

**This is an electronic reprint of the original article.  
This reprint *may differ* from the original in pagination and typographic detail.**

**Author(s):** Palomäki, Sanna; Huotari, Pertti; Kokko, Sami

**Title:** Vanhempien ja kavereiden tuen yhteys nuoruusiän fyysiseen aktiivisuuteen

**Year:** 2017

**Version:**

**Please cite the original version:**

Palomäki, S., Huotari, P., & Kokko, S. (2017). Vanhempien ja kavereiden tuen yhteys nuoruusiän fyysiseen aktiivisuuteen. *Liikunta ja tiede*, 54(2-3), 83-90. [https://fl-cdn.scdn1.secure.raxcdn.com/files/sites/4708/l-t2-317\\_tutkimusartikkelit\\_palomaki\\_lowres-1c2168cb-fddb-4a47-8fed-6e7568f515d3.pdf](https://fl-cdn.scdn1.secure.raxcdn.com/files/sites/4708/l-t2-317_tutkimusartikkelit_palomaki_lowres-1c2168cb-fddb-4a47-8fed-6e7568f515d3.pdf)

All material supplied via JYX is protected by copyright and other intellectual property rights, and duplication or sale of all or part of any of the repository collections is not permitted, except that material may be duplicated by you for your research use or educational purposes in electronic or print form. You must obtain permission for any other use. Electronic or print copies may not be offered, whether for sale or otherwise to anyone who is not an authorised user.

# VANHEMPIEN JA KAVEREIDEN TUEN YHTEYS NUORUUSIÄN FYYSISEEN AKTIIVISUUTEEN

**Sanna Palomäki**, LitT, KM, Jyväskylän yliopisto/Liikuntatieteellinen tiedekunta. PL 35, (Viveca 271) 40014 Jyväskylän yliopisto. P. 050-401 6964. Sähköposti: sanna.h.palomaki@ju.fi (yhteyshenkilö). **Pertti Huotari**, LitT, Jyväskylän yliopisto/Liikuntatieteellinen tiedekunta. **Sami Kokko**, TtT, Jyväskylän yliopisto/Liikuntatieteellinen tiedekunta.

## TIIVISTELMÄ

**Palomäki S., Huotari P. & Kokko S. 2017. Vanhempien ja kavereiden tuen yhteys nuoruusiän fyysiseen aktiivisuuteen. Liikunta & Tiede 54 (2–3), 83–90.**

■ Nuorten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavien tekijöiden tunteminen on perusteltua paitsi nuoruusiän terveyden ja hyvinvoinnin tukemiseksi niin myös yleisemmin kansanterveydellisistä syistä. Tutkimusten mukaan sekä vanhemmat että kaverit vaikuttavat monin eri tavoin lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen ja liikuntaan sosiaalistumiseen. Monen nuoren kohdalla liikunnan harrastaminen hiipuu murrosiässä, mutta sosiaalinen tuki näyttäisi olevan yksi fyysistä aktiivisuutta ylläpitävistä tekijöistä.

Tässä tutkimuksessa selvitettiin, miten vanhempien ja kavereiden tuki ovat yhteydessä nuoren fyysiseen aktiivisuuteen viides-, seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisilla (n=2764). Tutkimus perustuu kyselyaineistoon, joka on kerätty keväällä 2014 Lasten ja nuorten liikuntakäyttötutkimuksen LIITU-tutkimusta varten. Aineiston analysointi toteutettiin kiihi-neliötestillä, yksisuuntaisella varianssianalyysillä (ANOVA) ja lineaarisella regressioanalyysillä.

Tulosten mukaan aktiivisesti liikkuvat nuoret saivat useammin vanhemmiltaan tukea, ja kokivat kavereiden kanssa liikkumisen tärkeämmäksi kuin vähemmän liikkuvat nuoret. Vanhempien tuen määrä ja sen yhteys nuorten fyysiseen aktiivisuuteen kävi vähäisemmäksi ylemmillä vuosiluokilla sekä aktiivisesti että vähemmän liikkuvien ryhmässä. Kavereiden merkitys fyysistä aktiivisuutta estävänä tekijänä yleistyi iän myötä erityisesti vähemmän liikkuvien nuorten ja poikien keskuudessa.

