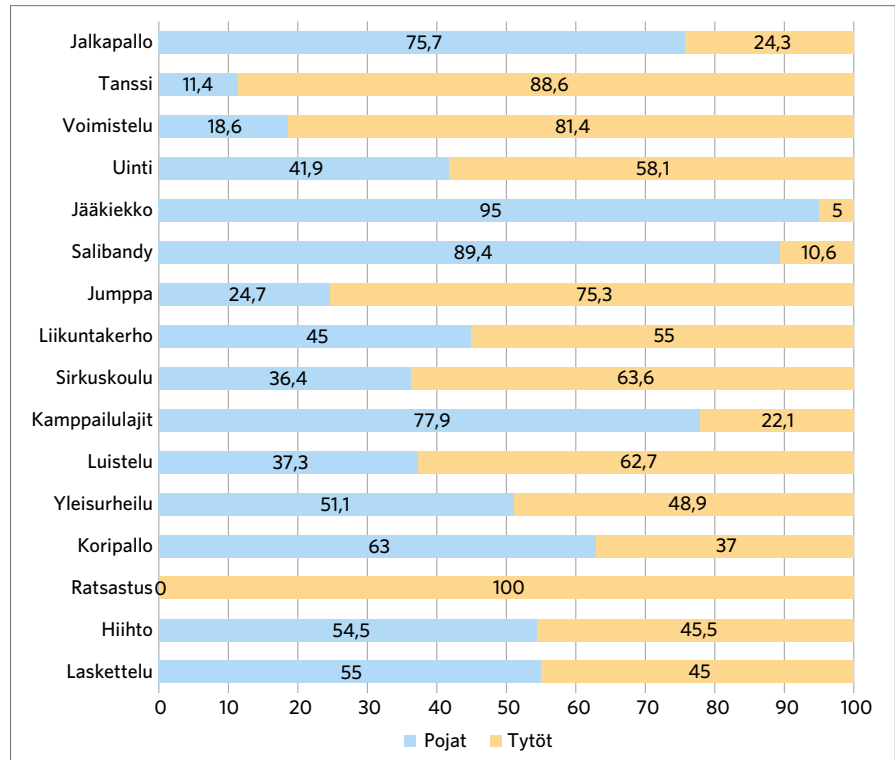


Kuva 2. Yleisimpien ohjattujen liikuntaharrastuksien harrastajamäärät 3–6-vuotiaana vuosina 2015–16 ja 6–11-vuotiaana vuosina 2018–2020 (n = 1452).

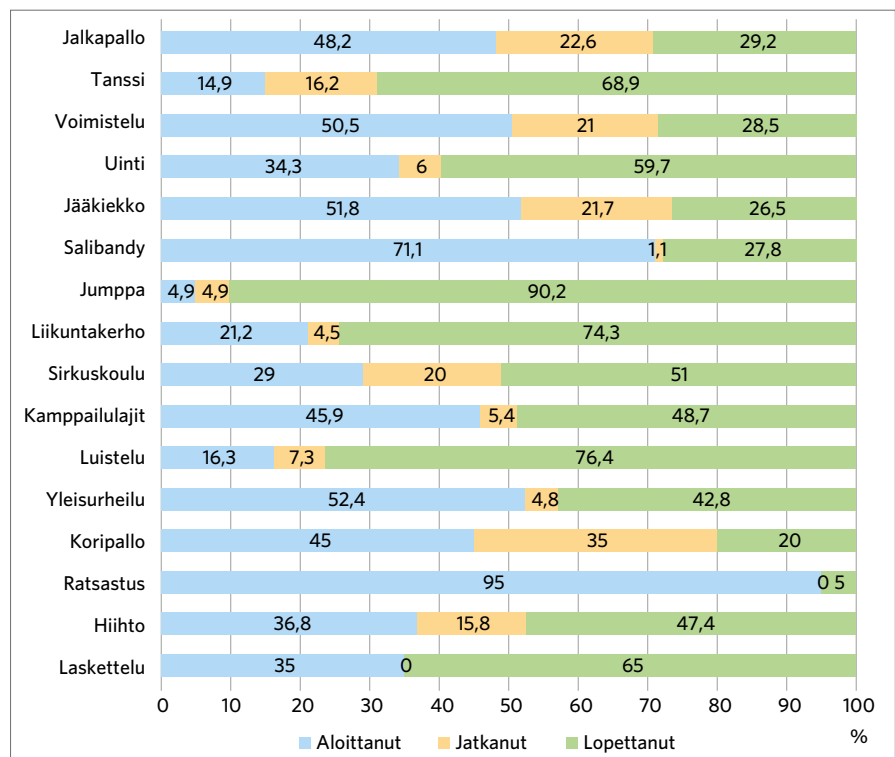
72,1 minuuttia, $p = 0,002$). Tyttöjen ja poikien harrastusten sisällöt erosivat toisistaan, sillä varhaiskasvatasiässä tytöillä yleisimmät harrastukset olivat tanssi, jumppa, uinti, voimistelu ja liikuntakerho. Alakoulussa yleisiksi nousivat myös jalkapallo, ratsastus ja sirkuskoulu. Pojilla puolestaan jalkapallo oli yleisin harrastus. Myös jääkiekko, salibandy, kamppailulajit ja uinti olivat yleisiä.

