

**YLÄKOULULAISTEN FYYSINEN AKTIIVISUUS TERVEYTTÄ  
EDISTÄVÄN LIIKUNNAN NÄKÖKULMASTA**

**Meri Erhola**

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma  
Kevät 2008  
Liikuntatieteiden laitos  
Jyväskylän yliopisto

Jyväskylän yliopisto  
Liikuntatieteiden laitos/ liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta  
ERHOLA, MERI: Yläkoululaisten fyysinen aktiivisuus terveyttä edistävän liikunnan näkökulmasta.  
Pro gradu –tutkielma, 92 s., 11 liites.  
Liikuntapedagogiikka  
2008

---

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Keski-Suomen 7–9-luokkalaisten nuorten fyysistä aktiivisuutta. Lisäksi tutkittiin fyysiseen aktiivisuuteen liittyviä tekijöitä. Eroja tarkasteltiin oppilaan taustatekijöiden ja liikuntaan suhtautumisen mukaan. Tutkimus oli osa professori Pilvikki Heikinaro-Johanssonin johtamaa Hyvinvointia koululiikunnalla - tutkimusprojektia.

Tutkimuksen kohteena olivat Keski-Suomen 7–9-luokkalaiset oppilaat (N = 511). Tutkimusaineisto kerättiin lukuvuonna 2005–2006 kymmenestä eri yläkoulusta. Tutkimusmenetelmänä käytettiin kyselyä, jonka avulla kerättiin tietoa muun muassa oppilaiden fyysisestä aktiivisuudesta. Fyysistä aktiivisuutta tutkittiin kysymällä oppilaiden vapaa-ajan liikkumisesta, oppilaiden koulumatkan kulkemista sekä valinnaiseen liikuntaan osallistumisesta. Fyysistä aktiivisuuden eroja vertailtiin oppilaan taustan ja liikuntaan suhtautumisen mukaan. Taustatekijöinä tutkimuksessa olivat oppilaan sukupuoli ja perhetausta. Suhtautumista liikuntaan tutkittiin oppilaan kodin suhtautumisella oppilaan liikuntaharrastukseen ja oppilaan terveystieteiden motiivin avulla. Aineiston tilastollisessa analysoinnissa käytettiin  $\chi^2$  -testiä fyysisen aktiivisuuden eroja vertailtaessa. Oppilaiden liikuntamotiiveista muodostettuja faktoreita tutkittiin Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimen avulla.

Saaduista tutkimustuloksista ilmeni, että oppilaiden fyysisen aktiivisuuden taso oli jakautunut erittäin aktiivisiin, aktiivisiin sekä passiivisiin oppilaisiin. Oppilaista 45 % ilmoitti harrastavansa liikuntaa vapaa-ajallaan 4 kertaa viikossa tai useammin. Suurin osa koulun lähellä asuvista oppilaista, kulki koulumatkansa ympäri vuoden kävellen tai polkupyörällä. Lähes kaksi kolmannesta tutkituista oli osallistunut valinnaiseen liikuntaan. Tulokset olivat samansuuntaisia aikaisemmin tehtyjen tutkimusten kanssa. Tutkimuksessa erittäin aktiiviset oppilaat erottuivat muista oppilaista siten, että heissä oli enemmän ydinperheessä asuvia ja heidän kotinsa suhtautuivat innostuneemmin oppilaan liikuntaharrastukseen. Tutkimuksen tulosten perusteella koululiikunnan tulisi olla yksilölähtöistä, sillä oppilaat osoittautuivat fyysiseltä aktiivisuudeltaan sekä liikuntaan suhtautumiseltaan heterogeeniseksi ryhmäksi

Avainsanat: terveyttä edistävä liikunta, fyysinen aktiivisuus, nuoret, koululiikunta

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	6
2	TERVEYTTÄ EDISTÄVÄ LIIKUNTA .....	8
2.1	Liikunta ja terveys.....	8
2.2	Terveyttä edistävän liikunnan suositukset .....	10
2.2.1	Fyysisen aktiivisuuden pyramidi .....	12
2.2.2	Liikuntapiirakka .....	13
2.2.3	Fyysisen aktiivisuuden pyramidin ja liikuntapiirakan yhteneväisyys ja eroavuus .....	14
2.3	Lasten ja nuorten terveyttä edistävä liikunta .....	14
3	KOULULIIKUNTA .....	17
3.1	Liikunnanopetus kouluissa.....	17
3.2	Koulun järjestämä muu kuin pakollinen liikunta.....	19
3.2.1	Liikunnan valinnaiskurssit .....	19
3.2.2	Koulujen järjestämät liikuntapäivät, liikuntakerhot ja urheilukilpailut ....	20
3.3	Koululiikunta ja terveyttä edistävän liikunnan tavoitteet .....	21
4	LIKUNNAN HARRASTAMINEN VAPAA-AJALLA .....	23
4.1	Liikunnan harrastaminen vapaa-ajalla suomalaisten nuorten keskuudessa .....	23
4.1.1	Urheiluseuroissa tapahtuva liikunta.....	26
4.1.2	Omaehtoinen liikunta.....	27
4.1.3	Arkiliikunta .....	27
5	FYYSISEEN AKTIIVISUUTEEN VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ.....	30
5.1	Sosiaaliset tekijät .....	31
5.2	Ympäristötekijät.....	32
5.3	Motivaatiotekijät .....	33

6	TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT.....	36
7	TUTKIMUSMENETELMÄT .....	38
7.1	Tutkimuksen kohderyhmä .....	38
7.2	Tutkimusaineiston keruu.....	40
7.3	Kyselylomake .....	40
7.4	Aineiston analyysimenetelmät .....	42
7.5	Tutkimuksen luotettavuus .....	43
7.5.1	Validiteetti.....	43
7.5.2	Reliabiliteetti.....	46
8	TUTKIMUSTULOKSET .....	52
8.1	Oppilaiden vapaa-ajan käyttö ja vapaa-ajan liikunnan muodot.....	52
8.1.1	Oppilaiden vapaa-ajan liikunnan harrastaminen oppilaan taustan mukaan.. .....	57
8.1.2	Oppilaiden vapaa-ajan liikunnan harrastaminen liikuntaan suhtautumisen mukaan .....	58
8.2	Oppilaiden liikunnan valinnaiskursseille osallistuminen.....	62
8.3	Oppilaiden koulumatkan kulkeminen .....	65
8.3.1	Lähellä asuvien oppilaiden koulumatkan kulkeminen keväällä ja syksyllä . .....	67
8.3.2	Lähellä asuvien oppilaiden koulumatkan kulkeminen talvella.....	69
8.4	Oppilaiden fyysinen aktiivisuus.....	70
9	POHDINTA .....	74
9.1	Vapaa-aika ja liikunta .....	74
9.2	Liikunnan valinnaiskursseille osallistuminen .....	78
9.3	Koulumatkan kulkeminen.....	79
9.4	Fyysinen aktiivisuus.....	81
9.5	Jatkotutkimusehdotuksia.....	83
	LÄHTEET.....	84

LIITTEET .....	93
Liite 1. Kyselylomake.....	93
Liite 2. Taulukkoja.....	97

## 1 JOHDANTO

Suomessa julkaistaan jatkuvasti monia erilaisia tutkimuksia, niin suomalaisten nuorten, kuin koko Suomen kansalaisten liikunnan tilasta (Fogelholm, Paronen & Miettinen 2007a; Laakso ym. 2006; Laine 2007; Nuori Suomi 2006b; Opetusministeriö 2007; Valtioneuvosto 2002; Vuori, Ojala, Tynjälä, Villeberg, Välimaa & Kannas. 2007). Tutkimusten mukaan nuoret harrastavat liikuntaa, mutta nuorten fyysinen kunto on heikentynyt. Heikkenemistä on tapahtunut eniten kestävyyskunnan osalta (Fogelholm 2005; Laakso 2002). Opetushallituksen tutkimuksessa on käynyt ilmi, että tämä kestävyyskunnan heikkeneminen on jopa 25 % luokkaa vuosien 1998 ja 2003 välillä (Huisman 2004, 131). Poikien kestävyyskunto on heikentynyt erittäin merkitsevästi ja tyttöjen merkitsevästi (Huotari 2004).

Terveys on korotettu liikunnan yhdeksi yhteiskunnallisen perustelun tärkeimmäksi tekijäksi yhteiskunnassamme (Kokko & Vuori 2007; Opetusministeriö 2007). Liikunta vaikuttaa positiivisesti niin fyysiseen (American Heart Association 1996; Oja 2005; Vuori, Kannas & Tynjälä 2004) kuin psyykkiseen terveyteen (American Heart Association 1996).

Teini iässä tapahtuva liikunnan vähentyminen ja liikuntaharrastuksen lopettaminen aiheuttavat nuorten liikunnallisten elämäntapojen polarisoitumista. Erot liikuntaaktiivisuudessa nuorten välillä ovat kasvaneet. Nuoret jakautuvat hyvin liikunnallisiin ja passiivisiin. (Hämäläinen, Nupponen, Rimpelä, A. & Rimpelä, M. 2000; Laakso, Nupponen, Rimpelä & Telama. 2006; Telama & Yang 2000). Yleinen keskustelu liikuntatuntien vähyydestä, koulujen kerhotoiminnasta ja välituntien hyödyntämisestä lasten ja nuorten liikkeelle saamiseksi käy kiivaana. Muille aineille luovutettuja tunteja perätään takaisin liikunnan käyttöön. (Laine 2007.)

Näiden pohjalta heräsi mielenkiinto tutkia nuorten fyysistä aktiivisuutta. Tutkimuksen myötä muodostuu mahdollisuus pohtia koululiikunnan osuutta nuoreten liikuttajana. Tutkimus on osa liikuntatieteiden laitoksella toteutettavaa professori Pilvikki Heikinaro-Johanssonin johtamaa Hyvinvointia koululiikunnalla -tutkimusprojektia. Tutkimuksessa kartoitettiin yläluokkalaisten fyysistä aktiivisuutta.

Liikuntakasvatuksen suurimpana haasteena voidaan pitää ryhmien heterogeenisyyttä ja passiivisten nuorten aktivointia (Karvinen, Löflund-Kuusela & Kantomaa 2007). Liikunnanopetuksen tavoitteena olisi utopistista olettaa kaikkien oppilaiden tähtäävän peruskoulun jälkeen liikunnan ammattilaiseksi tai pakottaa kaikki pitämään kouluaineista eniten juuri liikunnasta. Liikunnanopetuksessa voidaan sen sijaan pyrkiä antamaan mahdollisuus elinikäisen liikuntaharrastuksen löytymiseen.

## 2 TERVEYTTÄ EDISTÄVÄ LIIKUNTA

Tässä osassa tarkastellaan liikuntaa terveyden edistämisen kannalta. Terveysliikunta ja terveyttä edistävä liikunta ovat termejä, joita käytetään osin rinnakkain ja osin eri asioita tarkoittaen. Ståhl, Kannas ja Perttilä (2001) esittävät termien tulleen käyttöön Suomessa 1990-luvulla. Heidän mukaansa terveysliikunta termi on vakiintunut julkisuuden ja arkikäytön muodoksi, kun terveyttä edistävä liikunta on tutumpi termi virallisista dokumenteista. Selkeyden vuoksi termiä terveyttä edistävä liikunta käytetään läpi tämän tutkimuksen. Terveyttä edistävän liikunnan merkityksen ymmärtäminen on välttämätöntä pyrittäessä lisäämään fyysistä aktiivisuutta. Tiedostamalla liikkumisesta saatavat terveyshyödyt, voidaan vaikuttaa liikkumiseen liittyviin asenteisiin.

### 2.1 Liikunta ja terveys

Liikunnalla ja terveydellä on positiivinen yhteys toisiinsa (American Heart Association 1996; Oja 2005; Vuori, Kannas & Tynjälä 2004). Fyysisen aktiivisuuden on todettu olevan yhteydessä alentuneeseen kokonaiskuolleisuuteen, sydän- ja verisuonitaudeista johtuvaan kuolleisuuteen, sepelvaltimotautiin, liikalihavuuteen, aikuisiän sokeritautiin, paksusuolen syöpään ja osteoporoosiin (American Heart Association 1996; Fogelholm 1998; Uusitupa 1998). Näiden fyysisten vaikutusten lisäksi myös ihmisen psyykinen terveys kohentuu liikunnan avulla, mm. kognitiiviset toiminnot paranevat, stressinsietokyky kasvaa sekä ahdistuneisuus ja depressio vähenevät (American Heart Association 1996).

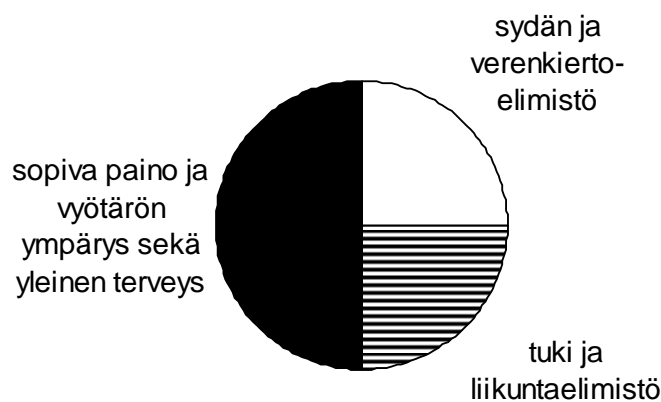
Laakso (2003) painottaa, että juuri näistä terveydellisistä syistä johtuen liikuntaa harrastamattoman henkilön on arvioitu tuottavan sosiaali- ja terveydenhuollolle 11 000 euroa enemmän kuluja kuin liikuntaa harrastavan henkilön. Tämän lisäksi liikuntaa harrastavat ovat vähemmän poissa töistä sairauslomilla ja jäävät harvemmin työkyvyttömyyseläkkeelle sekä ovat töissä tuottavampia. (Laakso 2003.) Tuoreessa selonteossa suomalaisten terveyttä edistävän liikunnan määrästä ja riittävydestä, esitetään arvio kokonaissummasta. Liikunta – hyvinvointipoliittinen mahdollisuus - raportissa (Fogelholm, Paronen & Miettinen 2007b) fyysisen passiivisuuden arvioidaan aiheuttavan suorasti 100–200 miljoonaa euroa kustannuksia julkiselle sektorille,



epäsuorien kustannusten kanssa yhteen luettuna summa on jopa 300 miljoonaa euroa. Liikuntaan motivoidaan yksilön terveyteen, mutta myös yhteiskunnan hyvinvointiin vedoten.

Yhteiskunnan päättäjät ovat huomanneet liikunnan terveysvaikutukset ja lisänneet toimiaan kansalaisten hyvinvoinnin takaamiseksi. Valtioneuvoston (2002) hyväksymä Terveys 2015 kansalaisohjelma tukee terveyttä edistävää liikuntaa organisoimalla ja rahoittamalla toimintaa, parantamalla arkiympäristöä liikuntaan suosivaksi, edistämällä liikuntaa kaikilla elinkaaren vaiheilla, tuomalla terveyttä edistävän liikunnan osaksi kuntien hyvinvointipolitiikkaa, kouluttamalla ammattilaisia, tukemalla tutkimusta, seuraamalla väestön aktiivisuutta ja toimintakykyä sekä seuraamalla omaa toimintaansa. Opetusministeriö (2007) esittää suomalaisten liikkumisen erojen kaventamisen olevan yksi liikuntapoliittinen tavoite lähivuosina. Etenkin lasten ja nuorten liikuntaan tulisi Opetusministeriön mukaan kohdistaa erityistä huomiota.

Oja (2005, 61–80) määrittää terveysliikunnan sisältävän kaiken sellaisen fyysisen aktiivisuuden jonka avulla voidaan tehokkaasti ja turvallisesti kohentaa tai ylläpitää jo hankittua terveyskuntoa. Terveyskunnon hän erittelee käsittävän seuraavanlaisia asioita: hyvä kestävyys eli aerobinen kunto, liikkeiden hallinta ja tasapaino eli motorinen kunto, tuki- ja liikuntaelimestön kunto, sopiva paino ja vyötärön ympärys sekä yleinen terveys. (Kuvio 1.)



KUVIO 1. Terveyskunnon osa-alueet. Mukailtu Oja (2005, 78).

Kokko ja Vuori (2007) huomauttavat nykyisten tutkimusten korostavan liikunnan ja terveyden fyysisiä yhteyksiä. Terveyden muut ulottuvuudet, eli sosiaalinen ja psyykinen puoli, tuntuvat jääneen paitsioon yhteyksiä tutkittaessa. (Kokko & Vuori 2007). Seuraavaksi esiteltävät terveyttä edistävän liikunnan suositukset perustuvat ainoastaan liikunnan fyysisiin tekijöihin. Kokko ja Vuori (2007) ehdottavat, normeista poikkeavan, oman määritelmänsä terveystuokunnalle: ”Terveystuokuntaa ovat kaikki sellaiset liikuntatilanteet, joissa yksilö ja/tai yhteisö saavat voimavaroja fyysiseen, psyykkiseen ja/tai sosiaaliseen terveyteensä. Optimaalisessa liikuntatilanteessa kaikki terveyden ulottuvuudet ovat läsnä ja tasa-arvoisesti huomioituina.” (Kokko & Vuori 2007).

## 2.2 Terveyttä edistävän liikunnan suositukset

Oja (2005) kuvailee liikunnan ja terveyden annos-vastesuhteen koostuvan terveydestä ja sitä edistävästä määrätynlaisesta liikunnasta. Jotta tiedetään millaista liikuntaa tulee harrastaa, kuinka usein ja millä intensiteetillä, on tiedettävä mihin terveyden osaan halutaan vaikuttaa. Tutkimukset osoittavat, että jo lähes kaikille mahdollisella kohtuutempoisella tai reippaalla kävelyllä voidaan parantaa hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa. Hengitys- ja verenkiertoelimistön kunnon on todettu olevan vahvassa yhteydessä terveyteen. (Oja 2005.)

Ojan (2005) mukaan yleisluontoiset liikuntasuositukset muotoutuvat laajojen asiantuntijajoukkojen avulla. Hän esittelee esimerkkinä vuonna 2000 Kanadassa pidettyä konsensusseminariumia, jossa analysoitiin tutkimuksissa löydettyjä tuloksia liikunnan ja terveyden yhteyksistä ja annos-vastesuhteista. Tuolloin saatuna tuloksena kokonaiskuolleisuuden vähentämiseksi annettiin 2,1–4,2 MJ:n kokonaiskulutussuositus liikunnan avulla.

Liikunnasta on laadittu erilaisia suosituksia jo vuosikymmenten ajan. Vuoden 1978 The American College of Sport Medicinen suositus vähintään kolmesti viikossa harrastettavasta 20–60 minuutin aerobisesta liikunnasta vaikutti Fogelholmin (2004) ja Ojan (2005) mukaan vahvasti kuntoliikunta käsitteen muodostumiseen. Vuonna 1995 julkaistu raportti, jonka Russel Paten johtama työryhmä esitti, nosti esiin terveyden edistämisen liikunnan avulla. Fogelholm (2004) ja Oja (2005) esittelevät Paten keskeisimmän tuloksen seuraavasti: ”Liikunnan lisäämisestä on eniten hyötyä sille, joka

aikaisemmin ei ole liikkunut ja joka on huonokuntoinen.” Näin tuotiin esille käsitys, että kuntoliikunnan lisäksi päivittäinen perusliikunta eli arkiliikunta edistää terveyttä. Tutkimukset ovat todistaneet, että sairastavuus on suurinta, kun kunto- ja arkiliikunta on vähäistä tai puuttuu kokonaan. Jo toisen liikuntamuodon esiintymisellä vähennetään sairastavuutta olennaisesti. Molempien liikuntamuotojen esiintyessä saavutetaan paras terveyshyöty. (Fogelholm 2004; Oja 2005.)

Liikunta-alan ammattilaiset ovat esitelleet kansalaisille ruokaympyrän ja ravintopyramidin kaltaisia, terveyttä edistävän liikunnan suosituksia, joiden on tarkoituksena auttaa tarvittavan liikunnan hahmottamisessa. Seuraavaksi esitellään kaksi erilaista liikuntamallia, Corbinin ja Lindsleyn (2002) fyysisen aktiivisuuden pyramidin sekä UKK-instituutin (2006) liikuntapiirakan.

### 2.2.1 Fyysisen aktiivisuuden pyramidi

Corbinin ja Lindsleyn (2002) fyysisen aktiivisuuden pyramidissa monipuolinen liikunta koostuu kuudesta eri osa-alueesta. Nämä osa-alueet ovat: arkiliikunta, aerobinen liikunta, aktiivinen urheilu, lihashuolto, lihasvoiman ja -kestävyyden harjoittelu sekä lepo. Pyramidi rakentuu siten, että pyramidin alimpaan osaan tulisi käyttää eniten aikaa, kun ylimpään osaan varattua aika tulisi olla vähäisintä. Kaikkia pyramidin osoittamia osa-alueita tulisi harrastaa viikon aikana, jotta ihanteellisin hyöty liikunnasta saavutettaisiin. (Kuvio 2.)



KUVIO 2. Fyysisen aktiivisuuden pyramidi (Hellström & Johansson 2005, 15; mukailtu Corbin & Lindsley 2002, 38).

## 2.2.2 Liikuntapiirakka

Liikuntapiirakka (kuvio 3.) on UKK-instituutin tekemä terveyttä edistävän liikunnan suositus, joka on liitetty vuonna 2004 pohjoismaisiin ruokavaliosuosituksiin. Liikuntapiirakassa esitetään aikuisväestölle soveltuva fyysisen aktiivisuuden perustaso. Tätä suositusta noudattaen suurimmat fyysiseen passiivisuuteen liittyvät terveysriskit ovat vältettävissä. Liikuntapiirakka on jaettu kahteen eri puolikkaaseen: täsmäliikuntaan ja perusliikuntaan. Perusliikunnassa liikunta on ikään kuin sivutuote, joka saavutetaan tekemällä fyysisiä arkiaskareita. Täsmäliikunnassa kehitetään jotain tiettyä terveyskunnan osa-aluetta kerrallaan. Ihannetasoon päästään, jos hyödynnetään liikuntapiirakan molempia puolia (Oja 2005). Riittävään perustasoon päästään joko 3–4 tuntia viikossa kestäväällä perusliikunnalla tai 2–3 tuntia viikossa kestäväällä täsmäliikunnalla. Nämä molemmat määrät kuluttavat n. 4,2 MJ viikossa energiaa. (Fogelholm 2004.) Viikoittaisen tarpeen voi kerätä vähintään 10 minuutin yhtäjaksoisilla suorituksilla (Fogelholm 2004; Laakso ym. 2006; Oja 2005).



KUVIO 3. Liikuntapiirakka (UKK-instituutti 2006).

### 2.2.3 Fyysisen aktiivisuuden pyramidin ja liikuntapiirakan yhteneväisyys ja eroavuus

Molemmissa malleissa halutaan korostaa liikunnan kokonaisvaltaisuutta. Arkiliikunta on nostettu esiin tärkeänä osana jokapäiväistä elämää. Mallit on haluttu tehdä mahdollisimman yksinkertaisiksi ja helppolukuisiksi. Liikuntapiirakka on pyramidia vielä yksinkertaisempi, siinä esim. venyttely on otettu osaksi lihaskunto ja liikehallinta osioita, kun pyramidissa venyttely ja lepo ovat eritelty omiksi osa-alueikseen.

Suurin ero on kehotuksessa käyttää ainakin puolta liikuntapiirakasta, kun fyysisen aktiivisuuden pyramidin kohdalla korostetaan jokaisen osa-alueen mukaan ottamisen tärkeyttä. Piirakan tekijät ovat luultavasti ajatelleet, että on parempi jos liikkumaton henkilö ”nauttii” edes puolet piirakan liikuntasuosituksesta kuin jättää sen kokonaan väliin. Mallien osioiden esittelemissä käyttömäärissä on myös eroja. Kun liikuntapiirakassa ohjataan kestävyysliikuntaan 2–5 kertaa viikossa, niin pyramidissa aikaa tähän suositellaan käytettäväksi 3–6 kertaa viikossa. Lisäksi liikuntapiirakassa todetaan erikseen, että liikuntasuoritukset voidaan kerätä 10 min jaksoissa.

### 2.3 Lasten ja nuorten terveyttä edistävä liikunta

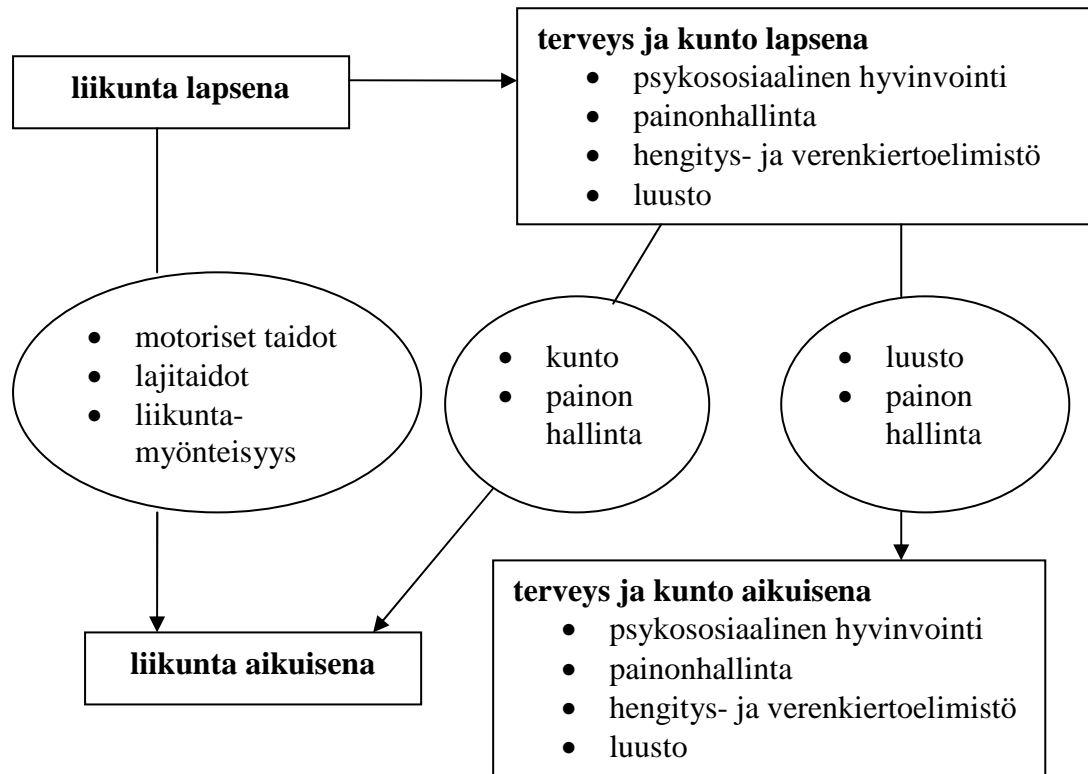
Edellä esitelty terveyttä edistävän liikunnan suositukset ovat kaikki aikuisväestölle suunnattuja. Lapset ja nuoret ovat jääneet niissä täysin vaille huomiota. Koska kasvava lapsi ja nuori tarvitsee liikuntaa hieman eri tavalla kuin aikuinen ylläpitääkseen terveyttä, on tähän lapsille ja nuorille kohdentuvien suositusten puutteeseen kiinnitetty myöhemmin huomiota. Seuraavaksi esitellään syitä kannustaa lapsia ja nuoria liikkumaan terveyttä edistävän liikunnan näkökulmasta sekä heille suunnattuja suosituksia liikunnasta.

Lapsille ja nuorille on tärkeää opettaa terveyttä edistävää liikuntaa, koska jo varhain opituilla terveystiedoilla, -asenteilla ja käyttäytymisellä luodaan vankka perusta henkilön myöhemmälle terveydelle (Kokko, Kannas & Itkonen 2004). Tutkimuksissa on todettu yhteys lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden ja aikuisiän fyysisen aktiivisuuden välillä. (Tammelin 2003; Telama, Leskinen & Yang 1996). Tammelin (2003) tutki väitöskirjassaan mm. miten nuoruusiän liikunta-aktiivisuus ja sosiaaliset tekijät ovat yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen aikuisena. Aineistossa oli mukana koko Pohjois-

Suomen vuoden 1966 syntymäkohortti (N = 12058). Tutkimus suoritettiin postikyselyllä vuosina 1980 ja 1997–1998. Mittauksia tutkittaville tehtiin 31-vuotiaana terveystarkastuksessa. Tuloksissa ilmeni, että 14-vuotiaana fyysinen aktiivisuus oli yhteydessä aikuisiällä (31-v.) tapahtuvaan aktiiviseen liikkumiseen.

