

MYYTTI TERVEYTTÄ EDISTÄVÄSTÄ URHEILUSEURASTA ?

Urheiluseuran jäsenyyden ja liikunta-aktiivisuuden yhteys 15-vuotiaiden koulu-
laisten ruokatottumuksiin, tupakointiin ja alkoholin käyttöön vuosina 1986-1998.

Henna-Riikka Ranta

Mika Vuori

Terveyskasvatuksen pro gradu -tutkielma

Syksy 2001

Terveystieteiden laitos

Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Ranta Henna-Riikka ja Vuori Mika: Myytti terveyttä edistävästä urheiluseurasta? Urheiluseuran jäsenyyden ja liikunta-aktiivisuuden yhteys 15-vuotiaiden koululaisten ruokatottumuksiin, tupakointiin ja alkoholin käyttöön vuosina 1986-1998. Jyväskylän yliopisto. Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta. Terveystieteiden laitos. Terveyskasvatuksen pro gradu -tutkielma. 121 sivua ja 7 liitettä. Syksy 2001.

TIIVISTELMÄ

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää onko nuoren liikuntaharrastuksella ja urheiluseuran jäsenyydellä yhteyttä ruokatottumuksiin, tupakointiin sekä alkoholin käyttöön. Edistävätkö urheiluseuratoiminta ja liikuntaharrastus terveitä elämäntapoja? Mielikuvat urheilijasta terveiden elämäntapojen edustajana ovat hieman rapistuneet. Tutkimusongelmia ovat: Missä määrin urheiluseuran jäsenyys ja liikunta-aktiivisuus ovat yhteydessä 15-vuotiaiden koululaisten ruokatottumuksiin, tupakointiin ja alkoholin käyttöön? Onko urheiluseuran jäsenyydellä ja liikunta-aktiivisuudella yhteisvaikutusta? Eroavatko urheiluseuraan kuuluvat yksilö- ja joukkuelajien harrastajat toisistaan em. tottumusten suhteen?

Tutkimus perustuu WHO-Koululaistutkimukseen, joka on kansainvälinen, pitkäkestoinen Maailman terveysjärjestön koordinoima 11-, 13- ja 15-vuotiaiden koululaisten elämäntyyliä, koulukokemuksia ja koettua terveyttä selvittävä tutkimus. Suomea koskevat otokset on poimittu Jyväskylän yliopiston Koulutuksen tutkimuslaitoksen kehittämällä otantaohjelmilla. Oppilaat vastasivat strukturoituihin kyselylomakkeisiin nimettöminä opettajan valvoman oppitunnin aikana. Tätä tutkimusta varten poimittiin koko aineistosta suomenkieliset 9-luokkalaiset (15-vuotiaat) vuosilta 1986, 1990, 1994 ja 1998. Vuonna 1986 kyselyyn osallistui 549 poikaa (vastausprosentti 92,2) ja 549 tyttöä (96,7 %); vuonna 1990 463 poikaa (91,1 %) ja 465 tyttöä (92,5 %); vuonna 1994 576 poikaa (88,6 %) ja 618 tyttöä (88,9 %), sekä vuonna 1998 770 poikaa (88,8 %) ja 775 tyttöä (89 %).

Tutkimuksen tilastolliset analyysit on tehty SPSS 10.0 for Windows-ohjelmaa apuna käyttäen. Eri muuttujien välisiä yhteyksiä tutkittiin ristiintaulukoinnin avulla ja tilastollista merkitsevyyttä testattiin χ^2 -testillä sekä kahden riippumattoman otoksen t-testillä.

Ruokatottumuksissa urheiluseuran jäsenet ja ei-jäsenet erosivat toisistaan kaikkein selvimmän hedelmien ja vihannesten päivittäisen syönnin osalta. Urheiluseuraan kuuluvat söivät hedelmiä päivittäin merkitsevästi yleisemmin kuin urheiluseuraan kuulumattomat. Sekä urheiluseuraan kuuluvien että kuulumattomien liikunnallisesti aktiivisten ja passiivisten välillä havaittiin samankaltainen merkitsevyys. Ns. roskaruaan, kuten hampurilaisten, pizzan, perunalastujen ja makeisten, syönnissä ei havaittu suuria eroja urheiluseuran jäsenten ja ei-jäsenten välillä. Päivittäinen tupakointi väheni yleisesti vuodesta 1986 vuoteen 1998. Liikunnallisesti passiiviset jäsenet ja ei-jäsenet tupakoivat pääsääntöisesti yleisemmin kuin liikunnallisesti aktiiviset. Urheiluseuraan kuulumattomat tupakoivat urheiluseuraan kuuluvia yleisemmin. Kuukausittainen alkoholin käyttö yleisesti lisääntyi sekä tytöillä että pojilla samaan aikaan kuin täysin raittiiden osuus vähentyi. Vaikka tilastollisia merkitsevyyksiä ei havaittu, urheiluseuran jäsenet näyttivät juovan kuukausittain olutta ja siideriä ei-jäseniä yleisemmin.

Avainsanat: urheiluseura, liikunta-aktiivisuus, ruokatottumukset, tupakointi, alkoholin käyttö

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 NUORTEN LIIKUNTAHARRASTUNEISUUS.....	8
2.1 Tutkimustietoa nuorten liikuntaharrastuneisuuden yleisyydestä.....	8
2.2 Liikunnan roolit ja liikuntamotiivit nuorten vapaa-ajassa.....	9
2.3 Koululaisten suosituimmat liikuntamuodot.....	10
2.4 Liikunnan harrastaminen urheiluseuroissa ja seurojen ulkopuolella.....	11
3 SUOMALAISET RAVITSEMUSSUOSITUKSET NUORILLE	13
3.1 Oikeaoppisen ruokavalion koostaminen.....	13
3.2 Urheilijan ja aktiivisesti liikkuvan ruokavalio	14
3.3 Nuorten ruokatottumusten tyypillisiä piirteitä	16
4 LIIKUNTAHARRASTUKSEN YHTEYS RUOKATOTTUMUKSIIN.....	19
4.1 Liikuntaharrastuksen yleisimmät yhteydet ruokatottumuksiin.....	19
4.2 Liikuntaharrastuksen negatiiviset yhteydet ravintotottumuksiin	20
5 LIIKUNTAHARRASTUKSEN YHTEYS TUPAKOINTIIN JA ALKOHOLIN KÄYTTÖÖN	22
5.1 Liikuntaharrastuksen yhteys tupakointiin.....	22
5.2 Liikuntaharrastuksen yhteys alkoholin käyttöön	25
5.3 Joukkue- tai yksilölajin harrastamisen yhteys tupakointiin ja alkoholin käyttöön.....	27
5.4 Urheiluseuran jäsenyyden yhteys tupakointiin ja alkoholin käyttöön	28
6 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT.....	30
7 TUTKIMUSAINEISTO JA -MENETELMÄT	31
7.1 WHO-Koululaistutkimuksen tutkimusaineistot ja niiden keruu.....	31
7.2 Tutkimuksen mittarit	34
7.3 Tilastolliset analyysimenetelmät.....	35
8 TUTKIMUKSEN TULOKSET.....	37
8.1 Liikunta-aktiivisuus ja urheiluseurojen suosio kunakin tutkimusvuonna ..	37
8.2 Urheiluseuran jäsenyyden yhteys ruokatottumuksiin.....	38
8.2.1 Hedelmät ja vihannekset	38
8.2.2 Hampurilaiset, pizzat, perunalastut ja makeiset	40
8.2.3 Maidot, kahvi ja virvoitusjuomat	44

8.3 Urheiluseuran jäsenyyden yhteys tupakointiin ja alkoholin käyttöön	47
8.3.1 Tupakointi.....	47
8.3.2 Alkoholin käyttö	49
8.3.3 Humalokokemuksien määrä.....	52
8.4 Urheiluseuran jäsenyyden ja liikunta-aktiivisuuden yhteisvaikutus ruokatottumuksiin	53
8.4.1 Hedelmät ja vihannekset.....	53
8.4.2 Kahvi, maito ja virvoitusjuomat.....	56
8.4.3 Makeiset, perunalastut, pizza ja hampurilaiset.....	57
8.5 Liikunta-aktiivisuuden yhteys tupakointiin ja alkoholin käyttöön	58
8.5.1 Tupakointi.....	58
8.5.2 Alkoholin käyttö ja humalokokemukset.....	60
8.6 Yksilö- ja joukkuelajisuuntautuneisuuden yhteys hedelmien ja hampurilaisten syötiin sekä tupakointiin ja alkoholin käyttöön.....	63
8.6.1 Yksilö- ja joukkuelajien harrastajien hedelmien ja hampurilaisten syöti	63
8.6.2 Yksilö- ja joukkuelajien harrastajien tupakointi ja alkoholin käyttö.....	64
9 POHDINTA.....	66
9.1 Tutkimuksen reliabiliteetti ja validiteetti	66
9.2 Tulosten tarkastelua.....	67
9.2.1 Urheiluseuran jäsenyyden yhteys ruokatottumuksiin sekä tupakointiin ja alkoholin käyttöön.....	67
9.2.2 Liikunta-aktiivisuuden yhteys ruokatottumuksiin sekä tupakointiin ja alkoholin käyttöön	69
9.2.3 Joukkue- ja yksilölajien harrastajien ruokatottumukset, tupakointi ja alkoholin käyttö	71
9.3 Terveyttä edistävä liikuntaseura.....	72
9.4 Jatkotutkimustarve	74
LÄHTEET	75
LIITE 1. Tutkimuksessa käytetyt kysymykset	86
LIITE 2. Urheiluseuran jäsenyyden yhteys ruokatottumuksiin	90
LIITE 3. Urheiluseuran jäsenyyden yhteys tupakointiin ja alkoholin käyttöön ..	97
LIITE 4. Urheiluseuran jäsenyyden ja liikunta-aktiivisuuden yhteisvaikutukset ruokatottumuksiin.....	104

LIITE 5. Urheiluseuran jäsenyyden ja liikunta-aktiivisuuden yhteisvaikutukset tupakointiin ja alkoholin käyttöön.....	111
LIITE 6. Joukkue- tai yksilölajia harrastavien urheiluseuran jäsenten hedelmien ja hampurilaisten syönti tytöillä ja pojilla eri tutkimusvuosina	114
LIITE 7. Joukkue- tai yksilölajia harrastavien urheiluseuran jäsenten tupakointi ja alkoholin käyttö tytöillä ja pojilla eri tutkimusvuosina	118

1 JOHDANTO

Erkki Vasara (2000) kirjoitti artikkelissaan siteeraten vuoden 1947 Nuori Urheilija-lehteä: ”Kun puhutaan urheilijasta, on sama kuin puhuttaisiin puhtaitten ja terveitten elämäntapojen edustajasta.” Samankaltaiset mielikuvat ovat säilyneet tähän päivään saakka. Yleinen luulo on, että liikunnan harrastaminen tuo mukanaan terveelliset elämäntavat. Laittamalla lapsensa urheiluseuraan vanhemmat usein tuudittautuvat ajatukseen, että siellä lapset ovat ”turvassa”. Jokainen urheilua harrastanut ja seuraan kuulunut kuitenkin tietää, mitkä ovat esim. joukkueurheilun perinteiset riitit ja miten oleellista osaa muun muassa alkoholi näyttelee.

Viime vuosien keskustelua herättänyt aihe on ollut tutkimusprofessori Matti Rimpelän vuoden 1999 Nuorten Terveystapatutkimuksessa esittämä tulos, jonka mukaan urheilua harrastavat nuoret käyttävät alkoholia ikätovereitaan runsaammin. Tutkimuksen tuloksista on seurannut uusia selvityksiä ja yleistä mielenkiintoa asiaa kohtaan sekä kritiikkiä urheiluseurojen suuntaan. Yleinen mielenkiinto on herännyt niin ministeriötason terveyden edistäjissä kuin myös monien liikunnan kanssa tekemisissä olevien toimijoiden keskuudessa. Jonkin aikaa myös lehtien yleisönosastoissa käytiin kiihkeää keskustelua, joka tosin nyt on hieman tauonnut. Olisiko asiasta syytä aloittaa jälleen julkinen keskustelu?

On muistettava, ettei positiivisilla terveystottumuksilla ole taipumusta kasaantua (esim. Kannas 1981), joten liikunnan harrastaminen ei välttämättä takaa muiden elämäntapojen terveellisyyttä (Murtokangas 1987). Nykyisin erityisesti huippu-urheiluun liittyy monia lieveilmiöitä, kuten doping ja tupakkamainonta, jotka eivät ole lainkaan terveyttä edistäviä – pikemminkin päinvastoin. Sanotaan, että liikunta kirkastaa mielen ja ruumiin, mutta kirkastetaanko ne tavalla, jotka eivät normaaliin käyttäytymiseen kuulu? Jokaisen seuratoimijan olisi ehkä syytä katsoa peiliin ja tarkistaa urheiluseuran toiminnan lähtökohdat.

Urheiluseura ei tietenkään voi suojata nuoria kaikilta ulkoapäin tulevilta vaikutteilta ja valtatrendeiltä. Mainonnan ja television ansiosta esimerkiksi hampurilai-

set eivät ole ainoastaan kaupunkilaisnuorten ylellisyyttä, vaan jokaisen nuoren arkipäivää. Tutkimustulokset kuitenkin kertovat, että liikunnallisesti aktiiviset nuoret syövät terveellisemmin kuin passiiviset ikätoverinsa (ks. esim. Häyrynen & Kolkkala 1992).

Urheiluseuroilla on siis mahdollisuuksia vaikuttaa nuortensa terveystottumuksiin mikäli niin haluavat. Terveystottumusten edistämisen kannalta oivia teemoja on useita. Tässä tutkimuksessa pureudumme esimerkiksi seuraaviin: Onko nuoren liikuntaharrastuksella yhteys hänen ruokatuottumuksiin siinä määrin, että sitä voisi pitää merkittävänä nuoren terveyteen vaikuttavana tekijänä? Voiko urheiluseuraan kuulumisen edistää nuorten tupakoimattomuutta tai ehkäistä liian varhain aloitettua alkoholinkäyttöä? Samalla voidaan pohtia, ovatko urheiluseuratoiminnan nuorten elämäntapaan mahdollisesti tuomat muutokset positiivisia vai negatiivisia. Entä urheiluseuran vaikutuspiiriin kuulumisen – onko sillä yhteyttä liikuntaa harrastavien nuorten elämäntapoihin?

2 NUORTEN LIKUNTAHARRASTUNEISUUS

2.1 Tutkimustietoa nuorten liikuntaharrastuneisuuden yleisyydestä

Suomalaisen nuorisotutkimuksen traditio on lyhyt etenkin urheilevan nuorison suhteen. Ongelmanuorten etsiminen syrjäytti aluksi kiinnostuksen urheilevaan ja liikkuvaan nuorisoon. Pelkkiä liikuntatottumustutkimuksia ei ehkä kannata tuijottaakaan, sillä nuorison elämäntyylin kokonaisvaltainen tarkasteleminen auttaa paikantamaan myös liikunnan elämäntyylien kenttään. (Itkonen & Ranto 1991.)

Nuorten liikuntaharrastuneisuuden ja fyysisen kunnon on epäilty hiipuneen viime vuosina. Huolenaiheen luotettava arviointi on vaikeaa, koska etenkin fyysisestä kunnosta kertovia koko maata koskevia tutkimusaineistoja ei juurikaan ole olemassa. Nuorten liikuntaharrastusten pitkäaikaisista muutoksista on mahdollista saada tutkimustietoa Nuorten terveystapatutkimuksesta (NTTT-tutkimus) (esim. Rimpelä ym. 1997), WHO-Koululaistutkimuksesta (esim. Kannas 1995) sekä Lasten Monikeskustutkimuksesta (Lasери-tutkimus) (esim. Telama ym. 1994). Lasери-aineisto tosin ei ole koko maata edustava ja se käsittää liikuntaharrastuneisuuden trendejä 1980-luvun alusta 90-luvun alkuvuosiin. Myös Suomen Gallup on tutkinut nuorten liikuntaharrastusten muutoksia vuosina 1995-1998. (Kannas & Tynjälä 1998.)

Suomessa kerätyt WHO-Koululaistutkimusaineistot edustavat koko maata. Niistä ilmenee, että aktiivisesti liikuntaa harrastavien poikien osuudet ovat lisääntyneet kuluneiden 12 vuoden aikana kaikissa kolmessa ikäryhmässä. Myös tyttöjen osalta liikuntaa aktiivisesti harrastavien määrä on kasvanut vaikka tytöt harrastavatkin selvästi vähemmän liikuntaa kuin pojat. Vuoden 1998 tutkimuksen mukaan tytöillä liikunnallisesti passiivisten määrä lisääntyi iän myötä. Myös liikuntaharrastukseen käytetty aika on lisääntynyt. (Kannas & Tynjälä 1998.) Sitä vastoin Nupponen ja Telama (1998) viittasivat artikkelissaan amerikkalaiseen tutkimukseen, jonka mukaan lasten vapaa-ajaksi laskettava aika olisi vä-

hentynyt. Perheiden vapaa-aika on nykyisin myös entistä ohjelmoituneempaa, mikä johtunee vanhempien ajankäytön muuttumisesta (Nupponen & Telama 1999).

Nurmelan ja Pehkosen (1998) Liikuntagallupin mukaan 3-18-vuotiaista noin neljä viidesosaa harrastaa liikuntaa. Lukema on suurempi kuin vuoden 1995 tutkimuksessa. Lapsista ja varhaisnuorista noin 16 % ei harrasta liikuntaa lainkaan. Poikien ja tyttöjen välillä ei ole eroa liikunnan harrastamisessa yleensä, vaan yhtä moni pojista ja tytöistä harrastaa jonkinlaista liikuntaa. Iällä tosin on merkitystä; urheilu vetoaa eniten 12-14-vuotiaisiin. Mikäli tarkastellaan liikunnan harrastamisen määrää viikossa, niin pojat ovat tyttöjä aktiivisempia ja vartuneemmat 12-14- ja 15-18-vuotiaiden ikäluokat nuorempiaan useammin harrastavia. Alueelliset erot sen sijaan ovat vähäisiä, sillä lapset ja nuoret harrastavat liikuntaa eri puolella maata likimain samalla innokkuudella.

2.2 Liikunnan roolit ja liikuntamotiivit nuorten vapaa-ajassa

Vapaa-ajaksi käsitetään sitä osaa valvellaoloajasta, joka ulottuu kouluajan ja muiden velvollisuuksien (syöminen, peseytyminen ja muu itsestä huolehtiminen) ulkopuolelle. Vapaa-ajan käyttö liittyy olennaisena osana elämäntavan käsitteeseen. (Roos 1989.)

Elämäntapoja on luokiteltu ulottuvuuksiksi, koska erilaisten toimijatyyprien suhteen liikuntaan oletetaan olevan erilainen. On myös tehty tutkimus, joka kuvasi kuuden Euroopan maan (Suomi, Viro, Saksa, Belgia, Tshekin tasavalta ja Unkari) nuorten vapaa-ajanvieton ulottuvuuksia ja niiden perusteella tehtyjä vapaa-ajanviettoryhmiä. Vapaa-ajan vieton ulottuvuuksia ovat urheiluharrasteet, peli- ja katseluharrasteet, velvollisuus- ja hyötytehtävät, ajanvietto ja juhliminen ystävien kesken sekä viides harrastealue, joka eroaa selvimmin maittain. Suomen aineistossa voitiin erottaa seuraavat viisi ryhmää: velvollisuudentuntoiset yleisaktiivit, liikkujat, videopelaajat, velvollisuudentuntoiset taideharrastajat ja yleispassiivit. Velvollisuudentuntoisille yleisaktiiveille urheileminen on lähes yhtä

tärkeää kuin liikkujillekin, mutta kolme muuta ryhmää ovat varsin passiivisia liikuntaharrasteissa. (Nupponen & Telama 1999.)

Liikuntamotiivien ulottuvuuksia ovat kunto-, kilpailu-, yhdessäolo- ja ulkonäköfaktorit. Yleisaktiivien motivaatiotaso on korkealla kaikissa ulottuvuuksissa; vain kilpailumotiivissa liikkujat ovat yleisaktiivien kanssa samalla tasolla. Eniten vapaa-ajanviettoeryhmien välisiä eroja on kunto- ja kilpailumotiiveissa, mutta ulkonäkömotiivissa ryhmät sen sijaan eroavat erittäin vähän. (Nupponen & Telama 1999.)

Georgioun ym. (1996) mukaan suurimmat syyt liikunnan harrastamiseen ovat naisilla painon kontrollointi sekä hyvä kunto ja terveys. Ne poikkeavat miesten vastaavista, jotka ovat hauskanpito ja rentoutuminen sekä stressin vähentäminen.

Sosiaaliset ja psykologiset tekijät selittävät ja ennustavat liikuntaharrastusta paremmin kuin ympäristöön liittyvät tai yksilölliset fyysiset tekijät. Brettschneider (1992) korosti liikunnan sosiaalista merkitystä itse liikkumisen suhteen pohtiesaan nuorten liikuntamotiiveja. Yangin (1997) mukaan liikuntaan ja urheiluun valikoituu ja siinä myös pysyy mukana nuoria, jotka ovat sosiaalisaktiivisesti kilpailullisia.

2.3 Koululaisten suosituimmat liikuntamuodot

Liikuntaa harrastavista pojista ja tytöistä enemmistö (noin 60 %) harrastaa vähintään kahta urheilulajia. Yhden lajin harrastaminen on tyypillisempää tytöille kuin pojille. Ikä on yhteydessä harrastettavien lajien määrään siten, että iän lisääntyessä yhä useampi harrastaa vähintään kahta lajia. Mitä useammin viikossa lapsi tai nuori liikkuu, sitä useampia lajeja hän yleensä myös harrastaa. Uudellamaalla ja pääkaupunkiseudulla on kuitenkin enemmän yhden lajin nuoria kuin muualla maassa. (Nurmela & Pehkonen 1998.)

Suosituin laji 3-18-vuotiaiden keskuudessa on jalkapallo. Muista joukkuelajeista kärkipäässä ovat jääkiekko ja salibandy. Muita suosittuja lajeja ovat perusliikuntalajit pyöräily, uinti ja hiihto. Paljon harrastettaviin lajeihin voidaan lukea myös yleisurheilu ja luistelu. (Nurmela & Pehkonen 1998.) Aikuisten suosima kävelylenkkeily ei kuulu lasten ja nuorten tärkeimpiin liikuntamuotoihin (Pehkonen & Ranto 1995). Lajikirjon monipuolistuminen mahdollistaa entistä paremmin erilaisten liikunnallisten edellytysten ja liikuntamotivaation huomioimisen – jokaiselle löytyy varmasti omansa. Toisaalta liikunnallinen mallikäyttäytyminen on lisääntynyt, koska myös aikuisten liikuntaharrastus on 1980-90-luvulla yleistynyt. (Kannas & Tynjälä 1998.)

2.4 Liikunnan harrastaminen urheiluseuroissa ja seurojen ulkopuolella

Nupposen & Telaman (1998) mukaan liikunta on koululaisten kolmanneksi suosituin vapaa-ajanviettomuoto. Liikuntaa suosittumia ovat kavereiden kanssa oleskelu sekä musiikin kuuntelu ja television katselu. Kaikista 3-18-vuotiaista lapsista ja nuorista reilu kolmannes harrastaa liikuntaa urheiluseurassa. Muut organisoitujen liikuntapalvelujen tarjoajat eivät edes yhteenlaskettuna yllä urheiluseurojen tasolle. Urheiluseurojen lisäksi liikuntapalveluja tarjoavat mm. koulujen tai oppilaitosten urheilukerhot. Lapset ja nuoret liikkuvat paljon myös omatoimisesti yksin tai kavereiden kanssa. (Nurmela & Pehkonen 1998.)

Urheiluseurat ovat säilyttäneet suosionsa etenkin poikien keskuudessa. Keväällä 1998 joka toinen 11-15-vuotias poika ja joka kolmas tyttö ilmoitti olevansa mukana urheiluseuran toiminnassa harjoitukseen aktiivisesti osallistuen. Tytöt kompensoivat poikien seuraharrastamista liikkumalla useammin omatoimisesti yksin sekä käyttämällä yksityisten yritysten palveluita useammin kuin pojat (Nurmela & Pehkonen 1998). Iän myötä osallistuminen urheiluseurojen ohjattuun liikuntaharjoitteluun vähenee. Mielenkiintoista on, että pojilla väheneminen on jyrkempää kuin tytöillä – ehkäpä tytöt, jotka vielä yläasteikäisinä ovat urheiluseuratoiminnassa mukana, ovat poikia pitkäjänteisempiä. (Kannas & Tynjälä 1998.)

On paljolti juuri urheiluseurojen ansiota, että nuorten liikuntaharrastus on lisääntynyt. Niiden toiminnallinen vetovoima edelleenkin puree nuoriin ja monissa lajeissa myös harjoittelun aktiivisuus, tavoitteellisuus sekä ohjaajien ja valmentajien ammattitaitoisuus on lisääntynyt. (Kannas & Tynjälä 1998.) Urheiluseurassa harrastaminen on yhteydessä liikunnan harrastamisen määrään; mitä useammin liikuntaa harrastetaan sitä todennäköisemmin ainakin osa siitä tapahtuu urheiluseuran tarjoamissa puitteissa (Nurmela & Pehkonen 1998).

Pääkaupunkiseudulla ja Uudellamaalla liikuntaa harrastavat nuoret kuuluvat useammin seuroihin kuin muualla Suomessa asuvat, vaikka uusmaalaiset nuoret eivät urheilun harrastamisessa ja liikuntalajien määrässä yllä muiden suomalaisten nuorten tasolle. Keski- ja Pohjois-Suomessa asuvien nuorten keskuudessa korostuvat koulujen ja oppilaitosten urheilukerhot sekä yksin tai ystävien kanssa omatoimisesti liikkuminen. (Nurmela & Pehkonen 1998.)

Jalkapallo ja jääkiekko vetävät lapsia ja nuoria selvästi eniten urheiluseuroihin. Seuraavaksi lajiliittokohtaisessa vertailussa asettuvat voimistelu, yleisurheilu ja salibandy. Perusliikuntamuotoja kuten pyöräilyä, uintia ja hiihtoa harrastetaan runsaasti varsinaisen seuratoiminnan ulkopuolella. (Nurmela & Pehkonen 1998.) Kaikista urheiluseuroista n. 80 % ilmoittaa järjestävänsä nuorisotoimintaa alle 15-vuotiaille (Koski 2000).

3 SUOMALAISET RAVITSEMUSSUOSITUKSET NUORILLE

3.1 Oikeaoppisen ruokavalion koostaminen

Hyvä ruoka on maukasta, monipuolista ja värikästä. Ruokaa pitäisi syödä sen verran, että energian saanti vastaa kulutusta. Kulutukseen nähden liian runsas tai liian vähäinen energian saanti on haitaksi terveydelle. Liikunta yhdessä hyvien ruokatottumusten kanssa ehkäisee lihavuutta ja ylläpitää terveyttä. Ruokavalion ravitsemuksellinen laatu kohentuu pienillä muutoksilla, joiden toteuttamisesta ei koidu suurta vaivaa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 1998.) Ruokavalio on kuitenkin kokonaisuus joten yksi elintarvike tai ruoka-aine ei sitä rakenna tai hajota (Fogelholm & Rehunen 1987). Jos ruoan laatu on hyvä ja sitä syödään energiatarpeen verran, saadaan suomalaisesta sekaruokavaliosta riittävästi vitamiineja ja kivennäisaineita, eikä lisäravinteita tarvita (Lääkintöhallitus 1990).

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ravintoainesuositukset (1998) on laadittu väestötasolle, terveille ja kohtalaisesti liikkuville ihmisille. Ravinnon kokonaistarve yli 10-vuotiailla ei eroa aikuisten tarpeesta (Lääkintöhallitus 1990). Yksilöiden ravinnon tarpeen vaihtelut ovat kuitenkin suuria ja suositeltavat ravintoainemäärät edustavat vain keskimääräistä suositeltavaa saantia.

Hiilihydraattien suositeltava osuus kokonaisenergiasta on 55-60 %. Suositus tarkoittaa käytännössä viljavalmisteiden, perunan, juuresten ja vihannesten sekä hedelmien ja marjojen osuuden lisäämistä ruokavaliossa. Ne sisältävät hiilihydraattien lisäksi runsaasti vitamiineja, kivennäisaineita, kuituja ja antioksidantteja. Myös sokeri kuuluu hiilihydraatteihin ja sen osuus kokonaisenergiasta tulisi olla enintään 10 %. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 1998.)

Rasvan suositeltava osuus kokonaisenergiasta on noin 30 %. Rasvahappojen suhteellisen koostumuksen tulisi olla suunnilleen 1:1:1 (tydyttyneet : kertatydyttymättömät : monitydyttymättömät rasvahapot). Rasvan kokonaissaannin

rajoittamisesta alle 20-25 E%:iin ei ole hyötyä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 1998.)

Proteiinien suositeltava osuus kokonaisenergiasta on 10-15 %. Maito- ja liha- tuotteet ovat tärkeimpiä proteiinien lähteitä. Maitoa, piimää, viiliä, jogurttia, juustoa ym. tulisi sisällyttää päivän aterioihin ja välipaloihin; niiden käyttö varmistaa myös riittävän kalsiumin saannin. Suolaisia välipaloja sen sijaan tulisi välttää. Ruokasuolan suositeltava saanti on vain 3-5 g, jotta natriumia ei kertyisi elimistöön haitallisen paljon. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 1998.)

3.2 Urheilijan ja aktiivisesti liikkuvan ruokavalio

Urheilijan ruokavalio ei juurikaan poikkea normaalista, vaan se rakentuu samoista tavanomaisista elintarvikkeista. Liikkuvan nuoren ruokavaliossa tulee kiinnittää huomiota ateriointirytmiiin sekä riittävään energiansaantiin. Energian tarve kasvaa urheilulajista riippuen; kestävyyslajit lisäävät energiankulutusta eniten ja taitolajit vähiten. Energiantarpeen voi arvioida karkeasti kertomalla kehon painon tytöillä luvulla 35 ja pojilla 45. (Pöllänen 2000.) Urheilijan ruoankäyttö vaatii tarkkaa suunnittelua ja havaitut virheellisuudet tai puutteet ovat esimerkiksi ruokapäiväkirjojen analyysin avulla yleensä helposti korjattavissa (Fogelholm & Rehunen 1987).

Urheilijan jokaiselle aterialle ja välipalalle kuuluu runsaasti hiilihydraattipitoisia ruokia; perunoita, leipää, puuroa, myslää, riisiä, pastaa, kasviksia, hedelmiä ja marjoja. Kevyt, 2-4 kertaa viikossa harrastettava kuntoliikunta lisää hiilihydraattien tarvetta vain vähän. (Fogelholm & Rehunen 1993; Pöllänen 2000.)

Useimpien liikuntamuotojen aikana kulutetaan runsaasti rasvoja. Rasvat ovat huomattava energianlähde myös verryttelyjen ja palautumisjaksojen aikana. Rasvojen osuutta ruokavaliossa ei kuitenkaan ole liikunnan takia syytä lisätä. Toisaalta rasvan osuuden pienentämisestä alle 25 E%:iin ei ole hyötyä, koska energiansaanti erittäin vähärasvaisessa ruokavaliossa saattaa jäädä niukaksi.

Rasvahappojen koostumukseen sen sijaan tulisi kiinnittää huomiota. (Fogelholm & Rehunen 1993.)

Päivittäin tarvittava proteiinimäärä lisääntyy liikunnan harrastajilla (VRNK:n suositus 10-15 E%). Määrä on suoraan verrannollinen päivittäiseen energiankulutukseen, eli lisätarve on 25-100 % (Fogelholm & Rehunen 1993). Parhaiten hyvälaatuista proteiinia saa eläinkunnan tuotteista eli lihasta, kalasta, kanasta ja maitovalmisteista. Riittävän saannin varmistaa syömällä näitä ruoka-aineita vähintään kolmella päivän aterioista. (Pöllänen 2000.)

