

LIIKUNTA-AKTIIVISUUS 5.- JA 6.-LUOKKALASILLA OPPILAILLA

Katsaus Liikkuva koulu -hankkeen oppilaiden liikuntakäyttämiseen

Juho Mattila

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Kevät 2014

Liikuntakasvatuksen laitos

Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Juho Mattila (2014). Liikunta-aktiivisuus 5.- ja 6.-luokkalaisilla oppilailla: Katsaus Liikkuva koulu -hankkeen oppilaiden liikuntakäyttäytymiseen. Liikuntakasvatuksen laitos, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 72 s. 1 liite.

Lähtökohdat: Suomalaisten 5.- ja 6.-luokkalaisten lasten fyysistä aktiivisuutta on tutkittu riittävän liikuntamäärän näkökulmasta Nuorten terveystapatutkimuksessa, Laps Suomen -tutkimuksessa, WHO-Koululaistutkimuksessa ja Liikkuva koulu -hankkeen pilottivaiheen tutkimuksessa. Lajikohtaista liikuntaharrastamista on selvitetty aiemmin Kansallisessa liikuntatutkimuksessa, Laps Suomen -tutkimuksessa ja Liikkuva koulu -hankkeen yhteydessä. Kerittyneen näytön perusteella lasten ja nuorten liikunnasta on kehittynyt yleiskuva, jonka mukaan liikunnan harrastaminen on jopa aiempaa yleisempää. Arvioiden mukaan terveytensä kannalta riittävästi liikkuvia on kuitenkin vain alle 50 % kouluikäisistä. Liikuntaa koskevien tutkimusten tulokset ovat olleet herkkiä käytettyjen menetelmille ja kriteereille, joten lisää tietoa lasten ja nuorten liikunnasta tarvitaan edelleen.

Menetelmät ja tavoitteet: Tutkimuksen tarkoituksena oli luoda katsaus 5.- ja 6.-luokkalaisten oppilaiden liikuntakäyttäytymiseen (n=572). Tutkimusaineistona käytettiin Liikkuva koulu -hankkeen pilottivaiheen yhteydessä toteutetun oppilaskyselyn vastauksia. Kyselytutkimuksen aineisto oli kerätty keväällä 2012. Tutkimuskohteina olivat liikuntasuosituksen mukaisen viikoittaisen liikuntamäärän toteutuminen, aktiivisesti harrastettujen liikuntalajien suosio ja urheiluseuraharjoittelun, kilpailutoiminnan sekä koulun liikuntakerhoon osallistumisen säännöllisyys. Koko aineistoa koskeneen tarkastelun lisäksi selvitettiin liikuntalajien aktiiviharrastajien liikuntasuosituksen saavuttamista ja osallistumista ohjattuun liikuntatoimintaan. Tutkimuskeinoina käytettiin frekvenssien ja prosentuaalisten osuuksien kuvailua, ristiintaulukointia ja χ^2 -testiä. Lisäksi Pearsonin korrelaatiokertoimien avulla tutkittiin liikuntalajien keskinäisiä yhteyksiä sekä liikuntasuosituksen ja ohjattujen liikuntatoimintojen välisiä yhteyksiä.

Tulokset: Oppilaista 32.2 % liikkui kouluikäisten liikuntasuosituksen mukaisesti vähintään tunnin päivässä. Pojat saavuttivat liikuntasuosituksen tyttöjä useammin. Yhdeksän kymmenestä oppilaasta harrasti jotain liikuntalajia kaksi kertaa viikossa tai useammin ja hieman yli 50 % liikkui urheiluseuraharjoituksissa ainakin silloin tällöin. Selvästi yleisin liikuntamuoto oli pyöräily, jota harrasti useamman kerran viikossa 65.2 % tutkituista koululaisista. Urheiluseuraharjoittelu ja kilpailutoiminta tavoittivat enemmän osallistujia kuin koulun liikuntakerho. Ohjatuista liikuntamuodoista urheiluseuraharjoittelun ja kilpailutoiminnan keskinäinen korrelaatio oli vahva. Säännöllisellä osallistumisella ohjattuun liikuntatoimintaan ei ollut yhteyttä liikuntasuosituksen mukaisen liikuntamäärän kanssa.

Päätelmät: Tutkimus vahvisti aiempaan tutkimusnäyttöön perustunutta käsitystä, jonka mukaan lasten ja nuorten liikunnan edistämistyölle on löydettävissä selkeitä perusteluita. Havainnot kertovat liikunnan harrastamisen yleistymisestä, mikä ei kuitenkaan riitä kompensoimaan kokonaisliikunnan määrän laskua yleisellä tasolla. On siis mahdollista todeta, että liikuntaharrastuksen suosio ei takaa lapsille ja nuorille terveyden kannalta riittävää liikunnan kokonaismäärää. Fyysisesti passiivisen arjen haasteet terveydelle ja toimintakyvyille koskevat laajasti suomalaisia lapsia ja nuoria. Terveyden kannalta riittävän liikunnan takaamiseksi liikuntakasvatusta olisi aiheellista toteuttaa niin kodeissa, kouluissa kuin urheiluseuroissa.

Avainsanat: fyysinen aktiivisuus, liikuntasuositus, liikuntalajit, ohjattu liikuntatoiminta

ABSTRACT

Juho Mattila (2014). Physical activity of fifth- and sixth-graders: Overview of pupils' physical activity in the Finnish Schools on the Move program. Department of Physical Education, University of Jyväskylä, Master's thesis, 72 pp. 1 appendix.

Background: Earlier studies on the physical activity (PA) of fifth- and sixth-graders include The Adolescent Health and Lifestyle Survey, the Laps Suomen -study, the WHO's Health Behaviour of School-aged Children Study and research in the pilot phase of the Finnish Schools on the Move program. The popularity of different forms of exercise has been investigated earlier in a National physical activity survey, the Laps Suomen -study and in connection with the Finnish Schools on the Move program. On the basis of the results we have overall picture of young people's PA. Nowadays it is more common to be interested sport as a hobby than it was previously. Nevertheless it is estimated that less than 50 % of school-aged children reach the health-perspective recommendation for PA. The results are also dependent from research methods and criteria. Hence, more information on children's and adolescents' PA is required.

Aims and methods: The purpose of this study was to create an overview of the PA behavior of Finnish fifth- and sixth-graders (n=572). The material was part of a survey related to the pilot phase of the Finnish Schools on the Move program. The data were collected in the spring of 2012. Information was gathered on recommendation-based weekly amount of moderate-to-vigorous PA (MVPA), popularity of various types of physical exercise and regularity of taking part in organized sport. Along with general-level investigations we also focused on the types of pupils active in some form of exercise. Data on sport-active pupils included weekly amount of recommendation-based MVPA and attendance levels regarding organized sport. The data were analyzed using frequencies, percentages, cross tabulation and chi-squared tests. In addition, correlations between different types of exercise and connections with weekly amounts of MVPA and organized sport activities were analyzed using Pearson's correlation tests.

Results: In this study 32.2 % of pupils undertook the recommended age-related daily amount of MVPA. Boys reached the recommended levels more than girls. Nine out ten pupils were into some form of exercise twice in a week or more often and slightly over 50 % took part in sport clubs training at least once in a occasionally. Clearly the most usual type of exercise was cycling. Of the target group 65.2 % cycled several times a week. School sports clubs did not have as many participants as other sport clubs as regards training and taking part in competitions, the latter showing strong correlation. The regularity of taking part in organized sports was not correlated with the amount of weekly MVPA.

Conclusions: According to the present results and earlier research-based evidence there are strong arguments to encourage youth PA. The results indicate that increased levels of sport-related hobbies have not sufficiently influenced the total amount of PA. There is evidence that sporting activities are now very usual, but that does not guarantee sufficiently high overall PA among children and adolescents. A physically inactive lifestyle challenges health and performance levels. These challenges affect a wide group of Finnish youth. Physical education at homes, in schools, and in sport clubs is needed to promote a high level of physical exercise in order to obtain health-enhancing -effects.

Key words: physical activity, recommendations, exercise, organized sports

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1 JOHDANTO	1
2 LIIKUNTA JA FYYSINEN AKTIIVISUUS KOULUIKÄISILLÄ	4
2.1 Käsitteiden määrittely.....	4
2.2 Fyysisen aktiivisuuden terveystvaikutukset	4
2.3 Fyysinen aktiivisuus ja oppimisvalmiudet	6
2.4 Liikuntasuositus kouluikäisille.....	8
2.5 Fyysisen aktiivisuuden mittaaminen ja liikuntasuosituksen toteutuminen	10
3 LIIKUNNAN HARRASTAMINEN KOULUN ULKOPUOLELLA	13
3.1 Suosituimmat liikuntalajit	13
3.2 Omaehtoinen liikunta	14
3.3 Urheiluseuratoiminta.....	16
4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT.....	19
5 TUTKIMUSMENETELMÄT.....	20
5.1 Liikkuva koulu -hanke tutkimuksen taustalla.....	20
5.2 Kohderyhmä ja tutkimusaineisto.....	22
5.3 Tutkimuksessa käytetyt muuttujat.....	23
5.4 Aineiston tilastollinen analysointi	24
5.5 Tutkimuksen luotettavuus	25
5.5.1 Validiteetti.....	25
5.5.2 Reliabiliteetti	26
6 TULOKSET	28
6.1 Liikuntasuosituksen toteutuminen.....	28
6.1.1 Suosituksen toteutuminen tytöillä ja pojilla sekä eri luokkatasoilla	28
6.1.2 Suosituksen toteutuminen liikuntalajien aktiivisilla harrastajilla.....	30
6.2 Liikuntalajien aktiivinen harrastaminen kouluajan ulkopuolella	32
6.2.1 Vähintään kahdesti viikossa harrastettujen lajien suosio	32

6.2.2 Liikuntalajien väliset yhteydet	38
6.3 Oppilaiden osallistuminen ohjattuun liikuntaan	40
6.3.1 Osallistuminen urheiluseuran harjoituksiin	40
6.3.2 Osallistuminen kilpailutoimintaan	42
6.3.3 Osallistuminen koulun liikuntakerhoon	44
6.3.4 Liikuntasuosituksen ja ohjattujen liikuntatoimintatoimintojen väliset yhteydet	45
7 POHDINTA	47
7.1 Liikuntasuosituksen toteutuminen	48
7.2 Liikuntalajien aktiiviharrastaminen tässä ja aiemmissa tutkimuksissa	50
7.3 Ohjattuun liikuntaa osallistuminen koko aineistossa ja aktiivisilla lajiharrastajilla	54
7.4 Tutkimuksen arviointi, johtopäätökset ja jatkotutkimuskohteet	58
LÄHTEET	62
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Riittävän fyysisen aktiivisuuden hyödylliset terveysvaikutukset niin lyhyellä kuin pitkälläkin aikavälillä perustuvat vakuuttavaan tutkimusnäyttöön (Rowland 2007; McMurray ym. 2008; U.S. Department of Health and Human Services 2008, 7–14; Iannotti ym. 2009). Tuoreet tutkimukset ovat antaneet viitteitä fyysisen aktiivisuuden eduista myös oppimiselle ja kognitiiviselle suorituskyvylle (Trudeau & Shephard 2008; U.S. Department of Health and Human Services 2010, 5–6; Martínez-Gómez ym. 2011). Suomalaisessa yhteiskunnassa liikunnan tärkeyden perustelut liittyvät terveyden edistämiseen ja fyysisestä kunnosta sekä toimintakyvystä huolehtimiseen (Laakso 2007; Opetusministeriö 2007, 10). Julkisessa keskustelussa liikkuneiden arvioiden vastaisesti suomalaisten lasten ja nuorten vapaa-ajan liikunnan harrastaminen on noussut vuodesta 1977 vuoteen 2007 (Laakso ym. 2008). Vapaa-ajan liikuntaaktiivisuuden on havaittu säilyneen ennallaan tai nousseen hieman myös muissa Euroopan maissa (Samdal ym. 2006) ja Yhdysvalloissa (Brownson ym. 2005). Toisaalta työntekoon, liikkumiseen ja kotitöihin liittyvän fyysisen aktiivisuuden laskun on arvioitu pienentävän ihmisten kokonaisliikunnan määrää (Brownson ym. 2005).

Laakso (2007) esittää, että luontaisen fyysisen aktiivisuuden väheneminen on korostanut liikunnan harrastamisen merkitystä verrattuna aikaisempiin vuosikymmeniin. Liikunnan suosio harrastuksena käy ilmi tuoreimmasta Kansallisesta liikuntatutkimuksesta (2010), jonka perusteella 3–18-vuotiaista 92 % ilmoitti harrastavansa liikuntaa tai urheilua ja 43 % liikkui urheiluseuratoiminnan parissa. Myös Hakkarainen ym. (2008, 5) toteavat, että urheilu on suomalaisten lasten ja nuorten ylivoimaisesti suosituin harrastus. Samanaikaisesti arviot lasten ja nuorten kuntotekijöiden muutoksista ovat kuitenkin olleet joiltain osin negatiivisia. Tämän kehityksen on osaltaan arveltu olevan seurausta arkiliikunnan vähentymisestä, jota tiettyjen urheilulajien harrastamisen yleistyminen ei pysty paikkaamaan (Aaltonen 2007, 325; Hakkarainen ym. 2008, 62; Kansallinen liikuntatutkimus 2010, 6; Huotari 2012, 71). Nupposen (2010) mukaan nähtävissä olevan kestävyyskunnan laskun ja liikuntaaktiivisuuden nousun ristiriitaa saattaa selittää myös liikuntaharrastuksen luonteen muuttuminen fyysisesti vähemmän raskaaksi. Laakso (2007) huomauttaa, että yhteiskunnan koneellistumisesta ja ihmisten fyysisestä passivoitumisesta on puhuttu jo pitkään, mutta vasta nyt on niin nuorten kuin ai-

kuistenkin keskuudessa havaittavissa elämäntapa, jossa fyysisen aktiivisuuden tarve arjen toiminnoissa voi olla hyvin matala.

Hakkaraisen ym. (2008, 62) mukaan suomalaisten lasten ja nuorten fyysisesti passiivista arkea voidaan pitää haasteena kansanterveyden kannalta. Elämäntapamuutokset ovat Laakson (2007) mukaan tehneet liikuntaharrastamisen fyysisen toimintakyvyn kannalta lähes välttämättömäksi. Tutkimusten perusteella matalalle tasolle jäävät kokonaisliikuntamäärät ovat haaste jopa kilpaurheilua harrastavan nuorison keskuudessa (Hakkarainen ym. 2008, 62). Myös Huotarin (2012, 71) mukaan liikuntaharrastusten roolia voi pitää aiempaa tärkeämpänä lasten ja nuorten terveyden ja hyvinvoinnin kannalta. Syvyyttä aihepiiriin tarjoavat pitkittäistutkimukset, jotka ovat osoittaneet lapsuuden ja nuoruuden liikunta-aktiivisuuden ennustavan liikunnallista elämäntapaa aikuisuudessa (Malina 2001; Telama ym. 2007; Huotari 2012, 72). Näyttöön perustuen liikuntaharrastukset lapsuudessa ja nuoruudessa voidaan nähdä arvokkaana elinikäisen liikuntaharrastuksen ja hyvinvoinnin kannalta (Huotari 2012, 71–72). Nyky-yhteiskunnassa liikunnan harrastamisella on siis selkeät perustelunsa ja kasvattamista liikuntaan voidaan pitää yhtenä keskeisistä kasvatustavoitteista (Laakso 2007; Koski 2013).

Käytännön liikuntakasvatustyön tueksi julkaistiin vuonna 2008 Nuori Suomi ry:n lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmän työstämänä suositukset ja ohjeet riittävästä liikunnan määrästä ja laadusta (Tammelin & Karvinen 2008). Kaikille kouluikäisille kohdistettuna vähimmäissuosituksena pidetään 1–2 tuntia monipuolista liikuntaa päivässä (Strong ym. 2005, Tammelin & Karvinen 2008, 6; World Health Organization 2010, 20). Suositusten mukaisia liikuntamäärien tarkkuutta ei kuitenkaan tule korostaa liikaa, sillä liikunnan vasteet ovat hyvin yksilölliset (Tammelin 2013, 63–64). Lisäksi liikuntakasvatustyötä tekevän on hyvä muistaa, että terveyden edistäminen ei toimi lapsia ja nuoria innostavana motiivina. Jotta liikunnasta muodostuisi läpi iän kestävä harrastus, liikkumisen tulisi olla hauskaa ja tuottaa lapsille ja nuorille iloa, elämyksiä, pätevyyskokemuksia ja liikunnallista yhdessäoloa (Lintunen 2007; Tammelin 2013). Näihin tavoitteisiin tähdätään koulun liikuntakasvatuksessa, mutta samalla on hyvä havaita, että liikunnalliseen elämäntapaan liittyviä vaikutteita saadaan myös perheissä ja urheiluseuroissa (Lämsä 2009; Telama 2013).

Suunnitelmallisen liikuntakasvatuksen keskeinen päämäärä on tukea lasten ja nuorten fyysistä, psyykkistä ja sosioemotionaalista kehitystä. Terveyden ja toimintakyvyn ja myönteisen minäkäsityksen tukemisen ohella liikuntataitojen oppiminen on keskeinen liikuntakasvatuksen tavoite. (Lintunen 2007; Jaakkola ym. 2013.) Jaakkola ym. (2013) kuvaavat liikuntataitoja

liikuntaharrastuksen rakennusosina, jotka mahdollistavat liikunnallisesti aktiiviseen elämäntapaan kasvamisen. Koetun liikuntapätevyyden on todettu ennustavan fyysistä aktiivisuutta (Laakso ym. 2006b; Kalaja 2012, 51), mutta Laakson (2007) mukaan on kuitenkin vaikea sanoa, mitkä liikuntataidot edistävät parhaiten liikunnan harrastamista. Hyvänä periaatteena pidetään monipuolisesti liikuntataitoja kehittävien oppimiskokemusten tarjoamista, jotta motoriset perustaidot mahdollistaisivat pätevyyden ja kiinnostuksen kokemista liikuntaan kohtaan (Laakso 2007; Kalaja 2012, 59). Hakkaraisen ym. (2008, 5) mukaan hyvän fyysisen kunnon ja hyvän mielen tavoitteisiin riittää kohtuullinen liikuntamäärä. Mikäli tavoitteena on luoda perustaa myöhemmälle kilpa- ja huippu-urheilulle, tarvitaan sekä ohjattua, että omaehtoista harjoittelua huomattavasti enemmän.

Tämän tutkimuksen tavoitteena on tuottaa lisää tietoa suomalaisten 5.- ja 6.-luokkalaisten varhaisnuorten liikuntakäyttäytymisestä. Tutkimuksen kohteena ovat kouluikäisten liikuntasuosituksen toteutuminen tytöillä ja pojilla sekä luokkatasokohtaisesti. Lisäksi tavoitteena on selvittää eri liikuntalajien suosiota ja ohjattuun liikuntatoimintaan osallistumisen säännöllisyyttä. Yleisen tarkastelun lisäksi tavoitteena on kuvata liikuntaa aktiivisesti harrastavien oppilaiden liikuntakäyttäytymistä. Tarkastelun kohteena ovat liikuntalajien aktiiviharrastajien liikuntasuosituksen saavuttaminen ja osallistuminen ohjattuihin liikuntatoiminnan muotoihin.

2 LIIKUNTA JA FYYSINEN AKTIIVISUUS KOULUIKÄISILLÄ

2.1 Käsitteiden määrittely

Fyysinen aktiivisuus. Fyysinen aktiivisuus tarkoittaa kaikkea lihasten tahdonalaista energian kulutusta lisäävää toimintaa (Vuori 2005, 19; Bouchard ym. 2007; Tammelin & Karvinen 2008, 89; Syväoja ym. 2012, 11). Vuoren (2005) mukaan fyysinen aktiivisuus viittaa ainoastaan fyysisiin ja fysiologisiin tapahtumiin. Se ei sisällä odotuksia tai kannanottoja toiminnan syihin tai esimerkiksi psyykkisiin vaikutuksiin tai sosiaalisiin seurauksiin. Bouchardin ym. (2007) mukaan laaja fyysisen aktiivisuuden määritelmä pitää sisällään erilaisia aktiivisuuden muotoja, joita ovat vapaa-ajan liikunta, liikuntaharjoittelu, urheilu, siirtymisiin liittyvän toiminta, työn fyysiset kuormitukset ja arkiaskareet.

Liikunta. Liikunta on osa fyysistä aktiivisuutta. Liikunta on tahtoon perustuvaa, hermoston ohjaamaa ja energian kulutusta tehostavaa lihasten toimintaa. Sillä pyritään ennalta asetettuihin tavoitteisiin ja niitä hyödyttäviin liikesuorituksiin sekä toiminnasta saataviin elämyksiin. (Vuori 2005, 18; Tammelin & Karvinen 2008, 90; Syväoja ym. 2012, 11.) Liikunnalla voidaan pyrkiä vaikuttamaan fyysiseen kuntoon tai terveyteen, tuottaa elämyksiä ja kokemuksia ja niihin perustuvia vaikutuksia tai palvella välttämättömiä tai valinnaisia tehtäviä (Vuori 2005, 18). Suomenkielen käsitteen ”liikunta” sisälle mahtuu sekä yleistä fyysistä aktiivisuutta että urheilun harrastamista. Käsite on vaikea kääntää täysin tarkasti muille kielille. (Laakso ym. 2008.) ”Liikunta” käsitteen vaikean käännettävyys asettaa haasteita kansainvälisten vertailujen tekemisille suomalaisissa liikuntatutkimuksissa (Laakso ym. 2006a).

2.2 Fyysisen aktiivisuuden terveysvaikutukset

Fyysisellä aktiivisuudella, terveydellä ja elämänlaadulla on läheinen yhteys toisiinsa. Ihminen tarvitsee säännöllistä fyysistä aktiivisuutta pysyäkseen toimintakykyisenä ja välttääkseen sairauksia. (EU Physical Activity Guidelines 2008, 3.) Fyysistä inaktiivisuutta eli liikkumattomuutta pidetään merkittävänä riskitekijänä terveydelle (World Health Organization 2010, 7). Useissa tutkimuksissa inaktiivinen istuva elämäntyyli on itsenäisesti, riippumatta fyysisen

aktiivisuuden määrästä, yhdistetty terveysuhkiin. (Hamilton ym. 2004; Katzmarzyk ym. 2009; Owen ym. 2010).

Säännöllinen fyysinen aktiivisuus edistää lasten ja nuorten terveyttä ja kuntoa. Fyysisesti aktiiviset nuoret omaavat paremman hengitys- ja verenkiertoelimistön kunnan sekä suuremman lihasvoiman verrattuna fyysisesti passiivisiin nuoriin. Lisäksi aktiivisten nuorten luusto on vahvempi ja heillä ilmenee vähemmän ahdistus- tai masennusoireita. (U.S. Department of Health and Human Services 2008, 15.) Vuoren (2005) mukaan liikunnan hyötyjä eri elimille ja toiminnoille ovat esimerkiksi lihasten massan, voiman ja kestävyuden hankkiminen ja säilyttäminen, luuston optimaalinen kehittyminen ja säilyttäminen, nivelten toimintakyvyn säilyttäminen, motoriikan kehittyminen, hiilihydraattien ja lipidien aineenvaihdunnan terveydelle edulliset muutokset, sydämen toimintakyvyn säilyttäminen ja kehittyminen, verenpaineen pieneneminen, hormonaalisten toimintojen terveydelle edulliset muutokset, immunologisia toimintoja tehostavat vaikutukset ja mielialan sekä itsearvostuksen liikunnan väliset myönteiset yhteydet. Fyysisesti aktiivinen elämäntapa voi edistää terveyttä myös ylläpitämällä kognitiivisia toimintoja, edistämällä ruoansulatusta ja laskemalla stressitasoja. Kyseiset tekijät voivat olla yhteydessä myös parempaan unenlaatuun. (EU Physical Activity Guidelines 2008, 3.)

Fyysisen aktiivisuuden ja terveyden välinen yhteys on osoitettu kattavasti (Wilmore & Costill 2004, 603–697; Bouchard ym. 2007; U.S. Department of Health and Human Services 2008, 7–14). Alenin ja Rauramaan (2005) mukaan vakuuttavasta näytöstä huolimatta liikunnan terveysvaikutusten selvittäminen ei ole yksinkertaista. Haasteita tutkimukselle aiheuttaa liikunnan monimuotoisuus. Huomioon täytyy ottaa esimerkiksi liikunnan intensiteetti ja vaihteleva kesto. Lisäksi liikunnalla voi olla välittömiä tai vähitellen ilmeneviä fysiologisia, psyykkisiä ja sosiaalisia vaikutuksia, jotka vaihtelevat laajasti yksilöiden välillä. Liikunnan fysiologisen vasteen todentaminen on myös haastavaa, sillä muutoksia voivat aiheuttaa esimerkiksi kasvun, ikäänymisen, sairauden tai biorytmin aiheuttava vaihtelu. (Alen & Rauramaa 2005.) Ojan (2011) mukaan liikunnan terveyttä edistäviä vaikutuksia arvioitaessa on tunnettava, minkälaista liikuntaa tarvitaan haluttujen terveysvaikutusten aikaansaamiseksi. Tämä tarkoittaa liikunnan annos-vastesuhteeseen liittyvää tietoa. Liikunnan annos määräytyy sen kestoajan, toistotiheyden, kuormittavuuden ja liikuntamuodon perusteella. Terveyden vastemuuttujina käytetään yleisesti ei-tarttuvien tautien esiintyvyyttä, ilmaantuvuutta ja kuolleisuutta, näiden tautien riskitekijöitä sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön ja tuki- ja liikuntaelimistön toimintakykyä. (Oja 2011.)

Vuoren (2005) mukaan liikunnan vaikutusten moninaisuus ja epäspesifisyys johtuvat osittain siitä, että liikunta sisältää joukon erilaisia elimistöön kohdistuvia fysiologisia ärsykejä, joilla kullakin on spesifimpiä vaikutuksia. Liikuntaa voidaan pitää laajakirjoisena terveydenhoidon keinona. Tämä tarkoittaa, että riittävän pitkään, voimakkaasti ja usein toistuva liikunta kuormittaa useimpia elinjärjestelmiä ja saa aikaan niiden rakenteissa ja toiminnoissa terveyden ja toimintakyvyn kannalta useimmiten edullisia lyhytkestoisia ja pysyvämpiä muutoksia. (Vuori 2005.) Tutkimusnäyttöön perustuen liikuntamääriä nostamalla on mahdollista saavuttaa terveyshyötyjä, vaikka ihminen olisi elänyt pitkään fyysisesti passiivisesti (EU Physical Activity Guidelines 2008, 4).

Heinonen ym. (2008) toteavat, että kouluikäisen terveen kasvun ja kehityksen sekä hyvinvoinnin edellytyksenä on päivittäinen liikunta. Fyysisen aktiivisuuden vaikutuksia ei pystytä varastoimaan. Jonain päivänä väliin jäävä liikunta ei ole vaarallista, mutta pidempiä liikuttamattomuuden jaksoja on hyvä välttää. Twisk (2001) on kuvannut lapsuusiän fyysisen aktiivisuuden ja aikuisiän terveyden välisiä mahdollisia yhteyksiä, jotka ovat: (1) Fyysinen aktiivisuus lapsuudessa on yhteydessä lapsuuden terveydentilaan, mikä ennustaa parempaa terveydentilaa aikuisena, (2) Fyysinen aktiivisuus lapsuudessa on yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen aikuisuudessa, mikä ennustaa parempaa terveydentilaa aikuisena, (3) Fyysinen aktiivisuus lapsuudessa on suoraan yhteydessä aikuisuuden terveydentilaan. Myös Tammelin ja Telama (2008) ovat esittäneet hahmotelman yleisimmistä poluista, joiden kautta kouluikässä harrastetun liikunnan oletetaan vaikuttavan myös aikuisiän terveyteen. Taustavaikuttajina ovat koko ajan perimä ja ympäristö. Perimä vaikuttaa sekä fyysiseen aktiivisuuteen, fyysiseen kuntoon ja terveyteen mutta myös liikunnan aikaansaamiin yksilöllisiin terveysvaikutuksiin. Liikunnan ja terveyden väliset yhteydet kouluikästä aikuisikään ovat: (1) Liikunta kouluikässä ennustaa liikuntaa aikuisena, (2) Liikunta kouluikässä edistää terveyttä kouluikässä, (3) Terveys kouluikässä ennustaa terveyttä aikuisiällä, (4) Terveys kouluikässä vaikuttaa liikuntaaktiivisuuteen aikuisena, (5) Liikunta aikuisena vaikuttaa terveyteen aikuisena. (Tammelin & Telama 2008.)

2.3 Fyysinen aktiivisuus ja oppimisvalmiudet

Liikuntaa ja liikunnallisuutta pidetään tärkeinä aivojen kehitykselle ja sitä kautta oppimisen edellytysten vahvistumiselle. Liikunnan fyysistä suorituskykyä ja hyvinvointia tukevien vai-

kutusten lisäksi on olemassa viitteitä, että fyysisellä aktiivisuudella on oppimista ja kognitiivisten suoritusten parantumista edistäviä ulottuvuuksia. (U.S. Department of Health and Human Services 2010, 5–7; Nyyssölä 2012.) Hautamäki ym. ovat tutkineet oppimisvalmiuksia vuosina 2002, 2003 ja 2005. Edellä mainituissa tutkimuksissa oppimisvalmiuksia on käsitelty termillä ”oppimaan oppiminen” (Hautamäki ym. 2002, 3; Hautamäki ym. 2003, 4; Hautamäki ym. 2005, 9), jolla tarkoitetaan yleisimpiä osaamis- ja uskomustekijöitä, jotka ohjaavat yksilön oppimista. Nämä tekijät leimaavat myös niitä tapoja, joilla yksilö kohtaa tiedollisia ja taidollisia haasteita. (Hautamäki 2005, 9.) Osaamis- ja uskomustekijät ovat nähtävissä oppijan kyvyssä ja valmiudessa soveltaa jo osaamaansa uudessa tehtävässä ja uuden oppimisessa. Oppimaan oppimisen ydin on niissä ajattelun taidoissa, joita ihminen tarvitsee oppimisen eri osa-alueilla sekä niissä asenteissa ja uskomuksissa, joita yksilöllä on itsestään oppijana. (Hautamäki ym. 2005, 9.)