Telama ja muut (1996) tutkivat osana suurta Sydänsairauksien riskit nuorilla suomalaisilla –tutkimuksessa fyysisen aktiivisuuden pysyvyyttä nuoruusiästä aikuisuuteen. Tutkimuksessa olivat mukana viiden maantieteellisen alueen neljä eri syntymäkohorttia (vuonna 1980 9, 12, 15 ja 18-vuotiaat, N = 4320). Tutkimus toteutettiin kyselynä ja tutkittavia seurattiin kolmen vuoden välein aina 30-vuotiaaksi asti. Tulokset osoittivat nuoruusiän ja aikuisiän liikunta-aktiivisuudessa löytyvän yhteyttä, vaikka todettu yhteys oli heikko (Telama ym. 1996). Brittiläisessä pitkittäistutkimuksessa seurattiin vuonna 1958 syntyneitä (N = 15 425) ja vuonna 1970 syntyneitä (N = 14 018) henkilöitä 30-vuotiaaksi saakka. Tutkimuksessa tutkittiin nuoruusiän vapaa-ajan fyysistä aktiivisuutta ja aikuisiän terveyttä ja hyvinvointia. Tuloksissa kävi ilmi, että nuoruusiän fyysinen aktiivisuus ennusti mielenterveydellistä hyvinvointia 30 ikävuoden kohdalla. (Sacker & Cable 2005). Vaikka osassa tutkimuksista liikkumisen ja terveyden välisen yhteyden on todettu olevan heikko, silti on tärkeää ottaa tämä suhde huomioon lasten ja nuorten kasvatuksessa.

Lasten ja nuorten liikunnassa on havaittavissa samanlainen terveyden korostumisen lisääntyminen kuin aikuisten liikunnassa (Kokko & Vuori 2007). Lapsilla (alle 12-vuotiaat) ja nuorilla (13–18-vuotiaat) terveystaso sisältää samat osa-alueet kuin aikuisilla: aerobinen kunto, motorinen kunto, tuki- ja liikuntaelimestön kunto sekä kehon sopiva paino. Lasten ja nuorten terveyttä edistävää liikuntaa ei kuitenkaan voida perustella aivan samoilla tavoilla kuin aikuiselle väestölle suunnattua terveyttä edistävää liikuntaa. Lasten ja nuorten kohdalla ei voida käyttää kuolleisuutta ja sairastavuutta suhteessa fyysiseen aktiivisuuteen. Fogelholm (2005) esittelee terveyttä edistävän liikunnan perusteiksi tuki- ja liikuntaelimestön kehittymisen, liikunnan psykososiaaliset vaikutukset ja liikuntatottumusten kehittymisen ja säilymisen aikuisikään. (Kuvio 4.) (Fogelholm 2005.)



KUVIO 4. Lasten liikunnan yhteydet aikuisiän liikuntaan ja terveyteen (Fogelholm 2005, 167).

Lasten ja nuorten liikuntasuositukset eivät ole samalla tavalla näyttöihin ja tutkimuksiin perustuvia kuin aikuisilla, vaan lapsille suunnatut liikuntasuositukset on johdettu aikuisten suosituksista (Fogelholm 2005; Vuori, Kannas & Tynjälä 2004b). Strong ja muut (2005) tutkivat 850 näyttöön perustuvaa artikkelia nuorten fyysisestä aktiivisuudesta joiden pohjalta he suosittelevat kouluikäisille päivittäistä 60 minuutin tai pidempään kestäväää monipuolista liikuntaa. Myös Fogelholm (2005) toteaa yleisimmän lapsille ja nuorille annetun suosituksen olevan, että heidän tulisi liikkua enemmän kuin aikuisten, 60 minuuttia liikuntaa päivässä, mieluiten viikon jokaisena päivänä. Niin kuin aikuisilla, lapsilla ja nuorilla liikunta voidaan jakaa 10 minuutin kerta-annoksiin. Liikunnan tulisi olla kohtuullisen kuormittavaa ja etenkin juuri ennen murrosikää ja murrosiässä liikunnan tulisi kehittää lihaksistoa ja luustoa. Fogelholmin (2005) mukaan lapsuuden liikunnan tulisi olla leikkimielistä, kun nuorten liikunnan tulisi tähdätä pysyvyyteen myös aikuisiällä. (Fogelholm 2005.)



### 3 KOULULIIKUNTA

Koululiikunnalla on erityisasema kaikkien suomalaisten 7–15-vuotiaiden lasten ja nuorten tavoittajana. Yksikään urheiluseura ei kykene toteuttamaan samaa tavoitetta. (Heikinaro-Johansson & Ryan 2004; Helin 2001; Laakso 2004, 2007; Opetusministeriö 2007; Telama, Välimäki, Nupponen, Numminen, Sääsähti & Raitakari 2001). Lisäksi koululiikuntaa pidetään parhaimpana paikkana vaikuttaa oppilaiden terveyskäyttäytymiseen (Heikinaro-Johansson & Ryan 2004; Helin 2000, 2001; Liukkonen, Telama & Jaakkola 1998). Laakso (2002) tuo esiin koululiikunnan erityispiirteen verrattuna koulun muihin oppiaineisiin; koululiikunta on ainoa opetusaine, jolla voidaan vaikuttaa välittömästi oppilaan fyysiseen hyvinvointiin. Tässä luvussa tarkastellaan koululiikuntaa kokonaisuutena, joka muodostuu pakollisesta sekä vapaaehtoisesta koulussa toteutettavasta liikunnasta. Lisäksi käsitellään koululiikuntaa terveyttä edistävän liikunnan näkökulmasta.

#### 3.1 Liikunnanopetus kouluissa

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2004) määritetään liikunnanopetuksen keskeiset tavoitteet seuraavasti: ”Liikunnanopetuksen päämääränä on vaikuttaa myönteisesti oppilaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin sekä ohjata oppilasta ymmärtämään liikunnan terveydellinen merkitys. Liikunnanopetus tarjoaa oppilaalle taitoja, tietoja ja kokemuksia, joiden pohjalta on mahdollista omaksua liikunnallinen elämäntapa.” Perusopetuksen opetussuunnitelmassa (2004) tarkennetaan vielä, että 5–9-luokkalaisten kohdalla liikunnanopetuksen tarkoituksena on tukea oppilaan hyvinvointia ja luoda mahdollisuuksia oppilaan omaehtoiseen liikuntaan.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2004) korostuu terveyskasvatuksen keskeinen osuus liikunnanopetuksessa. Vuosiluokilla 5–9 korostetaan liikunnan merkitystä osana oppilaan oman terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitäjänä. Itsensä hyväksyminen, toimintakyvyn tarkkaileminen ja kehittäminen sekä turvallinen liikuntakäyttäytyminen ovat osa yläluokkien opetusta. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004.)

Opetushallitus arvioi liikunnan oppimistuloksia peruskoulun päättövaiheessa vuonna 2003. Tutkimukseen osallistui 100 suomenkielistä ja 11 ruotsinkielistä peruskoulua. Koulut edustivat kattavasti eri läänejä, kuntaryhmiä ja EU-tavoitealueita. Kirjallisiin kyselyihin vastasi 2 787 poikaa ja 2 659 tyttöä. Liikuntatesteihin osallistui 1 183 poikaa ja 1 207 tyttöä. Tämän lisäksi opettajilta (n = 245) ja rehtoreilta (n = 111) kerättiin taustatietoja. (Huisman 2004.)

Suurimmassa osassa (90 %) Opetushallituksen tutkimukseen osallistuneista kouluista liikuntaa opetettiin kaksi tuntia viikossa. Kahdeksannella luokalla osalla kouluista (n. 10 %) oli tarjolla kolme vuosiviikkotuntia liikunnan opetusta. Tämä luokka-asteiden välinen ero johtui valinnaiskursseista, joita tarjottiin kahdeksannella luokalla. Koululiikuntaa on myös mahdollista hajauttaa eri jaksoihin. Tutkimukseen osallistuneista kouluista kolmessa liikuntaa ei ollut joka jaksossa. (Huisman 2004.)

Laakso, Nupponen, Saarni, Pere ja Rimpelä (2005) esittelevät artikkelissaan Nuorten terveystapatutkimuksen tuloksia. Nuorten terveystapatutkimuksessa on tutkittu vuodesta 1977 lähtien joka toinen vuosi 12-, 14-, 16- ja 18-vuotiaita nuoria. Tutkimukseen on osallistunut vuosittain 2 832:sta 8 390:een nuorta. Keväällä 2005 perusopetukseen osallistuneita vastaajia tutkimuksessa oli 3 197 (12- ja 14-vuotiaita), lukiolaisia 1 930 ja ammattikoululaisia 1 033 (16- ja 18-vuotiaita). Vastanneista peruskoulun oppilaista 0,8 %:lla ei ollut yhtään liikuntatuntia viime jakson aikana tai viime kuukauden aikana mikäli opetus ei ollut jaksotettu. Yli puolella oppilaista (56,6 %) oli liikuntaa kaksi tuntia viikossa ja neljäsosalla (25,3 %) vähintään neljä tuntia viikossa.

Terveystapatutkimukseen osallistuneet oppilaat jaettiin kolmeen ryhmään sen perusteella, kuinka monta tuntia heillä oli koululiikuntaa viikossa: enintään yksi tunti, kaksi tuntia ja vähintään kolme tuntia. Verrattaessa vapaa-ajan liikunnan määrää ryhmittäin tulokset osoittivat, että oppilaat joilla on vähintään kolme viikkotuntia liikuntaa, harrastivat liikuntaa vapaa-ajallaan selkeästi enemmän kuin muut. Ne oppilaat, joilla oli enintään yksi viikkotunti liikuntaa, liikkuvat vähiten myös vapaa-ajallaan. Myös koulumuodoittain toteutettuna erot säilyivät erittäin merkitsevinä yläasteikäisillä ja lukiolaisilla. Tämä tulos tukee ajatusta, että koululiikunnan puutteesta seuraa joidenkin koululaisten fyysiseen aktiivisuuden kokonaismäärän romahtaminen. Koululiikuntaa olisi tarjottava jokaisessa jaksossa tasaisesti. (Laakso ym. 2005.)

### 3.2 Koulun järjestämä muu kuin pakollinen liikunta

Kouluissa järjestetään koululiikunnan pakollisten kurssien lisäksi muunkinlaista liikuntatoimintaa, kuten valinnaisia liikuntakursseja, liikuntapäiviä, liikuntakerhoja sekä urheilukilpailuja (Huisman 2004; Laakso 2004; Nupponen 2004). Tämä vapaaehtoisuuteen perustuva koululiikunta tulisi saada markkinoitua juuri niille 20 % oppilaita, jotka eivät harrasta koulun pakollisten tuntien lisäksi säännöllistä liikuntaa (Laakso 2004; Nupponen 2004).

#### 3.2.1 Liikunnan valinnaiskurssit

Heikinaro-Johanssonin (2003) tutkimuksen mukaan liikunta oli yleisin valinnaisaine yläasteilla. Tutkimukseen osallistuneista tytöistä 63 % ja pojista 80 % osallistui vähintään yhdelle valinnaiskursseille. Lukuvuonna 2003 liikunnan valinnaiskursseja tarjottiin 2–4 vuosiviikkotuntia, jopa yli 90 % tutkituista kouluista ilmoitti näin (Huisman 2004). Liikunnan valinnaiskursseja on valitettavasti supistettu vuoden 2004 opetussuunnitelmassa (Heikinaro-Johansson & Ryan 2004; Jääskeläinen 2003; Nupponen 2004).

Peruskoulujen yhdeksäsluokkalaiset pojat ovat tyttöjä aktiivisempia liikunnan valinnaiskursseille osallistujia. Lukuvuonna 2003, 60 % pojista otti osaa liikunnan valinnaiskursseille, kun tytöistä vain 31 % valitsi liikunnan valinnaiskurssin. Edellisvuoden osuudet olivat pojilla 59 % ja tytöillä 29 %. Vuonna 2003, 40 % pojista ja 69 % tytöistä, ei valinnut liikuntaa pakollisten kurssien lisäksi. (Huisman 2004.) Nämä valinnaiseen liikuntaan osallistumattomat nuoret ovat valitettavasti yleensä niitä, jotka eivät harrasta muutenkaan liikuntaa (Opetusministeriö 2007; Nupponen 2004).

Liikunnan valinnaiskurssit, muiden valinnaiskurssien ohella, olivat häviäjiä uuden tuntijaon tapahduttua vuonna 2004. Teoria-aineet saivat lisätunteja ja nuo lisätunnit otettiin juuri valinnaisaineilta pois. (Heikinaro-Johansson & Ryan 2004.) Tämä on huomattava epäkohta, ottaen huomioon liikunnan suosion koulussa.

### 3.2.2 Koulujen järjestämät liikuntapäivät, liikuntakerhot ja urheilukilpailut

Huisman (2004) raportoi, että noin puolet tutkituista kouluista (n = 111) järjestivät liikuntakerhoja lukuvuonna 2003. Urheilupäiviä ilmoitettiin pidettävän lähes kaikissa kouluissa, vain kolme koulua ilmoitti, etteivät he pidä urheilupäivää koulussaan. Urheilupäiviin ja -kilpailuihin osallistui alle puolet koulujen oppilaista.

Nupponen ja Telama (1998) tutkivat 11–16-vuotiaita eurooppalaisia nuoria. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää nuorten elämäntapaa, liikunta-aktiivisuutta, liikuntamotivaatiota, pätevyyskokemuksia liikunnasta ja motorista kuntoa sekä edellä mainittujen välisiä yhteyksiä. Suomalaisten nuorten tiedot kerättiin 1 109 kuudes- ja kahdeksaluokkalaiselta nuorelta vuonna 1995. Nupponen ja Telama (1998) päätyvät samaan tulokseen kuin Huisman (2004) nuorten urheilukilpailuihin osallistumisesta: kahdeksaluokkalaisista pojista 85,8 % ja tytöistä 87 % ei osallistunut vuonna 1998 koulun kilpailuihin (Nupponen & Telama 1998).

Laakso ja muut (2006) kokosivat katsauksen 9–18-vuotiaiden suomalaisten nuorten liikunta-aktiivisuudesta. Käyttäen viittä eri kansallista liikuntatutkimusta, he kuvasivat nuorten liikunta-aktiivisuuden tilaa ja sen muutoksia viime vuosikymmeninä sekä nuorten liikunnan ja aikuisiän liikunnan yhteyttä. Heidän artikkelistaan käy ilmi, että vuonna 1989 Nuorten terveystapatutkimuksen mukaan 17 % 12–18-vuotiaista oppilaista osallistui koulun liikuntakerhoon vähintään kerran viikossa. Kerhotoimintaan osallistumattomia nuoria oli 68 %.

Koululaisten liikunnallisuus (KOULI) –tutkimuksessa tutkittiin vuonna 1998, 2 292 oppilasta, jotka olivat iältään 11–19-vuotiaita. Heiltä tutkittiin kuntoa, liikehallintaa, ajankäyttöä, kulkutapoja kouluun ja harrastuksiin, osallistumista vapaa-ajan liikuntaan sekä suhtautumista kouluun ja koululiikuntaan. KOULI tutkimuksen tulokset vuodelta 1998 osoittivat liikuntakerhoihin osallistumisen laskeneen: 7–9-luokkalaisista oppilaista vain 9 % osallistui koulun järjestämään liikuntakerhoon. Laakso ja muut (2006) esittävät tämän johtuvan liikuntakerhotoiminnan vähenemisestä sillä noin kolmasosalla koululaisista ei ollut lainkaan mahdollisuutta osallistua koulun liikuntakerhoon. Nupponen ja Telama (1998) saivat vastaavan tuloksen oppilaiden liikuntakerhoihin osallistumisen vähentymisestä vuosien 1976 ja 1996 välillä. Vuonna 1996 kahdeksas

luokkalaisista pojista 17 % ja tytöistä 7 % osallistui koulun järjestämään liikuntakerhoon. Tutkituista oppilaista 56 % olisi ollut mahdollisuus osallistua koulun järjestämään liikuntakerhoon. (Nupponen & Telama 1998.)

Laakson (2002) mukaan koulujen liikuntakerhot Suomessa eivät ole läheskään samassa asemassa kuin muualla maailmassa. Haja-asetusalueilla koulut ovat kuitenkin olennaisessa osassa nuorten liikunnan järjestäjänä, sillä haja-asutusalueilla on vähemmän muuta organisoitua liikuntatarjontaa kuin taajama-alueilla. (Laakso 2002.)

Liikunnan asemaa kouluissa yritetään parantaa myös erilaisten kampanjoiden ja tapahtumien avulla. Esimerkkeinä näistä voidaan mainita vuoden 2004 nimeäminen Euroopan liikuntakasvatuksen teemavuodeksi, vuoden 2005 nimeäminen kansainvälisen liikuntakasvatuksen teemavuodeksi ja Nuoren Suomen vuosittain järjestämä Liikuntaseikkailu maapallon ympäri -kampanja. (Heikinaro-Johansson & Ryan 2004.) Liikuntaseikkailu maapallon ympäri -kampanja on suunnattu 6–12-vuotialle oppilaille ja sen kesto on 3 viikkoa. Tempauksen tarkoituksena on pyrkiä lisäämään lasten jokapäiväistä liikuntaa. Vuonna 2005 Liikuntaseikkailuun osallistui 48 % kaikista 6–12 –vuotiaista. (Nuori Suomi 2006a.) Kampanjat toki edesauttavat liikunnan näkyvyyttä lapsille ja nuorille, mutta heikkoutena niissä on koulun ulkopuolisen tahon käyttö, ja näin pedagogisen asiantuntemuksen puute (Heikinaro-Johansson & Ryan 2004). Yläkouluikäisille Liikuntaseikkailu-tyyppistä kampanjaa ei ole kehitelty. Nämä kampanjat eivät voi eivätkä saa korvata koululiikuntakasvatusta (Heikinaro-Johansson & Ryan 2004). Passiivisten nuorten aktivoiminen on vaikeaa. Erilaisiin kampanjoihin osallistuvat lapset ja nuoret ovat jo ennalta aktiivisia liikunnassa.

### 3.3 Koululiikunta ja terveyttä edistävän liikunnan tavoitteet

Koululiikuntaa voidaan tarkastella terveyttä edistävän liikunnan näkökulmasta. Tuolloin näkökulma voi olla sekä liikunnan tuomat välittömät terveysvaikutukset että terveysliikunnan pitkäaikaisen hyödyn ymmärtäminen opettamisesta ja terveyttä edistävän liikuntatottumuksen juurruttamisesta käsin (Laakso ym. 2005). Nykyisellä määrällä liikuntatunteja ei saavuteta terveyttä edistävän liikunnan fyysisiä tavoitteita, jotenka nykyisten tuntimäärien kehyksissä tulisi panostaa entistä enemmän kognitiivisiin tavoitteisiin. Oppilaiden tulisi tiedostaa oma vastuunsa omasta terveydestään ja riittävästä

liikunnasta. (Heikinaro-Johansson & Ryan 2004; Laakso 2003, 2004; Laakso ym. 2005; Lintunen 2003.)

Koululiikunta on 21 %:le tytöistä ja 17 %:Lee pojista ainoa vakituinen liikuntahetki viikossa. Opetushallituksen tutkimuksen ja nuorten terveystapatutkimuksen mukaan kaikissa kouluissa koululiikuntaa ei ollut tarjolla jokaisessa jaksossa. Juuri tähän yksityiskohtaan Huisman (2004) ja Laakso ym. (2005) haluavat kiinnittää huomiota. He korostavat liikunnan jatkuvuuden opettamista oppilaille juuri sillä, että liikuntaa on tarjolla jokaisena kouluviikkona. Myös Telama ja Yang (2005) päätyvät samanlaiseen tulokseen Laser-tutkimuksessa. Laser-tutkimus on vuonna 1980 käynnistetty pitkäaikainen seurantatutkimus, jossa tutkittiin liikunnan pysyvyyttä. Tutkimuksessa oli mukana 3 500 3-, 6-, 9-, 12-, 15- ja 18-vuotiasta tyttöä ja poikaa. Kysely liikunnasta suoritettiin kyselylomakkeella. Mittaukset toistettiin vuosina: 1983, 1986, 1989, 1992 ja 2001. Laser-tutkimuksen päätuloksia oli, että säännöllinen, pysyvä ja intensiivinen liikunta nuoruusiällä ennusti aikuisiän liikunnallista aktiivisuutta. (Telama & Yang 2005; Laakso 2003.) Terveyttä edistävän liikunnan näkökulmasta myös yksittäisen liikuntatunnin pituuden tulisi olla tarpeeksi pitkä. Vähintään kaksi oppituntia (90 min) täyttää päivittäisen liikuntasuosituksen määrän nuorilla. Yksöistunnilla (45 min) päivittäinen liikuntasuositus ei toteudu. (Heikinaro-Johansson & Ryan 2004.)

Telama (2003) esittelee artikkelissaan kanadalaisen tutkimuksen vuodelta 1970 - 1977, jossa koululiikuntatunteja lisättiin ottamalla tunteja pois muusta opetuksesta. Koeryhmän viikoittainen liikunta-aika, fyysinen kunto ja psykomotorinen suorituskyky kasvoivat verrattuna kontrolliryhmään, mutta tutkijoiden yllätykseksi koeryhmän muiden kouluaineiden koulumenestys ei laskenut, vaan parhaimmillaan parani verrattuna kontrolliryhmään. Liikuntatunteja vähentämistä ei siis pitäisi perustella siten, että näin saadaan muille tunneille lisää opetusaikaa Kun nämä koe- ja kontrolliryhmään osallistuneet nuoret tutkittiin uudestaan 35-vuotiaina, osallistuivat lisätyn koululiikuntaryhmän naiset aikuisiällä rasittavaan liikuntaan useammin kuin kontrolliryhmä. Lisäksi koeryhmäläiset tunsivat itsensä terveemmäksi ja onnellisemmiksi kuin kontrolliryhmäläiset. (Telama 2003.)

## 4 LIIKUNNAN HARRASTAMINEN VAPAA-AJALLA

Tässä luvussa käsitellään nuorten vapaa-ajan viettoa yleisesti sekä tarkemmin nuorten vapaa-ajalla tapahtuvaa liikkumista. Tilastokeskus (2006) on selvittänyt suomalaisten yli 10-vuotiaiden ajankäyttöä vuosina 1987–1988 ja 1999–2000. Otantatutkimuksella eriteltiin mm. työaika, kotitöihin, nukkumiseen ja ruokailuun käytettyä aikaa, vapaa-ajan harrastuksia sekä yhdessäoloa. Tutkimuksessa selvisi, että vuosina 1999–2000, 10–14-vuotiaat käyttävät päivittäin aikaa 2 tuntia 23 minuuttia television katseluun, 47 minuuttia tietokoneella työskentelyyn ja 32 minuuttia lukemiseen. Etenkin tietokoneen käytössä tytöt ja pojat erosivat toisistaan. Pojat käyttivät tietokoneella työskentelyyn 73 minuuttia ja tytöt 23 minuuttia päivittäin. (Tilastokeskus 2006.) Nupposen ja Telaman (1998) tutkimuksessa suomalaisten nuorten yleisimpiä vapaa-ajan viettotapoja ovat kavereiden kanssa oleminen, musiikin kuuntelu sekä TV:n ja videoiden katselu.

Tilastokeskuksen tutkimuksen mukaan liikuntaan käytetty aika oli keskimäärin yksi tunti 44 minuuttia. Liikunnan määrä ei ole muuttunut vuosien 1987 ja 2000 välisenä aikana, mutta päivittäinen fyysisesti passiivinen toiminta on lisääntynyt. Passiivisesta toiminnasta television katselu ja tietokoneella työskentely kasvoivat vuodesta 1987–1988 vuoteen 1999–2000, kun kotitehtäviin ja lukemiseen käytetty aika väheni. (Tilastokeskus 2006.)

### 4.1 Liikunnan harrastaminen vapaa-ajalla suomalaisten nuorten keskuudessa

Suomessa on tutkittu jo 1920-luvulla suomalaisten nuorten liikunnan harrastamista. Tutkimusten valossa voidaan sanoa, että 1980-luvun puolivälin jälkeen ei liikuntaharrastuneisuus ole vähentynyt. (Laakso 2002, 2003; Lintunen 2003.) Vaikka kokonaismäärissä ei olekaan tapahtunut suuria muutoksia, korostaa Laakso (2002) nuorten keskinäistä eroa. Liikuntaa erittäin aktiivisesti harrastavien määrä on kasvanut. Liikunnan kokonaismäärän pysyessä samana tarkoittaa tämä Laakson (2002) mukaan, että osa nuorisosta on vastaavasti passivoitunut. Passivoituminen ei ole tapahtunut ainoastaan liikuntaharrastuksen kohdalla, vaan kokonaisvaltainen fyysinen aktiivisuus on vähentynyt nuorten keskuudessa. (Laakso 2002, 2007.) Opetushallituksen tutkimuksessa

korkeintaan kerran kuukaudessa koululiikuntatuntien ulkopuolella liikkuvia poikia oli 17 % ja tyttöjä 21 % (Huisman 2004).

Suomessa liikuntaa harrastetaan, mutta kaikilla harrastaminen ei yllä terveyttä edistävän liikunnan suositusten vaatimalle tasolle (Nupponen & Telama 1998; Vuori ym. 2004b; Vuori ym. 2007). Tutkimusten mukaan suomalaisista nuorista pojista alle puolet ja tytöistä reilu kolmasosa liikkuu terveyttä edistävän liikunnan kannalta riittävästi (Armstrong & Welsman 2006; Karvinen ym. 2007). Vuori ym. (2007) esittävät tarpeeksi liikkuvien nuorten määrän olevan vielä tätäkin pienempi. Yhdeksäsluokkalaisista pojista 15 % ja tytöistä 10 % kuuluvat heidän mukaansa tähän terveytensä kannalta riittävästi liikkuvien ryhmään.

Nuoren Suomen (2006b) kansallisessa liikuntatutkimuksen 2005–2006 tarkoituksena on määrittää 3–18-vuotiaiden lasten ja nuorten urheilun ja liikunnan nykytilaa. Tutkimus toteutettiin puhelinhaastatteluilla vuosina 2005–2006. Kaikkiaan haastateltavia oli 5 505 henkilöä ja haastateltujen edustavuus kattoi koko Suomen, pois lukien Ahvenanmaa. Tulosten mukaan 12–14 vuotiaista nuorista 94 % ilmoitti harrastavansa urheilua tai liikuntaa. Tämä luku on noussut hieman vuodesta 1995, jolloin samanikäisistä nuorista 85 % ilmoitti harrastavansa urheilua tai liikuntaa.

Vuori ja muut (2007) tutkivat nuorten vapaa-ajan harrastuneisuutta WHO-Koululaistutkimuksen vuosien 1986–2006 aineiston perusteella. Vuori ja muut (2004b) ovat analysoineet myös aiemmin samaa aineistoa. Aineiston avulla tarkasteltiin eroja liikuntakerroissa, liikuntaan käytetyssä ajassa, urheiluseuran harjoitukseen osallistumisessa, koetussa fyysisessä kunnossa ja liikunnallisessa kyvykkyydessä sekä liikunta-aikomuksessa 20-vuotiaana. Tutkimuskohteina tutkimuksessa olivat 11-, 13 ja 15-vuotiaat suomalaiset koululaiset.

Tutkimuksesta kävi ilmi, että tyttöjen liikunnanharrastaminen on kasvanut aiempiin tutkimusvuosiin verrattuna, mutta yhdeksäsluokkalaisilla pojilla harrastaminen on vähentynyt vuodesta 1998 lähtien. Sukupuolten väliset erot ovat kaventuneet, mutta pojat harrastavat yhä tyttöjä aktiivisemmin liikuntaa. Vuori ja muut (2004b) päätyvät tulokseen, että suomalaiset nuoret harrastavat vuonna 2002 vapaa-ajallaan liikuntaa aktiivisemmin kuin 1986. Neljä kertaa viikossa tai useammin liikuntaa hikoiluun tai



hengästymiseen saakka harrastavien määrät ovat nousseet vuodesta 1986. 15-vuotiaiden, neljä kertaa viikossa liikkuvien määrä on pienempi kuin nuorempien osuus jokaisena tutkimusajankohtana. Myös ryhmässä, jossa liikuntaa harrastettiin alle tunnin viikossa, 15-vuotiaiden ryhmä oli pienempi kuin muut ikäryhmät. Nämä tulokset tukevat oletusta, jonka mukaan liikuntaa harrastetaan murrosiän jälkeen vähemmän kuin ennen murrosikää. Pojat harrastivat liikuntaa neljä kertaa viikossa kaikkina tutkimusajankohtina tyttöjä aktiivisemmin. (Vuori ym. 2004b.)