Nuorten tulisi välttää alkoholin käyttöä kokonaan sen haittavaikutusten vuoksi. Alkoholi sisältää runsaasti energiaa (7 kcal/g), mutta ei lainkaan suojaravintoaineita (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 1998). Lisäksi alkoholi hidastaa palautumista urheilusuorituksista (Lääkintöhallitus 1990). Muiden nesteiden merkitys on urheilijoiden ravitsemuksessa tärkeää; jo muutaman prosentin nestehukka kehonpanosta laskettuna heikentää suorituskykyä huomattavasti. Paras juoma on hieman huoneenlämpöä viileämpi, lievästi sokeroitu ja suolattu vesi. Tällainen liuos imeytyy hieman nopeammin kuin pelkkä vesi. (Fogelholm & Rehunen 1993.)

Tavallinen, suositusten mukainen ruokavalio kattaa kivennäisaineiden tarpeen urheilijoillakin, eikä puutosoireita kehity kuin sairaustiloissa. Fyysinen kuormittuminen lisää C-vitamiinin tarvetta, koska sitä tarvitaan urheilijan hapenkäytön kannalta tärkeän raudan imeytymiseen. Raudan tarve lisääntyy hieman kiihtyneen punasolumuodostuksen ja raudanmenetysten (hiki, ulosteet, virtsa) takia. Hyvä ja monipuolinen ruokavalio on tärkeintä urheilijan ravitsemuksessa. (Lääkintöhallitus 1990.) Ravintoainelisien käyttö on fysiologisesti perusteltua vain, jos lisät korjaavat heikentyneen ravitsemustilan ja parantavat terveyttä tai suorituskykyä (Fogelholm & Rehunen 1993).

3.3 Nuorten ruokatottumusten tyypillisiä piirteitä

Ravitsemus on yksi tärkeimmistä kansanterveyteen vaikuttavista tekijöistä ja esimerkiksi sydän- ja verisuonitautien tiedetään saavan alkunsa jo lapsuudessa (Vartiainen ym. 1996). Väestön ruokatottumuksia on pyritty ohjaamaan jo muutamana vuosikymmenen ajan mm. edellä mainittujen suositusten muodossa. Nuorten ravitsemusta on pyritty tukemaan erityisesti kouluruokailun avulla. Maksuton ateria koulussa on kansainvälisesti varsin ainutlaatuista ja suositukset sen sisällöstä kertovat ravitsemus- ja terveyspolitiikan yhteisistä tavoitteista. Kouluruoka on vuosien mittaan muuttunut yhä terveellisemmäksi ja nykyään kouluruoasta saa vähemmän tyydyttynyttä rasvaa kuin kotiruoasta (Vartiainen ym. 1996). Vaikka kouluruokailusta ja nuorten ruokavalinnoista on paljon puhuttu, on aiheesta julkaistu varsin vähän tutkimuksia. (Vikat ym. 1998.)

Tytöt syövät huomattavasti useammin kasviksia ja hedelmiä kuin pojat (Vikat ym. 1998; Hirvonen ym. 1999; Lahti-Koski 1999). Vikat ym. (1998) tutkiessaan 14-18-vuotiaita nuoria havaitsivat myös, että erityisesti Etelä-Suomessa asuvat tytöt söivät enemmän kasviksia ja hedelmiä. Myös poikien osalta eteläsuomalaiset käyttivät enemmän kasviksia ja hedelmiä pohjoissuomalaisiin verrattuna. Niukkaan päivittäiseen kasvisten ja hedelmien käyttöön vaikutti perheen alhainen sosioekonominen asema, nuoren tupakointi sekä vähäinen liikunnan harrastaminen. Samanlaisiin tuloksiin päädyttiin myös amerikkalaisessa tutkimuksessa: Tytöt söivät päivittäin enemmän kasviksia ja hedelmiä kuin pojat, ja vähäinen käyttö oli yhteydessä muihin epäterveellisiin tapoihin, kuten tupakan tai marihuanan polttamiseen ja runsaaseen alkoholin käyttöön (Neumark-Sztainer ym. 1996).

Kahden viimeisen vuosikymmenen aikana lisääntyi huomattavasti niiden nuorten osuus, jotka eivät juo maitoa. Tyttöillä maitoa juomattomien osuus kasvoi selkeästi iän myötä. Pojilla taas ikäryhmittäiset erot ovat pieniä ja he juovat maitoa tyttöjä enemmän. Ilahduttavaa on se, että maitolaadut ovat muuttuneet täysmaidosta rasvattomiin. Tytöt valitsevat keskimäärin vähärasvaisempia maitolaatuja poikiin verrattuna; vuodesta 1991 lähtien rasvaton maito on ollut tyttöjen suosikki, kun taas pojilla vuonna 1997 kevytmaito oli edelleen suosituin.

Nuorten käyttämät rasvalaadut leivällä muuttuivat 20 vuoden jaksolla (1977-1997) perusteellisesti. Voita käyttävien osuus putosi 66%:sta 6%:iin. Tytöt käyttivät kevytlevitteitä yleisemmin kuin pojat. (Vikat ym. 1998.) Tärkein yksittäinen tyydyttyneen rasvan lähde sekä poikien että tyttöjen ruokavaliossa on juusto ja seuraavaksi tärkeimmät voi ja maito. Voin korvaaminen kevytlevitteillä ja täysmaidon vaihtaminen rasvattomaan on vaikuttanut siten nuorten tyydyttyneiden rasvojen saantiin; tyydyttyneen rasvan osuus energiensaannista on pienentynyt kymmenessä vuodessa pojilla 19 %:sta 16 %:iin ja tytöillä 17 %:sta 15 %:iin. Lisäksi monitydyttymättömien rasvahappojen osuus on lisääntynyt. (Vartiainen ym. 1996.)

Kahvin juonti on pojilla selvästi yleisempää kuin tytöillä (Vikat ym. 1998; Hirvonen ym. 1999). Kahvinjuonti yleistyy iän mukana. Tee menetti suosiotaan 1980-luvun puolivälissä ja sama suuntaus näyttää jatkuvan. Tytöt juovat kuitenkin hiukan enemmän teetä kuin pojat. Kaakaon suosio väheni selvästi iän myötä ja ikäryhmittäiset erot ovat samanlaisia sekä tytöillä että pojilla. (Vikat ym. 1998.)

Makeisten syönti on pysynyt lähes muuttumattomana. Pullat, munkit ja muut makeat pikkuleivät sen sijaan ovat menettäneet suosiotaan nuorten keskuudessa 1980-luvulta lähtien. Pojat syövät makeita leivonnaisia hieman useammin kuin tytöt, ja syömisen useus heillä kasvaa iän mukana, kun taas tytöillä se jonkin verran vähenee. Virvoitusjuomien käyttö on yleistynyt 1990-luvulla, etenkin pojilla. (Vikat ym. 1998.) Pikaruuan (hampurilaiset, pizzat, lihapiirakat, perunastut, ranskanperunat yms.) syönti on melko vähäistä, mutta yleisintä eteläsuomalaisilla, tupakoivilla, ei lainkaan koulunkäynnistä pitävillä, vähemmän kuin kerran viikossa liikuntaa harrastavilla tai niillä, jotka käyttävät runsaasti alkoholia (Hirvonen ym. 1999). Dosentti Ritva Prättälä kertoi haastattelussaan, että pikaruuan on havaittu liittyvän vapaa-ajan viettoon, jossa itse ruoka ei ole tärkeintä vaan yhdessäolo kavereiden kanssa (Rintamäki 1993).

Erityisruokavalioiden suosio on noussut etenkin 1990-luvulla. Erityisruokavaliota käyttäviä tyttöjä on enemmän kuin poikia. Kasvispainotteista ruokavaliota noudattavien osuus 14-18-vuotiaista tytöistä lisääntyi kolminkertaiseksi neljän vuoden aikana vuodesta 1993 vuoteen 1997, jolloin sitä noudatti 5 % tytöistä. Seu-

raavaksi yleisin on laktoositon ruokavalio. Nähtäväksi jää, onko tältä osin kyseessä terveydestään, ulkonäöstään tai ympäristöstään erityisesti kiinnostuneen vähemmistön valinta vai syrjäyttävätkö erityisruokavaliot tavallisen perusruoan laajemminkin nuorten keskuudessa. (Vikat ym. 1998.)

Itsenäisten ruokavalintojen lisääntymisestä huolimatta nuoret syövät valtaosan ruoastaan kotona tai koulussa. Vertaisryhmillä saattaa kuitenkin olla perhettä suurempi vaikutus nuorten ruokatottumuksiin, ja heidän on todettu omissa ryhmissään syövän nimenomaan sellaisia ruokia, joita aikuiset eivät ole heille suositelleet. Nuorten itsenäisissä syömistilanteissa tärkeintä ei ole ruoka, vaan yhdessäolo kavereiden kanssa. Yhdessä syöminen koskee erityisesti makeisia. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 1991.)

4 LIIKUNTAHARRASTUKSEN YHTEYS RUOKATOTTUMUKSIIN

4.1 Liikuntaharrastuksen yleisimmät yhteydet ruokatottumuksiin

Liikunnan harrastamisella näyttää olevan runsaasti yhteyksiä ruokatottumuksiin. Tutkimukset osoittavat, että säännöllistä liikuntaa harrastava henkilö omaksuu helpommin terveelliset ruokatottumukset, mikä ilmenee mm. rasvan saannin rajoittamisena sekä runsaana hedelmien ja vihannesten syöntinä. Liikunnallisesti aktiivisten on myös todettu passiivisia useammin pitävän tärkeänä sitä, että he syövät ravintoarvoltaan hyviä, vähärasvaisia sekä suositusten mukaisia välttämättömiä ruoka-aineita. (Georgiou ym. 1996.)

Myös aktiivisesti liikkuvat nuoret syövät terveellisemmin kuin vähemmän aktiiviset tai passiiviset nuoret. Nuoret tuntevat liikunnan vaikuttavan ruokahaluun sitä lisäten sekä ohjaavan ruokailutottumuksia terveellisempään suuntaan (Huhtala & Simojoki 1999). Sekä aktiiviset tytöt että pojat syövät hedelmiä, vihanneksia, tummaa leipää sekä kunnon aamuaterian passiivisia useammin (Murtokangas 1987). Samankaltaiseen tulokseen päätyi myös Friman (1998) tutkiessaan WHO-Koululaistutkimukseen perustuvassa pro gradu -työssään suomen- ja ruotsinkielisiä 11-, 13- ja 15-vuotiaita nuoria. Hänen mukaansa liikunnallinen aktiivisuus ei kuitenkaan juurikaan vaikuttanut epäterveellisiin ruokatottumuksiin, kuten pikaruuan syömiseen, verrattuna passiivisten tottumuksiin. Georgioun ym. (1996) mukaan 18-24-vuotiaat liikuntaa aktiivisesti harrastavat söivät enemmän kokojyväviljaa, hedelmiä ja vihanneksia sekä kalaa kuin liikunnallisesti passiiviset. Aktiiviliikkujat söivät myös vähemmän epäterveellisiä ruokia kuten pähkinävoita tai friteerattuja tuotteita.

Häyrysen ja Kolkkanen (1992) tutkimuksessa tarkasteltiin Suomen parhaiden 15-16-vuotiaiden suunnistajatyttöjen ja 9-luokkalaisten koulutyttöjen ruokailutottumuksia. Tutkimuksen suunnistajatyöt söivät huomattavasti terveellisemmin kuin ikäisensä liikuntaa harvoin harrastavat nuoret, ja hieman terveellisemmin kuin aktiivisesti liikkuvat koululaiset. Suurimmat erot ovat havaittavissa hedelmien, vihannesten ja tumman leivän syönnissä. Saman ilmiön havaitsi tutki-

muksessaan myös Friman (1998). Huhtala ja Simojoki (1999) tutkivat 15-18 vuotiaita liikuntaa harrastavia poikia ja havaitsivat, että mitä korkeampi oli urheilijan sarjataso, sitä enemmän tämä söi kasvikunnan tuotteita. Sarjatason mukaan ei kuitenkaan havaittu eroja grilliruokien, pizzan, pullien, makeisten ja virvoitusjuomien käytössä. Ruokatottumukset näyttävät olevan samankaltaisia vihannesten ja hedelmien suhteen myös valtameren toisella puolella. Amerikkalaisessa nuorten riskikäyttäytymistutkimuksessa saatiin suurimmat erot liikunnallisesti aktiivisten ja passiivisten nuorten välillä juuri hedelmien ja vihannesten syönnissä (Pate ym. 1996).

Liikuntaharrastuneisuus ja ruokailutottumusten laatu korreloivat Häyrysen ja Kolkkanen (1992) mukaan selvästi keskenään; mitä terveellisemmät ovat ruokailutottumukset sitä suurempi on liikuntaharrastuksen määrä. Tutkimuksessa on kuitenkin tarkasteltu vain SM-tasoisia urheilijoita ja heidän ruokailutottumuksiaan, mikä ei välttämättä kerro koko totuutta liikuntaa harrastavien ravintotottumuksista.

Yleensä urheilijoiden ravitsemuksesta ja painon seurannasta vastaa valmentaja. Urheilijoiden mielestä valmentajat antavat liian harvoin ravitsemusvalmennusta, mutta ylemmillä sarjatasoilla urheilijat kokevat kuitenkin saavansa enemmän opastusta (Huhtala & Simojoki 1999). Nuoria urheilijoita ajateltaessa tulee muistaa, että vanhemmilla on päävastuu lastensa ravitsemuksesta ja siksi ravitsemukseen liittyvää ohjausta tulisi antaa nuoren lisäksi koko perheelle. (Hiilloskorpi 1997b.)

4.2 Liikuntaharrastuksen negatiiviset yhteydet ravintotottumuksiin

Aktiivinen liikunnan harrastaminen voi vaikuttaa myös negatiivisesti ruokatottumuksiin. Syömishäiriöt, anorexia nervosa (sairaalloinen laihduttaminen) ja bulimia nervosa (ahmimishäiriö), ovat usein puheenaiheina myös urheilupiireissä. Mikael Fogelholm Pirkko Valjasen haastattelussa (1996) puhuu kuitenkin mieluummin häiriintyneestä syömisestä kuin syömishäiriöistä, koska niiden raja on erittäin häilyvä. Painon tarkkailu ja laihduttaminen liittyvät erottamattomasti joidenkin urheilulajien, kuten esteettisyyttä korostavien ja painoluokkalajien luon-

teeseen. Myös pitkän matkan juoksijoiden on todettu pyrkivän laihuuteen ja syövän liian vähän energian tarpeeseen verrattuna (Wiita & Stombaugh 1996). Urheilijoiden syömishäiriöiden yleisyydestä on ristiriitaisia tietoja. Kuitenkin urheilulajeissa, joissa painontarkkailu liittyy lajin luonteeseen on todettu esiintyvän syömishäiriöitä enemmän kuin muissa lajiryhmissä. (Hiilloskorpi 1997b.)

Urheilupiirissä voi esiintyä sellaisia tekijöitä, jotka ohjaavat käyttäytymistä ongelmallisten ruokailutottumusten suuntaan. Haastattelussaan erikoislääkäri Aila Rissanen totesi, että yksistään kilpa- ja huippu-urheilijaksi valikoituminen ja tähtääminen vaativat tiettyä perfektionismia ja kovaa itsekuria. Itsensä äärimilleen rasittamisen itsestäänselvyys ja siihen tottuminen voi johtaa myös ruuasta pidättäytymiseen. Toisaalta kilpailemiseen ja harjoitteluun liittyvä stressi ja paine voivat olla laukaisevia tekijöitä pakkomielteiseen laihduttamiseen. (Valjanen 1996.) Ruokavalion vääristyminen aiheuttaa ongelmia sukupuoleen katsomatta. Urheilijoiden asenteet ruokaan ja painoon ovat lähellä lukioikäisten tyttöjen asenteita. Miehet ovat kuitenkin keskimäärin tyytyväisempiä omaan painoonsa kuin naiset. (Hiilloskorpi 1997a.)

Urheilijoiden syömishäiriötä kuvasi ensimmäisenä Puglise ym. vuonna 1983 esittelemällä Anorexia athletica termin. Sundgot-Borgen (1994) muunsi sen oman näkemyksensä mukaan helpommin ymmärrettävään muotoon. Anorexia athleticaa sairastavan henkilön tyypillisin piirre on voimakas lihomisen pelko vaikka hän on jo entuudestaan hoikka. Laihduttamisen syyksi ilmoitetaan yleensä urheilu tai valmentajan käsky laihduttaa. Normaalin harjoittelun lisäksi anorexia athleticaa sairastava tekee pakonomaisesti ylimääräisiä harjoitteita puhdistukseen elimistönsä syömisen vaikutuksilta.

5 LIIKUNTAHARRASTUKSEN YHTEYS TUPAKOINTIIN JA ALKOHOLIN KÄYTTÖÖN

5.1 Liikuntaharrastuksen yhteys tupakointiin

Ensimmäiset tupakointikokeilut alkavat usein jo lapsuudessa. Suurimmassa osassa EU-maita 50-80 % 15-vuotiaista koululaisista on ilmoittanut kokeilleensa tupakointia. Lisäksi, tällä hetkellä noin 1/5 saman ikäisistä ilmoittaa polttavansa päivittäin. (European Commission 2000.) 1990-luvun aikana päivittäinen tupakointi väheni hieman pojilla, mutta pysytteli tytöillä yleisesti ottaen samalla tasolla. Yleisestä tasaisuudesta poiketen, erityisesti 14-vuotiaiden tyttöjen tupakointi lisääntyi ja ohitti ensimmäisen kerran sitten 1970-luvun loppupuolen samanikäisten poikien tupakoinnin. (Rimpelä ym. 1997.)

Liikuntaa harrastamattomien nuorten keskuudessa tupakointi on yleisempää kuin urheilua aktiivisesti harrastavien joukossa (Baumert ym. 1998 ; ks. myös Rainey ym. 1996; McCaul & Yardley 1997). Kannas ja Vuolle (1989) totesivat aktiivisesti urheillevien nuorten tupakoivan merkittävästi harvemmin ja taas vastaavasti käyttävän nuuskaa yleisemmin kuin liikuntaa harrastamattomat. Nuoret mieltävät tupakoivan henkilön yleensä huonoksi urheilussa ja tupakoi-mattoman vastaavasti hyväksi urheilussa. Mitä enemmän nuori tupakoi, sitä todennäköisemmin hän myös käyttää liikuntaan myös vähemmän aikaa, eikä aio tulevaisuudessakaan harrastaa liikuntaa. (Hallman ym. 1992 ; ks. myös Coulson ym. 1997.) Aikuisille tehtyjen tutkimusten mukaan liikunnallinen aktiivisuus on yhteydessä tupakoimattomuuteen (Johnson ym. 1995). Myös aikaisessa vaiheessa tupakoinnin lopettaminen, tai ainakin sen yrittäminen, on todennäköisempää liikunnallisesti aktiivisille nuorille (Fisher ym. 1999). Se, että liikunnallisesti aktiivisemmat nuoret polttavat vähemmän, on oletettavasti merkki siitä, että nuorten tyydyttäessä tarpeitaan sopivien harrastusten parissa he eivät tun-tisi tarvetta korvikkeille, kuten tupakalle (Videmsek ym. 2000). Escobedon ym. (1993) mukaan urheiluharrastukseen osallistuvat nuoret saattavat myöskin olla tietoisempia tupakoinnin haitallisesta vaikutuksesta urheilusuoritukseen.

Yhteydet tupakoinnin ja liikunnan välillä eivät aina ole ilmeisiä. Italialaisille 9.-13. luokkalaisille tehdyn tutkimuksen mukaan selvää yhteyttä liikunta-aktiivisuuden ja tupakoinnin välillä ei löytynyt. Negatiivinen yhteys tupakoinnin ja liikunta-aktiivisuuden välillä ilmeni kuitenkin vanhemmalla ikäryhmällä (16-18-vuotiaat), ja erityisesti pojilla. (Donato ym. 1997.)

Liikunnan ja tupakoinnin välinen negatiivinen yhteys ilmenee selvemmin pojilla kuin tytöillä (Hallman ym. 1992). Myös tupakoinnin aloittamisessa esiintyy eroja sukupuolten välillä. Ikäisiinsä verrattuna keskimääräistä enemmän liikuntaa harrastavien tyttöjen on todettu aloittavan tupakoinnin merkittävästi harvemmin kuin yhtä aktiivisten poikien (Aaron ym. 1995).

Kohtuullisella tai korkealla intensiteetillä liikuntaa harrastavien on todettu polttavan merkittävästi vähemmän kuin liikunnallisesti passiivisten. Korkeimmalla aktiivisuuden tasolla liikkuvien on todettu vastaavasti käyttävän 1.5 kertaa enemmän nuuskaa kuin ei liikuntaa harrastavien verrokkien. (Davis ym. 1997.) Samassa tutkimuksessa tosin arvioitiin Louisianan yläasteikäisten urheilijoiden käyttävän huomattavasti enemmän savutonta tupakkaa kuin yleisesti ottaen Yhdysvalloissa.

Liikuntaa voidaan myös pitää eräänlaisena suojaavana tekijänä haitallisia tervetottumuksia vastaan. Tällaisia tuloksia saivat Winnail ym. (1995) tutkiessaan liikunnallisuuden ja tupakoinnin sekä marihuanan polton välisiä suhteita. Tässä tutkimuksessa liikunnallisuuden sekä kyseisistä haitallisista tottumuksista piddättäytymisen välillä havaittiin yhteys ainakin valkoihoisilla pojilla. Mutta vaikka tällaiset tutkimustulokset osoittavat mahdollista suojaavaa vaikutusta, on kuitenkin selvää, etteivät ne todista varmasti sellaisen vaikutuksen todellista olemassaoloa (Page ym. 1998).

Tässä tutkimuksessa ei ole lähemmin tarkasteltu nuuskan käytön ja liikuntaharrastuksen yhteyttä. Teema kuitenkin sivuaa tutkimustamme, joten seuraavassa esitämme lyhyen kuvauksen nuuskaamisen ja liikuntaharrastuksen välisestä yhteydestä.

Tyypillinen nuuskan käyttäjä on nuori mies (Karvonen ym. 1995). Suomalaiset tytöt kokevat nuuskaamisen epäesteettisenä ja epänaiseellisenä (Rimpelä ym. 1994). Karvosen ym. (1995) tutkimuksien mukaan nuuskan käyttö on yleisempää aktiivisesti organisoituun liikuntaan osallistuneilla pojilla kuin vähemmän aktiivisilla. Samankaltaisia tutkimustuloksia on saatu myös Yhdysvalloissa. Etelä-Carolinan lukioikäisistä yli kolmasosa (35 %) kaikista nuuskan käyttäjistä oli erittäin aktiivisia urheilijoita. Aktiiviurheilijoiden nuuskan käytön määrä oli huomattavasti korkeampi kuin muiden ryhmien. (Rainey ym. 1996.) Kannaksen ja Vuolteen (1987) tutkimuksien mukaan joukkuelajien harrastajat käyttivät nuuskaa yksilölajien harrastajia enemmän. Nuuskan käyttö näkyy selvimmin sellaisissa lajeissa, joissa on paljon harrastajia sekä vaikutusvaltaa suomalaisessa liikuntakulttuurissa. Vuolteen (2000) mukaan miespuolisten huippu-urheilijoiden nuuskaamisen yleisyys on kasvanut vuosien varrella selvästi. Kun vuonna 1984 huipulla olevista miesurheilijoista päivittäin nuuskasi alle kymmenen prosenttia, niin vuonna 1998 vastaava osuus oli jo 15 %. Lisäksi päivittäin nuuskaavien osuus oli joukkuelajien harrastajissa suurempi.

Nuuskan käytöllä on havaittu olevan yhteyksiä myös muihin epäterveellisiin elämäntapoihin. Karvonen ym. (1995) on todennut nuuskan käyttäjien tupakoivan ja käyttävän alkoholia ronskimmin kuin sellaiset, jotka eivät käytä nuuskaa. Tutkimuksessa tarkkailtiin, käytetäänkö nuuskaa tupakan korvikkeena. Koska nuuskan käytön määrä oli tutkimuksessa liikunnallisesti aktiivisilla viisi kertaa yleisempää ei-aktiivisiin verrattuna, on ilmeistä, että potentiaaliset tupakoijat ovat siirtyneet nuuskaajiksi. Suuri osa nuuskan käyttäjistä onkin entisiä tupakoitsijoita tai päinvastoin. Tämä tutkimus kohdistui erityisesti 16-18-vuotiaisiin poikiin, koska heitä nuorempien havaittiin käyttävän huomattavasti vähemmän nuuskaa.

5.2 Liikuntaharrastuksen yhteys alkoholin käyttöön

Lähes jokainen päivittäin tupakoiva 15-16-vuotias nuori on ollut myös joskus humalassa. Perinteisesti tupakointi ja alkoholin käyttö liittyvät erittäin läheisesti yhteen. (Ahlström ym. 1999.) Tupakointia ja alkoholin käyttöä onkin useimmiten tarkasteltu eräänlaisina ”sisartottumuksina”. Yleisesti ottaen nuorten humalakuinen juominen on yleistynyt eri puolilla Eurooppaa useissa maissa. Erityisesti tätä yleistymistä on tapahtunut 1980-luvun lopussa ja 1990-luvun alussa. (Ahlström ym. 1995.) Vähintään kuukausittain ja vähintään viikoittain alkoholia käyttävien osuudet lisääntyivät läpi 1990-luvun 14-18-vuotiailla ja etenkin tytöillä; 14-vuotiaiden tyttöjen alkoholin käyttö ylitti samanikäisten poikien käytön ensimmäistä kertaa sitten 1970-luvun (Rimpelä ym 1997).

Nuorten tupakoinnin lisäksi myös alkoholinkäytöllä on todettu olevan negatiivinen yhteys liikunnan harrastamiseen. Liikunnan ja alkoholin käytön väliset yhteydet ovat kuitenkin selvästi heikommat kuin liikunnan ja tupakoinnin. Aarnion ym. (1997) tutkimuksessa niin alkoholin käytöllä kuin tupakoinnilla havaittiin merkittävä yhteys vähäiseen liikunnan harrastamiseen. Alkoholin ja liikuntaharrastuksen yhteys kuitenkin heikkeni merkitsemättömäksi, kun analyysissä otettiin huomioon tupakoinnin ja alkoholin käytön keskinäinen yhteys. Rantasen (1996) Itähelsinkiläisille yläasteikäisille nuorille tekemässä tutkimuksessa liikuntaharrastus oli selvimmin negatiivisesti yhteydessä alkoholin käyttöön. Aiheesta löytyy myös monia tutkimuksia, joissa liikunnan ja alkoholin käytön yhteydet ovat osoittautuneet jossain määrin positiivisiksi. Ristiriitaisten tutkimustulosten perusteella aktiivisella liikunnan harrastamisella näyttääkin olevan voimakkaampi ehkäisevä vaikutus tupakointiin kuin alkoholin käyttöön (Leonard 1998).

Stainback tarkasteli teoksessaan 'Alcohol and Sport' (1997) aikaisempia aiheesta tehtyjä empiirisiä tutkimuksia ja arvioi miespuolisten urheilijoiden olevan nuorisoryhmä, joka on erityisesti riskialtis alkoholiin liittyville ongelmille. Yläasteikäiset miespuoliset urheilijat näyttävät tutkimusten mukaan käyttävän alkoholia yleisemmin sekä juovansa itsensä useammin tosihumalaan kuin ei urheilevat.

Kuntoilevien tyttöjen on todettu pidättäytyvän alkoholista tai ainakin välttävän humalajuomista. Vastaavasti etenkin alkoholia käyttävät tytöt harrastavat vähän liikuntaa. Murtokankaan (1987) mukaan liikunta-aktiivisuus on alkoholin käyttöä ennustava tekijä – liikunnallisesti passiiviset käyttävät alkoholia aktiivisia enemmän. Täytyy kuitenkin muistaa, että liikunnan harrastajien keskuudessa esiintyy huomattavaa vaihtelua alkoholin käytön suhteen kuten väestössä yleensäkin. (Kannas & Vuolle 1987.) Sukupuolten välisistä eroista kertovat Ferron ym. (1999) todetessaan tutkimustensa perusteella, että sveitsiläisillä pojilla tuntuu olevan suurempi taipumus kuin tytöillä käyttää alkoholia urheilukavereidensa kanssa.

Myös päinvastaisia tuloksia on saatu. McGufficken ja Rowlingin (1990) julkaisemassa tutkimuksessa todettiin 16-18-vuotiaiden urheilevien tyttöjen juovan useammin ja myös enemmän kerralla kuin ei urheilevien tyttöjen. Liikunnan suojaavaa vaikutusta voitaisiin tämän tutkimuksen perusteella kyseenalaistaa. Toisaalta poikien kohdalla vastaavia yhteyksiä ei tässä tutkimuksessa havaittu. Norjalaisen Hellandsjø Bun (1999) tutkimuksen mukaan urheilevien tyttöjen joukossa alkoholia käyttävien osuus oli hieman suurempi kuin liikuntaan osallistumattomien tyttöjen joukossa. Vastaavasti liikuntaharrastukseen osallistumattomien poikien joukossa alkoholin käyttö oli yleisempää kuin liikuntaa harrastavien joukossa.

Rainey ym. (1996) tutkivat Etelä-Carolinan lukiolaisia ja totesivat aktiiviurheilijoiden juovan huomattavasti säännöllisemmin ja humalahakuisemmin kuin liikunnallisesti passiivisten lukiolaisten. Saman havaitsivat tutkimuksessaan myös Pate ym. (1996). Urheilevien yliopisto-opiskelijoiden todettiin juovan huomattavasti humalahakuisemmin kuin ei-urheilevien opiskelijoiden Nelsonin ja Wechslerin (2000) tutkimuksessa. Samankaltaisia tuloksia on saatu useissa yliopisto-opiskelijoita koskevissa tutkimuksissa (esim. Anderson ym. 1991; Kokotailo ym. 1996; Nattiv ym. 1997). Miltei kaikissa edellä mainituissa tutkimuksissa humalajuomista on selitetty osin sillä, että urheilevat nuoret kuuluvat tietynlaisen kulttuurin vaikutukseen, mikä altistaa heitä erilaisiin sosiaalisiin tilanteisiin, joihin kuuluu myös humalaan tähtääminen.

Alkoholin käyttö näyttää kuitenkin olevan melko kiinteässä yhteydessä urheiluun myös yleisellä tasolla. Norjalaisen Ødegådin (1992) tutkimuksessa 12-15 – vuotiaista nuorista noin viidesosa oli havainnut jonkun nauttivan alkoholia jonkin urheiluun liittyvän tapahtuman (joukkueessa, harjoitus- ottelumatka) aikana. 16-19-vuotiaiden kohdalla vastaava osuus oli jo yli puolet. Iän kasvaessa tietenkin myös muiden juomisen huomaaminen lisääntyy oman kiinnostuksen kasvaessa.

5.3 Joukkue- tai yksilölajin harrastamisen yhteys tupakointiin ja alkoholin käyttöön

Murtokankaan (1987) WHO-Koululaistutkimuksen aineistoon perustuvan pro gradu -tutkimuksen mukaan suomalaisten nuorten joukkue- ja yksilölajien harrastajien elämäntyyli ei eroa toisistaan paljoa, kun taas Annalan ja Helskyahon (1993) tutkimuksen mukaan joukkuelajeja harrastavat nuoret juovat olutta ja väkeviä alkoholijuomia yksilölajien harrastajia yleisemmin. Watten (1995) tutki yli 15-vuotiaita norjalaisia ja havaitsi alkoholin ja liikunnan harrastamisen yhteydet hyvin moniulotteiseksi. Oluen juonti oli yhteydessä erityisesti joukkueurheiluun molempien sukupuolten osalta. Lisäksi joukkueurheilua harrastavat miehet raportoivat korkeimman vuotuisen väkevän alkoholin käytön, kun mukaan otettiin vaihtelu joukkueurheilun ja yksilölajien välillä. Joukkueurheilijat käyttivät enemmän väkeviä alkoholijuomia kuin liikuntaa harrastamattomat. Ainoa alkoholilaji, jota aktiiviset urheilijat sukupuoleen katsomatta käyttivät yleisemmin ”normaaliväestöön” verrattuna oli viini.

Tutkittaessa hieman vanhempia ikäryhmiä on joukkueurheilulajiin osallistuminen havaittu olevan riskikäyttäytymistä ennustava tekijä. Schneiderin ja Greenbergin (1992) tutkimuksessa vertailtiin 18-34-vuotiaiden joukkueurheilua harrastavien tupakointia ja alkoholin käyttöä erilaisten yksilölajien harrastajien vastaaviin tottumuksiin. Tutkimuksessa kävi ilmi, että joukkueurheilua harrastavien joukossa niin alkoholin käyttöä kuin tupakointiakin esiintyy useammin. Tästä voitaisiin hätäisesti todeta, että ikäkään ei tuo mukanaan suurta muutosta riskikäyttäytymiseen. O'Brien (1993) arveli tutkimuksessaan, että urheilun kanssa tekemisissä olevat joutuvat usein tekemisiin alkoholin kanssa monen joukkueen sosiaalisen luonteen takia.