Varhaislapsuus on ihmiselämän tärkeintä oppimisen ja kehityksen aikaa. Merkittävä osa varhaisesta oppimisesta tapahtuu lasten omissa tutkivissa toiminnoissa, kokeiluissa ja erityisesti leikissä, joka on kehityksen kannalta johtavaa toimintaa ensimmäisinä vuosina. (Karvonen ym. 2003, 12.) Lapsen oppimiseen vaikuttavat yksilölliset taidot (Ahonen ym. 2005) ja motivaatioon liittyvät tekijät (Ahonen ym. 2005; Karvonen ym. 2003, 12), jotka syntyvät pikkuhiljaa varhaisvuosien leikeissä ja leikinomaisissa toiminnoissa. (Karvonen ym. 2003, 12.) Ahosen ym. (2005) mukaan oppimiskokemusten karttuessa lapsen käsitys omasta osaamisestaan tulee yhä merkittävämmäksi oppimiseen vaikuttavaksi tekijäksi. Huisman ja Nissinen (2005) toteavat, että jokainen lapsi oppii omalla tavallaan, minkä lisäksi oppimisprosessiin vaikuttavat oppimistyylit, tunteet ja oppijan itsetunto. Karvosen ym. (2013, 12) mukaan kouluikäisellä lapsella alkaa yleensä olla valmiuksia järjestelmälliseen oppimiseen.

Liikuntaa voidaan pitää merkityksellisenä oppimisen ja koulunkäynnin kannalta (Jaakkola ym. 2009; U.S. Department of Health and Human Services 2010, 5–6; Jaakkola 2012; Sajaniemi & Krause 2012). Liikunta on tärkeä oppimisväylä, jonka avulla opitaan liikkumaan, opitaan itsestä liikkujana sekä opitaan itse liikunnasta (Syväoja ym. 2012, 9). Näiden piirteiden lisäksi viime aikoina lisääntyneet tutkimukset ovat pyrkineet selvittämään liikunnan vaikutuksia lasten ja nuorten tiedolliseen toimintaan ja oppimiseen. (Jaakkola 2012; Syväoja ym. 2012, 9.) Nyyssölän (2012) mukaan koulutus- ja kasvatusalan tutkimus on laajentunut tarkastelemaan pedagogiikan ja opetussuunnitelmien lisäksi oppimiseen liittyviä kognitiotieteellisiä, neurotieteellisiä ja fysiologisia teemoja. Oppimista säätelee esimerkiksi se, mitä tapahtuu ihmisen itsesäätelyssä, aivojen toiminnassa ja kehon hallinnassa. Aivojen kehittyminen ja lii-

kunnan merkitys aivoille ja oppimiselle ovat tärkeitä teemoja tarkasteltaessa oppimiseen liittyviä ilmiöitä. (Nyyssölä 2012.)

Kertyneiden havaintojen valossa liikunta kehittää tehokkaasti oppimisvalmiuksia, koska se stimuloi ja kehittää aivojen kognitiivisista toiminnoista vastaavia osia. Kyseiset aivojen osat ovat olennaisia kognitiivisen oppimisen kannalta. (Vickers 2007.) Draganskin ym. (2004) tutkimuksen mukaan fyysisellä aktiivisuudella on merkittävä rooli aivojen uusiutuvuudessa ja muovautuvuudessa. Liikunnalla on ilmeinen vaikutus aivojen rakenteeseen, sillä liikunta synnyttää uusia aivosoluja ja tuottaa hermoyhteyksiä aivosolujen välille. Kyseisten mekanismien lisäksi Jaakkola ym. (2009) kirjoittavat, että fyysinen aktiivisuuden tehostavan aivojen verenkiertoa, jolloin niiden hapensaanti paranee. Kehittyneellä hapensaannilla on yhteys oppimiskykyyn ja hyvään vireyteen. Myös vireystilan paraneminen, kehon rentoutuminen ja mielialan nouseminen ovat liikunnasta seuraavia ilmiöitä, jotka edistävät oppimisvalmiuksia välillisesti. (Jaakkola ym. 2009.) Tarasin (2005) mukaan fyysisen aktiivisuuden positiivisesta lyhytvaikutteisesta yhteydestä kognitiiviseen suorituskyykyyn on olemassa viitteitä. Kuormittavamman liikuntaharrastuksen yhteys akateemisten valmiuksien kehittymiseen pitkällä aikavälillä vaatii kuitenkin lisätutkimusta.

2.4 Liikuntasuositus kouluikäisille

Fogelholm ja Oja (2011) kuvaavat terveysliikuntasuositusten muotoutumista konsensusprosessiksi, jossa laajalla asiantuntijajoukolla pyritään löytämään ajan tasalla oleva, mahdollisimman oikea tieto, jonka kaikki ovat ainakin pääosin valmiita hyväksymään. Tieteellisen taustan lisäksi myös viestinnälliset näkökulmat sekä kohdemaan liikuntakulttuuri on huomioitava. Suositusten on oltava selkeitä ja ymmärrettäviä ja niiden tulee olla toteutettavissa. (Fogelholm & Oja 2011.) Fogelholm ym. (2007) esittivät suomalaisen terveysliikunnan tilaa ja kehittymistä koskeneessa katsauksessaan vuonna 2007, että eri-ikäisten liikuntasuosituksista tulisi laatia kansallinen konsensus. Samalla kansallista seurantajärjestelmää tulisi kehittää, jotta tarkoituksenmukaista tietoa terveyden kannalta riittävän liikunnan ja terveyskunnosta olisi saatavilla.

Vuonna 2008 Nuori Suomi ry:n lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä julkaisi fyysisen aktiivisuuden perussuosituksen kouluikäisille. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäi-

sille on yleissuositus, joka on laadittu terveysliikunnan näkökulmasta soveltumaan kaikille ikäryhmään kuuluville lapsille ja nuorille. (Heinonen ym. 2008.) Suosituksen mukaan kaikkien 7–18-vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1–2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Lisäksi yli kahden tunnin mittaisia istumisjaksoja tulee välttää ja ruutuaikaa viihdemedian parissa saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä. (Heinonen ym. 2008.) Myös monet kansanväliset arviot pitävät päivittäistä vähintään tunnin kestävästä kohtuullisesti kuormittavaa tai rasittavaa liikuntaa kouluikäisille sopivana suosituksena (Strong ym. 2005; EU Physical Activity Guidelines 2008, 7; U.S. Department of Health and Human Services 2008, 16; World Health Organization 2010, 20; Tremblay ym. 2011). Liikuntasuosituksesta vallitsee laajaa kansainvälinen konsensus, mutta toisaalta Graf ym. (2014) huomauttavat laajassa tutkimuskatsauksessaan, että tarkkaa tutkimusnäyttöä siitä, mikä on riittävä liikuntamäärä erilaisille ihmisille erilaisissa olosuhteissa, ei ole edelleenkään olemassa. Saksalaisessa lasten ja nuorten liikuntasuosituksessa tavoitteeksi on asetettu 90 minuutin päivittäinen liikuntamäärää tai vähintään 12 000 askeleen päivittäinen fyysinen aktiivisuus (Graf ym. 2014). Nuori Suomi ry:n asiantuntijaryhmän hieman tarkemmin määritellyn liikuntasuosituksen mukaan vähintään kaksi tuntia 7-vuotiaalle ja vähintään tunti 18-vuotiaalle on päivittäisen fyysisen aktiivisuuden minimisuositus, jonka myötä useimpia liikkumattomuuden aiheuttamia terveyshaittoja voidaan vähentää (Heinonen ym. 2008).

Liikunnan ja terveyden yhteyksien runsaasta tutkimuksesta huolimatta näytön saaminen lasten ja nuorten liikuntasuosituksille on vaikeaa, mikä johtuu ainakin osittain lasten paremmasta terveydellisestä perustilasta. Yleinen näkemys on kuitenkin, että lasten ja nuorten on liikuttava aikuisia runsaammin. (Fogelholm 2011.) Lapsuudessa ja nuoruudessa ei yleensä kehity kroonisia sairauksia, kuten sydän- ja verisuonisairauksia, 2. tyypin diabetesta tai osteoporoosia. Kyseisten sairauksien riskitekijät voivat kuitenkin kehittyä jo nuorella iällä. Säännöllinen fyysisellä aktiivisuudella on mahdollista vähentää sairauksiin johtavien riskitekijöiden kertymistä ja edistää terveyden säilymistä lapsuudesta aikuisuuteen. (U.S. Department of Health and Human Services 2008, 15.) Tunnin päivittäistä liikuntamäärää pidetään lasten ja nuorten liikunnan minimisuosituksena, mutta parhaan mahdollisen hyödyn saavuttamiseksi olisi hyvä liikkua tätäkin enemmän. Nuori Suomi ry:n asiantuntijaryhmän liikuntasuositus ei määrittele fyysisen aktiivisuuden ylärajaa, mutta sekin tulee lapsilla ja nuorilla vastaan, mikäli harjoittelu on yksipuolista ja liian kuluttavaa. (Heinonen ym. 2008.)

Koululaisten fyysisen aktiivisuuden suositukseen pääseminen edellyttää, että liikunta ja liikuminen ovat osa lapsen ja nuoren arkea. Liikunta-annos täyttyy koulun liikuntatuntien lisäksi

pitkin päivää tapahtuvista liikuntatuokioista: välituntiliikunnasta, liikuntakerhoista, koulumatkoista, piha-leikeistä, hyötyliikunnasta, perheliikunnasta ja liikuntaharrastuksista. (Karvinen ym. 2012, 5.) Kouluikäisten fyysisen aktiivisuuden edistämisen voi nähdä sekä liikkumisen lisäämisenä että passiivisuuden purkuna. Fyysisen aktiivisuuden edistämiseen kaivataan toimenpiteitä koulupäivän aikana ja vapaa-aikana niin koulussa kuin kotona. Tästä syystä kouluissa, joissa lisätään liikuntaa koulupäivään, on hyvä kannustaa oppilaita liikkumaan edelleen myös vapaa-aikana (Tammelin ym. 2013, 75).

2.5 Fyysisen aktiivisuuden mittaaminen ja liikuntasuosituksen toteutuminen

Terveytensä kannalta riittävästi liikkuvien suomalaisten lasten ja nuorten määrää on arvioitu Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisussa vuonna 2007 (Fogelholm ym. 2007) ja Opetus- ja kulttuuriministeriön raportissa vuonna 2011 (Husu ym. 2011). Molemmissa tutkimuksissa käydään läpi merkittävimmät suomalaisten lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä selvittäneet tutkimukset, jotka ovat Nuorten terveystapatutkimus (NTTT), LIKES-tutkimuskeskuksen Laps Suomen -tutkimus, Maailman terveysjärjestön eli WHO:n koordinoima koululaistutkimus ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) kouluterveyskysely (Fogelholm ym. 2007, 26–40; Husu ym. 2011, 20–28). Kyseisten tutkimusten kohderyhmissä on tutkimuskohtaista vaihtelua. Nuorten terveystapatutkimuksen, Laps Suomen -tutkimuksen ja WHO:n koululaistutkimuksen kohderyhmissä on alle kouluikäisiä ja kouluikäisiä niin alakoulusta, yläkoulusta kuin lukiosta. THL:n kouluterveyskyselyssä ei ole mukana nuorimpia koululaisia, sillä kohderyhmä muodostuu peruskoulun 8.- ja 9.-luokkalaisista ja lukion 1.- ja 2-luokkalaisista (Fogelholm ym. 2007, 32).

Nuorten terveystapatutkimuksen vuoden 2005 tuloksia on raportoinut Fogelholmin työryhmä (2007) ja vuoden 2009 tuloksia Husun työryhmä (2011). Riittävästi liikkuvien määrää on arvioitu näissä kahdessa selvityksessä toisistaan poikkeavilla kriteereillä. Fogelholmin ym. (2007, 28) katsauksessa riittäväksi liikunnaksi arvioitiin yhteensä vähintään neljä kertaa viikossa tapahtuva vapaa-ajan liikunta urheiluseurassa ja/tai urheiluseuran ulkopuolella. Määritelmä arvioitiin melko sallivaksi, eli sen pitäisi pikemminkin yli- kuin aliarvioida riittävästi liikkuvien osuus. Husun ym. (2011, 24) raportissa riittävän liikuntamäärän vaatimusta oli nostettu yhdellä viikoittaisella liikuntakerralla. Tutkimuksessa riittäväksi liikunnan määräksi katsottiin liikkuminen vapaa-ajalla vähintään viisi kertaa viikossa. Liikuntakerroiksi huomioi-

tiin sekä urheiluseurassa että urheiluseuran ulkopuolella tapahtuva liikunta. Husun ym. (2011, 24) mukaan myös tämä määritelmä oli edelleen melko salliva, eli riittävästi liikkuvien aliarviointia ei pidetty todennäköisenä.

Nuorten terveystapatutkimuksen liikuntakysymyksessä tiedustellaan liikunnan harrastamisen tiheyttä urheiluseuran harjoituksissa ja muulla tavoin vapaa-aikana (Fogelholm ym. 2007 26–27). Kysymystapa saattaa karsia vastauksista ne fyysisen aktiivisuuden muodot, joita nuoret eivät itse pidä urheiluna tai liikuntana. Lisäksi on todennäköistä, että Nuorten terveystapatutkimuksen vastausten ulkopuolelle jäävät koulumatkat ja liikkuminen koulupäivän aikana (Fogelholm ym. 2007, 27; Husu ym. 2011, 24–25.) Käytetyillä kysymyksillä ei siis todennäköisesti tavoiteta kaikkea fyysistä aktiivisuutta, mikä saattaa aliarvioida liikuntamääriä esimerkiksi niiltä nuorilta, jotka liikkuvat runsaasti koulumatkoillaan (Fogelholm ym. 2007, 28–29; Husu ym. 2011, 25). Lisäksi koulun liikuntatunnit jäävät tämän määritelmän ulkopuolelle (Husu ym. 2011, 24). Näiden tekijöiden perusteella Fogelholm ym. (2007, 29) pohtivat, että hieman matalalle asetettu riittävän liikunnan määritelmä saattaa johtaa arvioon, joka voi olla lähellä todellista määrää liikuntasuosituksen yltävistä lapsista ja nuorista.

Käytettyjen kriteerien mukaisesti vuoden 2005 Nuorten terveystapatutkimuksessa terveytensä kannalta riittävästi liikkuvien osuus 12-vuotiaista pojista oli 51 % ja tytöistä vastaavasti 44 % (Fogelholm ym. 2007, 29). Husun ym. (2011, 24–25) vuoden 2009 Nuorten terveystapatutkimuksen tuloksiin perustuvassa katsauksessa riittävän liikunnan määritelmä oli yhden liikuntakerran vaativampi, mutta silti riittävästi liikkuvien osuudet olivat suuremmat. Vuonna 2009 12-vuotiaista pojista 62 % ja tytöistä 53 % liikkui terveytensä kannalta riittävästi (Husu ym. 2011, 25). Selvityksissä käytetyt luokittelut ovat herkkiä käytettävälle kriteerille (Fogelholm ym. 2007, 31; Husu ym. 2011, 26). Mikäli riittävän liikunnan edellytys olisi ollut Fogelholmin ym. (2007, 31) selvityksessä neljän liikuntakerran sijasta kuusi liikuntakertaa, riittävästi liikkuvien osuus olisi ollut noin 10 prosenttiyksikköä pienempi. Myös Husu ym. (2011, 26) huomauttavat, että mikäli riittävän liikunnan vaatimuksena olisi heidän selvityksessä ollut viiden liikuntakerran sijaan päivittäin harrastettu liikunta, riittävästi liikkuvien osuus olisi pudonnut 10 prosenttiyksikköä matalammalle tasolle.

WHO:n koordinoimassa koululaistutkimuksessa liikunnan määrää on kysytty yhdellä yksinkertaisella kysymyksellä. Tutkittavien tehtävänä on ollut ilmoittaa, kuinka monena päivänä viikossa he ovat liikkuneet vähintään 60 minuuttia. Liikunnaksi on tutkimuksessa määritelty kaikki fyysinen aktiivisuus, joka aiheuttaa ainakin ajoittain sykkeen nousua ja hengästymistä.

(Currie ym. 2008, 105; Currie ym. 2012, 129.) Fogelholmin ym. (2007, 35) mukaan tässä kysymysmuodossa tutkittava määrittelee itse, liikkuuko hän riittävästi vai ei, minkä johdosta määritelmä on erittäin lähellä kansainvälisiä lasten ja nuorten terveystavoitteita. Näin ollen kysymyksen perusteella on mahdollista arvioida kuinka hyvin tutkittavat saavuttavat nykyisen lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suosituksen. WHO:n vuoden 2005/2006 raportissa suomalaisista 11-vuotiaista tytöistä liikuntasuositukseen ylsi 37 % ja pojista 48 % (Currie ym. 2008, 106). Tuoreimmassa vuoden 2009/2010 WHO:n raportissa saman ikäisistä tytöistä vähintään tunnin päivässä viikon jokaisena päivänä liikkuvia oli 25 % tytöistä ja 38 % pojista (Currie ym. 2012, 130).

Kyselytutkimusten lisäksi suomalaisten peruskoululaisten fyysistä aktiivisuutta on mitattu Liikkuva koulu -hankkeen yhteydessä vuosina 2010–2012 tehdyissä tutkimuksissa objektiivisesti kiihtyvyyssantureilla. Tutkimuksessa tarkasteltiin esimerkiksi, kuinka suuri osa oppilaista liikkui fyysisen aktiivisuuden suosituksen minimimäärän, vähintään tunnin reipasta liikuntaa päivässä. (Tammelin ym. 2013, 20.) Reippaan liikunnan osalta tunnin minimimäärä kertyi noin puolella alakoululaisista ja joka kuudennella yläkoululaisista, yhden ja puolen tunnin määrä täyttyi yhdeksällä prosentilla alakoululaisista ja yhdellä prosentilla yläkoululaisista ja kahden tunnin määrä yhdellä prosentilla alakoululaisista. Tulokset osoittavat, että vain osa oppilaista täyttää fyysisen aktiivisuuden minimisuosituksen. (Tammelin ym. 2013, 25.)

Tammelinin ym. (2013, 74) johtopäätöksen mukaan suositukseen yltäminen edellyttää monia toimenpiteitä, joilla lisätään liikkumista ja vähennetään fyysistä passiivisuutta sekä koulupäivän aikana että vapaa-ajalla. Kaikki oppilaat tavoittavien liikuntatuntien määrä ei riitä kouluikäisten liikunnaksi, sillä liikuntatunnit kattavat vain pienen osan suosituksista (Karvinen 2008; Tammelin ym. 2012, 54; Tammelin ym. 2013, 75). Karvinen (2008) ja Tammelin ym. (2013, 75) pitävät tärkeänä, että fyysistä aktiivisuutta lisätään kouluissa varsinaisten liikuntatuntien ulkopuolelle. Laakson (2007) mukaan fyysistä aktiivisuutta edistävät ratkaisut voivat olla yhteydessä sekä fyysiseen ympäristöön, kuten koulujen ja kouluympäristöjen rakentamiseen, että toimintaympäristöön, esimerkiksi koulujen perinteisen aikakäsityksen muuttamiseen, elpymis- ja liikuntataukoihin ja koulumatkoihin. Tammelin ym. (2013, 75) muistuttavat, että toimintamalleja haettaessa on tärkeä pohtia ratkaisuja, joilla koulupäivän aikaiseen liikkumiseen saadaan mukaan myös vähiten liikkuvat oppilaat.

3 LIKUNNAN HARRASTAMINEN KOULUN ULKOPUOLELLA

3.1 Suosituimmat liikuntalajit

Liikuntalajien suosiota voidaan arvioida erilaisten tutkimusten, seurojen jäsenmäärien tai lajin kilpailulisenssien perusteella. Neljän vuoden välein toteutettava kansallinen liikuntatutkimus on laajin ja kattavin suomalainen selvitys eri lajien harrastamisesta. (Lämsä 2009.) Tutkimuksessa lajien suosiota on selvitetty kahdella tavalla. Lajien harrastamista on tutkittu yleisellä tasolla ja urheiluseuraharrastamisen tasolla. Urheiluseuratasolla harrastamisen kriteerinä on käytetty lajin säännöllistä ja vähintään kerran viikossa sekä vähintään kolmen kuukauden ajan vuodessa tapahtuvaa harrastamista. (Kansallinen liikuntatutkimus 2010, 7–16.) Muut liikuntalajien harrastajamääriä kuvaavat mittarit pohjautuvat lajien omiin luokituksiin eivätkä näin ole täysin vertailukelpoisia (Lämsä 2009). Kansallisen liikuntatutkimuksen (2010, 12) perusteella 24 % lapsista ja nuorista harrastaa vain yhtä lajia, joten valtaosa urheiluvista harrastaa vähintään kahta liikuntalajia.

Viimeisimmän Kansallisen liikuntatutkimuksen (2010, 7) mukaan jalkapallo ja pyöräily ovat suomalaisia 3–18-vuotiaita lapsia ja nuoria eniten liikuttavia lajeja. Suosituimpien lajien kärkipäähän nousevat muut lajit ovat uinti, juoksulenkkeily, hiihto ja salibandy. Tuoreimman tutkimuksen perusteella paljon harrastetuiksi lajeiksi voidaan laskea myös luistelu, kävelylenkkeily, jääkiekko ja voimistelu. Tutkimuksen mukaan suosituimpia perusliikuntamuotoja näytetään harrastavan runsaasti varsinaisen seuratoiminnan ulkopuolella. (Kansallinen liikuntatutkimus 2010, 7–8.) Myös vuosina 2001–2003 kerätyssä Laps Suomen -tutkimusaineistossa pyöräily osoittautui selvästi yleisimmäksi 9–12-vuotiaiden omatoimisen liikunnan muodoksi. Neljä viidestä 9–12-vuotiaasta liikkui pyöräillen ainakin kerran viikossa. Vähintään kerran viikossa luistelua harrasti kaksi kolmesta tämän ikäisestä. Ulkoleikkeihin ja kävelyyn osallistui 60 % ja hiihtoa, hölkkää ja uintia harrastivat noin puolet 9–12-vuotiaista. Jalkapallon ja jumpan viikoittaisten harrastajien osuudet olivat välillä 30–40 % sekä yleisurheilun, jääkiekon, rullaluistelun ja laskettelu välillä 20–30 %. Niitä pienemmissä harrastajamäärissä yli 10 %:n ylittivät salibandy/sähly, rullalautailu, sulkapallo, voimaharjoittelu, lumilautailu, pesäpallo ja koripallo. (Nupponen ym. 2010, 117–118.) Kansainvälisessä tarkastelussa urheiluseuran ulkopuolella harrastetuista lajeista eniten nuorisoa liikuttavat juoksulenkkeily, pyöräily ja kävely. (De Knop ym. 1996.)

Useiden lajien sukupuolikohtaisessa suosiossa on selkeitä eroja. Suomessa selvästi enemmän tyttöharrastajia tavoitettavia lajeja ovat voimistelulajit, ratsastus, tanssi ja taitoluistelu. Myös kävelylenkkeily ja juoksulenkkeily ovat perusliikuntalajeja, joihin tytöt suuntautuvat poikia useammin. Selvästi poikavaltaisia lajeja ovat jalkapallo, jääkiekko ja salibandy. (Kansallinen liikuntatutkimus 2010, 9–10.) Kansainvälisessä vertailussa jalkapallo on suosituin liikuntamuoto poikien keskuudessa. Jalkapallon ohella uinti on kansainvälisesti hyvin suosittu laji niin tytöillä kuin pojilla. (De Knop ym. 1996.) Amerikkalaisten kouluikäisten poikien keskuudessa suosituimpia liikuntamuotoja ovat koripallo, amerikkalainen jalkapallo ja jalkapallo. Tytöt harrastavat eniten tanssia, uintia ja koripalloa. Suosituimpien liikuntalajien joukkoon niin amerikkalaisilla tytöillä kuin pojilla kuuluu myös juoksulenkkeily. (Sabo & Veliz 2008.)

Kansallisen liikuntatutkimuksen (2010, 13) perusteella 43 % 3–18-vuotiaista harrastaa liikuntaa urheiluseuroissa, joten on luonnollista, että myös seuratoiminnassa samoilla lajeilla on runsaasti harrastajia kuin lasten ja nuorten keskuudessa yleensäkin. Kansallisen liikuntatutkimuksen (2010, 16–18) mukaan suosituimmat urheiluseurassa harrastetut lajit ovat jalkapallo, voimistelu eri muodoissaan ja jääkiekko. Laps Suomen -tutkimuksessa kerran viikossa tai useammin urheiluseurassa harrastettujen lajien kärjessä olivat jalkapallo, jääkiekko ja salibandy (Nupponen ym. 2010, 122–124). De Knopin ym. (1996) mukaan yleisimpiä liikuntalajeja voidaan pitää lähes universaaleina. Sellaista liikuntalajia, joka osoittautuisi hyvin suosituksi vain yhdessä maassa, ei ole helposti löydettävissä. On mahdollista esittää, että urheilumuodoista on tullut kansainvälisiä. Kehityksen taustatekijänä voidaan pitää televisiota ja muuta sähköistä mediaa, jotka ovat tuoneet lajien säännöt ja liikunnan harjoitustavat lähes kaikkien saataville riippumatta kieli- tai kansallisuustekijöistä. (De Knop ym. 1996.)

3.2 Omaehtoinen liikunta

Liikuntaa voidaan pitää tärkeänä tekijänä lasten ja nuorten elämässä. Liikunnan harrastamista tapahtuu esimerkiksi leikkien yhteydessä, fyysisen harjoittelun ominaisuudessa, koulun liikuntakasvatuksessa tai organisoidun urheiluharrastuksen parissa. (Malina & Bouchard 1991, 5.) Omaehtoisella tai omatoimisilla liikunnalla tarkoitetaan liikunnan harrastamista yksin tai kavereiden kanssa ilman taustayhteisöä (Huisman 2004, 31). Omaehtoisen liikunnan harrastamisen runsautta verrattuna ohjatun liikunnan määrään on perinteisesti pidetty yhtenä suomalaisen liikuntakulttuurin ominaispiirteistä (Telama ym. 2002; Laakso ym. 2007). Suurin osa

suomalaisista harrastaa liikuntaa urheiluseuran organisoimien toimintojen ulkopuolella (Laakso ym. 2006a; Laakso ym. 2007). Lapsuudessa omaehtoinen liikunta tarkoittaa pääosin vertaisryhmässä leikkimistä ja pelaamista (Laakso ym. 2007), liikkumista paikasta toiseen, varsinaisten liikuntalajien tekemistä ja hyötyliikuntaa (Karvinen & Norra 2002). Nuoruudessa ja aikuisuudessa korostuvat enemmän yksilölliset ulko- ja kuntoliikuntaharrastukset (Laakso ym. 2007).

Liikunta ja yhteisöllinen yhdessäolo urheiluseuran ulkopuolella ja ilman kilpaurheilullista motiivia ovat kuuluneet pitkään nuorten yhdessäolon ilmentymiin (Aaltonen 2007). Hämäläisen ym. (2000) mukaan vuosina 1977–1999 liikunnan harrastaminen vapaa-aikana omatoimisesti oli huomattavasti yleisempää kuin urheiluseuraliikunta. Laakson ym. (2006a) mukaan omatoimisen liikunnan harrastamisen on edelleen Suomessa yleisempää kuin monessa Keski- ja Etelä-Euroopan maissa. Tuoreimman kansallisen liikuntatutkimuksen (2010, 13) mukaan 37 % 3–18-vuotiaista lapsista ja nuorista harrasti liikuntaa omatoimisesti itsekseen ja 48 % ilmoitti liikkuvansa omatoimisesti kavereiden kanssa. Aaltonen (2007) esittää arvion, jonka mukaan suomalaisen liikuntakulttuurin on kehittynyt viime vuosikymmeninä suuntaan, jossa korostuvat enemmän liikunnan nuorisokulttuuriset piirteet kuin perinteinen kilpailujärjestelmä. Myös Tähtisen ym. (2002) mukaan perinteisen kilpa- ja suorituspainotteisen urheilun rinnalle on yhä voimakkaammin nousemassa erilaisia omaehtoisia ja uusia ulottuvuuksia haakevia liikuntakulttuurin muotoja. Toisaalta havainnot kertovat myös organisoidun liikunnan suosion kasvusta (Laakso ym. 2006a). Kyseisiin havaintoihin viitaten Aaltonen (2007) esittää, että urheilu- ja liikuntajärjestöjen tulisi kehittää toimintamuotojaan kilpaurheilun ohella nuorisokulttuuriseen suuntaan.

Omaehtoisen liikunnan mahdollisuuksia voidaan edistää liikuntapaikkojen läheisyydellä ja helpolla saavutettavuudella (Nuori Suomi 2007, 5). Yhdyskuntarakenteissa tapahtuneet muutokset ovat viime vuosikymmeninä kuitenkin vieneet kehitystä Suomessa suuntaan, jossa liikuntapaikat on yhä useammin sijoitettu vaikeasti saavutettaville alueille asuinalueiden reunamille (Suomi 2000, 191). Norran (2008) mukaan lähiliikuntapaikkojen tulisi olla monikäyttöisiä, vapaasti käytettäviä, ympärivuotisia ja monille käyttäjäryhmille sopivia. Tutkimusten mukaan lähiliikuntapaikoilla on positiivisia vaikutuksia lasten vapaa-ajan liikuntamääriin (Nuori Suomi 2007, 52–53; Babey ym. 2008). Liikuntapaikkojen saavutettavuuden ohella lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuteen ovat yhteydessä myös vanhempien asenteet (Brunton ym. 2005; Brockman ym. 2009) ja perheen sosioekonominen asema (Brockman ym. 2009). Lasten ja nuorten liikunnan tukemista voidaan pitää tärkeänä tavoitteena, sillä myöhäisen nuoruuden

liikunta-aktiivisuus ennustaa aikuisiän liikunta-aktiivisuutta paremmin kuin koulutus tai vanhempien sosioekonominen asema (Scheerder ym. 2007).