Tarkasteltaessa koko 3–11-vuotiaiden lasten aineistoa yksittäisiä liikuntaharrastuksia ja niiden harrastajien sukupuolijakaumaa, harrastukset, kuten yleisurheilu (51,1 % poikia), hiihto (54,5 % poikia), laskettelu (55,0 % poikia) ja liikuntakerho (45,0 % poikia) olivat yhtä yleisiä kaikilla. Suhteellisesti pojat harrastivat yleisemmin jääkiekkoa (95,0 %), salibandya (89,4 %), kamppailulajeja (77,9 %) ja jalkapalloa (75,7 %). Tytöt harrastivat suhteellisesti yleisemmin tanssia (88,6 %), voimistelua (81,4 %) ja jumppaa (75,3 %). Kaikki harrastajat (100 %) olivat tyttöjä ratsastuksessa, cheerleadingissa ja ringetissä. (Kuva 3.)

liijakaumaa, harrastukset, kuten yleisurheilu (51,1 % poikia), hiihto (54,5 % poikia), laskettelu (55,0 % poikia) ja liikuntakerho (45,0 % poikia) olivat yhtä yleisiä kaikilla. Suhteellisesti pojat harrastivat yleisemmin jääkiekkoa (95,0 %), salibandya (89,4 %), kamppailulajeja (77,9 %) ja jalkapalloa (75,7 %). Tytöt harrastivat suhteellisesti yleisemmin tanssia (88,6 %), voimistelua (81,4 %) ja jumppaa (75,3 %). Kaikki harrastajat (100 %) olivat tyttöjä ratsastuksessa, cheerleadingissa ja ringetissä. (Kuva 3.)



Kuva 3. Liikuntaharrastusten yleisyys (%) sukupuolen mukaan 3-11-vuotiailla lapsilla (n = 1452).



Kuva 4. Liikunnan harrastusten pysyvyys eli kuinka moni lapsi on aloittanut, jatkanut tai lopettanut ko. liikuntaharrastuksen kolmen seurantavuoden aikana (n = 1154).

Liikuntaharrastuksen pysyvyys. Suurin pysyvyys oli koripallossa (35,0 %, jalkapallossa (22,6 %), jääkiekossa (21,7 %), voimistelussa (21,1 %) ja sirkuskoulussa (20,0 %). (Kuva 4). Alakouluun siirryttäessä loppuivat useimmiten jumpa (90,1 %), luistelu (76,4 %), liikuntakerho (74,2 %), tanssi (68,8 %) ja uinti (59,6 %). Alakouluiässä aloitettuja harrastuksia olivat erityisesti ratsastus (95,0 %), salibandy (71,1 %), yleisurheilu (52,3 %), jääkiekko (51,9 %) ja voimistelu (48,2 %).

Logistisessa regressiossa tutkittiin harrastamisen pysyvyyteen yhteydessä olevia tekijöitä niiden lasten kesken, jotka olivat joko lopettaneet tai jatkaneet samaa liikuntaharrastustaan

varhaiskasvatusvuosien jälkeen. Ryhmittelyn kuvailevat tiedot ovat taulukossa 1.

Analyysi osoitti, että ikä oli suurin jatkamista ennustava tekijä, sillä vanhemmat lapset jatkoivat todennäköisemmin liikuntaharrastustaan kuin nuoremmat lapset (OR = 1,033; $p < 0,001$). Sukupuolella (OR = 0,852; $p = 0,448$) tai perheen tulotasolla (OR = 1,152; $p = 0,065$) ei ollut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä liikuntaharrastuksessa jatkamiseen, vaikka perheen tulotaso lähestyi tilastollisesti merkitsevän rajaa. Keski-Suomessa asuvat lapset jatkoivat samassa ohjatussa liikuntaharrastuksessa mukana tilastollisesti merkitsevästi pääkaupunkiseutua useammin (OR = 2,096; $p = 0,020$) (Taulukko 2).