Hellandsjø Bun (1999) tutkimuksen mukaan edes joskus alkoholia käyttävien osuus norjalaisista urheilivista nuorista oli suurin voimalajien keskuudessa (83 %). Yli kuudenkymmenen prosentin osuuksiin päästiin myös lentopallossa, alppilajeissa, aerobicissa, voimistelussa, uinnissa, kamppailulajeissa ja jääkiekossa. Alkoholia käyttävien osuus oli pienin pyöräilyssä (41 %). Samassa tutkimuksessa todettiin alkoholia käyttävien osuus urheilua harrastamattomien joukossa olevan noin 64 %.

Urheilijat voivat erottua joukosta positiivisesti vähäisemmällä alkoholinkulutuksella. Esimerkiksi Kannaksen ym. (1983) maratoonaritutkimuksesta ilmeni, että oluen ja väkevien alkoholijuomien käyttö oli sitä vähäisempää mitä enemmän harjoitelleesta juoksijasta oli kyse. Vuolteen (2000) mukaan urheilijat yleensä käyttävät aktiiviaikanaan alkoholia vähemmän kuin vastaavan ikäinen normaali-väestö. Tämä kyseinen ero urheilijoiden hyväksi säilyy myös aktiiviuran lopettamisen jälkeen. Vuolteen tulokset osoittivat myös, että joukkueurheilijat käyttivät huippuvuotenaan alkoholia selvästi yksilölajien urheilijoita enemmän.

5.4 Urheiluseuran jäsenyyden yhteys tupakointiin ja alkoholin käyttöön

Urheiluseuran luulisi olevan sellainen ympäristö, jossa terveellisiä elämäntapoja korostetaan. Näin ei kuitenkaan aina ole, sillä sosiaalinen ympäristö tuo mukanaan aina lisää houkutuksia ja mahdollisuuksia myös nuorelle koetella rajojaan. Koski (2000a) laati kulttuuriministeriön pyynnöstä melko kattavan selvityksen nuorten urheilijoiden alkoholinkäytöstä. Hän arvelee, että kehityksen suuntana on ollut alkoholin jonkinasteinen linkittyminen organisoituun liikuntatoimintaan. Koski korostaa samalla tutkimuksessaan sitä, että valtaosa seuroissa tehtävästä nuorisotyöstä on ihan kunnollista ja arvokasta.

Thorlindssonin (1989) tutkimuksen mukaan islantilaisilla liikuntaa harrastavilla 12-15-vuotiailla ei ilmennyt merkittäviä eroja päihteiden käytössä urheiluseuras-
sa liikkuvien ja yleisesti liikuntaa harrastavien välillä. Molemmilla ryhmillä tupakointi ja alkoholin käyttö olivat negatiivisessa yhteydessä liikunnan harrastami-

sen kanssa. Tutkija toteaaakin näiden yhteyksien vahvuuden vaihtelevan eri kansakuntien välillä yhteisön koon, sosiaalisen rakenteen ja kulttuurin mukaan.

Ahlström, Telama ja Laakso (1987) totesivat tutkimuksiansa perusteella, että erityisesti organisoimattoman liikunnan harrastamisen useus ja aktiivinen osallistuminen urheiluseuran harjoituksiin olivat selvimmin negatiivisesti yhteydessä alkoholin käyttöön. Yhteydet aktiivisen liikunnan harrastamisen ja alkoholin käytön välillä säilyivät samankaltaisina, oli henkilö sitten urheiluseuran jäsen tai ei. Liikuntaa harrastamattomat 14-18-vuotiaat nuoret näyttivät käyttävän enemmän alkoholia kuin liikuntaa aktiivisesti harrastavat. Organisoituun liikuntaan osallistuminen näyttäisi ainakin norjalaisten Hellandsjø Bun ym. (1999) mukaan myöhentävän ensimmäisten alkoholikokeilujen ja ensimmäisen humalan ajan-kohtaa. Nuoret, jotka olivat kokeilleet alkoholia tai juoneet itsensä humalaan ennen 14 vuoden ikää käyttivät alkoholia määrällisesti huomattavasti enemmän kuin ne, jotka vasta 14 vuotta täytettyään tai myöhemmin hankkivat vastaavat kokemuksensa.

Amerikkalaisten Holmanin ym. (1997) tutkimuksessa saatiin selville, että henkilöt, jotka olivat urheiluseuran jäseniä käyttivät rankemmin alkoholia kuin muut. Kaikkein eniten alkoholia käyttivät ne, jotka urheiluseuratoiminnan lisäksi seurasivat urheilutapahtumia aktiivisesti katsomoissa. Urheilutapahtumat ovatkin alkoholiyhtiöille oivallinen paikka mainostaa alkoholijuomiaan. Erialaisten sponsori-sopimusten myötä pyritään saavuttamaan molemmille, niin seuralle kuin yrityksellekin suurin mahdollinen hyöty. Suomessa alkoholin sponsorointi on urheiluseuroilla vielä melko harvinaista. Kosken (2000) tekemän tutkimuksen järjestökyselyn perusteella näytteen järjestöistä vain Suomen Jääkiekkoliitolla oli tämäntyyppistä yhteistyötä, mutta muutamien muidenkin lajien vastauksissa viitattiin seurojen mahdollisiin alkoholisponsoreihin.

6 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT

Tämän pro gradu -tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää miten urheiluseuran jäsenyys ja liikunta-aktiivisuus ovat yhteydessä yhdeksäsluokkalaisten koululaisten päihde- ja ruokatottumuksiin eri vuosina. Tutkimusvuodet olivat 1986, 1990, 1994 ja 1998. Tutkimusongelmat ovat täsmällisemmin seuraavat:

1. Missä määrin urheiluseuran jäsenyys on yhteydessä 15-vuotiaiden koululaisten ruokatottumuksiin?
2. Missä määrin urheiluseuran jäsenyys on yhteydessä 15-vuotiaiden koululaisten tupakointiin ja alkoholin käyttöön?
3. Onko urheiluseuran jäsenyyden yhteys 15-vuotiaiden koululaisten tupakointiin, alkoholin käyttöön ja ruokatottumuksiin muuttunut vuosien 1986 ja 1998 välisenä aikana?
4. Missä määrin urheiluseuran jäsenyydellä ja liikunta-aktiivisuudella on yhteisvaikutusta 15-vuotiaiden koululaisten tupakointiin, alkoholin käyttöön sekä ruokatottumuksiin?
5. Eroavatko urheiluseuraan kuuluvat joukkue- ja yksilölajien harrastajat toisistaan tupakoinnin, alkoholin käytön ja ruokatottumusten suhteen?

Kaikkia edellä esitettyjä kysymyksiä tarkasteltiin tytöillä ja pojilla erikseen.

7 TUTKIMUSAINEISTO JA -MENETELMÄT

7.1 WHO-Koululaistutkimuksen tutkimusaineistot ja niiden keruu

WHO-Koululaistutkimus on kansainvälinen, pitkäkestoinen, Maailman terveysjärjestön koordinoima 11-, 13- ja 15-vuotiaiden koululaisten elämäntyyliä, koulukokemuksia ja koettua terveyttä selvittävä tutkimus. Koko maata edustavat aineistot on kerätty kyselyjen muodossa vuodesta 1984 lähtien. Vuonna 1998 tutkimuksessa oli mukana jo 28 Euroopan maata sekä Yhdysvallat, Kanada ja Israel. Seuraavat aineistot kerätään vuonna 2002. (Kannas & Tynjälä 1998; Villberg & Tynjälä 2000.)

Suomea koskevat otokset on poimittu kaikkina tutkimuskertoina Jyväskylän yliopiston Koulutuksen tutkimuslaitoksen kehittämällä otantaohjelmilla erikseen kolmelta luokkatasolta (5-, 7- ja 9-luokat). Oppilaat vastasivat strukturoituihin kyselylomakkeisiin nimettöminä opettajan valvoman oppitunnin aikana kevätlukaudella. Miltei kaikki otokseen kuuluneet koulut osallistuivat tutkimuksiin, joten kato muodostui pääasiassa oppilaista, jotka olivat kyselypäivänä poissa koulusta. (Kannas & Tynjälä 1998.) Taulukossa 1. esitetään tutkimuksessa mukana olleiden koulujen määrät, kouluja koskeva kato sekä valittujen lisäkoulujen määrät eri tutkimusvuosina.

TAULUKKO 1. Tutkimukseen osallistuneiden koulujen määrä¹⁾, kato²⁾, sekä lisäkoulujen määrät eri tutkimusvuosina. (Tynjälä 1999 (1986-1994 aineistot); Villberg & Tynjälä (1998 aineisto).)

Vuosi	Luokka-aste	Otos N	Kato N	Lisäkoulut N	Yhteensä N
1986	5	63	5	4	62
	7	42	-	-	42
	9	46	1	1	46
Yht. N		151	6	5	150
1990	5	63	4	4	63
	7	42	4	3	41
	9	46	4	4	46
Yht. N		151	12	11	150
1994	5	79	6	6	79
	7	63	4	4	63
	9	64	6	6	64
Yht. N		206	16	16	206
1998	5	88	4	4	88
	7	65	1	19	83
	9	66	2	21	85
Yht. N		219	7	44	256

¹⁾Vuosina 1986 ja 1990 otoksessa käytettiin samoja kouluja

²⁾Sisältää valituista kouluista ne, jotka kieltäytyivät, olivat lakkautettu tai jotka eivät palauttaneet kyselyä

Tätä tutkimusta varten poimimme koko aineistosta suomenkieliset yhdeksäsluokkalaiset (15-vuotiaat) koululaiset vuosina 1986, 1990, 1994 ja 1998. Vuosi 1984 jäi tutkimuksestamme pois, koska tuolloin ei kyselylomakkeessa ollut tutkimuksemme tarkoitusta vastaavia liikunta-aktiivisuutta koskevia kysymyksiä. Taulukossa 2. on esitettyä analyysiin hyväksytyjen kyselyyn vastanneiden yhdeksäsluokkalaisten määrät kunakin tutkimusvuonna. Vastausprosentit olivat vuonna 1986 pojilla 92,2 % ja tytöillä 96,7 %, vuonna 1990 pojilla 91,1 % ja tytöillä 92,5 %, vuonna 1994 pojilla 88,6 % ja tytöillä 88,9 % sekä vuonna 1998 pojilla 88,8 % ja tytöillä 89 %. Taulukossa 3. esitetään vastanneiden oppilaiden keski-iat eri tutkimusvuosina tytöillä ja pojilla.

TAULUKKO 2. Kyselyyn osallistuneet yhdeksäsluokkalaiset koululaiset sukupuolen mukaan vuosina 1986-1998. (Tynjälä 1999 (1986-1994 aineistot); Villberg & Tynjälä (1998 aineisto).)

Vuosi	Pojat			Tytöt			Kaikki		
	Otos n	Vast. n	Puhd. ain. N	Otos n	Vast. n	Puhd. ain. n	Otos N	Vast. n	Puhd. ain. n
1986	616	568	549	579	560	549	1195	1128	1098
Yht. N ¹⁾	1792	1656	1612	1732	1633	1607	3524	3289	3219
1990	517	471	463	506	468	465	1023	939	928
Yht. N	1653	1549	1516	1583	1499	1480	3236	3048	2996
1994	657	582	576	701	623	618	1358	1205	1194
Yht. N	2282	2111	2076	2290	2124	2111	4572	4235	4187
1998	882	783	770	878	781	775	1760	1567	1545
Yht. N	2697	2472	2397	2679	2498	2467	5376	4973	4864

¹⁾ Sisältää 5., 7. ja 9. luokan oppilaat yhteensä

Puhd. ain. = Puhdistetut aineistot, Vast. = Vastanneet

TAULUKKO 3. Yhdeksäsluokkalaisten koululaisten keski-iat (vuodet ja desimaalit; keskihajonnat suluissa) sukupuolen mukaan eri tutkimusvuosina. (Tynjälä 1999 (1986-1994 aineistot); Villberg & Tynjälä (1998 aineisto).)

	1986	1990	1994	1998
Pojat	15.7 (.3)	15.8 (.3)	15.8 (.3)	15.8 (.3)
Tytöt	15.6 (.3)	15.8 (.3)	15.8 (.3)	15.8 (.3)

7.2 Tutkimuksen mittarit

Koska kyselylomakkeessa oli kuhunkin kysymykseen tarjolla monia vastausvaihtoehtoja, olivat saadut tulokset moniluokkaisia ja hieman hankalasti käsiteltäviä. Siksi useiden muuttujien kohdalla luokkia yhdistettiin, jotta niitä oli helpompi analysoida. Kaikkia muuttujia on tarkasteltu poikien ja tyttöjen osalta sekä vuosilta 1986, 1990, 1994 ja 1998 erikseen.

Käytimme urheiluseuran jäsenyyttä kuvaavaa muuttujaa erottelevana tekijänä. Tarkastelimme alunperin kolmiluokkaista urheiluseuramuuttujaa (1=ei jäsen, 2=jäsen, 3=jäsen, mutta ei harjoittele) kaksiluokkaisena, jolloin urheiluseuran jäsenyyttä kuvaavat luokat 2 ja 3 yhdistettiin.

Alunperin seitsenluokkainen (1=päivittäin, 2=4-6 kertaa viikossa, 3=2-3 kertaa viikossa, 4=kerran viikossa, 5=kerran kuukaudessa, 6=harvemmin kuin kerran kuukaudessa, 7=ei koskaan) koululaisten liikunta-aktiivisuutta mittaava muuttuja muutettiin kolmiluokkaiseksi (1=aktiivisesti, 2=kohtuullisesti, 3=harvoin). Kaksi ensimmäistä luokkaa yhdistettiin keskenään yhdeksi luokaksi, samoin kuin kolmas ja neljäs. Kolme viimeistä luokkaa muodostivat harvoin liikkuvien ryhmän.

Koululaisilta oli myös kysytty, millaista liikuntaa he tavallisesti harrastavat vapaa-ajallaan. Oppilaiden piti nimetä kolme eniten harrastamaansa lajia sekä talvella että kesällä. Otimme tarkastelun kohteeksi koululaisten ensimmäiseksi mainitsemat lajit, jotka jaoteltiin joukkue- ja yksilölajeihin. Kaiken kaikkiaan 82 erilaista liikuntamuotoa oli mainittu, joten lajien kirjo oli mittava. Talvi- ja kesälajeja tarkasteltiin erikseen.

Ruokamuuttujat; hedelmien, vihannesten, makeisten, pizzojen, hampurilaisten ja perunalastujen syönti sekä kahvin, virvoitusjuomien, kevyt- ja täysmaidon juonti, olivat kaikki viisiluokkaisia (1=useammin kuin kerran päivässä, 2=päivittäin, 3=kerran viikossa, 4=harvemmin, 5=ei koskaan). Hedelmät, vihannekset, kahvi, virvoitusjuomat, maidot ja makeiset muutimme neliluokkaiseksi yhdistämällä kaksi ensimmäistä luokkaa. Muut luokat säilyivät ennallaan. Ham-

purilaisten, pizzojen ja perunalastujen päivittäinen syönti oli niin vähäistä, että yhdistimme niiden kohdalla luokat 1, 2 ja 3 nimekkeen 'viikoittain' alle.

Koululaisten alkoholin käytön useutta tarkastelimme oluen, siiderin, väkevien alkoholijuomien ja viinin juonnin avulla. Kaikki nämä muuttujat olivat alunperin viisiluokkaisia (1=päivittäin, 2=viikoittain, 3=kuukausittain, 4=harvemmin, 5=ei koskaan). Koska 15-vuotiaiden päivittäinen ja viikoittainen käyttö oli erittäin vähäistä, yhdistimme kolme ensimmäistä luokkaa 'vähintään kuukausittain' nimekkeen alle. Kaksi viimeistä luokkaa säilyivät ennallaan. Tosihumalakertojen määrää kuvaava muuttuja oli myös viisiluokkainen (1=ei koskaan, 2=kerran, 3=2-3 kertaa, 4=4-10 kertaa, 5=yli 10 kertaa). Muutimme sen neliluokkaiseksi (1=ei koskaan (1), 2=1-3 kertaa (2-3), 3=4-10 kertaa (4), 4=yli 10 kertaa (5)). Alkoholin käyttöä tarkasteltiin myös ns. yleismuuttujan avulla. Siinä eri alkoholilajit yhdistettiin, jolloin saatiin selville käyttävätkö koululaiset jotakin neljästä vastausvaihtoehdoissa olleesta alkoholilajista viikoittain, kuukausittain tai harvemmin.

Koululaisten tupakointia kuvaavia muuttujia valitsimme kaksi, tupakoinnin useuden sekä päivittäin poltettujen savukkeiden määrän. Neliluokkaisesta tupakoinnin useudesta (1=päivittäin, 2=kerran viikossa, 3=harvemmin kuin kerran viikossa, 4=ei koskaan) muodostimme kolmiluokkaisen muuttujan yhdistämällä luokat 2 ja 3 (1=päivittäin (1), 2=satunnaisesti (2-3), 3=ei koskaan (4)).

7.3 Tilastolliset analyysimenetelmät

Tutkimuksen tilastolliset analyysit on tehty SPSS 10.0 for Windows-ohjelmaa apuna käyttäen. Muuttujien välisiä yhteyksiä tutkittiin ristiintaulukoinnin avulla. Ryhmien välisten erojen tilastollista merkitsevyyttä testattiin χ^2 -testin avulla urheiluseuran jäsenyyden, liikunta-aktiivisuuden ja yksilö-/joukkuelajisuuntautuneisuuden ollessa riippumattomia muuttujia. Sukupuoli ja kukin tutkimusvuosi olivat ryhmiin jakavia tekijöitä. Riippuvia muuttujia olivat kaikki alkoholi- ja ruokatottumusmuuttujat sekä tupakointi. Tilastollinen merkitsevyys on ilmoitettu taulukoissa tai kuvissa p-arvoina. Riskitasoina käytettiin seuraavia todennäköisyystasoja: * $p < .05$ (melkein merkitsevä), ** $p < .01$ (merkitsevä),

*** $p < .001$ (erittäin merkitsevä). P-arvot, jotka olivat suurempia kuin .05 on merkitty 'ns'.

Päivittäisten savukkeiden määrää tarkasteltiin vertailemalla päivittäin tupakoivien ryhmien keskiarvoja, kun urheiluseuran jäsenyys ja sukupuoli olivat ryhmitteleviä tekijöitä. Poistimme analyysistä muutamat harhaa aiheuttavat vastaukset, sillä pidimme epätodennäköisenä sitä, että joku 15-vuotias polttaisi 100 savuketta päivässä vaikka niin olikin vastattu. Ryhmien keskiarvoerojen tilastollista merkitsevyyttä testattiin kahden riippumattoman otoksen t-testillä.

8 TUTKIMUKSEN TULOKSET

8.1 Liikunta-aktiivisuus ja urheiluseurojen suosio kunakin tutkimusvuonna

Aktiivisesti liikkuvien (vähintään 4 kertaa viikossa) osuus 15-vuotiasta pojista ja tytöistä on kasvanut tasaisesti vuodesta 1986 vuoteen 1998. Kun vuonna 1986 noin kolmasosa pojista ja alle viidesosa tytöistä harrasti liikuntaa aktiivisesti, niin vuonna 1998 aktiivisesti liikkuvia oli pojista jo noin puolet ja tytöistä noin kolmasosa. Samalla harvoin tai ei koskaan liikuntaa harrastavien osuus putosi noin kymmeneen prosenttiin. (Taulukko 4.)

TAULUKKO 4. Liikunta-aktiivisuus pojilla ja tytöillä kunakin tutkimusvuonna.

Liikunnan harrastaminen	Pojat (%)				Tytöt (%)			
	1986	1990	1994	1998	1986	1990	1994	1998
Aktiivisesti	31	37	43	50	17	23	26	31
Kohtuullisesti	53	45	45	41	61	58	57	56
Harvoin	16	18	12	9	22	19	17	13
Yht. (%)	100	100	100	100	100	100	100	100
(N)	(545)	(462)	(572)	(759)	(548)	(465)	(612)	(764)

Urheiluseurojen jäsenmäärä on pysynyt suunnilleen samana vuodesta 1986 vuoteen 1998. Pojista noin 45 % ja tytöistä noin 35 % kuului johonkin urheiluseuraan. Pojat osallistuivat urheiluseuratoimintaan merkittävästi tyttöjä useammin kunakin tutkimusvuonna. (Taulukko 5.)

TAULUKKO 5. Urheiluseuraan kuulumisen sukupuolen mukaan eri tutkimusvuosina.

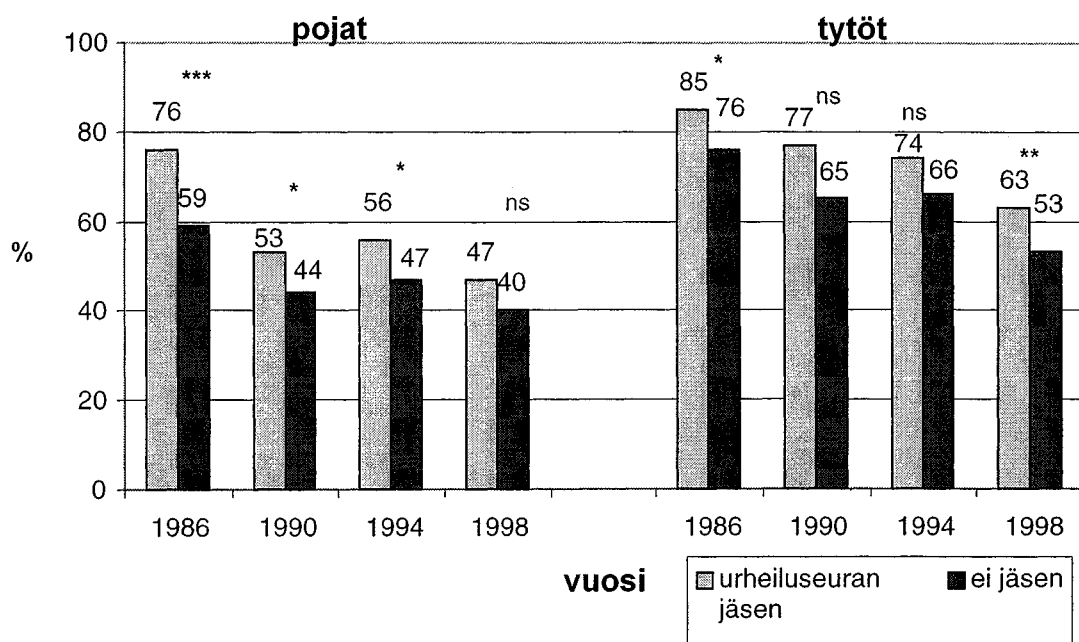
Urheiluseuran jäsen	Pojat (%)				Tytöt (%)			
	1986	1990	1994	1998	1986	1990	1994	1998
Kyllä	45	43	43	44	37	35	41	33
Ei	55	57	57	56	63	65	59	67
Yht. (%)	100	100	100	100	100	100	100	100
(N)	(548)	(463)	(574)	(757)	(548)	(465)	(615)	(761)

8.2 Urheiluseuran jäsenyyden yhteys ruokatottumuksiin

8.2.1 Hedelmät ja vihannekset

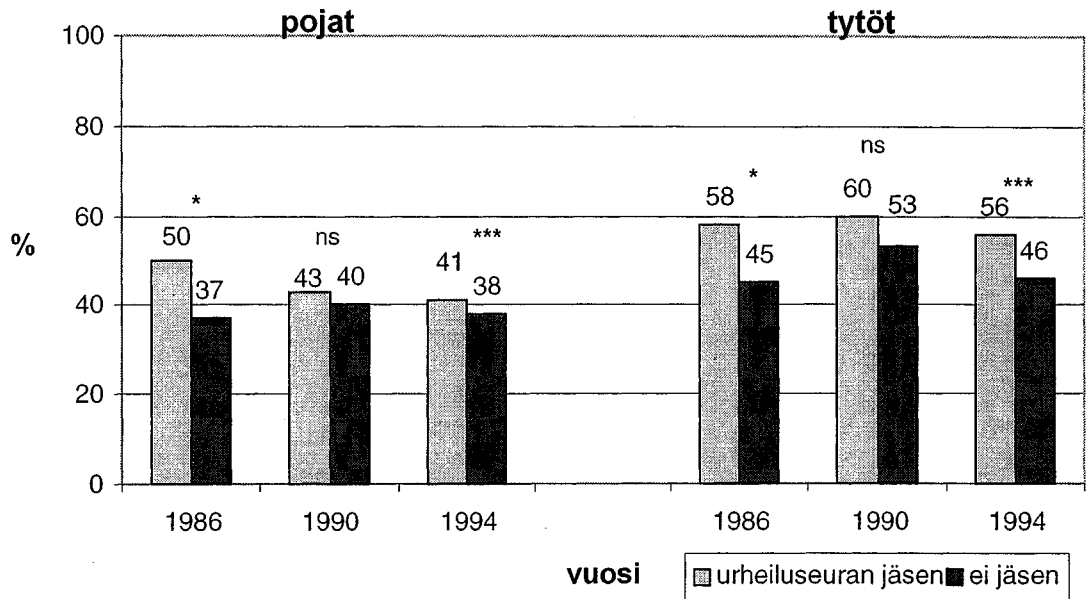
Hedelmien päivittäinen syönti on kaikilla nuorilla vähentynyt huomattavasti vuodesta 1986 vuoteen 1998. Kun vuonna 1986 urheiluseuraan kuuluvista tytöistä 85 % söi hedelmiä päivittäin, niin vuonna 1998 vastaava osuus oli vain 63 %. Myös pojilla ilmenee sama trendi, vaikka he ovat muuten syöneet vähemmän hedelmiä tyttöihin verrattuna. Vuonna 1986 76 % urheiluseuraan kuuluvista pojista söi hedelmiä päivittäin, kun taas vuonna 1998 päivittäin hedelmiä syöviä oli vain 47 %. Toisaalta, ei koskaan hedelmiä syövien osuus ei ole kasvanut saman trendin mukaisesti.

Suurin osa vastanneista söi hedelmiä vähintään viikoittain, ja suurimmat erot urheiluseuran jäsenien ja ei jäsenien välillä ilmenivät nimenomaan päivittäisessä syönnissä. Urheiluseuran jäsenet näyttävät syövän hedelmiä päivittäin yleisemmin kuin ei jäsenet kaikkina vuosina. Vuonna 1986 ero urheiluseuran jäsenten ja ei-jäsenten välillä oli pojilla erittäin merkitsevä ($p < .000$). Vuonna 1998 samankaltainen merkitsevyys ilmenee myös tytöillä. (Kuva 1.) Liitteessä 2 on esitetty poikien ja tyttöjen hedelmien syönti urheiluseuran jäsenyyden mukaan kunakin tutkimusvuonna.



KUVA 1. Päivittäinen hedelmien syönti pojilla ja tytöillä urheiluseuran jäsenyyden mukaan eri vuosina. (Merkitsevyydet urheiluseuran jäsenten ja ei-jäsenten välisen eron perusteella: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$, ^{ns} $p > .05$)

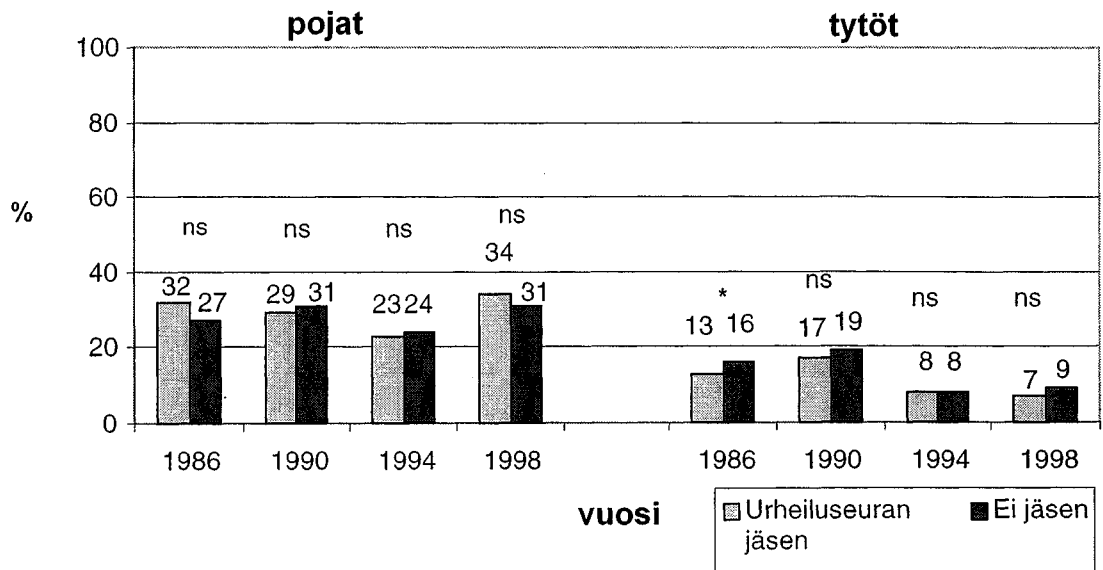
Vihannesten syömistä koskeva kysymys oli vuoden 1998 kyselylomakkeessa muuttunut siten, että tuoreiden ja keitettyjen vihannesten syönti oltiin eroteltu. Muutoksen takia vertailukelpoiset viimeisimmät tiedot on siten saatu vuoden 1994 kyselystä. Tyttöjen vihannesten päivittäinen syönti on vuodesta 1986 vuoteen 1994 pysynyt suunnilleen samana, urheiluseuran jäsenillä keskiarvo on 58 %:n tienoilla ja ei-jäsenillä 48 %:n tienoilla. Pojilla taas vihannesten syönnin yleisyys hieman laskee vuosien mittaan urheiluseuran jäsenten osalta, ja vastaavasti ei koskaan syövien määrä hieman kasvaa urheiluseuraan kuulumattomien osalta. Siis myös vihannesten syönnissä on havaittavissa ero urheiluseuran jäsenten ja ei jäsenten välillä. Urheiluseuran jäsenet söivät päivittäin vihannuksia urheiluseuraan kuulumattomia yleisemmin. Vuonna 1986 sekä tytöillä että pojilla esiintyy melkein merkitsevä ($p = .024$ ja $p = .016$) ero urheiluseuran jäsenten ja ei jäsenten välillä. Vuonna 1994 tämä ero oli molemmilla erittäin merkitsevä ($p = .001$) (Kuva 2). Liitteessä 2 on esitetty poikien ja tyttöjen vihannesten syönti urheiluseuran jäsenyyden mukaan kunakin tutkimusvuonna.



KUVA 2. Päivittäinen vihannesten syönti pojilla ja tytöillä urheiluseuran jäsenyyden mukaan eri vuosina.