Suomalaisten lasten ja nuorten liikunnan omatoimisessa harrastamisessa on Nuorten terveystapatutkimuksen aineistoon perustuen eroja riippuen asuinympäristöstä. Urheiluseuran ulkopuolista liikunnan harrastamista koskevat erot eivät ole yhtä selviä kuin urheiluseuraharrastuksessa. (Nupponen ym. 2008.) Kaikkein eniten omaehtoista liikuntaa harrastavat Nupposen ym. (2008) mukaan maaseututaajamien ulkopuolella asuvat lapset ja nuoret. Kaupungin keskustassa asuvat tytöt ja pojat harrastavat hieman vähemmän ei-organisoidua liikuntaa. Nuorten terveystapatutkimuksen perusteella maaseudun taajamissa asuvista pojista 61 % harrasti omaehtoista liikuntaa. Kaupungissa asuvista pojista harrastajia oli 57 %, joten ero oli vain 4 prosenttiyksikköä. Myös tyttöjen kohdalla vähiten omaehtoisesti liikkuvia olivat kaupungissa asuvat tytöt, joista 52 % ilmoitti liikkuvansa ei-organisoidusti vähintään 2 kertaa viikossa. Maaseututaajamissa ja sen ulkopuolella tyttöjen harrastusprosentti oli 59. (Nupponen ym. 2008.)

3.3 Urheiluseuratoiminta

Urheiluseuratoiminta on Suomessa käytännössä ensisijainen organisoidun liikunnan muoto (Laakso ym. 2006a; Kokko 2013). Lämsä ja Mäenpää (2002) ovat arvioineet, että jopa 70–80 % ikäluokasta osallistuu seuratoimintaan jossain vaiheessa ennen 20. ikävuotta. Vastaavasti Ruotsissa on arvioitu, että jopa 86 % lapsista ja nuorista osallistuu urheiluseuratoimintaan jossain vaiheessa lapsuutta tai nuoruutta (Trondman 2005, 33). Urheiluseuran toimintaan osallistuminen on selvästi yleisin vapaa-ajan organisoitu harrastusmuoto Suomessa, ja tilannetta voi pitää ainutlaatuisena kansainvälisestikin (Kokko 2013). Monissa muissa maissa lasten ja nuorten liikuntaa ja urheilua järjestävät myös oppituntien ulkopuolella koulut (Laakso ym. 2007). Nupposen ym. (2000) mukaan muu vapaa-ajan liikunta on ollut selkeästi urheiluseuraliikuntaa yleisempää, mutta uudet havainnot (Laakso ym. 2006a; Nupponen ym. 2008; Kansallinen liikuntatutkimus 2010, 13) kertovat organisoitujen harrastusten kasvaneesta suosiosta. Tapahtumaa on kutsuttu liikuntaharrastuksen organisoitumiseksi (Laakso ym. 2007).

Urheilulla on vahva sosiaalinen ja kulttuurillinen asema monessa maassa (Gray 2004). Urheiluseurat tarjoavat mahdollisuuden sekä ohjattuun ja kilpailulliseen harrastamiseen että vapaa-

muotoiseen sosiaaliseen kanssakäymiseen (Eime ym. 2007). Kosken (2009) mukaan suomalaisen seuratoiminnan viimeaikaisia trendejä ovat olleet toiminnan ja seurakirjon muotojen monipuolistuminen, ammattimaistuminen, vaatimustason kasvu sekä seuratoimijoiden ikätason vanheneminen. Kokon (2013) mukaan kyseiset tekijät asettavat monia haasteita urheiluseuroissa tapahtuvan liikuntakasvatustyön kehitystyölle ja jatkuvuudelle. Seuratrendien haasteiden ohella seuratoiminta kohtaa myös yhteiskunnallisia haasteita. Nyky-yhteiskuntamme useat liikunta-aktiivisuuteen ja passiivisuuteen liittyvät kehityssuunnat heijastuvat liikuntakasvatustyötä tekeviin tahoihin. (Kokko 2013.) Liikunnallista passivoitumista aiheuttavat ilmiöt koskettavat monin tavoin urheiluseuratoimintaa ja nykysuuntaukset haastavat myös huippu-urheilun (Hakkarainen ym. 2008, 62; Kokko 2013).

Lapsuusajan seuratoimintaa ei lähtökohtaisesti tähtää huippu-urheilijoiden kehittämiseen, sillä on kuitenkin suuri vaikutus siihen, millaisilla urheilijan valmiuksilla nuori on varustettu siinä vaiheessa, kun huippu-urheilijan polulle olisi mahdollista lähteä (Kokko 2013). Urheiluseuratoimintaan osallistuminen ei kuitenkaan ole tae riittävälle kokonaisliikunnan määrälle (Hakkarainen 2009). Vuonna 2008 julkaistu selvitysraportti urheiluvien lasten ja nuorten fyysimotorisesta harjoittelusta toi esiin tietoa, jonka mukaan fyysisesti passiivinen arki on kasvava ongelma myös tavoitteellisesti urheilua harrastaville lapsille ja nuorille. Selvityksen perusteella näyttää siltä, että ohjattujen tai omatoimisesti toteutettujen lajiharjoitusten määrän lisäys ei riitä korvaamaan niitä menetettyjä arkiliikunnan tunteja, joita ennen saatiin polkupyörän selässä, kävellen ja liikkumalla kodin lähiympäristössä. (Hakkarainen ym. 2008, 62.) Näiden haasteiden takia seura- ja valmennustoiminnassa tulee jatkossa kiinnittää yhä enemmän huomiota kokonaisvaltaiseen liikuntakasvatukseen. (Kokko 2013.) Toistaiseksi kaikkia liikunnalliseen elämäntapaan liittyviä kasvatusmahdollisuuksia ei ole vielä hyödynnetty kovin laajasti. Nuorten mielestä urheiluseurat, valmentajat ja ohjaajat ovat melko passiivisia liittyen liikunnallisen elämäntavan osa-alueisiin, kuten ravitsemukseen ja uneen. (Kokko ym. 2009.)

Liikuntakasvatuksen haasteet ovat merkittäväällä tavalla läsnä myös seuratasolla, mutta samalla organisoidun urheilun parissa on paljon mahdollisuuksia laadukkaalle toiminnalle (Kokko 2013). Kansallisen liikuntatutkimuksen (2010, 13) perusteella seuratoiminta tavoittaa 43 % 3–18-vuotiaista lapsista ja nuorista, ja seuratoimintaan osallistumisen on nousut verrattuna aikaisempaan vuoden 2005–2006 tutkimukseen. Kuvaa vahvistaa Nuorten terveystapatutkimus, jonka tulosten mukaan noin 50 % pojista ja 40 % tytöistä osallistuu urheiluseuran harjoitukseen tai kilpailuihin vähintään kerran viikossa (Laakso ym. 2006a). Lämsän (2009) mukaan useimmissa lajeissa harrastaminen aloitetaan jo ennen koulunkäynnin alkua. Lajien harrasta-

jamäärät kasvavat aina 10–12-vuotiaiden ikäluokkiin saakka, minkä jälkeen siirtyminen yläkouluun merkitsee myös urheiluharrastusten vähenemistä. (Lämsä 2009.) Seuratoiminnasta tippuminen eli drop out on yleistä juuri murrosiässä. (Molinero ym. 2006; Jakobsson ym. 2009; Kokko 2013.)

Nousussa olevista osallistujamääristä (Laakso ym. 2006a) huolimatta murrosiässä tapahtuva liikunta-aktiivisuuden lasku asettaa haasteita myös urheiluseuroille liikunta-aktiivisuuden jatkuvuuden näkökulmasta (Jakobsson ym. 2009; Kokko 2013). Urheilujärjestöt pahoittelevat drop outia katoavien harrastajien ja mahdollisten tulevien kykyjen menettämisen näkökulmasta (Telama ym. 2012). Ilmiön laaja-alaisia huonoja puolia osoittavat Telaman ym. (2012) havainnot, joiden mukaan lyhytaikainen osallistuminen ja sen jälkeinen poisjäänti urheilusta voivat olla liikunnallisen elämäntavan ja myöhemmän terveyden kannalta jopa haitallisempaa kuin urheiluun osallistumattomuus. Jakobssonin ym. (2009) mukaan murrosiän läpi urheiluseuratoiminnassa mukana pysyvät nuoret arvioivat itsensä fyysisesti erittäin aktiivisiksi jo nuoremmalla iällä. Tutkimuksen perusteella myös liikunnallista pätevyyden kokemista edistävä monipuolinen liikuntalajien harrastaminen on yhteydessä liikuntaharrastuksen jatkumiseen. Jakobsson ym. (2009) esittävät, että urheiluseuratoiminnassa mukana pysymiseen liittyy myös kotitaustaan pohjautuva kulttuurillinen pääoma, joka muodostuu korkeasta liikunnallisesta aktiivisuudesta ja vanhempien kanssa harrastetusta liikunnan useudesta. Tutkimustulokset antavat aiheen pohtia, miten urheiluseuratoimintaa tulisi kehittää. Yhteiskunnan edun mukaisista olisi urheiluseuratoiminta, jossa mukana pysyminen olisi helpompaa myös lapsille, jotka tulevat erilaisista taustoista ja ovat kiinnostuneita liikunnasta vaihtelevilla tavoitetasoilla. (Jakobsson ym. 2009.)

4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT

Tutkimuksen tarkoituksena oli luoda katsaus Liikkuva koulu -hankkeen pilottivaiheen koulujen 5.- ja 6.-luokkalaisten oppilaiden liikuntakäyttäytymiseen. Selvityksen kohteena olivat liikuntasuosituksen toteutuminen tytöillä ja pojilla sekä luokkatasokohtaisesti. Liikuntasuosituksen tarkastelun lisäksi tarkoituksena oli selvittää eri liikuntalajien suosiota kahdesti viikossa tai useammin tapahtuvan harrastamistiheyden kriteerillä. Liikuntalajien aktiiviharrastamisen kuvan tarkentamiseksi tutkittiin lajien välisiä keskinäisiä yhteyksiä. Tutkimuskohteena olivat myös ohjattuun liikuntatoimintaan osallistumisen säännöllisyys ja ohjatun liikuntatoiminnan muotojen ja liikuntasuosituksen väliset yhteydet. Yleisen tarkastelun lisäksi tutkittiin liikuntalajien aktiivien liikuntasuosituksen saavuttamista ja osallistumista ohjattuihin liikuntatoiminnan muotoihin.

Tutkimuskysymykset olivat seuraavat:

- 1. Miten liikuntasuositus toteutui Liikkuva koulu -hankkeen 5.- ja 6.-luokkalaisilla oppilailla?**
 - 1.1 Miten liikuntasuositus toteutui tytöillä, pojilla ja eri luokka-asteilla?
 - 1.2 Miten liikuntasuositus toteutui eri liikuntalajien aktiivisilla harrastajilla?
- 2. Mitä liikuntalajeja Liikkuva koulu -hankkeen 5.–6.-luokkalaiset harrastivat aktiivisesti kouluajan ulkopuolella viimeksi kuluneen vuoden aikana?**
 - 2.1 Miten liikuntalajit olivat yhteydessä toisiinsa?
- 3. Kuinka suuri osa Liikkuva koulu -hankkeen 5.–6.-luokkalaisista kaikista oppilaista ja eri liikuntalajien aktiivisista harrastajista osallistui säännöllisesti edellisen puolen vuoden aikana**
 - 3.1 Koulun liikuntakerhoon?
 - 3.2 Urheiluseuran harjoituksiin?
 - 3.3 Kilpailuihin tai otteluihin?
- 4. Miten 60 minuutin liikuntapäivien määrä viikossa, koulun liikuntakerhoon osallistuminen, urheiluseuran harjoituksiin osallistuminen ja kilpailuihin tai otteluihin osallistuminen olivat yhteydessä toisiinsa?**

5 TUTKIMUSMENETELMÄT

5.1 Liikkuva koulu -hanke tutkimuksen taustalla

Viimeisten vuosien näkyvin ja merkittävin toimi liikunnan aseman edistämiseksi ja monipuolistamiseksi suomalaisissa kouluissa on ollut Liikkuva koulu -hanke. Entisen pääministerin Matti Vanhasen II hallitus otti politiikkariihessä 2009 kantaa lasten ja nuorten liikuntaedellytysten kehittämiseksi ja kouluikäisten liikuntasuosittelun jalkauttamiseksi kaikkiin peruskouluhin. Vanhasen II hallituksen tavoitteena oli lisätä lasten ja nuorten liikuntaa kouluissa, joten kannanotossa hallitus linjasi pyrkimykseksi koulujen aamu- ja iltapäivätoiminnan kehittämisen ja välituntien toiminnallisuuden lisäämisen. (Hallituksen politiikkariihi 2009, 10.) Lisäksi hallitus aikoi tukea kuntien hankkeita, joilla koulumatkojen turvallisuutta ja koulupihojen viihtyisyyttä parannetaan lasten ja nuorten liikunnan edistämiseksi (Hallituksen politiikkariihi 2009, 10–11). Kannanoton pohjalta aloitettiin valtakunnallisen Liikkuva koulu -hanke (Hallituksen politiikkariihi 2009, 11; Laine ym. 2011, 11; Tammelin ym. 2012, 7). Laineen ym. (2011, 11) mukaan toimenpiteitä tarvittiin hallitusohjelman tavoitteiden saavuttamiseksi.

Liikkuvan koulun pilottihankkeet käynnistyivät syksyllä 2010 (Laine ym. 2011, 11). Hankkeen päätavoitteena oli liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden lisääminen suomalaisten peruskoulujen koulupäivään ja sen yhteyteen. Päämäärää on luonnehdittu tavoitteeksi vakiinnuttaa kouluhin liikunnallinen ja hyvinvointia edistävä toimintakulttuuri. (Laine ym. 2011, 11; Tammelin ym. 2012, 7; Tammelin ym. 2013, 7.) Keskeisinä toimijoina pilottivaiheen hankkeissa olivat liikuntaa opettavat opettajat ja rehtorit. Hankkeen keskeisiä toimintamuotoja olivat koulutus ja palaverit, hankinnat ja rakentaminen, teemapäivät, välituntiliikunta, retket, kerhot, koulumatkaliikunta ja muu toiminta. Monet eri toimintamuodot ovat lisänneet ja monipuolistaneet keinovalikoimaa koulun arjen liikunnallistamiseksi. (Tammelin ym. 2012, 19–21.)

Hankkeen yhteydessä toteutetun tutkimuksen ja seurannan tavoitteena on ollut selvittää, miten hanke toteutuu kouluissa ja mitkä ovat sen vaikutukset koulun toimintakulttuuriin, oppilaiden fyysiseen aktiivisuuteen ja kouluyhteisöön. Lisäksi selvitettiin esimerkiksi hankkeen vaikutuksia koulun ilmapiiriin, koulun sosiaalisiin suhteisiin ja kiusaamiseen koulussa. (Laine ym. 2011, 12; Tammelin ym. 2012, 13.) Tutkimustulosten mukaan fyysisen aktiivisuuden objek-

tiivisissä mittauksissa oppilastasolla muutokset olivat vähäisiä. Keskimäärin noin puolet alakoululaisista ja noin kuudesosa yläkoululaisista liikkui reippaasti vähintään 60 minuuttia päivittäin. Pilottivaiheen viimeisessä oppilaskyselyssä keväällä 2012 alakoululaisista puolet ja yläkoululaisista yksi kolmasosa koki oman arvionsa mukaan, että liikunta eri muodoissaan oli hankkeen aikana lisääntynyt. Koulu- ja välitunti-ilmapiiri arvioitiin yleisesti hyväksi. Suuria muutoksia ei oppilaskyselyissä havaittu käytetyillä mittareilla. Paikallisten hankkeiden hankeavastavien arvioivat toiminnan vaikutukset myönteisinä. Myös koulujen henkilökunnan kokemukset pilottivaiheesta olivat pääosin myönteisiä. Liikkuva koulu koettiin positiivisena ja onnistuneena hankekokonaisuutena, mutta vaikutukset oppilaiden mitattuun fyysiseen aktiivisuuteen jäivät suhteellisen vähäisiksi. Toimenpiteiden vaikutusten siirtyminen oppilastasolle vie aikansa, minkä vuoksi liikkumisen lisäämiseksi koulupäivään tarvitaan pitkäjänteistä ja järjestelmällistä kehittämistyötä. (Tammelin ym. 2012, 54–55.)

Pilottivaihe käsitti vuodet 2010–2012 (Tammelin ym. 2012, 7). Vaihe kehitti nuorten liikkumisessa nähtyihin ongelmiin ja niiden ratkaisuihin pureutuvaa yhteistä tahtotilaa (Tammelin ym. 2012, 69). Liikkuva koulu jatkuu pilottivaiheen jälkeen ohjelmana. Opetus- ja kulttuuriministeriö, Opetushallitus sekä muut toimijat jatkoivat Liikkuvan koulun strategista johtamista ja Liikunnan ja kansanterveyden edistämissätiö LIKES sen käytännön toteutusta myös syyslukukaudesta 2012 eteenpäin. (Blom 2012, 6.) Tammelin ym. (2012, 69) katsovat että ohjelmavaiheessa pitää kiinnittää enemmän huomiota nuorten osallisuuteen eli ottaa nuoret itse tiiviimmin mukaan kehitystyöhön. Lisäksi kehitettyjä innovaatioita on mahdollista levittää ja jalostaa, ja niiden käyttöönottoa voidaan tehostaa. Koulujen liikuntakulttuuria kehitettäessä tulee huomioida nuorisokulttuurin muutokset, kansalaisjärjestöjen ja vanhempien asiantuntemus ja asianosaisuus sekä täydennyskoulutuksen haasteet. Ohjelmavaiheen ytimenä nähdään koulujen toimintakulttuurin muutos, jossa vastuu liikunnasta olisi koko koululla. (Tammelin ym. 2012, 69.)

Tammelin ym. (2012, 66) pohtivat Liikkuva koulu -hankkeen tulevaisuuden toimintaedellytyksiä julkisessa hallinnossa paljon käytetyn ohjelmajohtamisen toimintamallin kautta. Ohjelmia on kritisoitu niin sanotusta toimeenpanokuilusta, jossa hyvin kirjoitettujen ohjelmien toimeenpano on vaikeaa. Tammelin ym. (2012, 10) mukaan kehittämispuheet siirtyvät hankemaailmassa toiminnaksi vaihtelevalla menestyksellä. Kritiikkiin viitaten on hyvä huomioda, että Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen käynnistämisestä päätettiin Matti Vanhasen II hallituksen ohjelman pohjalta (Tammelin ym. 2012, 66) ja ohjelman jatkaminen kirjattiin Jyrki Kataisen hallituksen ohjelmaan (Pääministeri Jyrki Kataisen hallituksen ohjelma 2011,

37). Hankepääällikkö Blomin (2012, 6) mielestä valtiovalta osoitti tällä kirjauksella pitkäkatseisuutta.

Liikkuva koulu on ollut moniulotteinen, monitasoinen ja muuttuva hanke, joka on kehittynyt useiden samanaikaisten ja limittyvien prosessien kautta. Hankkeen tarkoitus on laajeta merkittäväksi ohjelmaksi, joka jalkauttaa kouluihin fyysisen aktiivisuuden suosituksen: tunti päivässä liikuntaa kaikille. (Blom 2012, 6.) Työ koulukulttuurin muuttamiseksi entistä suotuisammaksi koululaisten terveyden, hyvinvoinnin ja oppimisen kannalta on viimeisten vuosien aikana käynnistynyt aiempaa toimeliaammalla tavalla. Kehittämistyön tulisi jatkossa olla pitkäjänteistä ja järjestelmällistä, jotta toimenpiteiden vaikutukset siirtyvät oppilastasolle. (Tamminen ym. 2012, 70.)

5.2 Kohderyhmä ja tutkimusaineisto

Tutkimuksen kohderyhmä muodostui Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen alakoulujen 5.- ja 6.- luokkalaisista oppilaista. Tässä tutkimuksessa mukana olivat ne alakoulut, joissa suoritettiin pilottivaiheen kyselytutkimus keväällä 2012. Kyseiset koulut olivat Jyrängön koulu Heinolasta, Kyrkobyn, Petalaxin, Bergön, Molpen, Taxlaxin, Yttermalaxin ja Övermalaxin koulut Korsnäsistä ja Maalahdelta, Kalevankankaan koulu Mikkelistä, Heitunlahden ja Euro-pauksen koulut Savitaipaleelta, Peltosaaren koulu Riihimäeltä, Uomarinteen koulu Vantaalta ja Kuoppanummen koulu Vihdistä. Kohderyhmään kuului yhteensä 572 oppilasta, joista 296 oli viidesluokkalaisia ja 276 kuudesluokkalaisia. Tyttöjä vastanneista oli 297 ja poikia 273. Kaksi tutkittavaa ei ollut ilmoittanut tietoa sukupuolestaan. Taulukossa 1 on kuvattu aineiston luokkataso- ja sukupuolijakauma.

TAULUKKO 1 Kyselyyn vastanneiden oppilaiden luokkataso- ja sukupuolijakauma

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
5. luokka	149	146	295
6. luokka	148	127	275
Yhteensä	297	273	570

Tutkimuksen aineistona käytettiin Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen yhteydessä toteutetun kyselytutkimuksen 4.–6.-luokkalaisille oppilaille suunnatun kyselyn vastauksia (liite 1). Laajassa kyselyssä selvitettiin oppilaiden liikunta-aktiivisuutta, koulumatkojen kulkemista, toimintaa välitunneilla, osallistumista organisoituun liikuntaan, ruutuaikatottumuksia, muita terveystottumuksia, fyysistä oireilua, sosiaalisia suhteita koulussa, koulun ilmapiiriä ja koulu-kiusaamista. Tämän tutkielman tutkimuskysymyksiä selvitettiin kyselyn liikunta-aktiivisuutta ja organisoituun liikuntaan osallistumista koskettaneilla kysymyksillä.

5.3 Tutkimuksessa käytetyt muuttujat

Oppilaiden *sukupuoli* selvitettiin kyselylomakkeessa pyytämällä tutkimukseen osallistuvia rastittamaan sukupuolensa $1 = poika$ tai $2 = tyttö$. Oppilaiden *luokkataso* selvitettiin pyytämällä tutkittavia kirjoittamaan luokkansa avoimelle riville. Näiden taustatietojen lisäksi tämän tutkielman tutkimuskysymyksiä selvitettiin kolmella eri kysymyksellä.

Liikuntasuosituksen toteutumista tutkittiin kysymyksellä numero 4. ”Mieti 7 edellistä päivää. Merkitse, kuinka monena päivänä olet liikkunut vähintään 60 minuuttia päivässä?” Vastausvaihtoehdot olivat 0–7 päivänä viikossa. Liikuntasuosituksen selvittämiseksi vastausvaihtoehdot luokiteltiin uudestaan kahteen luokkaan: $0 = Ei saavuta liikuntasuositusta (vähintään 60 minuuttia liikuntaa 0–6 päivänä viikossa)$ ja $1 = Saavuttaa liikuntasuosituksen (vähintään 60 minuuttia liikuntaa viikon jokaisena päivänä)$.

Liikuntalajien aktiivista harrastamista selvitettiin kysymyksellä numero 13. ”Koulutuntien ulkopuolella: Kuinka usein harrastat seuraavia liikuntamuotoja?” Oppilaiden tuli valita jokaisen kyselylomakkeessa tarjotun liikuntamuodon kohdalla se vaihtoehto, joka parhaiten kuvasi keskimääräistä tilannetta viimeksi kuluneen vuoden aikana kunkin lajin harrastamiseen sopivana vuodenaikana. Lomakkeeseen oli lueteltu 31 liikuntamuotoa, minkä lisäksi mukana oli myös avoin vaihtoehto, johon oli mahdollista ilmoittaa listalta puuttuva oma liikuntaharrastus. Harrastamisen useutta kuvaavat vastausvaihtoehdot olivat: en koskaan, kerran kuussa tai harvemmin, 2–3 kertaa kuukaudessa, kerran viikossa, 2–3 kertaa viikossa ja 4 kertaa viikossa tai useammin. Liikuntalajin aktiivisen harrastamisen rajaksi määritettiin tässä tutkielmassa 2–3 kertaa viikossa. Näin ollen vastausvaihtoehdot luokiteltiin uudestaan kahteen luokkaan: $0 = Passiivinen kyseisessä liikuntalajissa (oppilas vastannut: en koskaan, kerran kuussa tai har-$

vemmin, 2–3 kertaa kuukaudessa tai kerran viikossa), 1 = Liikuntalajin aktiiviharrastaja (oppilas vastannut: 2–3 kertaa viikossa tai 4 kertaa viikossa tai useammin).

Liikuntalajien välisiä yhteyksiä tutkittiin siten, että käytössä eivät olleet liikuntalajin aktiivisen harrastamisen kriteerillä luodut uudet muuttujat. Lajien välisiä yhteyksiä selvitettiin alkuperäisillä 6-luokkaisilla muuttujilla. Näin toimittiin, sillä kaksiluokkainen liikuntalajin harrastamista kuvaava muuttuja ei sovellu korrelaatioanalyysin tekemiseen.

Osallistumista urheiluseuran harjoituksiin, kilpailuihin tai otteluihin ja koulun liikuntakerhoon tutkittiin kysymyksellä numero 12. ”Oletko osallistunut edellisen puolen vuoden aikana seuraaviin toimintoihin: koulun liikuntakerhoon, ohjattuun kuntosalitoimintaan, muuhun ohjattuun liikuntaan, urheiluseuran harjoituksiin ja kilpailuihin tai otteluihin?” Tämän tutkimuksen aineistona käytettiin kysymyksiä, jotka koskivat urheiluseuran harjoituksia ja kilpailuja tai otteluita ja koulun liikuntakerhoa. Vastausvaihtoehdot jokaiseen kyseisistä toiminnoista olivat: en ole osallistunut, olen osallistunut silloin tällöin ja olen osallistunut usein tai säännöllisesti. Koko aineiston osalta selvitettiin oppilaiden vastausten jakautuminen näihin kolmeen luokkaan. Liikuntalajien aktiiviharrastajilta selvitettiin säännöllistä osallistumista kyseisiin ohjatun liikunnan muotoihin. Selvitystä varten vastausvaihtoehdot luokiteltiin uudestaan kahteen luokkaan: 0 = *Passiivinen osallistuja (oppilas vastannut: en ole osallistunut tai olen osallistunut silloin tällöin)*, 1 = *Aktiivinen osallistuja (oppilas vastannut: olen osallistunut usein tai säännöllisesti)*.

Organisoitujen liikuntamuotojen ja liikuntasuosituksen välisiä yhteyksiä tutkittiin siten, että käytössä eivät olleet aktiivisen organisoituun liikuntaan osallistumisen kriteerillä luodut uudet muuttujat. Muuttujien välisten yhteyksien selvityksessä käytettiin organisoidun liikunnan alkuperäistä 3-luokkaista muuttujaa ja liikuntasuosituksen 8-luokkaista muuttujaa. Näin toimittiin, sillä kaksiluokkainen organisoituun liikuntaan osallistumista kuvaava muuttuja ei sovellu korrelaatioanalyysin tekemiseen.

5.4 Aineiston tilastollinen analysointi

Aineiston tilastollinen analysointi suoritettiin IBM SPSS Statistics 20.0 ohjelmalla. Aineiston analysoinnissa käytettiin frekvenssejä, prosentuaalisten osuuksien kuvailua, ristiintaulukointia ja Pearsonin korrelaatiokerrointa. Liikuntalajien aktiiviharrastajien määriä tarkasteltiin frek-

venssien ja prosentuaalisten osuuksien avulla. Urheiluseuran harjoituksiin, kilpailutoimintaan ja koulun liikuntakerhoon osallistuvien määriä tutkittiin myös frekvensseillä ja prosentuaalisilla osuuksilla. Ristiintaulukoinnilla selvitettiin liikuntasuosituksen toteutumista koko aineistossa, tytöillä ja pojilla, eri luokkatasoilla sekä liikuntalajien aktiivisilla harrastajilla. Ristiintaulukointia käytettiin myös tutkittaessa liikuntalajien aktiiviharrastajien sukupuolijakaumia ja liikuntalajien aktiiviharrastajien säännöllistä osallistumista urheiluseuran harjoituksiin, kilpailutoimintaan ja koulun liikuntakerhoon. Saatujen ryhmien välisten erojen tilastollisen merkitsevyyden testaamiseen käytettiin khiin neliö -testiä. Pearsonin korrelaatiokertoimen avulla tutkittiin eri liikuntalajien välisiä yhteyksiä. Myös viikoittaisten 60 minuutin liikuntapäivien määrän, urheiluseuraharjoittelun, kilpailutoiminnan ja koulun liikuntakerhoon osallistumisen välisiä yhteyksiä selvitettiin Pearsonin korrelaatiokertoimella.

Tilastollisen merkitsevyyden ilmoittamiseen käytettiin p-arvoa, jonka raja-arvoina käytettiin seuraavia tasoja: $p < .05$ (*) melkein merkitsevä, $p < .01$ (**) merkitsevä, $p < .001$ (***) erittäin merkitsevä. Hyväksyttävän tilastollisen merkitsevyyden rajana käytettiin arvoa $p < .05$.