Taulukko 1. Lapsen iän, sukupuolen, perheen tulotason ja asuinpaikan maantieteellisen sijainnin kuvailevat tiedot ei koskaan ohjattua liikuntaa harrastaneilla ja liikuntaharrastuksen aloittaneilla, jatkaneilla ja lopettaneilla lapsilla (n = 998).

		Ei koskaan (n = 298)	Aloittaneet (n = 158)	Jatkaneet (n = 143)	Lopettaneet (n = 399)
Ikä varhaiskasvatuksessa (ka [kh] vuosina)		5,2 (1,2)	5,2 (1,1)	5,9 (0,9)	5,5 (1,1)
Ikä alakoulussa (ka [kh] vuosina) ***		8,4 (1,1)	8,4 (1,1)	9,1 (1,0)	8,8 (1,0)
Sukupuoli n (%)	tyttö	138 (46,3)	67 (42,4)	76 (53,1)	212 (53,1)
	poika	160 (53,7)	91 (57,6)	67 (46,9)	187 (46,9)
Perheen tulotaso#		3,92 (1,4)	4,23 (1,5)	4,69 (1,5)	4,53 (1,4)
Maantieteellinen sijainti n (%) *	Pääkaupunki (n = 197)	59 (19,8)	20 (12,7)	23 (16,1) *	95 (23,8)
	Etelä-Suomi (n = 272)	75 (25,2)	42 (26,6)	40 (28,0)	115 (28,8)
	Keski-Suomi (n = 358)	116 (38,9)	67 (42,4)	54 (37,8) *	121 (30,3)
	Pohjois-Suomi (n = 171)	48 (16,1)	29 (18,4)	26 (18,2)	68 (17,0)

ka = keskiarvo, kh = keskihajonta, n = osallistujien lasten määrä, % = prosenttia.

Perheen tulotason vastausluokat olivat 1) 0-13 999 €, 2) 14 000-19 999 €, 3) 20 000-39 999 €, 4) 40 000-69 999 €, 5) 70 000-99 999 €, 6) 100 000-119 000 €, 7) 120 000-139 000 €, tai 8) yli 140 000 €.

*** Vanhemmat lapset jatkoivat todennäköisemmin liikuntaharrastuksiaan ($p < 0,001$).

* Keski-suomalaiset lapset jatkoivat liikuntaharrastuksiaan todennäköisemmin kuin pääkaupunkiseudun lapset ($p = 0,020$).

Taulukko 2. Iän, sukupuolen, perheen tulotason ja asuinpaikan maantieteellisen sijainnin yhteys liikuntaharrastuksessa jatkamiseen varhaiskasvatuksesta alakouluun.

Muuttuja	OR	p-arvo	95 % LV
Ikä	1,033	<0,001	1,015-1,052
Sukupuoli ^a	0,852	0,448	0,564-1,288
Perheen tulotaso	1,152	0,065	0,991-1,338
Maantieteellinen sijainti ^b			
- Etelä-Suomi	1,654	0,114	0,887-3,084
- Keski-Suomi	2,096	0,020	1,125-3,903
- Pohjois-Suomi	1,807	0,102	0,888-3,675

^a tyttö = 0, poika = 1; ^b Maantieteellisessä sijainnissa vertailualueena pääkaupunkiseutu;

R^2 Nagelkerke = 0,069, R^2 Cox & Snell = 0,047, Hosmer-Lemeshow: $\chi^2 = 9,232$, $p = 0,323$;

Ristitulosuhde = OR, Luottamusväli = 95 % LV.

POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Lasten ohjatun liikuntaharrastuksen seurantalutkimus vahvisti aikaisempien poikittaisutkimusten tuloksia (Blomqvist ym. 2019; Laukkanen ym. 2021; Mononen ym. 2016; Tulokortti 2018) siitä, että lapset harrastavat paljon ohjattua liikuntaa. Tämä tutkimus tuo uutta tietoa lasten harrastamisen alueellisista yleisyydestä ja niistä tekijöistä, jotka selittävät lapsen liikuntaharrastuksen jatkamista.