Sekä vanhemmat että kaverit voivat tarjota merkittävää tukea nuorten liikkumiselle, vaikkakin murrosiässä itseohjautuvuus ja autonomia vapaa-ajan valinnoissa lisääntyvät. Vertaisryhmän merkitys korostuu pyrittäessä edistämään yläkouluikäisten fyysistä aktiivisuutta, sillä kavereiden liikkumattomuus ja vähäinen liikunnan arvostus voivat muodostaa vaikeasti ylitettävän esteen nuoren liikkumiselle.

*Asiasanat: vanhemmat, kaverit, sosiaalinen tuki, nuoruus, fyysinen aktiivisuus*

## ABSTRACT

**Palomäki S., Huotari P. & Kokko S. 2017. The role of parent and friend support on physical activity in Finnish adolescents. Liikunta & Tiede 54 (2–3), 83–90.**

■ The importance of identifying the factors related to physical activity of adolescents is justified in terms of supporting health and wellbeing in adolescence, but also from a public health point of view generally. Research has indicated that the parents and the friends have multiple effects on how children and adolescents socialize into physical activity and sports. Physical activity decreases for many during adolescence, but social support seems to be one of the key factors in maintaining it.

The current study examines how the support by the parents and friends are associated with physical activity of fifth, seventh and ninth grades Finnish boys and girls (n=2764). The study is based on a national survey (LIITU-study), in which the data was collected by questionnaire in spring 2014. Data was analyzed by Pearson Chi-square, two-way analysis of variance (ANOVA) and linear regression.

Results showed that those youth who were more physically active than others perceived greater support from parents and friends. The amount of support by the parents and its association with physical activity decreased with age i.e. for ninth grades compared to younger ones. The discouragement of friends towards physical activity increased with age, especially among those who were less physically active overall and among less physically active boys.

Both parents and friends play important role in adolescents' engagement in physical activity, although their independence and autonomy increase due to maturation. The results highlight the importance of friend and peer support when physical activity is promoted among secondary school-aged, because peers' discouragement can be extensive barrier to physical activity at this age.

*Keywords: parents, peers, social support, adolescence, physical activity*

## JOHDANTO

Nuorten fyysisen aktiivisuuden väheneminen iän myötä (drop-off) on kansainvälisesti tunnettu ilmiö, mutta erityisesti suomalaisnuorilla se näkyy varsin voimakkaana. Verrattaessa noin neljäkymmeneen Euroopan ja Pohjois-Amerikan maahan ovat liikuntasuosituksen mukaan liikkuvien suomalaisten osuudet suhteellisen korkeita vielä 11- ja 13-vuotiailla, mutta 15-vuotiaissa suomalaisten osuus laskee kaikkien maiden keskiarvon tuntumaan, ja vain noin 14 prosenttia suomalaisnuorista liikkuu tässä iässä vähintään tunnin päivittäin. (Currie ym. 2012; Aira ym. 2013.)

Fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavien tekijöiden ja niiden välisen yhteyksien tuntemista voidaan pitää kansanterveydellisistä syistä tärkeänä, koska tiedetään, että lapsuus- ja nuoruusiän aktiivisuus on yhteydessä aikuisiän fyysiseen aktiivisuuteen ja terveyteen (Malina 2001; Tammelin 2003; Telama ym. 2006) ja lisäksi tieto voi auttaa suunniteltaessa liikunnan edistämiseen tähtääviä toimenpiteitä. Tutkimusyhteenvetöjen mukaan nuorten fyysiseen aktiivisuuteen ovat yhteydessä esimerkiksi sukupuoli (pojat liikkuvat tyttöjä aktiivisemmin), ikä (nuoremmat liikkuvat vanhempia aktiivisemmin), koettu liikunnallinen pätevyys ja myönteinen kehonkuva, aikaisempi fyysinen aktiivisuus ja urheilun harrastaminen, sisarusten fyysinen aktiivisuus, vanhempien ja tärkeiden läheisten tuki, sekä ympäristön mahdollisuudet harrastaa liikuntaa (Biddle ym. 2011; Sallis ym. 2000). Vaikka lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen yhteydessä olevista tekijöistä on jo varsin runsaasti tietoa, on huomattava, että nuorten liikunta-aktiivisuuden vähenemistä selittäviä tutkimuksia on vähemmän (Dumith ym. 2011.) Aiempien tutkimusten mukaan nuoren kokemukset kyvystään kontrolloida liikkumistaan, minäpysyvyyttä sekä sosiaalinen tuki liikunnalle ovat olleet yhteydessä vähäisempään fyysisen aktiivisuuden laskuun yli 14-vuotiailla nuorilla (Craggs ym. 2011).