Suomessa toteutettuja nuorten vapaa-ajan liikkumisen tutkimuksia on monia. Vaihtelevat tutkimusasettelut sekä -tulokset vaikeuttavat tulosten vertailuja keskenään. (Huisman 2004; Stakes 2007; Vuori ym. 2004b). Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskus (Stakes) järjestää Suomessa vuosittain kouluterveyskyselyn, jossa tutkitaan 14–18-vuotiaiden nuorten elinoloja, kouluoloja, terveyttä, terveystottumuksia sekä terveysosaamista. Tutkimus toteutetaan kyselynä, parillisina vuosina Etelä-Suomen, Itä-Suomen ja Lapin lääneissä ja parittomina vuosina Länsi-Suomen ja Oulun läänissä sekä Ahvenanmaan maakunnissa. Vuonna 2006, tutkimukseen osallistui 88 200 nuorta. (Stakes 2007).

Niiden Etelä-Suomen, Itä-Suomen ja Lapin lääneissä asuvien nuorten osuus, jotka ilmoittivat liikkuvansa vähemmän kuin kerran viikossa vapaa-ajallaan, on laskenut Stakesin (2007) tutkimuksessa vuodesta 2000 vuoteen 2006 hieman yli kymmenestä prosentista hieman alle kymmeneen prosentin. Vuoren ja muiden (2004b) tutkimuksessa harvemmin kuin kerran kuukaudessa liikuntaa harrastavia oli alle 10 % kaikkien ikäryhmien nuorista. Nämä tulokset eroavat Opetushallituksen tutkimuksen tuloksesta, jonka mukaan korkeintaan kerran kuukaudessa koulun liikuntatuntien ulkopuolella liikkuvia poikia oli 17 % ja tyttöjä 21 % (Huisman 2004).

Nuoren Suomen (2006b) tutkimuksessa suosituimpia liikuntalajeja olivat jalkapallo, pyöräily, hiihto, uinti sekä juoksulenkkeily. Tyttöjen ja poikien harrastamat liikuntalajit erosivat toisistaan. Tyttöjen suosituimmat lajit olivat uinti, pyöräily, hiihto ja kävelylenkkeily. Poikien suosituimmiksi lajeiksi nousivat jalkapallo, salibandy, jääkiekko ja pyöräily.

Vapaa-ajan liikunta voidaan jakaa osatekijöihin. Seuraavaksi esitellään vapaa-ajan liikuntaa urheiluseuroissa tapahtuvan liikunnan, omaehtoisen liikunnan sekä arkiliikunnan kautta tarkasteltuna.

#### 4.1.1 Urheiluseuroissa tapahtuva liikunta

Suomessa organisoitu liikunta on pääosin urheiluseurojen järjestämää (Laakso ym. 2006) joten koululiikunnan lisäksi urheiluseurat ovat merkittävästi mukana suomalaisten lasten liikuttajina (Vuori ym. 2007). Urheiluseurat ovat olleet ja ovat yhä merkittävä osa suomalaista yhdistystoimintaa. Urheiluseuroissa liikkuu ja urheilee suuri määrä lapsia ja nuoria joten urheiluseuroilla on hyvät mahdollisuudet edistää heidän terveyttä. Urheiluseuroissa tapahtuvaa terveyttä edistävää kasvatusta voidaan luonnehtia epäviralliseksi ja piilo-opetussuunnitelman ohjaamaksi kasvatukseksi. (Kokko ym. 2004.)

Nupponen ja Telaman (1998) tutkimus osoittaa, että Suomessa on osallistuttu keskitasoisesti urheiluseuran harjoitukseen verrattuna virolaisiin, saksalaisiin, belgialaisiin, tshekkiläisiin ja unkarilaisiin nuoriin. Vuoren ja muiden (2004b) tutkimuksen mukaan suomalaiset 11-vuotiaat pojat olivat yleisimmin urheiluseuran jäseniä, vuonna 2002 heitä oli 58 %. Nuoren Suomen (2006b) tutkimuksessa käy ilmi että 12–14-vuotiaista 52 % harrasti liikuntaa urheiluseuroissa. Laakso ja muut (2006) sekä Nuoren Suomen (2006b) tutkimus osoittavat poikien olleen tyttöjä useammin mukana organisoidussa liikunnassa. Vuoren ja muiden (2007) tutkimuksen mukaan 11-vuotiaiden poikien osuus urheiluseuran jäsenistä on vähentynyt vuosi vuodelta vuodesta 1998 lähtien.

Viimeisen parinkymmenen vuoden aikana eri ikäryhmien tytöillä ja pojilla ei esiintynyt Suomessa suuria muutoksia urheiluseuraan kuulumisessa. Nupponen ja Telama (1998) päätyvät tulokseen, että pojista hieman yli puolet ja tytöistä hieman yli 40 % on osallistunut vähintään kerran viikossa urheiluseuran harjoitukseen 1990-luvulla. Vuori ja muut (2004) tarkentavat, että vuonna 2002 urheiluseurat menettivät hieman jäseniään 13- ja 15-vuotiaista pojista sekä 15-vuotiaista tytöistä. Toisaalta, vuonna 2002 nuorempien ikäryhmien urheiluseuraliikuntaan osallistumismäärä kasvoi hieman. (Vuori ym. 2004b; Nupponen & Telama 1998.) Laakso ja muut (2006) esittelevät Nuorten

terveystapatutkimuksen tuloksena, että seuraurheilusta poisjääminen ei olisi enää suoraviivaista iän kanssa, vaan väheneminen alkaa tytöillä ja pojilla vasta 14-vuotiaana.

Urheiluseuran jäsenyyden on osoitettu olevan yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen. Urheiluseuran jäsenet ovat aktiivisempia vapaa-ajan liikkuja kuin urheiluseuraan kuulumattomat nuoret (Vuori ym. 2004b), urheiluseuranjäsenet liikkuvat muita monipuolisemmin (Nuori Suomi 2006b) sekä osallistuminen järjestettyyn liikuntaan ennustaa aikuisiän liikunta-aktiivisuutta (Laakso ym. 2006).

#### 4.1.2 Omaehtoinen liikunta

Suomessa harrastetaan liikuntaa omaehtoisesti, toisin kuin muualla (Hämäläinen ym. 2000; Laakso ym. 2006; Laakso 2002). Omaehtoisella liikunnalla tarkoitetaan kaikkea sitä liikuntaa jota harrastetaan organisoimattomasti koulun ja urheiluseurojen ulkopuolella.

Nupposen ja Telaman (1998) tutkimuksessa neljä viidestä oppilaasta harrastaa liikuntaa omaehtoisesti. Tyttöjen ja poikien tai kuudesluokkalaisten ja kahdeksaluokkalaisten oppilaiden välillä ei ollut merkittäviä eroja omaehtoisen liikunnan harrastamisessa. Verrattaessa omaehtoista liikuntaa järjestettyyn liikuntaan, osoittivat Nupponen ja Telama (1998) tyttöjen liikunnan painottuvat poikia enemmän omaehtoisuuteen. Suosituimmiksi omatoimisen harrastamisen lajeiksi nousi Nuoren Suomen (2006b) tutkimuksessa pyöräily, juoksulenkkeily, luistelu, hiihto ja uinti.

#### 4.1.3 Arkiliikunta

Arkiliikunnassa liikunta itsestään ei ole pääasia, vaan fyysinen aktiivisuus suoritetaan muun toiminnan yhteydessä esim. kaupassa käyntinä pyörällä tai kävellen (Laakso ym. 2006). Yhteiskuntamme on koneellistunut ja ihmiskunta passivoitunut (Laakso 2003; Lintunen 2003). Nykyajan aktiivisuuden taso on laskenut niin huomattavasti, että ihmisten toimintakykyä ei kyetä ylläpitämään, vaan jo yhä nuoremmille alkaa esiintyä aiemmin vain aikuisille tuttuja elintasosairauksia kuten ylipainoisuutta, kakkostyypin diabetesta sekä tuki- ja liikuntaelinten sairauksia (Laakso 2003, 2004; Lintunen 2003).

Vaikka nuorten liikuntaharrastus on pysynyt samalla tasolla kuin ennen, tai peräti kasvanut, ovat kuntomittaukset, erityisesti kestävyyskunnan osalta, antaneet päinvastaista tietoa. Liikunnan laatu on muuttunut. Juuri arkiliikunnan merkitys kasvaa. Koska koululiikunnalla on vain rajallinen määrä liikuntatunteja ja tämä määrä ei riitä oppilaiden kunnan kohottamiseen, olisi kiinnitettävä enemmän huomiota koulun osuuteen arkiliikunnan lisäämisessä. (Laakso 2003, 2004; Nupponen 2004.) Laakso (2003) ja Nupponen (2004) ehdottavat koulun välituntien tehokkaampaa hyödyntämistä liikkumisajankohtana. He antavat liikunnanopettajille vastuuta oppilaiden välituntiliikunnan, harrastuksiin kulkemisen ja koulumatkaliikunnan tärkeyden opettamiseen. Laakson ja muiden (2006) esittelemän KOULI-tutkimuksen mukaan 7–9-luokkalaisista vain harvempi kuin joka kymmenes on aktiivinen koulun välitunnilla.

Koululaisten arkiliikunnassa yhtenä päivittäin toistuvana osana on koulumatkan kulkeminen. Seuraavaksi esitellään KOULI-tutkimuksen sekä opinnäytetyön (Hellström & Johansson 2005) tuloksia koulumatkan kulkemisesta. KOULI-tutkimuksessa, vuonna 1998, 75 %:lla koululaisista koulumatkan pituus oli enintään 5 km. Lumettomana ajankohtana koululaisista 18 % kulki koulumatkansa jalan ja 52 % pyörällä. Lumisena ajankohtana koululaisista 38 % kulki koulumatkansa jalan ja 20 % pyörällä. Lumettomana aikana liikuntaharrastuksiin käveleviä oli 10 % ja pyöräileviä 35 %. Lumisena aikana 16 % käveli ja pyörällä liikuntaharrastuksiin kulki 12 % koululaisista. (Laakso 2006.)

Hellström ja Johansson (2005) tutkivat Paimion yläkoulun 7–9-luokkalaisia (n = 343). Heidän tutkimusaineisto kerättiin keväällä 2005 kyselyn avulla. Tutkimuksessa selvitettiin oppilaiden liikunta-aktiivisuutta ja liikuntatietämystä, jota mitattiin teoriakokeen avulla. Tutkimuksessa oppilaiden koulumatkan kulkemisesta kävi ilmi, että lumettomina vuodenaikoina suurin osa oppilaista kulki kouluun hyödyntäen arkiliikuntaa: kävellen kulki 6 % ja pyörällä 60 % oppilaista. Lumettomana aikana jollain muulla tavalla kouluun tuli 34 % oppilaista. Talvella 24 % oppilaista käveli kouluun. Vanhempien autokyydillä kulkeminen kasvoi kevään ja syksyn kahdesta prosentista talven kahteentoista prosenttiin. Myös linja-auton käyttö kasvoi talvella yhdestätoista prosentista seitsemääntoista prosenttiin. Tutkimuksessa selvitettiin koulumatkaliikunnan eroja myös luokka-asteiden välillä. Mopon käyttö lisääntyi seitsemänneistä luokasta (0 %)

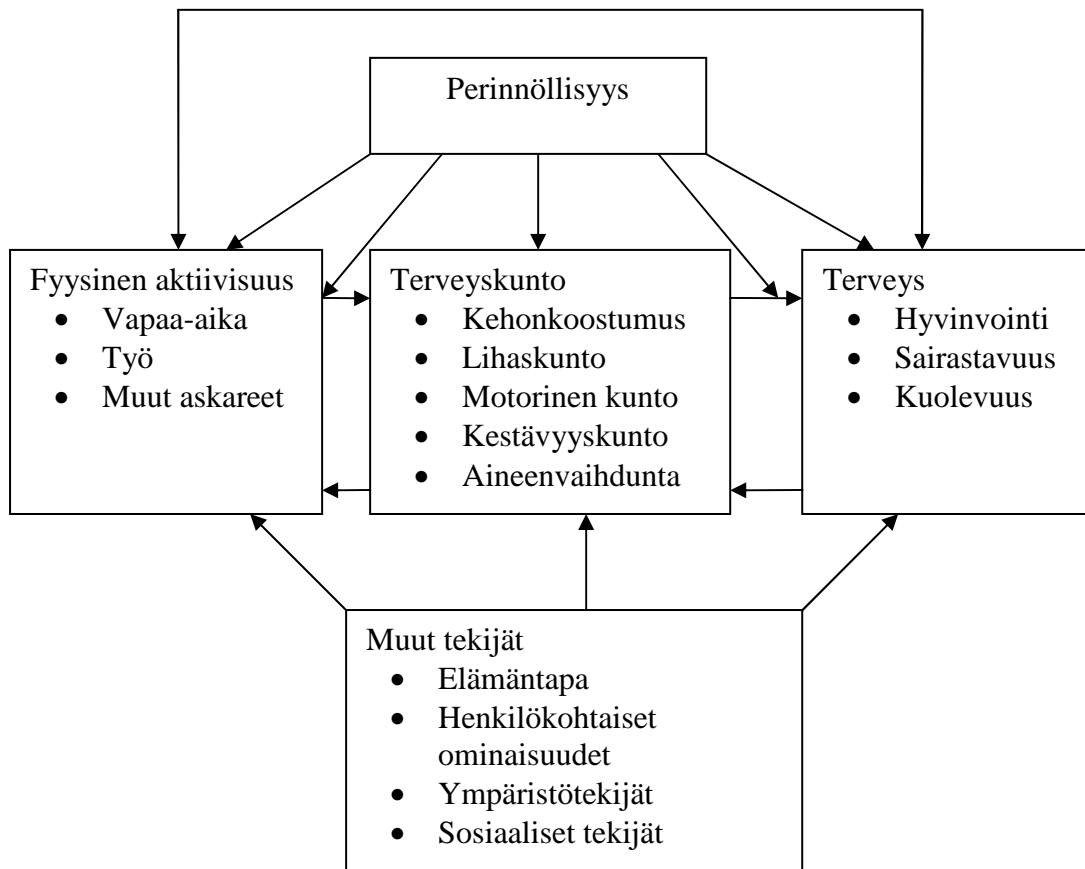
yhdeksänteen luokkaan (pojilla 32 % ja tytöillä 27 %). Tämä tulos oli tilastollisesti erittäin merkitsevä.

Tytöt ja pojat harrastivat kevyttä arkiliikuntaa keskimäärin yhtä paljon. Hellströmin ja Johanssonin (2005) tutkimuksessa kevyeksi arkiliikunnaksi oli määritelty kaikki vähintään 10 minuuttia kestävät vähän rasittavat liikuntasuoritukset kuten pyöräily, kävely, koiran ulkoiluttaminen tai luonnossa liikkuminen. Riittäväksi määräksi oli asetettu neljästä kuuteen kertaa viikossa, johon ylsi noin neljäsosa (19 %) oppilaista. Oppilaista reilu kolmannes (35 %) liikkui kevyesti päivittäin. Oppilaista 22 % harrasti kevyttä arkiliikuntaa kerran viikossa tai vähemmän.

Tässä luvussa on esitelty nuoreten vapaa-ajan käyttöä sekä vapaa-ajalla tapahtuvaa liikkumista. Tässä tutkimuksessa selvitetään nuorten tämänhetkisiä tapoja viettää vapaa-aikaansa sekä nuorten vapaa-ajalla tapahtuvaa fyysistä aktiivisuutta. Fyysistä aktiivisuutta tutkitaan sekä vapaa-ajan liikuntaharrastuksen näkökulmasta että koulumatkojen kulkemisen tapoja kartoittaen.

## 5 FYYSISEEN AKTIIVISUUTEEN VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ

Fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä esitetään Bouchardin ja Shephardin (1994) mallissa, jossa selvitetään fyysisen aktiivisuuden, terveystunnon ja terveyden yhteyksiä toisiinsa (kuvio 5.). Mallissa kuvataan fyysisen aktiivisuuden vaikuttavan terveystuntoon. On esitetty, että parantunut terveystunto lisää fyysistä aktiivisuutta. Myös terveystunto ja terveys ovat samankaltaisessa vastavuoroisessa yhteydessä toisiinsa. Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa suoraan myös terveyteen ja hyvä terveys mahdollistaa fyysisen aktiivisuuden. Perinnöllisillä tekijöillä on vaikutus näihin kaikkiin kolmeen tekijään: fyysiseen aktiivisuuteen, terveystuntoon ja terveyteen. (Bouchard & Shephard 1994.)



KUVIO 5. Malli, joka selittää fyysisen aktiivisuuden, terveystunnon ja terveyden välisiä yhteyksiä (mukailtu Bouchard & Shephard 1994, 78).

Henkilön fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavista henkilökohtaisista ominaisuuksista ikä ja sukupuoli on mainittu jo aiemmin kirjallisuuskatsauksessa. Tässä osiossa keskitytään motivaatiotekijöihin, ympäristötekijöihin sekä sosiaalisiin tekijöihin.

### 5.1 Sosiaaliset tekijät

Perhe on yksi eniten lasten ja nuorten liikuntaan vaikuttava sosiaalinen tekijä. Sekä perheen kulttuurinen että taloudellinen omaisuus vaikuttavat liikunnan harrastamiseen. Näitä vaikuttajia on tutkittu monissa eri yhteyksissä (Andressen, Wold & Tronsheim 2005; Carter, McGee, Taylor & Williams 2006; Raudsepp 2006; Sobkin, Abrosimova, Adamchuk & Baranova 2006; Silvennoinen 1981; Tammelin 2003).

Raudsepp (2006) tutki 326 tartolaista nuorta (12–15-vuotiaita) ja heidän vanhempien vaikutusta nuorten fyysiseen aktiivisuuteen. Tutkimustuloksista ilmeni, että vanhempien sosioekonominen tausta ja vanhempien sosiaalinen tuki olivat tilastollisesti merkittävästi yhteydessä nuorten liikkumiseen. Silvennoisen (1981) tutkimuksessa osoitettiin äidin antamalla tuella lapsen ja nuoren liikuntaharrastuksella olevan merkitystä etenkin tyttöjen harrastamiseen. Samassa tutkimuksessa näytettiin toteen yhteys perheliikunnan ja lapsen vapaa-ajan liikuntaharrastamisen kanssa.

Sobkin ja muut (2006) tutkivat Moskovalaisia nuoria vuonna 2002. Tutkimusjoukko koostui 2 893:sta seitsemäs, yhdeksäs ja yhdestoista -luokkalaisesta nuoresta. Tutkimuksessa tutkittiin nuorten asennetta liikuntaan. Myös tässä tutkimuksessa ilmeni vanhempien koulutuksen merkitys nuoren vapaa-ajan liikuntaan. Paremmin koulutettujen vanhempien lapsista suurempi osa otti osaa liikuntaan säännöllisesti kuin vähemmän koulutettujen vanhempien lapset. Myös Tammelinin tutkimuksessa (2003) sosioekonominen tausta vaikutti nuorten liikkumiseen. Heikosta sosioekonomisesta asemassa olevat 14-vuotiaat nuoret liikkuiivat vähemmän kuin paremmasta sosioekonomisesta asemassa olevat nuoret. Myös heikko koulumenestys oli yhteydessä niin 14-vuotiaan nuoren liikunta-aktiivisuuteen kuin 31-vuotiaan liikkumiseen.

Kouluiässä vanhempien merkitys nuoren liikunta-aktiivisuuteen vähenee ja kavereiden eli vertaisryhmän merkitys kasvaa. Uudessa Seelannissa tehdyssä tutkimuksessa tutkittiin 652 oppilasta jotka olivat 11–16-vuotiaita. Tutkimuksessa selvitettiin oppilaiden suhteita

perheeseen, ystäviin ja kouluun sekä terveyden kannalta tärkeiden tekojen ja tottumusten yhteyttä fyysiseen aktiivisuuteen. Perhesidonnaiset oppilaat olivat tulosten perusteella ystäväsidonnaisia fyysisesti aktiivisempia. Myös tässä tutkimuksessa hyvä koulusidonnaisuus ennusti terveempiä elintapoja kuten esim. määrällisesti suurempaa fyysistä aktiivisuutta. (Carter ym. 2006).

Tutkittaessa (Andressen ym. 2005) vanhempien vapaa-ajan liikunta-aktiivisuutta ja sen vaikutusta lasten vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuteen, havaittiin edellä mainituista tutkimuksista poikkeavia tuloksia. Norjalaisessa tutkimuksessa tutkittiin 13-vuotiaita nuoria 21 ikävuoteen saakka. Mukana oli 557 nuorta sekä heidän vanhempansa. Poiketen aiemmista tutkimuksista Andressen ja muut (2005) tutkivat vanhempien liikunta-aktiivisuutta kysymällä sitä suoraan vanhemmilta itseltään. Tutkimuksessa kävi ilmi, että vanhempien liikunta-aktiivisuus nuorten ollessa 13-vuotiaita ei ennustanut 21-vuotiaiden nuorten liikunta-aktiivisuutta. Myöskään muutokset vanhempien liikunta-aktiivisuudessa eivät olleet yhteydessä nuorten liikunta-aktiivisuuden muutoksiin.

## 5.2 Ympäristötekijät

Liikuntapaikkojen sijainti, sekä muut lähiympäristön fyysiset tekijät kuten puistojen läheisyys ja kevyenliikenteen väylät, vaikuttavat nuorten liikunta-aktiivisuuteen. (Telama ym. 2001). Asuinpaikan suhteen tutkimustulokset ovat ristiriitaisia (Huisman 2004; Nuori Suomi 2006b; Nupponen & Telama 1998). Huisman (2004) mukaan opetushallituksen tutkimuksen tutkimustuloksissa havaittiin fyysisessä aktiivisuudessa eroja lääneittäin ja kuntaryhmittäin. Eniten fyysisesti aktiivisia tyttöjä ja poikia oli Lapin läänissä. Sen sijaan vähän liikkuvia poikia oli eniten Länsi-Suomen läänissä ja tyttöjä Itä-Suomen läänissä. Pojista kaupunkilaiset olivat maaseudulla ja taajamissa asuvia poikia aktiivisempia. Tyttöillä samanlainen ero havaittiin vain organisoituun liikuntaan liittyen, kaupunkilaistyttyjen osallistuessa organisoituun liikuntaan muita enemmän. Nupponen ja Telama (1998) osoittivat tutkimuksellaan, että asuinpaikalla ei ole yhteyttä liikunta-aktiivisuuteen. Heidän tutkimuksessa kahdeksas luokkalaisilla, taajamassa tai haja-asutusalueella asuvilla, oppilailta ei ollut eroa liikunta-aktiivisuudessa. Myöskään Nuoren Suomen (2006b) tutkimuksessa lasten ja nuorten asuinpaikkakuntatyypeillä ei havaittu eroa liikunnan harrastamisessa. Suomen sääolot ovat myös yksi liikkumiseen



vaikuttava ympäristötekijä. Tämä näkyy kesä ja talvilajien eroissa sekä siinä, että kesällä liikunta on suositumpaa kuin talvella. (Opetusministeriö 2007.)

### 5.3 Motivaatiotekijät

Liikuntamotivaatiota tutkittaessa, pyritään selvittämään mikä liikuttaa ihmisiä ja mikä liikunnassa kiehtoo (Bakker, Whiting & van der Burg 1990, Telama 1986b). Motiivit ovat ominaisuuksia, jotka kannustavat henkilöä toimimaan juuri tietyllä tavalla. Motiivit yhdessä senhetkisen tilanteen ja biologisten tarpeiden kanssa muodostavat henkilön motivaation. (Bakker ym. 1990.)

Motivaatio voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Positiivinen kannustus ja itsensä päteväksi kokeminen vahvistavat sisäistä motivaatiota. Negatiivinen vahvistaminen tai rankaiseminen kasvattaa ulkoista motivaatiota. Sisäinen motivaatio on pysyvämpää kuin ulkoinen motivaatio. Sisäinen motivaatio johtaa pitkäaikaiseen toimintaan. Ulkoinen motivaatio ei aina riitä ylläpitämään toimintaa. (Harter 1981.) Jotta liikunnasta tulisi osa ihmisen elämäntapaa, tulisi innostus ja motivaatio liikuntaan löytyä jo nuorena (Haywood 1991; Kirjonen & Telama 1984; Liukkonen ym. 1998). Antamalla lapsille ja nuorille mahdollisuus saada positiivista palautetta liikkumisestaan ja siten kasvattaa itsetuntoaan sekä pitämään hauskaa liikunnan avulla, voidaan mahdollistaa fyysisen aktiivisuuden muuttumisen elämäntavaksi (Martens 1996).

Henkilökohtaiset motiivit saattavat vaihdella suuresti yksilöiden välillä (Silvennoinen 1981). Motiivit muuttuvat eri elämänvaiheiden mukaan (Pietiläinen, Liukkonen & Kukkonen 1986). Motiiveja on pyritty luokittelemaan sekä yleisessä psykologiassa että liikuntapsykologiassa erilaisten teorioiden perusteella ja empiirisiin aineistoihin pohjautuen (Silvennoinen 1987, Telama 1986b). Lasten ja nuorten liikuntamotiiveja tutkittaessa tärkeimmiksi motiiveiksi ovat nousseet terveyteen kytkeytyvät tekijät (Huisman 2004; Nupponen, Halonen, Mäkinen & Pehkonen 1991; Nupponen & Telama 1998; Sobkin ym. 2006; Telama, Naul, Nupponen, Rychtecky & Vuolle 2002; Tähtinen, Rinne, Nupponen & Heinonen 2002; Silvennoinen 1981).

Silvennoisen (1981, 1987) tutkimuksessa analysoitiin lasten ja nuorten liikuntamotiiveja sekä motiivien muutoksia ala-asteelta lukioon. Tutkimuksen kohdehenkilöinä olivat 7–

19-vuotiaat peruskoulun ja lukion oppilaat. Liikuntaharrastamista koskevat tiedot kerättiin 3 106 henkilöltä. Tutkimuksessa liikuntamotiiveista muodostui kahdeksan faktoria. Nämä faktorit olivat nimeltään: motorinen kyvykkyys, virkistys-rentoutuminen, sosiaalisuus, ulkoilu, normatiivinen terveys, kilpailu-suorituskorostuneisuus, ulkomuoto ja toiminnallinen terveys. Motiiveista suorituskorostuneisuus, sosiaalisuus, motorinen kyvykkyys sekä normatiiviset terveystmotiivit vähenivät iän karttuessa, ja virkistykseen tähtäävät motiivit lisääntyivät iän myötä. (Silvennoinen 1981, 1987.) Myös Sobkinin ja muiden (2006) tutkimuksessa osoitettiin motiivien muutos nuorten kasvaessa. Nuorten motiiveista terveyteen liittyvien osioiden tärkeänä pitäminen väheni iän lisääntyessä ja virkistykseen ja lepoon liittyvien motiivien tärkeys kasvoi.

Vuonna 1986 ja vuonna 2006 WHO-Koululaistutkimuksessa (Vuori ym. 2007) oli mukana 15 väitteen sarja vapaa-ajan liikkumisen syistä. Tutkimuksessa 13- ja 15-vuotiaiden tyttöjen ja poikien liikuntamotiivit olivat keskenään melko samankaltaisia, eikä muutoksia vuoden 1986 tutkimukseen olennaisesti löydetty. Nuorilla yleisimpänä motiiveina olivat halu pitää hauskaa, halu päästä hyvään kuntoon ja halu parantaa terveyttä. Vuori ja muut (2007) osoittivat tutkimuksissa löytyneen yhteyksiä nuorten kunnan ja terveyden motiiveissa sekä fyysisessä aktiivisuudessa niin tytöillä kuin pojilla. Tyttöjen kohdalla myös vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden sekä kuntoon ja terveyteen liittyvien motiivien välillä havaittiin yhteys.