Yleisimmät ohjatut liikuntaharrastukset eri puolilla Suomea

Varhaiskasvatusiässä lapset harrastivat eniten tanssia, jalkapalloa, jumppaa, uintia ja liikuntakerhoa. Liikuntaharrastaminen lisääntyi runsaasti vuosien varrella, keskimäärin noin 20 prosenttiyksikköä varhaiskasvatusikään verrattuna kaikkialla muualla, paitsi maaseudulla ja Pohjois-Suomessa. Kouluiässä yleisimmät lasten harrastukset olivat jalkapallon ja tanssin lisäksi voimistelu, salibandy ja jääkiekko. Alakouluun mennessä loppui tavallisimmin jumpan, luistelun, liikuntakerhon, tanssin ja uinnin harrastaminen.

Huomionarvoista oli, että varhaiskasvatusiässä lapset harrastivat enemmän monipuolisia ja yhteen lajiin sitoutumattomia harrastuksia, kuten liikuntakerhoja, luistelua ja jumppaa, mutta kouluiässä ne eivät enää kuuluneet yleisimpien harrastusten joukkoon. Myös kouluikäisten lasten ja nuorten poikittaisaineistoihin perustuvissa LIITU-tutkimuksissa (Martin ym. 2019; Suomi ym. 2016) todettiin, että esimerkiksi liikuntakerhot ovat sitä yleisimpiä, mitä nuoremmasta lapsesta on kyse. Toistaiseksi tutkimukset eivät kuitenkaan ole antaneet vastausta siihen, johtuuko niiden väheneminen harrastustarjonnan vähenemisestä vai onko kyseessä lasten mielenkiinnon muuttuminen iän myötä lajispesifimmäksi.

Suomessa yleisin pienten lasten liikuntaharrastus oli jalkapallo. Se kuului sekä poikien että tyttöjen harrastetuimpien liikuntaharrastusten joukkoon, vaikka selvä enemmistö lajin harrastajista olikin poikia. Tämä tulos vahvistaa aikaisempien laajojen kansallisten poikkileikkaustutkimuksien tuloksia siitä, että jalkapallo on yleisin liikuntaharrastus varhaiskasvatusikäisillä (Laukkanen ym. 2021) ja alakoululaisilla lapsilla (Blomqvist ym. 2019). Jalkapallon yleisyys voi selittyä useilla eri tekijöillä, jotka helpottavat lajin saavutettavuutta. Sen pelaaminen ei edellytä vaativia harrastusolosuhteita eikä välinehankintoja ja monet koulujen ja varhaiskasvatusyksiköiden pihat soveltuvat pelaamiseen.

Alueelliset erot liikunnan harrastamisessa

Asuinpaikan perusteella havaittiin eroja lasten liikunnan harrastamisessa; Pääkaupungissa ja Etelä-Suomessa lapset harrastivat eniten ja Pohjois-Suomessa yhden liikuntaharrastuskerran kesto oli pisin. Lisäksi maaseudulla ja Pohjois-Suomessa liikuntaharrastaminen lisääntyi vähiten vuosien aikana. Muilta osin tulokset myötäilevät varhaiskasvatusikäisten (Laukkanen ym. 2021; Sääkslahti ym. 2021) ja kouluikäisten (Suomi ym. 2016) tutkimuksia, joiden mukaan pääkaupunkiseudun lapset harrastavat eniten ja maaseudun lapset harrastivat vähemmän ohjattua liikuntaa kuin samankäiset kaupunkilaislapset.

Nämä alueelliset erot voivat selittyä sillä, että tiheimmin asutuilla alueilla on enemmän mahdollisuuksia erilaisiin harrastuksiin tilojen ja olosuhteiden vuoksi, sillä rakennettuja liikuntapaikkoja, seuratoimijoita ja muita liikunnan järjestäjätoja on enemmän. Hyvät harrastustilat voivat houkuttaa myös

liikunnan tarjoajia toiminnan järjestämiseen. Liikuntapoliittisen selonteon mukaan esimerkiksi muuttotappioalueilla on havaittavissa liikuntaseurojen elinvoimaisuuden heikkenemistä (Itkonen ym. 2018). Toisaalta tiivis rakentaminen esimerkiksi pääkaupunkiseudulla voi olla yhteydessä siihen, etteivät aikuiset koe lapsen ulkona leikkimisen olevan turvallista (Hesketh ym. 2017) ja sen vuoksi lapselle etsitään tietoisemmin ohjattuja liikuntaharrastuksia. Onkin havaittu, että pääkaupunkiseudun lapset liikkuvat ja leikkivät päiväkotipäivien jälkeen vähiten pihalla ja osallistuvat eniten ohjattuihin liikuntaharrastuksiin, kun taas maaseudun lapset ulkoilevat eniten (Niemi ym. 2019).