Väestötasoisissa suomalaistutkimuksissa (LASERI, NFBC) on havaittu, että korkeamman koulutus- ja tulotason omaavien perheiden nuoret harrastavat enemmän ripeää liikuntaa ja osallistuvat useammin urheiluseuratoimintaan kuin alemmassa sosioekonomisessa asemassa olevat (Kantomaa ym. 2014; Telama ym. 2009; Tammelin ym. 2003). Kaikilta osin sosioekonomisen aseman yhteydet fyysiseen aktiivisuuteen eivät kuitenkaan ole suoraviivaisia (Palomäki ym. 2016), ja tulokset ovat vaihdelleet sen mukaisesti mitä mittareita sosioekonomisen aseman ja fyysisen aktiivisuuden selvittämisessä on käytetty. Myös perheen asuinpaikka voi vaikuttaa fyysiseen aktiivisuuteen, sillä suomalaisnuorten liikkumisen ja osallistumisen urheiluseuran harjoitukseen on todettu olevan yleisempää kaupungeissa ja taajamissa kuin maaseudun haja-asutusalueilla (Merikivi ym. 2016; Yang ym. 2003). Tosin viimeaikaiset havainnot viittaavat siihen, että isojen kaupunkien keskustoissa asuvat nuoret liikkuisivat vähemmän (Merikivi ym. 2016).

Vanhempien tavat tukea lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta ovat hyvin moniulotteisia, mutta kovin tarkasti ei tiedetä sitä, mitkä tuen muodoista ovat tärkeimpiä ja vaikuttavimpia (Beets ym. 2010). Vanhemmat voivat esimerkiksi välittää hyväksyvää ja arvostavaa asennetta liikuntaa kohtaan, tarjota rohkaisua ja sosiaalista tukea, toimia itse liikunnallisina malleina, ohjata ja opastaa liikunnassa, harrastaa liikuntaa yhdessä lapsen kanssa, seurata lapsen harjoituksia tai kilpailuja, viedä lasta tutustumaan erilaisiin liikuntapaikkoihin, ostaa lapselle liikuntavälineitä tai kustantaa harrastusmaksuja (Beets ym. 2010; Henriksen ym. 2016). Sekä kansainvälisissä että suomalaisissa tutkimuksissa on havaittu, että vanhempien aktiivinen urheiluharrastustausta on yhteydessä siihen, että heidän lapsensa harrastavat urheilua (Rautava, Laakso & Nupponen 2003; Trost & Loprinzi 2011). Toisaalta tutkimuksissa on todettu, että vanhempien tarjoamalla kannustuksella ja sosiaalisella tuella näyttäisi olevan merkittävämpi yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen kuin vanhempien

omalla nykyisellä liikunta-aktiivisuudella (Trost & Loprinzi 2011). Esimerkiksi tanskalaisutkimuksessa havaittiin, että kaikki tutkitut vanhempien tuen muodot: rohkaisu, yhdessä liikkuminen, lasten liikunnan seuraaminen ja siitä keskusteleminen, olivat positiivisessa yhteydessä 11–15-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja yhteydet olivat samankaltaisia äidin ja isän tuen suhteen sekä tytöillä että pojilla (Henriksen ym. 2016).

Murrosikään tultaessa vanhempien vaikutuksen on nähty vähenävän samalla kun vertaisten ja ystävien vaikutus nuoren liikunta-käyttäytymisessä kasvaa (Kirby ym. 2011). Silti vanhempien rooli näyttäisi olevan tärkeä vielä murrosikäistenkin fyysisen aktiivisuuden tukijoina (Edwardson & Gorely 2010; Verloigne ym. 2014). Yhdysvaltalaisissa seurantatutkimuksissa on havaittu, että fyysinen aktiivisuus laski vuosiluokkien 8–12 välillä eniten tytöillä, jotka kokivat vanhemmilta saadun tuen vähäiseksi (Dowda ym. 2007), ja että tytöt, joiden vanhemmat liikkivat lastensa kanssa ja kuljettivat heitä harrastuksiin, säilyttivät fyysisen aktiivisuuden määrän parhaiten ikävälillä 9–13-vuotta (Davison & Jago 2009). Tuoreimpien suomalaistutkimusten perusteella (Merikivi ym. 2016, 87; Kokko ym. 2016) näyttää siltä, että monet vanhemmat pyrkivät kompensoimaan lastensa arjen fyysisen aktiivisuuden vähyttä ohjaamalla heitä organisoituihin liikuntaharrastuksiin seuroihin ja yksityisen sektorin liikuntapalveluihin. Merikiven ym. (2016, 81) mukaan liikunnan kulttuurinen rooli vanhemmuudessa ja kasvatuksessa näyttäisi vahvistuneen.