5.5 Tutkimuksen luotettavuus

5.5.1 Validiteetti

Validiteetilla tarkoitetaan tutkimuksen soveltuvuutta tutkia sitä, mitä on tarkoitus tutkia (Hirsjärvi ym. 2008, 226; Metsämuuronen 2005, 57). Käytännössä validiteetin keskeisin sisältö on se, että onko mittarilla tai tutkimusmenetelmällä kykyä mitata juuri sitä, mitä on tarkoitus mitata. Tutkimuksen luotettavuus on suoraan verrannollinen tutkimuksessa käytettyjen mittausten luotettavuuteen. (Hirsjärvi ym. 2008, 226; Metsämuuronen 2005, 64–65) Validiteetti voidaan jakaa ulkoiseen ja sisäiseen validiteettiin. Ulkoinen validiteetti käsittää tutkimuksen yleistettävyyden tarkastelun. Sisäinen validiteetti voidaan jakaa tutkimuksen sisällön, käsitteiden ja kriteerien luotettavuuden tarkasteluun. (Metsämuuronen 2005, 65.)

Tässä tutkimuksessa käytetyn Liikkuva koulu -tutkimuksen osioiden voi olettaa mittaavan niitä liikuntailmiöitä, joihin on haettu tietoa. Käytettyjen kysymysten luotettavuutta lisää vastaavien kysymysten aiempi tutkimuskäyttö. Liikuntasuosituksen mukaisten viikoittaisten liikuntapäivien määrää on kysytty täysin vastaavalla kysymyksellä WHO-

koululaistutkimuksessa vuosina 2006 ja 2010. Kysymys oli mukana myös Liikkuva koulu - kyselytutkimuksen kaikkina neljänä eri kyselyajankohtana vuosina 2010–2012. Kysymyksellä on selvitetty lasten ja nuorten liikunnan kokonaismäärästä laajoissa ja merkittävissä liikunta-tutkimuksissa, mikä luo vahvan perustelun luottaa kysymykseen myös tässä tutkimuksessa. Lasten ja nuorten harrastamia liikuntalajeja ja osallistumista ohjattuun liikuntatoimintaan on myös selvitetty tätä tutkimusta vastaavilla tavoilla aiemmissä tutkimuksissa. Tutkimuksessa käytetyt kysymykset olivat asiantuntijoiden kehittämiä, mikä lisää mittarin luotettavuutta.

5.- ja 6.-luokkalaisten oppilaiden kykyä vastata käytettyihin kysymyksiin voidaan pitää riittä-vänä. Lapset osaavat oletettavasti arvioida omia liikuntatottumuksiaan riittäväällä tarkkuudella, jotta arvioita on mahdollista pitää luotettavina. On kuitenkin aiheellista todeta, tämän tutki-muksen mittarit kuvaavat liikuntakäyttäytymistä vain subjektiiviseen arvioon perustuen. Yk-sittäisen vastaajan kohdalla vastaustyylit, keskittyminen ja persoona voivat tuottaa virhearvioi-ta, jolloin todellisen liikuntakäyttäytymisen ja kyselytutkimukseen vastatun liikuntakäyttäy-tymisen vastaavuus voi olla heikko. Kyselylomakkeeseen perustuvan määrällisen tutkimuksen tavoitteena ei kuitenkaan ole tuottaa yksilötason tietoa ilmiöistä. Tutkimuksen validiteettia voi pitää hyvänä koko aineistoa koskevan yleiskäsityksen luomiseen.

5.5.2 Reliabiliteetti

Tutkimuksen luotettavuutta voidaan kuvata myös reliabiliteetilla, jonka sisältö viittaa tutki-muksen toistettavuuteen (Metsämuuronen 2005, 64–65). Mittauksen tai tutkimuksen reliaabe-lius tarkoittaa siis sen kykyä antaa tuloksia, jotka eivät ole sattumanvaraisia (Hirsjärvi ym. 2008, 226). Metsämuurosen (2005, 66) mukaan tutkimuksen reliabiliteettia voidaan tutkia kolmella eri tavalla: rinnakkaismittauksella, toistomittauksella tai mittarin sisäisen yhtenäisyyden kautta. Rinnakkaismittauksella tarkoitetaan tutkimuksen toistamista samaan aikaan eri mittareita käyttäen. Toistomittauksen ajatuksena on tehdä ensin mittaus, joka sitten uusitaan sopivaksi katsottavan ajan kuluttua samaa mittaria käyttäen. Mittarin sisäisen yhteyden tutki-minen perustuu usein mittarin puolittamiseen osaan, jolloin puoliskojen välinen korrelaatio on reliaabeliuden mitta. (Metsämuuronen 2005, 67.)

Tämän tutkimuksen luotettavuutta ei tutkittu rinnakkaismittauksella, toistomittauksella tai mittarin sisäisen yhtenäisyyden kautta. Tutkimuksen luotettavuutta on pyritty lisäämään huo-

lellisella aineistonkäsittelyllä. Yleisen tarkastelun perusteella aineistosta poistettiin kahden vastaajan tiedot, koska heidän vastauskäyttäytyminen osoittautui epäluotettavaksi. Päätös vastaajien poistamisesta perustui heidän vastauksiinsa, joiden mukaan he harrastivat jokaista vaihtoehtona ollutta 32:ta liikuntalajia 4 kertaa viikossa tai useammin. Tarkan aineistonkäsittelyn lisäksi tutkimuksen luotettavuutta on pyritty lisäämään tekemällä kaikki työvaiheet perusteellisesti.

5.- ja 6.-luokkalaisille oppilaille suunnatun kyselylomakkeen perusteella tehdyn tutkimuksen luotettavuuteen on yhteydessä myös vastaajien paneutuminen kyselyyn. Kyselyn avulla saatujen vastausten luotettavuuteen liittyy lomakkeen täyttöön saatu ohjeistus, käytetty aika ja tilanteen ilmapiiri kuten rauhallisuus tai rauhattomuus. Täsmällistä tietoa kyseisistä tekijöistä ei ollut saatavilla. Tammelinin ym. (2013, 16) mukaan kyselyn luotettavuutta on kuitenkin pyritty lisäämään siten, että kyselytutkimukseen vastattiin kouluissa Liikkuva koulu -hanketta koordinoineen Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiön valvojan alaisuudessa. Kyselyt on toteutettu pääasiassa atk-luokissa internet-kyselynä ja tarvittaessa paperilomakkeilla.

6 TULOKSET

6.1 Liikuntasuosituksen toteutuminen

6.1.1 Suosituksen toteutuminen tytöillä ja pojilla sekä eri luokkatasoilla

Kaikista tutkittavista 32,1 % saavutti kouluikäisten liikuntasuosituksen. Tytöistä liikuntasuositukseen ylsi reilu neljännes ja pojista suosituksen saavutti lähes neljä kymmenestä. Ero tyttöjen ja poikien tulosten välillä oli tilastollisesti merkitsevä. Taulukossa 2 on kuvattu miten tytöt ja pojat yltyivät liikuntasuositukseen koko aineiston osalta. Tieto sukupuolesta puuttui kahdelta tutkimukseen osallistuneelta.

TAULUKKO 2. Tyttöjen ja poikien liikuntasuosituksen toteutuminen

	Tytöt (n=297)	Pojat (n=273)	Yhteensä (n=570)	p-arvo ^a
	%	%	%	
Saavuttaa liikuntasuosituksen	26.4	37.4	32.1	.005**
Ei saavuta liikuntasuositusta	73.6	62.6	67.9	

^a χ^2 -testi.

Kaikista 5. luokkalaisista vähintään tunnin viikon jokaisena päivänä liikkui 36,8 %. Liikuntasuosituksen saavuttavien osuus pieneni ylemmällä luokalla, sillä kaikista 6. luokkalaisista liikuntasuosituksen liikuntamäärään ylsi enää vain 27,2 %. 5. ja 6.-luokkalaisten tulosten ero oli tilastollisesti merkitsevä. Taulukossa 3 on kuvattu miten 5. ja 6.-luokkalaisten yltyivät liikuntasuositukseen koko aineiston osalta.

TAULUKKO 3. 5.–6.-luokkalaisten liikuntasuosituksen toteutuminen

	5. luokkalaiset (n=296) %	6. luokkalaiset (n=276) %	Yhteensä (n=572) %	p-arvo ^a
Saavuttaa liikuntasuosituksen	36.8	27.2	32.2	.016*
Ei saavuta liikuntasuositusta	63.2	72.8	67.8	

^aχ²-testi

5. luokkalaisista tytöistä kolmannes saavutti fyysisen aktiivisuuden suosituksen. 6. Luokkalaisista tytöistä liikuntasuositukseen ylävien osuus oli merkitsevästi pienempi. Suositukseen ylsi 6. luokalla enää 18,9 %. Vastaavasti 5. luokkalaisista pojista suosituksen saavutti neljä kymmenestä. 6. luokkalaisten liikuntasuositukseen ylävien poikien osuus ei pudonnut 5. luokkalaisiin vertailtaessa yhtä merkittävästi kuin tytöillä. 35,5 % 6. Luokkalaisista pojista liikkui kouluikäisen liikuntasuositukseen nähden riittävästi. Parhaiten liikuntasuositukseen yltänyt ryhmä oli 5. luokkalaiset pojat. Heikoiten suositus toteutui 6. luokkalaisilla tytöillä. Tyttöjen kohdalla luokkatasokohtainen ero oli tilastollisesti merkitsevä. Taulukossa 4 on kuvattu tyttöjen ja poikien liikuntasuositukseen toteutuminen luokkatasokohtaisesti.

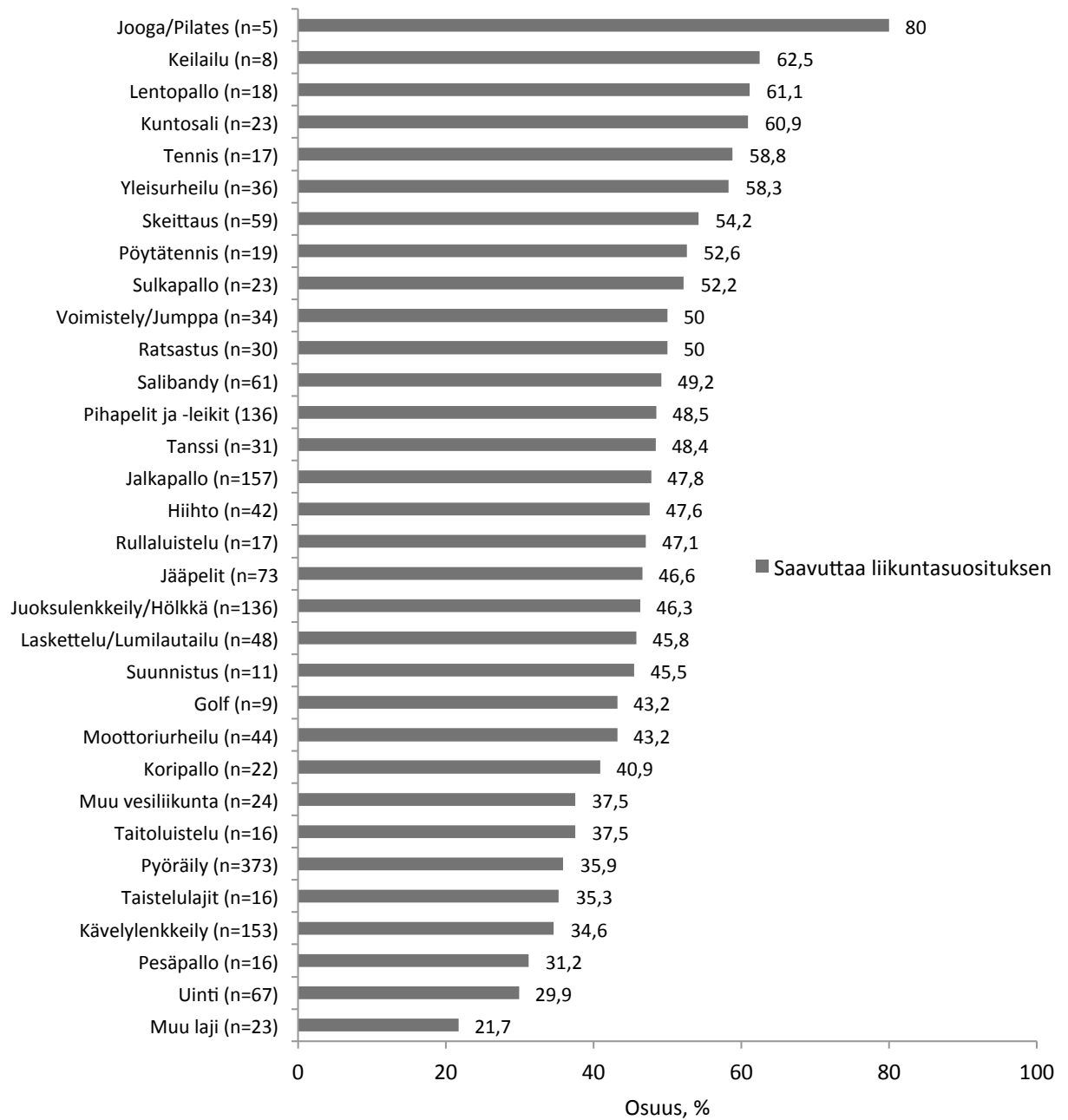
TAULUKKO 4. Tyttöjen ja poikien liikuntasuosituksen toteutuminen 5. ja 6.-luokilla

		5. luokkalaiset	6. luokkalaiset	
		(Työtöt, n=149)	(Työtöt, n=148)	
		(Pojat, n=146)	(Pojat, n=127)	
		%	%	p-arvo ^a
Työtöt	Saavuttaa liikuntasuosituksen	32.9	18.9	.009**
	Ei saavuta liikuntasuositusta	67.1	81.1	
Pojat	Saavuttaa liikuntasuosituksen	40.3	35.5	.338
	Ei saavuta liikuntasuositusta	59.7	65.5	

^a χ^2 -testi

6.1.2 Suosituksen toteutuminen liikuntalajien aktiivisilla harrastajilla

Vähintään puolet Joogan/pilateksen, keilailun, lentopallon ja kuntosalin aktiiviharrastajista saavutti liikuntasuosituksen. Ainakin kaksi kertaa viikossa tenniksen, yleisurheilun, skeittauksen, pöytätenniksen, sulkapallon, voimistelun/jumpan ja ratsastuksen parissa liikkuvista oppilaista liikuntasuositukseen ylsi 40–50 %. Matalimmat osuudet liikuntasuosituksen tavoittavia oli muun lajin, uinnin, pesäpallon, kävelylenkkeilyn, taistelulajin, pyöräilyn, taitoluistelun ja muun vesiliikunnan aktiivisissa harrastajissa. Kyseisissä lajeissa alle 40 % harrastajista liikkui 60 minuuttia päivässä seitsemänä päivänä viikossa. Kuviossa 1 on kuvattu kuinka monta prosenttia eri liikuntalajien aktiivisista harrastajista saavutti liikuntasuosituksen.



KUVIO 1. Lajien aktiiviharrastajien liikuntasuosituksen saavuttaminen

6.2 Liikuntalajien aktiivinen harrastaminen kouluajan ulkopuolella

6.2.1 Vähintään kahdesti viikossa harrastettujen lajien suosio

Tutkittavista oppilaista 90.9 % ilmoitti harrastavansa ainakin yhtä liikuntalajia kouluajan ulkopuolella vähintään kahdesti viikossa. Tytöistä ainakin yhtä liikuntalajia harrasti säännöllisesti 90.6 % ja vähintään yhden liikuntalajin parissa useamman kerran viikossa liikkuvia poikia oli 91.2 %. Ero tyttöjen ja poikien välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää. Taulukossa 5 on kuvattu kuinka suuri osa tytöistä ja pojista kertoi harrastavansa ainakin yhtä liikuntamuotoa kahdesti viikossa tai useammin.

TAULUKKO 5. Vähintään yhden liikuntalajin aktiivinen harrastaminen tytöillä, pojilla ja koko aineistossa

	Tytöt (n=297)	Pojat (n=273)	Yhteensä (n=570)	p-arvo ^a
	%	%	%	
Harrastaa ainakin yhtä liikuntalajia vähintään kahdesti viikossa	90.6	91.2	90.9	.884
Ei harrasta mitään liikuntalajia kahdesti viikossa	9.4	8.8	9.1	

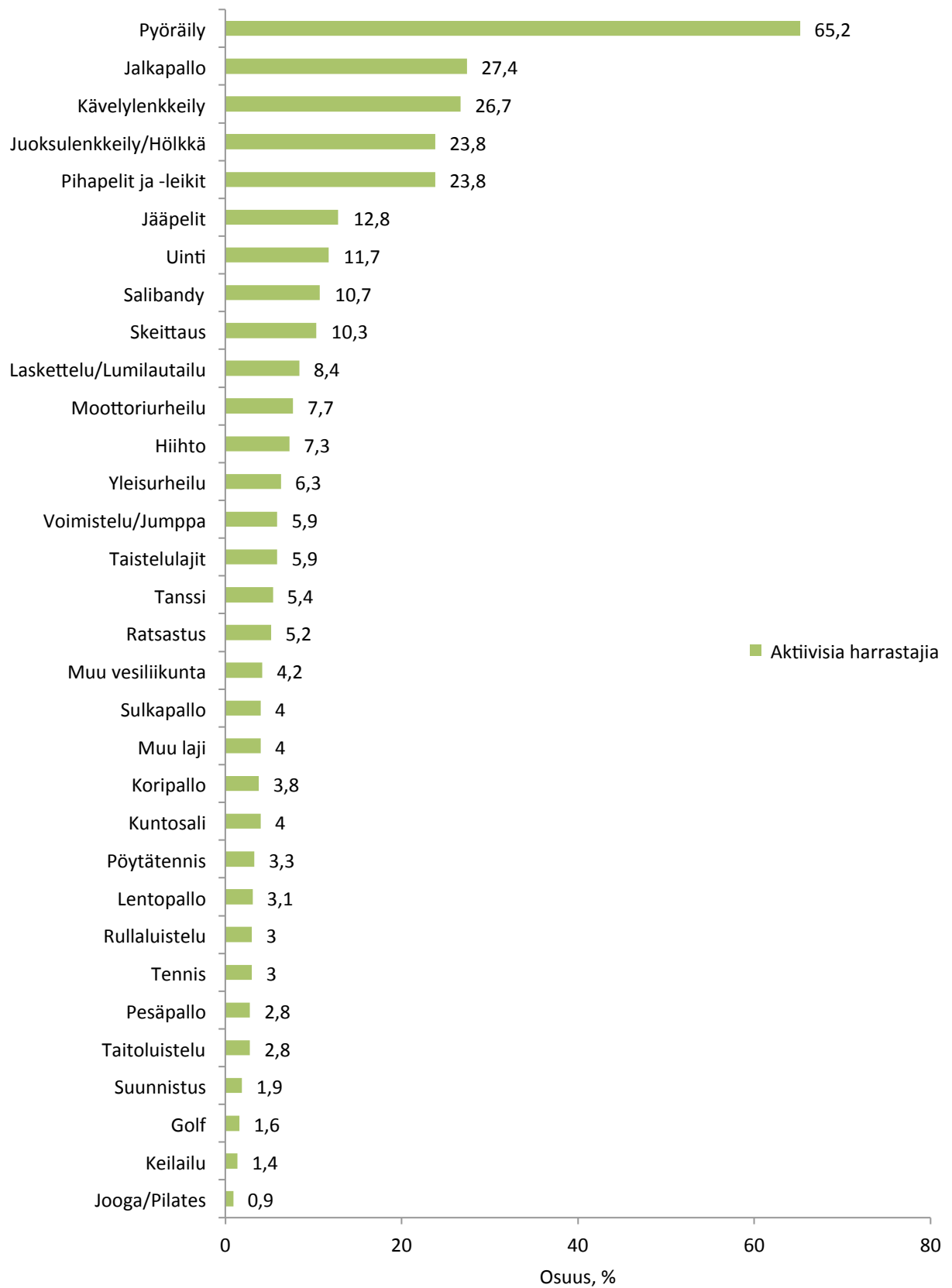
^a χ^2 -testi.

Pyöräily oli selvästi yleisin 5.–6.-luokkalaisten liikkumismuoto. Ainakin kaksi kertaa viikossa pyöräillen liikkui 65 % tutkittavaista. Paljon aktiivisia harrastajia keräsivät myös jalkapallo, kävelylenkkeily, juoksulenkkeily ja pihapelit ja -leikit. Hieman yli 25 % tutkittavista ilmoitti harrastavansa jalkapalloa ja kävelylenkkeilyä aktiivisesti. Juoksulenkkeilyn ja pihapelien ja -leikkien harrastajia oli hieman alle neljännes oppilaista. Jääpelien, uinnin, salibandyn ja skeitauksen säännöllisten harrastajien osuudet olivat välillä 10–13 %. Niitä vähäisemmän suosion

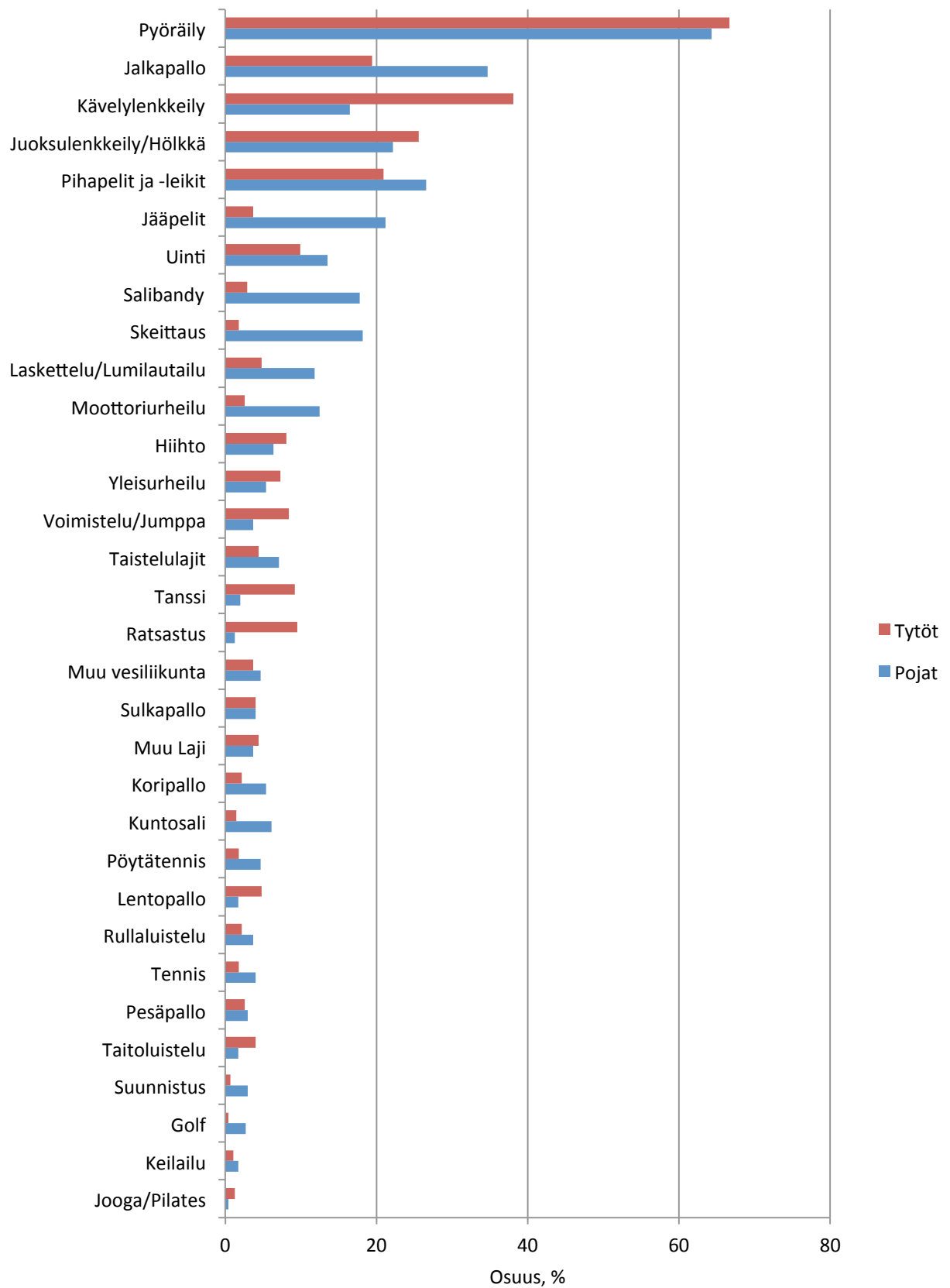
saavuttaneita lajeja harrasti alle 10 % oppilaista. Vähiten aktiivisia harrastajia oli golfilla, keilailulla ja joogalla/pilateksella. Yksi oppilas on voinut ilmoittaa harrastavansa useita lajeja aktiivisesti, mikä on otettava huomioon tulosten tulkinnassa. Kuviossa 2 on esitetty eri liikuntalajien suosio aktiiviharrastajien prosentuaalisten osuuksien perusteella.

Tyttöjen viisi yleisintä liikuntamuotoa olivat samat kuin koko 5.–6.-luokkalaisten aineistossa. Viisi suosituinta lajia olivat tytöillä järjestyksessä pyöräily, kävelylenkkeily, juoksulenkkeily/hölkä, pihapelit ja -leikit ja jalkapallo. Pyöräillen vähintään kahtena päivän viikossa liikkui kuusi kymmenestä tytöistä. Kävelylenkkeilyä harrasti reilu kolmannes. Juoksulenkkeilyn, pihapelien ja -leikkien ja jalkapallon harrastajamäärät olivat välillä 18–24 %. Harrastetuimpien lajien joukossa olivat myös uinti, ratsastus, tanssi, voimistelu/jumppa ja hiihto, joiden säännöllisten harrastajien osuudet olivat välillä 7.5–10 % kaikista tytöistä. Pienimmät harrastajamäärät keräsivät keilailu, suunnistus ja golf.

Myös poikien ryhmässä yleisin liikuntamuoto oli pyöräily, joka liikkutti vähintään kahdesti viikossa 70 prosenttia kaikista tutkimukseen osallistuneista pojista. Neljä seuraavaksi yleisintä lajia olivat jalkapallo, pihapelit ja -leikit, juoksulenkkeily ja jääpelit. Jalkapalloa pelasi lähes neljä kymmenestä pojasta ja pihapelien ja -leikkien, juoksulenkkeilyn ja jääpelien harrastajamäärät olivat 20–30 % välillä. Suosituimpien lajien joukossa olivat myös skeittaus, salibandy, kävelylenkkeily, uinti, moottoriurheilu ja laskettelu/lumilautailu, joiden harrastajamäärät olivat välillä 10–20 % kaikista pojista. Poikien parissa taitoluistelu, keilailu ja jooga/pilates saavuttivat pienimmät aktiiviharrastajien määrät. Kuviossa 3 on esitetty liikuntalajien suosio sukupuolena mukaan.



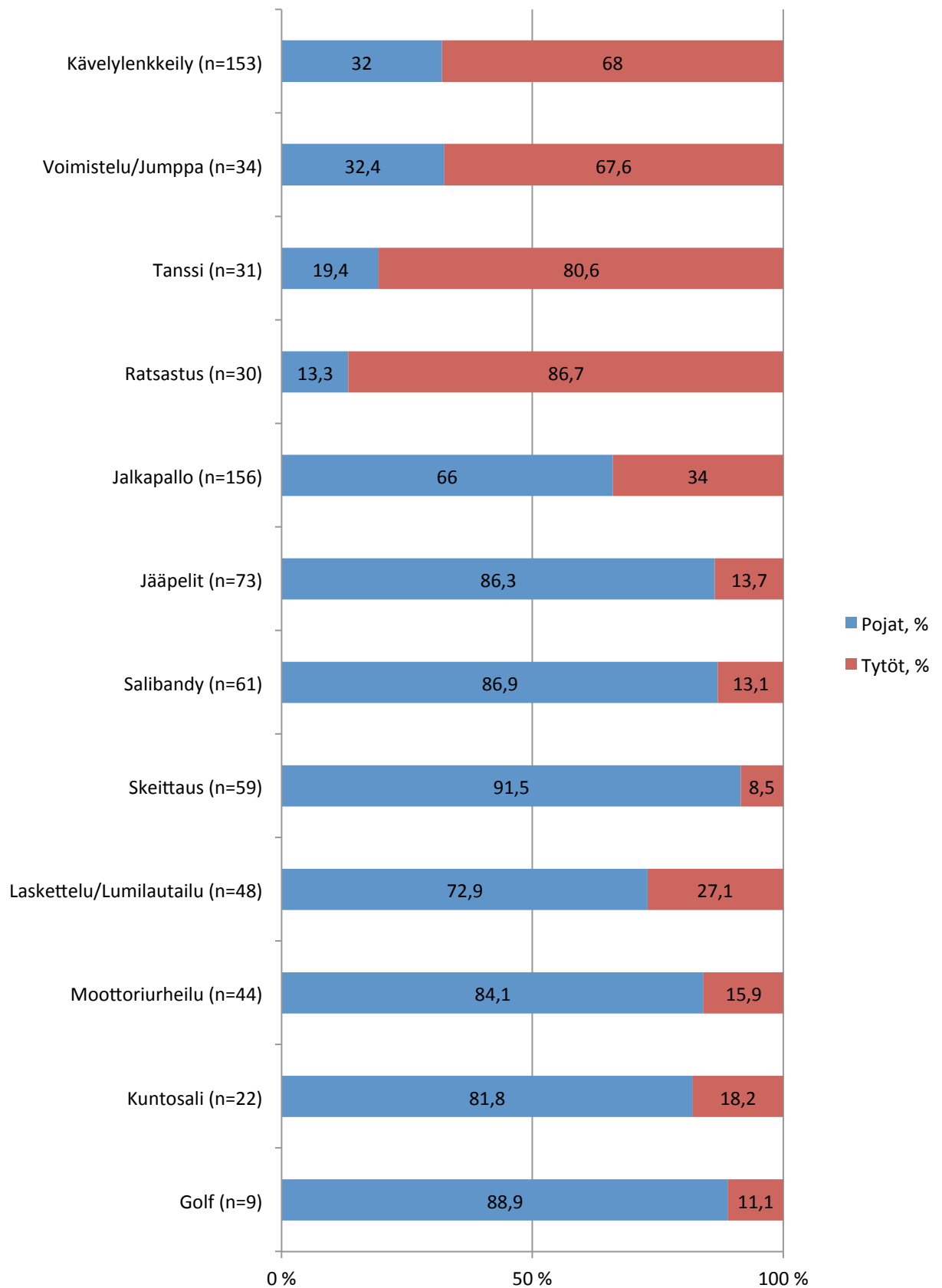
KUVIO 2. Liikuntalajien aktiivinen harrastaminen kouluajan ulkopuolella ainakin kaksi kertaa viikossa (n=572)



KUVIO 3. Liikuntalajien aktiivinen harrastaminen sukupuolen mukaan kouluajan ulkopuolella ainakin kaksi kertaa viikossa (Tytöt n=297; Pojat n=273)

Koulun ulkopuolella tapahtuvassa liikuntalajien harrastamisessa oli tilastollisesti merkitseviä eroja tyttöjen ja poikien välillä. Eniten harrastetuista liikuntalajeista pyöräilyssä, juoksulenkeilyssä/hölkässä, pihapeleissä ja -leikeissä, uinnissa, hiihdossa, yleisurheilussa ja taistelulajeissa aktiivisten tyttöjen ja poikien määrät olivat samalla tasolla. Suosituimmista liikuntalajeista jalkapallossa (χ^2 :n $p \leq 0.001$), kävelylenkeilyssä ($p \leq 0.001$), jääpeleissä ($p \leq 0.001$), salibandyssä ($p \leq 0.001$), skeittauksessa ($p \leq 0.001$), laskettelussa/lumilautailussa ($p \leq 0.01$), moottoriurheilussa ($p \leq 0.001$) ja voimistelussa/jumppassa ($p \leq 0.05$) oli eroja harrastajien sukupuolijakaumassa. Vähemmän harrastetuista lajeista tilastollisesti merkitsevä ero sukupuolijakaumassa löytyi myös tanssin ($p \leq 0.001$), ratsastuksen ($p \leq 0.001$), kuntosalin ($p \leq 0.01$) ja golfin ($p \leq 0.05$) harrastajista.