Liikunnan taustamotiivit ovat usein enemmän tunteiden kuin rationaalisen ajattelun mukaan muodostuneita (Kirjonen & Telama 1984). Pääosin Keski-Suomessa kerätty 812 oppilaan aineisto käsitteli oppilaiden vapaa-ajan liikunta-aktiivisuutta ja toimintaa liikuntatunnilla. Tutkittaessa oppilaiden motiivien erilaisuutta liikunta-aktiivisuuden mukaan, huomattiin vapaa-ajalla aktiivisten oppilaiden olevan kiinnostuneempia koululiikunnasta kuin passiivisten oppilaiden. Vapaa-ajallaan aktiiviset oppilaat tuntuivat saavan enemmän positiivisia kokemuksia samoilta liikuntatunneilta, kuin vapaa-ajallaan passiiviset oppilaat, vaikka kyseiset oppilasryhmät toimivat liikuntatunneilla samankaltaisesti. (Telama, Varstala, Heikinaro-Johansson & Pauku 1986a.)

Tutkittaessa moskovalaisia nuoria (Sobkin ym. 2006) todistettiin, että ne oppilaat, jotka eivät osallistuneet säännöllisesti liikuntaan vapaa-ajallaan kokivat liikunnan vähemmän nautinnolliseksi kuin liikuntaan säännöllisesti osallistuvat nuoret. Nämä liikuntaan

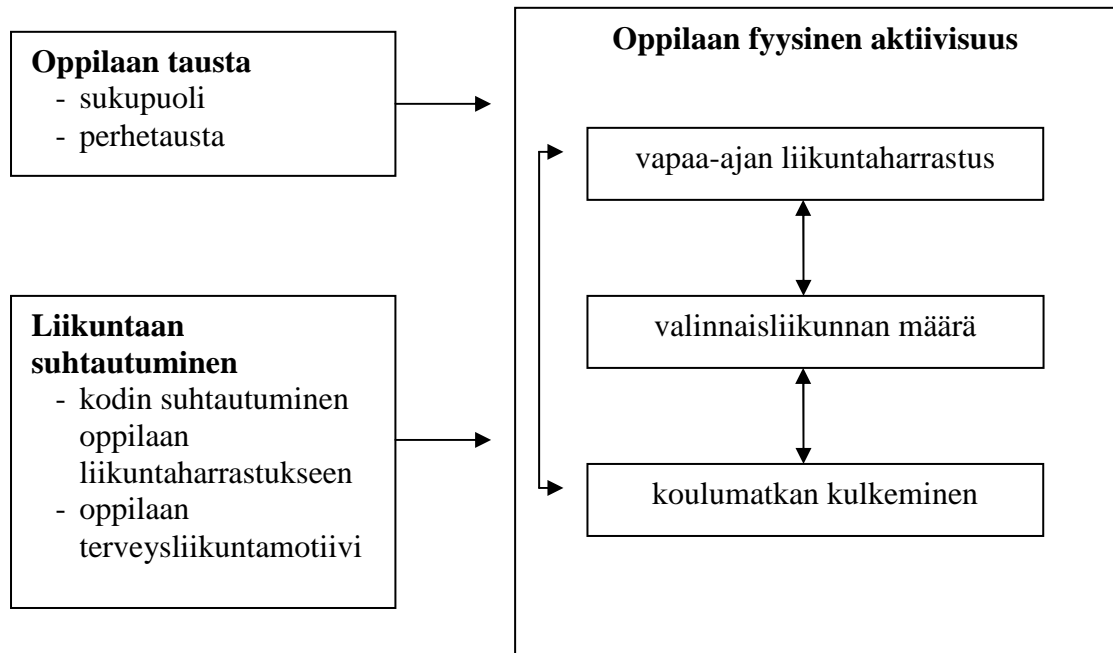
säännöllisesti osallistumattomat nuoret ilmoittivat myös muita useammin liikkuvansa ulkoisten motiivien takia. Mainittuja ulkoisia motiiveja olivat: koettu tylsistyneisyys eikä mitään muutakaan tekemistä ollut, vanhempien liikkumaan pakottaminen ja kavereiden liikuntaan osallistuminen. Tutkimusjoukossa oli myös nuoria, jotka eivät ilmoituksensa mukaan liikkuneet vapaa-ajallaan ollenkaan. Eniten mainittuja syitä tähän liikkumattomuuteen olivat: ei ole aikaa, ei ole tahdonvoimaa liikkua, uupumus, terveydelliset ongelmat sekä liikunnan kiinnostamattomuus.

Myös kulttuuritaustalla on vaikutusta yksilön motivaatioon. Yan ja McCullagh (2004) tutkivat 12–16-vuotiaita nuoria (N = 424) tarkoituksenaan selvittää eri kulttuurien vaikutusta nuorten liikuntamotivaatioon. Tutkimusjoukko oli kolmesta eri kulttuurista lähtöisin. Osa heistä oli kiinalaisia, osa Amerikassa syntyneitä, Amerikassa asuvia, kiinalaisia ja osa amerikkalaisia. Tutkimusaineisto kerättiin kyselyn avulla. Tulokset osoittivat, että kulttuuri vaikuttaa nuoren liikuntamotivaatioon. Amerikkalaiset nuoret liikkuvat pääosin kilpailun ja taitojen hankkimisen motivoimina, kiinalaiset nuoret liikkuvat lähinnä sosiaalisen ja terveydellisen motivaation innoittamina. Amerikassa asuvat kiinalaiset liikkuvat muita tutkittuja useammin matkustamiseen, hauskanpitoon ja välineiden käyttöön liittyvän motivaation voimin.

Sosiaalisten tekijöiden, ympäristötekijöiden sekä liikuntamotivaation avulla voidaan selittää nuorten vapaa-ajan fyysistä aktiivisuutta. Tässä tutkimuksessa pyritään selvittämään nuorten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä selvittämällä oppilaan perhetausta, selvittämällä nuorten liikuntamuotojen vaihteluita sekä koulumatkan kulkemista eri vuodenaikoina sekä tutkimalla nuorten koululiikuntamotiiveja.

## 6 TUTUKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT

Tutkimuksen tarkoituksena oli arvioida yläkoulun oppilaiden fyysistä aktiivisuutta. Oppilaan fyysistä aktiivisuutta arvioitiin oppilaan taustan ja liikuntaan suhtautumisen mukaan (kuvio 6).



KUVIO 6. Tutkimuksen viitekehys.

Tässä työssä käsiteltiin seuraavia tutkimusongelmia:

1. Miten oppilaat käyttävät vapaa-aikaansa ja minkälaista liikuntaa oppilaat harrastavat vapaa-ajallaan?
  - 1.1. Eroaako oppilaan vapaa-ajan liikunnan harrastaminen oppilaan sukupuolen, perhetaustan ja liikuntaan suhtautumisen mukaan?
  
2. Osallistuvatko oppilaat valinnaisliikuntaan?
  - 2.1. Eroaako oppilaan valinnaisliikunnan määrä oppilaan sukupuolen, perhetaustan, liikuntaan suhtautumisen ja oppilaan vapaa-ajan liikuntaharrastuksen mukaan?
  
3. Miten oppilaat kulkevat koulumatkansa ja miten koulumatkan pituus vaikuttaa koulumatkan kulkemiseen?
  - 3.1. Eroaako oppilaan koulumatkan kulkeminen keväällä ja syksyllä sekä talvella oppilaan sukupuolen, perhetaustan, liikuntaan suhtautumisen ja vapaa-ajan liikuntaharrastuksen mukaan?
  
4. Miten oppilaat eroavat fyysiseltä aktiivisuudeltaan?
  - 4.1. Eroaako oppilaan fyysinen aktiivisuus keväällä ja syksyllä sekä talvella oppilaan sukupuolen, perhetaustan ja liikuntaan suhtautumisen mukaan?

## 7 TUTKIMUSMENETELMÄT

### 7.1 Tutkimuksen kohderyhmä

Tutkimusjoukko muodostui Keski-Suomen kymmenen eri koulun 7–9-luokkalaisista oppilaista. Koulut valittiin tutkimukseen mukaan harkinnanvaraisesti. Tutkimukseen osallistui 551 oppilasta joista tyttöjä oli 235 (43 %) ja poikia 316 (57 %). Seitsemäsluokkalaisia oppilaita tutkimuksessa oli mukana 175 (32 %), kahdeksaluokkalaisia 339 (61 %) ja yhdeksäsluokkalaisia ainoastaan 37 (7 %) (taulukko 1).

TAULUKKO 1. Oppilaiden jakautuminen sukupuolen ja luokka-asteen mukaan (%).

Luokka-aste	Sukupuoli		Yhteensä
	Tyttö	Poika	
7. luokka	39	26	32
8. luokka	61	62	61
9. luokka	0	12	7
Yhteensä	100 % (n=235)	100 % (n=316)	100 % (n=551)

Taustatiedoista kartoitettiin lisäksi oppilaan perhetaustaa. Oppilaista asui ydinperheessä 391 (71 %) ja muussa kuin ydinperheessä 159 (29 %). Muu kuin ydinperhe käsitti tutkimuksessa äidin kanssa asuvat, isän kanssa asuvat, vuorotellen äidin ja isän kanssa asuvat sekä muiden kuin äidin tai isän huollettavana olevat oppilaat (taulukko 2).

TAULUKKO 2. Oppilaiden jakautuminen sukupuolen ja perhetaustan mukaan (%).

Oppilaan perhetausta	Sukupuoli		Yhteensä
	Tyttö	Poika	
Ydinperhe	72	71	71
Muu kuin ydinperhe	28	29	29
Yhteensä	100 % (n=235)	100 % (n=315)	100 % (n=550)

Taustatiedoissa kysyttiin myös oppilaan kodin suhtautumista oppilaan liikunta- ja urheiluharrastukseen. Oppilaiden kotona suhtauduttiin liikuntaharrastukseen pääosin positiivisesti (80 %). Perheistä 41 % suhtautui melko innostuneesti oppilaan liikuntaharrastukseen ja innostuneesti suhtautuneita oli 39 %. (Taulukko 3).

TAULUKKO 3. Kodin liikuntaharrastukseen suhtautumisen jakautuminen sukupuolen mukaan (%).

Kodin suhtautuminen liikuntaharrastukseen	Sukupuoli		Yhteensä
	Tyttö	Poika	
Samantekevästi tai kielteisesti	21	19	20
Melko innostuneesti	39	42	41
Innostuneesti	40	39	39
Yhteensä	100 % (n=229)	100 % (n=311)	100 % (n=540)

## 7.2 Tutkimusaineiston keruu

Tutkimusaineisto kerättiin lukuvuonna 2005–2006. Opettajiin otettiin yhteyttä puhelimitse ja oppilaiden taustakysely käytiin suorittamassa jokaisessa luokassa erikseen. Lomakkeen täyttötilanteessa oppilaille kerrottiin tutkimuksen tarkoituksesta. Kullekin luokalle annettiin ohjeistus lomakkeen täytöstä. Oppilaiden lomakkeen täyttötilanteessa heränneisiin kysymyksiin vastattiin paikan päällä. Lomakkeen täyttöön oppilailta kului aikaa noin 20 minuuttia. Lomakkeiden keruun yhteydessä tarkistettiin, että jokaiseen lomakkeen kysymykseen oli vastattu ja vastauksia pyydettiin täydentämään tarpeen vaatiessa. Lomakkeet saatiin takaisin kaikilta läsnä olleilta oppilailta. Henkilökohtaisella aineistonkeruulla varmistettiin korkea vastausprosentti. Aineiston keruusta vastasi tutkija Mikko Lyyra. Opiskelijat avustivat aineiston keruussa muutamilla tunneilla.

## 7.3 Kyselylomake

Kyselylomake sisälsi kolme eri osiota. Aihealueina olivat oppilaan tausta, vapaa-aika ja koululiikunta. Kyselylomake pohjautui pilottihankkeessa (Hellström & Johansson 2005) käytettyyn mittariin sekä asiantuntijoilta saatuihin kommentteihin. Taustakysely koostui kolmestakymmenestä kysymyksestä, joista tutkimuksessa käytettiin 13 kysymystä.

Kyselyn ensimmäisessä osiossa kartoitettiin oppilaiden vapaa-ajan harrastuksia. Aihealueina olivat vapaa-ajan harrastuksia, kesä- ja talviliikunnan harrastusmäärät sekä intensiteetti, urheiluseuraan kuuluminen ja niiden harjoituksiin osallistuminen (liite 1: kysymykset 7–15). Oppilaat vastasivat sekä avoimiin kysymyksiin että 2–7-luokkaiseen monivalintakysymyksiin. Tulosten analysointivaiheessa luokitusta tiivistettiin neljään luokkaan seuraavan kysymyksen kohdalla:



Oppilaan liikunnan harrastaminen kesällä ja talvella: (liite 1: kysymykset 8.b. ja 9.b.)

- Liikkuu harvoin: kerran viikossa, kerran kuukaudessa, harvemmin kuin kerran kuukaudessa, ei koskaan.
- Liikkuu jonkin verran: 2–3 krt viikossa.
- Liikkuu kohtalaisesti: 4–6 krt viikossa.
- Liikkuu paljon: oppilas liikkuu päivittäin.

Kyselyn toisessa osiossa selvitettiin oppilaan suhtautumista koululiikuntaan, osallistumista valinnaisliikuntaan, suosituimpia ja inhotuimpia koululiikuntalajeja, omaa arviota liikuntataidoista ja kuntotekijöistä, viimeisimmän koulutodistuksen arvosanoja, koulumatkan kulkemista sekä oppilaan koululiikunnassa tärkeinä pitämiään asioita (liite 1: kysymykset 16–30). Tiedustelemalla koulumatkaan liittyviä asioita mm. miten koulumatka kuljetaan, haluttiin tutkia oppilaan arkiliikuntaa. Kyselyn toisessa osiossa käytettiin avointen ja 2–8 luokkaisten monivalintakysymysten lisäksi arviointiasteikkoa ja Likert-asteikkoa. Tulosten analysointivaiheessa luokitusta tiivistettiin aihealueesta riippuen 2–4 luokkaan seuraavasti:

Oppilaan koulumatkan kulkeminen keväällä ja syksyllä sekä talvella: (liite 1: kysymykset 28 ja 29)

- kävellen,
- polkupyörällä,
- moottoriajoneuvolla: mopolla, skootterilla, moottoripyörällä, linja-autolla, autolla, taksilla.

Oppilaan koululiikuntamotiivia tutkittaessa kysymyksen 30 kohdista sekä kysymyksestä 16 (liite 1) muodostettiin faktorianalyysin avulla summamuuttujia. Uusille muuttujille annettiin nimet ”oppilaan terveysliikuntamotiivi”, ”oppilaan pelailumotiivi”, ”oppilaan vuorovaikutus- ja varustemotiivi” ja ”oppilaan lajimotiivi”. Muuttujat jaettiin 3 luokkaan:

- Ei koe tärkeänä: ei lainkaan tärkeä tai vähän tärkeä.
- Kokee jonkin verran tärkeänä: jonkin verran tärkeä.
- Kokee tärkeänä: tärkeä tai erittäin tärkeä.

Oppilaan fyysistä aktiivisuutta tutkittaessa muodostettiin uusi muuttuja ”oppilaan fyysinen aktiivisuus”. Tämä muuttuja koostui kysymyksistä oppilaan vapaa-ajan liikunnan useudesta (kysymykset 8 b ja 9 b), oppilaan valinnaiskurssin valitsemisesta (kysymys 18) sekä koulumatkan kulkemisesta (kysymys 29) (liite 1). Oppilaan fyysinen aktiivisuus jaettiin kolmeen luokkaan (taulukko 4).

TAULUKKO 4. Oppilaiden fyysinen aktiivisuus keväällä ja syksyllä.

	Valinnaisliikuntaan osallistuminen					
	Ei osallistu valinnaisliikuntaan			Osallistuu valinnaisliikuntaan		
	Koulumatkan kulkeminen			Koulumatkan kulkeminen		
Liikkuminen vapaa-ajalla	Moottori-ajoneuvolla tai moottoriajoneuvolla sekä kävellen ja pyörällä	ja	Kävellen ja pyörällä	Moottori-ajoneuvolla tai moottoriajoneuvolla sekä kävellen ja pyörällä	ja	Kävellen ja pyörällä
≤ 1 krt/vk	Fyysisesti passiivinen		Fyysisesti aktiivinen	Fyysisesti aktiivinen		Fyysisesti aktiivinen
≥ 2 krt/vk	Fyysisesti aktiivinen		Fyysisesti aktiivinen	Fyysisesti aktiivinen		Fyysisesti erittäin aktiivinen

#### 7.4 Aineiston analyysimenetelmät

Tutkittavan aineiston tilastollisessa käsittelyssä käytettiin SPSS-ohjelman Windows-versioita 13.0 ja 14.0. Tutkimuksessa käytettiin tilastollisia menetelmiä seuraavasti:

- Aineistoa ja tutkimusjoukkoa kuvailtiin frekvenssien, hajontojen ja keskiarvojen avulla.
- Tutkimusongelmissa 1, 2, 3 ja 4 käytettiin  $\chi^2$  -testiä erojen vertailussa.

Erojen merkitsevyyttä tarkasteltaessa käytettiin kolmea merkitsevyytätasoa:  $p < .05$  melkein merkitsevä,  $p < .01$  merkitsevä ja  $p < .001$  erittäin merkitsevä.

## 7.5 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuutta tarkasteltiin validiteetin ja reliabiliteetin avulla. Tutkimuksen validiteetilla tarkoitetaan, että mitataan sitä mitä on ollut tarkoitus mitata (Hirsjärvi 2004; Metsämuuronen 2005). Tutkimuksen validiteetti voidaan jakaa kahteen eri tasoon: ulkoiseen validiteettiin ja sisäiseen validiteettiin. Ulkoisella validiteetilla tarkoitetaan tutkimuksen yleistettävyyttä. (Metsämuuronen 2005.) Sisäinen validiteetti merkitsee tutkimuksen luotettavuutta käsitteiden hyvytenä, teorian sopivuutena, mittarin muodostamisena sekä mittauksen virhelähteiden poistamisena (Metsämuuronen 2005). Reliabiliteetillä tarkoitetaan tutkimuksen toistettavuutta (Hirsjärvi 2004; Metsämuuronen 2005) sekä mittauksen satunnaisvirheettömyyttä (Hirsjärvi 2004).

### 7.5.1 Validiteetti

Tutkimusaineisto kerättiin kymmenestä keskisuomalaisesta yläkoulusta. Näin ollen tutkimuksen tuloksia ei voida yleistää koko Suomen 7–9-luokkalaisia kattavaksi. Lisäksi yhdeksäsluokkalaisia tyttöjä ei ollut tutkittavien joukossa yhtään ja yhdeksäsluokkalaisia poikia oli muita luokka-asteita vähemmän.

Suomalaisten liikkumista on tutkittu jo vuodesta 1920-lähtien, joten käsitteet ovat ajan myötä muodostuneet yleisesti hyväksytyiksi. Asiantuntijoista koottu ryhmä laati kyselylomakkeen, käyttäen hyväksi vuosien kokemuksesta tutkimusten tekemisessä. Kyselytutkimuksessa on aina olemassa vaarana se, että tutkimukseen osallistujat ymmärtävät laaditut kysymykset eri tavalla, kuin on tarkoitettu (Hirsjärvi 2004). Kyselyn täyttölanteet pyrittiin pitämään joka kerta samankaltaisina, jotta mittausten virhelähteiltä vältyttäisiin.

Oppilaan liikuntamotiivia mitattiin koululiikuntamotiiveihin ja koululiikuntaan suhtautumiseen liittyvillä kysymyksillä. Liikuntamotiivia arvioivat kysymykset latautuivat neljään faktoriin. Faktorointi suoritettiin pääakselimenetelmällä ja rotaatiot suorakulmaisella varimax-menetelmällä. Kaikki kysymykset eivät latautuneet faktoreihin selkeästi, vaan osa kysymyksistä latautui moneen faktoriin. Esimerkiksi kysymys: tunnit ovat sopivan rasittavia, latautui ensimmäiseen faktoriin .51, toiseen faktoriin .34 sekä kolmanteen ja neljänteen faktoriin .35. Neljän faktorin ratkaisu selitti 58 % oppilaan

koululiikuntamotiivista ja koululiikuntaan suhtautumisesta. Kommunaliteetit vaihtelivat välillä 0.44–0.70. Ne ovat kohtuullisen korkeita ja mittaavat melko luotettavasti faktoreita. (Taulukko 5).

TAULUKKO 5. Oppilaiden koululiikuntamotiivin ja koululiikuntaan suhtautumisen faktorimatriisi (n = 471).

Muuttujat		Terveys- liikunta- motiivi	Pelailu- motiivi	Vuoro- vaikutus- motiivi	Laji- motiivi	h <sup>2</sup>
1.	Opin huolehtimaan omasta terveydestäni	.74	.08	.35	-.03	.68
2.	Saan tietoa omasta hyvinvoinnistani huolehtimiseen	.73	-.19	.28	-.01	.65
3.	Opin uusia taitoja	.70	.20	.25	.02	.60
4.	Kuntoni kohoaa	.68	.10	.23	.16	.55
5.	Luonnossa liikkuminen	.65	.06	.08	.12	.45
6.	Saan tietoa omasta kunnostani kuntotestien avulla	.64	.39	.09	.04	.57
7.	Voin kokeilla omia rajojani	.60	.55	.11	.03	.66
8.	Hengästyn ja hikoilen tunnilla	.56	.42	.17	.12	.53
9.	Saan tutustua uusiin lajeihin	.52	.36	.33	.01	.51
10.	Tunnit ovat sopivan rasittavia	.51	.43	.35	.35	.57
11.	Voin liikkua oman kunnan ja taitojen mukaan	.49	.08	.48	.48	.55
12.	Pelaaminen	.05	.74	.27	.15	.65
13.	Kisailu ja kilpaileminen	.02	.74	-.17	.24	.67
14.	Suhtautuminen koululiikuntaan	.19	.60	.33	-.23	.56
15.	Pääsen pois luokkahuoneesta liikkumaan	.27	.60	.17	.09	.47
16.	Luokassa on hyvä ilmapiri	.30	.11	.70	.15	.62
17.	Liikunnanopettaja on kannustava	.33	-.02	.68	.19	.60
18.	Liikuntatunneilla on hauskaa	.10	.27	.60	.36	.57
19.	Liikunnanopettaja on asiantuntija	.32	.22	.60	.03	.53
20.	Asianmukaiset liikuntavarusteet	.28	.49	.51	.02	.57
21.	Hyvät tilat ja välineet	.11	.50	.51	.10	.53
22.	Saan liikkua yhdessä luokkakavereideni kanssa	.38	.33	.43	.04	.44
23.	Tunneilla on minulle mieleinen laji	.09	.12	.10	.82	.70
24.	Joillakin tunneilla voin valita tehtävän mieleni mukaan	.10	.09	.32	.71	.62
Ominaisarvo		5.02	3.61	3.54	1.65	
Osuus %		20.91	15.04	14.76	6.88	yht. 57.59

Osaltaan Silvennoisen (1981) faktoreissa oli havaittavissa samankaltaisuuksia tässä tutkimuksessa muodostuneiden faktoreiden kanssa, mutta osaltaan faktoreissa oli eroavaisuuksia. Faktorianalyysissä muodostuneessa terveystuottamotiiivi faktorissa yhdistyvät pääpiirteittäin Silvennoisen faktorit ulkoilu, normatiivinen terveys ja toiminnallinen terveys sekä taitojen oppimisen osio Silvennoisen motorisen kyvykkyyden osiosta. Osaltaan erot on selitettävissä erilaisten kysymysten asettelujen kautta. Myös tutkimuksen asettelussa on eroja. Silvennoinen vertaili tyttöjä ja poikia erikseen, muodostaen kummallekin sukupuolelle omat liikuntamotiiivi faktorinsa, kun tässä tutkimuksessa oppilaiden sukupuolten välisiä eroja ei tutkittu liikuntamotiiivien kohdalla.

### 7.5.2 Reliabiliteetti

Tämän tutkimuksen reliabiliteettia pyrittiin nostamaan laatimalla kyselylomake asiantuntijoiden kokemuksen perusteella. Avustajat perehdytettiin kyselyjen pitämiseen. Johtava tutkija pyrki ohjeistamaan lomakkeen täytön aina samalla tavalla. Kyselytilanne pyrittiin pitämään kiireettömänä ja oppilaille tarjottiin mahdollisuus kysyä epäselvissä kohdissa apua lomakkeen täytössä. Oppilaat täyttivät lomakkeet ennen tunnin alkua. Jos lomakkeet olisi annettu täytettäväksi vasta tunnin loppupuolella, osa oppilaista olisi varmaan kiirehtinyt turhaan kysymyksiin vastaamisen kanssa.

Oppilaiden liikuntamotivaatiota mittaavien osioiden reliabiliteettia tutkittiin Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimen ja Cronbachin alfa-kertoimen avulla:

**Oppilaan terveystuottamotiiivia** mittaavat osiot korreloivat toistensa kanssa suurimmassa osassa tapauksista tilastollisesti melko korkeasti tai korkeasti .40 ja .66 välillä. Ainoastaan luonnossa liikkumisen osio korreloi kuuden muun osion kanssa heikommin, .32-.39 välillä. (Taulukko 6).

TAULUKKO 6. Oppilaiden terveystiikuntamotiivia mittaavien osioiden Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet (n = 504).

Oppilaan suhtautuminen koululiikuntaan ja omaan terveytensä edistämiseen												
		1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.
1.	Opin uusia taitoja		.61	.58	.57	.52	.37	.54	.60	.48	.43	.48
2.	Kuntoni kohoaa	.61		.56	.42	.43	.32	.53	.47	.43	.46	.43
3.	Opin huolehtimaan omasta terveydestäni	.58	.56		.48	.47	.42	.66	.48	.45	.47	.48
4.	Saan tutustua uusiin lajeihin	.57	.42	.48		.56	.39	.48	.44	.44	.41	.48
5.	Voin kokeilla omia rajojani	.52	.43	.47	.56		.43	.51	.59	.53	.41	.55
6.	Luonnossa liikkuminen	.37	.32	.42	.39	.43		.50	.37	.33	.37	.38
7.	Saan tietoa omasta hyvinvoinnistani huolehtimiseen	.54	.53	.66	.48	.51	.50		.58	.48	.47	.52
8.	Saan tietoa omasta kunnostani kuntotestien avulla	.46	.47	.48	.44	.59	.37	.58		.50	.41	.54
9.	Hengästyn ja hikoilen tunnilla	.48	.43	.45	.44	.53	.33	.48	.50		.48	.58
10.	Voin liikkua oman kunnan ja taitojen mukaan	.43	.46	.47	.41	.40	.37	.47	.41	.48		.49
11.	Tunnit ovat sopivan rasittavia	.48	.43	.48	.48	.55	.38	.52	.54	.58	.49	

Oppilaan terveystehtiikuntamotiivia mittaavien kysymysten Cronbachin alfa-kerroin oli .91, mikä osoittaa kysymysten mittaavan johdonmukaisesti samaa ulottuvuutta. Minkään osion poistaminen ei olisi nostanut Cronbachin alfa-kerrointa, mutta luonnossa liikkuminen osion poisto olisi pitänyt alfan samana. (Taulukko 7).

TAULUKKO 7. Oppilaiden terveystehtiikuntamotiivia mittaavien osioiden sisäinen yhdenmukaisuus, Cronbachin alfa-kerroin.

Osio	Alfa, jos osio poistetaan
1. Opin uusia taitoja	.90
2. Kuntoni kohoaa	.90
3. Opin huolehtimaan omasta terveydestäni	.90
4. Saan tutustua uusiin lajeihin	.90
5. Voin kokeilla omia rajojani	.90
6. Luonnossa liikkuminen	.91
7. Saan tietoa omasta hyvinvoinnistani huolehtimiseen	.90
8. Saan tietoa omasta kunnostani kuntotestien avulla	.90
9. Hengästyn ja hikoilen tunnilla	.90
10. Voin liikkua oman kunnan ja taitojen mukaan	.90
11. Tunnit ovat sopivan rasittavia	.90
(n=504)	Alfa .91



**Oppilaan pelailumotiivia** mittaavat osiot korreloivat toistensa kanssa vaihdellen välillä .34-.50. Korrelaatio ei siis kaikissa osioissa ollut korkea. (Taulukko 8).

TAULUKKO 8. Oppilaiden pelailumotiivia mittaavien osioiden Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet (n = 517).