Myös kaverit ja vertaiset voivat vaikuttaa nuoren fyysiseen aktiivisuuteen monien eri kanavien kautta. Tutkimuksissa on todettu, että kavereiden oma fyysinen aktiivisuus, heidän sosiaalinen tukensa nuoren liikuntaharrastukselle sekä kavereiden kanssa harrastettu liikunta ovat myönteisessä yhteydessä nuoren fyysiseen aktiivisuuteen (Maturro & Cunningham 2013). Kavereiden aktiivinen liikuntakäyttäytyminen rohkaisee nuorta liikkumaan, mutta vastaavasti kavereiden passiivisuus näkyy nuoren vähäisenä liikkumisena (Coleman ym. 2008; Sirard ym. 2013). Jago ym. (2012) havaitsivat, että suurempi ystävien määrä ja liikuntaa tukevat ystävät olivat yhteydessä tyttöjen fyysiseen aktiivisuuteen ja vähäisempään reippaan liikunnan (MVPA) määrän laskuun siirryttäessä alakoulusta yläkouluun. Morriseyn ym. (2015) tutkimuksessa todettiin, että sekä kavereiden että vanhempien tuen lisääntyminen sai aikaan 13–17-vuotiailla nuorilla reippaan liikunnan (MVPA) määrän kasvua.

Ystävien vaikutusta nuorten liikuntakäyttäytymiseen on tutkittu Suomessa viime vuosina jonkin verran. Nuorten vapaa-ajatutkimuksen (2013) mukaan, että yli puolet (57 prosenttia) 10–29-vuotiaista suomalaisnuorista (n=1205) piti hyvin tärkeänä liikuntamotiivina sitä, että liikunnan parissa voi viettää aikaa ystävien kanssa. Lisäksi aktiivisesti liikuntaa harrastavat nuoret tapasivat kavereitaan säännöllisemmin kuin muut. (Myllyniemi & Berg 2013, 20, 74.) Haanpään ym. (2012, 32) tutkimuksessa turkulaisista kuudesluokkalaista 79 prosenttia ja yhdeksäsluokkalaista 65 prosenttia koki liikunnan-harrastamista helpottavana tekijänä sen, että voi liikkua yhdessä ystävien kanssa. Mitä myönteisempänä nuoret kokivat sosiaalisen ympäristön eli ystävien, vanhempien ja sisarusten liikunta-asetteet, sitä enemmän he myös harrastivat liikuntaa (Haanpää ym. 2012, 39). Berg (2015) kuvaa kavereiden merkitystä liikuntaharrastuksen aloittamisessa metaforalla "sosiaaliset jalat", jolla hän viittaa siihen, että useille tutkimuksessa haastatetuille 7–13-vuotiaille kaverit olivat olleet merkittäviä houkuttelijoita harrastuksen aloittamisessa.

Tämän artikkelin tavoitteena on selvittää, miten vanhempien ja kavereiden tuki ovat yhteydessä nuorten fyysiseen aktiivisuuteen viidennellä, seitsemännellä ja yhdeksännellä luokalla. Tarkemmat tutkimuskysymykset ovat: 1) Eroaako vanhempien tuen määrä (kannustaminen, kyyditseminen, liikkuminen nuoren kanssa ja liikuntakulujen

maksaminen) aktiivisesti ja vähemmän liikkuvilla nuorilla eri vuosiluokilla? 2) Eroaako kavereiden tuki (liikkuminen kavereiden kanssa ja kaverit liikunnan esteenä) aktiivisesti ja vähemmän liikkuvilla nuorilla eri vuosiluokilla? 3) Miten vanhempien ja kavereiden tuki ovat yhteydessä nuoren fyysiseen aktiivisuuteen eri vuosiluokilla, ja miten ne selittävät tyttöjen ja poikien fyysistä aktiivisuutta kun perheen sosioekonominen asema ja asuinpaikka on vakioitu?