Säännöllisten tyttöharrastajien lukumäärä oli poikia suurempi kävelylenkeilyssä, voimistelussa/jumppassa, tanssissa ja ratsastuksessa. Tyttöihin verrattuna enemmän aktiivisia poikaharrastajia löytyi jalkapallon, jääpelien, salibandyn, skeittauksen, laskettelu/lumilautailun, moottoriurheilun, kuntosalin ja golfin parista. Tulosten tulkinnassa on huomioitava, että aineistossa oli mukana 24 tyttöä enemmän kuin poikia. Kuviossa 3 on esitetty tyttö- ja poikaharrastajien prosentuaaliset osuudet niissä lajeissa, joiden sukupuolijakaumassa oli tilastollisesti merkitsevä ero.



KUVIO 3. Tyttö- ja poikaharrastajien osuudet lajeissa, joiden aktiivisten harrastajien sukupuolijakaumassa oli tilastollisesti merkitsevä ero

6.2.2 Liikuntalajien väliset yhteydet

Liikuntalajien väliset tilastollisesti merkitsevät korrelaatiokertoimet vaihtelivat välillä 0.10–0.53, mikä kertoi, että liikuntalajien väliset yhteydet eivät nousseet korkealle tasolle. Mikäli korrelaatiokertoimen arvo sijoittuu välille 0.80–1.00, sitä voidaan sanallisesti kuvailla erittäin korkeaksi yhteydeksi. Välillä 0.60–0.80 olevaa arvoa voidaan kuvailla korkeaksi ja välille 0.40–0.60 sijoittuva arvo voidaan tulkita melko korkeaksi tai kohtuulliseksi. (Metsämuuronen 2005, 346.) Melko korkeiksi tulkittavia korrelaatioita ($r=0.40$ – 0.60) löytyi useiden lajien välillä. Kaikki liikuntalajien väliset kohtuullisen korkeat yhteydet olivat positiivisia. Tulos tarkoittaa sitä, että mitä useammin oppilas harrasti jotain kyseisistä lajeista, sitä useammin hän harrasti myös lajia, jonka kanssa korrelaatiokerroin oli kohtuullinen. Kaikki korrelaatiot osoittautuivat tilastollisesti merkitseviksi ($p \leq 0.01$).

Lajikohtaisessa tarkastelussa uinnin ja muun vesiliikunnan yhteys osoittautui melko korkeaksi ($r=.53$; $p \leq 0.01$). Lähes yhtä suuri korrelaatiokerroin löytyi myös kävelylenkkeilyn ja juoksu- lenkkeilyn/hölkän välillä ($r=.51$; $p \leq 0.01$). Muut kohtuullisesti toisiinsa yhteydessä olleet liikuntalajit olivat pihapelit ja -leikit ja muu laji ($r=.44$; $p \leq 0.01$), hiihto ja yleisurheilu ($r=.43$; $p \leq 0.01$), voimistelu/jumppa ja tanssi ($r=.42$; $p \leq 0.01$), pöytätennis ja kuntosali ($r=.41$; $p \leq 0.01$) sekä skeittaus ja laskettelu/lumilautailu ($r=.40$; $p \leq 0.01$). Metsämuuronen (2005, 346) mukaan otoskoon ollessa 30, pitäisi korrelaation olla 0.36 suuruinen, että voitaisiin sanoa sen eroavan nollasta tilastollisesti merkitsevästi. Tälle tasolle yltäneitä korrelaatioita löytyi muutamia. Liikuntalajit, joiden harrastaminen oli toisiinsa yhteydessä tällä tasolla, olivat yleisurheilu ja suunnistus ($r=.38$; $p \leq 0.01$), hiihto ja suunnistus ($r=.38$; $p \leq 0.01$), hiihto ja laskettelu/lumilautailu ($r=.38$; $p \leq 0.01$), laskettelu/lumilautailu ja rullaluistelu ($r=.37$; $p \leq 0.01$), suunnistus ja keilailu ($r=.37$; $p \leq 0.01$), jooga/pilates ($r=.37$; $p \leq 0.01$) sekä laskettelu/lumilautailu ja jääpelit ($r=.36$; $p \leq 0.01$). Palloilulajien keskinäisiä yhteyksiä lukuun ottamatta muiden liikuntalajien väliset yhteydet jäivät esitettyjä korrelaatiota matalammalle tasolle.

Erityisen tarkastelun kohteeksi nousivat pallopelien keskinäiset melko korkeat korrelaatiot, sillä pallopelien välisiä yhteyksiä löytyi paljon. Tulosten perusteella harrastajamääriltään suosituimpien palloilulajein välillä oli keskinäisiä yhteyksiä. Eniten harrastajia kerännyt jalkapallo oli yhteydessä vain kolmanneksi suosituimman salibandyn kanssa ($r=.45$; $p \leq 0.01$). Toiseksi harrastetuin palloilulaji oli jääpelit, jonka ainoa kohtuullinen korrelaatio syntyi myös salibandyn kanssa ($r=.47$; $p \leq 0.01$). Jalkapallon ja jääpelien harrastamisella ei ollut keskinäistä yhteyt-

tä. Useat pienempiä harrastajamääriä keränneistä palloilulajeista korreloivat keskenään. Aktiiviharrastajamääriltään pienemmille pallopeleille kertyi useampia keskinäisiä yhteyksiä verrattuna jalkapallon, jääpelien ja salibandyn yhteyksiin. Yksikään pienemmän harrastajamäärän laji ei korreloinut kolmen suosituimman palloilulajin kanssa. Tulosten mukaan pöytätenniksen ja kuntosalin korrelaatio ($r=.41$; $p\leq.01$) oli ainoa palloilulajin ja jonkin muun liikuntamuodon välinen kohtuullisen korkea yhteys. Taulukossa 6 on kuvattu palloilulajien väliset Pearsonin korrelaatiokertoimet, jotka osoittavat palloilulajien harrastamisen väliset yhteydet.

TAULUKKO 6. Palloilulajien väliset Pearsonin korrelaatiokertoimet

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
1. Jalkapallo	1								
2. salibandy	.45**	1							
3. koripallo	.31**	.36**	1						
4. pesäpallo	.23**	.35**	.40**	1					
5. lentopallo	.23**	.24**	.41**	.52**	1				
6. sulkapallo	.26**	.33**	.43**	.48**	.44**	1			
7. tennis	.24**	.24**	.42**	.42**	.49**	.46**	1		
8. pöytätennis	.15**	.26**	.34**	.37**	.45**	.37**	.49**	1	
9. jääpelit	.29**	.25**	.25**	.25**	.21**	.19**	.20**	.26**	1

6.3 Oppilaiden osallistuminen ohjattuun liikuntaan

Ohjattuun liikuntatoimintaan säännöllisesti osallistuvien oppilaiden määrät vaihtelivat riippuen liikuntatoiminnan muodosta. Urheiluseuran harjoituksiin ja kilpailutoimintaan osallistuminen olivat selvästi yleisempää kuin koulun liikuntakerhoon osallistuminen. Eniten säännöllisiä osallistujia keräsi urheiluseuratoiminta. Jääpelien, salibandyn, lentopallon, tenniksen, taitoluistelun ja suunnistuksen aktiivisten harrastajien osallistuminen urheiluseuran harjoituksiin ja kilpailutoimintaan oli vertailussa korkealla tasolla. Suurimmat osuudet säännöllisesti koulun liikuntakerhoon osallistuvia löytyi rullaluistelijoista, pesäpalloilijoista ja keilailijoista.

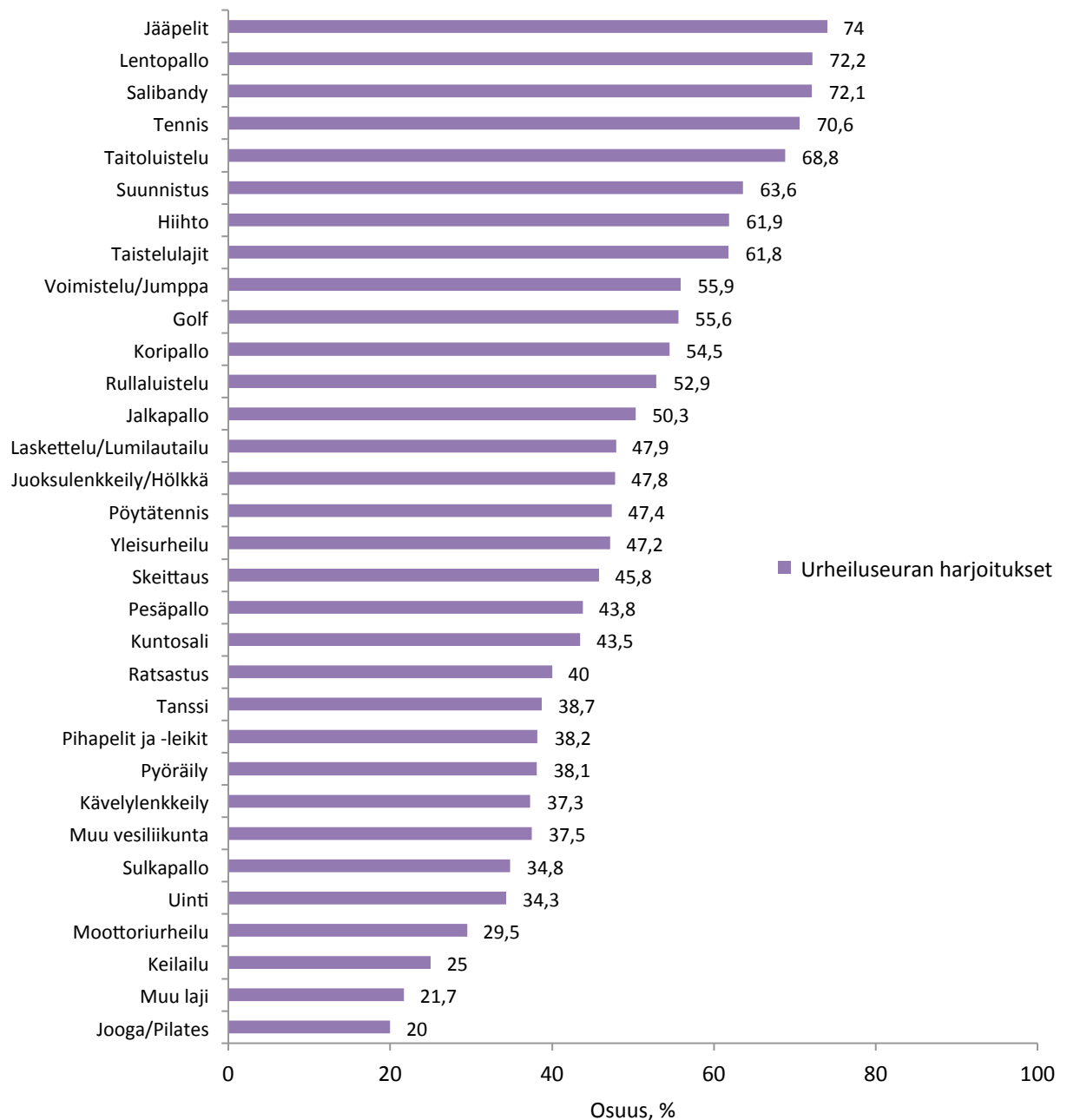
6.3.1 Osallistuminen urheiluseuran harjoituksiin

Kaikista oppilaista urheiluseuran harjoituksiin osallistui usein tai säännöllisesti reilu kolmannes. Satunnaisemmin organisoituun harjoitteluun osallistui noin 15.2 %. Urheiluseuran harjoituksiin ei osallistunut ollenkaan noin 43.5 % oppilaista. Tutkituista organisoidun liikunnan muodoista urheiluseuraharjoittelu saavutti suurimman säännöllisten osallistujien määrän. Taulukossa 7 on kuvattu kaikkien oppilaiden urheiluseuraharjoitteluun osallistumisen säännöllisyys.

TAULUKKO 7. Urheiluseuran harjoituksiin osallistuminen koko aineistossa

Urheiluseuran harjoituksiin		
osallistuminen	n	%
Osallistuu usein tai säännöllisesti	208	36.4
Osallistuu silloin tällöin	87	15.2
Ei osallistu	249	43.5
Tieto puuttui	28	4.9
Yhteensä	572	100.0

Lähes kolme neljästä jääpelien, lentopallon ja salibandyn harrastajista osallistui usein tai säännöllisesti urheiluseuran harjoituksiin. Aktiivisista tenniksen pelaajista, taitoluistelijoista, suunnistajista, hiihtäjistä ja taistelulajien harrastajista vastaava osallistumistaso oli yli 60 %. Useamman kerran viikossa Voimistelua/jumppaa, golfia, koripalloa, rullaluistelua ja jalkapalloa harrastavista oppilaista yli puolet kävi säännöllisesti urheiluseuran harjoituksissa. Pie-nimmät seuraharjoittelijoiden osuudet olivat keilailun, muun lajin ja joogan/pilateksen aktiiveilla. Kuviossa 5 on esitetty kuinka monta prosenttia eri liikuntalajien harrastajista osallistui säännöllisesti urheiluseuran harjoituksiin.



KUVIO 5. Lajien aktiiviharrastajien säännöllinen osallistuminen urheiluseuran harjoituksiin

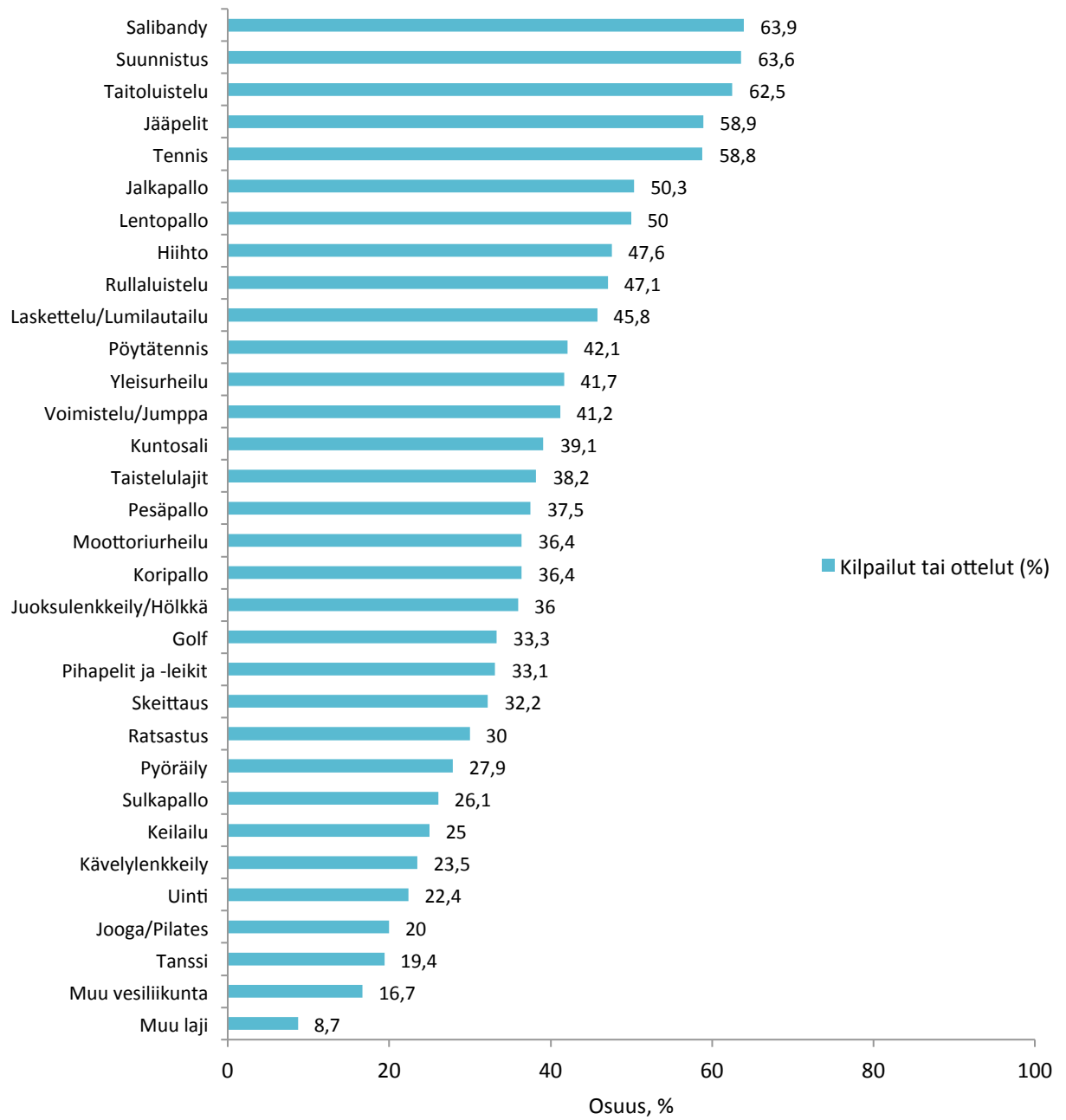
6.3.2 Osallistuminen kilpailutoimintaan

Kilpailutoimintaan osallistui usein tai säännöllisesti reilu neljännes kaikista oppilaista. Silloin tällöin kilpailutoimintaan osallistuvia oli kolme kymmenestä. 38.3 % oppilaista ei osallistunut kilpailuihin tai otteluihin koskaan. Säännöllinen kilpailuihin osallistuminen ei ollut aivan yhtä yleistä kuin säännöllinen urheiluseuran harjoituksiin osallistuminen. Silloin tällöin kilpailuihin osallistuvia oli kuitenkin selvästi enemmän kuin ajoittain urheiluseuran harjoituksissa käyviä. Taulukossa 8 on kuvattu kaikkien oppilaiden kilpailutoimintaan osallistumisen säännöllisyys.

TAULUKKO 8. Kilpailutoimintaan osallistuminen koko aineistossa

Kilpailutoimintaan		
osallistuminen	n	%
Osallistuu usein tai säännöllisesti	160	28.0
Osallistuu silloin tällöin	173	30.2
Ei osallistu	219	38.3
Tieto puuttui	20	3.5
Yhteensä	572	100.0

Usein tai säännöllisesti kilpailuihin tai otteluihin osallistui yli 60 % oppilaista, jotka harrastivat aktiivisesti salibandya, suunnistusta ja taitoluistelua. Yli puolet jääpelien, tenniksen, jalkapallon ja lentopallon harrastajista otti osaa kilpailutoimintaan. Hiihdon, rullaluistelun, laskettelun/lumilautailun, pöytätenniksen, yleisurheilun ja voimistelun/jumpan harrastajista kilpailuihin tai otteluihin osallistui 40–50 %. Vähäisintä kilpailu- ja ottelutoimintaan osallistuminen oli tanssin, muun vesiliikunnan ja muun lajin harrastajilla. Kyseisissä liikuntamuotojen aktiiveista alle viidennes ilmoitti ottavansa osaa kilpailuihin tai otteluihin. Kuviossa 6 on esitetty kuinka monta prosenttia eri liikuntalajien harrastajista osallistui säännöllisesti kilpailuihin tai otteluihin.



KUVIO 6. Lajien aktiiviharrastajien säännöllinen osallistuminen kilpailuihin tai otteluihin

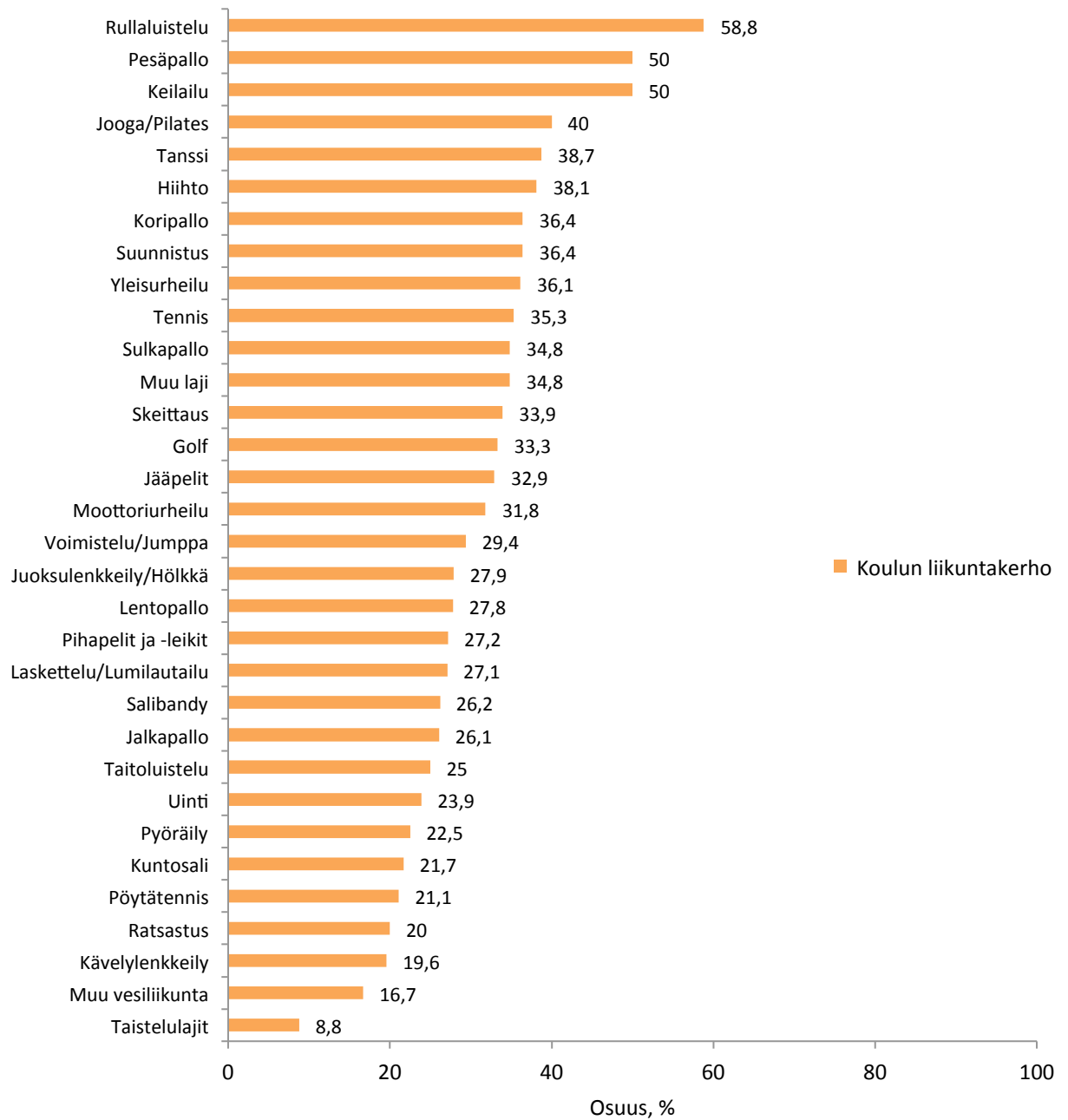
6.3.3 Osallistuminen koulun liikuntakerhoon

Koulun liikuntakerhossa liikkui usein tai säännöllisesti viidennes oppilaista. Silloin tällöin osallistuvia oli lähes saman verran. Noin kuusi kymmenestä oppilaasta ei osallistunut koulun liikuntakerhoon. Tutkituista organisoidun liikunnan muodoista koulun liikuntakerhon osallistujamäärät olivat selvästi pienimmät. Erityisesti sellaisia oppilaita, jotka eivät koskaan osallistunut koulun liikuntakerhotoimintaan oli huomattavan paljon. Taulukossa 9 on kuvattu kaikkien oppilaiden koulun liikuntakerhoon osallistumisen säännöllisyys.

TAULUKKO 9. Koulun liikuntakerhoon osallistuminen koko aineistossa

Koulun liikuntakerhoon		
osallistuminen	n	%
Osallistuu usein tai säännöllisesti	118	20.6
Osallistuu silloin tällöin	106	18.5
Ei osallistuu	332	58.9
Tieto puuttui	16	2.8
Yhteensä	572	100.0

Koulun liikuntakerhoon osallistui usein tai säännöllisesti lähes 60 % rullaluistelun harrastajista. Pesäpallon ja keilailun aktiiviharrastajista puolet osallistui liikuntakerhotoimintaan. Tanssin, hiihdon, koripallon, suunnistuksen, yleisurheilun, tenniksen, sulkapallon, muun lajin, skeittauksen, golfin, jääpelien ja moottoriurheilun parissa liikkuvista oppilaista 30–40 % otti osaa koulun liikuntakerhoihin. Alle viidennes kävelylenkkeilyn, muun vesiliikunnan ja taistelulajien harrastajista osallistui liikuntakerhoon. Kuviossa 7 on esitetty kuinka monta prosenttia eri liikuntalajien harrastajista osallistui säännöllisesti koulun liikuntakerhoon.



KUVIO 7. Lajien aktiiviharrastajien säännöllinen osallistuminen koulun liikuntakerhoon

6.3.4 Liikuntasuosituksen ja ohjattujen liikuntatoimintatoimintojen väliset yhteydet

Viikoittaisten 60 minuutin liikuntapäivien, urheiluseuraharjoittelun, kilpailutoiminnan ja koulun liikuntakerhon väliset Pearsonin korrelaatiokertoimet vaihtelivat välillä 0.03–0.61. Vähintään tunnin liikuntaa sisältävien liikuntapäivien määrä ei korreloinut minkään ohjatun liikuntatoiminnan kanssa. Osallistuminen ohjattuun liikuntaan ei näin ollen ollut yhteydessä viikoit-

taisten liikuntapäivien korkeampaan lukumäärään. Liikuntakerhoon osallistumisen korrelaatiokertoimet liikuntapäivien, urheiluseuraharjoittelun ja kilpailutoiminnan kanssa jäivät myös hyvin matalalle tasolle. Tulos tarkoittaa sitä, että koulun liikuntakerhoon osallistuminen ei ollut yhteydessä 60 minuutin liikuntapäivien määrään, urheiluseuraharjoitteluun tai kilpailutoimintaan osallistumisen kanssa. Ainoa selkeä yhteys löytyi urheiluseuraharjoittelun ja kilpailutoiminnan välillä. Kyseisten muuttujien välistä korrelaatiokerrointa ($r = .61$; $p \leq .01$) voi pitää korkeana, mikä tarkoittaa, että mitä säännöllisemmin oppilas osallistui urheiluseuratoimintaan sitä todennäköisemmin hän osallistui myös kilpailutoimintaan. Sama yhteys urheiluseura- ja kilpailutoiminnan välillä on tulkittavissa myös toisin päin. Taulukossa 10 on kuvattu muuttujien väliset Pearsonin korrelaatiokertoimet, jotka ilmaisevat miten 60 minuutin liikuntapäivien määrä viikossa, urheiluseuraharjoittelun säännöllisyys, kilpailutoiminnan säännöllisyys ja koulun liikuntakerhoon osallistumisen säännöllisyys ovat yhteyksissä toisiinsa.