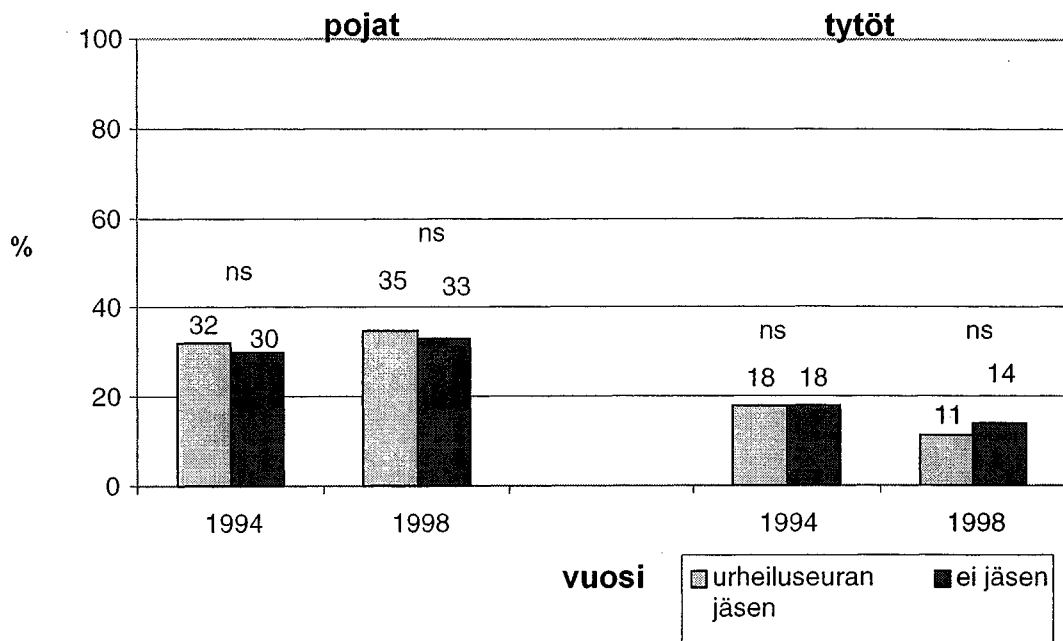
8.2.2 Hampurilaiset, pizzat, perunalastut ja makeiset

Hampurilaisten osalta ei tarkasteltu päivittäistä käyttöä, koska hampurilaisia päivittäin syövien osuus oli erittäin pieni. Pojat söivät hampurilaisia huomattavasti tyttöjä useammin, mutta eroja urheiluseuraan kuuluvien ja kuulumattomien välillä ei juurikaan ollut. Ainoastaan vuonna 1986 ilmeni tytöillä melkein merkitsevä ero ($p=.040$) urheiluseuran jäsenten ja ei jäsenten välillä siten, että jäsenet nauttivat hampurilaisia viikoittain harvemmin (Kuva 3). Liitteessä 2 on esitetty poikien ja tyttöjen hampurilaisten syönti urheiluseuran jäsenyyden mukaan kunakin tutkimusvuonna.



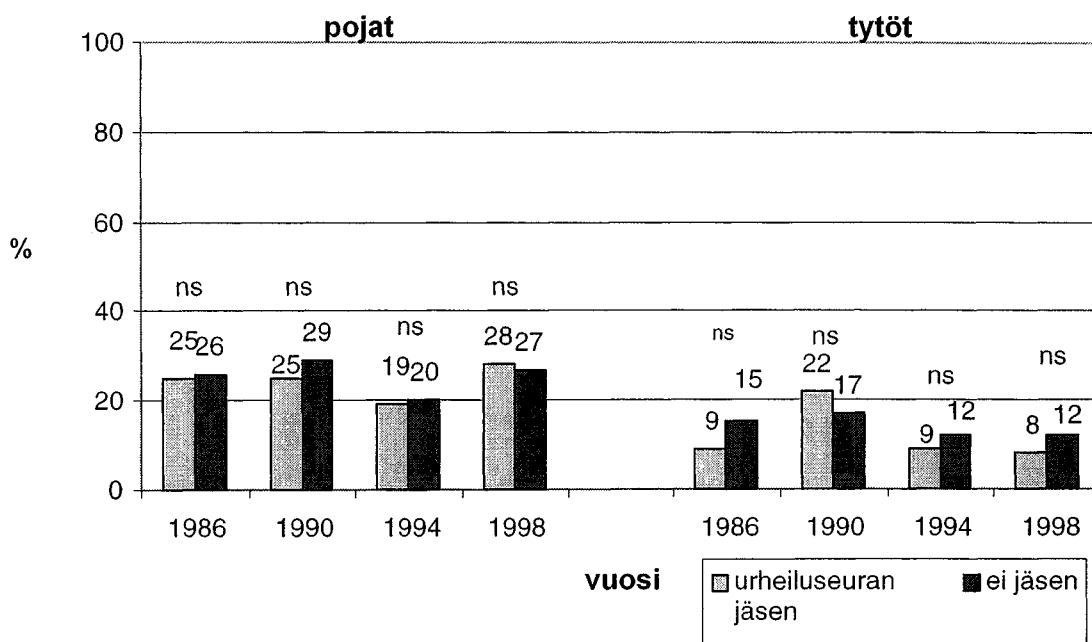
KUVA 3. Hampurilaisten viikoittainen syönti pojilla ja tytöillä urheiluseuran jäsenyyden mukaan eri vuosina.

Pizzan syönnin yleisyyttä on kyselylomakkeessa kysytty ainoastaan vuosina 1994 ja 1998. Pizzojen syönnissä oli havaittavissa sama kuin edellä hampurilaisissa; pojat söivät pizzaa viikoittain huomattavasti tyttöjä yleisemmin, mutta urheiluseuran jäsenten ja ei jäsenten välillä ei juurikaan ollut eroa. Myös tässä kohdassa on tarkasteltu pizzojen viikoittaista syöntiä, ei päivittäistä. (Kuva 4.) Liitteessä 2 on esitetty poikien ja tyttöjen pizzan syönti urheiluseuran jäsenyyden mukaan kunakin tutkimusvuonna.



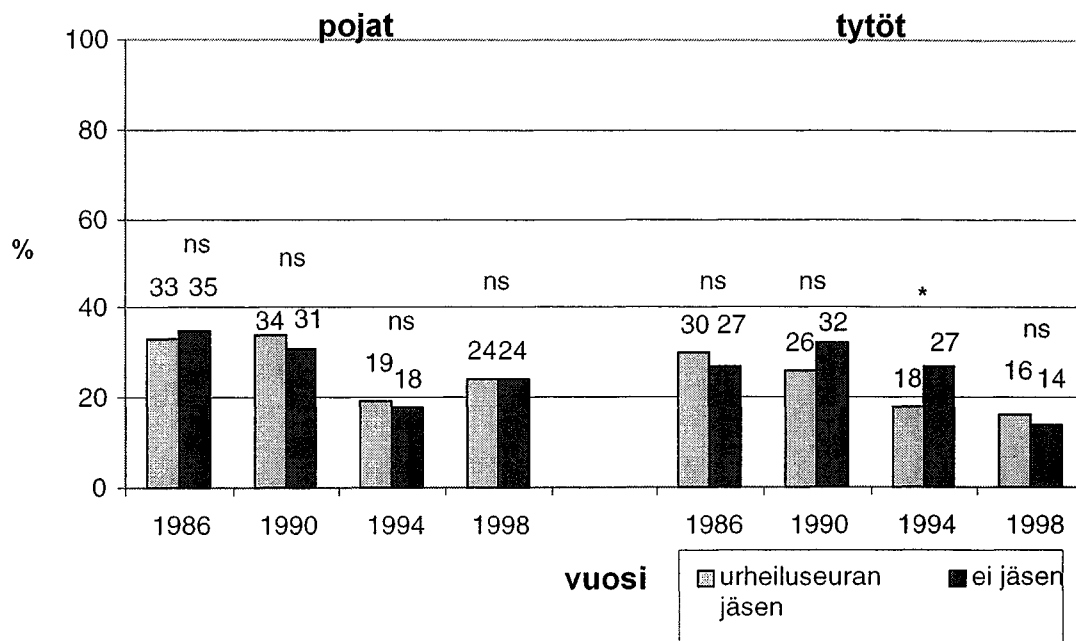
KUVA 4. Pizzan viikoittainen syönti pojilla ja tytöillä urheiluseuran jäsenyyden mukaan eri vuosina.

Pojat söivät perunalastuja viikoittain tyttöjä yleisemmin. Vuonna 1990 perunalastuja viikoittain syövien tyttöjen osuus nousi kuitenkin miltei samalle tasolle poikien kanssa. Urheiluseuran jäsenyydellä ei ollut perunalastujen syönnin yleisyydessä juurikaan merkitystä. (Kuva 5.) Liitteessä 2 on esitetty poikien ja tyttöjen perunalastujen syönti urheiluseuran jäsenyyden mukaan kunakin tutkimusvuonna.



KUVA 5. Perunalastujen viikoittainen syönti pojilla ja tytöillä urheiluseuran jäsenyyden mukaan eri vuosina.

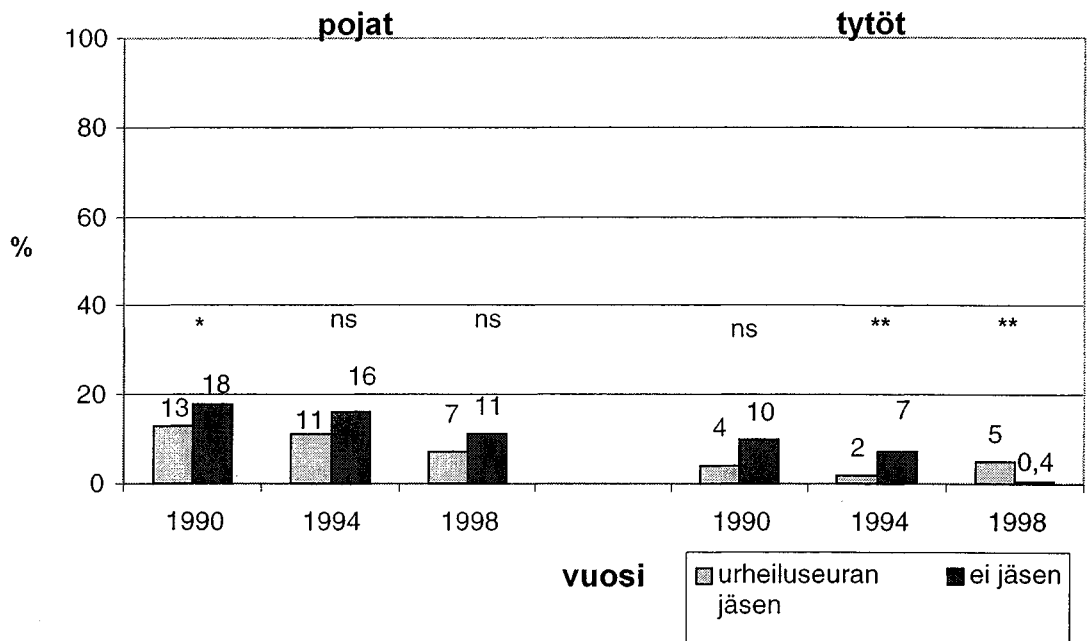
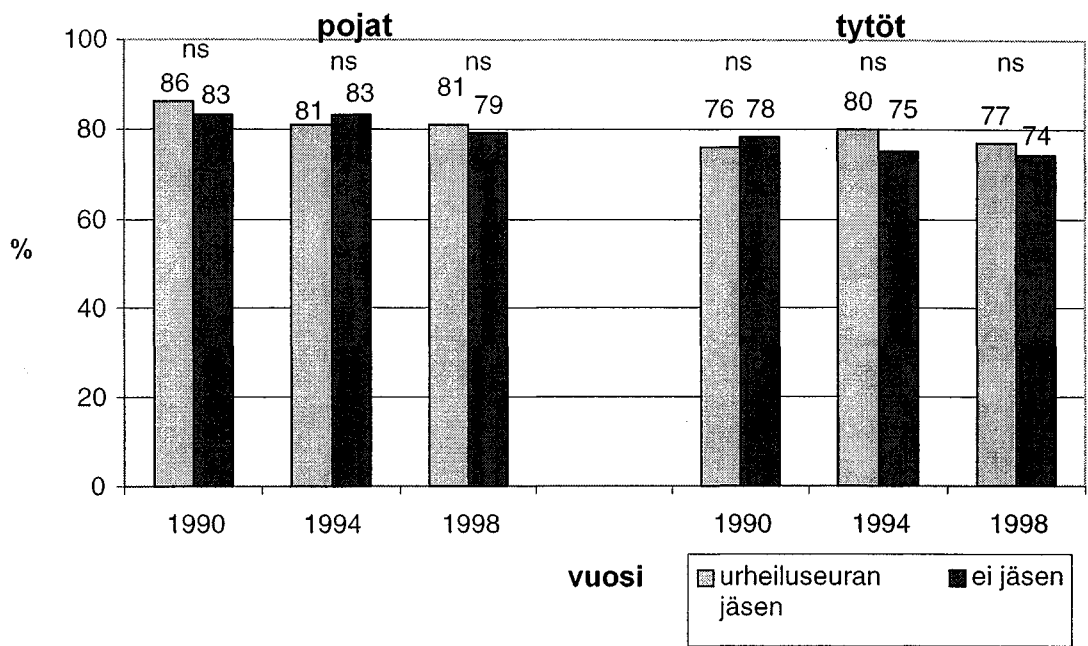
Makeisten osalta tarkastelimme jälleen päivittäistä käyttöä, koska päivittäin makeisia syöviä oli runsaasti. Makeisten syönti on hieman vähentynyt sekä tytöillä että pojilla vuodesta 1986 vuoteen 1998. Urheiluseuran jäsenyydellä ei näytä olevan suurta yhteyttä makeisten syöntiin, paitsi vuonna 1994 urheiluseuraan kuuluvien tyttöjen makeisten syönti oli urheiluseuraan kuulumattomiin verrattuna melkein merkitsevästi ($p=.032$) vähäisempää (Kuva 6). Liitteessä 2 on esitetty poikien ja tyttöjen makeisten syönti urheiluseuran jäsenyyden mukaan kunakin tutkimusvuonna.



KUVA 6. Päivittäinen makeisten syönti pojilla ja tytöillä urheiluseuran jäsenyyden mukaan eri vuosina.

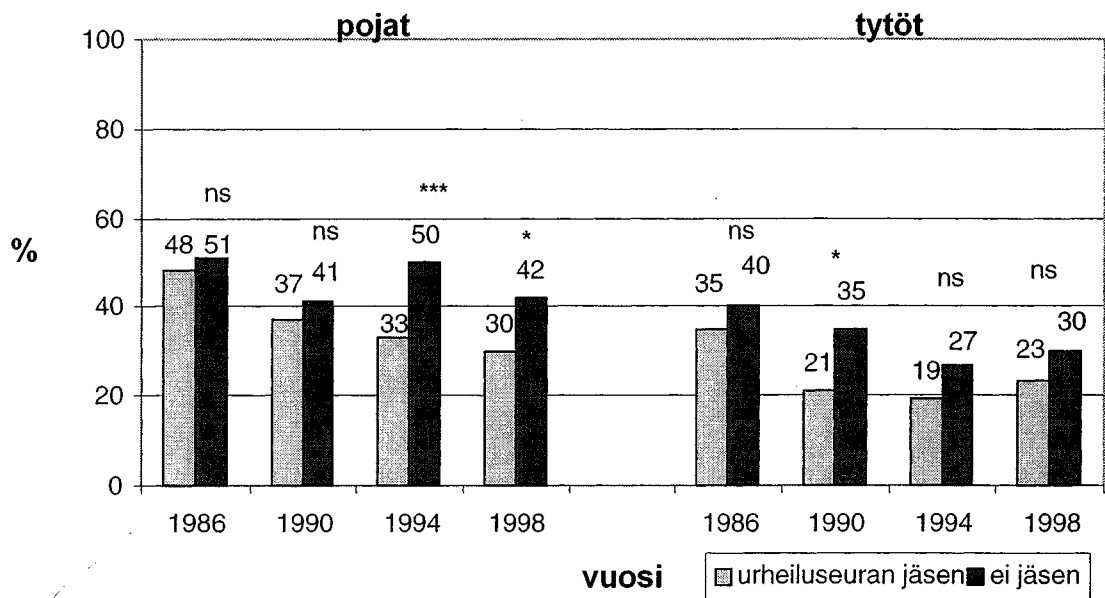
8.2.3 Maidot, kahvi ja virvoitusjuomat

Maidon juontia on kyselylomakkeessa kysytty vuosina 1990, 1994 ja 1998. Rasvattoman, ykkös- tai kevytmaidon juonti oli huomattavasti yleisempää kuin täysmaidon juonti. Täysmaidon kulutus on vähentynyt merkittävästi vuosien aikana, esimerkiksi urheiluseuraan kuuluvilla tytöillä reilusta neljästä prosentista lähes nollaan. Kuitenkin myös kevyiden maitojen kulutus on vähentynyt, joten maidon juonti kokonaisuudessaan on vähentynyt sekä pojilla että tytöillä. Pojat joivat maitoa päivittäin hieman tyttöjä yleisemmin. Urheiluseuran jäsenet joivat hieman yleisemmin kevytmaitoja, ja vastaavasti vähemmän täysmaitoa ei jäseniin verrattuna. Urheiluseuran jäsenyydellä havaittiin olevan merkitsevä yhteys täysmaidon juontiin siten, että urheiluseuran jäsenet joivat täysmaitoa ei jäseniä vähemmän: Vuonna 1990 pojilla havaittiin melkein merkitsevä ($p=.027$) ero, sekä tytöillä merkitsevä ero vuonna 1994 ($p=.004$) ja vuonna 1998 ($p=.002$) (Kuva 7). Liitteessä 2 on esitetty poikien ja tyttöjen kevytmaitojen ja täysmaidon juonti urheiluseuran jäsenyyden mukaan kunakin tutkimusvuonna.



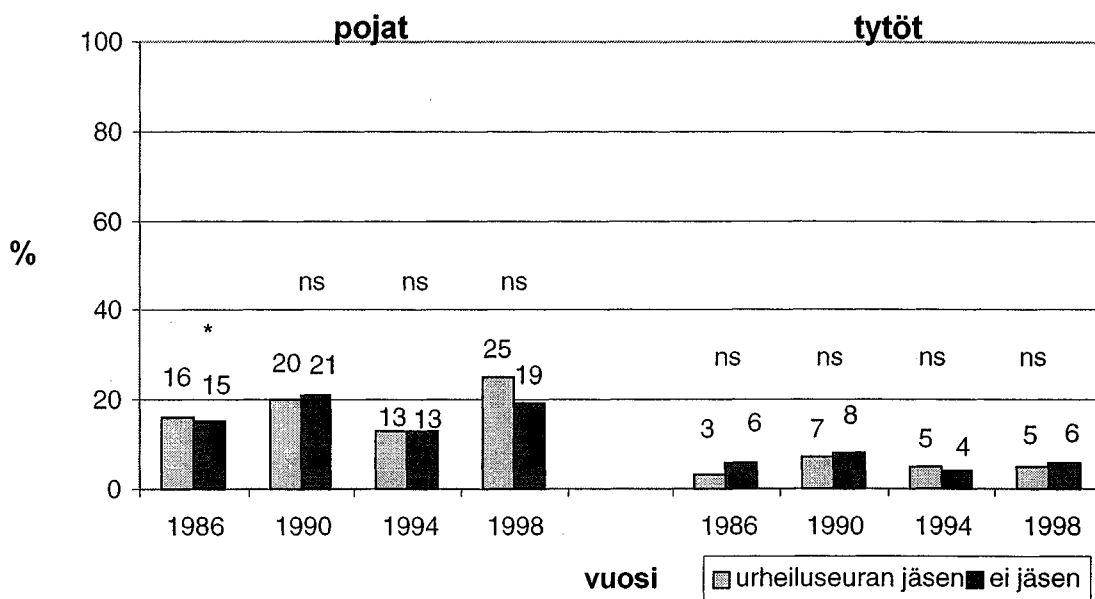
KUVA 7. Kevytmaitojen (rasvaton, ykkös- ja kevytmaito) (yllä) ja täysmaidon (alla) päivittäinen juonti pojilla ja tytöillä urheiluseuran jäsenyyden mukaan eri vuosina.

Kahvin juonti näyttäisi hieman vähenevän vuodesta 1986 vuoteen 1998, etenkin tyttöjen osalta. Kun vuonna 1986 35 % urheiluseuraan kuuluvista tytöistä joi päivittäin kahvia, niin vuonna 1998 heitä oli enää 23 %. Pojat joivat kahvia tyttöjä yleisemmin. Urheiluseuran jäsenyydellä havaittiin vuonna 1994 olevan erittäin merkitsevä ($p=.001$) yhteys poikien kahvin juontiin siten, että urheiluseuraan kuuluvat joivat kahvia päivittäin vähemmän kuin urheiluseuraan kuulumattomat. Myös vuonna 1998 ilmeni samankaltainen melkein merkitsevä ($p=.012$) yhteys. Tyttöillä havaittiin melkein merkitsevä ($p=.016$) yhteys vuonna 1990, jolloin urheiluseuran jäsenet joivat kahvia ei jäseniä vähemmän (Kuva 8). Liitteessä 2 on esitetty poikien ja tyttöjen kahvin juonti urheiluseuran jäsenyyden mukaan kunakin tutkimusvuonna.



KUVA 8. Kahvin päivittäinen juonti pojilla ja tytöillä urheiluseuran jäsenyyden mukaan eri vuosina.

Virvoitusjuomien kulutus on pysynyt suunnilleen samana vuosien mittaan. Pojat joivat erilaisia virvoitusjuomia päivittäin huomattavasti tyttöjä yleisemmin. Urheiluseuran jäsenyydellä ei näytä olevan yhteyttä virvoitusjuomien päivittäisen käytön yleisyyteen (Kuva 9). Liitteessä 2 on esitetty poikien ja tyttöjen virvoitusjuomien käyttö urheiluseuran jäsenyyden mukaan kunakin tutkimusvuonna.

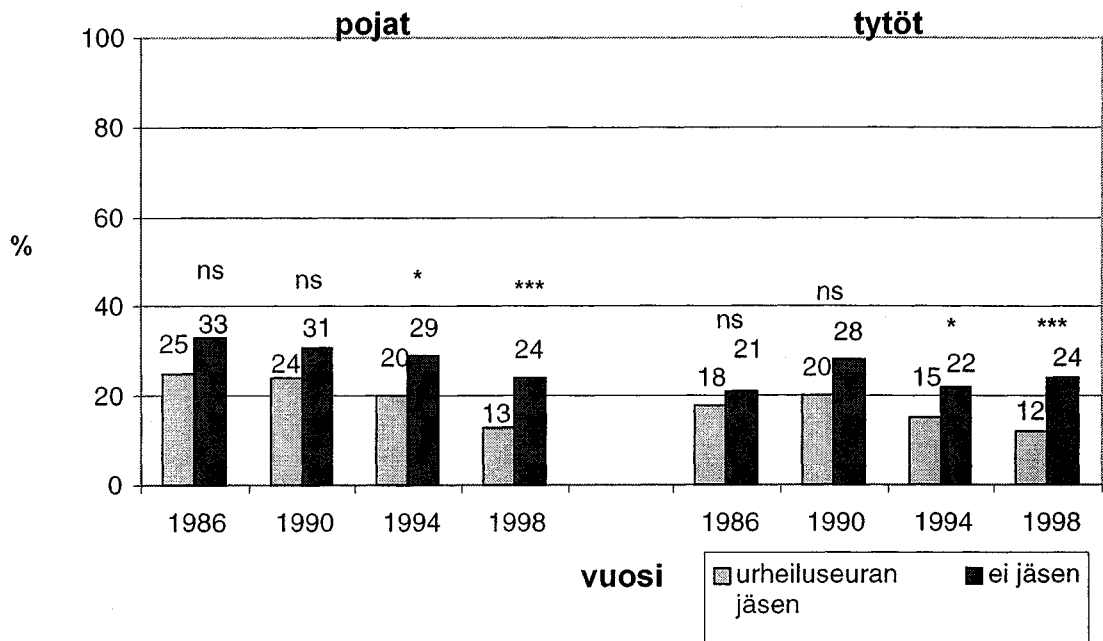


KUVA 9. Virvoitusjuomien päivittäinen käyttö pojilla ja tytöillä urheiluseuran jäsenyyden mukaan eri vuosina.

8.3 Urheiluseuran jäsenyyden yhteys tupakointiin ja alkoholin käyttöön

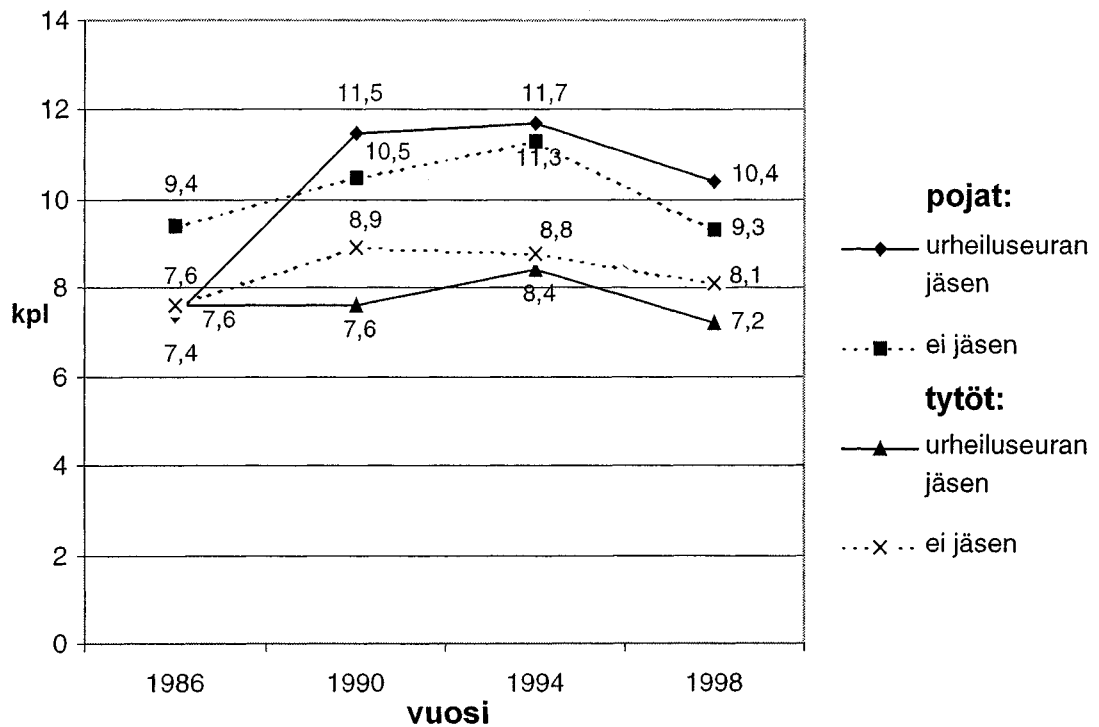
8.3.1 Tupakointi

Päivittäinen tupakanpolto on pojilla hieman vähentynyt. Urheiluseuraan kuulumattomilla tytöillä päivittäinen tupakointi on vastaavasti hieman lisääntynyt. Urheiluseuran jäsenyys näyttää edistävän tupakoimattomuutta. Vuonna 1994 urheiluseuran jäsenyydellä oli melkein merkitsevä (pojilla $p=.029$, tytöillä $p=.036$) yhteys tupakointiin siten, että urheiluseuran jäsenet polttivat ei jäseniä harvemmin. Vuonna 1998 yhteys oli jo erittäin merkitsevä sekä tytöillä ($p=.001$) että pojilla ($p<.000$) (Kuva 10). Liitteessä 3 on esitetty poikien ja tyttöjen tupakointi urheiluseuran jäsenyyden mukaan kunakin tutkimusvuonna.



KUVA 10. Päivittäin tupakoivien poikien ja tyttöjen osuudet urheiluseuran jäsenyyden mukaan eri tutkimusvuosina.

Tarkastelimme myös päivittäin poltettujen savukkeiden määrää eri vuosina. Näyttää siltä, että urheiluseuraan kuuluvat päivittäin tupakoivat polttivat päivässä hieman vähemmän kuin urheiluseuraan kuulumattomat tupakoitsijat. Aineistossa ilmenneen harhan poistamiseksi suoritimme analyysivaiheessa erityisiä toimenpiteitä. Hyväksyimme analyysiin mukaan vain päivittäin yhden tai enemmän, mutta enintään 40 savuketta polttavat. Kävi ilmi, että pojat polttivat tyttöjä enemmän. Urheiluseuraan kuuluvat tytöt polttivat päivässä noin yhden savukkeen vähemmän kuin urheiluseuraan kuulumattomat tytöt. Poikien kohdalla urheiluseuran jäsenet näyttävät tupakoivan ei jäseniä enemmän noin yhden savukkeen verran. Poikkeuksena oli vuosi 1986, jolloin urheiluseuraan kuuluvat polttivat keskimäärin kaksi savuketta vähemmän urheiluseuraan kuulumattomiin verrattuna. (Kuva 11.)



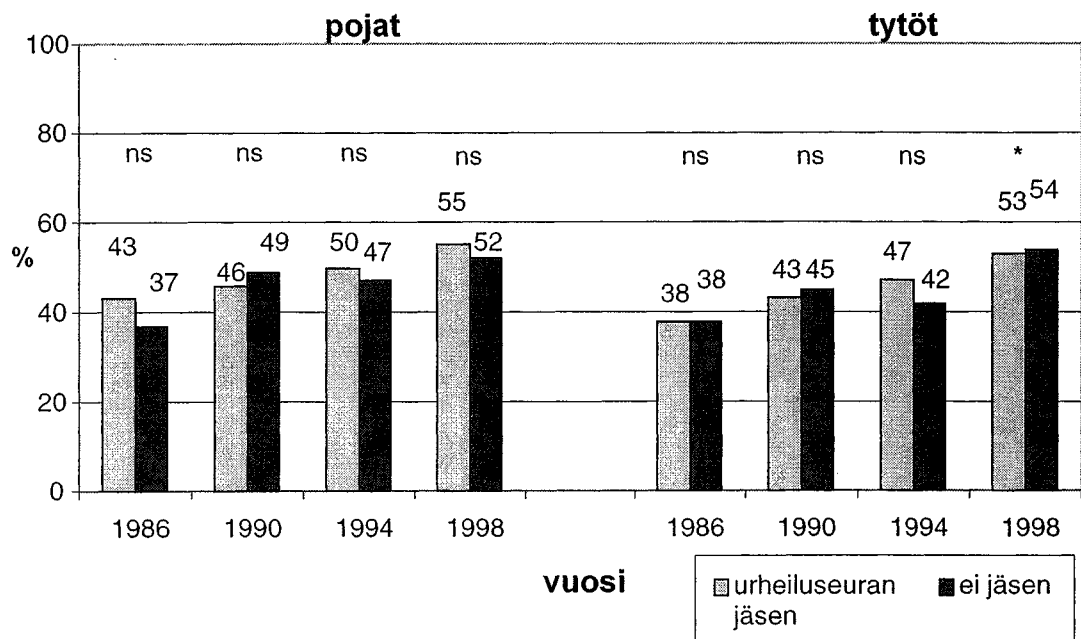
KUVA 11. Keskimääräiset päivittäin poltettujen savukkeiden määrät päivittäin tupakoivilla pojilla ja tytöillä urheiluseuran jäsenyyden mukaan eri tutkimusvuosina.

Urheiluseuran jäsenten ja ei-jäsenten välillä ei havaittu tilastollisesti merkitseviä eroja poltettujen savukkeiden määrissä yhtenäkkään tutkimusvuonna. Sen sijaan tyttöjen ja poikien välillä havaittiin vuonna 1990 ($p=0.002$) ja 1998 ($p=0.007$) merkitsevä sekä vuonna 1994 ($p<0.000$) erittäin merkitsevä ero siten, että pojat poltivat tyttöjä enemmän.

8.3.2 Alkoholin käyttö

Tarkastelimme alkoholin käyttöä neljän eri alkoholilajin sekä alkoholin yleiskäyttömuuttujan avulla. Yleiskäyttömuuttuja ilmaisee mikäli tutkittavat ovat käyttäneet jotakin neljästä alkoholilajista tietynä aikana. Alkoholin käyttö on lisääntynyt vuosien aikana; kun vuonna 1986 n. 40 % sekä tytöistä että pojista käytti alkoholia kuukausittain niin vuonna 1998 alkoholin kuukausittaisia käyttäjiä oli jo yli puolet. Urheiluseuraan kuulumattomat eivät näytä juovan juurikaan enempää kuin urheiluseuran jäsenet. Ainoastaan vuonna 1998 urheiluseuraan kuulumattomat tytöt joivat kuukausittain melkein merkitsevästi ($p=0.015$) jäseniä

useammin. Tyttöjen ja poikien välillä ei alkoholin käytössä ole suuria eroja. (Kuva 12.) Täysin raittiiden nuorten osuus on vähentynyt vuosien varrella. Vuonna 1986 täysin raittiita oli tytöistä ja pojista noin 20 %. Vuonna 1998 täysin raittiita poikia oli noin 15 % ja tyttöjä alle 10 %. Urheiluseuraan kuulumattomien joukossa näytti olevan enemmän raittiita, vaikka tilastollisia merkitsevyyksiä ei havaittu. Liitteessä 3 on esitetty poikien ja tyttöjen alkoholin käyttö urheiluseuran jäsenyyden mukaan kunakin tutkimusvuonna.