## TUTKIMUSAINEISTO JA -MENETELMÄT

Tässä raportoitava tutkimus perustuu Lasten ja nuorten liikuntakäyttytymisen LIITU-tutkimukseen, jossa kerätään tietoa lasten ja nuorten liikuntakäyttytymisestä sekä siihen yhteydessä olevista tekijöistä (Kokko ym. 2015). Ensimmäinen LIITU-aineisto kerättiin huhti–toukokuussa 2014 WHO -koululaistutkimuksen yhteydessä viides-, seitsemäs ja yhdeksäsluokkalaisilta (11-, 13- ja 15-vuotiailta). Otokseen valitun luokan oppilaiden toivottiin vastaavan WHO -koululaistutkimuksen (paperinen lomake) jälkeen myös LIITU-erilliskyselyyn (internet-lomake). Lomakenumeroinnin avulla yksittäisen vastaajan WHO-koululaistutkimuksen ja LIITU-tutkimuksen vastaukset on mahdollista linkittää anonyymisti toisiinsa. WHO-koululaistutkimukseen osallistuneista kouluista noin puolet osallistui myös LIITU-tutkimukseen: 63 koulua, jossa vastaajat viidesluokkalaisia; 65 koulua, jossa vastaajat seitsemäsluokkalaisia ja 67 koulua, jossa vastaajat yhdeksäsluokkalaisia.

LIITU-tutkimukseen vastasi 3071 lasta ja nuorta, ja sen vastausprosentti oli 41 prosenttia WHO-koululaistutkimuksen koko aineistosta. Tähän tutkimukseen puhdistetussa aineistossa oli 910 viidesluokkalaista, 919 seitsemäsluokkalaista ja 935 yhdeksäsluokkalaista (taulukko 1). Lasten ja nuorten taustatiedot eli vuosiluokka (5., 7., 9. luokka), sukupuoli, asuinpaikka (kaupunkikeskusta, kaupunkitaajama, maaseututaajama, maaseutu/haja-asutus) ja perheen sosioekonominen asema (vanhempien ammattiasema ISCO-luokituksen mukaisesti) saatiin WHO-koululaistutkimuksen aineistosta.

Lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta selvitettiin kahdella kysymyksellä, joista toinen koski edeltävää viikkoa ja toinen ns. tavallista viikkoa. Molemmista kysyttiin, kuinka monena päivänä viikossa (0–7 päivänä) vastaaja liikkuu vähintään tunnin siten että hengästytyy ja hikoilee. Vastauksista muodostettiin fyysisen aktiivisuuden summamuuttuja, jonka perusteella nuoret jaettiin kahteen fyysisen aktiivisuuden ryhmään: aktiivisesti liikkuvat (6–7 kertaa viikossa) sekä vähemmän liikkuvat (0–5 kertaa viikossa). Taulukosta 1 havaitaan, että aktiivisia liikkujia oli eniten viidenluokkalaisissa, joista lähes puolet (48 prosenttia) liikkui 6–7 päivänä viikossa. Siirryttäessä vanhempiin nuoriin aktiivisten liikkujien osuus laskee ja vähemmän liikkuvien osuus nousee siten, että yhdeksäsluokkalaisista enää vajaa viidennes (19 prosenttia) kuului aktiivisiin liikkujiin.

Vanhempien tarjoamaa tukea nuoren liikuntaharrastukselle selvitettiin kyselyssä neljän erilaisen tukimuodon osalta: kannustami-

nen, kyyditseminen, liikkuminen nuoren kanssa ja liikuntakulujen maksaminen. Nuorilta kysyttiin näiden tukimuotojen useutta kulu-neen viikon aikana erikseen isän ja äidin kohdalla viisiportaisella asteikolla. Edellä mainituista muuttujista muodostettiin vanhempien tukea kuvaava summamuuttuja, jota käytettiin lineaarisessa regressioanalyysissä jatkuvana muuttujana ja ristiintaulukoinnissa kolmiluokkaisena (paljon tukea, jonkin verran tukea ja vähän tukea).

Kavereiden tukea nuoren liikunnan harrastamiselle tutkittiin yhteensä neljällä kysymyksellä, joista muodostettiin kaksi summamuuttujaa. Väittämät, joissa vastaajilta kysyttiin kavereiden kanssa yhdessäolon ja yhteistoiminnan merkitystä sekä uusien kavereiden saamisen merkitystä liikkuttaessa muodostivat toisen summamuuttujan (kavereiden kanssa liikkuminen). Muodostettua summamuuttujaa käytettiin ristiintaulukoinnissa kolmiluokkaisina (vähän tärkeää, melko tärkeää, tärkeää) ja regressioanalyysissä jatkuvana muuttujana. Toisen summamuuttujan (kaverit liikunnan esteenä) muodostivat väittämät ”kaveritkaan eivät harrasta liikuntaa” ja ”kaverit eivät arvosta liikuntaa”. Myös tätä summamuuttujaa käytettiin ristiintaulukoinnissa kolmiluokkaisena (pitää vähän tai ei lainkaan paikkaansa, pitää melko hyvin paikkansa, pitää erittäin hyvin paikkansa) ja regressioanalyysissä jatkuvana muuttujana.