TAULUKKO 10. Muuttujien väliset Pearsonin järjestyskorrelaatiokertoimet

	1.	2.	3.	4.
1. 60 minuutin liikuntapäivät viikossa	1			
2. Osallistuminen urheiluseuran harjoituksiin	.23**	1		
3. Osallistuminen kilpailuihin tai otteluihin	.24**	.61**	1	
4. Osallistuminen koulun liikuntakerhoon	.03	.11*	.10**	1

7 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli luoda katsaus 5.- ja 6.-luokkalaisten oppilaiden liikunnan harrastamiseen. Yleisen tarkastelun lisäksi keskeisenä tavoitteena oli kuvata liikuntaa aktiivisesti harrastavien oppilaiden liikuntakäyttäytymistä. Tutkimuksen tulosten mukaan hieman vajaa kolmannes liikkui viikkotasolla lasten ja nuorten liikuntasuositukseen nähden riittävästi. Pojat saavuttivat liikuntasuosituksen hieman tyttöjä useammin. Lisäksi tämän tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että liikuntasuositus toteutui 5. luokkalaisilla tytöillä paremmin kuin 6. luokkalaisilla tytöillä. Tutkimuksen perusteella Liikkuva koulu -hankkeen 5.–6.-luokkalaisista oppilaista yhdeksän kymmenestä ilmoitti harrastavansa ainakin yhtä liikuntalajia aktiivisesti. Oppilaiden selvästi eniten harrastama liikuntamuoto oli pyöräily. Urheiluseuraraharjoitteluun osallistui ainakin silloin tällöin hieman yli puolet oppilaista. Ohjatun liikunta-toiminnan muotojen tarkastelu osoitti, että urheiluseura- ja kilpailutoimintaan osallistuminen olivat yleisempää kuin koulun liikuntakerhoon osallistuminen.

Tutkimuksen päälöydökset vahvistivat aiempia havaintoja. Kansallisen liikuntatutkimuksen (2010, 6) mukaan nykyajan lapsista ja nuorista aiempaa useampi ilmoittaa harrastavansa liikuntaa. Toisaalta terveytensä kannalta riittävästi liikkuu vain hieman alle puolet nuorista (Fogelholm ym. 2007, 3; Fogelholm 2011; Husu ym. 2011, 24–26). Nykyiseen lasten ja nuorten liikuntasuositukseen yltää tämän tutkimuksen sekä WHO-Koululaistutkimuksen (Currie ym. 2012, 130) perusteella 38 % pojista ja 25 % tytöistä 11-vuotiaiden ikäluokassa. Liikunnan lajikohtaisen harrastamisen tarkastelussa suosituimpien lajien kärkeen sijoittui tässä tutkimuksessa samoja lajeja kuin aiemmissä selvityksissä, mutta myös pieniä eroja ilmeni verrattuna aiempiin tuloksiin. Ohjattuun liikuntatoimintaan osallistumista koskevat aiemmat raportoinnit ovat myös tämän tutkimuksen kanssa samansuuntaisia. Urheiluseurojen osuus varhaisnuorten liikuttajana on todettu aiemminkin merkittäväksi, ja koulun liikuntakerhon osallistujamäärät ovat olleet urheiluseuratoimintaan nähden pienempiä (Kansallinen liikuntatutkimus 2010, 13; Nupponen ym. 2010, 119–121). Tämän tutkimuksen tulokset syventävät käsitystä suomalaisen varhaisnuorten liikunnan harrastamisesta ja laajentavat vertailupohjaa mahdollisille tuleville selvityksille.

7.1 Liikuntasuosituksen toteutuminen

Tässä tutkimuksessa kaikista tutkituista 32.2 % liikkui vähintään tunnin viikon jokaisena päivänä. Tytöistä liikuntasuositukseen ylsi 26.4 % ja pojista vastaava osuus oli 37.4 %. Tämän tutkimuksen 5.- ja 6.-luokkalaiset tutkittavat olivat iältään 11–12-vuotiaita. WHO:n koululais-tutkimuksessa viikoittaisten liikuntapäivien määrää on selvitetty 11-vuotiaiden ikäluokassa. Vuoden 2005/2006 raportissa suomalaisista 11-vuotiaista tytöistä liikuntasuositukseen ylsi 37 % ja pojista 48 % (Currie ym. 2008, 106). Tuoreimmassa vuoden 2009/2010 WHO:n raportissa saman ikäisistä tytöistä vähintään tunnin päivässä viikon jokaisena päivänä liikkuvia oli 25 % tytöistä ja 38 % pojista (Currie ym. 2012, 130). Tämän tutkimuksen tulokset ovat lähes täysin samalla tasolla WHO:n viimeisimmän tutkimuksen kanssa, joten tulokset tukevat toisi-aan. Samalla on aiheellista huomata, että viikoittaisten 60 minuutin liikuntapäivien määrän raportointiin perustuvalla kysymyksenasettelulla liikuntasuositukseen yltävien osuudet jäävät arvioita matalammalle tasolle. Fogelholmin (2007) ja Husun (2011) työryhmien Nuorten terveystapatutkimuksen (NTTT) tulosten perusteella raportoidut osuudet terveytensä kannalta riittävästi liikkuvista ovat selvästi korkeampia.

Fogelholmin (2007, 28–31) ja Husun (2011, 26) työryhmät pohtivat käyttämiensä kriteerien herkkyyttä ja tulosten suhdetta todellisiin liikuntamääriin. Molemmat kirjoittajajoukot arvioi-vat, että Nuorten terveystapatutkimuksen tulosten ulkopuolelle jää liikuntaa, joka pitäisi ottaa huomioon riittävän liikunnan määrää arvioitaessa. Tästä syystä molemmissa julkaisuissa pää-dyttiin määrittämään riittävien liikuntakertojen määrä matalammalle, kuin nykyinen liikun-tasuositus edellyttää (Fogelholm ym. 2007, 28–31; Husu ym. 2011, 24–25.) On mahdollista, että myös tämän tutkimuksen ja WHO:n tutkimuksen kysymys viikoittaisten liikuntapäivien määrästä saattaa aliarvioida riittävästi liikkuvien määrää. Fogelholmin ym. (2007, 35) mukaan on esimerkiksi mahdollista, että vaatimus hengästymisestä ja tunnin minimiraja nostavat kyn-nystä arvioida oma liikunta riittäväksi. Lisäksi on huomioitava, että maksimivastauksen anta-miselle voi muodostua kynnystekijöitä. Vastaja voi esimerkiksi olla liikunnallisesti hyvin aktiivinen, mutta kyselytutkimusta täyttäessä hän kuitenkin ajattelee, että viikkoon saattaa sittenkin mahtua yksi passiivinen päivä. Tällöin hän ei saavuta tämän kysymyksen mukaan liikuntasuositusta, vaikka hänen liikuntamääränsä viikkotasolla olisivat täysin riittävällä tasol-la.

Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin myös luokkatasokohtaisia eroja liikuntasuosituksen saavuttamisessa. Tulosten mukaan 5.-luokkalaisista liikuntasuosituksen saavutti 36.8 % kun 6.-luokkalaista suositukseen ylsi enää vain 27.2 %. Tulos vastaa Nuorten terveystapatutkimuksen ja WHO:n tutkimustuloksia, joiden mukaan lasten ja nuorten liikunnan määrä vähenee murrosiässä (Fogelholm ym. 2007, 29–30; Currie ym. 2008, 106–107; Husu ym. 2011, 25; Currie ym. 2012, 130–131). Luokkatasokohtainen liikuntasuosituksen saavuttaminen tutkittiin myös sukupuolikohtaisesti. Tarkastelu tuotti merkittävän havainnon tyttöjen ja poikien erilaisesta liikuntamäärän kehityksestä alakoulun viimeisillä luokilla. 5.-luokkalaisista pojista viikon jokaisena päivänä vähintään 60 minuuttia liikkui 40.3 % ja vastaavasti 6.-luokkalaisista liikuntasuositukseen ylsi 35.5 %. Prosenttiosuuksien muutos ei ollut tilastollisesti merkitsevä. Tyttöjen vastaavat osuudet olivat 5.-luokkalaisilla 32.9 % ja 6.-luokkalaisilla vain 18.9 %. Muutos tyttöjen luokkatasokohtaisissa prosenttiosuuksissa oli tilastollisesti merkitsevä. Sukupuolikohtaiseen tuloksen mukaan riittävästi liikkuvien tyttöjen määrä vähenee selkeästi jo alakoulun viimeisten luokka-asteiden välillä. Tulos vastaa WHO:n tutkimustulosta, jonka mukaan liikuntasuositukseen ylittäviä suomalaisia tyttöjä oli 11-vuotiaissa 25 % ja 13-vuotiaissa enää 17 %. Poikien vastaavat lukemat olivat 38 % ja 32 %. (Currie ym. 2012, 130–131.) Tämän tutkimuksen perusteella on kuitenkin mahdollista esittää, että pojilla riittävästi liikkuvien määrän tippuminen ei tapahdu kovin selvästi vielä 11- ja 12-vuotiaiden välillä. Tytöillä aiemmin alkava liikuntasuosituksen saavuttavien määrän laskeminen on oletettavasti yhteydessä poikia varhaisempaan murrosiän käynnistymiseen.

Liikuntalajien aktiiviharrastajien liikuntasuosituksen saavuttamisessa oli paljon vaihtelua. Tutkimustavasta johtuen kyseisiä tuloksia ei voi tulkita siten, että tietyn liikuntalajin aktiivinen harrastaminen ennakoisi selkeästi todennäköisempää liikuntasuosituksen mukaista liikuntamäärää. Tällaista päätelmää ei voi esittää, sillä lajiaktiivin kriteerinä käytettiin tässä tutkimuksessa vähintään kahdesti viikossa tapahtuvaa harrastamista. Tämä kriteeri ei välttämättä erottele selkeästi lajisuuntautuneita liikunnan aktiiviharrastajia satunnaisemmin, mutta kuitenkin kohtuullisen usein jotain tiettyä lajia harrastavista tutkittavista. Esimerkiksi aktiivisia jalkapalloilijoita oli tässä tutkimuksessa 157 oppilasta, joista osa oli todennäköisesti ikäryhmänsä tasolla tavoitteellisesti jalkapallo harrastavia, kun taas osa saattoi olla kesällä hieman enemmän jalkapalloa pelanneita oppilaita. Erityisesti suurempia harrastajamääriä keränneiden pyöräilyn, jalkapallon, pihapelien ja -leikkien, kävelylenkkeilyn ja juoksulenkkeilyn/hölkän lajiryhmien voi olettaa koostuvan epäyhtenäisestä oppilasjoukosta. Kun lajiryhmän sisäistä yhtenäisyyttä ei kontrolloitu muuten kuin vähintään kahdesti viikossa tapahtuvan harrastami-

sen kriteerillä, ei tuloksia voi yleistää siten, että niillä olisi selkeä yhteys jonkin tietyn lajin aktiiviharrastajien liikuntakäyttämiseen.

Lajiaktiivien liikuntasuosituksen saavuttamisen tuloksista on mahdollista sanoa, että suurimmat osuudet liikuntasuosituksen saavuttavia löytyi kohtuullisen pieniä harrastajamääriä keränneistä lajeista. Viidestä joogan/pilateksen harrastajasta neljä ilmoitti liikkuvansa seitsemänä päivänä viikossa vähintään 60 minuuttia. Hieman yli 60 % keilailun, lentopallon ja kuntosalin harrastajista ylsi liikuntasuositukseen. Kymmenen harrastetuimman liikuntamuodon joukosta skeittauksen harrastajat sijoittuivat korkeimmalle liikuntasuosituksen mukaista liikuntamäärää koskeneessa vertailussa. Skeittaajat eivät olleet kovin aktiivisia urheiluseura- ja kilpailutoimintaan osallistujia. Tulosten perusteella on mahdollista esittää arvio, jonka mukaan skeittausta harrastavat nuoret liikkuvat usein omaehtoisesti ja saavuttavat liikuntasuosituksen kohtuullisen usein. Harrastetuimpien lajien joukkoon kuulunut uinti jäi hyvin matalalle liikuntasuosituksen tarkastelussa. Aktiivisista uimareista vain kolme kymmenestä ylsi liikuntasuositukseen. Uinnin harrastajista vain pieni osuus osallistui urheiluseura- ja kilpailutoimintaan. Nämä tulokset yhdessä tuottavat käsityksen, jonka mukaan uinnin aktiiviharrastajien ryhmään kuului tässä tutkimuksessa paljon omaehtoisia ja ei niin tavoitteellisia uinnin harrastajia.

7.2 Liikuntalajien aktiiviharrastaminen tässä ja aiemmissä tutkimuksissa

Lasten ja nuorten lajikohtaisesta liikuntaharrastamisesta on olemassa aiempaa tutkimustietoa. Lajikohtaista harrastamista ei kuitenkaan ole aiemmin selvitetty tätä tutkimusta vastaavilla kriteereillä tai näin suppeassa ikäryhmässä. Lasten ja nuorten liikunnan harrastamista on tutkittu Suomessa kolmessa valtakunnallisessa tutkimuksessa, jotka ovat Kansallinen liikuntatutkimus, Laps Suomen -tutkimus ja Nuorten terveystapatutkimus. Kansallisen liikuntatutkimuksen lasten ja nuorten kohderyhmään kuuluvat 3–18-vuotiaat, Laps Suomen -tutkimus kuvaa 3–12-vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuutta ja Nuorten terveystapatutkimus keskittyy 12–18-vuotiaisiin. (Husu ym. 2011, 20.) Suomen Gallupin tekemä kansallinen liikuntatutkimus on ainoa säännöllinen urheilun ja liikunnan lajiharrastamista koskeva tutkimus. Kansallinen liikuntatutkimus on tehty 3–18-vuotiaista lapsista ja nuorista viidesti eli vuosina 1995, 1997–1998, 2001–2002, 2005–2006 ja 2009–2010. LIKES-tutkimuskeskuksen vuosien 2001 ja 2003 aikana toteuttama Laps Suomen -tutkimus selvitti myös liikunnan lajikohtaista harras-

tamista. Joka toisena vuonna toteutettavassa Nuorten terveystapatutkimuksessa kysytään vain liikunnan harrastamisen tiheyttä urheiluseuran harjoituksissa ja muulla tavoin vapaa-aikana (Fogelholm ym. 2007, 26–27.), joten tutkimus ei tarjoa vertailuaineistoa koskien liikuntalajien harrastamista.

Fogelholmin (2011, 76) mukaan erilaiset lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta koskevat kyselyt voivat antaa toisistaan hyvinkin poikkeavia vastauksia. Tästä syystä eri tutkimusten tuottamia tuloksia on vertailtava toisiinsa hyvin varovasti. Vertailtaessa aiempien tutkimusten sisältöjä tähän tutkimukseen on huomioitava käytetyt kriteerit, joilla kysymyksiin on haettu vastauksia. Kansallisessa liikuntatutkimuksessa liikuntalajien harrastamista on selvitetty hyvin yleisellä tasolla ja tarkennetusti urheiluseuraharrastamisen tasolla. Laps Suomen -tutkimuksessa on samankaltaisesti tarkasteltu lajien harrastajamääriä koulun ja urheiluseuratoiminnan ulkopuolella yhtenä kysymyksenä sekä liikunnan harrastamista urheiluseuroissa toisena kysymyksenä. Tämä tutkimus selvitti liikuntalajien harrastamista koulutuntien ulkopuolella, mutta ei erotellut omaehtoista harrastamista ja urheiluseurassa tapahtuvaa harrastamista. Täysin vastaavaa selvitystapaa ei ole käytetty aiemmissä tutkimuksissa, mikä vaikeuttaa tutkimustulosten vertailua.

Vertailtaessa tämän tutkimuksen suosituimpia liikuntalajeja aiempiin tutkimustuloksiin on myös huomioitava, että Kansallinen liikuntatutkimus ja Laps Suomen -tutkimus eivät selvittäneet liikuntalajien harrastamista yhtä tiukalla harrastamisen frekvenssin vaatimustasolla. Tässä tutkimuksessa selvitettiin mitä liikuntalajeja 5.–6.-luokkalaisten harrastavat vähintään kahtena päivänä viikossa tai useammin. Kansallinen liikuntatutkimus tarkastelee yleistä urheilu- ja liikuntaharrastuksen lajisuuntautuneisuutta, eikä aseta kriteereitä harrastuksen useudelle tai kuormittavuudelle (Husu ym. 2011, 20). Urheiluseuraharrastamista koskevassa osiossa on frekvenssikriteerinä käytetty vähintään kerran viikossa ja säännöllisesti kolmen kuukauden ajan vuodessa tapahtuvaa lajin harrastamista (Kansallinen liikuntatutkimus 2010, 16). Laps Suomen -tutkimuksessa lajin aktiivisen harrastamisen rajaksi on asetettu yksi harrastuskerta viikossa. Samaa raja-arvoa on käytetty selvittäessä sekä koulun ja urheiluseuran ulkopuolella tapahtuvaa liikuntaa että ohjattuihin urheiluseuraharjoituksiin osallistumista. (Nupponen ym. 2010, 116–124.)

Pyrin vertailemaan tämän tutkimuksen tuloksia Kansallisen liikuntatutkimuksen 2009–2010 yleistä lajiharrastamista sekä Laps Suomen -tutkimuksen koulun ja urheiluseuran ulkopuolista lajiharrastamista koskeviin tilastoihin. Tämän tutkimuksen 5. ja 6.-luokkalaisten liikunnan

harrastamista koskevat tulokset ovat aiempien tutkimusten kanssa samansuuntaisia, mutta myös eroja on löydettävissä. Tässä tutkimuksessa suosituin vähintään kahtena päivänä viikossa harrastettu liikuntamuoto oli aiempien raporttien tulosta noudattaen pyöräily. Kahdesti viikossa tai useammin harrastettujen lajien kärkipäähän sijoittuivat jalkapallo, kävelylenkkeily, juoksulenkkeily/hölkä ja pihapelit ja -leikit. Paljon säännöllisiä harrastajia keränneitä lajeja olivat myös jääpelit, uinti, salibandy ja skeittaus. Yhteistä kaikille kolmelle tutkimukselle on pyöräilyn, jalkapallon, kävelylenkkeilyn, juoksulenkkeilyn ja uinnin sijoittuminen harrastetuimpien lajien joukkoon.

Merkittävämpänä erona voidaan pitää luistelun suurta harrastajamäärää Kansallisessa liikuntatutkimuksessa ja Laps Suomen -tutkimuksessa verrattuna pieneen harrastajamäärään tässä tutkimuksessa (Kansallinen liikuntatutkimus 2010, 8; Nupponen ym. 2010, 117–118). Ero saattaa selittää tämän tutkimuksen puhtaasti luistelun harrastamista koskettanut vastausvaihtoehto, joka oli taitoluistelu. Aiemmissä tutkimuksissa vaihtoehtona on käytetty pelkkää luistelua, mikä voi huomioida omaehtoisen luistelun paremmin kuin tässä tutkimuksessa käytetty taitoluistelu. Jääpelit/jääkiekko on kategorisoitu kaikissa kolmessa tutkimuksessa omaksi lajivaihtoehdoksi, joten oletettavasti jääpelejä koskevaan vaihtoehtoon liittyvät tekijät ei selitä luistelijoiden määrän vaihtelua tutkimusten välillä. Jääpelit sijoittuivat kaikissa kolmessa tutkimuksessa kohtuullisen paljon harrastettujen lajien joukkoon, mutta tässä tutkimuksessa taitoluistelulla oli vain vähän aktiivisia harrastajia verrattuna aiempien tutkimusten luistelun harrastamisaktiivisuuteen.

Kansallisessa liikuntatutkimuksessa ja Laps Suomen -tutkimuksessa hiihto on yltänyt lapsia liikuttavien lajien kärkipäähän. Tässä tutkimuksessa hiihto oli vasta 12. eniten aktiivisia harrastajia kerännyt laji. Jumppa/voimistelu jäi tässä tutkimuksessa myös kohtuullisen vähän harrastetuksi verrattuna aiempiin tutkimuksiin, joissa jumppa/voimistelu löytyi kymmenen eniten harrastetun lajin joukosta. Jumpan/voimistelun suosion vertailua vaikeuttaa lajin nimeämisen vaihtelu eri tutkimuksissa. Salibandyn noususta harrastetuimpien lajien joukkoon kertoo korkeat harrastajamäärät tässä tutkimuksessa ja Kansallisessa liikuntatutkimuksessa 2009–2010. Vuosina 2001–2003 toteutetussa Laps Suomen -tutkimuksessa salibandy ei sijoittunut kärkipäähän koulun ja urheiluseuran ulkopuolella harrastettavana liikuntamuotona. Aiemmista tutkimuksista poiketen tämän tutkimuksen kymmenen harrastetuimman lajin joukkoon mahtuivat skeittaus ja laskettelu/lumilautailu. Lisäksi moottoriurheilun ylsi tässä tutkimuksessa 11. eniten aktiivisia harrastajia keränneeksi liikuntalajiksi, mitä voi pitää poikkeavan aiempiin tutkimuksiin verrattuna. Skeittaus, laskettelu/lumilautailu ja moottoriurheilu

olivat poikien suosimia liikuntamuotoja. Yhtenä erona näiden kolmen tutkimuksen välillä voidaan pitää ulkoleikkien ja -pelien sijoittumista liikuntamuotojen kärkipäähän tässä ja Laps Suomen -tutkimuksessa. Kansallisessa liikuntatutkimuksessa ulkoleikkejä ja -pelejä kuvaavaa vaihtoehtoa ei ole ollut.

Sukupuolikohtaisessa tarkastelussa suosituimpien liikuntaharrastusten joukkoon kuului samoja lajeja niin tässä tutkimuksessa kuin aiemmissakin selvityksissä. Tyttöillä pyöräily ja kävelylenkkeily kuuluivat neljän suosituimman liikuntalajin joukkoon niin tässä kuin aiemmissa tutkimuksissa. Pojilla yhteistä tämän tutkimuksen ja aiempien selvitysten välillä oli pyöräilyn ja jalkapallon mahtuminen neljän harrastetuimman lajin joukkoon (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010, 10; Nupponen ym 2010, 117–118). Kansallisessa liikuntatutkimuksessa ja Laps Suomen -tutkimuksessa selvitettiin myös tyttöjen ja poikien harrastetuimpia lajeja urheiluseuratoiminnan piirissä. Tulokset nostavat jalkapallon, voimistelun, tanssin, ratsastuksen ja yleisurheilun tyttöjen urheiluseuratoiminnan suosikkilajeiksi (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010, 18; Nupponen ym. 2010, 123). Jalkapallon suosio saa vahvistusta sijoittumalla tässä tutkimuksessa tyttöjen viidenneksi eniten harrastamaksi lajiksi. Tyttöjen jalkapallo on 2000-luvulla kasvanut merkittäväksi joukkueurheilumuodoksi, mikä on todettavissa myös 25 000 lisenssipelaajan määrästä (Lämsä 2009, 36). Poikien eniten urheiluseurassa harrastamat lajit olivat aiemmissa tutkimuksissa jalkapallo, jääkiekko ja salibandy (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010, 18; Nupponen ym. 2010, 123). Poikien suosimiksi urheiluseuralajeiksi osoittautuneet lajit olivat suosittuja myös tässä tutkimuksessa. Jalkapallo oli toiseksi, jääpelit viidenneksi ja salibandy seitsemänneksi harrastetuimpia lajeja poikien keskuudessa.

Tyttöjen ja poikien lajiharrastamisessa on runsaasti eroja sekä koulun ja seuratoiminnan ulkopuolella (Nupponen ym. 2010 117) että urheiluseuraharrastamisessa (Nupponen ym. 2010, 124). Tämän tutkimuksen perusteella jalkapallossa, jääpeleissä, salibandyssä, skeittauksessa, laskettelussa/lumilautailussa, moottoriurheilussa, kuntosalissa ja golfissa pojat ovat tyttöjä aktiivisempia harrastajia. Kävelylenkkeily, voimistelu/jumppa, tanssi ja ratsastus ovat tyttöillä yleisempiä harrastuksia kuin pojilla. Laps Suomen -tutkimuksessa saadut erot tyttöjen ja poikien harrastusmuotojen välillä eivät poikenneet tämän tutkimuksen tuloksista. Kansallisen liikuntatutkimuksen (2010, 10) tulokset olivat muuten samanlaisia, mutta liikuntatutkimuksessa myös pyöräily, koripallo, pesäpallo ja sulkapallo voidaan katsoa poikien suosimiksi lajeiksi ja uinti, juoksulenkkeily, hiihto, lentopallo sekä taitoluistelu olivat yleisempiä tytöillä.

7.3 Ohjattuun liikuntaa osallistuminen koko aineistossa ja aktiivisilla lajiharrastajilla

Tässä tutkimuksessa kaikista tutkittavista 36.4 % osallistui usein tai säännöllisesti urheiluseuran harjoituksiin ja silloin tällöin osallistuvia oli 15.2 %, joten urheiluseuraharjoituksissa liikkuvia oli hieman yli puolet oppilaista. Kansallisen liikuntatutkimuksen (2010, 15) perusteella 54 % 7–11-vuotiaista ja 56 % 12–14-vuotiaista lapsista ja nuorista harrasti liikuntaa urheiluseuroissa. Nupposen ym. (2010, 114) mukaan 50 % 9–12-vuotiaista koululaisista osallistui urheiluseuran harjoituksiin vähintään kerran viikossa. Suurin osallistumisaktiivisuus urheiluseuratoimintaan on saatu vuoden 2005 Nuorten terveystapatutkimuksessa, jonka mukaan hieman yli 60 % 12-vuotiaista pojista osallistui seuraharjoituksiin kerran viikossa tai useammin. Samassa mittauksessa tytöistä viikoittaiseen urheiluseuraharjoitteluun osallistui noin 50 % (Fogelholm ym. 2007, 28). Nuorten terveystapatutkimuksen vuoden 2005 hieman muita korkeampia lukemia saattaa selittää kohdennetusti yhtä ikäluokkaa koskeva tulos. Mikäli Nuorten terveystapatutkimuksen tuloksia tarkasteltaisiin useampien ikäryhmien keskiarvona, urheiluseurahrastajien prosenttiosuudet laskisivat hieman. On myös huomioitava, että vuoden 2005 Nuorten terveystapatutkimuksessa urheiluseuratoimintaan osallistuvien 12-vuotiaiden prosenttiosuudet olivat pojilla 50 % ja tytöillä 38 % kun osallistumisen kriteerinä oli kaksi kertaa viikossa tai useammin (Fogelholm ym. 2007, 29). Käytännössä tämän tutkimuksen ja aiempien tutkimusten tuloksia voi pitää hyvin selvästi toisiaan tukevina.

Säännöllinen kilpailutoimintaan osallistuminen ei saavuttanut aivan urheiluseuratoiminnan kaltaista suosiota tässä tutkimuksessa. Kilpailutoimintaan usein tai säännöllisesti osallistuvia oli 28 % kaikista oppilaista. Säännöllinen kilpailutoimintaan osallistumisen mahdollisuudet voivat vaihdella harrastetun liikuntalajin tai asuinpaikkakunnan mukaan. Tästä syystä tarkastelua on aiheellista laajentaa huomioimalla säännöllisesti kilpailevien lisäksi myös silloin tällöin kilpailuihin osallistuvat tutkittavat. Tällöin kilpailutoimintaan osallistuvien prosenttiosuudeksi saatiin 48.2 % koko aineistossa. Tulos vastaa Kansalliseen liikuntatutkimuksen (2010, 42) tulosta, jonka mukaan 47 % lapsista ja nuorista on osallistunut turnauksiin, otteluihin tai kilpailuihin viimeisen 12 kuukauden aikana. Nupponen ym. (2010, 125) on saanut yleisellä tasolla kilpailuihin osallistuvien 9–12-vuotiaiden osuudeksi 57 %, mutta samassa tutkimuksessa ainakin kerran viikossa kilpailevien osuudet olivat kesällä 35 % ja talvella vain 30 % tutkittavista. Kilpailutoimintaan osallistuminen on siis useiden tutkimusten perusteella suurin piirtein yhtä suosittua kuin urheiluseuratoimintaan osallistuminen. Tulos on looginen, sillä Itkosen (2000) mukaan urheilullis-suorituksellisten urheiluseurojen luonteeseen liittyy

läheisesti myös kilpailu- ja turnaustoimintaan osallistuminen. Toisaalta on myös huomioitava, että urheiluseurojen kirjo on viime vuosikymmeninä laajentunut (Koski 2009), mikä näkyy Kokon (2013) mukaan sosiokulttuurisissa urheiluseuraseuratyypeissä, joissa toiminnan päämäärät eivät ole kilpailussa.

Koulun liikuntakerhoon osallistuvien prosenttiosuudet liikuntalajien aktiiviharrastajista jäivät urheiluseura ja -kilpailutoiminnan vastaavia lukuja pienemmiksi. Kaikista tutkittavista usein tai säännöllisesti koulun liikuntakerhoon osallistui 20.6 % ja silloin tällöin osallistuvat mukaan laskettuna liikuntakerhossa liikkuvia oli 39.1 %. Prosenttilukemia ei kuitenkaan ole mielekästä vertailla suoraan urheilu- ja kilpailutoiminnan vastaaviin lukemiin. Vertailun perustella ei voida tehdä johtopäätöksiä eri toimintamuotojen suosiosta. Nupponen ym. (2010, 119–120) huomauttavat, että kaikissa kouluissa ei ole liikuntakerhoja ja osalle oppilaista osallistuminen niihin ei ole mahdollista esimerkiksi koulukuljetusten aikatauluista johtuen. Tässä tutkimuksessa kuten Laps Suomen -tutkimuksessa otanta sisältää myös ne oppilaat, joilla ei välttämättä ole edes mahdollisuutta osallistua liikuntakerhoon (Nupponen ym. 2010, 120). Tästä syystä tuloksista voi korkeintaan päätellä, että koulun liikuntakerhoihin osallistuminen ei ole yhtä yleistä kuin urheiluseura ja -kilpailutoimintaan osallistuminen, mutta tämä voi johtua siitä syystä, että liikuntakerhoja ei ole tarjolla yhtä paljon.