Rakennetut liikuntapaikat ovat tärkeitä liikkumiselle. Tässä tutkimuksessa uinti oli yleistä Etelä-Suomessa ja kaupungeissa, mutta harvempaan asutuilla alueilla sitä harrastettiin vähemmän. Tämä voi selittyä sillä, että uinnin harrastaminen keskittyy uimahalleihin ja luonnon vesissä uintikausi on lyhyt, mikä tekee ohjatusta toiminnasta epäsuosittua. Toisaalta maaseudun ja taajamien yleisimmistä harrastuksista näkyi selvästi talviajan mahdollisuus lasketteluun ja luisteluun. Lisäksi yksi harjoituskerta kesti pidempään kuin muualla.

Maaseudun lapset kompensoivat rakennettujen liikuntapaikkojen vähäisyyttä käyttämällä ulkokenttiä ja luontoympäristöjä aktiivisemmin kuin kaupunkilaislapset (Suomi ym. 2016). Lisäksi maaseudulla voi olla vähemmän eri ryhmien välistä kilpailua esimerkiksi jäähallien jääajasta ja toisaalta enemmän resursseja ylläpitää ulkoajaita. Nämä tekijät mahdollistavat enemmän ja pidempiä päivä- ja ilta-aikaan tarjolla olevia jääharjoitusaikoja lapsille ja perheille. Jäähallipaikkakunnilla kilpailu jääajan riittävydestä saattaa olla kova, jonka vuoksi vapaat vuorot perheille ja lapsille ovat lyhyempiä tai jäävät jopa saamatta. Toisaalta esimerkiksi haja-asutusalueilla liikuntapaikalle on usein pitkä etäisyys ja siksi siellä saatetaan viettää enemmän aikaa yhdellä kerralla.

Tytöt ja pojat harrastavat osin erilaisia ohjattuja liikuntaharrastuksia

Mielenkiintoisin tulos sukupuolieroissa liittyy siihen, mitä lapset harrastavat. Pojat harrastivat enemmän joukkue- ja pallolajeja ja tytöt puolestaan harrastivat tanssia, jumppaa, voimistelua, ratsastusta ja sirkuskoulua. Uintia harrastettiin yhtä paljon sukupuolesta riippumatta. Jalkapallo oli tyttöjen yksi yleisimmistä harrastuksista, vaikka lajikohtainen tarkastelu osoitti, että kaikista jalkapallon harrastajista jopa 80 prosenttia oli poikia. Vahvasti tyttöjen suosimia harrastuksia olivat toisaalta ratsastus ja ringette, joissa kaikki harrastajat olivat tyttöjä. Edellä mainitut erot ovat tyypillisiä aikaisemman tutkimustiedon perusteella, ja LIITU-aineisto on osoittanut, että tyttöjen ja poikien liikuntaharrastaminen eroaa toisistaan sisällöllisesti, mutta ei juurikaan määrällisesti (Blomqvist ym. 2019).

Lisäksi tyttöjen on havaittu harrastavan enemmän liikunnallisiin liittyviä harrastuksia (Barnett ym. 2013) ja poikien enemmän palloilutaitoja kehittäviä harrastuksia (Tietjens ym. 2020; Westendorp ym. 2014). Olisi mielenkiintoista selvittää, onko esimerkiksi tytöille tarjolla tarpeeksi heille suunnattuja palloiluryhmiä ja -varusteita ja toisaalta pojille esimerkiksi erilaisia tanssiryhmiä ja -varusteita. Toisaalta monet pienten lasten liikuntaharrastukset ovat sekaryhmiä, jolloin teemojen pitäisi ylläpitää mielenkiintoa ja hauskuutta sukupuolesta riippumatta. Joskus aikuinen-lapsi-ryhmät voivat lisätä lapsen psyykkistä turvaa harrastuksen parissa, etenkin jos lapsi on ujompi. Liikuntapoliittisen selonteon mukaan tasa-ar-

von edistämisessä merkittävää päätöksenteossa ja johtamisessa ovat mm. ennakoasenteiden tunnistaminen ja toimintakulttuuri, joka tukee monimuotoisuustavoitteita laaja-alaisesti (Itkonen ym. 2018).