Aineiston analyysi aloitettiin jakaumatietojen tarkastelulla. Muuttujien välisiä eroja tarkasteltiin ristiintaulukoinneilla, Khiin-neliötestillä ja yksisuuntaisella varianssianalyysillä. Summamuuttujien sisäistä konsistenssia tarkasteltiin Cronbachin alpha -kertoimella. Cronbachin alpha -kertoimet olivat seuraavat: fyysinen aktiivisuus  $\alpha=0,92$ ; vanhempien tuki  $\alpha=0,76$ ; kavereiden kanssa liikkuminen  $\alpha=0,72$  ja kaverit liikunnan esteenä  $\alpha=0,70$ . Vanhempien ja kavereiden tuen merkitystä nuoren fyysiseen aktiivisuuteen tutkittiin lineaarisella regressioanalyysillä, jossa vakioituina muuttujina olivat vanhempien sosioekonominen asema sekä asuinpaikka.

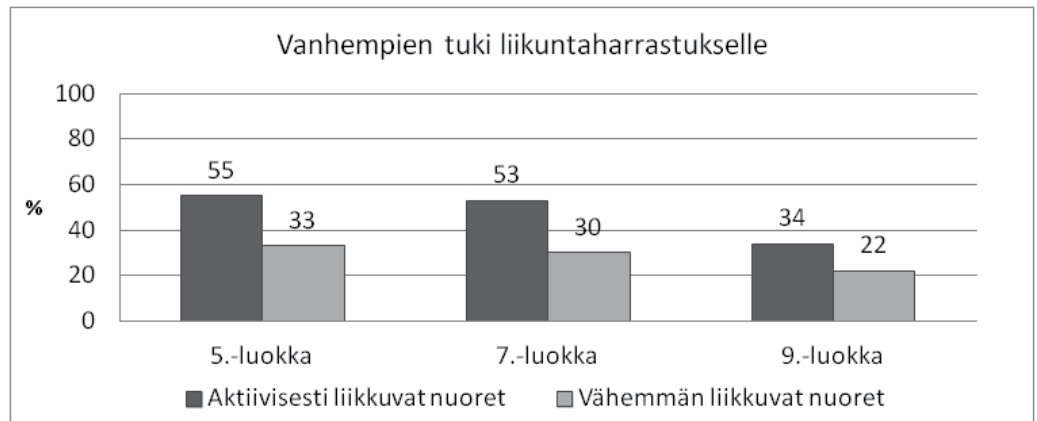
## TULOKSET

### Vanhempien tuki

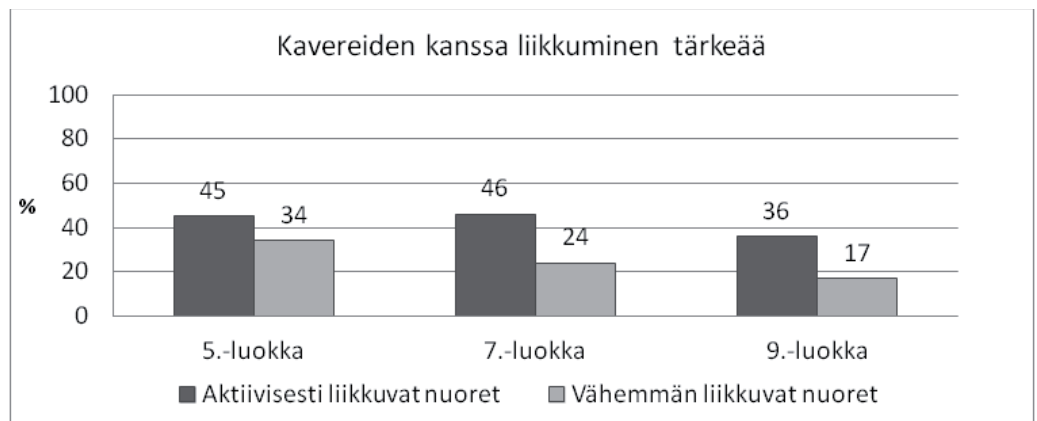
Aktiivisesti liikkuvat nuoret saivat vanhemmilta enemmän tukea liikuntaharrastukselleen kuin vähemmän liikkuvat nuoret riippumatta siitä, millä vuosiluokalla he olivat ( $p<0,001$ ; kuvio 1). Viidennellä ja seitsemännellä luokalla aktiivisesti liikkuvista nuorista yli puolet ja vähemmän liikkuvista nuorista noin kolmannes ilmoitti vanhempiensa tukevan heidän liikuntaharrastustaan paljon. Selvä vanhempien tuen väheneminen havaittiin molemmilla ryhmillä etenkin seitsemännän ja yhdeksännän luokan välissä. Aktiivisten nuorten ryhmässä paljon vanhempien tukea saavien osuus laskee jopa enemmän (19 prosenttiyksikköä) kuin vähemmän liikkuvien nuorten ryhmässä (8 prosenttiyksikköä) iän karttuessa. Yhdeksännellä luokalla aktiivisesti liikkuvista nuorista enää joka kolmas ja vähemmän liikkuvista nuorista noin joka viides koki saavansa vanhemmiltaan paljon tukea liikuntaharrastukselleen.