KUVA 12. Alkoholin käyttö kuukausittain pojilla ja tytöillä urheiluseuran jäsenyyden mukaan eri tutkimusvuosina.

Oluen juonti oli pojilla hieman yleisempää kuin tytöillä. Mitään suuria muutoksia ei ole juojien määrässä vuosien aikana ilmennyt. Pojilla urheiluseuran jäsenet näyttivät juovan olutta kuukausittain hieman ei jäseniä yleisemmin. Tyttöillä kulutus jäsenten ja ei jäsenten välillä vaihteli, mutta vuonna 1998 urheiluseuran jäsenyydellä ja oluen juonnilla oli melkein merkitsevä ($p=0.032$) yhteys siten, että urheiluseuraan kuuluvat joivat olutta vähemmän.

Siideriä juovien osuudet ovat kasvaneet vuosien mittaan huomattavasti. Erityisesti vuonna 1998 on tapahtunut huima kasvu. Esimerkiksi vuonna 1986 urhei-

luseuraan kuuluvista tytöistä 22 % ilmoitti juovansa siideriä vähintään kuukausittain, ja vuonna 1998 kuukausittain juovia oli jo 47 %. Vuonna 1990 urheiluseuran jäsenyydellä havaittiin melkein merkitsevä ($p=.037$) yhteys siiderin juontiin siten, että urheiluseuraan kuulumattomat pojat joivat kuukausittain yleisemmin siideriä urheiluseuraan jäseniin verrattuna. Vuonna 1998 tyttöjen kohdalla ilmeni erittäin merkitsevä ($p=.001$) yhteys urheiluseuran jäsenyyden ja siiderin juonnin välillä, jolloin urheiluseuran jäsenet joivat kuukausittain siideriä ei jäseniä useammin.

Pojilla väkevien alkoholijuomien kulutus on pysynyt samankaltaisena eri vuosina. Tyttöillä sen sijaan havaittiin pientä laskua kuukausittaisessa käytössä. Urheiluseuraan kuuluvat pojat näyttivät juovan kuukausittain yleisemmin väkeviä urheiluseuraan kuulumattomiin verrattuna. Vuonna 1994 ilmeni pojilla melkein merkitsevä ($p=.036$) yhteys urheiluseuran jäsenyyden ja väkevien alkoholijuomien käytössä. Urheiluseuran jäsenet joivat väkeviä kuukausittain ei jäseniä yleisemmin.

Viiniä juotiin muihin alkoholilajeihin verrattuna melko vähän. Ainoastaan vuonna 1994 esiintyi viinin kulutuksessa lievä kasvu sekä tyttöillä että pojilla. Urheiluseuran jäsenyydellä ei näyttänyt olevan yhteyttä viinin juontiin. Ainoastaan vuonna 1994 ilmeni melkein merkitsevä ($p=.019$) yhteys urheiluseuran jäsenyyden ja viinin juonnin välillä siten, että urheiluseuraan kuuluvat tytöt joivat viiniä kuukausittain urheiluseuraan kuulumattomia yleisemmin. Taulukossa 4. on esitetty kaikkien alkoholilajien kuukausittainen käyttö urheiluseuran jäsenyyden mukaan pojilla ja tyttöillä eri tutkimusvuosina.

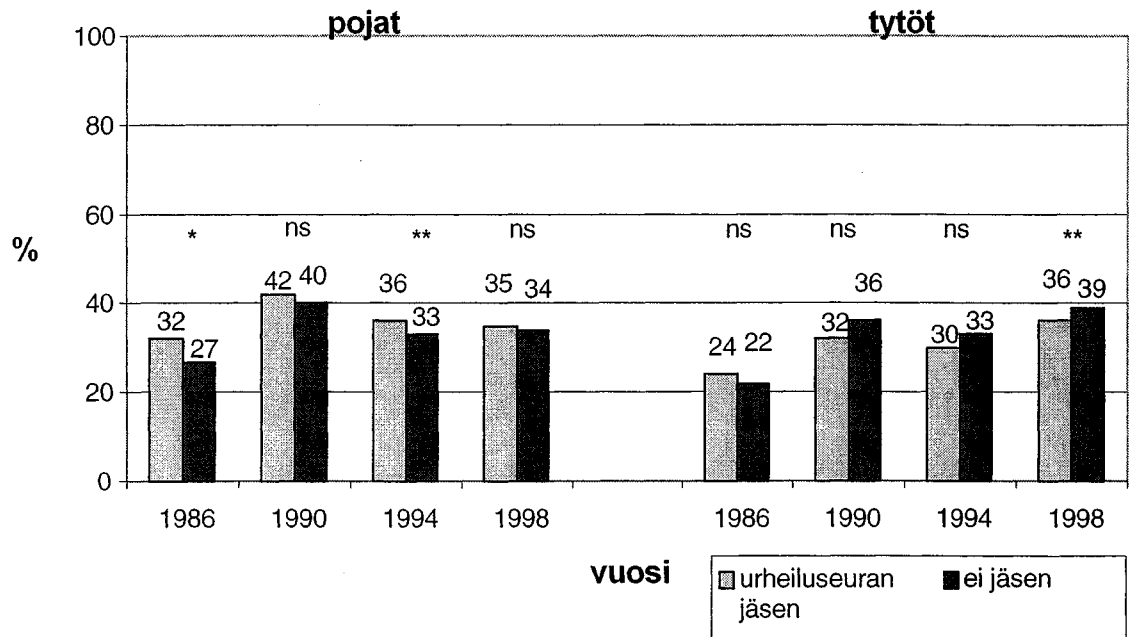
TAULUKKO 4. Oluen, siiderin, väkevien alkoholijuomien ja viinin kuukausittainen juonti urheiluseuran jäsenyyden mukaan pojilla ja tytöillä eri vuosina. (Merkitsevyydet urheiluseuran jäsenyyden ja ei-jäsenyyden perusteella: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$, ^{ns} $p > .05$)

	Alkoholilaji	Urheiluseuran jäsen	1986 (%)	1990 (%)	1994 (%)	1998 (%)
Pojat	Olut	Kyllä	24	37	39	39
		Ei	27	32	38	38
	Siideri	Kyllä	23	28 *	20	39
		Ei	17	25	20	34
	Väkevät alkoholijuomat	Kyllä	24	20	24 *	20
		Ei	20	19	17	20
	Viini	Kyllä	15	10	18	12
		Ei	9	10	19	13
Tytöt	Olut	Kyllä	20	23	27	24 *
		Ei	18	30	26	29
	Siideri	Kyllä	22	14	24	47 ***
		Ei	19	16	22	42
	Väkevät alkoholijuomat	Kyllä	19	25	9	13
		Ei	18	22	12	17
	Viini	Kyllä	11	11	20 *	14
		Ei	13	12	19	18

8.3.3 Humalakokemuksien määrä

Humalakokemuksien määrä on pysynyt suunnilleen samanlaisena vuosien aikana. Urheiluseuran jäsenyydellä havaittiin olevan yhteyttä tosihumalakertojen määrään. Vuonna 1986 pojilla ilmeni melkein merkitsevä ($p = .046$) yhteys tosihumalakertoihin siten, että urheiluseuran jäsenistä yli neljä kertaa tosihumalassa olleiden osuus oli ei-jäseniä suurempi. Yli kymmenen kertaa tosihumalassa olleissa ei kuitenkaan havaittu eroa. Vuonna 1998 havaittiin tytöillä merkitsevä ($p = .007$) ero tosihumalakertojen ja urheiluseuran jäsenyyden välillä, jolloin yli 10 kertaa tosihumalassa olleiden määrä urheiluseuraan kuulumattomilla oli urheiluseuraan kuuluvia suurempi. (Kuva 13.) Liitteessä 3 on esitetty poikien ja tyt-

töjen humalakokemukset urheiluseuran jäsenyyden mukaan kunakin tutkimusvuonna.



KUVA 13. 4 kertaa tai useammin humalassa olleiden määrä urheiluseuran jäsenyyden mukaan pojilla ja tytöillä eri tutkimusvuosina

8.4 Urheiluseuran jäsenyyden ja liikunta-aktiivisuuden yhteisvaikutus ruokatuksiin

Urheiluseuran jäsenyyden ja liikunta-aktiivisuuden yhteisvaikutusta tarkasteimme ainoastaan tutkimusvuonna 1998. Poikkeus oli vihannesten syönti, jota tarkasteltiin vuoden 1994 mukaan, koska vuoden 1998 kyselyssä vihannesten käyttöä koskeva kysymys oli jaoteltu tuoreiden ja keitettyjen vihannesten syöntiin.

8.4.1 Hedelmät ja vihannekset

Urheiluseuraan kuuluvissa pojissa ei havaittu merkitseviä eroja päivittäisessä hedelmien syönnissä liikunta-aktiivisuuden suhteen. Näytti kuitenkin siltä, että

aktiivisesti liikkuvat söivät useammin päivittäin hedelmiä (50 %) kuin harvoin liikkuvat (33 %). Tyttöissä sen sijaan urheiluseuraan kuuluvat aktiiviliikkujat söivät hedelmiä merkitsevästi ($p=.002$) useammin päivittäin kuin harvoin liikkuvat. Kuitenkin miltei kaikki urheiluseuraan kuuluvat tytöt ja pojat söivät hedelmiä vähintään viikoittain liikunta-aktiivisuudesta riippumatta. Urheiluseuraan kuulumattomien joukossa erot päivittäisessä hedelmien syönnissä liikunta-aktiivisuuden suhteen olivat selkeämmät urheiluseuran jäseniin verrattuna. Aktiivisesti liikkuvat pojat söivät erittäin merkitsevästi ($p>.000$) useammin päivittäin hedelmiä kuin harvoin liikkuvat. Tyttöissä havaittiin merkitsevä ($p=.004$) ero aktiiviliikkujien ja harvoin liikkuvien välillä. (Taulukko 5.)

TAULUKKO 5. Hedelmien syönti (%) liikunta-aktiivisuuden mukaan urheiluseuran jäsenillä ja ei-jäsenillä vuonna 1998.

Urheiluseuran jäsen	Liikunta-aktiivisuus	Hedelmien syönti (%)										
		Pojat					Työt					
		Päiv.	Viik.	Joskus	Ei kosk.	Yht. % (N)	Päiv.	Viik.	Joskus	Ei kosk.	Yht. % (N)	
Kyllä	Akt.	50	43	6	1	100 (243)	68	26	2	4	100 (126)	
	Koht.	38	47	9	6	100 (68)	71	27	3	-	100 (79)	
	Harvoin	33	56	5	6	100 (18)	35	58	5	2	100 (40)	
	P	ns					**					
Ei	Akt.	52	37	8	3	100 (124)	70	27	2	1	100 (106)	
	Koht.	42	53	3	2	100 (146)	53	41	5	1	100 (162)	
	Harvoin	28	51	19	2	100 (144)	45	48	6	1	100 (235)	
	P	***					**					
Yht. (N)						(743)						(748)

Akt. = Harrastaa liikuntaa aktiivisesti (>4 kertaa viikossa), Koht. = Harrastaa liikuntaa kohtuullisesti (1-3 kertaa viikossa), Harvoin = Harrastaa liikuntaa harvemmin kuin kerran viikossa.

Päiv. = päivittäin, Viik. = viikoittain, Ei kosk. = ei koskaan

Vihanneksia syötiin päivittäin hieman vähemmän kuin hedelmiä, eikä merkitseviä eroja liikunta-aktiivisuuden suhteen löytynyt kuin urheiluseuraan kuulumattomien poikien ryhmässä. Heistä aktiivisesti liikkuvat söivät erittäin merkitsevästi ($p > .000$) useammin vihanneksia päivittäin harvoin liikkuviin verrattuna. (Taulukko 6.)

TAULUKKO 6. Vihannesten syönti (%) liikunta-aktiivisuuden mukaan urheiluseuran jäsenillä ja ei-jäsenillä vuonna 1994.

Urheiluseuran jäsen	Liikunta-aktiivisuus	Vihannesten syönti (%)										
		Pojat					Tytöt					
		Päiv.	Viik.	Joskus	Ei kosk.	Yht. % (N)	Päiv.	Viik.	Joskus	Ei kosk.	Yht. % (N)	
Kyllä	Akt.	46	45	7	2	100 (150)	61	30	4	5	100 (106)	
	Koht.	34	50	15	1	100 (68)	54	31	12	3	100 (105)	
	Harvoin	38	54	8	-	100 (24)	50	42	8	-	100 (36)	
	P	ns					ns					
Ei	Akt.	46	37	10	7	100 (97)	49	33	16	2	100 (55)	
	Koht.	48	38	12	2	100 (85)	60	31	8	1	100 (111)	
	Harvoin	26	34	33	7	100 (110)	43	41	15	1	100 (155)	
	P	***					ns					
Yht. (N)						(534)						(568)

Akt. = Harrastaa liikuntaa aktiivisesti (>4 kertaa viikossa), Koht. = Harrastaa liikuntaa kohtuullisesti (1-3 kertaa viikossa), Harvoin = Harrastaa liikuntaa harvemmin kuin kerran viikossa.

Päiv. = päivittäin, Viik. = viikoittain, Ei kosk. = ei koskaan

8.4.2 Kahvi, maito ja virvoitusjuomat

Vaikka kahvin osalta ei havaittu merkitseviä eroja liikunta-aktiivisuuden ja päivittäisen kahvin juonnin välillä, näytti kuitenkin siltä, että urheiluseuraan kuulumattomat aktiiviliikkujat joivat päivittäin kahvia urheiluseuraan kuuluvia yleisemmin. Urheiluseuraan kuuluvilla tytöillä ja pojilla päivittäinen kahvin juonti näytti lisääntyvän liikunta-aktiivisuuden laskiessa. Sama havaittiin myös urheiluseuraan kuulumattomilla tytöillä, mutta pojissa aktiiviliikkujat joivat päivittäin kahvia kaikkein yleisemmin (48 %). (Liite 4, Taulukko 1.)

Urheiluseuraan kuuluvat aktiiviliikkujat näyttivät juovan päivittäin hieman useammin rasvatonta tai kevytmaitoa kuin urheiluseuraan kuulumattomat. Urheiluseuraan kuuluvien poikien osalta havaittiin melkein merkitsevä ($p=.021$) aktiiviliikkujien ja harvoin liikkuvien välillä siten, että aktiiviliikkujat joivat päivittäin kevytmaitoja harvoin liikkuvia useammin. Aktiiviliikkujista 86 % ja harvoin liikkuvista 67 % joi kevytmaitoa päivittäin. Urheiluseuraan kuuluvilla tytöillä päivittäinen kevytmaidon juonti näytti lisääntyvän liikunta-aktiivisuuden laskiessa. Aktiivisesti liikkuvista päivittäin vähärasvaisia maitoja joi 75 % ja harvoin liikkuvista 92 %, mutta tilastollista merkitsevyyttä ei havaittu. (Liite 4, Taulukko 2.)

Täysmaidon päivittäinen juonti oli yleisesti erittäin vähäistä. Pojilla urheiluseuraan kuulumattomat aktiiviliikkujat (19 %) joivat täysmaitoa päivittäin huomattavasti yleisemmin kuin seuraan kuuluvat aktiivit (5 %). Urheiluseuraan kuulumattomien täysmaidon päivittäisen juonnin yleisyys väheni liikunta-aktiivisuuden laskiessa melkein merkitsevästi ($p=.041$), samoin kuin urheiluseuraan kuuluvilla ($p=.022$). Urheiluseuraan kuuluvista aktiivisesti liikkuvista tytöistä yksikään ei juonut täysmaitoa päivittäin. Urheiluseuraan kuulumattomista aktiivisesti liikkuvista tytöistä 5 % joi täysmaitoa päivittäin. (Liite 4, Taulukko 3.)

Sekä urheiluseurassa että sen ulkopuolella aktiivisesti liikkuvista pojista noin 22 % ja tytöistä noin 4 % joi päivittäin virvoitusjuomia. Urheiluseuran jäsenien joukossa virvoitusjuomien päivittäinen käyttö näytti hieman kasvavan liikunta-aktiivisuuden laskiessa, mutta tilastollisesti merkitseviä eroja ei havaittu. (Liite 4, Taulukko 4.)

8.4.3 Makeiset, perunalastut, pizza ja hampurilaiset

Makeisten osalta urheiluseuraan kuulumattomat aktiivisesti liikkuvat nuoret näyttivät syövän päivittäin makeisia yleisemmin (13 %) kuin seuraan kuuluvat aktiiviliikkujat (10 %). Urheiluseuraan kuuluvilla tytöillä päivittäisen makeisten syönnin yleisyys kasvoi selkeästi liikunta-aktiivisuuden laskiessa. Myös urheiluseuraan kuuluvilla pojilla ilmeni samanlainen suuntaus (urheiluseuran jäsenet 22 % ja ei-jäsenet 27 %), mutta tilastollisia merkitsevyyksiä ei havaittu. (Liite 4, Taulukko 5.)

Perunalastujen osalta tarkasteltiin viikoittaista syöntiä. Urheiluseuraan kuulumattomat aktiivisesti liikuntaa harrastavat söivät viikoittain yleisemmin perunalastuja kuin seuraan kuuluvat aktiivit. Tytöt söivät perunalastuja huomattavasti poikia vähemmän; urheiluseuraan kuuluvista aktiivisesti liikkuvista tytöistä vain 6 % söi perunalastuja viikoittain, pojissa vastaava prosentti oli 26. Liikunta-aktiivisuuden laskiessa perunalastujen viikoittainen syönti hieman yleistyi sekä urheiluseuraan kuuluvilla pojilla että tytöillä, mutta tilastollisia merkitsevyyksiä ei havaittu. (Liite 4, Taulukko 6.)

Liikunta-aktiivisuuden lasku päivittäisestä harvempaan ei juurikaan vaikuttanut viikoittaisen pizzan syönnin yleisyyteen urheiluseuran jäsenillä. Urheiluseuraan kuuluvista tytöistä aktiivisesti liikkuvat söivät viikoittain pizzaa kaikkein yleisimmin. Pojilla urheiluseuran jäsenillä ja ei-jäsenillä ei havaittu eroja viikoittaisessa pizzan syönnin yleisyydessä liikunta-aktiivisuuden suhteen. Sama päti myös urheiluseuraan kuulumattomilla tytöillä. Urheiluseuraan kuuluvat ja kuulumattomat eivät juuri eronneet viikoittaisen pizzan syönnin yleisyydessä. Urheiluseuraan kuuluvista aktiivisesti liikkuvista pojista 37 % ja tytöistä 16 % söi pizzaa viikoittain. Urheiluseuraan kuulumattomien osalta osuudet olivat pojilla 36 % ja tytöillä 14 %. (Liite 4, Taulukko 7.)

Urheiluseuraan kuulumattomilla pojilla ilmeni hampurilaisten viikoittaisessa syönnissä merkitsevä ($p=.008$) ero aktiivisten ja harvoin liikkuvien välillä siten, että ei-koskaan hampurilaisia syövien osuus oli aktiiviliikkujissa huomattavasti suurempi kuin harvoin liikkuvissa. Urheiluseuraan kuuluvilla pojilla ja tytöillä ei

havaittu eroa hampurilaisten viikoittaisessa syönnissä liikunta-aktiivisuuden suhteen. (Taulukko 7.)

TAULUKKO 7. Hampurilaisten syönti (%) liikunta-aktiivisuuden mukaan urheiluseuran jäsenillä ja ei-jäsenillä vuonna 1998.

Urheiluseuran jäsen	Liikunta-aktiivisuus	Hampurilaisten syönti (%)							
		Pojat				Tytöt			
		Viikoittain	Harvemmin	Ei koskaan	Yht. % (N)	Viikoittain	Harvemmin	Ei koskaan	Yht. % (N)
Kyllä	Akt.	32	63	5	100 (243)	7	83	10	100 (126)
	Koht.	38	56	6	100 (68)	8	82	10	100 (79)
	Harvoin	39	56	5	100 (18)	8	85	7	100 (40)
	P		ns				Ns		
Ei	Akt.	32	57	11	100 (124)	5	84	11	100 (106)
	Koht.	30	62	8	100 (146)	13	75	12	100 (162)
	Harvoin	32	67	1	100 (144)	9	83	8	100 (235)
	P		**				Ns		
Yht. (N)					(743)				(748)

Akt. = Harrastaa liikuntaa aktiivisesti (>4kertaa viikossa), Koht. = Harrastaa liikuntaa kohtuullisesti (1-3 kertaa viikossa), Harvoin = Harrastaa liikuntaa harvemmin kuin kerran viikossa.

8.5 Liikunta-aktiivisuuden yhteys tupakointiin ja alkoholin käyttöön

8.5.1 Tupakointi

Aktiivisesti liikkuvat urheiluseuran jäsenet tupakoivat huomattavasti vähemmän kuin urheiluseuraan kuulumattomat aktiiviliikkujat. Päivittäin tupakoivia aktiivisesti liikkuvista urheiluseuraan kuulumattomista pojista oli noin 20 % ja urheiluseuran jäsenistä noin 8 %. Tyttöillä vastaavat prosentuaaliset luvut olivat 11 ja 7.

Ei-koskaan tupakoivien osuus aktiivisesti liikkuvista urheiluseuraan kuuluvista pojista oli erittäin merkitsevästi ($p < .000$) suurempi harvoin liikkuviin verrattuna; täysin tupakoimattomia aktiivisesti liikkuvista oli 75 % ja harvoin liikkuvista 22 %. Myös tytöillä ilmeni merkitsevä ($p = .007$) ero urheiluseuraan kuuluvien tupakoimattomien aktiiviliikkujien ja harvoin liikkuvien välillä siten, että aktiivisissa tupakoimattomia oli enemmän. Urheiluseuraan kuulumattomat harvoin liikkuvat tytöt tupakoivat päivittäin merkitsevästi ($p = .003$) yleisemmin kuin aktiivisesti liikkuvat. Sekä urheiluseurassa että sen ulkopuolella päivittäinen tupakointi lisääntyi liikunta-aktiivisuuden laskiessa. (Taulukko 8.)

TAULUKKO 8. Tupakoivien osuus (%) liikunta-aktiivisuuden mukaan urheiluseuran jäsenillä ja ei-jäsenillä vuonna 1998.

Urheiluseuran jäsen	Liikunta-aktiivisuus	Tupakointi (%)								
		Pojat				Tytöt				
		Päivittäin	Satunnaisesti	Ei koskaan	Yht. % (N)	Päivittäin	Satunnaisesti	Ei koskaan	Yht. % (N)	
Kyllä	Akt.	8	16	76	100 (240)	7	15	78	100 (127)	
	Koht.	15	15	70	100 (67)	17	28	55	100 (76)	
	Harvoin	56	22	22	100 (18)	21	18	61	100 (39)	
	P		***				**			
Ei	Akt.	19	14	67	100 (123)	11	20	69	100 (105)	
	Koht.	24	12	64	100 (144)	22	19	59	100 (160)	
	Harvoin	27	7	66	100 (139)	31	16	53	100 (234)	
	P		ns				**			
Yht. (N)					(731)					(741)

Akt. = Harrastaa liikuntaa aktiivisesti (>4 kertaa viikossa), Koht. = Harrastaa liikuntaa kohtuullisesti (1-3 kertaa viikossa), Harvoin = Harrastaa liikuntaa harvemmin kuin kerran viikossa.

8.5.2 Alkoholin käyttö ja humalakokemukset

Aktiivisesti liikkuvista urheiluseuraan kuulumattomista pojista noin puolet joi olutta vähintään kuukausittain. Ei-koskaan olutta juovien osuus samassa ryhmässä oli melkein merkitsevästi ($p=.023$) pienempi harvoin liikkuviin verrattuna. Urheiluseuraan kuuluvista aktiiviliikkujapoista 37 % joi olutta vähintään kuukausittain. Harvoin liikkuvat joivat kuukausittain melkein merkitsevästi ($p=.038$) aktiivisia yleisemmin. Tytöissä urheiluseuraan kuulumattomat harvoin liikkuvat joivat olutta kuukausittain melkein merkitsevästi ($p=.013$) aktiivisesti liikkuvia yleisemmin. Puolet urheiluseuraan kuulumattomista aktiivisesti liikkuvista tytöistä ei juonut koskaan olutta. Sama suuntaus jatkui myös urheiluseuran jäsenten kohdalla; noin puolet aktiivisesti liikkuvista ei juonut koskaan olutta. Harvoin liikkuvat joivat kuukausittain melkein merkitsevästi ($p=.046$) aktiivisesti liikkuvia yleisemmin. (Taulukko 9.)

TAULUKKO 9. Oluen juonnin useus (%) liikunta-aktiivisuuden mukaan urheiluseuran jäsenillä ja ei-jäsenillä vuonna 1998.

Urheiluseuran jäsen	Liikunta-aktiivisuus	Oluen juonti (%)								
		Pojat				Työt				
		Vähint. kk	Harvemmin	Ei koskaan	Yht. % (N)	Vähint. kk	Harvemmin	Ei koskaan	Yht. % (N)	
Kyllä	Akt.	37	37	26	100 (239)	17	33	50	100 (127)	
	Koht.	40	24	36	100 (66)	34	31	35	100 (77)	
	Harvoin	67	13	20	100 (15)	28	40	32	100 (40)	
	P		*				*			
Ei	Akt.	48	25	27	100 (120)	16	26	58	100 (104)	
	Koht.	37	28	35	100 (142)	31	22	47	100 (162)	
	Harvoin	29	30	41	100 (140)	34	26	40	100 (231)	
	P		*				*			
Yht. (N)					(722)					(741)

Akt. = Harrastaa liikuntaa aktiivisesti (>4kerta viikossa), Koht. = Harrastaa liikuntaa kohtuullisesti (1-3 kertaa viikossa), Harvoin = Harrastaa liikuntaa harvemmin kuin kerran viikossa. Vähint. kk = Vähintään kuukausittain.

Urheiluseuraan kuuluvien tyttöjen ja poikien joukossa oli selvästi nähtävissä, että harvoin liikkuvat joivat siideriä vähintään kuukausittain yleisemmin aktiivisesti liikkuviin verrattuna, vaikka tilastollisia merkitsevyyksiä ei havaittu. Myös urheiluseuran ulkopuolella aktiivisesti liikkuvista tytöistä voitiin todeta samaa. Sen sijaan urheiluseuraan kuulumattomissa pojissa aktiivisesti liikkuvat joivat vähintään kuukausittain yleisemmin kuin harvoin liikkuvat. Aktiivisesti liikkuvista sekä urheiluseuran jäsenistä että ei-jäsenistä pojista ja tytöistä noin 40 % joi siideriä vähintään kuukausittain. (Liite 5, Taulukko 1.)

Urheiluseuraan kuuluvat harvoin liikkuvat pojat joivat vähintään kuukausittain väkeviä alkoholijuomia merkitsevästi ($p=.010$) yleisemmin aktiivisesti liikkuviin verrattuna. Samoin tytöissä harvoin liikkuvat urheiluseuran jäsenet joivat melkein merkitsevästi ($p=.020$) yleisemmin väkeviä kuukausittain aktiiviliikkujiin verrattuna. Urheiluseuraan kuuluvista pojista aktiivisesti liikkuvat joivat väkeviä alkoholijuomia vähintään kuukausittain yleisemmin, kuin harvoin liikkuvat. (Taulukko 10.)

TAULUKKO 10. Väkevien alkoholijuomien käytön useus (%) liikunta-aktiivisuuden mukaan urheiluseuran jäsenillä ja ei-jäsenillä vuonna 1998.

Urheiluseuran jäsen	Liikunta-aktiivisuus	Väkevien alkoholien juonti (%)								
		Pojat				Tytöt				
		Vähint. kk	Harvemmin	Ei koskaan	Yht. % (N)	Vähint. kk	Harvemmin	Ei koskaan	Yht. % (N)	
Kyllä	Akt.	18	50	32	100 (238)	9	50	41	100 (125)	
	Koht.	24	28	48	100 (64)	14	60	26	100 (77)	
	Harvoin P	33	54 **	13	100 (15)	26	48 **	26	100 (38)	
Ei	Akt.	26	38	36	100 (123)	13	43	44	100 (105)	
	Koht.	18	39	43	100 (140)	17	44	39	100 (158)	
	Harvoin P	16	40 ns	44	100 (137)	18	44 Ns	38	100 (227)	
Yht. (N)					(709)					(739)

Akt. = Harrastaa liikuntaa aktiivisesti (>4 kertaa viikossa), Koht. = Harrastaa liikuntaa kohtuullisesti (1-3 kertaa viikossa), Harvoin = Harrastaa liikuntaa harvemmin kuin kerran viikossa.

Vähint. kk = Vähintään kuukausittain.

Urheiluseuraan kuulumattomat aktiivisimmat liikkujat joivat kuukausittain hie-
man yleisemmin viiniä urheiluseuran jäseniin verrattuna sekä tytöissä että pojis-
sa. Urheiluseuraan kuuluvissa pojissa viinin vähintään kuukausittainen juonti
yleistyi liikunta-aktiivisuuden laskiessa, vaikka tilastollista merkitsevyyttä ei ha-
vaittu. Urheiluseuraan kuuluvilla tytöillä sekä seuraan kuulumattomilla pojilla ja
tytöillä viinin vähintään kuukausittainen käyttö pysyi suunnilleen samalla tasolla
liikunta-aktiivisuudesta riippumatta, n. 15 %:ssa. (Liite 5, Taulukko 2.)

Urheiluseuraan kuulumattomilla aktiiviliikkujilla, sekä tytöillä että pojilla, näytti
olevan tosihumalakokemuksia enemmän kuin urheiluseuran jäsenillä. Yli neljä
kertaa tosihumalassa oli ollut noin 40% urheiluseuraan kuulumattomista aktiivi-

sesti liikuntaa harrastavista pojista ja urheiluseuran jäsenistä noin kolmannes. Vastaavasti tytöissä urheiluseuran ulkopuolella liikkuvista 33 % ja urheiluseurassa liikkuvista 28% oli ollut yli neljä kertaa tosihumalassa. Kaikkein vähiten tosihumalakemuksia oli harvoin liikkuvilla urheiluseuraan kuulumattomilla pojilla sekä aktiivisesti liikkuvilla urheiluseuraan kuuluvilla tytöillä. (Liite 5, Taulukko 3.)

8.6 Yksilö- ja joukkuelajisuuntautuneisuuden yhteys hedelmien ja hampurilaisien syöntiin sekä tupakointiin ja alkoholin käyttöön

Koska koululaiset olivat valinneet kolme eniten harrastamaansa urheilumuotoa sekä kesällä että talvella, tarkasteltiin yksilö- ja joukkuelajeja erikseen kesän ja talven suhteen. Huomioon otettiin ainoastaan urheiluseuraan kuuluvien vastaukset. Suosituimpia kesällä harrastettavia yksilölajeja olivat sekä tytöillä että pojilla pyöräily, uinti ja hölkkä. Joukkuelajeista pojat suosivat kesällä jalkapalloa, pesäpalloa ja sählyä. Myös tytöt suosivat pesäpalloa ja jalkapalloa, sekä niiden lisäksi lentopalloa. Suosituimpia talvella harrastettavia yksilölajeja olivat pojilla hiihto, laskettelu ja luistelu, ja tytöillä kävely, hiihto sekä taitoluistelu. Joukkuelajeista suosituimpia olivat pojilla jääkiekko, salibandy ja jalkapallo. Tytöillä suosituimmat talvijoukkuelajit olivat lentopallo, salibandy ja koripallo. Ruokamuuttujiksi valittiin hedelmät ja hampurilaiset, alkoholin käytöstä tarkasteltiin alkoholin yleismuuttujaa. Tupakoinnin yleisyyttä tarkasteltiin tupakoinnin useutta kuvaavan muuttujan avulla.

8.6.1 Yksilö- ja joukkuelajien harrastajien hedelmien ja hampurilaisten syönti

Yksilö- ja joukkuelajien harrastajat eivät juurikaan eronneet toisistaan hedelmien syönnin suhteen. Myöskään vuoden ajalla (kesä/talvilajit) ei näyttänyt olevan merkitystä. Tytöissä joukkuelajien harrastajat näyttivät syövän hieman yleisemmin hedelmiä päivittäin yksilölajien harrastajiin verrattuna. Kuitenkin vuonna 1986 kesäisten yksilölajien harrastajat söivät hedelmiä päivittäin melkein merkittävästi ($p=.011$) joukkuelajien harrastajia yleisemmin, jolloin 87 % yksilölajien harrastajista söi päivittäin hedelmiä. Vastaava osuus joukkuelajien harrastajista

oli 63 %. Myös pojissa joukkuelajien harrastajat näyttivät syövän hieman yleisemmin hedelmiä päivittäin vaikka tilastollisia merkitsevyyksiä ei havaittu. Hedelmien päivittäisen syönnin yleisyys laski vuosien mittaan hieman sekä yksilöettä joukkuelajeissa tytöillä ja pojilla.