Oppilaan suhtautuminen koululiikuntaan ja omaan terveytensä edistämiseen					
		1.	2.	3.	4.
1.	Kisailu ja kilpaileminen		.34	.50	.40
2.	Suhtautuminen koululiikuntaan	.34		.46	.45
3.	Pelaaminen	.50	.49		.44
4.	Pääsen pois luokkahuoneesta liikkumaan	.40	.45	.44	

Oppilaan pelailumotiivia mittaavien kysymysten Cronbachin alfa-kerroin oli .73, mikä osoittaa kysymysten mittaavan johdonmukaisesti samaa ulottuvuutta. Minkään osion poistaminen ei olisi nostanut Cronbachin alfa-kerrointa. (Taulukko 9).

TAULUKKO 9. Oppilaiden pelailumotiivia mittaavien osioiden sisäinen yhdenmukaisuus, Cronbachin alfa-kerroin.

Osio	Alfa, jos osio poistetaan
1. Kisailu ja kilpaileminen	.70
2. Suhtautuminen koululiikuntaan	.69
3. Pelaaminen	.62
4. Pääsen pois luokkahuoneesta liikkumaan	.68
(n=517)	Alfa .73

**Oppilaan vuorovaikutus- ja varustemotiivia** mittaavat osiot korreloivat toistensa kanssa vaihdellen välillä .32–.52. Korrelaatio ei siis kaikissa osioissa ollut korkea. (Taulukko 10).

TAULUKKO 10. Oppilaiden vuorovaikutus- ja varustemotiivia mittaavien osioiden Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimet (n = 514).

Oppilaan suhtautuminen koululiikuntaan ja omaan terveytensä edistämiseen								
		1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
1.	Luokassa on hyvä ilmapiiri		.51	.49	.49	.44	.43	.42
2.	Liikuntatunneilla on hauskaa	.51		.46	.42	.36	.33	.35
3.	Saan liikkua yhdessä luokkatovereiden kanssa	.49	.46		.32	.33	.30	.37
4.	Liikunnanopettaja on kannustava	.49	.42	.32		.52	.33	.40
5.	Liikunnanopettaja on asiantuntija	.44	.36	.33	.52		.43	.50
6.	Hyvät tilat ja välineet	.43	.33	.30	.33	.43		.51
7.	Asianmukaiset liikuntavarusteet	.42	.35	.37	.40	.49	.51	

Oppilaan vuorovaikutus- ja varustemotiivia mittaavien kysymysten Cronbachin alfa-kerroin oli .83, mikä osoittaa kysymysten mittaavan johdonmukaisesti samaa ulottuvuutta. Minkään osion poistaminen ei olisi nostanut Cronbachin alfa-kerrointa. (Taulukko 11).

TAULUKKO 11. Oppilaiden vuorovaikutus- ja varustemotiivia mittaavien osioiden sisäinen yhdenmukaisuus, Cronbachin alfa-kerroin.

Osio	Alfa, jos osio poistetaan
1. Luokassa on hyvä ilmapiiri	.80
2. Liikuntatunneilla on hauskaa	.81
3. Saan liikkua yhdessä luokkatovereiden kanssa	.82
4. Liikunnanopettaja on kannustava	.81
5. Liikunnanopettaja on asiantuntija	.80
6. Hyvät tilat ja välineet	.81
7. Asianmukaiset liikuntavarusteet	.80
(n=514)	Alfa .83

**Oppilaan lajimotiivia** mittaavat kaksi osiota korreloivat toistensa kanssa .39. Korrelaatio ei ole kovin korkea. Oppilaan lajimotiivia mittaavien kysymysten Cronbachin alfa-kerroin oli .56, mikä osoittaa kysymysten mittaavan johdonmukaisesti samaa ulottuvuutta.

## 8 TUTKIMUSTULOKSET

### 8.1 Oppilaiden vapaa-ajan käyttö ja vapaa-ajan liikunnan muodot

Oppilaat ilmoittivat viettävänsä vapaa-aikaansa monin eri tavoin. Puolet vastanneista ilmoitti liikunnan tai urheilun kuuluvan vapaa-aikaansa ja 31 % mainitsi ulkoilun tai kävelyn olevan eräs vapaa-ajan viettotavoistaan. Oppilaista 38 % mainitsi myös tietokoneilla olemisen kuuluvan vapaa-ajan viettotapoihinsa. (Taulukko 12).

TAULUKKO 12. Oppilaiden vapaa-ajan vietto sukupuolen mukaan (%).

Vapaa-ajan toiminta	Sukupuoli		Yhteensä
	Tyttö	Poika	
Liikunta tai urheilu	43	55	50
Tietokoneella oleminen	30	44	38
Sosiaalinen kanssakäyminen	520	23	35
Ulkoilu tai kävely	42	22	31
TV:n katsominen	24	14	18
Lukeminen	20	6	12
Muu toiminta	12	10	11
Kotona tai sisällä oleilu tai laiskottelu	13	8	10
Musiikin kuuntelu	9	3	5
Musiikin soitto	6	4	5
Kodin askareet	5	3	4
Läksyjen teko	6	1	4
Yhteensä merkintöjä	(n= 232)	(n=306)	(n=538)

Kysyttäessä oppilaiden liikuntaharrastuksen määrää, löytyi päivittäin liikkuvia oppilaita 16 %. Lähes 90 % oppilaista harrasti liikuntaa useammin kuin kerran viikossa, vain 12 % oppilaista ilmoitti liikkuvansa enintään kerran viikossa. Oppilaiden vapaa-ajan liikunnan määrä ei eronnut sukupuolen mukaan (taulukko 13).

TAULUKKO 13. Oppilaiden vapaa-ajan liikkuminen sukupuolen mukaan (%).

Oppilaan vapaa-ajan liikunta	Sukupuoli		Yhteensä
	Tyttö	Poika	
Liikkuu paljon	16	16	16
Liikkuu kohtalaisesti	42	44	43
Liikkuu jonkin verran	33	26	29
Liikkuu harvoin	9	14	12
Yhteensä	100 % (n=225)	100 % (n=306)	100 % (n=531)

$$X^2 = 4.72, df = 3, p = .194$$

Oppilaat nimesivät 22 erilaista kesäliikuntalajia (n = 540) sekä 25 talviliikuntalajia (n = 514), joita he harrastivat vapaa-ajallaan. Tyttöjen ja poikien suosikkilajit erosivat toisistaan. Kesällä suosituimmaksi liikuntalajiksi tytöt ilmoittivat uinnin (70 %). Pyöräily mainittiin tyttöjen kesäharrastukseksi 59 % vastauksista. Tytöistä 40 % ilmoitti harrastavansa kesällä lenkkeilyä. Poikien mieluisin kesälaji oli pallopelit (50 %). Suosituin pallopeli kesällä oli jalkapallo ja futsal. Seuraavaksi suosituimmat lajit pojilla olivat uinti (47 %) ja pyöräily (33 %). (Taulukko 14).

TAULUKKO 14. Oppilaiden eniten harrastamat liikuntalajit kesällä (%).

Liikuntalaji	Sukupuoli		Yhteensä
	Tyttö	Poika	
Uinti	70	47	57
Polkupyöräily	59	33	44
Pallopeli	25	50	39
Lenkkeily	40	17	27
Yhteensä merkintöjä	(n=233)	(n=307)	(n=540)

Tytöt harrastivat eniten talvella luistelua (48 %). Seuraavaksi suosituimmat talvilajit tyttöillä olivat hiihto (36 %) ja palloilu (20 %). Tytöistä 11 % ilmoitti lautailevansa tai laskettelevansa talvella. Talvella pojat harrastivat eniten palloilua (53 %). Suosituin pallopelejä talvella oli jääkiekko (22 % kaikista vastanneista). Talvella seuraavaksi suosituin liikuntaharrastus pojilla oli hiihto (28 %). Pojista 22 % ilmoitti luistelevansa talvisin ja 18 % lautailevansa tai laskettelevansa. (Taulukko 15).

TAULUKKO 15. Oppilaiden eniten harrastamat liikuntalajit talvella (%).

Liikuntalaji	Sukupuoli		
	Tyttö	Poika	Yhteensä
Palloilu	20	53	39
Luistelu	48	22	33
Hiihto	36	28	31
Lautailu/ laskettelu	11	18	15
Yhteensä merkintöjä	(n=222)	(n=292)	(n=514)

Kysyttäessä liikunnan rasittavuudesta, 94 % oppilaista ilmoitti hengästывänsä ja hikoilevansa kesäisin. Talvisin hengästывiä ja hikoilevia oli 85 % oppilaista. Kesällä sukupuolten välillä ei havaittu eroja liikunnan rasittavuudessa, mutta talvella eroja löytyi. Pojat ilmoittivat (25 %) hengästывänsä ja hikoilevansa runsaasti tyttöjä (16 %) useammin. Tytöistä 19 % ilmoitti, ettei hengästывä ja hikoile talvisin, kun pojista vain 13 % ilmoitti näin. (Taulukko 16).

TAULUKKO 16. Oppilaiden liikunnan rasittavuus sukupuolen mukaan (%).

Liikuntaharrastuksen rasittavuus		Sukupuoli		
		Tyttö	Poika	Yhteensä
Kesällä:	Hengästывä ja hikoilen runsaasti	16	24	20
	Hengästывä ja hikoilen jonkin verran	78	70	74
	En hengästывä enkä hikoile	6	6	6
	Yhteensä	100 % (n=219)	100 % (n=303)	100 % (n=522)
		$X^2 = 5.75, df = 2, p = .057$		
Talvella:	Hengästывä ja hikoilen runsaasti	16	25	22
	Hengästывä ja hikoilen jonkin verran	65	62	63
	En hengästывä enkä hikoile	19	13	15
	Yhteensä	100 % (n=218)	100 % (n=304)	100 % (n=522)
		$X^2 = 7.04, df = 2, p = .030^*$		

Oppilaista hieman alle 40 % oli jonkun urheiluseuran jäsenenä. Tyttöillä ja pojilla ei ollut eroa urheiluseuraan kuulumisessa. (Taulukko 17).

TAULUKKO 17. Oppilaiden urheiluseuraan kuuluminen (%).

Urheiluseuraan kuuluminen	Sukupuoli		
	Tyttö	Poika	Yhteensä
Kuuluu urheiluseuraan	39	37	38
Ei kuulu urheiluseuraan	61	63	62
Yhteensä	100 % (n=235)	100 % (n=316)	100 % (n=551)
$X^2 = 0.23, df = 1, p = .629$			

Tutkittaessa sukupuolen merkitystä urheiluseuran järjestämiin harjoituksiin osallistumiseen, kävi ilmi, että pojat (32 %) ilmoittivat osallistuvansa tyttöjä (29 %) enemmän harjoituksiin useammin kuin kerran viikossa. Puolet oppilaista ei osallistu urheiluseuran järjestämiin harjoituksiin (taulukko 18).

TAULUKKO 18. Oppilaiden osallistuminen urheiluseuran järjestämiin harjoituksiin (%).

Urheiluseuran harjoituksiin osallistuminen	Sukupuoli		
	Tyttö	Poika	Yhteensä
Useita tunteja ja kertoja viikossa	29	32	30
Säännöllisesti noin kerran viikossa	11	4	7
Epäsäännöllisesti	9	12	11
Ei osallistu lainkaan	51	52	52
Yhteensä	100 % (n=214)	100 % (n=297)	100 % (n=511)

$X^2 = 9.21$ ,  $df = 3$ ,  $p = .027^*$



### 8.1.1 Oppilaiden vapaa-ajan liikunnan harrastaminen oppilaan taustan mukaan

Ydinperheessä asuvat oppilaat liikkuvat muista perhetaustasta olevia oppilaita useammin. Paljon tai kohtalaisesti liikkuvia ydinperheessä asuvia oppilaita oli 62 %, kun 53 % muun perhetaustan omaavista oppilaista liikkui paljon tai kohtalaisesti. Niistä oppilaista jotka eivät liikkuneet vapaa-ajallaan usein, 18 % oli muusta kuin ydinperheestä, kun ydinperheessä asuvien, ei liikuntaa harrastavien, joukko oli vain 10 % suuruinen (taulukko 19).

TAULUKKO 19. Oppilaan vapaa-ajan liikkuminen perhetaustan mukaan (%).

Oppilaan vapaa-ajan liikunta	Oppilaan perhetausta		Yhteensä
	Ydinperhe	Muu kuin ydinperhe	
Liikkuu paljon	15	18	16
Liikkuu kohtalaisesti	47	35	44
Liikkuu jonkin verran	28	29	28
Liikkuu harvoin	10	18	12
Yhteensä	100 % (n=377)	100 % (n=153)	100 % (n=530)

$X^2 = 9.14$ ,  $df = 3$ ,  $p = .027^*$

### 8.1.2 Oppilaiden vapaa-ajan liikunnan harrastaminen liikuntaan suhtautumisen mukaan

Kodin suhtautumisella oppilaan liikuntaharrastukseen oli erittäin merkitsevä vaikutus oppilaan vapaa-ajan liikuntaharrastuksen määrään. Mitä innostuneemmin kotona suhtauduttiin oppilaan liikuntaharrastukseen, sitä useammin oppilas liikkui vapaa-ajallaan (taulukko 20).

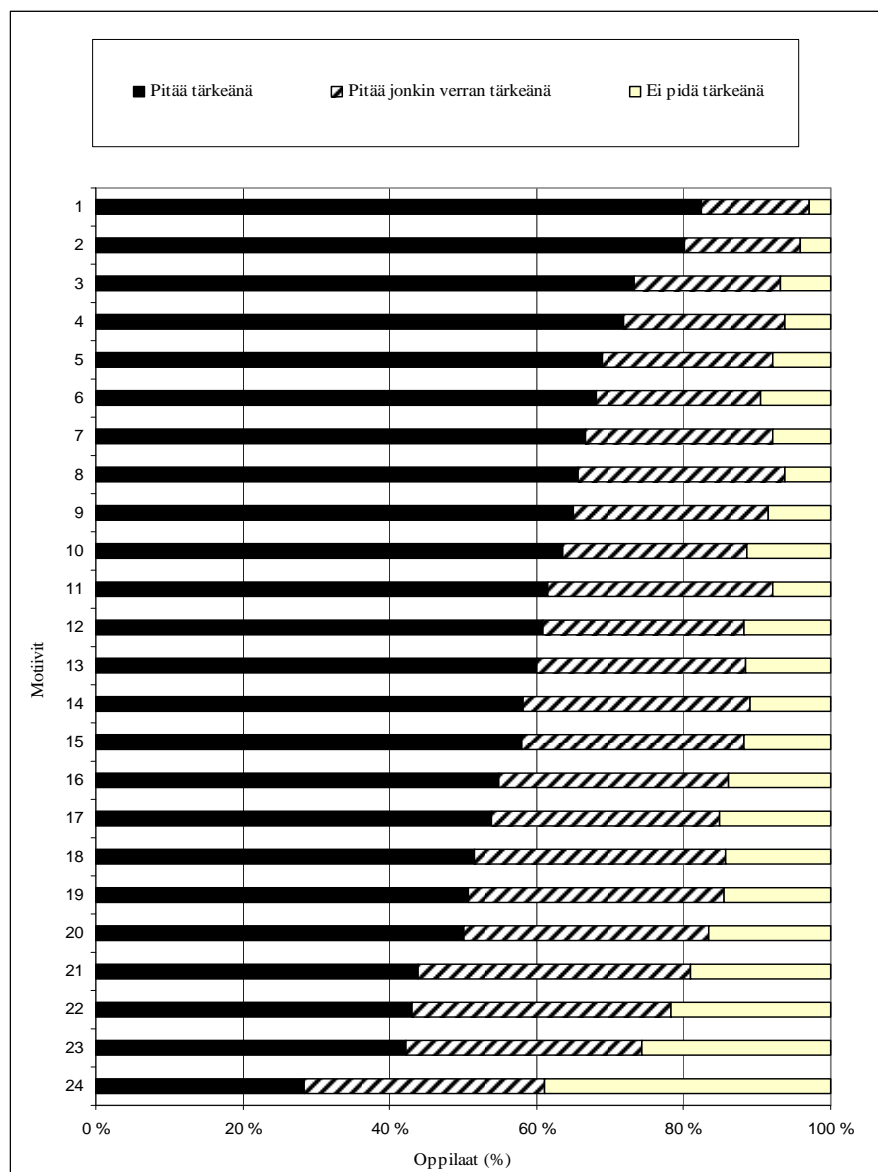
TAULUKKO 20. Oppilaan vapaa-ajan liikunta kodin liikuntaharrastukseen suhtautumisen mukaan (%).

Kodin suhtautuminen liikuntaharrastukseen				
Oppilaan vapaa-ajan liikunta	Hyvin innostuneesti	Innostuneesti	Kielteisesti tai samantekevästi	Yhteensä
1. Liikkuu paljon	22	13	12	16
2. Liikkuu kohtalaisesti	61	38	19	44
3. Liikkuu jonkin verran	14	38	37	28
4. Liikkuu harvoin	3	11	32	12
Yhteensä	100 % (n=204)	100 % (n=211)	100 % (n=106)	100 % (n=521)

$X^2 = 109.26$ ,  $df = 6$ ,  $p = .000^{***}$

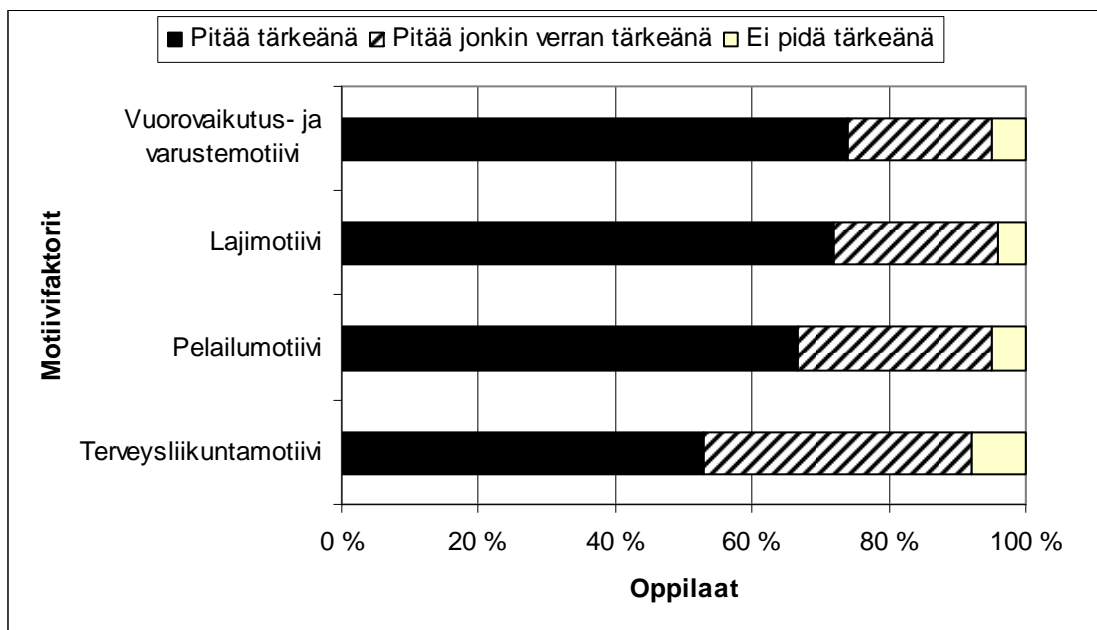
Koululiikunnasta pidetään sillä yli 80 % oppilaista ilmoittaa suhtautuvansa koululiikuntaan positiivisesti. Oppilaista yli 70 % pitää tärkeänä seuraavia asioita: liikuntatunneilla on hauskaa (80 %), luokassa on hyvä ilmapiiri (73 %) sekä kuntoni kohoaa (72 %). Niitä oppilaita, jotka eivät pitäneet kisailua ja kilpailemista tärkeänä, oli lähes 40 %. Muita, ei tärkeitä asioita, oppilaiden mielestä olivat ”luonnossa liikkuminen” (26 %), ”hengästyn ja hikoilen tunnilla” (22 %) sekä ”saan tietoa omasta hyvinvoinnistani huolehtimiseen” (19 %). (Kuvio 7).

1. Suhtautuminen koululiikuntaan
2. Liikuntatunneilla on hauskaa
3. Luokassa on hyvä ilmapiiri
4. Kuntoni kohoaa
5. Asianmukaiset liikuntavarusteet
6. Pelaaminen
7. Hyvät tilat ja välineet
8. Voin liikkua oman kunnon ja taitojen mukaan
9. Liikunnanopettaja on kannustava
10. Pääsen pois luokkahuoneesta liikkumaan
11. Tunneilla on minulle mieleinen laji
12. Joillakin tunneilla voin valita tehtävän mieleni mukaan
13. Saan liikkua yhdessä luokkakavereideni kanssa
14. Tunnit ovat sopivan rasittavia
15. Opin huolehtimaan omasta terveydestäni
16. Saan tietoa omasta kunnostani kuntotestien avulla
17. Liikunnanopettaja on asiantuntija
18. Saan tutustua uusiin lajeihin
19. Opin uusia taitoja
20. Voin kokeilla omia rajojani
21. Saan tietoa omasta hyvinvoinnistani huolehtimiseen
22. Hengästyn ja hikoilen tunnilla
23. Luonnossa liikkuminen
24. Kisailu ja kilpaileminen



KUVIO 7. Oppilaiden koululiikuntamotiivien tärkeys (%).

Muodostuneista motiivifaktoreista tärkeimpänä pidettiin vuorovaikutus- ja varustemotiivia (74 % pitää tärkeänä) ja lajimotiivia (72 %). Tutkimuksessa oppilaista 53 % piti terveysliikuntamotiivia tärkeänä. Tarkasteltaessa oppilaiden mielipiteitä motiivien vähintään jonkin verran tärkeänä pitämisessä, ei eri motiivien välillä ole havaittavissa suuria eroja sillä 92–96 % oppilaista piti kaikkia motiiveja vähintään jonkin verran tärkeänä. (Kuvio 8). Tässä tutkimuksessa keskityttiin terveysliikuntamotiivin tarkastelemiseen, sillä se jakaa eniten oppilaiden mielipiteitä tärkeydessään.



KUVIO 8. Oppilaiden motiivifaktorien tärkeys (%).

Oppilaan terveystoimintamotiivilla on erittäin merkitsevä tilastollinen merkitys oppilaan vapaa-ajan liikunnan määrään. Mitä tärkeämpänä oppilas koki terveystoimintamotiivin, sitä useammin hän liikkui vapaa-ajallaan. Yli puolet niistä oppilaista, jotka olivat vähintään jonkin verran terveystoimintamotivoituneita, liikkuvat paljon tai kohtalaisesti. Terveystoimintamotivoitumattomista oppilaista vain neljännes liikkui paljon tai kohtalaisesti vapaa-ajallaan. Terveystoimintamotivoitumattomista oppilaista jopa 37 % liikkui vapaa-ajallaan harvoin, kun saman verran liikkuvia oppilaita, jotka olivat terveystoimintamotivoituneita, oli vain 7 %. (Taulukko 21).

TAULUKKO 21. Oppilaan vapaa-ajan liikunta oppilaan terveystoimintamotiivin mukaan (%).

Oppilaan terveystoimintamotiivi				
Oppilaan vapaa-ajan liikunta	Kokee tärkeänä	Kokee jonkin verran tärkeänä	Ei koe tärkeänä	Yhteensä
Liikkuu paljon	18	15	5	16
Liikkuu kohtalaisesti	50	41	21	44
Liikkuu jonkin verran	26	29	37	28
Liikkuu harvoin	6	15	37	12
Yhteensä	100 % (n=258)	100 % (n=194)	100 % (n=38)	100 % (n=490)

$X^2 = 41,53$ ,  $df = 6$ ,  $p = .000^{***}$

## 8.2 Oppilaiden liikunnan valinnaiskursseille osallistuminen

Oppilaista 61 % oli osallistunut valinnaiseen liikuntakurssiin koulussaan. Tytöt ja pojat olivat yhtä innokkaita valinnaiskursseille osallistujia, 57 % tytöistä ja 64 % pojista oli valinnut ylimääräistä liikuntaa (taulukko 22).

TAULUKKO 22. Oppilaiden osallistuminen valinnaiseen liikuntaan sukupuolen mukaan (%).

Osallistuminen valinnaiseen liikuntaan	Sukupuoli		Yhteensä
	Tyttö	Poika	
Osallistuu	57	64	61
Ei osallistu	43	36	39
Yhteensä	100 % (n=233)	100 % (n=311)	100 % (n=544)

$X^2 = 2.42$ ,  $df = 1$ ,  $p = .120$

Tutkittaessa oppilaan valinnaiseen liikuntaan osallistumista, havaittiin tuloksista, että ne ovat samansuuntaiset kuin oppilaan vapaa-ajan liikuntaa tutkittaessa. Ydinperheessä asuvat oppilaat osallistuivat valinnaiseen liikuntaan muunlaisesta perhetausta olevia oppilaita useammin (taulukko 23).

TAULUKKO 23. Oppilaan osallistuminen valinnaiseen liikuntaan perhetaustan mukaan (%).

Osallistuminen valinnaiseen liikuntaan	Oppilaan perhetausta		Yhteensä
	Ydinperhe	Muu kuin ydinperhe	
Osallistuu	65	52	61
Ei osallistu	36	48	39
Yhteensä	101 % (n=386)	100 % (n=157)	100 % (n=543)

$X^2 = 7.81$ ,  $df = 1$ ,  $p = .005^{**}$

Mitä innostuneempi koti oli oppilaan liikuntaharrastuksesta, sitä useammin oppilas oli valinnut liikuntakurssin koulussa (taulukko 24).

TAULUKKO 24. Oppilaan osallistuminen valinnaiseen liikuntaan kodin liikuntaharrastukseen suhtautumisen mukaan.

Osallistuminen valinnaiseen liikuntaan	Kodin suhtautuminen liikuntaharrastukseen			Yhteensä
	Innostuneesti	Melko innostuneesti	Samantekevästi tai kielteisesti	
Osallistuu	72	63	34	61
Ei osallistu	28	37	66	39
Yhteensä	100 % (n=209)	100 % (n=216)	100 % (n=108)	100 % (n=533)

$X^2 = 44.1$ ,  $df = 2$ ,  $p = .000^{***}$

Mitä tärkeämpänä oppilas koki terveystoimintamotiivin, sitä useammin hän valitsi koulussa ylimääräisen liikuntakurssin (taulukko 25).

TAULUKKO 25. Oppilaan osallistuminen valinnaiseen liikuntaan oppilaan terveystoimintamotiivin mukaan (%).

Osallistuminen valinnaiseen liikuntaan	Oppilaan terveystoimintamotiivi			Yhteensä
	Kokee tärkeänä	Kokee jonkin verran tärkeänä	Ei koe tärkeänä	
Osallistuu	68	58	37	61
Ei osallistu	32	42	63	39
Yhteensä	100 % (n=261)	100 % (n=196)	100 % (n=41)	100 % (n=530)

$X^2 = 16,32$ ,  $df = 2$ ,  $p = .000^{***}$

Oppilaiden osallistuminen valinnaiseen liikuntaan eroaa tilastollisesti erittäin merkitsevästi oppilaan vapaa-ajan liikuntaharrastuksen määrän mukaan. Jopa 70 % vapaa-ajallaan paljon tai kohtalaisesti liikkuvista oli valinnut ylimääräisen liikuntakurssin. Vapaa-ajallaan liikuntaa harrastamattomista vain 39 % oli tehnyt näin (taulukko 26).

TAULUKKO 26. Oppilaan osallistuminen valinnaiseen liikuntaan oppilaan vapaa-ajan liikunnan mukaan (%).