**TAULUKKO 1. Tutkimukseen osallistuneiden nuorten (n=2764) määrät vuosiluokittain, sukupuolittain ja fyysisen aktiivisuuden ryhmässä (aktiivisesti liikkuvat/vähemmän liikkuvat)**

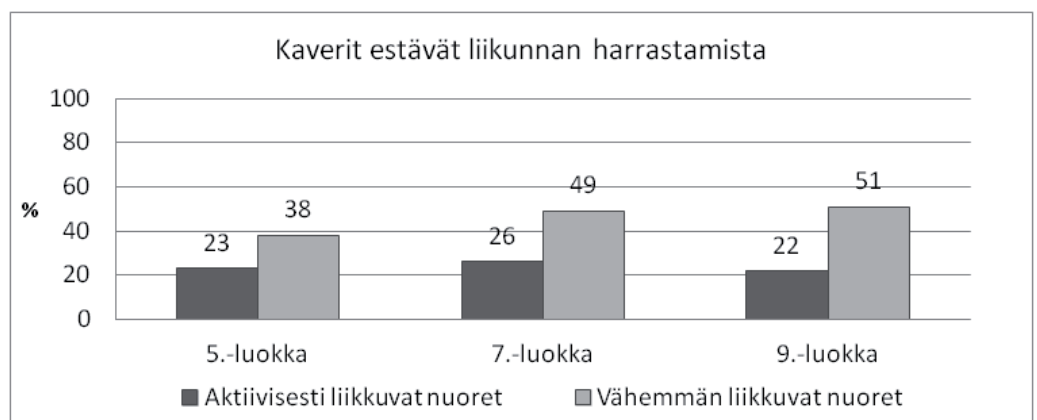
		5.lk			7.lk			9.lk		
		tytöt	pojat	yht.	tytöt	pojat	yht.	tytöt	pojat	yht.
<b>Aktiiviset liikkujat</b>	<b>n</b>	200	240	440	132	151	283	89	87	176
(6–7 pv/vk)	<b>%</b>	42,8	54,2	48,4	28,4	33,3	30,8	18,0	19,8	18,8
<b>Vähemmän liikkuvat</b>	<b>n</b>	267	203	470	333	303	636	406	353	759
(0–5 pv/vk)	<b>%</b>	57,2	45,8	51,6	71,6	66,7	69,2	82,0	80,2	81,2



**KUVIO 1.** Niiden aktiivisesti liikkuvien ja vähemmän liikkuvien nuorten osuudet (%) vuosiluokittain, jotka ilmoittivat saavansa liikuntaharrastukselleen paljon vanhempien tukea.



**KUVIO 2.** Niiden aktiivisesti liikkuvien ja vähemmän liikkuvien nuorten osuudet (%) vuosiluokittain, jotka pitivät kavereiden kanssa liikkumista tärkeänä omassa liikuntaharrastuksessaan.



**KUVIO 3.** Niiden aktiivisesti liikkuvien ja vähemmän liikkuvien nuorten osuudet (%) vuosiluokittain, jotka kokivat kavereiden estävän liikunnan harrastamista ainakin jossakin määrin.