Myöskään hampurilaisten osalta ei havaittu merkittäviä eroja yksilö- ja joukkuelajien harrastajien välillä. Pojissa joukkuelajien harrastajat söivät hieman yleisemmin hampurilaisia viikoittain kuin yksilölajien harrastajat. Tytöissä sen sijaan tilanne oli toisinpäin eli yksilölajien harrastajat näyttivät syövän hieman yleisemmin hampurilaisia viikoittain joukkuelajien harrastajiin verrattuna. Tilastollisia merkitsevyyksiä ei kuitenkaan havaittu. Liitteessä 6. on esitetty yksilö- ja joukkuelajien harrastajien hedelmien ja hampurilaisten syönti pojilla ja tytöillä eri tutkimusvuosina.

8.6.2 Yksilö- ja joukkuelajien harrastajien tupakointi ja alkoholin käyttö

Tupakoinnin yleisyyteen lajisuuntautuneisuudella näytti olevan jonkin verran yhteyttä. Joukkuelajien harrastajat polttivat tupakkaa päivittäin yksilölajien harrastajia yleisemmin. Vuonna 1986 kesäisiä joukkuelajeja harrastavat tytöt polttivat päivittäin melkein merkitsevästi ($p=.015$) yksilölajien harrastajia yleisemmin. Myös vuonna 1990 ero oli samankaltainen sekä kesä- ($p=.019$) että talvilajeissa ($p=.016$). Pojissa joukkuelajien harrastajat tupakoivat päivittäin yleisemmin kuin yksilölajien harrastajat vuosina 1986 ja 1990, mutta tilanne oli päinvastainen vuosina 1994 ja 1998. Tilastollisia merkitsevyyksiä ei poikien osalta havaittu. Eiköskään tupakoivia näytti olevan pääsääntöisesti enemmän yksilölajien harrastajien joukossa.

Alkoholista tarkasteltiin tässä yhteydessä ainoastaan yleiskäyttömuuttujaa, eri alkoholilajeja ei eritelty kuten aikaisemmissa kohdissa. Kuukausittain alkoholia käyttävien osuudet ovat kasvaneet sekä joukkue- että yksilölajien harrastajien keskuudessa. Kesä- ja talvilajien välillä ei havaittu suuria eroja. Sekä yksilö- että joukkuelajien harrastajista noin puolet joivat kuukausittain alkoholia. Näytti kuitenkin siltä, että pojissa joukkuelajien harrastajat joivat alkoholia vähintään kuukausittain yleisemmin kuin yksilölajien harrastajat. Tytöillä ei sen sijaan ha-

vaittu juuri mitään eroa joukkue- ja yksilölajien harrastajien välillä kuukausittaisessa juomisessa. Täysin raittiiden osuudet olivat kuitenkin suuremmat pääsääntöisesti yksilölajien harrastajien keskuudessa sekä pojilla että tytöillä. Liitteessä 7. on esitetty yksilö- ja joukkuelajien harrastajien tupakointi ja alkoholin käyttö pojilla ja tytöillä eri tutkimusvuosina.

9 POHDINTA

9.1 Tutkimuksen reliabiliteetti ja validiteetti

Reliaabelius ja validius muodostavat yhdessä tietyn mittarin kokonaisluotettavuuden. Validius määritellään yleensä mittarin kyvyksi mitata täsmälleen sitä, mitä se on tarkoitettukin mittaamaan. Jos taas tapa, jolla mittaustulos poikkeaa muuttujan todellisesta arvosta vaihtelee havainnosta toiseen on mittauksen reliabelius alentunut. (Alkula ym. 1994.) Reliabiliteetilla tarkoitetaan siis mittauksissa ilmenevien satunnaisvirheiden minimointia (McDowell & Newell 1996).

Tämä tutkimus on osa WHO-Koululaisutkimusta, jonka reliabelius ja validius ovat yleisesti ottaen hyvät. Tutkimuksen ulkoinen **validiteetti** on hyvä, koska otos kattaa yli 4500 15-vuotiasta koululaista eri puolelta Suomea. Tyttöjen ja poikien osuudet jakautuvat suunnilleen tasan. Myös tutkimuksen sisäinen validiteetti on hyvä, koska mittarit ovat tarkasti valittuja, ja kyselylomaketta on hiottu vuosien varrella mm. pilottitutkimusten avulla. Siten kysymyksillä on voitu kerätä mahdollisimman olennaista ja haluttua tietoa. Lisäksi kysymykset on tehty mahdollisimman helpoiksi ymmärtää käyttämällä tavallista arkikieltä, sekä ilmaisia, jotka ovat yksiselitteisiä. Esimerkiksi kysyttäessä koululaisten päivittäisestä vireyden tunteesta, on sana vireisyys korvattu sanalla väsymys, jota käytetään arkikielessä yleisemmin. (Tynjälä 1999.) Toisaalta esimerkiksi humala on subjektiivinen kokemus, joten ei voida olla varmoja miten kukin koululainen on sanan humala ymmärtänyt ja vastannut humalakokemuksia kartoittavaan kysymykseen. Uskoisimme kuitenkin, että tutkimuksen päämuuttuja, urheiluseuran jäsenyys, on ymmärretty oikein, koska kyseessä ovat 15-vuotiaat koululaiset. Liitteessä 1 on esitetty käyttämämme kysymykset kyselylomakkeesta.

Kokemus on osoittanut, että pysyvien tosiasioiden survey-mittausten **reliaabelius** on tavallisesti hyvä. Sen sijaan yksittäisten asennekysymysten reliabelius on usein varsin huono, koska etenkin nuorten asenteet muuttuvat ajan trendien mukaan melko tiuhaan. (Alkula ym. 1994.) Tutkimuksen otosten vastausprosentit olivat melko korkeat ja vaihtelivat 83 ja 97 %:n välillä eri vuosina. Tosin

joissakin kysymyksissä pieni vastanneiden lukumäärä vaikeutti tulosten tulkittavuutta. On hyvin mahdollista, etteivät kaikki koululaisten vastaukset olleet todenmukaisia. Esimerkiksi päivittäin poltettavaa savukemäärää kysyttäessä vaihtelivat koululaisten antamat vastaukset nollan ja sadan välillä. Epäilimme muutamien yli 40 menevien vastausten totuudenmukaisuutta, joten jätimme ne kokonaan huomioimatta. Totuudenmukaisuus on kyseenalainen myös liikunta-aktiivisuutta kysyttäessä, koska ei voida olla varmoja koskeeko koululaisen antama vastaus juuri sen viikon liikunta-aktiivisuutta vai kenties koko vuoden keskiarvoa. Sama ongelma koskee myös ruoka- ja alkoholitottumuksia. Samankaltaisilla mittareilla on kuitenkin tutkittu kyseisiä tottumuksia jo monia vuosia. Lisäksi koko tutkimuksen reliabiliteettia on parannettu kysymällä samaa asiaa monen eri kysymyksen avulla (Tynjälä 1999).

9.2 Tulosten tarkastelua

9.2.1 Urheiluseuran jäsenyyden yhteys ruokatottumuksiin sekä tupakointiin ja alkoholin käyttöön

Ruokatottumuksissa urheiluseuran jäsenet ja ei-jäsenet erosivat toisistaan kaikkein selvimmin hedelmien ja vihannesten päivittäisen syönnin osalta. Hedelmien ja vihannesten päivittäinen syönti yleisesti vähentyi vuodesta 1986 vuoteen 1998 sekä tytöillä että pojilla. Kun vuonna 1986 urheiluseuraan kuuluvista tytöistä 85 % söi hedelmiä päivittäin, niin vuonna 1998 vastaava osuus oli vain 63 %. Pojissa taas vuonna 1986 76 % urheiluseuraan kuuluvista söi hedelmiä päivittäin, kun vuonna 1998 päivittäin hedelmiä syöviä oli vain 47 %. Toisaalta taas ei-koskaan hedelmiä ja vihanneksia syövien osuudet eivät lisääntyneet saman trendin mukaisesti. Vuonna 1986 urheiluseuraan kuuluvat pojat söivät hedelmiä päivittäin erittäin merkitsevästi ($p < .000$) yleisemmin kuin urheiluseuraan kuulumattomat. Tytöissä vuonna 1998 urheiluseuran jäsenet söivät hedelmiä päivittäin merkitsevästi ($p = .01$) yleisemmin ei-jäseniin verrattuna. Vihannesten osalta urheiluseuraan kuuluvat sekä pojat että tytöt söivät vihanneksia päivittäin erittäin merkitsevästi ($p = .001$) yleisemmin kuin urheiluseuraan kuulumattomat vuonna 1994. Myös muut tutkimukset ovat osoittaneet, että

säännöllistä liikuntaa harrastava henkilö omaksuu helpommin terveelliset ruokattumukset, mikä ilmenee mm. rasvan saannin rajoittamisena sekä runsaana hedelmien ja vihannesten syöntinä (Georgiou ym. 1996, ks. myös Friman 1998; Häyrynen & Kolkkala 1992).

Niin sanotun roskaruaan, kuten hampurilaisten, pizzojen, perunalastujen ja makeisten, syömisessä ei havaittu suuria eroja urheiluseuran jäsenten ja ei-jäsenten välillä. Sama on havaittu myös aikaisemmissa tutkimuksissa. Friman (1998) tutki suomen- ja ruotsinkielisiä 11-, 13- ja 15-vuotiaita nuoria, ja hänen mukaansa liikunnallinen aktiivisuus ei juurikaan vaikuttanut epäterveellisiin ruokattumuksiin, kuten pikaruuan syömiseen, verrattuna passiivisten tottumuksiin. Tutkimuksissa on havaittu, että kaikkien nuorten kokonaisenergiasta noin 25 % tulee välipaloista, jotka koostuvat makeista ja rasvaisista naposteltavista, virvoitusjuomista jne. (Fogelholm 1998). On hyvin ymmärrettävää, että nuoret napostelevat makeita ja rasvaisia välipaloja, koska esimerkiksi valtaosa makeiden ja rasvaisten elintarvikkeiden mainonnasta kohdistuu nimenomaan nuoriin. Lisäksi napostelu kuuluu nuorten yhdessäoloon, eikä sillä ole mitään tekemistä urheiluseuran jäsenyyden kanssa.

Päivittäinen **tupakointi** väheni yleisesti vuodesta 1986 vuoteen 1998 etenkin pojilla. Vuonna 1986 neljäsosa urheiluseuraan kuuluvista pojista tupakoi päivittäin, mutta vuonna 1998 päivittäin tupakoivia oli enää 13 %. Tytöissä urheiluseuran jäsenissä havaittiin samankaltainen suuntaus, mutta ei-jäsenten kohdalla päivittäinen tupakointi hieman yleistyi vuodesta 1986 vuoteen 1998. Tutkimusvuonna 1998 sekä pojissa että tytöissä urheiluseuraan kuulumattomat polttivat päivittäin erittäin merkitsevästi ($p < .001$) yleisemmin urheiluseuran jäseniin verrattuna. Kannas ja Vuolle (1989) totesivat aktiivisesti urheilevien nuorten tupakoivan merkittävästi harvemmin ja taas vastaavasti käyttävän nuuskaa yleisemmin kuin liikuntaa harrastamattomat. WHO-Koululaistutkimuksessa ei ole kysytty nuuskan käyttöä ollenkaan. Yleisessä tiedossa on, että nuuskan käyttö urheilijoiden keskuudessa on erittäin tavallista. Vuolteen (2000) mukaan miespuolisten huippu-urheilijoiden nuuskaamisen yleisyys on kasvanut vuosien varrella selvästi. Lisäksi päivittäin nuuskaavien osuus oli joukkuelajien harrastajien keskuudessa suurempi.

Vähintään kuukausittainen **alkoholin** käyttö on yleisesti lisääntynyt sekä tytöillä että pojilla. Samaan aikaan täysin raittiiden osuus on vähentynyt, esimerkiksi urheiluseuraan kuuluvista tytöistä 19 % oli täysin raittiita vuonna 1986, mutta vuonna 1998 raittiita oli enää 4 %. Vuonna 1998 yli puolet pojista ja tytöistä joi jotain alkoholia vähintään kuukausittain urheiluseuran jäsenyydestä riippumatta. Alkoholilaaduista nuoret voivat eniten olutta ja siideriä. Siiderin suosio on kasvanut valtavasti, ja viime vuosina se on noussut tyttöjen suosikkijuomaksi. Vaikka tilastollisia merkitsevyyksiä ei havaittu, urheiluseuran jäsenet näyttivät juovan sekä olutta että siideriä ei-jäseniä yleisemmin. Amerikkalaisten Holmanin ym. (1997) tutkimuksessa saatiin selville, että henkilöt, jotka olivat urheiluseuran jäseniä käyttivät rankemmin alkoholia kuin muut. Kaikkein eniten alkoholia käyttivät ne, jotka urheiluseuratoiminnan lisäksi seurasivat urheilutapahtumia aktiivisesti katsomoissa. Omien sekä ystävien kokemusten perusteella urheiluseurassa tai joukkueessa tapahtuva ryypiskely kuuluu keskeisesti mm. yhteishengen luomiseen, ja nuori, joka ei osallistu näihin ”riitteihin” (kuten saunailtoihin) jää helposti koko joukkueen ulkopuolelle. Toisaalta suomalainen alkoholikulttuuri on kokonaisuudessaan humalahakuista.

9.2.2 Liikunta-aktiivisuuden yhteys ruokatottumuksiin sekä tupakointiin ja alkoholin käyttöön

Ruokatottumuksissa liikunta-aktiivisuus näytti olevan erittäin merkitsevästi ($p < .000$) yhteydessä päivittäiseen hedelmien syöntiin urheiluseuraan kuulumattomilla pojilla. Liikunnallisesti aktiiviset (52 %) söivät hedelmiä päivittäin yleisemmin kuin liikunnallisesti passiiviset (28 %). Tytöissä sekä urheiluseuraan kuuluvien että ei-kuuluvien joukossa aktiiviliikkujat söivät hedelmiä päivittäin merkitsevästi ($p < .01$) yleisemmin passiivisiin verrattuna. Aktiivisesti liikkuvista noin 70 % ja harvoin liikkuvista noin 40 % söi hedelmiä päivittäin urheiluseuran jäsenyydestä riippumatta. Vihannesten syönnissä havaittiin erittäin merkitsevä ($p < .000$) ero urheiluseuraan kuulumattomien poikien keskuudessa siten, että aktiiviset liikunnan harrastajat söivät vihanneksia yleisemmin kuin harvoin liikkuvat. Vaikka muita tilastollisia merkitsevyyksiä ei vihannesten syönnin osalta havaittu, näytti kuitenkin siltä, että liikunnallisesti aktiiviset söivät vihanneksia päivittäin yleisemmin passiivisiin verrattuna. Liikuntaharrastuneisuus ja ruokai-

lutottumusten laatu korreloivat Häyrysen ja Kolkkalan (1992) mukaan selvästi keskenään; mitä terveellisemmät ovat ruokailutottumukset sitä suurempi on liikuntaharrastuksen määrä. Suurimmat erot ovat havaittavissa hedelmien, vihannesten ja tumman leivän syönnissä. Saman ilmiön havaitsi tutkimuksessaan myös Friman (1998).

Liikunta-aktiivisuus ei vaikuttanut roskaruuan syönnin yleisyyteen vaan sekä urheiluseuran jäsenet että ei-jäsenet söivät hampurilaisia, pizzoja yms. viikoittain yhtä yleisesti liikunta-aktiivisuudesta riippumatta. 15-vuotiaista koululaisista monikaan ei vielä ole huippu-urheilija, joten roskaruokien välttämistä ei ehkä pidetä niin tärkeänä vaikka harjoittelisikin aktiivisesti. Myös valmentajien tiedot ravitsemuksen suhteen ovat melko puutteellisia eivätkä nuoret siten saa asianmukaisia ruokailuohjeita ohjaajiltaan. Suomen Olympiakomitean selvitys osoitti, että nuorten urheilua harrastavien tietotaso ja asenteet ravitsemusta kohtaan eivät ole parhaat mahdolliset. On siis tarpeen kiinnittää entistä enemmän huomiota urheillevien nuorten tietämykseen suositeltavasta ruuasta ja nuorten neuvontaan oikeista valinnoista. (Pöllänen 2000.) Ravitsemusneuvonta tulisi kohdistaa myös nuoren urheilijan vanhempiin ja koko perheeseen.

Urheiluseuraan kuuluvilla pojilla **tupakointi** ja liikunta-aktiivisuus olivat erittäin merkitsevästi ($p < .000$) yhteydessä siten, että harvoin liikkuvat (56 %) polttivat päivittäin aktiivisesti liikkuvia (8 %) yleisemmin. Työissä merkitsevä ($p < .01$) yhteys havaittiin sekä urheiluseuran jäsenillä että ei-jäsenillä siten, että harvoin liikkuvat polttivat päivittäin yleisemmin aktiiviliikkujiin verrattuna. Nuuskan käyttö olisi mielenkiintoista tietää myös tässä kohdassa, koska liikunta-aktiivisuudella mitä todennäköisimmin on yhteyttä myös nuuskaamiseen. Kohtuullisella tai korkealla intensiteetillä liikuntaa harrastavien on todettu polttavan merkittävästi vähemmän kuin liikunnallisesti passiiviset myös muissa tutkimuksissa. Korkeimmalla aktiivisuuden tasolla liikkuvien on todettu vastaavasti käyttävän 1.5 kertaa enemmän nuuskaa kuin ei liikuntaa harrastavat verrokkit. (Davis ym. 1997.)

Aktiivinen liikuntaharrastus näyttäisi siis suojaavan tupakoinnilta, mutta samaa ei voi sanoa yhtä selkeästi **alkoholin** käytön osalta. Työissä sekä urheiluseuraan kuuluvat että ei-kuuluvat liikunnallisesti aktiiviset joivat olutta vähintään

kuukausittain melkein merkitsevästi ($p < .05$) harvemmin passiivisiin verrattuna. Sen sijaan pojissa urheiluseuraan kuulumattomat aktiiviliikkujat joivat olutta vähintään kuukausittain melkein merkitsevästi ($p = .023$) yleisemmin kuin harvoin liikkuvat. Siiderin juonnin osalta ei havaittu tilastollisia merkitsevyyksiä, mutta suuntaukset olivat samanlaiset kuin oluen kohdalla. Muissa tutkimuksissa on todettu urheilijoiden käyttävän alkoholia aktiivikautenaan vähemmän kuin samanikäinen väestö keskimäärin (Vuolle 2000). Nuoret urheilijat eivät luultavasti koe alkoholin käyttöä suorituskykyä huonontavana asiana vaan normaalina nuoruuteen liittyvänä sosiaalisen yhdessäolon muotona – etenkin kun ympäröivä kulttuuri on alkoholimyönteinen.

9.2.3 Joukkue- ja yksilölajien harrastajien ruokatottumukset, tupakointi ja alkoholin käyttö

Lisämausteena tarkastelimme joukkue- ja yksilölajien harrastajien eroavaisuuksia hedelmien ja hampurilaisten syönnin, sekä tupakoinnin ja alkoholin käytön suhteen. Tuloksia ei voi kuitenkaan pitää erityisen luotettavina, koska huomioon otettiin vain yksi kolmesta vastausvaihtoehdosta (eniten harrastettu laji). Näin ollen otoskoot jäivät monissa kohdissa pieniksi ja siksi myös epäluotettaviksi. Lisäksi ei voida olla varmoja mitä koululaiset vastauksillaan todella tarkoittivat – tarkoittiko kesän uintiharrastus todellista uimista vai vilvoittavaa pulahdusta au-rinkorannalla. Tuloksia voidaan silti pitää suuntaa antavina.

Hedelmien ja hampurilaisten syönnin suhteen ei juurikaan havaittu eroja joukkue- ja yksilölajien harrastajien välillä. Tytöissä joukkuelajien harrastajat näyttivät syövän hieman yleisemmin hedelmiä päivittäin yksilölajien harrastajiin verrattuna. Pojissa joukkuelajien harrastajat näyttivät syövän hieman yleisemmin hedelmiä päivittäin. Tupakoinnin yleisyyteen lajisuuntautuneisuudella näytti olevan jonkin verran yhteyttä. Joukkuelajien harrastajat polttivat tupakkaa päivittäin yksilölajien harrastajia yleisemmin. Alkoholin käytön suhteen joukkuelajeja harrastavat pojat joivat vähintään kuukausittain yleisemmin kuin yksilölajien harrastajat. Tytöissä ei sen sijaan havaittu juuri mitään eroa joukkue- ja yksilölajien harrastajien välillä kuukausittaisessa juomisessa. Täysin raittiiden osuudet oli-

vat kuitenkin suuremmat pääsääntöisesti yksilölajien harrastajien keskuudessa sekä pojilla että tytöillä.

9.3 Terveyttä edistävä liikuntaseura

Perinteisesti urheiluseuraa on pidetty rehtinä terveyttä ja raittiutta edistävänä liikkeenä. Urheiluseuran harjoituksiin ja muuhun toimintaan vanhemmat jättivät huoletta lapsensa ja uskoivat heidän oppivan siellä liikuntataitojen lisäksi myös sosiaalisia taitoja sekä terveitä elämäntapoja. Moni urheiluseura tarjoaa nuorilleen kaikkia edellä mainittuja ominaisuuksia yhä edelleen, mutta niiden rinnalle on syntynyt erilaisia lieveilmiöitä, jotka ovat tahrineet rehdin urheilun maineen. Myyttiä, että urheiluseurat olisivat jotenkin keskimääräistä parempia terveyden edistäjiä on viime aikaisten tutkimusten perusteella kyseenalaistettu (Kannas 2001). Kuten tässäkin pro gradu-tutkielmassa on havaittu, urheiluseuran jäsenyys ei tuo automaattisesti mukanaan terveyttä edistäviä elämäntapoja.

Urheiluseurat ovat kokeneet muutoksen samalla tavalla kuin koko urheiluliikekin uudelle vuosituhannele siirryttäessä. Kaupallistumisen myötä urheilun kylkiäiseksi on tullut yhä enemmän pikemminkin sairautta kuin terveyttä edistäviä tuotteita (Kannas 2001). Terveysteen liittyvillä seikoilla ei näytä olevan minkäänlaista markkina-arvoa kovan bisneksen rinnalla. Huoli urheiluseurojen ja itse urheilun muuttumisesta ei ole ainoastaan suomalainen ilmiö; englantilainen Ivan Waddington (2000) kirjoitti vastikään teoksen urheilun ja terveyden välisistä jännitteistä, ja siitä miten huippu-urheilun ja terveyden edistämisen ideologiat eivät enää kohtaa toisiaan. Erkki Vasara (2000) tiivistää muutoksen suuntaa seuraavasti: ”Olemme nähneet urheilukilpailujen muodostuvan suuriksi yleisötapahtumiksi, joiden tarjonta ulottuu varsinaisen kilpailunäyttämön ulkopuolellekin. Rihkaman ja muiden matkamuijosten lisäksi tarjolla on myös ruokaa ja ennen muuta juomaa. Kalja virtaa pumpuista ja kohottaa nauttijansa oikeaan kisatunnelmaan. Urheilukilpailuista on tullut tätä kautta kuin mikä tahansa suuri yleisötapahtuma.”

Liikuntaa harrastavilla lapsilla ja nuorilla on kuitenkin oikeus päihteettömään harrastusympäristöön. Seura on vastuussa vanhemmille ja lapsen tulevaisuudelle siitä, että lasten ja nuorten ei tarvitse nähdä valmentajia tai muita seuran toimihenkilöitä juomassa alkoholia tai esiintymässä humalassa matkojen, kilpailujen ja muiden liikuntatapahtumien yhteydessä. Lasten ja nuorten kanssa toimittaessa kohtuukäytönkin tulisi vaihtua vastuukäyttöön. Liikuntaseuran keskeisen tavoitteen tulisi olla se, että nuorten olisi helppo valita päihteettömyys. Jokainen seurassa toimiva aikuinen vaikuttaa tähän sanallisella ja sanattomalla viestinnällään. (Nykänen & Kuusisto 2001.)

Niin kauan kuin seurat vaikenevat esimerkiksi tupakan, nuuskan ja päihteiden käytön riskeistä tai sivuuttavat täysin doping- ja muun eettisen pohdiskelun ja keskittyvät kapea-alaisesti vain liikunta- ja urheilusuorituksen edistämiseen, on turha puhua kokonaisvaltaisemmin terveyttä edistävästä harrastustoiminnasta (Kannas 2001). Urheiluseuroilla olisi hyvät mahdollisuudet vaikuttaa nuorten asenteisiin terveyskäyttäytymistä kohtaan mikäli ne niin haluaisivat, koska urheiluseuroissa lapset ja nuoret kokevat positiivisia elämyksiä, saavat sosiaalisia malleja ja itsenäistyvät, mikä toimii pohjana koko loppuelämälle.

Myös terveellisen ja monipuolisen ravitsemuksen tukeminen tulisi olla yksi urheiluseuran tavoitteista. Niukka ruokailu ja lisäravinteisiin luottaminen eivät anna riittäviä eväitä urheilijana kehittymiselle eivätkä loppuelämän terveellisille elämäntavoille. Nuorille urheilijoille riittää aivan tavallinen perusruoka kunhan ateriointirytmiiin ja riittävään energiansaantiin kiinnitetään huomiota (Pöllänen 2000). Ravitsemusneuvonnassa osa toimenpiteistä tulisi kohdistaa suoraan nuoriin ja osa heidän vanhempinsa – edellyttäen, että myös valmentajat ovat asioista perillä.

Terveyskasvatuksen professori Lasse Kannas on esittänyt, että käyttöön otettaisiin ”terveyttä edistävä urheiluseura” -käsite, ja pohdittaisiin tällaisten urheiluseurojen tunnuspiirteitä sekä kehitettäisiin niiden arviointimittareita. Osumampaa olisi puhua ”terveyttä edistävästä liikuntaseurasta”, jolloin liikunta ymmärrettäisiin yläkäsitteenä, joka kattaisi myös kilpailutarkoituksen sisältävän urheilun (Koski 2000a). Nuoren tulisi oppia, ettei liikunnan tarvitse olla urheilua!

9.4 Jatkotutkimustarve

Tässä tutkielmassa käytettiin vain kvantitatiivista tutkimusotetta, joten kvalitatiivisella otteella saatavat tulokset jäivät odottamaan seuraavaa tutkimusta. Laadullisella tutkimusotteella voitaisiin saavuttaa arvokkaita tietoja esimerkiksi haastatteleamalla valmentajia. Tällöin voitaisiin saada selville valmentajien omaa tietämystä, uskomuksia ja asenteita terveystottumuksia kohtaan. Myös nuorten urheilijoiden suhtautumista esim. alkoholiin ja siihen liittyviin uskomuksiin olisi hyvä perehtyä laadullisin menetelmin. Haastattelujen lisäksi voitaisiin myös observoida urheiluseurojen toimintaa käytännössä esimerkiksi harjoituksissa tai kilpailumatkoilla. Oleskelu ”kärpäsenä katossa” voisi paljastaa toiminnasta jotain sellaista, mikä ei haastatteluissa tule esille, kuten esimerkiksi mikä on ryhmään kuulumisen merkitys nuorelle urheilijalle.

Lajikohtainen tutkimus antaisi mielenkiintoisia vertailukohteita (kuten joukkue- ja yksilölajien harrastajien erojen tarkentaminen) ja tietoa siitä, mitkä ovat ns. ongelmalajeja terveyden edistämisen kannalta. Siten myös käytännön toimet ja mahdolliset yhteisten pelisääntöjen luomiset helpottuisivat. Toisaalta olisi hyvä tietää myös mitkä ovat niitä ”hyviä lajeja”, joilla on terveyttä edistävä yhteys harrastajiinsa.

Kansainväliset vertailut urheiluseurojen terveyttä edistävästä toiminnasta ja urheilijoiden terveystottumuksista olisivat myös kiinnostavia ja varmasti tarpeellisiakin tutkimusaiheita. Eri kulttuureissa ilmenevistä eroista voisi saada virikkeitä suomalaisen urheiluseuratoiminnan kehittämiseen.

Kun uusi WHO-Koululaistutkimus toteutetaan jälleen vuonna 2002 olisi kyselylomakkeessa tärkeätä käsitellä myös nuuskaa ja huumausaineita. Nuuska kuuluu erityisesti urheilijoiden arkipäivään ja huumeet ovat miltei jokaisen nuoren arkipäivää ainakin välillisesti. Tietoa nuorten asenteista ja uskomuksista edellä mainittuja aineita kohtaan tarvitaan erityisesti käytännön terveyden edistämisen tueksi.

LÄHTEET

Aarnio, M., Kujala, U. M. & Kaprio, J. (1997). Associations of health-related behaviors, school type and health status to physical activity patterns in 16 year old boys and girls. *Scandinavian Journal of Social medicine* 25 (3): 156-167.

Ahlström, S., Kannas, L. & Tynjälä, J. (1995). Kehityssuuntia nuorten eurooppalaisten juomatavoissa. *Alkoholipolitiikka* 60 (6): 427-431.

Ahlström, S., Metso, L. & Tuovinen, E. L. (1999). Miten nuorten päihteiden käyttö on muuttunut vuodesta 1995 vuoteen 1999? *Yhteiskuntapolitiikka* 64 (5-6): 480-488.

Ahlström, S., Telama, R. & Laakso, L. (1987). Suomalaisen nuorison liikuntaharrastus ja alkoholin käyttö. *Liikunta ja tiede* 24 (2): 58-63.

Alkula, T., Pöntinen, S. & Ylöstalo, P. (1994). Sosiaalitutkimuksen kvantitatiiviset menetelmät. Juva: WSOY.

Anderson, W. A., Albrecht, R. R., McKeag, D. B., Hough, D. O. & McGrew, C. A. (1991). A National Survey of Alcohol and Drug Use by College Athletes. *The Physician and Sportsmedicine* 19 (2): 91-104.

Annala, K. & Helskyaho, M. (1993). Suojaako liikunta nuoria alkoholinkäytöltä – totta vai tarua? Jyväskylän yliopisto: Liikuntapedagogiikan pro gradu-tutkielma.

Baumert, P. W., Henderson, J. M. & Thompson, N. J. (1998). Health Risk Behaviors of Adolescent Participants in Organized Sports. *Journal of adolescent health* 22 (6): 460-465.

Brettschneider, W.-D. (1992). Adolescents, leisure, sport and lifestyle. Teoksessa: Williams, T., Almond, L. & Sparkes, A. Sport and physical activity, moving towards excellence. London: E & FN Spon.

Coulson, N. S. , Eiser, C. & Eiser, J. R. (1997). Diet, smoking and exercise: interrelationships between adolescent health behaviours. *Child: Care, health and development* 23 (3): 207-216.

Davis, T.C., Arnold, C., Indrani, N., Bocchini, J. A., Gottlieb, A., George, R. B. & Berkel, H. (1997). Tobacco Use Among Male High School Athletes. *Journal of Adolescent Health* 21 (2): 97-101.

Donato, F., Assanelli, D., Chiesa, R., Poeta, M. L. Tomasoni, V. & Turla, C. (1997). Cigarette Smoking and Sports Participation in Adolescents: A Cross-Sectional Survey among High School Students in Italy. *Substance Use & Misuse* 32 (11): 1555-1572.

Erkkilä, J. (2000). Runsas juominen säikäytti urheilujohtajia. *Helsingin Sanomat* 18.1.2000, C6.

Escobedo L. G. , Marcus S. E. , Holtzman D. & Giovino G. A. (1993). Sports participation, Age at Smoking Initiation, and the Risk of Smoking among US High School Students. *Journal of American Medical Association* 269 (11):1391-1395.

European Commission (2000). Report on the state of young people's health in the European union. A Commission Services Working Paper. http://europa.eu.int/comm/health/ph/key_doc/ke01_en.pdf Euroopan Komissio 13.3.2001

Ferron, C. , Narring, F. , Cauderay, M. & Michaud, P.-A. (1999). Sport activity in adolescence: associations with health perceptions and experimental behaviours. *Health Education Research. Theory & Practice* 14 (2): 225-233.