Liikuntaharrastuksen pysyvyys

Liikunnan harrastamisen aloitusikä on aikaistunut, siihen osallistuminen on lisääntynyt ja myös harrastamisen lopettamiskä on aikaistunut (Blomqvist ym. 2019; Mononen ym. 2016). Tässä tutkimuksessa suurin harrastajien pysyvyys oli koripallossa, jalkapallossa, jääkiekossa, voimistelussa ja sirkuskoulussa. Jos lapsi sitoutuu lajiin, niin ohjatun harjoittelun tulee olla laadukasta liikuntakasvatusta, jonka tehtävä on esimerkiksi tarjota myönteisiä liikuntakokemuksia ja kehittää taitoja. Sen olisi myös innostettava monipuoliseen omaehtoiseen harjoitteluun ja liikuntaan sekä ohjattava urheilullisiin ja terveellisiin elämäntapoihin (Kokko & Mehtälä 2016). Voi olla, että isommilla lajiliitoilla on enemmän resursseja panostaa laadukkaaseen liikuntakasvatukseen, joka voi heijastua myös lasten suurempaan pysyvyyteen liikuntaharrastuksen parissa.

Liikuntaharrastuksessa jatkamista ennusti lapsen vanhempi ikä. Aikaisempaa kansallista tietoa lasten liikuntaharrastuksen pysyvyydestä ei ole Suomessa saatavilla, mutta aiemman tutkimuksen perusteella tiedetään, että tärkeimmät tekijät, jotka ennustavat liikuntaharrastamisessa jatkamista, ovat harrastuksen kiinnostavuus, hauskuus ja innostavuus (Blomqvist ym. 2019). Nuorempana lapsi saattaa haluta kokeilla monia liikuntaharrastuksia ja sen vuoksi ainakin hetkellisesti osan harrastuksista myös keskeyttää. Alakoululaisena harrastaminen saattaa olla enemmän sitoutunutta ja kavereiden harrastuksessa jatkaminen todennäköisemmin innostaa lasta jatkamaan (Blomqvist ym. 2019).

Lapsen ja nuoren liikuntaharrastuksen merkittävimmiksi esteiksi on kuvattu liikuntaharrastuksen ohjauksen puutetta kodin läheisyydessä ja muita harrastuksia (Koski & Hirvensalo 2019). Tässä tutkimuksessa keskisuomalaiset lapset jatkoivat todennäköisemmin samassa liikuntaharrastuksessa kuin pääkaupunkiseudun lapset. Koska pääkaupunkiseudulla harrastetaan runsaasti, voi olla, että erilaiset harrastusmahdollisuudet liikunnan sisällä ja sen ulkopuolella lisäävät kilpailua harrastajista. Lisäksi perheen tulotaso ennusti lähes tilastollisesti merkittävästi liikuntaharrastuksessa jatkamista. Lapset ja nuoret ovatkin kuvanneet, että kalleus on yksi merkittävä este liikunnan harrastamiselle (Koski & Hirvensalo 2019).

Tässä tutkimuksessa mukana oli runsaasti alle 7-vuotiaita. Voi olla, että tulotason merkitys lapsen harrastamiselle lisääntyy iän myötä tai se voi vaikuttaa siihen, ettei lapsi ole koskaan harrastanut liikuntaa. Perheen koulutustason ja tulotason on nähty vaikuttavan lapsen mahdollisuuksiin harrastaa liikuntaa (Itkonen ym. 2018). Tulevaisuudessa olisikin tärkeää tutkia enemmän ja laajemmin kansallisilla aineistoilla sitä, mikä ennustaa, mahdollistaa tai estää eri-ikäisten lasten ja nuorten liikunnan harrastamista ja sen mahdollisuuksia sekä vertailla ei koskaan harrastaneiden lasten ryhmää liikuntaa harrastaneisiin lapsiin.

Tutkimuksen vahvuus on laaja seuranta-aineisto varhaislapsuudesta alakouluikään eri puolella Suomea. Siitä huolimatta

ta tutkimus ei ole aukoton. Tulosten tarkastelussa on tekijöitä, joita on hyvä tiedostaa; ympäristöstä ei ole tehty olosuhde-analyysejä ja tutkimukseen osallistuneet lapset harrastivat keskimäärin enemmän liikuntaa kuin esimerkiksi Piilo-tulosraportin lapset. Nämä erot voivat johtua mittausajankohdan tai liikunnallisesti orientoituneiden perheiden määrän eroista aineistoissa. Harrastamisen pysyvyyttä tutkiessa epäselväksi jää myös se, jatkaako lapsi myöhemmin ohjattua liikuntaharrastusta. Tämä tarkoittaisi sitä, että lapsi ei olisi lopettanut vaan keskeyttänyt hetkeksi harrastamisen.