Tämän tutkimuksen tulosten vertailu Kansallisen liikuntatutkimuksen ja Laps Suomen -tutkimuksen vastaaviin selvityksiin tarkentaa kuvaa liikuntakerhotoiminnasta. Kansallisen liikuntatutkimuksen (2010, 30) mukaan vain 13 % 3–18-vuotiasta harrasti liikuntaa koulun urheilukerhossa. Tutkimuksen laajaan ikäjakaumaan mahtuu kuitenkin paljon lapsia, jotka eivät vielä ole kouluikäisiä. Ikäjakauman suhteen paremman vertailupohjan tarjoaa Laps Suomen -tutkimus, jossa vähintään kerran viikossa liikuntakerhoon osallistuneita 9–12-vuotiaita oppilaita oli alle viidennes (Nupponen ym. 2010, 120). Tämän tutkimuksen usein tai säännöllisesti osallistuvien tulos oli yhtenevä aiemman tuloksen kanssa. Ero tutkimusten välillä löytyi tarkasteltaessa ainakin joskus kerhoihin osallistuvia. Laps Suomen -tutkimuksessa oppilaista 70 % ei osallistunut liikuntakerhoihin koskaan (Nupponen ym. 2010, 120.) Tässä tutkimuksessa oppilaita vastaava lukema oli 58.9 %. Tuloksista on todettavissa, että tässä tutkimuksessa säännöllisesti ja silloin tällöin liikuntakerhoon osallistuvien oppilaiden osuus koko aineistossa oli suurempi verrattuna Nupposen ym. (2010) selvitykseen. Tulosta voi selittää sillä, että tämän tutkimuksen aineisto on kerätty Liikkuva koulu -hankkeeseen osallistuneista kouluista. Liikkuva koulu -hankkeen pilottivaiheen useissa kouluissa keskeisenä toimintamuotona oli kerhotoiminnan kehittäminen (Tammelin ym. 2012, 20–21).

Tutkimuksen yhtenä tarkoituksena oli selvittää liikuntalajien aktiiviharrastajien liikuntakäyt-
täytymistä. Aktiiviharrastajien osallistumista ohjattuun liikuntaan tutkittiin vertailemalla
kuinka suuri osuus eri lajien aktiiviharrastajista osallistui urheiluseura-, kilpailu tai koulunlii-
kuntakerhotoimintaan. Lähes kolme neljästä jääpelien, lentopallon ja salibandyn pelaajasta
osallistui säännöllisesti urheiluseuran harjoituksiin. Tutkimuksessa ei selvitetty missä liikun-
talajissa eri lajien aktiivit ottivat osaa seuraharjoituksiin. Näin ollen tämän tutkimuksen perus-
teella ei voi todeta, että kyseisiä lajeja harrastettiin eniten urheiluseurassa. Kyseiset lajit ovat
kuitenkin kansallisen liikuntatutkimuksen (2010, 17–18) ja Laps Suomen -tutkimuksen (Nup-
ponen ym. 2010, 122–124) perusteella hyvin suosittuja urheiluseurassa harrastettuja lajeja.
Tulosten tulkinnassa on huomioitava, että aktiiviharrastajien osallistumista ohjattuun liikun-
taan ei tarkasteltu erikseen tyttöjen ja poikien kohdalla. Lajien sukupuolijakauman perusteella
voidaan kuitenkin esittää, että poikavaltaisten jääpelien ja salibandyn aktiiviharrastajien run-
saslukuinen osallistuminen urheiluseuratoimintaan tässä tutkimuksessa tukee Fogelholmin
ym. (2007, 28–29), Kansallisen liikuntatutkimuksen (2010, 31) ja Husun ym. (2011, 22–13)
käsitystä jonka mukaan pojat ovat hieman tyttöjä aktiivisempia liikkumaan urheiluseurassa.

Tässä tutkimuksessa paljon aktiiviharrastajia keränneistä lajeista laskettelu/lumilautailu, juok-
sulenkkeily, skeittaus, pihapelit ja -leikit, pyöräily, kävelylenkkeily ja uinti eivät sijoittuneet
korkealle urheiluseuratoiminnan osallistumisaktiivisuuden vertailussa. Tulos ei ollut yllättävä
omaehtoisen hyöty- ja harrasteliikunnan piiriin kuuluvien pihapelien ja -leikkien, pyöräilyn ja
kävelylenkkeilyn kohdalla. Kyseisten lajien aktiiviharrastajiin lukeutui tässä tutkimuksessa
oletettavasti paljon oppilaita, joille liikunnan harrastaminen ei kuitenkaan ole tavoitteellista
urheiluseuratasen harrastamista. Sama tulkinta voidaan esittää myös juoksulenkkeilyä kahdes-
ti viikossa tai useammin harrastaneista oppilaista. Uinnin harrastajista vain kolmannes ilmoitti
käyvänsä urheiluseuraharjoituksissa. Tuloksesta on pääteltävissä, että tässä tutkimuksessa
uinnin aktiiviharrastajista suurin osa oli omaehtoisesti uintia harrastavia. Mikäli tutkimuksen
aktiivisista uimareista suurin osa olisi ollut seuraharrastajia, olisi tuloksen olettanut näkyvän
urheiluseuratoimintaan osallistuvien uimareiden korkeampana prosenttiosuutena. Alle puolet
laskettelijoista/lumilautailijoista ja skeittaajista osallistui säännöllisesti urheiluseuratoimin-
taan. Oletettavasti ainakin skeittaajista, jotka ilmoittivat osallistuvansa urheiluseuraharjoituk-
siin, osallistuivat hyvin suurella todennäköisyydellä jonkin toisen liikuntamuodon kuin skeit-
tauksen harjoituksiin.

Salibandyn, suunnistuksen, taitoluistelun, jääpelien, tenniksen ja jalkapallon aktiiviharrastajis-
ta enemmistö ilmoitti osallistuvansa säännöllisesti kilpailuihin tai otteluihin. Seuraavaksi suu-

rimmat osuudet kilpailutoimintaan osallistuvia aktiiviharrastajia löytyi lentopallon ja hiihdon parista. Kyseisten kahdeksan lajin aktiiviharrastajista kaikki muut lukuun ottamatta jalkapallon pelaajia sijoittuivat korkealle myös urheiluseuratoimintaan osallistuvien lajiharrastajien osuuksien vertailussa. Tulosten perusteella on mahdollista tehdä johtopäätös, jonka mukaan salibandy, suunnistus, taitoluistelu, jääpelit, tennis, lentopallo ja hiihto ovat liikuntalajeja, joiden harrastajille on tyypillistä osallistua urheiluseura- ja kilpailutoimintaan. Kyseisistä lajeista suunnistus, taitoluistelu, tennis ja lentopallo olivat tässä tutkimuksessa vain vähän aktiiviharrastajia keränneitä lajeja. Tästä voidaan päätellä, että näissä lajeissa puhtaasti omaehtoisten aktiiviharrastajien lukumäärät jäävät pieniksi.

Tulos ei kuitenkaan kerro missä lajissa kilpailutoiminta tapahtuu. Oppilas on voinut olla aktiivinen harrastaja kahdessa tai useammassa lajissa, mutta osallistuu kilpailutoimintaan vain yhdessä liikuntalajissa. Kansallinen liikuntatutkimus (2010, 22) on selvittänyt urheiluseuratasolla harrastavien lasten ja nuorten osallistumista kilpailuihin. Selvitys ei vastaa täysin tämän tutkimuksen asetelmaa, mutta tarjoaa kuitenkin mahdollisuuden vertailla tuloksia keskenään. Niiden lajien aktiiviharrastajat, jotka osallistuuva kilpailutoimintaan säännöllisesti tässä tutkimuksessa ottivat laajalla rintamalla osaa kilpailuihin myös Kansallisessa liikuntatutkimuksessa. Jääkiekon seuraharrastajista 94 %, jalkapallon pelaajista 88 %, hiihtäjistä 88 %, lentopallon pelaajista 88 %, salibandyn pelaajista 86 %, suunnistajista 87 %, taitoluistelijoista 64 % ja tenniksen pelaajista 53 % oli osallistunut turnauksiin kilpailuihin tai otteluihin viimeisen 12 kuukauden aikana. (Kansallinen liikuntatutkimus 2012, 22.)

Koulun liikuntakerhoihin osallistui usein tai säännöllisesti yli puolet rullaluistelun lajiaktiiveista ja tasan 50 % pesäpallon ja keilailun aktiivisista harrastajista. Joogan/pilateksen, tanssin, hiihdon, koripallon, suunnistuksen, yleisurheilun ja tenniksen aktiiviharrastajista lähes neljä kymmenestä liikkui säännöllisesti koulun kerhoissa. Suurimmat osuudet kerhoihin säännöllisesti osallistuvia oppilaita löytyivät lajeista, jotka eivät olleet lajien harrastajamäärien vertailussa kovin korkealla. Suosituimpien lajien listauksessa sijoilla 12. ja 13. olivat hiihto ja yleisurheilu. Muut liikuntalajit, joiden aktiiviharrastajien säännöllinen osallistuminen kerhoihin oli vertailun kärkipäätä, olivat vähän harrastettuja. Kymmenen suosituimman liikuntamuodon joukosta skeittauksen harrastajat sijoittuivat korkeimmalle koulun liikuntakerhoon osallistuvien lajiharrastajien vertailussa. Tulosten perusteella voidaan todeta, että paljon aktiivisia harrastajia keräävien ja urheiluseura ja -kilpailutason aktiivisuutta lisäävien liikuntalajien harrastajat eivät ole aktiivisimpia koulun liikuntakerhoon osallistujia. Koulun liikuntakerhoon osallistuu tulosten mukaan suhteellisesti eniten sellaisten liikuntalajien aktiiviharrastajia,

jotka eivät olleet urheiluseura ja -kilpailutoiminnan vertailussa kovin korkealla. Poikkeuksen tästä tulkinnasta tekevät hiihdon, suunnistuksen ja tenniksen harrastajat, joiden osallistumisprosentit olivat korkeat kaikissa kolmessa ohjatun liikunnan muodoissa.

7.4 Tutkimuksen arviointi, johtopäätökset ja jatkotutkimuskohteet

Tämän tutkimuksen tulokset tarjoavat lisänäyttöä, jonka pohjalta on mahdollista arvioida suomalaisten 5.- ja 6.-luokkalaisten koululaisten liikuntakäyttäytymistä 2010-luvulla. Liikkuva koulu -hankkeen pilottivaiheen yhteydessä kerätty aineisto on hankittu useista kouluista ympäri Suomea. Tutkimuksessa mukana olleet koulut edustivat maaseutumaisia, taajaan asuttuja ja kaupunkimaisia kuntia. Aineiston alueellinen kattavuus erityisesti itä-länsi-akselilla lisää tulosten tulkinnasta tehtävien johtopäätösten mahdollisuuksia. Samalla on huomioitava, että Pohjois-Suomesta ei ollut mukana yhtään koulua. Aineiston kokoa voi pitää kohtuullisen hyvänä määrällisen tutkimuksen tekemiselle. Tämän tutkimuksen tulokset tukivat pääsääntöisesti aiempien selvitysten tuottamaa kuvaa varhaisnuorten liikunnallisesta toiminnasta. Aiemmin kertyneen näytön ja tämän tutkimuksen tulosten pohjalta on mahdollista esittää arviointia suomalaisten 5.- ja 6.-luokkalaisten liikuntakäyttäytymisestä yleisellä tasolla. Varmoina pidettävien yleistysten tekeminen vain tämän tutkimuksen perusteella ei kuitenkaan ole kannatettavaa.

Tutkimustulokset tarjoavat tietoa liikuntakasvatustyön tueksi niin kouluille, urheiluseuroille kuin kodeille. Lasten ja nuorten liikunnalla on suuri merkitys heidän kehitykselleen (Fogelholm 2011, 82–84) ja myöhemmille liikuntatottumuksilleen (Malina 2001; Telama & Yang 2005; Telama ym. 2007; Huotari 2012). Viimeaikaiset tutkimukset viittaavat myös siihen, että liikunnalla on myös kognitiivisia oppimisvalmiuksia edistävä vaikutus (Vickers 2007). Liikunnan hyötyvaikutusten saavuttaminen vaatii kuitenkin monipuolista ja määrällisesti riittävää fyysistä aktiivisuutta. Tämä tutkimus vahvisti aiempaa näkemystä, jonka mukaan suomalaisten varhaisnuorista vain alle puolet ylittää päivittäisen liikuntamäärän suositukseen. Lisäksi tulosten mukaan näyttää siltä, että erityisesti tytöillä liikunnan määrä lähtee laskuun jo siirryttäessä 5.-luokalta 6.-luokalle. Havaintojen perusteella liikunnan edistämiseen tähtääville toimenpiteille on olemassa selkeät perustelut. Luotettava kuva lasten ja nuorten liikunnan määrästä ja laadusta helpottaa liikunnan edistämistyön suunnittelua (Nupponen ym. 2010, 167).

Fogelholmin (2011) mukaan lasten ja nuorten liikunnan edistäminen tulisi perustua tietoon niistä tekijöistä, jotka vaikuttavat fyysiseen aktiivisuuteen. Sallisin työryhmän (2000) mukaan fyysiseen aktiivisuutta lisääviä tekijöitä ovat sukupuoli (poika), menestyshakuisuus, koettu liikunnallisuus, vanhempien tuki, muiden läheisten tuki, sisarusten liikunta ja mahdollisuus liikuntaan. Liikunnan määrää vähentäviä tekijöitä ovat ikä ja masentuneisuus. Fogelholm (2011) huomauttaa, että tutkimustieto ei tarjoa kovin paljon asioita, joihin olisi helppo vaikuttaa. Liikunnan edistämiseen voidaan kuitenkin pyrkiä parantamalla esimerkiksi ympäristön tarjoamia mahdollisuuksia omaehtoiseen liikuntaan ja lisäämällä vanhempien liikuntamyönteistä tukea lapsille (Fogelholm 2011). Suomalaisella peruskoululla on mahdollisuuksia näillä liikunnan edistämisen sektoreilla. Tämän tutkimuksen perusteella koulun liikuntakerhojen aseman vahvistaminen voisi olla mahdollisuus luoda lapsille ja nuorille liikuntamahdollisuuksia heille luonnollisessa ympäristössä. Tutkimuksen mukaan liikuntakerhot eivät tavoita kovin laajaa joukkoa oppilaista. Koulun liikuntakerhojen mahdollisuuksia pohdittaessa on tärkeä huomata, että kerhojen toteutustavat voivat vaihdella ohjatusta liikunnasta kohti omaehtoisempaa liikuntaa. Lisäksi kouluilla on parhaimmillaan mahdollisuuksia lisätä oppilaiden vanhempien ymmärrystä liikunnan merkityksestä kehittyvälle lapselle. Tämän työn tueksi tarvitaan tämän tutkimuksen kaltaista tietoa lasten ja nuorten liikunnasta.

Liikuntaa koskevaa tietoa tarvitaan myös urheiluseuratoiminnan tasolla. Kokon (2013) mukaan organisoidussa urheilun parissa on mahdollista tehdä liikuntakasvatustyötä. Tämä tutkimus vahvisti käsitystä, jonka mukaan seuratoiminta tavoittaa lähes puolet alle 18-vuotiaista lapsista ja nuorista (Laakso ym. 2006a; Kansallinen liikuntatutkimus 2010). Telaman ym. (2012) mukaan erityisesti pitkäaikainen osallistuminen intensiiviseen liikuntaan on yhteydessä myöhempään liikunnalliseen elämäntapaan ja terveyteen. Pitkäaikainen liikunta voi olla omatoimista harrastusta, mutta parhaiten pitkäaikainen intensiivinen liikunta näyttää toteutuvan organisoidun urheilun parissa (Telama ym. 2012). Kokon ym. (2011) mukaan yli puolet seuratoiminnassa nuoruusiässä mukana olevista on tulleet mukaan toimintaan jo ennen alakouluikää. Parhaimmillaan seuralla tai valmentajalla on mahdollisuus tukea lasten ja nuorten liikuntakasvatusta pitkään, jo lapsuudesta lähtien. Olemassa olevaan näyttöön pohjautuen urheiluseurassa tapahtuvan harrastamisen lisääntymistä voi pitää hyvänä ilmiönä. Arjen fyysinen passivoituminen on vähentänyt myös seuroissa harrastavien lasten ja nuorten kokonaisliikunnan määrää, mutta se ei poista urheiluseurojen potentiaalia ja merkitystä liikunnan edistämistyössä. Jatkossa urheiluseuroissa on pohdittava entistä tarkemmin toimenpiteitä, joilla harrastajien kokonaisliikunnan määriä pysyttäisiin nostamaan.

Hakkarainen (2009) huomauttaa, että urheiluseuratoiminnan sitovuus ei todennäköisesti ole ratkaisu haasteeseen. Harjoitusmäärien tai ohjelmoidun omatoimisen harjoittelun lisäämisen vaikutukset voivat johtaa myös negatiivisiin tuloksiin. Urheiluseuratoiminnan potentiaalin hyödyntämismahdollisuudet tulee etsiä entistä vahvemmassa kasvatusajattelusta. Kosken (2009) mukaan valtaosa seuroista katsoo nuoriso- ja terveystkasvatuksen olevan niiden toimintaa ohjaava arvo. Myös Kokko (2013) kirjoittaa, että liikunnallisen passiivisuuden nykyhaasteiden takia seura- ja valmennustoiminnassakin on kiinnitettävä yhä enemmän huomiota kokonaisvaltaiseen liikuntakasvatukseen. Tätä taustaa vasten liikuntakasvatukselle on toimintatilaa urheiluseuroissa. Käytännön tasolla seurojen ja kotien välistä yhteistyötä voisi esimerkiksi kehittää suuntaan, jossa harjoituksiin kulkemiseen kannustettaisiin fyysisesti aktiivisella tavalla. Koteja olisi myös hyvä neuvoa ohjaamaan lapsia monipuoliseen omaehtoiseen liikuntaan. Monipuolisen liikuntakasvatuksellisen otteen saavuttaminen urheiluseuratoiminnassa laajalla rintamalla vaatii harrastajavalmentajien rinnalle myös hyvin kouluttautuneita ja innostuneita seuratyöntekijöitä ja valmentajia.

Tämän tutkimuksen synnyttämät jatkotutkimuskohteet liittyvät ensisijaisesti vastaaviin uusintatutkimuksiin. Toistetut samoilla menetelmillä suoritettavat mittaukset antaisivat tietoa muutoksista, joita lasten ja nuorten liikunnassa tapahtuu. Jatkossa olisi myös tärkeä tutkia liikunnan edistämiseen tähtäävien toimien onnistumista ja vaikutuksia lasten ja nuorten kokonaisliikunnan määriin. Liikkuva koulu -hankkeen pilottivaiheen kouluissa suoritettujen seurannan tavoitteena oli selvittää miten koulun liikuntaan aktivoivat toimet vaikuttavat oppilaiden fyysiseen aktiivisuuteen (Tammelin ym. 2012, 14–16). Samanlaista selvitystyötä olisi jatkossa aiheellista tehdä myös urheiluseuratoiminnan parissa.

Tulevissa liikunta-aktiivisuutta koskevissa tutkimuksissa on aiheellista pohtia objektiivisten mittausten menetelmien käyttömahdollisuuksia. On selvää, että kyselymenetelmillä on vaikea määrittää kaikkea liikunta-aktiivisuutta luotettavasti. Fyysisen aktiivisuuden objektiiviset mittausmenetelmät ovat yleistyneet vasta 2000-luvulla (Tammelin 2013), joten varhaisempi vertailupohja perustuu kyselytutkimusten tuloksiin. Nupposen (2010) mukaan liikuntatutkimuksissa ilmene jonkin verran ristiriitaa, mikä voi johtua esimerkiksi erilaisten skaalojen käytöstä tai tutkimusryhmien erilaisista tavoista kysyä asioita. Objektiivisten mittausten menetelmien kehitys ja tarkoituksenmukainen käyttö voivat tuottaa tulevaisuudessa entistä tarkempaa liikuntakäyttäytymiseen liittyvää tietoa. Tämän hetkessä tilanteessa uusia liikunta-aktiivisuuden selvityksiä tarvitaan edelleen, jotta vertailupohja aiemmille ja tuleville tutkimuksille olisi monipuolista ja kattavaa.

Liikuntalajien harrastamiseen liittyen olisi mielenkiintoista tutkia jatkossa säilyvätkö lapsuudessa harrastetut lajit ihmisten suosikkeina myös aikuisuudessa. Lapsuudessa intensiivisesti harrastettu liikunta ennustaa liikunnallista elämäntapaa aikuisiällä (Telama & Yang 2005; Telama ym. 2007), mutta pysyvätkö ihmiset lapsuuden suosikkilajiensa parissa vai suuntautuuko aikuisiän kiinnostus aivan toisiin liikuntamuotoihin? Päälinjat lasten ja nuorten liikunnasta ja sen muutoksista viimeisten vuosikymmenten aikana ovat kohtuullisen selkeitä. Jatkossa tarvitaan tietoa 2010-luvun jälkeisestä kehityssuunnasta ja liikuntaan liittyvien toimenpiteiden menestyksestä pitkällä aikavälillä.

LÄHTEET

- Aaltonen, K. 2007. Liikunta Nuorisokulttuurina. Teoksessa T. Hoikkala & A. Sell (toim.) Nuorisotyötä on tehtävä. Menetelmien perustat, rajat ja mahdollisuudet. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura julkaisuja 76, 320–326.
- Ahonen, T., Viholainen, H., Cantell, M. & Rintala, P. 2005. Motoriikka ja oppimisvaikeudet. Teoksessa P. Rintala, T. Ahonen, M. Cantell & A. Nissinen (toim.) Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Jyväskylä: PS-Kustannus, 7–24.
- Alen, M. & Rauramaa, R. Liikunnan vaikutukset elinjärjestelmittain. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U.M. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. 3. painos. Helsinki: Duodecim, 30–54.
- Babey, S., Hastert, T., Yu, H. & Brown, R. 2008. Physical activity among adolescents: When do parks matter? *American Journal of Preventive Medicine* 34(4), 345–348.
- Blom, A. 2012. Esipuhe. Teoksessa T. Tammelin, K. Laine & S. Turpeinen (toim.) Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen 2010–2012 loppuraportti. LIKES. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 261, 6.
- Bouchard, C., Blair, S. & Haskell, W. 2007. Why study physical activity and health? Teoksessa Bouchard, C. Blair, S. & Haskell, W (toim.) Physical activity and health. Champaign, IL: Human Kinetics, 3–19.
- Brockman, R., Jago, R., Fox, K., Thompson, J., Cartwright, K. & Page, A. 2009. “Get off the sofa and go and play”: Family and socioeconomic influences on the physical activity of 10–11 year old children. *BMC Public Health* 9(1), 253–259.
- Brownson, R., Boehmer, T. & Luke, D. 2005. Declining rates of physical activity in the United States: What are the contributions? *Annual Review of Public Health* 26, 421–443.
- Brunton, G., Thomas, J., Harden, A., Rees, R., Kavanagh, J., Oliver, S., Shepherd, J. & Oakley, A. 2005. Promoting physical activity amongst children outside of physical education classes: A systematic review integrating intervention studies and qualitative studies. 2005. *Health Education Journal* 64(4), 323–338.

- Currie, C., Gabhainn, S., Godeau, E., Roberts, C., Smith, R., Currie, D., Pickett, W., Richter, M., Morgan, A. & Barnekow, V. Inequalities in young people's health. 2008. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2005/2006 survey. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- Currie, C., Zanotti, C., Morgan, A., Currie, D., Looze, M., Roberts, C., Samdal, O., Smith, O. & Barnekow, V. 2012. Social determinants of health and well-being among young people. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- De Knop, P., Engström, L-M. & Skirstad, B. 1996. Worldwide trends in youth sport. Teoksessa P. De Knop, L-M. Engström, B. Skirstad & M. Weiss (toim.) Worldwide trends in youth sport. Champaign IL: Human Kinetics, 276–281.
- Draganski, B., Gaser, C., Busch, V., Schuierer, T., Bogdahn, U. & May, A. 2004. Neuroplasticity: Changes in grey matter induced by training. *Nature* 427, 311–312.
- Eime, R., Payne, W. & Harvey, J. 2007. Trends in organised sport membership: Impact on sustainability. *Journal of Science and Medicine in Sport* 12(1), 123–129.
- EU Working Group "Sport & Health". 2008. EU physical activity guidelines: Recommended policy actions in support of health-enhancing physical activity.
- Fogelholm, M. 2011. Terveysliikunnan suositukset – Lapset ja nuoret. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari (toim.) Terveysliikunta. 2. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 76–87.
- Fogelholm, M. & Oja, P. 2011. Terveysliikunnan suositukset – Terveysliikuntasuositukset. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari (toim.) Terveysliikunta. 2. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 67–75.
- Fogelholm, M., Paronen, O. Miettinen, M. 2007. Liikunta – hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2007:1.

- Graf, C., Beneke, R., Bloch, W., Kucksch, J., Dordel, S., Eiser, S., Ferrari, N., Koch, B., Krug, S., Lawrenz, W., Manz, K., Naul, R., Oberhoffer, R., Quillin, e., Schulz, H., Stemper, T., Stibbe, G., Tokarski, W., Völker, K. & Woll, A. 2014. Recommendations for promoting physical activity for children and adolescents in Germany. A consensus statement. *Obesity Facts* 7(3), 178–190.
- Gray, S. 2004. Team club sports clubs for adults: A model. *American Association of Behavioral Social Science Online Journal* 7, 44–48.
- Hamilton, M., Hamilton, D. & Zderic, T. 2004. Exercise physiology versus inactivity physiology: An esse concept for understanding lipoprotein lipase regulation. *Exercise and Sport Sciences Reviews* 32(4), 161–166.
- Hallituksen politiikkariihen kannanotto 24.2.2009. Valtioneuvoston kanslia.
- Hautamäki, J., Kupiainen, S., Arinen, P., Hautamäki, A., Niemivirta, M., Rantanen, P., Ruuth, M. & Scheinin, P. 2005. Oppimaan oppiminen ala-asteella 2. Opetushallituksen oppimistulosten arviointi 1/2005.
- Hautamäki, J., Arinen, P., Hautamäki, A., Kupiainen, S., Lindblom, B., Mehtäläinen, J., Niemivirta, M., Rantanen, P., Ruuth, M. & Scheinin, P. 2003. Oppimaan oppiminen yläasteella 2. Opetushallituksen oppimistulosten arviointi 6/2003.
- Hautamäki, J., Arinen, P., Hautamäki, A., Kupiainen, S., Lindblom, B., Mehtäläinen, J., Niemivirta, M., Ropponen, S. & Scheinin, P. 2002. Oppimaan oppiminen toisen asteen koulutuksessa – Arviointi 2000. Opetushallitus.
- Hakkarainen, H (toim.). 2008. Urheilevien lasten ja nuorten fyysis-motorinen harjoittelu. Nuori Suomi ry, Suomen Olympiakomitea ry, Suomen Valmentajat ry.
- Hakkarainen, H. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen nykyhaasteita. Teoksessa H. Hakkarainen (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-Kustannus, 55–68.

- Heinonen, O., Kantomaa, M., Karvinen, J., Laakso, L., Lähdesmäki, L., Pekkarinen, H., Stigman, S., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Vasankari, T. & Mäenpää, P. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry, 16–31.
- Hirsjärvi, S., Remes, P., & Sajavaara, P. 2006. Tutki ja kirjoita. Jyväskylä: Gummerus.
- Huisman, T. 2004. Liikunnan arviointi peruskoulussa 2003. Opetushallitus. Helsinki: Yliopistopaino.
- Huisman, T. & Nissinen, A. 2005. Oppiminen, oppimistyylit ja liikunta. Teoksessa P. Rintala, T. Ahonen, M. Cantell & A. Nissinen (toim.) Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Jyväskylä: PS-Kustannus, 25–46.
- Huotari, P. 2012. Physical fitness and leisure-time physical activity in adolescence and in adulthood. University of Jyväskylä. LIKES. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 255.
- Huotari, P. 2012. Vähän liikkuvasta nuoresta huonokuntoinen aikuinen: Liikkumisen sauma-kohtiin kannattaa panostaa. Liikunta ja tiede 49 (2–3), 4–9.
- Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15.
- Hämäläinen, P., Nupponen, H., Rimpelä, A. & Rimpelä, M. 2000. Nuorten terveystapatutkimus: Nuorten liikunnan harrastaminen 1977–1999. Liikunta ja tiede 6/2000, 4–11.
- Iannotti, R., Janssen, I. Haug, E., Kololo, H. Annaheim, B. & Borraccino, A. 2009. Interrelationships of adolescent physical activity, sedentary behaviour, and positive and negative social and psychological health. *International Journal of Public Health* 54(Suppl 2): 191–198
- Itkonen, H. 2000. Kansalaistoiminnan suuri linja. Teoksessa H. Itkonen, J. Heikkala, K. Ilmanen & Koski, P. (toim.) Liikunnan kansalaistoiminta – muutokset, merkitykset ja reunaehdot. Liikuntatieteellisen seuran julkaisuja 152. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura, 11–25.