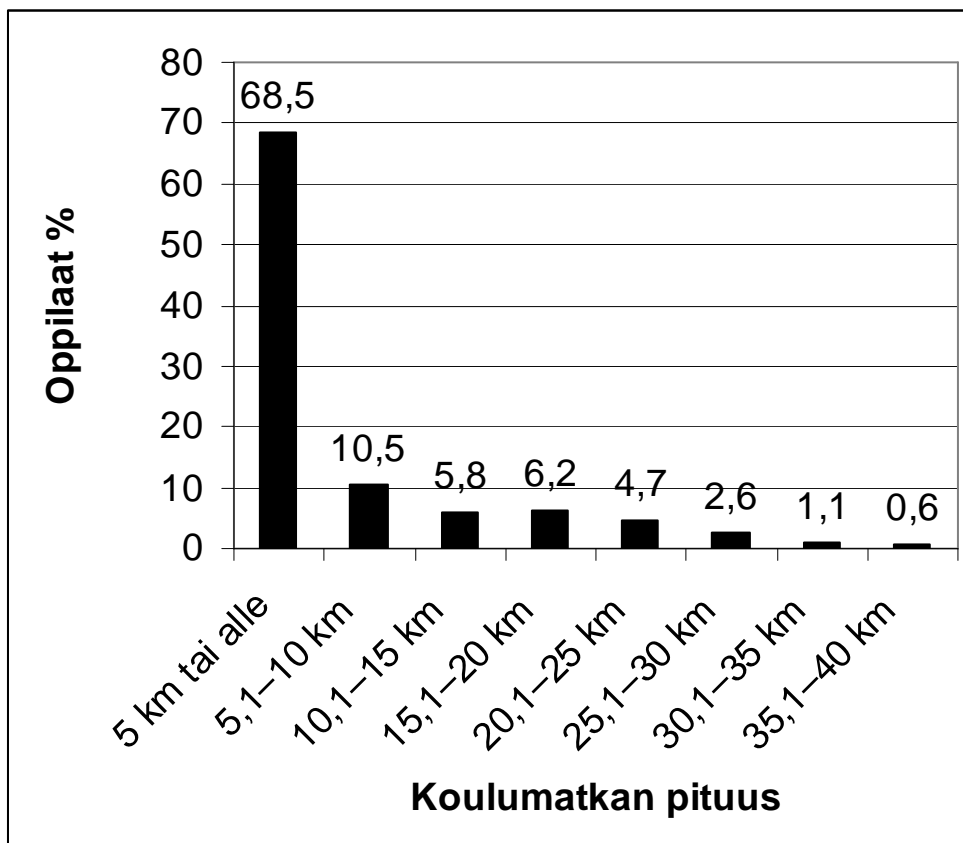
Osallistuminen valinnaiseen liikuntaan	Oppilaan vapaa-ajan liikunta				
	Liikkuu paljon	Liikkuu kohtalaisesti	Liikkuu jonkin verran	Liikkuu harvoin	Yhteensä
Osallistuu	70	70	51	39	61
Ei osallistu	30	30	49	61	39
Yhteensä	100 % (n=84)	100 % (n=228)	100 % (n=149)	100 % (n=64)	100 % (n=525)

$X^2 = 30.27$ ,  $df = 3$ ,  $p = .000^{***}$



### 8.3 Oppilaiden koulumatkan kulkeminen

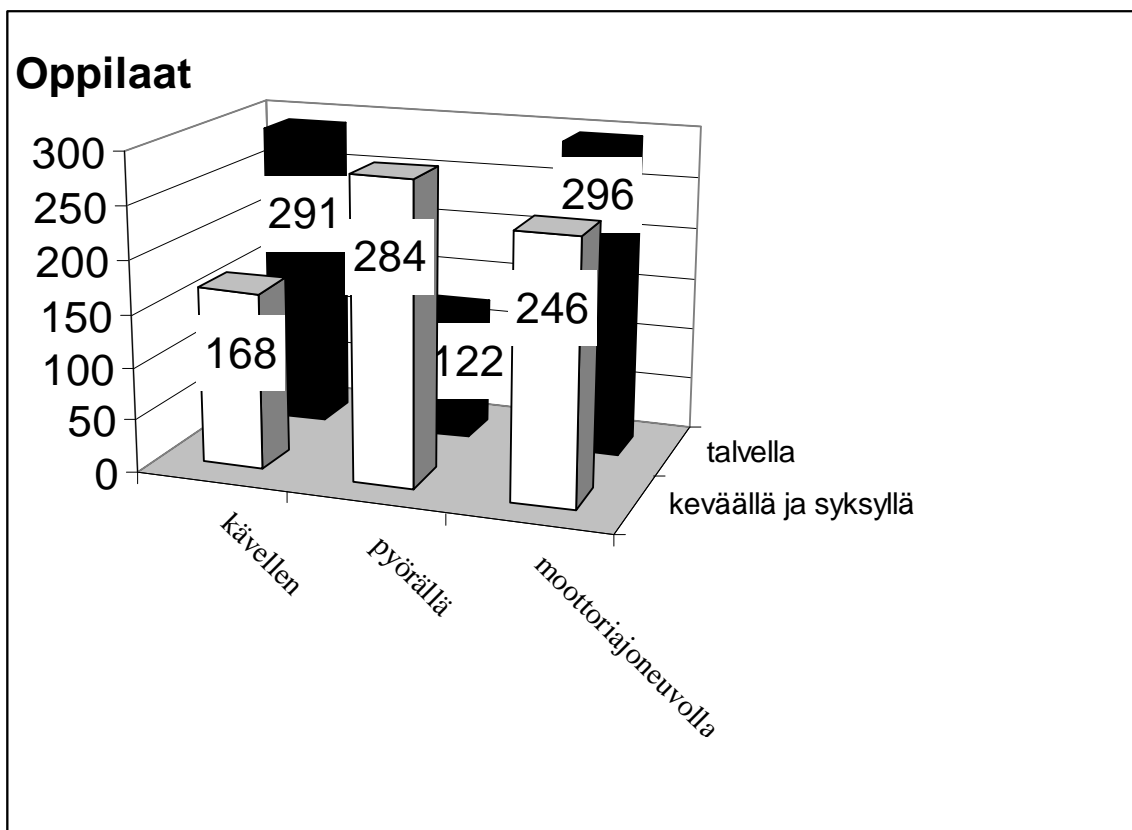
Oppilaiden koulumatka vaihteli 50 metristä 40 kilometriin. Koulumatkan pituuden keskiarvo oli 6,8 km ja keskihajonta 8,2 km. Suurimmalla osalla, eli 68,5 prosentilla vastanneista, koulumatka oli 5 km tai alle sen. Oppilaista 10,5 % kulki kouluun viidestä kymmeneen kilometrin pituisen matkan ja 21 % yli kymmenen kilometriä. (Kuvio 9.)



KUVIO 9. Oppilaiden koulumatkan pituus (n = 534).

Oppilaat kulkivat kouluun oman ilmoituksen mukaan kävellen, pyörällä ja moottoriajoneuvoa käyttäen. Erilaisia moottoriajoneuvoja olivat mopot, skootterit, moottoripyörät, linja-autot, taksit ja autot. Kulkiessaan linja-autolla tai taksilla osa oppilaista myös käveli osan koulumatkaansa. Kysyttäessä oppilaiden koulumatkan kulkemista, osa oppilaista oli merkinnyt käyttävänsä montaa eri kulkutapaa koulumatkaansa.

Vuodenajat vaikuttavat oppilaiden koulumatkan kulkemiseen (kuvio 10), joten oppilaiden koulumatkan kulkemista tarkasteltiin erikseen talvella sekä keväällä ja syksyllä. Talvella 50 % oppilaista kulki koulumatkansa kävellen tai pyörällä, 30 % moottoriajoneuvoa käyttäen ja 20 % molemmilla tavoilla. Keväällä ja syksyllä kävellen tai pyörällä kulkevia oli 58 %, moottoriajoneuvolla kulkevia 26 % ja molemmilla tavoilla kulkevia 16 %.



KUVIO 10. Oppilaiden koulumatkaan käyttämät liikkeit keväällä ja syksyllä (n = 545) sekä talvella (n = 546).

Oppilaan koulumatkan pituus vaikuttaa oppilaan koulumatkan kulkemiseen. Mitä lähempänä oppilas asuu kouluun, sitä useammin hän kulkee kävellen tai pyörällä koulumatkansa, ja mitä pidempi koulumatka on, sitä useammin oppilas käyttää moottoriajoneuvoa koulumatkansa kulkemiseen. Koska perusopetuslaissa

(Perusopetuslaki 1998) määrätään oppilaiden olevan oikeutettu maksuttomaan kuljetukseen, jos heidän koulumatkansa on pidempi kuin 5 km, tarkasteltiin tuloksia vain niiden oppilaiden osalta, joiden koulumatkan pituus oli 5 km tai alle. Heitä nimitetään tutkimuksessa lähellä asuviksi oppilaiksi. Lähellä asuvia oppilaita oli yhteensä 366 ja tämä oli 66 % kaikista tutkituista (n = 551). Tyttöjä heistä oli 44 % ja poikia 56 %.

### 8.3.1 Lähellä asuvien oppilaiden koulumatkan kulkeminen keväällä ja syksyllä

Suurin osa lähellä asuvista oppilaista (82 %) kulki keväällä ja syksyllä kouluun kävellen tai pyörällä. Pelkästään moottoriajoneuvoa käyttäviä oli 9 % ja molemmilla tavoilla kulkevia lähellä asuvia oppilaita oli myös 9 %. Tutkittaessa eri muuttujien vaikutusta lähellä asuvien oppilaiden koulumatkan kulkemiseen keväällä ja syksyllä, ainoastaan oppilaiden kodin suhtautumisella oppilaan liikuntaharrastukseen havaittiin olevan yhteys koulumatkan kulkemiseen. Sukupuolella, perhetaustalla, vapaa-ajan liikuntaharrastuksen määrällä tai terveysliikuntamotiivilla ei havaittu olevan yhteyttä koulumatkojen kulkemiseen keväällä ja syksyllä (liite 2. taulukot 35–38).

Tutkittaessa kodin liikuntaharrastukseen suhtautumisen vaikutuksia lähellä asuvan oppilaan koulumatkan kulkemiseen keväällä ja syksyllä, havaittiin ryhmien välillä eroja. Liikuntaharrastukseen kielteisesti suhtautuvien kotien oppilaat (14 %) kulkivat muita ryhmiä (5–10 %) useammin koulumatkansa moottoriajoneuvolla. Kaikkein eniten kävellen tai pyörällä koulumatkansa kulkevia oppilaita (91 %) olivat ne joiden kotona suhtauduttiin innostuneesti oppilaan liikuntaharrastukseen. (Taulukko 27).

TAULUKKO 27. Lähellä asuvien oppilaiden koulumatkan kulkeminen keväällä ja syksyllä kodin liikuntaharrastukseen suhtautumisen mukaan (%).

Koulumatka keväällä ja syksyllä	Kodin suhtautuminen oppilaan liikuntaharrastukseen			
	Hyvin innostunut	Innostunut	Kielteinen tai samantekevä	Yhteensä
Kävellen tai pyörällä	77	91	74	82
Moottoriajoneuvolla	10	5	14	9
Kävellen tai pyörällä ja moottoriajoneuvolla	13	4	12	9
Yhteensä	100 % (n=144)	100 % (n=135)	100 % (n=77)	100 % (n=356)

$X^2 = 13,91$ ,  $df = 4$ ,  $p = .008^{**}$

### 8.3.2 Lähellä asuvien oppilaiden koulumatkan kulkeminen talvella

Lähellä asuvat oppilaat kulkivat koulumatkansa talvella useimmiten kävellen tai pyörällä (72 %). Moottoriajoneuvolla koulumatkansa kulki 14 % lähellä asuvista oppilaista. Molempia tapoja käyttäviä lähellä asuvia oppilaita oli 14 %. Lähellä asuvat pojat kulkivat tilastollisesti merkittävästi useammin kävellen tai pyörällä koulumatkansa (79 %) kuin lähellä asuvat tytöt talvella. Lähellä asuvista tytöistä 64 % kulki kävellen tai pyörällä koulumatkansa talvella. (Taulukko 28).

TAULUKKO 28. Lähellä asuvien oppilaiden koulumatkan kulkeminen talvella sukupuolen mukaan (%).

Koulumatka talvella	Sukupuoli		
	Tyttö	Poika	Yhteensä
Kävellen tai pyörällä	64	79	72
Moottoriajoneuvolla	16	12	14
Kävellen tai pyörällä ja moottoriajoneuvolla	20	10	14
Yhteensä	100 % (n=159)	100 % (n=205)	100 % (n=364)

$X^2 = 10,95$ ,  $df = 2$ ,  $p = .004^{**}$

Lähellä asuvien oppilaiden perhetaustalla, oppilaiden kodin suhtautumisella oppilaiden liikuntaharrastukseen ja oppilaiden terveysliikuntamotiivilla ei ollut vaikutusta heidän koulumatkan kulkemiseen talvella (liite 2, taulukot 39–41).

Lähellä asuvan oppilaan koulumatkan kulkemisella talvella ja oppilaan vapaa-ajan liikunnan määrällä havaittiin olevan tilastollisen yhteys. Paljon vapaa-ajallaan liikkuvat oppilaat käyttivät koulumatkaansa pelkästään moottoriajoneuvoa (2 %) huomattavasti harvemmin kuin muut ryhmät (10–23 %). Tämä paljon liikkuva ryhmä toisaalta käytti useammin molempia liikkumistapoja (27 %) verrattuna harvemmin liikkuviin oppilaisiin (9–14 %). Harvoin vapaa-ajallaan liikkuvat oppilaat kulkivat koulumatkansa kävellen tai pyörällä harvemmin (68 %) kuin enemmän liikkuvat (70–80 %). Eniten kävellen tai pyörällä koulumatkansa kulkevia oli jonkin verran vapaa-ajallaan liikkuvien ryhmässä (80 %). (Taulukko 29).

TAULUKKO 29. Lähellä asuvien oppilaiden koulumatkan kulkeminen talvella oppilaan vapaa-ajan liikuntaharrastuksen useuden mukaan %.

Oppilaan vapaa-ajan liikunnan useus					
Koulumatka talvella	Liikkuu paljon	Liikkuu kohtalaisesti	Liikkuu jonkin verran	Liikkuu harvoin	Yhteensä
Kävellen tai pyörällä	72	70	80	68	73
Moottoriajoneuvolla	2	16	10	23	13
Kävellen tai pyörällä ja moottoriajoneuvolla	27	14	10	9	14
Yhteensä	100 % (n=49)	100 % (n=155)	100 % (n=98)	100 % (n=47)	100 % (n=349)

$X^2 = 18,35$ ,  $df = 6$ ,  $p = .005^{**}$

#### 8.4 Oppilaiden fyysinen aktiivisuus

Tutkittaessa oppilaiden kokonaisliikunnan määrää, havaittiin oppilaista löytyvän fyysisesti passiivisia, fyysisesti aktiivisia sekä fyysisesti erittäin aktiivisia oppilaita. Tarkasteltaessa oppilaiden fyysistä aktiivisuutta eri vuodenaikoina, havaittiin talven tilastojen vastaavan syksyn ja kevään tilastoja. Kaikki talven fyysisestä aktiivisuudesta kertovat taulukot löytyvät liitteestä 2 (taulukot 42–46).

Oppilaat eivät jakautuneet fyysisestä aktiivisuudesta muodostettuihin kolmeen luokkaan tasaisesti. Yli puolet (56 %) oppilaista kuului luokkaan ”fyysisesti aktiivinen”. Kyseinen luokka oli erittäin heterogeeninen. Fyysisesti aktiivisiksi luettiin oppilaat joiden aktiivisuus koostui lähinnä koulumatkan kulkemisesta kävellen tai pyörällä, mutta myös ne oppilaat jotka liikkuiivat vähintään 2 kertaa viikossa vapaa-ajallaan, osallistuivat valinnaiseen liikuntaan sekä kävelivät ja pyöräilivät osan koulumatkastaan.

Syksyisin ja keväisin erittäin passiivisia oppilaita löytyi 2 % ja erittäin aktiivisia oppilaita 42 %. (Taulukko 30).

TAULUKKO 30. Oppilaiden fyysinen aktiivisuus keväällä ja syksyllä (n = 519).

	Valinnaisliikuntaan osallistuminen			
	Ei osallistu valinnaisliikuntaan		Osallistuu valinnaisliikuntaan	
	Koulumatkan kulkeminen			
Liikkuminen vapaa-ajalla	Moottori-ajoneuvolla tai moottoriajoneuvolla sekä kävellen ja pyörällä	Kävellen ja pyörällä	Moottori-ajoneuvolla tai moottoriajoneuvolla sekä kävellen ja pyörällä	Kävellen ja pyörällä
≤ 1 krt/vk	Fyysisesti passiivinen 2 %	Fyysisesti aktiivinen 6 %	Fyysisesti aktiivinen 1 %	Fyysisesti aktiivinen 4 %
≥ 2 krt/vk	Fyysisesti aktiivinen 9 %	Fyysisesti aktiivinen 22 %	Fyysisesti aktiivinen 15 %	Fyysisesti erittäin aktiivinen 42 %
Yhteensä	(n=55)	(n=145)	(n=82)	(n=237)

Keväällä ja syksyllä passiivisista 1 % oli tyttöjä ja 3 % poikia. Erittäin aktiivisista oppilaista tyttöjä oli 41 % ja poikia 43 %. Sukupuolen välisiä eroja fyysisessä aktiivisuudessa ei oppilaista löytynyt keväällä ja syksyllä (taulukko 31).

TAULUKKO 31. Oppilaiden fyysisen aktiivisuuden määrä keväällä ja syksyllä sukupuolen mukaan %.

Oppilaan kokonaisaktiivisuus	Oppilaan sukupuoli		Yhteensä
	Tyttö	Poika	
Passiivinen	1	3	2
Aktiivinen	58	54	56
Erittäin aktiivinen	41	43	42
Yhteensä	100 % (n=220)	100 % (n=299)	100 % (n=519)

$X^2=2,47$ ,  $df = 2$ ,  $p = .291$

Ydinperheessä asuvat oppilaat olivat muissa perhemuodoissa asuvia oppilaita tilastollisesti merkittävästi aktiivisempia. Erittäin aktiivisia ydinperheessä asuvia oppilaita oli 46 %, kun muissa perhemuodoissa asuvia erittäin aktiivisia oppilaita oli vain 32 %. Jopa 5 % muussa kuin ydinperheessä asuvista oppilaista oli fyysisesti passiivisia keväällä ja syksyllä. (taulukko 32).

TAULUKKO 32. Oppilaiden fyysisen aktiivisuuden määrä keväällä ja syksyllä perhetaustan mukaan %.

Oppilaan kokonaisaktiivisuus	Oppilaan perhetausta		Yhteensä
	Ydinperhe	Muu kuin ydinperhe	
Passiivinen	1	5	2
Aktiivinen	53	63	56
Erittäin aktiivinen	46	32	42
Yhteensä	100 % (n=368)	100 % (n=150)	100 % (n=518)

$X^2 = 15,04$ ,  $df = 2$ ,  $p = .001^{**}$



Kodin suhtautuminen oppilaan liikuntaharrastukseen innostuneesti tai hyvin innostuneesti vaikutti tilastollisesti merkittävästi oppilaiden fyysiseen aktiivisuuteen keväällä ja syksyllä verrattuna kielteisesti tai samantekevästi suhtautuviin. Koska passiivisia oppilaita on vähän verrattuna toisiin luokkiin, jätettiin ne tästä taulukosta kokonaan pois. Mitä innostuneempia kotona oltiin, sitä suurempi määrä oppilaista oli erittäin aktiivisia (55–43 %), kun kielteisesti tai samantekevästi suhtautuvien kotien oppilaista vain 15 % oli fyysisesti erittäin aktiivisia keväällä tai syksyllä. (Taulukko 33).

TAULUKKO 33. Oppilaiden fyysisen aktiivisuuden määrä keväällä ja syksyllä kodin liikuntaharrastukseen suhtautumisen mukaan %.

Oppilaan fyysinen aktiivisuus	Oppilaan kodin suhtautuminen liikuntaharrastukseen			
	Hyvin innostunut	Innostunut	Kielteinen tai samantekevä	Yhteensä
Aktiivinen	45	56	84	57
Erittäin aktiivinen	55	44	16	43
Yhteensä	100 % (n=200)	100 % (n=201)	100 % (n=99)	100 % (n=500)

$X^2 = 40,93$ ,  $df = 2$ ,  $p = .000^{***}$

Tutkittaessa oppilaan terveystuottamotiivin vaikutusta oppilaan fyysiseen aktiivisuuteen, eroja ei havaittu terveystuottamotiivin tärkeänä kokemisen ja fyysisen aktiivisuuden välillä. Koska passiivisia oppilaita oli vähän verrattuna toisiin fyysisen aktiivisuuden luokkiin, jätettiin ne tästä taulukosta kokonaan pois (taulukko 34).

TAULUKKO 34. Oppilaiden fyysisen aktiivisuuden määrä keväällä ja syksyllä oppilaan terveystuottamotiivin mukaan %.

Oppilaan fyysinen aktiivisuus	Oppilaan terveystuottamotiivi			Yhteensä
	Kokee tärkeänä	Kokee jonkin verran tärkeänä	Ei koe tärkeänä	
Aktiivinen	55	58	74	58
Erittäin aktiivinen	48	42	26	42
Yhteensä	100 % (n=253)	100 % (n=185)	100 % (n=34)	100 % (n=472)

$X^2 = 4,07$ ,  $df = 2$ ,  $p = .131$

## 9 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Keski-Suomen 7–9-luokkalaisten nuorten fyysistä aktiivisuutta sekä siihen liittyviä taustatekijöitä. Kyseisiä tuloksia tarkasteltiin terveyttä edistävän liikunnan näkökulmasta. Tuloksista nousi esille se, että yläkoululaiset ovat fyysiseltä aktiivisuudeltaan heterogeenisiä. Koulu on ainoa instituutio joka tavoittaa nuorten koko ikäluokan, myös vähemmän liikunnasta kiinnostuneet. Koululiikunta tukee parhaimmillaan nuoren liikunnallisen elämäntavan muodostumista tarjoamalla positiivisia kokemuksia ja pätevyyden tunteita liikunnassa sekä opettamalla nuorille terveyttä edistävän liikunnan hyötyjä (Liukkonen ym. 1998).

Kyselyn käyttäminen fyysisen aktiivisuuden tutkimuksessa on erittäin yleistä, muttei ongelmatonta. Mitä nuoremasta tutkimushenkilöstä on kyse, sen huonommin hän osaa arvioida esim. liikuntaan käyttämänsä ajan. (Armstrong & Welsman 2006) Todellinen energiankulutus ja tutkimushenkilön itse arvioima liikunta-aktiivisuus eivät ole suuresti valideja keskenään (Telama & Yang 2000). Kyselylomake mahdollistaa laajojen tutkimuskohteiden tutkimisen, toisin kuin esim. tarkkoja mittauksia käytettäessä. Niinpä tutkimustuloksiin tämän tutkimuksen osalta on suhtauduttava varovaisesti, sillä ne on kerätty kyselyn avulla.

### 9.1 Vapaa-aika ja liikunta

Oppilaiden vapaa-ajan viettoa tutkittiin kysymyksillä, jotka käsittelivät vapaa-ajan viettotapoja: kuinka usein oppilas harrasti liikuntaa, harrastettuja liikuntalajeja, liikuntaharrastuksen rasittavuutta, urheiluseuraan kuulumista sekä seuran järjestämiin harjoituksiin osallistumista. Oppilaiden vastauksista ilmeni, että vapaa-ajan viettotavat olivat samankaltaisia kuin aiemmin tehdyissä tutkimuksissa. Liikunta oli yllättävän suosittu vapaa-ajan viettotapa, sillä puolet oppilaista ilmoitti tutkimuksessa viettävänsä vapaa-aikaansa liikkuen tai urheillen. Liikkuminen mainittiin useammin kuin muut vapaa-ajan viettotavat, mm. tietokoneella oleminen sekä sosiaalisen kanssakäyminen saivat vähemmän mainintoja kuin liikkuminen, vaikka ne ovat aiemmissa tutkimuksissa olleet suosituimpia vapaa-ajan viettotapoja (Tilastokeskus 2006; Nupponen & Telama

1998). Tämä tulos voi johtua siitä, että kysely suoritettiin liikuntatunnin aikana, joten monella oppilaista on liikunta ollut päällimmäisenä mielessä.

Oppilaista 12 % ilmoitti liikkuvansa enintään kerran viikossa vapaa-ajallaan. Tulos asettuu lähelle Vuoren ja muiden (2004b) tutkimustulosta, jossa kävi ilmi että 10 % suomalaisista nuorista liikkuu vapaa-ajallaan kerran kuukaudessa tai harvemmin. Hieman erilainen rajausta liikunnan määrässä estää tulosten suoran vertaamisen keskenään. Oppilaiden tässä tutkimuksessa ilmoittamat liikuntalajit olivat samoja kuin aiemmissa tutkimuksissa. (Nuori Suomi 2006b; Vuori, Kannas, Ojala, Tynjälä, Willberg & Välimaa 2004a). Kuten ennalta saattoi odottaa, sukupuolten välinen ero lajeissa oli selkeä. Tyttöjen keskittyessä yksilölajeihin oli pojilla palloilu suosituinta, kuten myös aiemmissa tutkimuksissa on todettu (Vuori ym. 2004a).

Selkeä ero saatiin myös vuodenaikojen vaikutuksesta liikkumiseen, kesä ja talvilajit erosivat luonnollisesti toisistaan. Talvella lumella ja jäällä oli tärkeä osuus liikuntaan, sillä suosittuja talvilajeja olivat luistelu, hiihto, jääkiekko sekä lautailu ja laskettelu. Kesällä uinti, polkupyöräily, lenkkeily ja jalkapallo olivat vuorostaan suosituimpien lajien joukossa. Samat lajit ovat säilyttäneet vetovoimaansa useina vuosina. Varsinkin lumilautailu on kasvattanut suosiotaan. Tässä tutkimuksessa lumilautailu ja laskettelu koodattiin yhteen, joten prosenttiosuus ei ole aivan suoraan verrattavissa muihin tutkimuksiin, mutta esim. WHO-Koululaistutkimuksessa (Vuori ym. 2004a) lumilautailu on kasvattanut suosiotaan vuoden 1994 parin prosentin luvuista vuoden 2002 tyttöjen kohdalla yhdeksään prosenttiin ja poikien kohdalla 13 %:iin. Tässä tutkimuksessa tytöistä 11 % ilmoitti lautailevansa tai laskettelevansa ja pojista 18 %.

Tutkimuksessa ei havaittu hiihdon tippumista pois suosittujen liikuntalajien listalta, kuten Laakso ja muut (2006) toteavat perinteisille liikuntamuodoille käyneen. Syy tähän on luultavasti löydettävissä tutkimuksen suorituspaikasta. Keski-Suomessa talvet ovat hyviä verrattuna rannikkoseudun asuinalueisiin, joten mahdollisuudet hiihtämiseen ovat kunnossa. Vuodenaikojen vaihtelu kävi ilmi myös liikunnan rastittavuutta mitattaessa. Kesällä useampi oppilas arvioi hengästyvänsä ja hikoilevansa useammin kuin talvella. Kesän lisääntynyt vapaa-ajan määrä sekä talven pimeys ja ulkolämpötilan lasku selittävät varmaan osaltaan tätä muutosta liikunnan rasittavuudessa.

Tutkimuksessa 38 % oppilaista ilmoitti kuuluvansa urheiluseuraan ja 37 % harrasti säännöllisesti vähintään kerran viikossa liikuntaa urheiluseurassa. Tulos on pienempi kuin aikaisemmin tehdyt tutkimukset antaisivat olettaa (Nuori Suomi 2006b). Juuri murrosiän kynnyksellä tai murrosiässä olevat nuoret saattavat lopettaa liikuntaharrastuksensa urheiluseurassa. Osaksi tämä johtuu heidän kehossaan tapahtuvasta kasvusta ja osaksi yläluokille siirtymisen vuoksi seuraavista muutoksista. Sen hetkinen harrastus ei enää vastaa nuoren muuttuvia odotuksia. Urheiluseurojen suosimasta liiallisesta kilpailullisuudesta voi muodostua kynnys harrastaa liikuntaa. Iän myötä tapahtuva liikuntaharrastuksen vähentyminen, drop outina tunnettu ilmiö, on suurinta 12–15-vuotiailla nuorilla (Armstrong & Welsman 2006; Fogelholm ym. 2007b; Opetusministeriö 2007; Sobkin ym. 2006; Telama & Yang 2000; Vuori ym. 2007). Uusissa tutkimuksissa (Laakso ym. 2006) iän suoraviivainen yhteys seuraurheilun lopettamiseen, on kyseenalaistettu. On luonnollista, että nuori etsii itselleen murrosiässä oikeaa harrastusta kokeilemalla eri lajeja. Koululiikunnassa drop out -ilmiö tulisi tiedostaa ja pyrkiä ohjaamaan nuoria löytämään juuri heille sopiva liikunnallinen elämäntapa. Kilpaurheilun lisäksi tulisi nuorille tuoda esiin muita mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa.