Tulevaisuuden näkymät ja johtopäätökset

Ohjattu liikunnan harrastaminen on yksi tärkeä liikuntakasvatussympäristö, joka tavoittaa suuren osan nykyajan lapsista kautta Suomen. Tulevaisuuden kannalta yksi harrastustoiminnan suuri haaste on paitsi laadukkaan liikuntakasvatuksen tarjoaminen, myös monipuolisten harrastusmahdollisuuksien tarjoaminen eri vaiheessa lapsuutta (Itkonen ym. 2018), sillä suurin osa (79 %) urheiluseuratoiminnan lopettaneista koululaisista haluaisi jatkaa harrastamista myöhemmin (Mononen ym. 2016). Tämä mahdollistuu, jos yhteiskunnan tasolla tulevaisuudessa keskitytään siihen, että lapsille tarjotaan lisää taloudellisesti saavutettavissa olevia ja monimuotoisia matalan kynnyksen harrastusmahdollisuuksia (Itkonen ym. 2018) ja taloudellisia tukitoimia harrastuskustannusten kattamiseen.

Lapsia on hyvä osallistaa harrastusten toteuttamiseen, jotta ne ovat heille hyödyllisiä, kiinnostavia, hauskoja ja innostavia (Kokko & Mehtälä 2016). Myös valmentajan ja ryhmän hyvä keskinäinen dynamiikka ja luottamus tuo lapsille turvaa. Tulevaisuudessa on hyvä pohtia, tarvitaanko jokaiselle ohjattua liikuntaharrastustoimintaa tarjoavalle yhteiset laadun tarkkailun mahdollistavat kriteerit, jotka toimisivat ohjenuorana laadukkaaseen liikuntakasvatukseen järjestämiselle. Koulumaailmassa opetussuunnitelma määrittää tavoitteet, joita opetuksella on, mutta liikuntaharrastuksissa tällaiset tavoitteet vielä puuttuvat.

Tasa-arvoisen liikkumisen näkökulmasta liikuntaharrastusten määrässä ja pysyvyydessä oli eroja 3–11-vuotiailla ja liikuntaharrastuksesta toiseen siirtymää tapahtuu jo varhaisina vuosina. Tämä viittaa epäsuorasti siihen, että tiheimmin asutuilla alueilla ohjatun liikuntaharrastamisen mahdollisuudet ovat laajempia ja niissä oli suurempaa vaihtuvuutta verrattuna harvempaan asuttuihin alueisiin.

Tulevassa tutkimuksessa on tärkeää tehdä paikallisia arvioita lasten liikkumisen mahdollisuuksista useasta eri näkökulmasta tarkasteltuna. Ensiksi on tarpeen tutkia konkreettiset liikuntaympäristöt, niiden mahdollisuudet, tarjoumat sekä niiden kattava hyödyntäminen ja käyttöasteet. Toiseksi tarvitaan tietoa siitä, kuinka laadukasta esimerkiksi seurojen valmentajien ja ohjaajien toteuttama liikuntakasvatusta on. Lisäksi oleellinen kysymys on raha – mitkä ovat laadukkaaseen liikuntakasvatukseen kustannukset eri puolella Suomea. Luovat digitaaliset ratkaisut voivat olla eduksi tulevaisuuden tasavertaisen liikunnan harrastamisessa, ainakin osalle lapsista ja osittain toteutettuina. Sukupuolten välisen tasa-arvon näkökulmasta tulevaisuudessa olisi tarpeen tarkastella erilaisten harrastusten saavutettavuutta kaikille.