Finnish strategy to promote health and non-smoking among young people. (1997). Helsinki: Ministry of social affairs and health.

Fisher, K. J., Stanton, W. R. & Lowe, J. B. (1999). Healthy Behaviors, Lifestyle, And Reasons for Quitting Smoking Among Out-of-School Youth. *Journal of adolescent health* 25: 290-297.

Fogelholm, M. & Rehunen, S. (1987). Ravitsemusvalmennus. Jyväskylä: Gummerus Oy.

Fogelholm, M. & Rehunen, S. (1993). Ravitsemus, liikunta ja terveys. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Friman, T. (1998). Finsk- och svenskspråkiga ungdomars matvanor i relation till fysisk aktivitet. Jyväskylän yliopisto: Liikuntapedagogiikan pro gradu-tutkielma.

Georgiou, C., Betts, N., Hoos, T. & Glenn, M. (1996). Young adult exercisers and nonexercisers differ in food attitudes, perceived dietary changes and food choices. *International Journal of Sport Nutrition* 6 (2): 402-413.

Hallman, M., Kannas, L. & Tynjälä, J. (1992). Tupakka, tuoppi ja elämisen terveystyyli. Helsinki: Valtion painatuskeskus.

Hellandsjø Bu, E. T. (1999). Idrett og alkohol. Rud: Norges Idrettsforbund og Olympiske Komite.

Hellandsjø Bu, E. T., Watten, R. G., Foxcroft, D. R., Ingebrigtsen, J. E. & Relling, G. (1999). Teenage alcohol and intoxication debut: the impact of family socialization factors, living area and participation in organized sports. *Julkaisematon käsikirjoitus*.

Hiilloskorpi, H. (1997). Syömishäiriöriskit suomalaisilla urheilijoilla ja balettitanssijoilla. Jyväskylän yliopisto: Liikuntafysiologian pro gradu-tutkielma.

Hiilloskorpi, H. (1997). Nuoren urheilijan paino – tie huipulle vai syömishäiriöihin. *Yleisurheilu* 12: 6-7.

Holman, C. D. J., Donovan, R. J., Corti, B. & Jalleh, G. (1997). The Myth of "Healthism" in Organized Sports: Implications for Health Promotion Sponsorship of Sports and the Arts. *American Journal of Health Promotion* 11 (3): 169-176.

Hirvonen, T., Lahti-Koski, M., Roos, E., Pietinen, P. & Rimpelä, M. (1999). Yläasteen oppilaiden ruokavalinnat ja kouluruokailu. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 36: 162-171.

Huhtala, J. & Simojoki, E. (1999). Liikunnallisten nuorten ruokatottumukset ja niihin vaikuttavat tekijät. Jyväskylän yliopisto: Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma.

Häyrynen, S. & Kolkkala, R-M. (1992). Suomen parhaiden 15-16-vuotiaiden suunnistajatyttöjen ja 9-luokkalaisten koulutyttöjen ruokatottumukset vertailussa. Jyväskylän yliopisto: Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma.

Itkonen, H. & Ranto, E. (1991). Elämäntyyli, nuoriso ja liikunta. Jyväskylä: Liikuntatieteellinen tiedekunta. Liikunnan sosiaalitieteiden laitos. Tutkimuksia nro 54.

Jalonen, J. (1988). Jääkiekkoilijoiden ravitsemuskäyttäytyminen ja mielipiteet valmentajien ravitsemusneuvonnasta. Jyväskylän yliopisto: Liikuntapedagogiikan pro gradu-tutkielma.

Johnson, N. A., Boyle, C. A. & Heller, R. F. (1995). Leisure-time activity and other health behaviours: are they related? *Australian Journal of Public Health* 19 (1): 69-75.

Kannas, L. (1977). Liikuntaharrastuksen yhteydet terveyskäyttäytymiseen. *Stadion* (1): 3-8.

Kannas, L. (1981). The dimensions of health behaviour among young men in Finland. *International journal of health education* (3): 2-11.

Kannas, L. (2001). Terveyttä edistävä urheilu oireilee, mitä lääkkeeksi? Juhlapuhe, Jyväskylän yliopiston vuosijuhla. 15.3.2001.

Kannas, L. toim. (1995). Koululaisten kokema terveys, hyvinvointi ja kouluviihtyvyys. Helsinki: Opetushallitus.

Kannas, L., Heikkinen, E., Rahkila, P., Suominen, H. & Laakso, L. (1985). Piirteitä Finlandia Marathon-hölkätapahtumaan osallistuneiden elämäntylistä. Liikunta ja tiede (4): 164-174.

Kannas, L. & Tynjälä, J. (1998). WHO-Koululaistutkimus 1986-1998: Liikunta myötätulessa nuorten arjessa. Liikunta ja tiede (4): 6-10.

Kannas, L. & Vuolle, P. (1987). Huippu-urheilijoiden alkoholinkäyttö – myytti vai todellisuutta. Liikunta ja Tiede (2): 64-70.

Kannas, L. & Vuolle, P. (1989). Sind Leistungs- und Freizeitsportler gegen die Anfechtungen des Alltags gefeit? Drogalkohol 13:149-162.

Karvonen, J. S., Rimpelä, A.H. & Rimpelä, M. (1995). Do sports clubs promote snuff use? Trends among Finnish boys between 1981 and 1991. Health education research, theory and practice 10 (2): 147-155.

Kokotailo, P. K., Henry, B. C., Koscik, R. E., Fleming, M. F. & Landry, G. L. (1996). Substance Use and Other Health Risk Behaviors in Collegiate Athletes. Clinical Journal of Sport Medicine 6 (3): 183-189.

Koski, P. (2000a). Nuoret urheilijat ja alkoholi. Jyväskylän yliopisto: Liikunnan kehittämiskeskus 3/2000.

Koski, P. (2000b). Maailma muuttuu. Muuttuvatko seurat. Jyväskylän yliopisto: Liikunnan kehittämiskeskus 7/2000.

Kääriäinen, T. (1999). Nuorten harrastaminen, terveystietäytyminen ja koettu terveys. Jyväskylän yliopisto: Terveystieteen pro gradu-tutkielma.

Lahti-Koski, M. (1999). Lasten ja nuorten ravitsemus sekä ruoan miellyttävyys uuden ravitsemuskertomuksen teemoina. *Kansanterveys* 1999 (5).

Leonard, W. M. II (1998). The influence of physical activity and theoretically relevant variables in the use of drugs. The deterrence hypothesis revisited. *Journal of Sport Behavior* 21 (4): 421-434.

Lääkintöhallitus. (1990). Urheilijoiden ravitsemussuosituksat. Urheilijan ravitsemus-työryhmän mietintö. Helsinki: Valtion painatuskeskus.

McCaul, K. L. & Yardley, J. K. (1997). Physical Activity Intensity as a Predictor of Adolescent Substance Use. *Research Quarterly for Exercise and Sport. Supplement A-39-40*.

McDowell, I. & Newell, C. (1996). *Measuring health. A guide to rating scales and questionnaires*. Oxford: Oxford University Press.

McGufficke, A. & Rowling L. (1990). Drug use by adolescent athletes. *Youth Studies* 9 (3): 47-50.

Murtokangas, P. (1987). Liikunnallisesti aktiivisten ja passiivisten nuorten elämäntyyli. Jyväskylän yliopisto: Liikuntapedagogiikan pro gradu-tutkielma.

Nattiv, A., Puffer, J. C. & Green, G. A. (1997). Lifestyles And Health Risks Of Collegiate Athletes: A Multi-Center Study. *Clinical journal of Sport Medicine* 7 (4): 262-272.

Nelson, T. F. & Wechsler, H. (2000). Alcohol and college athletes. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 33 (1): 43-47.

Neumark-Sztainer, D., Story, M., Resnick, M.D. & Blum, R. (1996). Correlates on inadequate fruit and vegetable consumption among adolescents. *Preventive medicine* 25: 497-505.

Nupponen, H. & Telama, R. (1998). Liikunta ja liikunnallisuus osana 11-16-vuotiaiden eurooppalaisten nuorten elämäntapaa. Jyväskylän yliopisto: Liikuntakasvatuksen laitos.

Nupponen, H. & Telama, R. (1999). Liikunnalla monta roolia nuorten vapaaajassa. *Liikunta ja tiede* (3): 10-16.

Nupponen, H. (1999). Suomalainen koululiikunta pärjää eurovertailussa. *Liikunta ja tiede* (3): 17-21.

Nurmela, S. & Pehkonen, J. (1998). Liikuntagallup 1997-1998. Lasten ja nuorten liikuntatutkimus. Helsinki: SLU-julkaisusarja 2/98.

Nykänen, H. & Kuusisto, R. (2001). Päihteetön pelikenttä. Myllyhoitoyhdistys ry ja Raittiuden Ystävät ry. Leväsjoki: Myllypaino.

O'Brien (1993). Alcohol and Sport. Impact of Social Drinking on Recreational and Competitive Sports Performance. *Sports Medicine* 15 (2): 71-77.

Ojanen, M. (1999). Liikkuva voi hyvin – hyvinvoiva liikkuu? *Liikunta ja tiede* (1): 8-11.

Page, R. M. , Hammermeister, J. , Scanlan, A. & Gilbert, L. (1998). Is School Sports Participation a Protective Factor Against Adolescent Health Risk Behaviors? *Journal of Health Education* 29 (3): 186-192.

Pate, R. R., Heath, G. W., Dowda, M. & Trost, S. G. (1996). Associations between physical activity and other health behaviors in a representative sample of US adolescents. *American journal of public health* 86 (11): 1577-1581.

Pehkonen, J.& Ranto, E. (1995). Liikuntagallup 1994. Suomen Liikunta ja Urheilu ry, Suomen Gallup oy.

Pyykkönen, T & Vasara, E. (1999). Viinamäen Urheilumiehet. Tampere: Liikuntatieteellinen Seura ry.

Pöllänen, K. (2000). Liikkuvan nuoren ravitseminen. Suomen lääkärilehti 55 (47): 4856-4857.

Rainey, C.J., McKeown, R.E., Sargent, R.G. & Valois, R.F. (1996). Patterns of tobacco and alcohol use among sedentary, exercising, nonathletic and athletic youth. Journal of school health 66 (1): 27-32.

Rantanen, T. (1996). Alkoholit, tupakka, huumeet ja nuorten elämäntyyli. Alkoholipolitiikka 61 (6): 446-454.

Rimpelä, A., Karvonen, S. & Pohjanpää, K. (1994). Nuorison nuuskan ja tupakan käyttö – tietoja Nuorten terveystapatutkimuksesta vuosilta 1977-1993. Suomen hammaslääkärilehti (12) 651-653.

Rimpelä, A., Rimpelä, M., Vikat, A., Ahlström, S., Huhtala, H. & Lintonen, T. (1997). Nuorten terveystapatutkimus: Tupakointi ja päihteet 1977 - 1997. Helsinki: Stakes.

Rintamäki, O. (1993). Hampurilaispaikat panostavat palveluun ja nopeuteen. Maito ja me 5 (9): 6-7.

Roos, J.P. (1989). Liikunta ja elämäntapa. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Nykykulttuurin tutkimuskeskus.

Schneider, D. & Greenberg, M. R. (1992). Chice of Exercise: A Predictor of Behavioral Risks? Research Quarterly for Exercise and Sport 63 (3): 231-237.

Sundgot-Borgen, J. (1994). Eating disorders in female athletes. *Sports Med.* 17 (3): 176-188.

Telama, R. (1995). Urheilu kasvatusympäristönä. Teoksessa: Pyykkönen, T. Kevyt alkusoitto liikuntauralle. Helsinki: Liikuntatieteellisen Seuran moniste no 20.

Telama, R., Laakso, L. & Yang, X. (1994). Physical activity and participation in sports of young people in Finland. *Scandinavian journal of medicine and science in sports* 4 (1): 65-74.

Thorlindsson, T. (1989). Sport Participation, Smoking, and Drug and Alcohol Use Among Icelandic Youth. *Sociology of Sport Journal* (6): 136-143.

Tuominen, M-K. (1999). Urheiluko nuorten juopottelun syy? *Aamulehti* 4.12.1999: 23.

Tynjälä, J. (1999). Sleep Habits, Perceived Sleep Quality and Tiredness Among Adolescents. *Studies in sport, physical activity and health* 61. Jyväskylä: University Printing House, Lievestuore: ER-Paino Ky.

Valjanen, P. (1996). Syömishäiriöt tuttuja suunnistajillekin, ongelmaan on syytä tarttua heti. *Suunnistaja* (9): 23.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. (1991). Ravitsemuskasvatuksen kehittäminen. Sosiaali- ja terveyshallitus. Oppaita 3/1991. Helsinki: VAPK-Kustannus. Valtion painatuskeskus.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. (1998). Suomalaiset ravitsemussuositukset. Komiteamietintö 1998:7. Helsinki : Oy Edita Ab.

Vartiainen, E., Forsman, O., Tossavainen, K., Kleemola, P. & Puska, P. (1996). Itäsuomalaisten nuorten veren kolesterolipitoisuuden ja ruokavalion muutos 1984-1995. *Suomen lääkärilehti* 51(32): 3381-3385.

Vasara, E. (2000). Urheilu viinan ja raittiuden kilpailukenttänä. Teoksessa Roi-ko-Jokela, H. & Sironen E. (toim.) Urheilu katsoo peiliin. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.

Vertio, H. (1996). Terveudeksi! – Arki haastaa liikunnan. Tampere: Liikuntatieteellinen Seura ry.

Videmsek, M. , Karpljuk, D. & Debeljak, D. (2000). Sport Activities and the Smoking Habits of 14 Year Old Male and Female. *International Journal of Physical Education* 37 (1): 29-34.

Vikat, A., Rimpelä, M., Rimpelä, A., Lahti-Koski, M. & Peltola, T. (1998). Miten nuorten ruokatottumukset ovat muuttuneet 20 vuoden kuluessa? *Suomen lääkäri-lehti* 53 (20-21): 2269-2279.

Villberg, J. & Tynjälä, J. (2000). Materialet från skolelevsstudierna 1994 och 1998. Teoksessa Kannas, L. & Brunell, V. (toim.) *Subjektiv hälsa, hälsovanor och skoltrivsel: jämförelse mellan svensk- och finskspråkiga elever 1994-1998*. Jyväskylän yliopiston terveystieteiden laitoksen julkaisusarja; 10/2000. Jyväskylän yliopistopaino ja ER-Paino Oy.

Vuolle, P. (2000). Suomalainen huippu-urheilija ja alkoholin, tupakan ja nuuskan käyttö. *Liikunta ja tiede* (2): 4-9.

Waddington, I. (2000). *Sport, Health and Drugs. A critical sociological perspective*. London: E & FN Spon.

Watten, R. G. (1995). Sports, physical exercise and use of alcohol. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports* (5): 364-368.

Wiita, B.G. & Stombaugh, I.A. (1996). Nutrition knowledge, eating practices and health of adolescent female runners: A 3-year longitudinal study. *International Journal of Sport Nutrition* 6 (2): 414-425.

Winnail, S. D. , Valois, R. F. , McKeown, R. E. , Saunder, R. P. , Pate, R. R. (1995). Relationship between physical activity level and cigarette, smokeless tobacco, and marijuana use among public high school adolescents. *Journal of School Health* 65 (10): 438-442.

Yang, X. (1997). A multidisciplinary analysis of physical activity, sport participation and dropping out among young Finns. A 12-year follow-up study. LIKES-Research Center for Sport and Health Sciences. Jyväskylä: Kopi-Jyvä Oy.

Ødegård, G. (1992). Hva er ekte idrettsrus? <http://www.fmr.no/mr/54/6.html> Forbundet Mot Rusgift (FMR) 16.1.2001.

LIITE 1. Tutkimuksessa käytetyt kysymykset

1. Sukupuoli () Poika () Tyttö

2. Millä luokalla olet?

1. () 5. luokalla
2. () 7. luokalla
3. () 9. luokalla

3. Oletko jonkin urheiluseuran jäsen?

1. () En
2. () Kyllä, ja otan osaa urheiluseuran harjoituksiin
3. () Kyllä, mutta en osallistu urheiluseuran harjoituksiin

4. Koulutuntien ulkopuolella: Kuinka usein tavallisesti harrastat liikuntaa vapaa-aikanasi niin, että hengästyit ja hikoilet?

1. () Päivittäin
2. () 4-6 kertaa viikossa
3. () 2-3 kertaa viikossa
4. () Kerran viikossa
5. () Kerran kuukaudessa
6. () Harvemmin kuin kerran kuukaudessa
7. () En koskaan

5. Millaista liikuntaa tavallisesti harrastat vapaa-aikanasi? Merkitse kolme eniten harrastamaasi lajia.

Talvella: 1. _____ 2. _____ 3. _____

Kesällä: 1. _____ 2. _____ 3. _____

6. Kuinka usein syöt tai juot seuraavia? (Merkitse yksi vaihtoehto jokaisen ruoka-aineen osalta.) (Huomautukset kursivilla)

	Useammin kuin ker- ran päi- vässä	Kerran päivässä	Viikoittain, mutta en päivittäin	Harvem- min kuin viikoittain	En kos- kaan
Kahvia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hedelmiä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cola-juomia tai muita limsoja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Makeisia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vihanneksia (<i>vuonna 1998 keitetyt ja raa'at vihannekset erikseen, ei huomioitu</i>)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Perunalastuja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hampurilaisia tai hot-dogeja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rasvatonta, ykkösmaitoa tai kevytmaitoa (1990-1998)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Täysmaitoa (punainen tölkki) (1990- 1998)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pizzaa (<i>vuodet 1994 ja 1998</i>)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. Kuinka usein tupakoit tällä hetkellä?

1. () Päivittäin
2. () Viikoittain, mutta en päivittäin
3. () Harvemmin kuin viikoittain
4. () En polta tällä hetkellä

8. Kuinka monta savuketta poltat tavallisesti viikossa ja/tai päivässä?

savuketta viikossa?										Numeroin:		
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9			
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	←	←	←
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	←	←	←
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	←	←	←

Savuketta päivässä?										Numeroin:		
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9			
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	←	←	←
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	←	←	←

9. Miten usein juot nykyisin alkoholipitoisia juomia? (Yritä huomioida myös ne kerrat, kun joit hyvin pienen määrän alkoholia.) Merkitse yksi vaihtoehto jokaisen juomalaadun osalta.

	Päivittäin	Vähintään kerran viikossa	Vähintään kerran kuukaudessa	Harvemmin kuin kerran kuukaudessa	En käytä lainkaan
Keskiolutta tai IV olutta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Viiniä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muita mietoja alkoholijuomia (kuten siideri, long-drink -juomia jne.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Väkeviä alkoholijuomia (kuten Koskenkorvaa, vodkaa, viskiä, likööriä jne.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10. Oletko koskaan juonut alkoholijuomia niin paljon, että olet ollut tosi humalassa?

1. () En koskaan
2. () Kyllä, kerran
3. () Kyllä, 2-3 kertaa
4. () Kyllä, 4-10 kertaa
5. () Kyllä, useammin kuin 10 kertaa

LIITE 2. Urheiluseuran jäsenyyden yhteys ruokatottumuksiin

TAULUKKO 1. Hedelmien syönti urheiluseuran jäsenyyden mukaan tytöillä ja pojilla eri tutkimusvuosina. *P<.05, **P<.01, ***P<.001, ^{ns}P>.05

		Pojat (%)		Työtöt (%)	
		Jäsen	Ei jäsen	Jäsen	Ei jäsen
1986	Päivittäin	76	59	85	76
	Viikoittain	21	35	13	21
	Joskus	2	5	1	2
	Ei koskaan	1	1	1	1
	Yht. % (N)	100 (244)	100 (304)	100 (204)	100 (344)
	P	***		*	
1990	Päivittäin	53	44	77	65
	Viikoittain	43	45	20	32
	Joskus	2	8	2	2
	Ei koskaan	2	3	1	1
	Yht. % (N)	100 (199)	100 (264)	100 (164)	100 (301)
	P	**		ns	
1994	Päivittäin	55	47	74	65
	Viikoittain	39	42	24	30
	Joskus	5	9	1	4
	Ei koskaan	1	2	1	1
	Yht. % (N)	100 (248)	100 (326)	100 (253)	100 (362)
	P	*		ns	
1998	Päivittäin	47	40	63	53
	Viikoittain	44	47	32	41
	Joskus	6	10	3	5
	Ei koskaan	3	3	2	1
	Yht. % (N)	100 (333)	100 (420)	100 (247)	100 (510)
	P	ns		**	

TAULUKKO 2. Vihannesten syönti urheiluseuran jäsenyyden mukaan tytöillä ja pojilla eri tutkimusvuosina.

		Pojat (%)		Tytöt (%)	
		Jäsen	Ei jäsen	Jäsen	Ei jäsen
1986	Päivittäin	50	37	58	45
	Viikoittain	37	45	34	43
	Joskus	11	16	7	11
	Ei koskaan	2	2	1	1
	Yht. % (N)	100 (244)	100 (304)	100 (204)	100 (344)
	P		*		*
1990	Päivittäin	43	40	60	53
	Viikoittain	44	42	31	38
	Joskus	11	15	9	8
	Ei koskaan	2	3	-	1
	Yht. % (N)	100 (199)	100 (264)	100 (164)	100 (301)
	P		ns		ns
1994	Päivittäin	41	38	56	46
	Viikoittain	47	37	33	38
	Joskus	10	19	7	15
	Ei koskaan	2	6	4	1
	Yht. % (N)	100 (248)	100 (326)	100 (253)	100 (362)
	P		***		***

TAULUKKO 3. Hampurilaisten syönti urheiluseuran jäsenyyden mukaan tytöillä ja pojilla eri tutkimusvuosina.

		Pojat (%)		Tytöt (%)	
		Jäsen	Ei jäsen	Jäsen	Ei jäsen
1986	Viikoittain	32	27	13	16
	Harvemmin	64	68	80	71
	Ei koskaan	7	5	7	13
	Yht. % (N)	100 (244)	100 (304)	100 (204)	100 (344)
	P		ns		*
1990	Viikoittain	29	32	17	19
	Harvemmin	68	63	79	76
	Ei koskaan	3	5	4	5
	Yht. % (N)	100 (199)	100 (264)	100 (164)	100 (301)
	P		ns		ns
1994	Viikoittain	23	24	8	8
	Harvemmin	73	71	82	83
	Ei koskaan	4	5	10	9
	Yht. % (N)	100 (248)	100 (326)	100 (253)	100 (362)
	P		ns		ns
1998	Viikoittain	34	31	7	9
	Harvemmin	61	62	83	81
	Ei koskaan	5	7	10	10
	Yht. % (N)	100 (333)	100 (420)	100 (247)	100 (510)
	P		ns		ns

TAULUKKO 4. Pizzojen syönti urheiluseuran jäsenyyden mukaan tytöillä ja pojilla eri tutkimusvuosina.

		Pojat (%)		Tytöt (%)	
		Jäsen	Ei jäsen	Jäsen	Ei jäsen
1994	Viikoittain	32	30	18	18
	Harvemmin	66	65	79	80
	Ei koskaan	2	5	3	2
	Yht. % (N)	100 (248)	100 (322)	100 (253)	100 (361)
	P	ns		ns	
1998	Viikoittain	35	33	11	14
	Harvemmin	63	63	87	84
	Ei koskaan	2	4	2	2
	Yht. % (N)	100 (320)	100 (411)	100 (240)	100 (501)
	P	ns		ns	

TAULUKKO 5. Perunalastujen syönti urheiluseuran jäsenyyden mukaan tytöillä ja pojilla eri tutkimusvuosina.

		Pojat (%)		Tytöt (%)	
		Jäsen	Ei jäsen	Jäsen	Ei jäsen
1986	Viikoittain	25	26	9	15
	Harvemmin	71	70	85	77
	Ei koskaan	4	4	6	8
	Yht. % (N)	100 (244)	100 (304)	100 (204)	100 (344)
	P	ns		ns	
1990	Viikoittain	25	29	22	17
	Harvemmin	72	68	75	80
	Ei koskaan	3	3	3	3
	Yht. % (N)	100 (198)	100 (264)	100 (163)	100 (301)
	P	ns		ns	
1994	Viikoittain	19	21	9	12
	Harvemmin	75	76	86	83
	Ei koskaan	6	3	5	5
	Yht. % (N)	100 (247)	100 (323)	100 (252)	100 (361)
	P	ns		ns	
1998	Viikoittain	28	27	8	12
	Harvemmin	67	71	82	82
	Ei koskaan	5	2	10	6
	Yht. % (N)	100 (320)	100 (403)	100 (244)	100 (505)
	P	ns		ns	

TAULUKKO 6. Makeisten syönti urheiluseuran jäsenyyden mukaan tytöillä ja pojilla eri tutkimusvuosina.

		Pojat (%)		Tytöt (%)	
		Jäsen	Ei jäsen	Jäsen	Ei jäsen
1986	Päivittäin	33	35	30	27
	Viikoittain	55	50	58	59
	Joskus	11	14	11	13
	Ei koskaan	1	1	1	1
	Yht. % (N)	100 (244)	100 (304)	100 (204)	100 (344)
	P	ns		ns	
1990	Päivittäin	34	31	26	32
	Viikoittain	58	58	66	57
	Joskus	8	10	7	10
	Ei koskaan	-	1	1	1
	Yht. % (N)	100 (199)	100 (264)	100 (164)	100 (301)
	P	ns		ns	
1994	Päivittäin	19	18	18	27
	Viikoittain	66	67	65	62
	Joskus	13	12	12	9
	Ei koskaan	2	3	5	2
	Yht. % (N)	100 (248)	100(326)	100 (253)	100 (362)
	P	ns		ns	
1998	Päivittäin	24	24	16	14
	Viikoittain	61	60	67	66
	Joskus	12	14	13	18
	Ei koskaan	3	2	4	2
	Yht. % (N)	100 (333)	100 (420)	100 (247)	100 (510)
	P	ns		ns	

TAULUKKO 7. Kevytmaidon (rasvaton maito, kevytmaito ja ykkösmaito) juonti urheiluseuran jäsenyyden mukaan pojilla ja tytöillä eri tutkimusvuosina.

		Pojat (%)		Tytöt (%)	
		Jäsen	Ei jäsen	Jäsen	Ei jäsen
1990	Päivittäin	86	83	75	78
	Viikoittain	4	5	4	4
	Joskus	3	4	4	5
	Ei koskaan	7	8	17	13
	Yht. % (N)	100 (199)	100 (264)	100 (164)	100 (301)
	P	ns		ns	
1994	Päivittäin	81	83	80	75
	Viikoittain	7	5	5	5
	Joskus	2	2	3	4
	Ei koskaan	10	10	12	16
	Yht. % (N)	100 (248)	100 (326)	100 (253)	100 (362)
	P	ns		ns	
1998	Päivittäin	81	79	77	74
	Viikoittain	5	3	6	6
	Joskus	5	5	4	7
	Ei koskaan	9	13	13	13
	Yht. % (N)	100 (333)	100 (420)	100 (247)	100 (510)
	P	ns		ns	

TAULUKKO 8. Täysmaidon juonti urheiluseuran jäsenyyden mukaan pojilla ja tytöillä eri tutkimusvuosina.

		Pojat (%)		Tytöt (%)	
		Jäsen	Ei jäsen	Jäsen	Ei jäsen
1990	Päivittäin	13	18	4	10
	Viikoittain	7	12	4	6
	Joskus	23	14	10	13
	Ei koskaan	57	56	82	71
	Yht. % (N)	100 (197)	100 (263)	100 (163)	100 (300)
	P	*		ns	
1994	Päivittäin	11	16	2	7
	Viikoittain	9	7	3	4
	Joskus	17	20	8	13
	Ei koskaan	63	57	87	76
	Yht. % (N)	100 (248)	100 (326)	100 (253)	100 (362)
	P	ns		**	
1998	Päivittäin	7	11	1	5
	Viikoittain	9	9	2	3
	Joskus	17	21	9	14
	Ei koskaan	67	59	88	78
	Yht. % (N)	100 (333)	100 (420)	100 (247)	100 (510)
	P	ns		**	

TAULUKKO 9. Kahvin juonti urheiluseuran jäsenyyden mukaan tytöillä ja pojilla eri tutkimusvuosina.

		Pojat (%)		Tytöt (%)	
		Jäsen	Ei jäsen	Jäsen	Ei jäsen
1986	Päivittäin	49	51	35	40
	Viikoittain	18	15	12	15
	Joskus	16	15	13	15
	Ei koskaan	17	19	40	30
	Yht. % (N)	100 (244)	100 (304)	100 (204)	100 (344)
	P	ns		ns	
1990	Päivittäin	37	41	21	35
	Viikoittain	15	16	17	16
	Joskus	19	16	15	13
	Ei koskaan	29	27	47	36
	Yht. % (N)	100 (199)	100 (264)	100 (164)	100 (301)
	P	ns		*	
1994	Päivittäin	33	49	19	27
	Viikoittain	16	16	16	16
	Joskus	18	14	21	19
	Ei koskaan	33	21	44	38
	Yht. % (N)	100 (248)	100 (326)	100 (253)	100 (362)
	P	***		ns	
1998	Päivittäin	30	42	23	30
	Viikoittain	18	14	18	17
	Joskus	18	14	21	49
	Ei koskaan	34	30	38	34
	Yht. % (N)	100 (333)	100 (420)	100 (247)	100 (510)
	P	*		ns	

TAULUKKO 10. Virvoitusjuomien käyttö urheiluseuran jäsenyyden mukaan tytöillä ja pojilla eri tutkimusvuosina.

		Pojat (%)		Tytöt (%)	
		Jäsen	Ei jäsen	Jäsen	Ei jäsen
1986	Päivittäin	16	15	3	6
	Viikoittain	64	54	51	42
	Joskus	19	30	43	47
	Ei koskaan	1	1	3	5
	Yht. % (N)	100 (244)	100 (304)	100 (204)	100 (344)
	P		*		ns
1990	Päivittäin	20	21	7	8
	Viikoittain	61	56	50	49
	Joskus	18	23	42	41
	Ei koskaan	1	-	1	2
	Yht. % (N)	100 (199)	100 (264)	100 (164)	100 (301)
	P	ns			ns
1994	Päivittäin	13	13	5	4
	Viikoittain	54	56	42	44
	Joskus	32	30	51	49
	Ei koskaan	1	1	2	3
	Yht. % (N)	100 (248)	100 (326)	100 (253)	100 (362)
	P	ns			ns
1998	Päivittäin	25	19	5	6
	Viikoittain	56	55	39	40
	Joskus	16	24	52	50
	Ei koskaan	3	2	4	4
	Yht. % (N)	100 (333)	100 (420)	100 (247)	100 (510)
	P	ns			ns

LIITE 3. Urheiluseuran jäsenyyden yhteys tupakointiin ja alkoholin käyttöön

TAULUKKO 1. Tupakointi urheiluseuran jäsenyyden mukaan tytöillä ja pojilla eri tutkimusvuosi-
na. *P<.05, **P<.01, ***P<.001, ^{ns}P>.05

		Pojat (%)		Työt (%)	
		Jäsen	Ei jäsen	Jäsen	Ei jäsen
1986	Päivittäin	25	33	18	21
	Satunnaisesti	14	11	20	16
	Ei koskaan	61	56	62	63
	Yht. % (N)	100 (243)	100 (303)	100 (203)	100 (344)
P		ns		ns	
1990	Päivittäin	24	31	20	28
	Satunnaisesti	8	10	16	13
	Ei koskaan	68	59	64	59
	Yht. % (N)	100 (199)	100 (264)	100 (164)	100 (301)
P		ns		ns	
1994	Päivittäin	20	29	15	22
	Satunnaisesti	12	8	17	13
	Ei koskaan	68	63	68	65
	Yht. % (N)	100 (242)	100 (319)	100 (251)	100 (357)
P		*		*	
1998	Päivittäin	13	24	12	24
	Satunnaisesti	16	11	19	17
	Ei koskaan	71	65	69	59
	Yht. % (N)	100 (329)	100 (412)	100 (243)	100 (506)
P		***		***	

TAULUKKO 2. Alkoholin käyttö urheiluseuran jäsenyyden mukaan tytöillä ja pojilla eri tutkimusvuosina.