- Jaakkola, T., Sääkslahti, A., & Liukkonen, J. 2009. Koulun liikuntakasvatus oppimisvalmiuksien luojana sekä kasvun ja kehityksen tukena. *Taide ja taito – kiinni elämässä! Opetushallituksen taito- ja taidekasvatuksen julkaisu 2009:2*, 49–54.
- Jaakkola, T. 2012. Liikunta ja koulumenestys. Teoksessa K. Nyyssölä (toim.) *Aivot, oppimisen valmiudet ja koulunkäynti – neuro- ja kognitiotieteellinen näkökulma*. Opetushallituksen muistio 2012:1, 53–63.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2013. Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus, 17–27.
- Jakobsson, T., Lundvall, S., Redelius, K. & Engström, L-M. 2012. Almost all start but who continue? A longitudinal study of youth participation in Swedish club sports. *European Physical Education Review* 18(1), 3–18
- Kalaja, S. 2012. Fundamental movement skills, physical activity, and motivation toward Finnish school physical education: A fundamental movement skills intervention. University of Jyväskylä. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 183.
- Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010 – lapset ja nuoret. 2010. Suomen liikunta ja urheilu ry. SLU:n julkaisusarja 7/2010.
- Karvinen, J. & Norra, J. 2002. Lasten liikuntapaikkojen suunnittelu. Nuori Suomi ry, Opetusministeriö ja Rakennustieto Oy. Opetusministeriö, Liikuntapaikkajulkaisu 83.
- Karvinen, J. 2008. Koulu suositusten toteuttajana. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille*. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry, 32
- Karvinen J., Löflund-Kuusela, H. & Kantomaa, M. 2012. Koululaisen ja kouluyhteisön hyvinvoinnin kehittämissuunnitelma. Nuori Suomi ry. Nuori Suomi ry:n julkaisusarja.
- Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. *Varhaisvuosien liikunta*. Lahti: VK-kustannus.
- Katzmarzyk, P., Church, T., Craig, C. & Bouchard, C. 2009. Sitting time and mortality from all causes, cardiovascular disease and cancer. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 41(5), 998–1005.

- Kokko, S., Kannas, L. & Villberg, J. 2009. Health promotion profile of youth sports clubs: club officials' and coaches' perceptions. *Health Promotion international*, 24, 26–35.
- Kokko, S. 2013. Liikuntakasvatus organisoidussa urheilussa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus, 125–142.
- Koski, P. 2013. Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus, 96–124.
- Koski, P. 2009. Liikunta- ja urheiluseurat muutoksessa. Raportti. SLU-julkaisusarja 7. Helsinki: Suomen Liikunta ja Urheilu.
- Laine, K., Blom, A., Haapala, H., Hakamäki, M., Hakonen, H., Havas, E., Jaako, J., Kulmala, J., Mäkilä, M., Raijala, K. & Tammelin, T. 2011. Liikkuva koulu -hankkeen väliraportti Kevät 2011. LIKES. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 245.
- Laakso, L., Nupponen, H., Rimpelä, H. & Telama, R. 2006a. Suomalaisten nuorten liikuntaaktiivisuus. Katsaus nykytilaan, trendeihin ja ennusteisiin. *Liikunta ja tiede* 43(1), 4–13.
- Laakso, L., Nupponen, H., Koivusilta, L., Rimpelä, A. & Telama, R. 2006b. Liikkuvaksi nuoreksi kasvaminen on monen tekijän summa. *Liikunta ja tiede* 43(2), 4–13.
- Laakso, L. 2007. Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY, 16–24.
- Laakso, L., Nupponen, H. & Telama, R. 2007. Kouluikäisten lasten liikuntaaktiivisuus. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY, 42–63.
- Laakso, L., Telama, R., Nupponen, H., Rimpelä, A. & Pere, L. 2008. Trends in leisure time physical activity among young people in Finland, 1977–2007. *European Physical Education Review* 14(2), 139–155.
- Laine, K., Blom, A., Haapala, H., Hakamäki, M., Hakonen, H., Havas, E., Jaako, J., Kulmala, J., Mäkilä, M., Raijala, K. & Tammelin, T. 2011. Liikkuva koulu -hankkeen väliraportti Kevät 2011. LIKES. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 245.

- Lintunen, T. 2007. Liikunta terveyden edistäjänä. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY, 25–30.
- Lämsä, J. & Mäenpää, P. 2002. Kuinka moni lopettaa? Tietoja ja näkemyksiä nuorten urheiluharrastamisen aloittamisesta ja lopettamisesta. Nuoren Suomen julkaisuja. Helsinki: Nuori Suomi.
- Lämsä, J. 2009. Lasten ja nuorten urheilu yhteiskunnassa. Teoksessa H. Hakkarainen (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-Kustannus, 15–42.
- Malina, R. & Bouchard, C. 1991. Growth, maturation and physical activity. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Malina, R. M. 2001. Physical Activity and Fitness: Pathways From Childhood to Adulthood. *American Journal of Human Biology*, 13, 162–172.
- Martínez-Gómez, D., Ruiz, J., Gómez-Martínez, S. Chillón, P., Rey-López, P., Díaz, E., Castillo, R., Veiga, O. & Marcos, A. 2011. Active commuting to school and cognitive performance in adolescents: the AVENA study. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine* 165(4), 300–305.
- McMurray R., Harrel, J., Creighton, D. Wang, D. & Bangdiwala, S. 2008. Influence of physical activity on change in weight status as children become adolescents. *International Journal of Pediatric Obesity* 3(2), 69–77.
- Metsämuuronen, J. 2005. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Vaajakoski: Gummerus
- Molinero, O., Alfonso, S., Conception, T., Eduarde, A. & Sara, M. 2006. Dropout reasons in young spanish athletes: Relationship to gender, type of sport and level of competition. *Journal of Sport Behavior* 29(3), 255–369.
- Norra, J. 2008. Lähiliikuntapaikka – mistä on kysymys. M. Fogelholm (toim.) Keravan lähiliikuntapaikkaprojektin loppuraportti. UKK-instituutti ja Nuori Suomi ry.
- Nuori Suomi ry. 2007. Lähiliikuntapaikkojen arviointitutkimus. Nuori Suomi ry:n julkaisusarja.

- Nupponen, H. & Telama R. 1998. Liikunta ja liikunnallisuus osana 11–16-vuotiaiden eurooppalaisten nuorten elämäntapaa. Jyväskylä: Liikuntakasvatuksen laitos ja LIKES. Liikuntakasvatuksen julkaisuja 1.
- Nupponen, H., Laakso, L. & Telama, R. 2008. Nuorten liikuntaharrastus edelleen riippuvainen asuinpaikasta. *Liikunta ja tiede* 45(4), 8–11.
- Nupponen, H., Halme, T., Parkkisenniemi, S., Pehkonen, M. & Tammelin, T. 2010. Lapsuuden Suomen -tutkimus. 3–12-vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuus. Yhteenveto vuosien 2001–2003 menetelmistä ja tuloksista. LIKES. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 239.
- Nupponen, H. 2010. Näin Suomen lapset ja nuoret liikkuvat – vai liikkuvatko? *Liikunta ja tiede* 47 (5), 4–8.
- Nyyssölä, K. 2012. Oppimislähtöinen kognitio- ja neurotieteellinen tutkimus koulutuspoliittisesta näkökulmasta. Teoksessa K. Nyyssölä (toim.) *Aivot, oppimisen valmiudet ja koulunkäynti – neuro- ja kognitiotieteellinen näkökulma*. Opetushallituksen muistio 2012:1, 5–7.
- Oja, P. 2011. Liikunnan ja terveyden annos-vastesuhde. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari (toim.) *Terveysliikunta*. 2. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 58–66.
- Opetusministeriö. 2007. Liikunta valintojen virrassa. Kansallista liikuntaohjelmaa valmistele-
van toimikunnan väliraportti. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2007:13.
- Owen, N., Sparling, P., Geneviève, H., Dunstan, D. & Charles, M. 2010. Sedentary behavior: Emerging evidence for a new health risk. *Mayo Clinig Proceedings* 85(12), 1138–1141.
- Pääministeri Jyrki Kataisen hallitusohjelma. 2011. Valtioneuvoston kanslia.
- Rowland, T. 2007. Physical activity, fitness and children, Teoksessa World, C. Blair, S. & Haskell, W (toim.) *Physical activity and health*. Champaign, IL: Human Kinetics, 259–270.

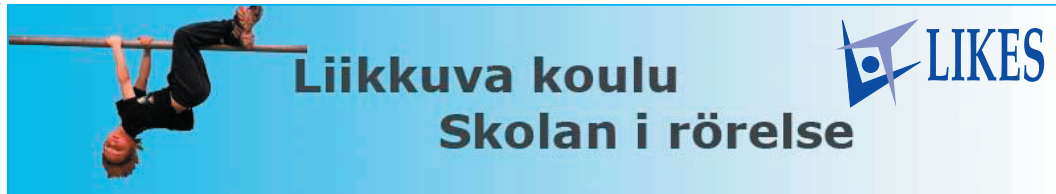
- Sabo, D. & Veliz, D. 2008. Go out and play: Youth sports in America. East Meadow, NY: Women's Sports Foundation.
- Sajaniemi, N. & Krause, C. 2012. Oppimisen palapeli. Teoksessa K. Nyysölä (toim.) Aivot, oppimisen valmiudet ja koulunkäynti – neuro- ja kognitiotieteellinen näkökulma. Opetushallituksen muistio 2012:1, 8–22.
- Samdal, O., Tynjälä, J., Roberts, C., Sallis, J., Villberg, J. & Wold, B. 2006. Trends in vigorous physical activity and TV watching of adolescents from 1986 to 2002 in seven European countries. *European Journal of Public Health* 17(3), 242–248.
- Sallis, J. F., Prochaska, J. J., Taylor, W. C. 2000. A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and Science in Sports and Exercise*: 32 963–975.
- Scheerder, J., Thomis, M., Vanreusel, B., Lefevre, J., Renson, R., Vanden Eyende, B. & Beunen, G. 2007. Sports participation among females from adolescence to adulthood: A longitudinal study. *International Review for the Sociology of Sport* 41(3–4), 413–430.
- Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., Hergenroeder, A. C., Must, A., Nixon, P. A., Pivarnik, J. K., Rowland, T., Trost, S. & Trusdeau, F. 2005. Evidence based physical activity for school-age youth. *Journal of Pediatrics* 146 (6), 732–737.
- Suomi, K. 2000. Liikuntapaikkapalvelut ja kansalaisten tasa-arvo. Jyväskylän yliopiston Liikunnan kehittämiskeskuksen julkaisu 1/2000.
- Syvöja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. 2012. Liikunta ja oppiminen. Opetushallituksen muistio 2012:5.
- Tammelin, T. & Karvinen (toim.). J. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus 7–18-vuotiaille. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry.
- Tammelin, T. & Telama, R. 2008. Tuleeko liikkuvasta ja terveestä koululaisesta liikkuva ja terve aikuinen? Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus 7–18-vuotiaille. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry, 51–54.
- Tammelin, T., Laine, K. & Turpeinen, S. (toim.) 2012. Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen 2010-2012 loppuraportti. LIKES. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 261.

- Tammelin, T., Laine, K. & Turpeinen, S. (toim.) 2013. Oppilaiden fyysinen aktiivisuus. LI-KES. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 272.
- Tammelin, T. 2013. Liikuntasuosituksien terveyden edistämisessä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 62–73.
- Taras, H. 2005. Physical activity and student performance at school. *Journal of School Health* 75(6), 214–218.
- Telama, R. & Yang, X. 2005. Liikunnallinen elämäntapa, mutta miten? *Liikunnanopettaja* 2, 46–57.
- Telama, R., Yang, X. & Hirvensalo, M. 2007. Nuorisourheilusta vauhtia aktiiviseen elämäntapaan. *Liikkuva lapsi* 1, 20–21.
- Telama, R., Yang, X. & Hirvensalo, M. 2012. LASERI-tutkimus: Lasten ja nuorten liikuntaan kannattaa panostaa. *Liikunta ja tiede* 49(6), 4–9.
- Telama, R. 2013. Saatesanat. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 10–11.
- Tremblay, M., Warburton, D., Janssen, I., Paterson, D., Latimer, A., Rhodes, R., Kho, M., Hicks, A., LeBlanc, A., Zehr, L. Murumets, K. & Duggan, M. 2011. New canadian physical activity guidelines.
- Trondman, M. 2005. Unga och föreningsidrotten: En studie om föreningsidrottens plats, betydelser och konsekvenser i ungas liv. Stockholm: Ungdomsstyrelsens skrifter 2005:9.
- Trudeau, F., & Shephard, R. 2008. Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical activity* 5.
- Twisk, J. 2001. Physical activity guidelines for children and adolescents: A critical review. *Sports Medicine* 31(8), 617–627.
- U.S. Department of Health and Human Services. 2008. 2008 Physical activity guidelines for Americans.

- U.S. Department of Health and Human Services. 2010. The association between school based physical activity, including physical education, and academic performance.
- Vickers, J. 2007. Perception, cognition, and decision training. The quiet eye in action. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Vuori, I. 2005. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U.M. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. 3. painos. Helsinki: Duodecim, 16–29.
- Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. Liikunta ja terveys: päätelmiä. 2005. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U.M. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. 3. painos. Helsinki: Duodecim, 665–681.
- Wilmore, J. & Costill, D. 2004. Physiology of sport and exercise. Champaign, IL: Human Kinetics.
- World Health Organization. 2010. Global recommendations on physical activity for health.

LIITTEET

Liite 1. Liikkuva koulu -tutkimuksen kyselylomake 4.–6.-luokkalaisille



Liikkuva koulu -tutkimus 2010–2012 KYSELY 4.–6.-luokkalaisille

Hyvä oppilas,

Olet mukana Liikkuva koulu -tutkimuksessa. Tutkimuksesta vastaa LIKES-tutkimuskeskus Jyväskylässä. Oppilaat ympäri Suomen vastaavat samoihin kysymyksiin. Vastauksesi antavat tärkeää tietoa suomalaisten oppilaiden liikunnasta ja elämästä.



- Kaikki antamasi tiedot ovat luottamuksellisia.
- Kysymyksiin vastaaminen on vapaaehtoista.
- Tutkijoita lukuun ottamatta kukaan muu ei tule näkemään lomaketta.
- Kun olet vastannut lomakkeeseen palauta se aineiston kerääjälle.

Kiitos!



LIKES-tutkimuskeskus
Viitaniementie 15a, 40720 Jyväskylä
www.likes.fi
www.liikkuvakoulu.fi

Täyttöohje

Vastaaminen on helppoa: merkitse rasti valitsemasi vaihtoehdon kohdalle ja/ tai kirjoita sille varatulle viivalle. Kiitos.

Esimerkki.

Sukupuoli

poika

tyttö

Erityinen seuranta 3–5/2012

Nimi _____

Koulu _____

Luokka _____ (esim. 4C)

Lomakkeen täyttöpäivämäärä _____ (esim. 12.4.2012)

1. Sukupuoli

poika

tyttö

2. Syntymäaikasi _____ (esim. 4.3.2000)

3. Mitä kieltä useimmiten puhut kotonasi?

suomea

ruotsia

muuta, mitä _____

LIIKUNTA

Seuraavassa kysymyksessä liikunnalla tarkoitetaan kaikkea sellaista toimintaa, joka nostaa sydämen lyöntitiheyttä ja saa sinut hetkeksi hengästymään esimerkiksi urheillessa, ystävien kanssa pelatessa, koulumatkalla tai koulun liikuntatunneilla. Liikuntaa on esimerkiksi juokseminen, ripeä kävely, rullaluistelu, pyöräily, tanssiminen, rullalautailu, uinti, laskettelu, hiihto, jalkapallo, koripallo ja pesäpallo.

4. Mieti 7 edellistä päivää. Merkitse, kuinka monena päivänä olet liikkunut vähintään 60 minuuttia päivässä? Merkitse vain yksi rasti.

0 päivänä 1 2 3 4 5 6 7 päivänä

5. Kuinka pitkä on koulumatkasi?

alle 500 m

500 m – 1 km

1,1 – 2 km

2,1 – 3 km

3,1 – 5 km

yli 5 km

6. Miten kuljet koulumatkasi tähän aikaan vuodesta?

- kävelen
- pyörällä
- vanhempien autokyydillä
- muulla moottoriajoneuvolla
- moottoriajoneuvolla ja kävelen, josta kävelymatkan pituus on _____ km

7. Kuinka kauan kävelet, pyöräilet tai kuljet muilla liikuntaa vaativilla tavoilla koulumatkoilla päivittäin? (yhteensä meno- ja tulomatka)

- en lainkaan
- alle 20 minuuttia päivässä
- 20–39 minuuttia päivässä
- 40–59 minuuttia päivässä
- tunnin päivässä tai enemmän

8. Missä olet yleensä koulun välitunneilla?

- ulkona
- sisällä

9. Mitä teet yleensä koulussa välitunneilla? Vastaa jokaiselle riville.

	Kaikilla välitunneilla	Useimmilla välitunneilla	Silloin tällöin	En koskaan
• Istun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Seisokelen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Kävelen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Osallistun liikuntaleikkeihin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Pelaan pallopelejä, esim. jalkapalloa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10. KOULUTUNTIEN ULKOPUOLELLA: Kuinka USEIN tavallisesti harrastat liikuntaa vapaa-aikanasi niin, että hengästyit tai hikoilet?

- useita kertoja päivässä
- kerran päivässä
- 4–6 kertaa viikossa
- 2–3 kertaa viikossa
- kerran viikossa
- harvemmin kuin kerran viikossa
- en koskaan

11. Kuinka paljon yhteensä harrastat ripeää liikuntaa kouluajan ulkopuolella? (hengästyit ja hikoilet ainakin lievästi)

- en lainkaan
- noin ½ tuntia viikossa
- noin tunnin viikossa
- 2–3 tuntia viikossa
- 4–6 tuntia viikossa
- 7 tuntia tai enemmän viikossa

12. Oletko osallistunut edellisen puolen vuoden aikana seuraaviin toimintoihin?

	en ole osallistunut	olen osallistunut silloin tällöin	olen osallistunut usein tai säännöllisesti
• Koulun liikuntakerhoon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ohjattuun kuntosalitoimintaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Urheiluseuran harjoituksiin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Kilpailuihin tai otteluihin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Muuhun ohjattuun liikuntaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

13. Koulutuntien ulkopuolella: Kuinka usein harrastat seuraavia liikuntamuotoja? Valitse jokaiselta riviltä se vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa keskimääräistä tilannetta viimeksi kuluneen vuoden aikana kunkin lajin harrastamiseen sopivana vuodenaikana.

	En koskaan	Kerran kuukaudessa tai harvemmin	2–3 krt kuukaudessa	Kerran viikossa	2–3 krt viikossa	4 krt viikossa tai useammin
• kävelylenkkeily	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• juoksulenkkeily, hölkkä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• pyöräily	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• jalkapallo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• salibandy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• koripallo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• pesäpallo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• lentopallo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• sulkapallo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• tennis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• pöytätennis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• kuntosaliharjoittelu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• uinti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• muu vesiliikunta (esim. sukellus, vesipallo, melonta)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• hiihto (murtomaa)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• laskettelu, lumilautailu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• jääpelit (esim. jääkiekko, ringette, jääpallo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• taitoluistelu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• voimistelu, jumppa (esim. aerobic, cheerleading, zumba)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• tanssi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• jooga/pilates	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• ratsastus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• yleisurheilu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• rullaluistelu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• rullalautailu/skeittaus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• kamppailulajit (esim. judo, karate, taekwondo, paini, nyrkkeily)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• golf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• suunnistus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• keilailu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• pihapelit ja -leikit (esim. parkour, pulkkailu, kelkkailu, frisbeegolf)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• moottoriurheilu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• jotain muuta, mitä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

14. Koulutuntien ulkopuolella: Kuinka usein harrastat seuraavia asioita? Valitse jokaiselta riviltä se vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa keskimääräistä tilannetta viimeksi kuluneen vuoden aikana.

	En koskaan	Kerran kuukaudessa tai harvemmin	2–3 krt kuukaudessa	Kerran viikossa	2–3 krt viikossa	4 krt viikossa tai useammin
• TV:n/DVD:n katselu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• tietokoneen käyttäminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• kavereiden kanssa oleilu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• lemmikkieläimen hoito	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• musiikin kuuntelu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• soitto-/lauluharrastus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• partio/4H/VPK	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• käsityöt/askartelu/rakentelu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• lukeminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• elokuvissa/teattereissa/konserteissa käynti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• kokkaus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• discossa/tansseissa käynti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• taideharrastus (esim. maalaaminen/piirtäminen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• retkeily/metsästys/kalastus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• valokuvaus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• urheilukilpailujen/-pelien katsominen paikan päällä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• mopoilu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• pelailu (esim. lautapelit, sudoku, sanaristikot)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• jotain muuta, mitä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

15. Mitkä ovat olleet liikunnan harrastamisesi esteet viimeksi kuluneen vuoden aikana? Valitse jokaiselta riviltä sopivin vaihtoehto.

	Ei pidä paikkaansa	Pitää vähän paikkansa	Pitää melko hyvin paikkansa	Pitää erittäin hyvin paikkansa
• Ei ole aikaa liikuntaan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Pidän liikuntaa tärkeänä, mutta en vaan viitsi lähteä liikkumaan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Aikani kuluu muissa harrastuksissa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• En ole liikunnallinen tyyppi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Kaveritkaan eivät harrasta liikuntaa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Pidän liikuntaa tarpeettomana.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Koululiikunta ei innosta minua liikkumaan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Liikunnan arvostus kaveripiirissäni on vähäistä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Kotini läheisyydessä ei ole kiinnostavan lajin ohjausta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Kotini läheisyydessä ei ole liikuntapaikkoja.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Liikunta on ikävää/tylsää.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Liikunta on liian kilpailuhenkistä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Terveystilani rajoittaa liikunta-aktiivisuuttani.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Olen huono liikkumaan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Pelkään loukkaantuvani liikunnassa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Hikoilu liikunnan yhteydessä tuntuu inhottavalta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Liikunnasta ei ole hyötyä minulle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Muu syy, mikä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

TELEVISIO, TIETOKONEET JA PELIKONSOLIT

16. Kuinka monta tuntia päivässä katselet tavallisesti vapaa-aikanasi televisiota, videoita tai DVD:tä? Merkitse erikseen koulupäivien ja viikonlopun osalta.

KOULUPÄIVINÄ

- en lainkaan
- noin puoli tuntia päivässä
- noin tunnin päivässä
- noin 2 tuntia päivässä
- noin 3 tuntia päivässä
- noin 4 tuntia päivässä
- noin 5 tuntia päivässä tai enemmän

VIIKONLOPPUISIN

- en lainkaan
- noin puoli tuntia päivässä
- noin tunnin päivässä
- noin 2 tuntia päivässä
- noin 3 tuntia päivässä
- noin 4 tuntia päivässä
- noin 5 tuntia päivässä tai enemmän

17. Kuinka monta tuntia päivässä tavallisesti pelaat vapaa-aikanasi tietokone- tai konsolipelejä (Playstation, Xbox, Wii jne.)? Merkitse erikseen koulupäivien ja viikonlopun osalta.

KOULUPÄIVINÄ

- en lainkaan
- noin puoli tuntia päivässä
- noin tunnin päivässä
- noin 2 tuntia päivässä
- noin 3 tuntia päivässä
- noin 4 tuntia päivässä
- noin 5 tuntia päivässä tai enemmän

VIIKONLOPPUISIN

- en lainkaan
- noin puoli tuntia päivässä
- noin tunnin päivässä
- noin 2 tuntia päivässä
- noin 3 tuntia päivässä
- noin 4 tuntia päivässä
- noin 5 tuntia päivässä tai enemmän

18. Kuinka monta tuntia päivässä tavallisesti käytät tietokonetta vapaa-aikanasi seuraaviin asioihin: chattailu, internetin käyttö, sähköpostin käyttö, läksyt jne.? Merkitse erikseen koulupäivien ja viikonlopun osalta.

KOULUPÄIVINÄ

- en lainkaan
- noin puoli tuntia päivässä
- noin tunnin päivässä
- noin 2 tuntia päivässä
- noin 3 tuntia päivässä
- noin 4 tuntia päivässä
- noin 5 tuntia päivässä tai enemmän

VIIKONLOPPUISIN

- en lainkaan
- noin puoli tuntia päivässä
- noin tunnin päivässä
- noin 2 tuntia päivässä
- noin 3 tuntia päivässä
- noin 4 tuntia päivässä
- noin 5 tuntia päivässä tai enemmän

MUUT TERVEYSTOTTUMUKSET

19. Kuinka usein syöt aamupalaa kouluviikon aikana? (muutakin kuin vain kahvia, mehua tai muita juomia)

- viitenä aamuna
- 3–4 aamuna
- 1–2 aamuna
- harvemmin

20. Milloin menet tavallisesti nukkumaan, jos sinun on mentävä kouluun seuraavana päivänä?

Viimeistään

klo 21.00 21.30 22.00 22.30 23.00 23.30 24.00 tai myöhemmin

-

21. Milloin tavallisesti heräät kouluamuina?

Viimeistään

klo 5.00 5.30 6.00 6.30 7.00 7.30 8.00 tai myöhemmin

-

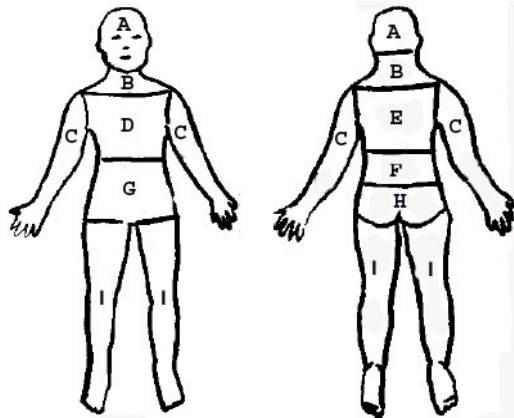
22. Miten usein koulupäivinä tunnet itsesi väsyneeksi noustessasi aamulla?

- harvoin tai en koskaan
- satunnaisesti
- 1–3 kertaa viikossa
- 4 kertaa viikossa tai useammin

OIREET

23. Kuinka usein sinulla on ollut seuraavia oireita edellisen 3 kuukauden aikana (vartalon osat A-I alla olevissa kuvissa)? Merkitse rasti sopivan vaihtoehdon kohdalle.

	Lähes päivittäin	Useammin kuin kerran viikossa	Noin kerran viikossa	Noin kerran kuukaudessa	Harvemmin tai ei koskaan
• Päänsärkyä (A)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Niska-hartiakipua tai särkyä (B)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Yläraajojen kipua tai särkyä (C)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Rintakehän kipua tai särkyä (D)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Yläselän kipua tai särkyä (E)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Alaselän kipua tai särkyä (F)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Vatskipuja (G)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Pakaroiden kipua tai särkyä (H)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Alaraajojen kipua tai särkyä (I)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Vaikeuksia päästä uneen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Heräilemistä öisin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



24. Oletko loukannut edellisen 3 kuukauden aikana jonkin edellä mainituista kipualueista? (esimerkiksi kaatunut, kompastunut, loukannut urheilussa jne.)

- En
- Kyllä. Minkä alueen olet loukannut? (A-I) _____

KOULUN SOSIAALISET SUHTEET

25. Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä?

	Täysin samaa mieltä	Samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Eri mieltä	Täysin eri mieltä
• Luokkani oppilaat viihtyvät hyvin yhdessä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ryhmissä työskentely sujuu hyvin luokassani.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Luokkakaverit tulevat väliin, jos jotain oppilasta kiusataan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Luokkakaverit auttavat toisiaan koulutehtävissä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Luokkakaverit auttavat toisiaan ongelmatilanteissa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Koulukavereiden kanssa on helppo tulla toimeen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Minulla on ystäviä tässä koulussa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Koulukaverit hyväksyvät minut sellaisena kuin olen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

26. Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä?

	Täysin samaa mieltä	Samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Eri mieltä	Täysin eri mieltä
Tässä koulussa tunnen, että...					
• minua tuetaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• minua kuunnellaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• minua ymmärretään	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• minua arvostetaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• olen turvassa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• voin vaikuttaa asioihin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• voin sanoa vapaasti mielipiteeni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

27. Kuinka usein seuraavia asioita tapahtuu oppitunneilla?

	Ei koskaan tai tuskin koskaan	Joillakin tunneilla	Useimilla tunneilla	Kaikilla tunneilla
• Oppilaat eivät kuuntele, mitä opettaja sanoo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Luokassa on hälinää ja epäjärjestyä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Opettaja joutuu odottamaan kauan oppilaiden hiljentymistä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Oppilaat eivät voi työskennellä kunnolla.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Tunnin alussa kuluu kauan aikaa, ennen kuin oppilaat alkavat työskennellä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



KOULUN ILMAPIIRI

28. Millaiseksi koet koulusi ilmapiirin?

- erittäin hyväksi
- melko hyväksi
- ei hyväksi eikä huonoksi
- melko huonoksi
- erittäin huonoksi

29. Millaiseksi koet välituntien ilmapiirin?

- erittäin hyväksi
- melko hyväksi
- ei hyväksi eikä huonoksi
- melko huonoksi
- erittäin huonoksi

KOULUKIUSAAMINEN

Seuraavat kysymykset liittyvät koulukiusaamiseen. Kiusaamisella tarkoitetaan tässä sitä, kun toinen oppilas tai ryhmä oppilaita sanoo tai tekee epämiellyttäviä asioita toistuvasti jollekin oppilaalle.

30. Kuinka usein sinua on kiusattu koulussa tämän LUKUKAUDEN aikana?

- ei lainkaan
- kerran tai kaksi kertaa
- monta kertaa

31. Kuinka usein sinä olet osallistunut muiden oppilaiden kiusaamiseen tämän LUKUKAUDEN aikana?

- en lainkaan
- kerran tai kaksi kertaa
- monta kertaa

MUUT KYSYMYKSET

32. Oletko kuullut liikkumiseen kannustavasta projektista koulussasi?

- en
- kyllä

33. Miten liikkumiseen kannustava projekti koulussasi on vaikuttanut liikkumiseesi? Vastaa jokaiselle riville.

	Lisääntynyt	Ei vaikutusta	Vähentynyt
• Liikunta välitunneilla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Liikunta muuten koulupäivän aikana (esim. koulun liikuntatapahtumat)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Liikunta koulumatkoilla (koulumatkat kävellen tai pyöräillen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ohjattu liikunta kouluajan ulkopuolella (esim. kerhot, liikuntaseuran harjoitukset)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Muu liikunta kouluajan ulkopuolella (esim. liikunta kavereiden kanssa tai yksin)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