LÄHTEET

- Barnett, L. M., Hinkley, T., Okely, A. D. & Salmon, J.** 2013. Child, family and environmental correlates of children's motor skill proficiency. *Journal of Science and Medicine in Sport* 16 (4), 332-36.
- Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P. & Kokko, S.** 2019. Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2019. Helsinki: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 49-55.
- Eime, R.M., Young, J.A., Harvey, J.T., Charity, M.J. & Payne, W.R.** 2013. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 10 (98).
- Hallitusohjelma.** 2019. Pääministeri Sanna Marinin hallituksen ohjelma 10.12.2019. Osallistava ja osaava Suomi - sosiaalisesti, taloudellisesti ja ekologisesti kestävä yhteiskunta. Valtioneuvoston julkaisuja 2019:31.
- Hesketh, K.R., Lakshman, R. & van Sluijs, E.M.F.** 2017. Barriers and facilitators to young children's physical activity and sedentary behaviour: A systematic review and synthesis of qualitative literature. *Obesity Reviews* 18 (9), 987-1017.
- Hirvensalo, M., Jaakkola, T., Sääkslahti, A. & Lintunen, T.** 2016. Koettu liikunnallinen pätevyys ja koetut esteet. Teoksessa: S. Kokko & A. Mehtälä (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Helsinki: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 36-40.
- Itkonen, H., Lehtonen, K. & Aarresola, O.** 2018. Johtopäätökset. Teoksessa: H. Itkonen, K. Lehtonen & O. Aarresola (toim.). Tutkimuskatsaus liikuntapoliittisen selonteon tausta-aineistoksi. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2018:6.
- Kokko, S., Martin, L., Villberg, J., Ng, K. & Mehtälä, A.** 2018. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, ruutu-aika ja sosiaalinen media sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset. Teoksessa: S. Kokko & L. Martin (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Helsinki: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 17-25.
- Kokko, S. & Mehtälä, A. (toim.).** 2016. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4.
- Kokko, S., Mehtälä, A., Villberg, J., Ng, K. & Hämylä, R.** 2016. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, ruutu-aika ja sosiaalinen media sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset. Teoksessa: S. Kokko & A. Mehtälä (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Helsinki: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 10-15.
- Koski, P. & Hirvensalo, M.** 2018. Liikunnan merkitykset ja esteet. Teoksessa: S. Kokko & L. Martin (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Helsinki: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 67-74.
- Laukkanen, A., Niemistö, D., Määttä, S., Soini, A., Mehtälä, A., Kyhälä, A.-L., Pulakka, A., Viholainen, H., Tammelin, T. & Sääkslahti, A.** 2021. Huoltajien ja varhaiskasvatusthenkilöstön käsitykset lapsen liikkumisesta ja siihen liittyvistä tekijöistä. Teoksessa: A. Sääkslahti, A. Mehtälä & T. Tammelin (toim.). Piilo - Pienten lasten liikunnan ilon, fyysisen aktiivisuuden ja motoristen taitojen seuranta. Kehittämisyhteistyön 2019-2021 tulokset. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 398, 136-170.
- Liikkumissuositus 7-17-vuotiaille lapsille ja nuorille.** 2021. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2021:19.
- Malina, R.** 2009. Children and adolescents in the sport culture: The overwhelming majority to the select few. *Journal of Exercise Science & Fitness* 7 (2), s1-s10.
- Martin, L., Suomi, K. & Kokko, S.** 2019. Liikuntatilaisuudet. Teoksessa: S. Kokko & L. Martin (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2019. Helsinki: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 41-46.
- Mononen, K., Blomqvist, M., Koski, P. & Kokko, S.** 2016. Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa: S. Kokko & A. Mehtälä (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Helsinki: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 27-35.
- Niemistö, D.** 2021. Skilled Kids around Finland: The motor competence and perceived motor competence of children in childcare and associated socioecological factors. Jyväskylän yliopisto. JYU Dissertations 394. Väitöskirja.
- Niemistö, D., Finni, T., Haapala, E. A., Cantell, M., Korhonen, E. & Sääkslahti, A.** 2019. Environmental correlates of motor competence in children - the Skilled Kids study. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 16 (11), 1989.
- Suomi, K., Mehtälä, A. & Kokko, S.** 2016. Liikuntapaikat ja -tilaisuudet. Teoksessa: S. Kokko & A. Mehtälä (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Helsinki: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 23-26.
- Sääkslahti, A.** 2018. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Sääkslahti, A., Mehtälä, A. & Tammelin, T.** 2021. Yhteenveto. Teoksessa: A. Sääkslahti, A. Mehtälä & T. Tammelin (toim.). Piilo - Pienten lasten liikunnan ilon, fyysisen aktiivisuuden ja motoristen taitojen seuranta. Kehittämisyhteistyön 2019-2021 tulokset. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 398, 193-204.
- Tietjens, M., Barnett, L. M., Dreiskämper, D., Holfelder, B., Utesch, T. O., Lander, N., Hinkley, T. & Schott, N.** 2020. Conceptualising and testing the relationship between actual and perceived motor performance: A cross-cultural comparison in children from Australia and Germany. *Journal of Sports Sciences* 38 (17), 1984-1996.
- Tuloskortti 2018.** Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 345.
- Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016.** Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21.
- Westendorp, M., Houwen, S., Hartman, E., Mombarg, R., Smith, J. & Visscher, C.** 2014. Effect of a ball skill intervention on children's ball skills and cognitive functions. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 46 (2), 414-422.
- World Health Organization (WHO) 2020.** WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour: Web Annex Evidence Profiles. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015111>, 20.09.2021.