Tutkimuksessa sukupuolen välillä ei havaittu eroa urheiluseuraan kuulumisessa. Sen sijaan seuran järjestämiin harjoituksiin osallistumisessa oli ero havaittavissa. Pojat olivat tyttöjä aktiivisempia seurassa liikkujia. Tämä tulos oli samansuuntainen aikaisemmin tehtyjen tutkimusten kanssa (Laakso ym. 2006).

Tutkimuksessa määriteltiin vapaa-ajan liikunta oppilaiden ilmoittaman liikuntaharrastuksen määrän mukaan. Urheiluseurassa tapahtuvaa liikkumista ei eritelty omaehtoisesta liikkumisesta, sillä terveyttä edistävän liikunnan päämäärän saavuttamiseksi ei ole väliä kuinka riittävä fyysisen aktiivisuuden taso saavutetaan. Tutkittaessa oppilaan vapaa-ajan liikunnan määrää ei havaittu sukupuolten välillä eroja. Vaikka tytöt näyttäisivät harrastavan harvemmin liikuntaa urheiluseurassa, he sen sijaan liikkuvat ilmeisesti omatoimisesti useammin kuin pojat. Tämä voi osaksi johtua siitä, että tyttöjen suosimat lajit eivät vaadi välttämättä muita osallistujia paikalle, kun poikien suosimissa pallopeleissä muiden läsnäolo on pakollista ja urheiluseurassa tällainen liikunta on helpompaa toteuttaa. Sukupuolten välisen eron puuttuminen tutkittaessa vapaa-ajan liikunnan useutta, saattaa saada selityksensä aiempien tutkimusten tuloksista,

joissa on havaittu poikien liikuntaharrastuksen vähenevän jyrkemmin kuin tyttöjen (Telama & Yang 2000). Tutkimusten tulosten valossa voisi olettaa poikaoppilaiden harrastaneen tyttöjä enemmän liikuntaa nuorempana, mutta iän karttuessa, pojat olisivat vähentäneet liikuntaa tyttöjä enemmän.

Tuloksista ilmeni, että oppilaan vapaa-ajan liikunnan useus oli yhteydessä oppilaan perhetaustaan. Yksinhuoltajien kohdalla varallisuus saattaa olla yksi nuorten liikuntaharrastukseen vaikuttava tekijä (Opetusministeriö 2007; Raudsepp 2006; Tammelin 2003). Kohonneet seuramaksut ja liikunnassa tarvittavien välineiden hankintahinnat rajoittavat nuorten vapaa-ajan harrastamista. Koululiikunnalla tätä eriarvoista tilannetta voidaan paikata tarjoamalla kaikille oppilaille mahdollisuus osallistua liikuntaan. Valitettavasti koulujen ja kuntien tiukat budjetit vaikuttavat koulujen mahdollisuuteen avustaa oppilaita tarjoamalla mm. lainavälineitä sekä maksamalla osallistumismaksuja erikoistiloja, -ohjausta tai -välineitä vaativiin lajeihin.

Myös kodin suhtautuminen oppilaan liikuntaharrastukseen vaikutti nuorten vapaa-ajan liikuntaharrastuksen määrään. Koska tässä tutkimuksessa kodin suhtautumista kysyttiin oppilailta itseltään, eikä suoraan kodeilta, tulee tulosta tulkita siten, että kyseessä on nuoren oma käsitys miten hänen liikuntaharrastukseen suhtaudutaan. Kuten aiemmista tutkimuksista on käynyt ilmi, vanhempien oma aktiivisuus liikuntaharrastuksessa ei siirry suoraan lapsille ja nuorille, mutta kannustamisella sen sijaan on havaittu olevan merkitystä (mm. Andressen ym. 2005; Silvennoinen 1981). Niinpä on luonnollista, että ne nuoret jotka kokevat saavansa liikkumiseen tukea kodistaan, myös liikkuvat useammin kuin ne nuoret, jotka eivät koe kodin tukevan liikuntaharrastustaan.

Oppilaan motivaatiota liikkumiseen kysyttiin tiedustelemalla oppilaan koululiikunnassa tärkeäksi kokemiaan asioita. Motivaation mittaaminen 7–9-luokkalaisilta kyselyn avulla ei ole täysin ongelmaton. Valmiit vastausvaihtoehdot saattavat tuoda motivaatioista esiin ns. sosiaalisesti suotavat vaihtoehdot; nuoret vastaavat, minkä kuvittelevat olevan hyvä syy liikkua, eivät sitä syytä mikä oikeasti heitä motivoi. (Silvennoinen 1981; Telama 1986b; Vuori ym. 2007). Tässä tutkimuksessa terveystuoktamotiivia ei koettu yhtä tärkeäksi kuin muita liikuntamotiiveja. Tämä tulos eroaa muiden tutkimusten tuloksista, joissa lasten ja nuorten tärkeimmiksi liikuntamotiiveiksi ovat kohonneet terveyden ja kuntoon liittyvät tekijät (Huisman 2004; Nupponen ym. 1991; Nupponen &

Telama 1998; Silvennoinen 1981, Sobkin ym. 2006; Telama ym. 2002; Tähtinen ym. 2002). Ero voi johtua siitä, että tässä tutkimuksessa tiedusteltiin oppilaiden koululiikuntamotivaatioon liittyviä tekijöitä, kun muissa tutkimuksissa on käsitelty vapaa-ajan liikuntamotivaatioita. Oppilaat voivat kokea liikuntatunnin olevan riittämätön esim. kunnon kohottamiseen.

Tutkimuksessa havaittiin terveysliikuntamotiivin olevan positiivisessa yhteydessä nuorten vapaa-ajan liikuntaharrastukseen. Mutta kumpi on syy ja kumpi seuraus? Paljon vapaa-ajallaan liikkuvat nuoret, etenkin urheiluseuroissa harrastavat, saattavat kokea terveyden edistämisen olevan sosiaalisesti hyväksytympi syy liikkua. He ovat ehkä saaneet enemmän tietoa liikunnan vaikutuksesta terveyteen, kuin vähemmän liikkuvat ikäoverinsa, ja sitä kautta kokevat terveydelliset seikat tärkeiksi tekijöiksi omassa liikkumisessaan.

## 9.2 Liikunnan valinnaiskursseille osallistuminen

Nuorten liikunnan valinnaiskurssille osallistumista kysyttiin oppilailta sen enempää erittelemättä. Tuloksista ei siis saa selville oliko oppilas osallistunut valinnaiskurssille tänä lukuvuonna vai aiemmin ja kuinka monta eri valinnaiskurssia hän oli suorittanut. Tutkimuksessa kävi ilmi, että 61 % nuorista osallistui valinnaiseen liikuntaan. Tytöt olivat yhtä innokkaita liikunnan valinnaiskurssille osallistujia kuin pojat. Tämä tulos eroaa aiemmista tutkimustuloksista, joissa pojat ovat olleet 20–30 prosenttiyksikköä tyttöjä innokkaampia valinnaiseen liikuntaan osallistujia. (Heikinaro-Johansson 2003; Huisman 2004). Näyttää siltä, että poikien valinnaisliikuntaan osallistuminen on pysynyt 2000 luvulla samoissa lukemissa, mutta tyttöjen osuus on kasvanut aiemmasta. Tämän tutkimuksen kohderyhmä on suurimmalta osalta (93 %) sellaisia oppilaita, että he ovat käyneet yläastetta vuoden 2004 opetussuunnitelman mukaan. Vaikka liikunnan valinnaiskurssien määrää on supistettu vuoden 2004 opetussuunnitelmassa, ei sillä näytä olleen vaikutusta yläkoululaisten liikunnan valinnaiskursseille osallistumiseen.

Voisi olettaa, että ne nuoret jotka eivät perhetaustastaan johtuen voi harrastaa liikuntaa vapaa-ajallaan runsaasti, valitsisivat valinnaista liikuntaa muita enemmän. Näin yksinkertainen tuo asia ei kuitenkaan ole. Tutkimuksessa kävi ilmi, että ydinperheessä asuvat nuoret osallistuivat muunlaisesta perhetaustasta olevia nuoria useammin

valinnaiseen liikuntaan. Myös kodin suhtautuminen nuoren liikuntaharrastukseen, terveystuottamotiivi sekä nuoren vapaa-ajan liikuntaharrastuksen määrä vaikuttivat valinnaiseen liikuntaan osallistumiseen. Näistä tekijöistä ainakin vapaa-ajan liikuntaharrastus vaikuttaa suoraan liikunnasta saatuun koetun pätevyyden tunteeseen. Miten koululiikuntaa saataisiin kohdennettua juuri sitä eniten tarvitseville? Kokevatko nuoret koulussa tapahtuvan liikunnan, jopa valinnaisen liikunnan, sellaiseksi, että sinne ei voi vähemmän liikunnallisia pätevyyden tunteita kokenut henkilö helposti osallistua? Pitäisikö kouluissa tarjota erillistä liikuntakurssia, jolla opetellaan liikkumisen alkeita?

### 9.3 Koulumatkan kulkeminen

Tutkimuksessa koulumatkan kulkemista kysyttiin oppilaita kysymyksellä, johon osa oppilaista oli vastannut monella eri matkustusmuodolla ja osa oppilaista nimennyt vain yhden matkustusmuodon. Vastauksista ei käynyt ilmi, oliko oppilas kävellyt 4 kertaa viikossa ja kerran viikossa käyttänyt bussia tai toisinpäin. Niinpä tuloksia on tulkittava sen mukaan onko oppilas ilmoittanut kulkevänsä koulumatkansa kokonaan kävellen tai polkupyörällä, kokonaan moottoriajoneuvoa käyttäen tai molempia kulkutapoja hyödyntäen.

Koulumatkojen kulkeminen on osa arkiliikuntaa. Arkiliikuntaa tulisi harjoittaa mahdollisimman usein, sitä voi suorittaa vaikka päivittäin (Corbin & Lindsley 2002; Fogelholm 2004). Tuloksista ilmeni että lähellä kouluaan asuvista nuorista 82 % kulki koulumatkansa kävellen tai polkupyörällä keväällä ja syksyllä sekä 72 % talvella. Sekä kävellen tai polkupyörällä että moottoriajoneuvoa koulumatkaansa käyttäviä nuoria oli keväällä ja syksyllä 9 %, talvella tuo määrä kasvoi 14 %:iin. Ilman kylmeneminen ja lumentulo vaikuttavat nuorten koulumatkan kulkemiseen. Myös hyvät kevyenliikenteen väylät helpottavat kävellen ja polkupyörällä kouluun tuloa. Tutkimuksessa kävi ilmi, että suurin osa kouluaan lähellä asuvista nuorista harrastaa koulumatkallaan arkiliikuntaa, mutta silti joukosta löytyy keväällä ja syksyllä 9 % sekä talvella 14 % lähellä asuvia oppilaita, jotka käyttävät koulumatkaansa ainoastaan moottoriajoneuvoa.

Keväällä ja syksyllä ainoa yhteys koulumatkojen kulkemisen ja eri muuttujien välillä havaittiin kodin suhtautumisessa nuoren liikuntaharrastukseen. Ne oppilaat jotka kokivat, että heidän kotona suhtauduttiin samantekevästi tai kielteisesti heidän

liikuntaharrastukseen, käyttivät muita oppilaita useammin moottoriajoneuvoa koulumatkansa kulkemiseen keväällä ja syksyllä. Nyky-yhteiskunta huipputeknologioineen on vähentänyt ihmisten arkiliikunnan määrää. Voi olla, että niissä perheissä, jotka ovat huomaamattaan tai tarkoituksella ajautuneet tuohon inaktiiviseen elämään, ei osata nähdä koulumatkoja mahdollisuutena fyysiseen aktiivisuuteen ja näin kannustaa nuoria taittamaan matkaa polkupyörällä tai kävellen. Nykypäivänä kun on tapana kulkea autolla lyhyemmätkin matkat ja esim. asioida automarketissa lähikaupan sijaan. Talvella tuota koulumatkojen kulkemista ja nuoren kodin liikuntaharrastukseen suhtautumisen välillä ollutta yhteyttä ei havaittu. Sen sijaan talvella sukupuolten välinen ero koulumatkojen kulkemisessa nousi esiin. Lähellä asuvat pojat kulkivat matkansa useammin kävellen tai polkupyörällä kuin tytöt. Tytöt sen sijaan käyttivät joko yksistään moottoriajoneuvoa tai molempia kulkutapoja poikia useammin talviseen kulkemiseensa. Mistä tuo tyttöjen ja poikien välinen ero johtuu? Kysymykseen ei valitettavasti tämän tutkimuksen avulla pystytty vastaamaan.

Toinen talvella esiin noussut ero koulumatkojen kulkemisessa löytyi nuoren vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden kohdalla. Eniten kävellen tai polkupyörällä koulumatkansa matkaavia nuoria löytyi jonkin verran vapaa-ajallaan liikkuvien ryhmästä. Paljon vapaa-ajallaan liikkuvat nuoret käyttivät muita ryhmiä enemmän molempia koulumatkan kulkemistapoja. Vapaa-ajan fyysinen liikuntaharrastus ei siis automaattisesti tarkoita sitä, että nuori olisi myös arkiliikunnassa aktiivinen. Nykyajan tapa kyyditä nuoria liikuntaharrastuksiin saattaa selittää tämän. Toinen mahdollinen selitys havaitulle erolle voi olla se, että ne nuoret jotka kokevat liikkuvansa tarpeeksi vapaa-ajallaan, eivät tarkoituksella hae fyysisyyttä koulumatkaansa, vaan kokevat voivansa käyttää moottoriajoneuvoa matkan kulkemiseen. Lähellä asuvista nuorista harvoin liikkuvat käyttivät muita ryhmiä enemmän moottoriajoneuvoa koulumatkansa. Tämä on huolestuttavaa, sillä riittävällä arkiliikunnalla voidaan saavuttaa liikunnasta saatavat terveyshyödyt (Fogelholm 2004), mutta vähäisellä vapaa-ajan liikunnalla ja vähäisellä arkiliikunnalla eivät terveyttä edistävän liikunnan suositukset täyty ja näin ollen siitä saatavat hyödyt jäävät saavuttamatta.



#### 9.4 Fyysinen aktiivisuus

Tässä tutkimuksessa arvioitiin oppilaiden fyysistä aktiivisuutta vapaa-ajan liikunnan määrän, koulumatkojen kulkemisen ja valinnaiseen liikuntaan osallistumisen mukaan. Vaikka tutkimuksen näkökulmana on terveyttä edistävä liikunta, oppilaiden varsinaista liikkumiseen käytettyä tuntimäärää ei tutkittu. Oppilaat jaettiin kolmeen eri luokkaan fyysisen aktiivisuuden tason mukaan. Tehty jako on kuitenkin vain suuntaa-antava ja esim. fyysisesti aktiiviset ovat tutkimuksessa todella heterogeeninen ryhmä, jossa kaikki eivät välttämättä täytä terveyttä edistävän liikunnan lapsille ja nuorille suunnattua päivittäistä suositusta: tunti liikuntaa päivässä (Strong ym. 2005). Jatkotutkimuksen kannalla eksaktimpi kysymysten asettelu taikka peräti fyysisen aktiivisuuden päiväkirja tai syke seuranta antaisi mahdollisuuden oppilaiden todellisen fyysisen aktiivisuuden tarkempaan analysointiin.

Passiivisia oppilaita tutkimuksessa löytyi vain kaksi prosenttia. Tämä tulos on samansuuntainen kuin Silvennoisen (1981) tutkimuksessa saatu tulos. Vertailu muihin tutkimuksiin on vaikeaa, sillä useissa tutkimuksissa on tutkittu vain nuorten vapaa-ajan liikunnan määrää. Tässä tutkimuksessa nuorista jopa 40 % oli fyysiseltä aktiivisuus tasoltaan erittäin aktiivisia. Näistä nuorista voidaan sanoa, että heidän kohdallaan terveyttä edistävän liikunnan suositukset toteutuvat.

Jonkin asteista fyysisen aktiivisuuden jakautumista tutkituissa nuorissa on havaittavissa. Tämän polarisaatioksi (mm. Opetusministeriö 2007) kutsutun ilmiön taustatekijöitä on monia. Tässä tutkimuksessa erittäin aktiivisten oppilaiden ryhmä erottui muista fyysisen aktiivisuuden tasojen oppilaista siten, että heissä oli enemmän ydinperheessä asuvia ja heidän kotinsa suhtautuivat innostuneemmin oppilaan liikuntaharrastukseen kuin fyysiseltä tasoltaan aktiiviset tai passiiviset oppilaat. Sukupuolten välillä havaittavaa eroa fyysisessä aktiivisuudessa ei tutkimuksessa löytynyt. Tämä tulos eroaa aiemmista tutkimuksista (Hämäläinen ym. 2000).

Fyysisesti passiiviset oppilaat eivät ole heterogeeninen ryhmä (Vuori ym. 2007). Kuten Laakso (2007) toteaa: liikunnallisesti passiivisten ääni on saatava kuuluviin. Oppilaiden liikuntamotiiveja tutkimalla ja tukitustietoa analysoimalla pystytään ottamaan huomioon kielteisesti liikuntaan suhtautuvat ja fyysisesti passiiviset oppilaat. Tutkituista

passiivisista oppilaista yksikään ei kokenut terveystoimintamotiivia tärkeäksi. Vaikka terveyttä edistävä liikunta on nykyään jatkuvasti esillä nyky-yhteiskunnassa ja mediassa, niin koululiikuntaa ei välttämättä kannata myydä näille passiivisille oppilaille pelkästään terveyttä edistävän liikunnan kautta, vaan heidän on mahdollista saada motivoitumaan kenties joitain muita liikunnan motiiveja hyväksikäyttäen (Laakso 2007; Vuori ym. 2007).

Telama (1986b) muistuttaa liikuntamotivaation emotionaalisesta virittyneisyydestä ja hetkellisten elämyksien merkitystä yksilön liikkumiselle. Tunteisiin vaikuttamisen avulla voitaisiin koululiikunnassa pyrkiä tuomaan elämyksiä myös passiivisille oppilaille. Yksilölähtöisyys on eräs vartenotettava keino parantaa koululiikunnan mahdollisuuksia vaikuttaa kaikkiin oppilaisiin positiivisesti (Laine 2007). Jaakkolan, Telaman ja Kokkosen (2002) tutkimuksessa vertailtiin koe- (n = 178) ja kontrolliryhmän (n = 155) liikuntamotivaatiota ja itsemääräämismotivaatioita liikuntatunnilla. Tutkittavat olivat yhdeksäsluokkalaisia oppilaita. Neljän opettajan suorittama interventio, jossa mm. lisättiin opettajan tietämystä motivaatiosta ja oppilaiden mahdollisuutta vaikuttaa liikuntatunneilla omaan työskentelyynsä, toteutettiin lukuvuoden ajan. Tuloksissa kävi ilmi, että pojilla itsemääräämismotivaatioon pystyttiin interventiolla vaikuttamaan, tytöillä vastaavaa tulosta ei havaittu. Päätelmänä tutkijat nostivat esiin opettajan vaikutusmahdollisuuden oppilaiden liikuntamotivaatioon. Keinoina he esittelivät oppilaiden mukaan ottamisen päätöksentekovaiheessa, valinnanmahdollisuuksien tarjoamisen oppilaille sekä korostamalla oppilaiden kehittymistä ja yrittämistä.

Koululla on instituutiona muitakin mahdollisuuksia kuin liikuntatunnit vaikuttaa oppilaiden fyysiseen aktiivisuuteen. Kouluissa tulisi toteuttaa kokonaisvaltainen toimintakulttuurin muutos (Fogelholm ym. 2007b; Opetusministeriö 2007). Nuoren oppituntien istumista voidaan vähentää aktivoimalla oppilaita esim. taukoliikunnalla. Myös välitunnit voidaan pyrkiä käyttämään hyväksi kannustaen oppilaita fyysiseen aktiivisuuteen. Rakentamalla koulun piha aktiiviseksi toimintaympäristöksi pelkän asfalttialueen sijaan, tarjoamalla liikuntavälineitä ja liikuntasalien käyttöoikeuksia koulupäivän aikana, voidaan oppilaita ohjata kohti fyysisesti aktiivista elämäntapaa. Jokaiseen koulupäivään tulisi sisällyttää oppilaille liikuntaa. Erilaiset liikuntakampanjat voisivat olla yhtenä aktivoivana tekijänä. Näitä koulupäivään ja koulun alueelle suunniteltavia asioita pohdittaessa tulisi oppilaat ottaa huomioon. Järjestämällä

oppilasryhmille mahdollisuus osallistua itse suunnitteluun ja ideointiin sekä ennen kaikkea muodostuneiden ideoiden toteutukseen motivoimaan oppilaita itse toimimaan ja näkemään mahdollisuuksia jokapäiväisen fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen. Myös kasvattajille tulee tarjota lisää tietoa terveyttä edistävästä liikunnasta (Fogelholm ym. 2007b). Kokonaisvaltainen toimintaympäristön muutos ei koske vain oppilaita, vaan koko koulun henkilökuntaa opettajista siistijöihin ja vahtimestareihin. Lisäämällä henkilökunnan työmatkaliikuntaa esim. rakentamalla toimivia kevyenliikenteenväyliä ja kannustamalla henkilökuntaa osallistumaan koulun taukojumppiin, annetaan erimerkkiä oppilaille käytännön tavoista toteuttaa fyysisesti aktiivista elämäntapaa.

### 9.5 Jatkotutkimusehdotuksia

Jotta yhä tarkempia vertailuja nuorten fyysisestä aktiivisuudesta voitaisiin tehdä, tulisi nuorten todellinen energiankulutus saada selville. Tämä voidaan toteuttaa vain tarkoilla mittauksilla. Lisäksi erilaisten tutkimusten vertailtavuudessa on havaittavissa ongelmia. Käsitejärjestelmiä tulisi samankaltaistaa ja mittausmenetelmiä standardoida. Tutkimustuloksista olisi hyvä saada muodostettua laajasti hyväksytty koululaisten liikuntasuositus.

Olisi mielenkiintoista ja hyödyllistä tutkia erilaisia liikunnan lisäämiskeinoja sekä näiden interventioiden pysyvyyttä passiivisilla nuorilla. Passiivisten nuorten ääni tulisi saada kuuluviin. Tutkimuksia tulisi suorittaa sekä lyhytaikaisina että pitkäaikaisina, määrällisinä ja laadullisina. Myös drop out -ilmiön negatiivisten vaikutusten tehokas ehkäisy vaatisi lisätutkimusta.

Liikuntakasvatuksen tavoitteiden arviointi tulisi suorittaa terveyttä edistävän liikunnan kautta. Koulun toimintaympäristön muokkaamista liikunnallisemmaksi voitaisiin myös tutkia. Olisi tärkeää muodostaa sellainen tietopankki, jota kaikki kasvattajat kodoista kouluihin ja päiväkoteihin pystyisivät hyödyntämään lasten ja nuorten liikunnan lisäämisen ideoinnissa.

## LÄHTEET

- American Heart Association. 1996. Statement on exercise: benefits and recommendations for physical activity programs for all Americans. *Circulation* 94, 857–862.
- Andressen, N. Wold, B. & Torsheim, T. 2005. Are parental health habits transmitted to their children? An eight year longitudinal study of physical activity in adolescents and their parents. *Journal of Adolescence* 29 (4), 513–524.
- Armstrong, N. & Welsman, J. 2006. The physical activity patterns of European youth with reference to methods of assessment. *Sports Medicine* 36 (12), 1067–1086.
- Bakker, F.C. Whiting, H.T.A. & van der Burg, H. 1990. *Sport psychology: concepts and applications*. Chichester: John Wiley & Sons.
- Bouchard, C. & Shephard, R. 1994. Physical activity, fitness and health: the model and key concepts. Teoksessa C. Bouchard, R. Shephard & T. Stephens (toim.) *Physical activity, fitness, and health. International proceedings and consensus statement*. Champaign, IL: Human Kinetics, 77–88.
- Carter, M. McGee, R. Taylor, B. & Williams, S. 2006. Health outcomes in adolescence: Associations with family, friends and school engagement. *Journal of Adolescence* 30 (1), 51–62.
- Corbin, C.B. & Lindsley R. 2002. *Fitness for life*. 4<sup>th</sup> ed. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Fogelholm, M. 1998. Fyysinen aktiivisuus. Teoksessa M. Fogelholm, P. Mustajoki, A. Rissanen & M. Uusitupa (toim.) *Lihavuus. Ongelma ja hoito*. Helsinki: Duodecim, 142–152.
- Fogelholm, M. 2004. Terveysliikunnan suosituksista liikuntapiirakkaan. *Liikunta & Tiede* 41 (3), 10–13.

- Fogelholm, M. 2005. Lapset ja nuoret. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori (toim.) Terveysliikunta: fyysinen aktiivisuus terveyden edistämässä. Helsinki: Duodecim, 159–170.
- Fogelholm, M. Paronen, O. & Miettinen, M. 2007a. Liikunta –hyvinvointipoliittinen mahdollisuus –raportti: Terveysliikuntaan panostaminen kannattaa. *Liikunta & Tiede* 44 (1), 5–10.
- Fogelholm, M. Paronen, O. & Miettinen, M. 2007b. Liikunta- hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. *Suomalaisen terveystieteiden tutkimuskeskuksen tila ja kehittyminen 2006. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen selvityksiä*. Helsinki.
- Harter, S. 1981. A model of mastery motivation in children: individual differences and developmental change. Teoksessa W. Collins (toim.) *Aspects of the development of competence. The Minnesota symposia on child psychology. Volume 14*. Hillsdale: Erlbaum, 215–255.
- Haywood, K.M. 1991. The role of physical education in the development of active lifestyles. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 62, 151–156.
- Heikinaro-Johansson, P. 2003. Itse tehty innostaa: Liikunta suosittu valinnaisaine. *Liikunta & Tiede* 40 (2), 7.
- Heikinaro-Johansson, P. & Ryan, S. 2004. Tulevaisuuden koululiikunta – Terveyttä edistävää liikuntakasvatusta. *Liikunta & Tiede* 41 (4), 4–8.
- Helin, P. 2000. Koululiikunta on investointi tulevaisuuteen. Teoksessa A. Holthoer & V-P. Dufva (toim.) *Armeija liikuttaa*. Helsinki: Puolustusvoimat, 40–41.
- Helin, P. 2001. Koululiikunta on investointi työ- ja toimintakykyyn ja urheilun tulevaisuuteen. *Liikunnanopettaja* 1, 16–17.

- Hellström, C. & Johansson, N. 2005. Paimion yläkoulun oppilaiden terveyttä edistävän liikunnan suositusten toteuttaminen ja liikutatietämys. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Liikuntapedagogiikka. Pro gradu –tutkielma.
- Hirsjärvi, S. 2004. Tutkimuksen reliabelius ja validius. Teoksessa S. Hirsjärvi, P. Remes, & P. Sajavaara (toim.) Tutki ja kirjoita. 10., osin uudistettu laitos. Helsinki: Tammi. 216–218.
- Huisman, T. 2004. Liikunnan arviointi peruskoulussa 2003 Yhdeksäsluokkalaisten kunto, liikunta-aktiivisuus ja koululiikuntaan asennoituminen. Helsinki: Opetushallitus.
- Huotari, P. 2004. Kaikki kunnossa? - suomalaisten koululaisten fyysinen kunto vuosina 1976 ja 2001. Jyväskylän yliopisto. . Liikuntatieteiden laitos. Liikuntapedagogiikka. Licensiaatintyö.
- Hämäläinen, P. Nupponen, H. Rimpelä, A & Rimpelä, M. 2000. Nuorten terveystapatutkimus: Nuorten liikunnan harrastaminen 1977–1999. Liikunta & Tiede 37 (6), 4–11.
- Jaakkola, T. Telama, R. & Kokkonen, J. 2002. Vuoden mittaisen liikuntaintervention vaikutus yhdeksäsluokkalaisten liikuntamotivaatioon ja itsemääräämismotivaatioon. Liikunta & Tiede 39 (1), 14–21.
- Jääskeläinen, A. 2003. Haluttu muutos. Liikunta & Tiede 40 (2), 14–15.
- Karvinen, J. Löflund-Kuusela, H. & Kantomaa, M. (toim.) 2007. Koululaisen ja kouluyhteisön hyvinvoinnin edistäminen liikunnan avulla. Koululaisten liikunnan edistämisen yhteistyöverkoston kehittämissuunnitelma. Nuori Suomi. Tulostettu 23.8.2007. [www.nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/Kehittmissuunnitelma.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/Kehittmissuunnitelma.pdf)
- Kokko, S. Kannas, L. & Itkonen, H. 2004. Urheiluseura lasten ja nuorten terveyden edistäjänä. Liikunta & Tiede 41 (6), 101–112.