		Pojat (%)		Tytöt (%)	
		Jäsen	Ei jäsen	Jäsen	Ei jäsen
1986	Vähintään kk	43	37	38	38
	Harvemmin	36	39	43	40
	Ei koskaan	21	24	19	22
	Yht. % (N)	100 (240)	100 (302)	100 (202)	100 (342)
	P	ns		ns	
1990	Vähintään kk	46	49	43	45
	Harvemmin	40	31	48	39
	Ei koskaan	14	20	9	16
	Yht. % (N)	100 (193)	100 (260)	100 (160)	100 (294)
	P	ns		ns	
1994	Vähintään kk	49	47	47	42
	Harvemmin	37	33	38	37
	Ei koskaan	14	20	15	21
	Yht. % (N)	100 (233)	100 (314)	100 (243)	100 (353)
	P	ns		ns	
1998	Vähintään kk	55	52	53	54
	Harvemmin	32	30	43	35
	Ei koskaan	13	18	4	11
	Yht. % (N)	100 (318)	100 (398)	100 (242)	100 (496)
	P	ns		*	

Vähintään kk = Vähintään kuukausittain

TAULUKKO 3. Oluen juonti urheiluseuran jäsenyyden mukaan tytöillä ja pojilla eri tutkimusvuosina.

		Pojat (%)		Työtöt (%)	
		Jäsen	Ei jäsen	Jäsen	Ei jäsen
1986	Vähintään kk	24	27	20	18
	harvemmin	38	29	23	27
	Ei koskaan	38	44	27	55
	Yht. % (N)	100 (241)	100 (302)	100 (202)	100 (344)
	P	ns		ns	
1990	Vähintään kk	37	32	23	30
	harvemmin	37	36	31	30
	Ei koskaan	26	32	46	40
	Yht. % (N)	100 (197)	100 (261)	100 (160)	100 (293)
	P	ns		ns	
1994	Vähintään kk	39	38	27	26
	harvemmin	33	31	33	30
	Ei koskaan	28	31	40	44
	Yht. % (N)	100 (241)	100 (316)	100 (248)	100 (355)
	P	ns		ns	
1998	Vähintään kk	39	38	24	29
	harvemmin	33	28	34	25
	Ei koskaan	28	34	42	46
	Yht. % (N)	100 (323)	100 (407)	100 (244)	100 (503)
	P	ns		*	

Vähintään kk = Vähintään kuukausittain

TAULUKKO 4. Siiderin juonti urheiluseuran jäsenyyden mukaan tytöillä ja pojilla eri tutkimusvuosina.

		Pojat (%)		Tytöt (%)	
		Jäsen	Ei jäsen	Jäsen	Ei jäsen
1986	Vähintään kk	23	17	22	19
	harvemmin	41	40	46	43
	Ei koskaan	36	43	32	38
	Yht. % (N)	100 (240)	100 (301)	100 (203)	100 (342)
	P	ns		ns	
1990	Vähintään kk	25	28	14	16
	harvemmin	45	34	51	50
	Ei koskaan	30	38	35	34
	Yht. % (N)	100 (197)	100 (262)	100 (162)	100 (295)
	P	*		ns	
1994	Vähintään kk	20	20	24	22
	harvemmin	49	44	47	43
	Ei koskaan	31	36	29	35
	Yht. % (N)	100 (237)	100 (313)	100 (248)	100 (356)
	P	ns		ns	
1998	Vähintään kk	39	34	47	42
	harvemmin	43	41	47	43
	Ei koskaan	18	25	6	15
	Yht. % (N)	100 (317)	100 (400)	100 (246)	100 (499)
	P	ns		***	

Vähintään kk = Vähintään kuukausittain

TAULUKKO 5. Väkevien alkoholijuomien käyttö urheiluseuran jäsenyyden mukaan tytöillä ja pojilla eri tutkimusvuosina.

		Pojat (%)		Työtöt (%)	
		Jäsen	Ei jäsen	Jäsen	Ei jäsen
1986	Vähintään kk	24	21	19	18
	harvemmin	40	36	41	38
	Ei koskaan	36	43	40	44
	Yht. % (N)	100 (242)	100 (302)	100 (203)	100 (342)
	P		ns		ns
1990	Vähintään kk	20	19	25	22
	harvemmin	43	41	51	50
	Ei koskaan	37	40	24	28
	Yht. % (N)	100 (194)	100 (258)	100 (161)	100 (296)
	P		ns		ns
1994	Vähintään kk	24	17	9	12
	harvemmin	42	40	48	41
	Ei koskaan	34	43	43	47
	Yht. % (N)	100 (236)	100 (313)	100 (246)	100 (354)
	P		*		ns
1998	Vähintään kk	20	20	13	17
	harvemmin	45	39	53	43
	Ei koskaan	35	41	34	40
	Yht. % (N)	100 (320)	100 (406)	100 (240)	100 (496)
	P		ns		ns

Vähintään kk = Vähintään kuukausittain

TAULUKKO 6. Viinin juonti urheiluseuran jäsenyyden mukaan tytöillä ja pojilla eri tutkimusvuosina.

		Pojat (%)		Tytöt (%)	
		Jäsen	Ei jäsen	Jäsen	Ei jäsen
1986	Vähintään kk	15	9	11	13
	harvemmin	37	38	41	37
	Ei koskaan	48	53	48	50
	Yht. % (N)	100 (239)	100 (299)	100 (201)	100 (341)
	P	ns		ns	
1990	Vähintään kk	10	10	11	12
	harvemmin	46	40	45	44
	Ei koskaan	44	50	44	44
	Yht. % (N)	100 (191)	100 (255)	100 (160)	100 (291)
	P	ns		ns	
1994	Vähintään kk	18	19	20	19
	harvemmin	45	40	53	43
	Ei koskaan	37	41	27	38
	Yht. % (N)	100 (234)	100 (309)	100 (247)	100 (357)
	P	ns		*	
1998	Vähintään kk	12	13	14	18
	harvemmin	45	43	48	46
	Ei koskaan	43	44	38	36
	Yht. % (N)	100 (314)	100 (393)	100 (240)	100 (495)
	P	ns		ns	

Vähintään kk = Vähintään kuukausittain

TAULUKKO 7. Humalakokemuksien määrät urheiluseuran jäsenyyden mukaan tytöillä ja pojilla eri tutkimusvuosina.

		Pojat (%)		Tytöt (%)	
		Jäsen	Ei jäsen	Jäsen	Ei jäsen
1986	Yli 10 kertaa	15	16	8	10
	4-10 kertaa	17	11	16	12
	1-3 kertaa	30	25	31	30
	Ei koskaan	38	48	45	48
	Yht. % (N)	100 (244)	100 (302)	100 (203)	100 (343)
	P		*		ns
1990	Yli 10 kertaa	26	22	14	19
	4-10 kertaa	16	18	18	17
	1-3 kertaa	29	25	32	24
	Ei koskaan	29	35	36	40
	Yht. % (N)	100 (199)	100 (264)	100 (164)	100 (301)
	P		ns		ns
1994	Yli 10 kertaa	19	22	11	13
	4-10 kertaa	17	11	19	20
	1-3 kertaa	34	26	35	26
	Ei koskaan	30	41	35	41
	Yht. % (N)	100 (246)	100 (325)	100 (252)	100 (362)
	P		**		ns
1998	Yli 10 kertaa	20	20	12	20
	4-10 kertaa	15	14	24	19
	1-3 kertaa	30	23	37	29
	Ei koskaan	35	43	27	32
	Yht. % (N)	100 (334)	100 (419)	100 (245)	100 (507)
	P		ns		**

LIITE 4. Urheiluseuran jäsenyyden ja liikunta-aktiivisuuden yhteisvaikutukset ruokatottumuksiin

TAULUKKO 1. Kahvin juonti (%) liikunta-aktiivisuuden mukaan urheiluseuran jäsenillä ja ei-jäsenillä vuonna 1998.

Urheiluseuran jäsen	Liikunta-aktiivisuus	Kahvin juonti (%)										
		Pojat					Tytöt					
		Päivittäin	Viikoittain	Joskus	Ei koskaan	Yht. % (N)	Päivittäin	Viikoittain	Joskus	Ei koskaan	Yht. % (N)	
Kyllä	Akt.	30	16	19	35	100 (243)	18	15	25	42	100 (126)	
	Koht.	29	20	16	35	100 (68)	27	24	16	33	100 (79)	
	Harvoin	33	39	11	17	100 (18)	30	18	22	30	100 (40)	
	P	ns					ns					
Ei	Akt.	48	11	14	27	100 (124)	28	13	14	45	100 (106)	
	Koht.	45	13	13	29	100 (146)	27	20	18	35	100 (162)	
	Harvoin	33	19	15	33	100 (144)	34	17	21	28	100 (235)	
	P	ns					ns					
Yht. (N)						(743)						(748)

Akt. = Harrastaa liikuntaa aktiivisesti (>4 kertaa viikossa), Koht. = Harrastaa liikuntaa kohtuullisesti (1-3 kertaa viikossa), Harvoin = Harrastaa liikuntaa harvemmin kuin kerran viikossa.

TAULUKKO 2. Vähärasvaisten maitojen juonti (%) liikunta-aktiivisuuden mukaan urheiluseuran jäsenillä ja ei-jäsenillä vuonna 1998.

Urheiluseuran jäsen	Liikunta-aktiivisuus	Vähärasvaisten maitojen juonti (%)									
		Pojat					Tytöt				
		Päivittäin	Viikoittain	Joskus	Ei koskaan	Yht. % (N)	Päivittäin	Viikoittain	Joskus	Ei koskaan	Yht. % (N)
Kyllä	Akt.	86	5	3	6	100 (243)	75	6	6	13	100 (126)
	Koht.	71	6	10	13	100 (68)	72	9	2	17	100 (79)
	Harvoin	67	6	5	22	100 (18)	92	3	3	2	100 (40)
	P		*				ns				
Ei	Akt.	82	3	2	13	100 (124)	73	4	7	16	100 (106)
	Koht.	82	3	5	11	100 (146)	75	6	7	12	100 (162)
	Harvoin	76	3	7	14	100 (144)	74	8	7	11	100 (235)
	P		ns				ns				
Yht. (N)					(743)						(748)

Akt. = Harrastaa liikuntaa aktiivisesti (>4 kertaa viikossa), Koht. = Harrastaa liikuntaa kohtuullisesti (1-3 kertaa viikossa), Harvoin = Harrastaa liikuntaa harvemmin kuin kerran viikossa.

TAULUKKO 3. Täysmaidon juonti (%) liikunta-aktiivisuuden mukaan urheiluseuran jäsenillä ja ei-jäsenillä vuonna 1998.

Urheiluseuran jäsen	Liikunta-aktiivisuus	Täysmaidon juonti (%)										
		Pojat					Tytöt					
		Päivittäin	Viikoittain	Joskus	Ei koskaan	Yht. % (N)	Päivittäin	Viikoittain	Joskus	Ei koskaan	Yht. % (N)	
Kyllä	Akt.	5	9	19	65	100 (243)	-	3	9	88	100 (126)	
	Koht.	15	7	13	65	100 (68)	-	1	8	91	100 (79)	
	Harvoin	-	22	6	72	100 (18)	3	-	15	83	100 (40)	
	P		*					ns				
Ei	Akt.	19	10	17	54	100 (124)	5	6	13	76	100 (106)	
	Koht.	8	11	22	59	100 (146)	3	3	15	79	100 (162)	
	Harvoin	8	6	22	64	100 (144)	6	3	14	77	100 (235)	
	P		*					ns				
Yht. (N)						(743)						(748)

Akt. = Harrastaa liikuntaa aktiivisesti (>4 kertaa viikossa), Koht. = Harrastaa liikuntaa kohtuullisesti (1-3 kertaa viikossa), Harvoin = Harrastaa liikuntaa harvemmin kuin kerran viikossa.

TAULUKKO 4. Virvoitusjuomien käyttö (%) liikunta-aktiivisuuden mukaan urheiluseuran jäsenillä ja ei-jäsenillä vuonna 1998.

Urheiluseuran jäsen	Liikunta-aktiivisuus	Virvoitusjuomien käyttö (%)										
		Pojat					Tytöt					
		Päivittäin	Viikoittain	Joskus	Ei koskaan	Yht. % (N)	Päivittäin	Viikoittain	Joskus	Ei koskaan	Yht. % (N)	
Kyllä	Akt.	22	56	19	3	100 (243)	4	31	60	5	100 (126)	
	Koht.	34	53	12	1	100 (68)	5	42	48	5	100 (79)	
	Harvoin	33	56	11	-	100 (18)	5	55	40	-	100 (40)	
	P	ns					ns					
Ei	Akt.	23	52	23	2	100 (124)	5	37	54	4	100 (106)	
	Koht.	18	57	22	3	100 (146)	5	42	49	4	100 (162)	
	Harvoin	19	55	25	1	100 (144)	8	39	50	3	100 (235)	
	P	ns					ns					
Yht. (N)						(743)						(748)

Akt. = Harrastaa liikuntaa aktiivisesti (>4 kertaa viikossa), Koht. = Harrastaa liikuntaa kohtuullisesti (1-3 kertaa viikossa), Harvoin = Harrastaa liikuntaa harvemmin kuin kerran viikossa.

TAULUKKO 5. Makeisten syönti (%) liikunta-aktiivisuuden mukaan urheiluseuran jäsenillä ja ei-jäsenillä vuonna 1998.

Urheiluseuran jäsen	Liikunta-aktiivisuus	Makeisten syönti (%)										
		Pojat					Tytöt					
		Päivittäin	Viikoittain	Joskus	Ei koskaan	Yht. % (N)	Päivittäin	Viikoittain	Joskus	Ei koskaan	Yht. % (N)	
Kyllä	Akt.	22	62	13	3	100 (243)	10	70	16	4	100 (126)	
	Koht.	32	56	12	-	100 (68)	19	66	10	5	100 (79)	
	Harvoin	28	67	5	-	100 (18)	25	63	10	2	100 (40)	
	P	ns					ns					
Ei	Akt.	27	60	11	2	100 (124)	13	60	23	4	100 (106)	
	Koht.	22	62	13	3	100 (146)	11	69	18	2	100 (162)	
	Harvoin	23	59	17	1	100 (144)	16	66	17	1	100 (235)	
	P	ns					ns					
Yht. (N)						(743)						(748)

Akt. = Harrastaa liikuntaa aktiivisesti (>4 kertaa viikossa), Koht. = Harrastaa liikuntaa kohtuullisesti (1-3 kertaa viikossa), Harvoin = Harrastaa liikuntaa harvemmin kuin kerran viikossa.

TAULUKKO 6. Perunalastujen syönti (%) liikunta-aktiivisuuden mukaan urheiluseuran jäsenillä ja ei-jäsenillä vuonna 1998.

Urheiluseuran jäsen	Liikunta-aktiivisuus	Perunalastujen syönti (%)								
		Pojat				Työt				
		Viikoittain	Harvemmin	Ei koskaan	Yht. % (N)	Viikoittain	Harvemmin	Ei koskaan	Yht. % (N)	
Kyllä	Akt.	26	68	6	100 (232)	5	80	15	100 (125)	
	Koht.	32	64	4	100 (66)	10	83	7	100 (76)	
	Harvoin	39	61	-	100 (18)	10	88	2	100 (38)	
	P		ns				ns			
Ei	Akt.	31	67	2	100 (121)	11	81	8	100 (105)	
	Koht.	27	70	3	100 (143)	12	81	7	100 (159)	
	Harvoin	25	73	2	100 (134)	11	84	5	100 (234)	
	P		ns				ns			
Yht. (N)					(714)	Yht. (N)				(740)

Akt. = Harrastaa liikuntaa aktiivisesti (>4 kertaa viikossa), Koht. = Harrastaa liikuntaa kohtuullisesti (1-3 kertaa viikossa), Harvoin = Harrastaa liikuntaa harvemmin kuin kerran viikossa.

TAULUKKO 7. Pizzan syönti (%) liikunta-aktiivisuuden mukaan urheiluseuran jäsenillä ja ei-jäsenillä sukupuolen ollessa ryhmiin jakava tekijä vuonna 1998.

Urheiluseuran jäsen	Liikunta-aktiivisuus	Pizzan syönti (%)								
		Pojat				Työt				
		Viikoittain	Harvemmin	Ei koskaan	Yht. % (N)	Viikoittain	Harvemmin	Ei koskaan	Yht. % (N)	
Kyllä	Akt.	37	62	1	100 (233)	16	82	2	100 (125)	
	Koht.	27	70	3	100 (66)	8	90	2	100 (76)	
	Harvoin	39	56	5	100 (18)	3	97	-	100 (38)	
	P		ns				ns			
Ei	Akt.	36	60	4	100 (121)	14	82	4	100 (103)	
	Koht.	31	65	4	100 (144)	13	85	2	100 (160)	
	Harvoin	33	64	3	100 (141)	15	84	1	100 (232)	
	P		ns				ns			
Yht. (N)					(723)	Yht. (N)				(734)

Akt. = Harrastaa liikuntaa aktiivisesti (>4 kertaa viikossa), Koht. = Harrastaa liikuntaa kohtuullisesti (1-3 kertaa viikossa), Harvoin = Harrastaa liikuntaa harvemmin kuin kerran viikossa.

LIITE 5. Urheiluseuran jäsenyyden ja liikunta-aktiivisuuden yhteisvaikutukset tupakointiin ja alkoholin käyttöön

TAULUKKO 1. Siiderin juonnin useus (%) liikunta-aktiivisuuden mukaan urheiluseuran jäsenillä ja ei-jäsenillä sukupuolen ollessa ryhmiin jakava tekijä vuonna 1998.

Urheiluseuran jäsen	Liikunta-aktiivisuus	Siiderin juonti (%)							
		Pojat				Tytöt			
		Vähint. kk	Harvemmin	Ei koskaan	Yht. % (N)	Vähint. kk	Harvemmin	Ei koskaan	Yht. % (N)
Kyllä	Akt.	37	46	17	100 (233)	39	54	7	100 (127)
	Koht.	38	36	26	100 (64)	57	37	6	100 (79)
	Harvoin	53	35	12	100 (17)	52	45	3	100 (40)
	P		ns			ns			
Ei	Akt.	40	37	23	100 (119)	34	50	16	100 (102)
	Koht.	35	38	27	100 (139)	46	36	18	100 (159)
	Harvoin	26	47	27	100 (137)	42	44	14	100 (232)
	P		ns			ns			
Yht. (N)					(709)				(739)

Akt. = Harrastaa liikuntaa aktiivisesti (>4 kertaa viikossa), Koht. = Harrastaa liikuntaa kohtuullisesti (1-3 kertaa viikossa), Harvoin = Harrastaa liikuntaa harvemmin kuin kerran viikossa.

Vähint. kk = Vähintään kuukausittain.

TAULUKKO 2. Viinin juonnin useus (%) liikunta-aktiivisuuden mukaan urheiluseuran jäsenillä ja ei-jäsenillä sukupuolen ollessa ryhmiin jakava tekijä vuonna 1998.

Urheiluseuran jäsen	Liikunta-aktiivisuus	Viinin juonti (%)							
		Pojat				Tytöt			
		Vähint. kk	Harvemmin	Ei koskaan	Yht. % (N)	Vähint. kk	Harvemmin	Ei koskaan	Yht. % (N)
Kyllä	Akt.	9	46	45	100 (230)	14	43	43	100 (125)
	Koht.	18	39	43	100 (66)	16	56	28	100 (77)
	Harvoin	25	56	19	100 (16)	13	50	37	100 (38)
	P		ns			ns			
Ei	Akt.	15	42	43	100 (117)	18	50	32	100 (101)
	Koht.	10	40	50	100 (136)	17	47	36	100 (159)
	Harvoin	13	46	42	100 (135)	18	43	39	100 (230)
	P		ns			ns			
Yht. (N)					(700)				(740)

Akt. = Harrastaa liikuntaa aktiivisesti (>4kertaa viikossa), Koht. = Harrastaa liikuntaa kohtuullisesti (1-3 kertaa viikossa), Harvoin = Harrastaa liikuntaa harvemmin kuin kerran viikossa.

Vähint. kk = Vähintään kuukausittain.

TAULUKKO 3. Humalakokemuksien määrät (%) liikunta-aktiivisuuden mukaan urheiluseuran jäsenillä ja ei-jäsenillä sukupuolen ollessa ryhmiin jakava tekijä vuonna 1998.

Urheiluseuran jäsen	Liikunta-aktiivisuus	Humalakerrat (%)										
		Pojat					Tytöt					
		Yli 10 kertaa	4-10 kertaa	1-3 kertaa	Ei koskaan	Yht. % (N)	Yli 10 kertaa	4-10 kertaa	1-3 kertaa	Ei koskaan	Yht. % (N)	
Kyllä	Akt.	19	14	33	34	100 (244)	7	21	41	31	100 (126)	
	Koht.	20	12	25	43	100 (69)	15	25	37	23	100 (79)	
	Harvoin	22	28	28	22	100 (18)	23	27	25	25	100 (40)	
	P	ns					ns					
Ei	Akt.	20	19	24	37	100 (125)	15	18	30	37	100 (105)	
	Koht.	21	14	22	43	100 (146)	18	20	31	31	100 (163)	
	Harvoin	18	9	25	48	100 (142)	24	18	27	31	100 (234)	
	P	ns					ns					
Yht. (N)						(744)						(747)

Akt. = Harrastaa liikuntaa aktiivisesti (>4kertaa viikossa), Koht. = Harrastaa liikuntaa kohtuullisesti (1-3 kertaa viikossa), Harvoin = Harrastaa liikuntaa harvemmin kuin kerran viikossa.

LIITE 6. Joukkue- tai yksilölajia harrastavien urheiluseuran jäsenten hedelmien ja hampurilaisten syönti tytöillä ja pojilla eri tutkimusvuosina

TAULUKKO 1. Kesälajien harrastajien hedelmien syönti joukkue- tai yksilölajia urheiluseurassa harrastavilla tytöillä ja pojilla eri tutkimusvuosina.

Vuosi	Hedelmien syönti	Pojat (%)		Tytöt (%)	
		Joukkuelaji	Yksilölaji	Joukkuelaji	Yksilölaji
1986	Päivittäin	77	76	63	87
	Viikoittain	19	22	37	10
	Harvoin	4	1	-	2
	Ei koskaan	-	1	-	1
	P	ns		*	
	Yht. % (N)	100 (103)	100 (141)	100 (19)	100 (185)
1990	Päivittäin	57	51	78	77
	Viikoittain	40	44	22	20
	Harvoin	2	2	-	2
	Ei koskaan	1	3	-	1
	P	ns		ns	
	Yht. % (N)	100 (67)	100 (132)	100 (32)	100 (132)
1994	Päivittäin	56	55	80	72
	Viikoittain	40	39	18	26
	Harvoin	4	5	2	1
	Ei koskaan	-	1	-	1
	P	ns		ns	
	Yht. % (N)	100 (87)	100 (161)	100 (50)	100 (203)
1998	Päivittäin	47	47	66	62
	Viikoittain	43	45	26	34
	Harvoin	7	6	2	3
	Ei koskaan	3	2	6	1
	P	ns		ns	
	Yht. % (N)	100 (159)	100 (174)	100 (61)	100 (186)

TAULUKKO 2. Talvilajien harrastajien hedelmien syönti joukkue- tai yksilölajia urheiluseurassa harrastavilla tytöillä ja pojilla eri tutkimusvuosina.

Vuosi	Hedelmien syönti	Pojat (%)		Tytöt (%)	
		Joukkuelaji	Yksilölaji	Joukkuelaji	Yksilölaji
1986	Päivittäin	76	76	78	86
	Viikoittain	20	21	22	12
	Harvoin	3	2	-	1
	Ei koskaan	1	1	-	1
	P	ns		ns	
	Yht. % (N)	100 (131)	100 (113)	100 (18)	100 (186)
1990	Päivittäin	59	50	67	78
	Viikoittain	38	45	28	20
	Harvoin	2	2	5	1
	Ei koskaan	1	3	-	1
	P	ns		ns	
	Yht. % (N)	100 (69)	100 (130)	100 (21)	100 (143)
1994	Päivittäin	63	50	79	72
	Viikoittain	35	42	19	26
	Harvoin	2	7	2	1
	Ei koskaan	-	1	-	1
	P	ns		ns	
	Yht. % (N)	100 (107)	100 (141)	100 (48)	100 (205)
1998	Päivittäin	48	46	63	63
	Viikoittain	43	46	29	33
	Harvoin	7	5	2	3
	Ei koskaan	2	3	6	1
	P	ns		ns	
	Yht. % (N)	100 (190)	100 (143)	100 (65)	100 (182)

TAULUKKO 3. Kesälajien harrastajien hampurilaisten syönti joukkue- tai yksilölajia urheiluseurassa harrastavilla tytöillä ja pojilla eri tutkimusvuosina.

Vuosi	Hampurilaisten syönti	Pojat (%)		Tytöt (%)	
		Joukkuelaji	Yksilölaji	Joukkuelaji	Yksilölaji
1986	Viikoittain	34	31	5	13
	Harvemmin	65	63	95	79
	Ei koskaan	1	6	-	8
	P	ns		ns	
	Yht. % (N)	100 (103)	100 (141)	100 (19)	100 (185)
1990	Viikoittain	27	30	22	16
	Harvemmin	73	66	75	80
	Ei koskaan	-	4	3	4
	P	ns		ns	
	Yht. % (N)	100 (67)	100 (132)	100 (32)	100 (132)
1994	Viikoittain	24	22	4	9
	Harvemmin	74	72	88	80
	Ei koskaan	2	6	8	11
	P	ns		ns	
	Yht. % (N)	100 (87)	100 (161)	100 (50)	100 (203)
1998	Viikoittain	35	34	3	9
	Harvemmin	62	60	92	79
	Ei koskaan	3	6	5	12
	P	ns		ns	
	Yht. % (N)	100 (159)	100 (174)	100 (61)	100 (186)

TAULUKKO 4. Talvilajien harrastajien hampurilaisten syönti joukkue- tai yksilölajia urheiluseurassa harrastavilla tytöillä ja pojilla eri tutkimusvuosina.

Vuosi	Hampurilaisten syönti	Pojat (%)		Tytöt (%)	
		Joukkuelaji	Yksilölaji	Joukkuelaji	Yksilölaji
1986	Viikoittain	33	32	6	13
	Harvemmin	66	62	89	80
	Ei koskaan	1	6	5	7
	P	ns		ns	
	Yht. % (N)	100 (131)	100 (113)	100 (18)	100 (186)
1990	Viikoittain	30	28	19	17
	Harvemmin	70	68	76	79
	Ei koskaan	-	4	5	4
	P	ns		ns	
	Yht. % (N)	100 (69)	100 (130)	100 (21)	100 (143)
1994	Viikoittain	25	21	2	10
	Harvemmin	72	73	88	80
	Ei koskaan	3	6	10	10
	P	ns		ns	
	Yht. % (N)	100 (107)	100 (141)	100 (48)	100 (205)
1998	Viikoittain	36	31	3	9
	Harvemmin	61	62	91	80
	Ei koskaan	3	7	6	12
	P	ns		ns	
	Yht. % (N)	100 (190)	100 (143)	100 (65)	100 (182)

LIITE 7. Joukkue- tai yksilölajia harrastavien urheiluseuran jäsenten tupakointi ja alkoholin käyttö tytöillä ja pojilla eri tutkimusvuosina

TAULUKKO 1. Kesälajien harrastajien tupakointi joukkue- tai yksilölajia urheiluseurassa harrastavilla tytöillä ja pojilla eri tutkimusvuosina.

Vuosi	Tupakointi	pojat (%)		Tytöt (%)	
		Joukkuelaji	Yksilölaji	Joukkuelaji	Yksilölaji
1986	Päivittäin	31	20	37	16
	Satunnaisesti	11	17	-	55
	Ei koskaan	58	63	63	62
	P	ns		*	
	Yht. % (N)	100 (102)	100 (141)	100 (19)	100 (184)
1990	Päivittäin	28	21	25	18
	Satunnaisesti	11	8	-	21
	Ei koskaan	61	71	75	61
	P	ns		*	
	Yht. % (N)	100 (67)	100 (132)	100 (32)	100 (132)
1994	Päivittäin	18	20	8	16
	Satunnaisesti	17	10	16	18
	Ei koskaan	65	70	76	66
	P	ns		ns	
	Yht. % (N)	100 (87)	100 (155)	100 (50)	100 (201)
1998	Päivittäin	11	15	7	14
	Satunnaisesti	16	16	16	20
	Ei koskaan	73	69	77	66
	P	ns		ns	
	Yht. % (N)	100 (157)	100 (172)	100 (60)	100 (183)

TAULUKKO 2. Talvilajien harrastajien tupakointi joukkue- tai yksilölajia urheiluseurassa harrastavilla tytöillä ja pojilla eri tutkimusvuosina.

Vuosi	Tupakointi	Pojat (%)		Työt (%)	
		Joukkuelaji	Yksilölaji	Joukkuelaji	Yksilölaji
1986	Päivittäin	27	22	17	18
	Satunnaisesti	14	15	11	20
	Ei koskaan	59	63	72	62
	P	ns		ns	
	Yht. % (N)	100 (130)	100 (113)	100 (18)	100 (185)
1990	Päivittäin	26	22	38	17
	Satunnaisesti	7	9	-	19
	Ei koskaan	67	69	62	64
	P	ns		*	
	Yht. % (N)	100 (69)	100 (130)	100 (21)	100 (143)
1994	Päivittäin	21	19	10	16
	Satunnaisesti	15	11	19	17
	Ei koskaan	64	70	71	67
	P	ns		ns	
	Yht. % (N)	100 (107)	100 (135)	100 (48)	100 (203)
1998	Päivittäin	11	15	10	13
	Satunnaisesti	17	15	22	18
	Ei koskaan	72	70	68	69
	P	ns		ns	
	Yht. % (N)	100 (188)	100 (141)	100 (63)	100 (180)

TAULUKKO 3. Kesälajien harrastajien alkoholin käyttö joukkue- tai yksilölajia urheiluseurassa harrastavilla tytöillä ja pojilla eri tutkimusvuosina.

Vuosi	Alkoholin käyttö	Pojat (%)		Tytöt (%)	
		Joukkuelaji	Yksilölaji	Joukkuelaji	Yksilölaji
1986	Vähintään kuukausittain	38	46	42	37
	Harvemmin	46	39	47	44
	Ei koskaan	16	25	11	19
	P	ns		ns	
	Yht. % (N)	100 (100)	100 (140)	100 (19)	100 (183)
1990	Vähintään kuukausittain	49	45	35	45
	Harvemmin	41	39	54	49
	Ei koskaan	10	16	19	6
	P	ns		ns	
	Yht. % (N)	100 (65)	100 (128)	100 (31)	100 (129)
1994	Vähintään kuukausittain	52	48	39	49
	Harvemmin	39	35	49	36
	Ei koskaan	9	17	12	15
	P	ns		ns	
	Yht. % (N)	100 (84)	100 (149)	100 (49)	100 (194)
1998	Vähintään kuukausittain	57	53	45	56
	Harvemmin	34	31	51	40
	Ei koskaan	9	16	4	4
	P	ns		ns	
	Yht. % (N)	100 (151)	100 (167)	100 (58)	100 (184)

TAULUKKO 4. Talvilajien harrastajien alkoholin käyttö joukkue- tai yksilölajia urheiluseurassa harrastavilla tytöillä ja pojilla eri tutkimusvuosina.

Vuosi	Alkoholin käyttö	Pojat (%)		Tytöt (%)	
		Joukkuelaji	Yksilölaji	Joukkuelaji	Yksilölaji
1986	Vähintään kuukausittain	43	41	44	37
	Harvemmin	38	36	39	43
	Ei koskaan	19	23	17	19
	P	ns		ns	
	Yht. % (N)	100 (128)	100 (112)	100 (18)	100 (184)
1990	Vähintään kuukausittain	55	42	55	41
	Harvemmin	39	40	30	51
	Ei koskaan	6	18	15	8
	P	ns		ns	
	Yht. % (N)	100 (66)	100 (127)	100 (20)	100 (140)
1994	Vähintään kuukausittain	48	50	37	49
	Harvemmin	39	35	54	35
	Ei koskaan	13	15	9	16
	P	ns		ns	
	Yht. % (N)	100 (104)	100 (129)	100 (46)	100 (197)
1998	Vähintään kuukausittain	59	50	54	53
	Harvemmin	39	36	44	42
	Ei koskaan	12	14	2	5
	P	ns		ns	
	Yht. % (N)	100 (183)	100 (135)	100 (61)	100 (181)