- Kokko, S. & Vuori, M. 2007. Terveysliikunta-katse yksilöstä toimintaympäristöön. *Liikunta & Tiede* 44 (1), 11–15.
- Kirjonen, J. & Telama, R. 1984. Physical activity and mental well-being. Teoksessa L. Pulkkinen & P. Lyytinen (toim.) *Human action and personality. Essays in honour of Martti Takala*. Jyväskylä: University of Jyväskylä. *Jyväskylä studies in education, psychology and social research* 54, 249–257.
- Laakso, L. 2002. Liikunta ja koululiikunta. Teoksessa P. Terho, E-L. Ala-Laurila, J. Laakso, H. Krogius & M. Pietikäinen (toim.) *Kouluterveydenhuolto. 2. uudistettu painos*. Helsinki: Duodecim, 385–395.
- Laakso, L. 2003. Liikuntakasvatuksen ja liikuntapedagogiikan perusteet. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson, T. Huovinen, & L. Kytökorpi (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Helsinki: Werner Söderström Oy, 14–23.
- Laakso, L. 2004. Liikuntakasvatus istuvassa yhteiskunnassa. *Liikunnanopettaja* 3, 8–9.
- Laakso, L. Nupponen, H. Saarni, L. Pere, L. & Rimpelä, A. 2005. Koululiikuntaa vain osan vuotta? *Liikunta & Tiede* 42 (6), 5–8.
- Laakso, L. Nupponen, H. Rimpelä, A. & Telama, R. 2006. Suomalaisten nuorten liikunta-aktiivisuus – Katsaus nykytilaan, trendeihin ja ennusteisiin. *Liikunta & Tiede* 43 (1), 4–12.
- Laakso, L. 2007. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi – liikuntakasvatuksen yhteinen missio. *Liikunta & Tiede* 44 (2), 5–7.
- Laine, P. 2007. Miehet kuntoon! Kansalaiskunnan lasku ja korjaavat toimenpiteet. EVA –raportti. Helsinki: Yliopistopaino.
- Lintunen, T. 2003. Liikunta ihmisen elämänkulussa. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson, T. Huovinen & L. Kytökorpi (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Helsinki: Werner Söderström Oy, 24–29.

- Liukkonen, J. Telama, R. & Jaakkola, T. 1998. Koululiikunnalla kaikista osaamisen sankareita. *Urheilupsykologia; Suomen urheilupsykologisen yhdistyksen julkaisu (1)*, 8–15.
- Martens, R. 1999. Turning kids on to physical activity for a lifetime. *Quest* 48, 303–310.
- Metsämuuronen J. 2005. 3. laitos. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Helsinki: International Methelp.
- Nuori Suomi. 2006a. Liikuntaseikkailu. Tulostettu 4.4.2006  
<http://seikkailu.nuorisuomi.fi/mikaliikuntaseikkailu>
- Nuori Suomi. 2006b. Kansallinen liikuntatutkimus 2005-2006. SLU:n julkaisusarja 4/06.
- Nupponen, H. Halonen, L. Mäkinen, H. & Pehkonen, M. 1991. Tehostetun koululiikunnan tutkimus: Peruskoulun oppilaiden liikunnalliset, tiedolliset ja sosiaaliset toiminnot kolmen lukuvuoden aikana. Turku: Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunta. Julkaisusarja A:146.
- Nupponen, H. & Telama, R. 1998, Liikunta ja liikunnallisuus osana 11–16-vuotiaiden eurooppalaisten nuorten elämäntapaa. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, Liikuntakasvatuksen tutkimus- ja kehittämiskeskus.
- Nupponen, H. 2004. Koulun liikuntakasvatuksen jatkuvuus ja solmukohtat. *Liikunnanopettaja* 4, 27 - 29.
- Oja, P. 2005. Liikunnan ja terveyden annos-vastesuhde. Teoksessa M. Fogelholm & I. Vuori (toim.) *Terveysliikunta: fyysinen aktiivisuus terveyden edistämässä*. Helsinki: Duodecim, 61–80.
- Opetusministeriö. 2007. Liikunta valintojen virrassa. Kansallista liikuntaohjelmaa valmistelevalle toimikunnan väliraportti. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2007:13. Yliopistopaino.



- Pietiläinen, R. Liukkonen, J. & Kukkonen, J. 1986. Urheilutoiminnan motivointi. Urheilijan psykologinen kehitys. Helsinki: TUL.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004. Opetushallitus. Helsinki: Opetushallitus.
- Perusopetuslaki. 1998. Tulostettu 24.5.2007  
[www.edilex.fi/saadokset/lainsaadanto/19980628/](http://www.edilex.fi/saadokset/lainsaadanto/19980628/)
- Raudsepp, L. 2006. The relationship between socio-economic status, parental support and adolescent physical activity. *Acta Paediatrica* 95 (1), 93–98.
- Sacker, A. & Capble, N. 2005. Do adolescent leisure-time physical activities foster health and well-being in adulthood? Evidence from two British cohorts. *European Journal of Public Health* 16 (3), 331–335.
- Silvennoinen, M. 1981. 11–19-vuotiaiden koululaisten liikuntaharrastukset, liikuntamotiivit ja näitä selittävät tekijät. Jyväskylä. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiön tutkimuslaitos.
- Silvennoinen, M. 1987. Koululainen liikunnan harrastajana: liikuntaharrastuksen ja liikuntamotiivien sekä näiden yhteyksien muuttuminen iän mukana peruskoululaisilla ja lukiolaisilla. Jyväskylä. *Studies in sport, physical education and health* 22.
- Sobkin, V.S. Abrosimova, Z.B. Adamchuk, D.V. & Baranova, E.V. 2006. Age and gender characteristics of adolescents' attitudes toward sports. *Russian Education and Society* 48 (3). 60–77.
- Stakes. 2007. Kouluterveyskysely. Tulostettu 29.8.2007  
<http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/tulokset/index.htm>

- Strong, W. Malina, R. Blimkie, C. Daniels, S. Dishman, R. Gutin, B. Hergenroeder, A. Must, A. Nixon, P. Pivarnik, J. Rowland, T. Trost, S. & Trudeau, F. 2005. Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of Pediatrics* 146 (6), 732–737.
- Ståhl, T. Kannas, L. & Perttilä, K. 2001. Mitä päättäjät ymmärtävät terveystoiminnalla? – analyysi terveystoiminnan jäsentymisestä. *Liikunta & Tiede* 38 (2), 44–51.
- Tammelin, T. 2003. Physical activity from adolescence to adulthood and health-related fitness at age 31. Cross-sectional and longitudinal analyses of the Northern Finland birth cohort of 1966. Oulun Yliopisto. Väitöskirja.
- Telama, R. Varstala, V. Heikinaro-Johansson, P. & Paukku, P. 1986a. The Relationship between pupil's leisure-time physical activity and motor behavior during physical education lessons. Teoksessa M. Piéron & G. Graham (toim.) *Sport pedagogy. The 1984 olympic scientific congress proceedings. Volume 6.* Champaign, IL: Human Kinetics, 57–62.
- Telama, R. 1986b. Mikä liikunnassa kiinnostaa – liikuntamotivaatio. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama & L. Laakso (toim.) *Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50.* Helsinki: Valtion painatuskeskus, 149–176.
- Telama, R. Leskinen, E. & Yang, X. 1996. Stability of habitual physical activity and sport participation: a longitudinal tracking study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 6 (6), 371–378.
- Telama R, & Yang X, 2000, Decline of physical activity from youth to young adulthood in Finland. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 32 (9), 1617–1622.
- Telama, R. Välimäki, I. Nupponen, H. Numminen, P. Sääsälahti, A & Raitakari, O. 2001. Suomalaisen lasten ja nuorten liikunta tänään. *Duodecim: lääketieteellinen aikakauskirja* 117 (13), 1382–1388.

- Telama, R. Naul, R. Nupponen, H. Rychtecky, A. & Vuolle, P. 2002. Physical fitness, sporting lifestyles and olympic ideals: cross-cultural studies on youth sport in Europe. ICSSPE Sport Science Studies 11. Schorndorf : Hofmann.
- Telama, R. & Yang X. 2005. Nuoruuden aktiivisuudesta vankat eväät liikunnalliseen aikuisuuteen. Liikunta & Tiede 42 (5), 4–7.
- Tilastokeskus. 2006. Ajankäyttötutkimus. Tulostettu 21.4.2006  
<http://tilastokeskus.fi/til/akay/tau.html>
- Tähtinen, J. Rinne, R. Nupponen, H. & Heinonen, O. J. 2002. Liikuntakulttuurin muutos ja elämäntyylien eriytyminen. Liikunta & Tiede 39 (1), 47–55.
- UKK-instituutti. 2006. Liikuntapiirakka. Tulostettu 9.4.2006  
<http://www.ukkinstituutti.fi/upload/p8sg8y41.pdf>
- Uusitupa, M. 1998. Lihavuus ja terveys. Teoksessa: M. Fogelholm, P. Mustajoki, A. Rissanen & M. Uusitupa (toim.) Lihavuus. Ongelma ja hoito. Helsinki: Duodecim, 19–28.
- Valtioneuvosto. 2002, Valtioneuvoston periaatepäätös terveyttä edistävän liikunnan kehittämislinjoista. Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2002:2. Tulostettu 31.7.2007 <http://pre20031103.stm.fi/suomi/eho/julkaisut/ehosisallys53.htm>
- Vuori, M. Kannas, L. Ojala, K. Tynjälä, J. Villberg, J. & Välimaa, R. 2004a. Elämäskulttuuri näkyy nuorten liikuntamuodoissa. Liikunta & Tiede 41 (3), 5–9.
- Vuori, M. Kannas, L. & Tynjälä, J. 2004b. Nuorten liikuntaharrastuneisuuden muutoksia 1989–2002. Teoksessa L. Kannas (toim.) Koululaisten terveys ja terveystyötön muutos. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. 113–139.

- Vuori, M. Ojala, K. Tynjälä, J. Villberg, J. Välimaa, R. & Kannas, L. 2007. Saavutetaanko liikuntasuositukset? 11-, 13- ja 15-vuotiaiden liikunta ja tärkeimmät liikuntasyyt WHO-Koululaistutkimuksessa vuonna 2006. *Liikunta & Tiede* 44 (2), 10–14.
- Yan, J. & McCullagh, P. 2004. Cultural influence on youth's motivation of participation in physical activity. *Journal of Sport Behavior* 27 (4), 378–390.

## LIITTEET

## Liite 1. Kyselylomake

**ANTAMASI TIEDOT TULEVAT AINOASTAAN TUTKIJOIDEN KÄYTTÖÖN**

OPPILASKYSELY

NIMI JA SYNTYMÄAIKA \_\_\_\_\_

KOULU JA LUOKKA \_\_\_\_\_

PITUUS \_\_\_\_\_ PAINO \_\_\_\_\_

**TAUSTA**

## 1. SUKUPUOLI

- tyttö  
 poika

## 2. KUINKA MONTA LASTA PERHEESSÄSI ON (laske itsesi mukaan)?

\_\_\_\_\_ lasta

## 3. HUOLTAJUUS

- asun vanhempien kanssa  
 asun äidin kanssa  
 asun isän kanssa  
 asun vuorotellen isän ja äidin luona  
 olen muiden kuin isän tai äidin huollettavana

## 4. ISÄSI AMMATTI (Mitä työtä isäsi tekee? Esim. metallimies, opettaja, lääkäri, työtön jne.)

\_\_\_\_\_

## 5. ÄITISI AMMATTI (Mitä työtä äitisi tekee? Esim. opettaja, myyjä, lääkäri, kotiäiti, työtön jne.)

\_\_\_\_\_

## 6. MITEN KOTONASI (vanhempasi ja sisaruksesi) SUHTAUDUTAAN LIIKUNTA- JA URHEILUHARRASTUKSEEN?

- innostuneesti  
 melko innostuneesti  
 samantekevästi  
 melko kielteisesti  
 kielteisesti

**VAPAA-AIKA**

## 7. MITÄ USEIMMITEN TEET VAPAA-AIKANASI?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 8. a. MITÄ LIIKUNTAA HARRASTAT KESÄISIN?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## b. KUINKA USEIN HARRASTAT LIIKUNTAA KESÄISIN?

- päivittäin  
 4-6 krt viikossa  
 2-3 krt viikossa  
 kerran viikossa  
 kerran kuukaudessa  
 harvemmin kuin kerran kuukaudessa  
 en koskaan

## c. KUINKA HARRASTAT LIIKUNTAA KESÄISIN?

- en hengästy enkä hikoile  
 hengästyn ja hikoilen jonkin verran  
 hengästyn ja hikoilen runsaasti

**KÄÄNNÄ!**

## 9. a. MITÄ LIIKUNTAA HARRASTAT TALVISIN?

---



---

## b. KUINKA USEIN HARRASTAT LIIKUNTAA TALVISIN?

- päivittäin  
 4-6 krt viikossa  
 2-3 krt viikossa  
 kerran viikossa  
 kerran kuukaudessa  
 harvemmin kuin kerran kuukaudessa  
 en koskaan

## c. KUINKA HARRASTAT LIIKUNTAA TALVISIN?

- en hengästy enkä hikoile  
 hengästyn ja hikoilen jonkin verran  
 hengästyn ja hikoilen runsaasti

## 10. OLETKO JONKUN URHEILUSEURAN JÄSEN?

- en  
 kyllä, minkä seuran? \_\_\_\_\_

## 11. OSALLISTUTKO URHEILUSEURAN JÄRJESTÄMIIN HARJOITUKSIIN?

- useita tunteja ja kertoja viikossa  
 säännöllisesti noin kerran viikossa  
 epäsäännöllisesti  
 en osallistu lainkaan

## 12. KILPAILETKO HARRASTAMASSASI LAJISSA/LAJEISSA?

- en  
 kyllä, missä lajissa/lajeissa? \_\_\_\_\_

Arvioi, kuinka usein? \_\_\_\_\_

## 13. ARVIOI, KUINKA MONTA TUNTIA PÄIVÄSSÄ KATSOT TELEVISIOTA TAI OLET TIETOKONEEN ÄÄRESSÄ:

noin \_\_\_\_\_ tuntia päivässä

## 14. MILLOIN TAVALLISESTI MENET NUKKUMAAN, JOS SINUN ON MENTÄVÄ KOULUUN SEURAAVANA AAMUNA?

- noin klo 21 tai aikaisemmin  
 noin klo 21.30  
 noin klo 22  
 noin klo 22.30  
 noin klo 23 tai myöhemmin

## 15. ARVOI, KUINKA MONTA TUNTIA KÄYTÄT LÄKSYJEN TEKEMISEEN PÄIVÄSSÄ:

noin \_\_\_\_\_ tuntia päivässä

**KOULULIIKUNTA**

## 16. MINKÄLAINEN ON SUHTAUTUMISESI KOULULIIKUNTAAN?

- hyvin innostunut  
 innostunut  
 samantekevä  
 melko kielteinen  
 hyvin kielteinen

## 17. OLETKO OSALLISTUNUT LIIKUNTAKURSSIN SUUNNITTELUUN?

- en  
 kyllä, miten? \_\_\_\_\_ **KÄÄNNÄ!**

18. OLETKO VALINNUKSEEN LIIKUNNAN VALINNAISKURSSEJA?

- en  
 kyllä, mitkä kurssit? \_\_\_\_\_

19. OSALLISTUTKO KOULUSI LIIKUNTATOIMINTAAN (esim. liikuntakerhoon, koulujen välisiin urheilukilpailuihin tms.)?

- en  
 kyllä, mihin? \_\_\_\_\_

20. MISTÄ LAJISTA/LAJEISTA PIDÄT KOULULIIKUNNASSA?

\_\_\_\_\_

21. MISTÄ LAJEISTA ET PIDÄ KOULULIIKUNNASSA?

\_\_\_\_\_

22. HALUAISITKO HARRASTAA JOITAKIN MUITA LAJEJA KOULULIIKUNTATUNNEILLA?

- en  
 kyllä, mitä lajeja? \_\_\_\_\_

23. ARVIOI KUNTO-OMINAISUUKSIASI SUHTEESSA OMAAN LIIKUNTARYHMÄÄSI

<u>Kestävyys</u>	<u>Nopeus</u>	<u>Voima</u>	<u>Notkeus</u>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	selvästi alle keskitason
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	alle keskitason
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	keskitaso
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	yli keskitason
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	selvästi yli keskitason

24. MINKÄLAISET OVAT LIIKUNTATAITOSI VERRATTUNA MUIHIN LIIKUNTARYHMÄSI OPPILAIISIIN?

- keskitasoa selvästi paremmat  
 keskitasoa paremmat  
 keskitasoa  
 keskitasoa heikommat  
 keskitasoa selvästi heikommat

25. ONKO SINULLA JOKIN SAIRAUS TAI VAMMA, JOKA VAIKEUTTAA TOIMINTAASI LIIKUNTATUNNILLA?

- ei  
 kyllä, mikä? \_\_\_\_\_

26. MIKÄ OLI KESKIARVOSI VIIME TODISTUKSESSA?

- alle 6,5  
 6,5 – 6,9  
 7,0 – 7,4  
 7,5 – 7,9  
 8,0 – 8,4  
 8,5 – 8,9  
 9,0 – 9,4  
 9,5 - 10

27. MIKÄ OLI LIIKUNTANUMEROSI VIIME TODISTUKSESSA (pakollinen liikunta)? \_\_\_\_\_

28. KUINKA PITKÄ KOULUMATKASI ON? \_km

29. MITEN KULJET KOULUMATKASI?

<u>Syksyllä ja keväällä</u> (lumeton aika)	<u>Talvella</u> (luminen aika)	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	kävellen
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	polkupyörällä
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	mopolla, skootterilla tai moottoripyörällä
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	linja-autolla, josta kävellen__minuuttia
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	autolla
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	muuten, miten? _____

**KÄÄNNÄ!**

30. MITEN TÄRKEÄNÄ PIDÄT SEURAAVIA ASIOITA KOULUIKUNNASSA? (Ympyröi vastausvaihtoehto, joka vastaa parhaiten mielipidettäsi)

- 
- 1=ei lainkaan tärkeä  
 2=vähän tärkeä  
 3=jonkin verran tärkeä  
 4=tärkeä  
 5=erittäin tärkeä
- 

1 Tunnilla on minulle mieleinen laji	1	2	3	4	5
2 Opin uusia taitoja	1	2	3	4	5
3 Kuntoni kohoaa	1	2	3	4	5
4 Liikunnanopettaja on kannustava	1	2	3	4	5
5 Opin huolehtimaan omasta terveydestäni	1	2	3	4	5
6 Saan liikkua yhdessä luokkakavereiden kanssa	1	2	3	4	5
7 Liikuntatunneilla on hauskaa	1	2	3	4	5
8 Saan tutustua uusiin lajeihin	1	2	3	4	5
9 Pääsen pois luokkahuoneesta liikkumaan	1	2	3	4	5
10 Voin kokeilla omia rajojani	1	2	3	4	5
11 Luonnossa liikkuminen	1	2	3	4	5
12 Hyvät tilat ja välineet	1	2	3	4	5
13 Pelaaminen	1	2	3	4	5
14 Saan tietoa omasta hyvinvoinnistani huolehtimiseen	1	2	3	4	5
15 Luokassa on hyvä ilmapiiri	1	2	3	4	5
16 Saan tietoa omasta kunnostani kuntotestien avulla	1	2	3	4	5
17 Kisailu ja kilpaileminen	1	2	3	4	5
18 Hengästyn ja hikoilen tunnilla	1	2	3	4	5
19 Voin liikkua oman kunnan ja taitojen mukaan	1	2	3	4	5
20 Liikunnanopettaja on asiantuntija	1	2	3	4	5
21 Asianmukaiset liikuntavarusteet	1	2	3	4	5
22 Tunnit ovat sopivan rasittavia	1	2	3	4	5
23 Joillakin tunneilla voin valita tehtävän mieleni mukaan	1	2	3	4	5

**KIITOS VASTAUKSISTASI!**



## Liite 2. Taulukkoja

TAULUKKO 35. Lähellä asuvien oppilaiden koulumatkan kulkeminen keväällä ja syksyllä sukupuolen mukaan (%).

Koulumatka keväällä ja syksyllä	Sukupuoli		Yhteensä
	Tyttö	Poika	
Kävellen tai pyörällä	81	82	82
Moottoriajoneuvolla	9	9	9
Kävellen tai pyörällä ja moottoriajoneuvolla	10	9	9
Yhteensä	100 % (n=159)	100 % (n=205)	100 % (n=364)

$X^2 = 0,35$ ,  $df = 2$ ,  $p = .838$

TAULUKKO 36. Lähellä asuvien oppilaiden koulumatkan kulkeminen keväällä ja syksyllä perhetaustan mukaan (%).

Koulumatka keväällä ja syksyllä	Oppilaan perhetausta		Yhteensä
	Ydinperhe	Muu kuin ydinperhe	
Kävellen tai pyörällä	83	79	82
Moottoriajoneuvolla	9	10	9
Kävellen tai pyörällä ja moottoriajoneuvolla	8	11	9
Yhteensä	100 % (n=256)	100 % (n=107)	100 % (n=363)

$X^2 = 1,06$ ,  $df = 2$ ,  $p = .589$

TAULUKKO 37. Lähellä asuvien oppilaiden koulumatkan kulkeminen keväällä ja syksyllä vapaa-ajan liikuntaharrastuksen useuden mukaan (%).

Koulumatka	Oppilaan vapaa-ajan liikunnan useus				Yhteensä
	Liikkuu paljon	Liikkuu kohtalaisesti	Liikkuu jonkin verran	Liikkuu harvoin	
Kävellen tai pyörällä	86	83	80	77	82
Moottoriajoneuvolla	6	6	14	15	9
Kävellen tai pyörällä ja moottoriajoneuvolla	8	11	6	8	9
Yhteensä	100 % (n=49)	100 % (n=155)	100 % (n=98)	100 % (n=47)	100 % (n=349)

$X^2 = 8,63$ ,  $df = 6$ ,  $p = .196$

TAULUKKO 38. Lähellä asuvien oppilaiden koulumatkan kulkeminen keväällä ja syksyllä terveysliikuntamotiivin mukaan (%).

Koulumatka keväällä ja syksyllä	Oppilaan terveysliikuntamotiivi			Yhteensä
	Kokee tärkeänä	Kokee jonkin verran tärkeänä	Ei koe tärkeänä	
Kävellen tai pyörällä	85	79	78	82
Moottoriajoneuvolla	8	11	8	9
Kävellen tai pyörällä ja moottoriajoneuvolla	7	10	14	9
Yhteensä	100 % (n=162)	100 % (n=131)	100 % (n=37)	100 % (n=330)

$X^2 = 1,04$ ,  $df = 2$ ,  $p = .594$

TAULUKKO 39. Lähellä asuvien oppilaiden koulumatkan kulkeminen talvella perhetaustan mukaan (%).

Koulumatka talvella	Oppilaan perhetausta		Yhteensä
	ydinperhe	Muu kuin ydinperhe	
Kävellen tai pyörällä	73	69	72
Moottoriajoneuvolla	15	11	14
Kävellen tai pyörällä ja moottoriajoneuvolla	12	19	14
Yhteensä	100 % (n=255)	100 % (n=108)	100 % (n=363)

$X^2 = 3,73$ ,  $df = 2$ ,  $p = .155$

TAULUKKO 40. Lähellä asuvien oppilaiden koulumatkan kulkeminen talvella kodin liikuntaharrastukseen suhtautumisen mukaan (%).

Koulumatka talvella	Kodin suhtautuminen oppilaan liikuntaharrastukseen			Yhteensä
	Hyvin innostunut	Innos-tunut	Kielteinen tai saman-tekevä	
Kävellen tai pyörällä	68	78	71	72
Moottoriajoneuvolla	15	11	16	14
Kävellen tai pyörällä ja moottoriajoneuvolla	17	11	13	14
Yhteensä	100 % (n=145)	100 % (n=134)	100 % (n=77)	100 % (n=356)

$X^2 = 3,91$ ,  $df = 4$ ,  $p = .419$

TAULUKKO 41. Lähellä asuvan oppilaan koulumatkan kulkeminen talvella terveysliikuntamotiivin mukaan (%).

Koulumatka talvella	Oppilaan terveysliikuntamotiivi			Yhteensä
	Kokee jonkin			
	Kokee tärkeänä	verran tärkeänä	Ei koe tärkeänä	
Kävellen tai pyörällä	73	73	79	74
Moottoriajoneuvolla	14	17	5	14
Kävellen tai pyörällä ja moottoriajoneuvolla	14	10	16	12
Yhteensä	100 % (n=161)	100 % (n=131)	100 % (n=38)	100 % (n=330)

$X^2 = 4,20$ ,  $df = 4$ ,  $p = .380$

TAULUKKO 42. Oppilaiden fyysinen aktiivisuus talvella (n = 528)

Liikkumisen vapaa-ajalla	Valinnaisliikuntaan osallistuminen			
	Ei osallistu valinnaisliikuntaan		Osallistuu valinnaisliikuntaan	
	Koulumatkan kulkeminen			
	Moottori-ajoneuvolla tai moottoriajoneuvolla sekä kävellen ja pyörällä	Kävellen ja pyörällä	Moottori-ajoneuvolla tai moottoriajoneuvolla sekä kävellen ja pyörällä	Kävellen ja pyörällä
≤ 1 krt/vk	Fyysisesti passiivinen 3 %	Fyysisesti aktiivinen 5 %	Fyysisesti aktiivinen 2 %	Fyysisesti aktiivinen 3 %
≥ 2 krt/vk	Fyysisesti aktiivinen 11 %	Fyysisesti aktiivinen 21 %	Fyysisesti aktiivinen 16 %	Fyysisesti erittäin aktiivinen 41 %
Yhteensä	(n=68)	(n=135)	(n=90)	(n=228)

TAULUKKO 43. Oppilaiden fyysisen aktiivisuuden määrä talvella sukupuolen mukaan (%).

Oppilaan fyysinen aktiivisuus	Oppilaan sukupuoli		Yhteensä
	Tyttö	Poika	
Passiivinen	1	4	3
Aktiivinen	61	54	57
Erittäin aktiivinen	38	42	40
Yhteensä	100 % (n=221)	100 % (n=300)	100 % (n=521)

$X^2 = 3.47$ ,  $df = 2$ ,  $p = .177$

TAULUKKO 44. Oppilaiden fyysisen aktiivisuuden määrä talvella perhetaustan mukaan (%).

Oppilaan kokonaisaktiivisuus	Oppilaan perhetausta		Yhteensä
	Ydinperhe	Muu kuin ydinperhe	
Passiivinen	1	6	3
Aktiivinen	56	61	57
Erittäin aktiivinen	43	33	40
Yhteensä	100 % (n=396)	100 % (n=151)	100 % (n=520)

$X^2 = 13,52$ ,  $df = 2$ ,  $p = .001^{**}$

TAULUKKO 45. Oppilaiden fyysisen aktiivisuuden määrä talvella kodin liikuntaharrastukseen suhtautumisen mukaan (%).

Oppilaan kodin suhtautuminen liikuntaharrastukseen				
Oppilaan fyysinen aktiivisuus	Hyvin innostunut		Kielteinen tai samantekevä	
	Innostunut	Innostunut	Yhteensä	Yhteensä
Aktiivinen	48	57	82	58
Erittäin aktiivinen	52	43	18	42
Yhteensä	100 % (n=201)	100 % (n=199)	100 % (n=99)	100 % (n=499)

$X^2 = 31,79$ ,  $df = 2$ ,  $p = .000^{***}$

TAULUKKO 46. Oppilaiden fyysisen aktiivisuuden määrä talvella terveystoimintamotiivin mukaan (%).

Oppilaan terveystoimintamotiivi				
Oppilaan fyysinen aktiivisuus	Kokee tärkeänä	Kokee jonkin verran tärkeänä	Ei koe tärkeänä	Yhteensä
	Aktiivinen	57	58	
Erittäin aktiivinen	43	42	26	41
Yhteensä	100 % (n=253)	100 % (n=182)	100 % (n=35)	100 % (n=470)

$X^2 = 3,86$ ,  $df = 2$ ,  $p = .146$