## Kavereiden kanssa liikkuminen

Kavereiden kanssa liikkumisen merkitys oli tärkeämpi aktiivisesti liikkuville nuorille kuin vähemmän liikkuville nuorille kaikilla vuosiluokilla ( $p < 0,001$ ; kuvio 2). Lisäksi kavereiden kanssa liikkumisen merkitys laski iän myötä enemmän niiden nuorten ryhmässä, jotka liikkuvat vähemmän (17 prosenttiyksikköä) verrattuna aktiivisesti liikkuvien nuorten ryhmään (9 prosenttiyksikköä). Aktiivisesti liikkuvista viidesluokkalaisista ja seitsemäsluokkalaisista noin 45 prosenttia piti liikuntaharrastuksessa tärkeänä kavereiden kanssa yhdessäoloa ja yhteistoimintaa sekä uusien kavereiden saamista. Yhdeksännellä luokalla vastaava osuus aktiivisista nuorista oli 26 prosenttia, ja vähemmän liikkuvista nuorista enää 17 prosenttia piti kavereiden merkitystä tärkeänä liikuntaharrastukselleen.

## Kaverit liikunnan esteenä

Kavereiden merkitys liikunnan esteenä oli yleisempi vähemmän liikkuvien kuin aktiivisesti liikkuvien ryhmässä kaikilla vuosiluokilla ( $p < 0,001$ ; kuvio 3). Vähemmän liikkuvilla nuorilla kavereiden estävä merkitys lisääntyi iän myötä ja etenkin viidennen ja seitsemännen luokan välissä (11 prosenttiyksikköä). Vähemmän liikkuvista viidesluokkalaisista 38 prosenttia, seitsemäsluokkalaisista 49 prosenttia ja yhdeksäsluokkalaisista 51 prosenttia koki kavereiden harrastamattomuuden ja liikunnan arvostuksen puutteen kaveripiirissä estävän omaa liikunnan harrastamista. Sen sijaan aktiivisesti liikkuvilla nuorilla vastaava osuus pysyi melko samanlaisena ollen jonkin verran yli 20 prosentin kaikilla tutkituilla vuosiluokilla.

## Vanhempien ja kavereiden tuen yhteydet fyysiseen aktiivisuuteen eri vuosiluokilla

Vanhempien ja kavereiden tuen merkitystä nuoren fyysiselle aktiivisuudelle eri vuosiluokilla tutkittiin tarkemmin lineaarisella regressioanalyysillä molemmilla sukupuolilla vanhempien sosioekonominen asema ja nuoren asuinpaikka vakioituna. Kokonaisuutena mallien selitysasteet eri vuosiluokilla eivät olleet kovin korkeita. Korkein selitysaste mallille muodostui seitsemäsluokkalaisilla pojilla ( $R^2 = 0,26$ ) ja tytöillä ( $R^2 = 0,18$ ) sekä yhdeksäsluokkalaisilla pojilla ( $R^2 = 0,20$ ) (Taulukko 2).

Vakioiduista muuttujista äidin sosioekonominen asema oli merkittävä sekä viidesluokkalaisilla pojilla ( $p = 0,004$ ) että tytöillä ( $p = 0,046$ ) siten, että äidin korkeampi sosioekonominen asema oli yhteydessä suurempaan fyysiseen aktiivisuuteen. Vastaavasti asuinpaikka

oli yhteydessä sekä viidesluokkalaisten poikien ( $p = 0,025$ ) että seitsemäsluokkalaisten ( $p = 0,003$ ) ja yhdeksäsluokkalaisten ( $p = 0,026$ ) tyttöjen fyysiseen aktiivisuuteen. Viidesluokkalaisista pojista kaupunkitaajamissa ja maaseudun haja-asutus alueella asuvat olivat muualla asuviin verrattuna aktiivisempia. Sen sijaan tytöistä maaseudun haja-asutusalueella asuvat seitsemäsluokkalaiset sekä maaseututaajamissa asuvat yhdeksäsluokkalaiset liikkuvat vähemmän muualla asuviin ikätovereihin verrattuna.

Pojilla vanhempien tuki oli yhteydessä suurempaan fyysiseen aktiivisuuteen viidennellä ( $p < 0,001$ ) ja seitsemännellä ( $p < 0,001$ ) luokalla mutta ei yhdeksännellä luokalla. Tytöillä vanhempien antama tuki oli yhteydessä suurempaan aktiivisuuteen kaikilla vuosiluokilla (viidennellä  $p < 0,001$ ; seitsemännellä  $p = 0,011$  ja yhdeksännellä  $p < 0,001$ ). Vanhempien tuen selitysasteet olivat korkeimmat viides- ja seitsemäsluokkalaisilla pojilla ( $R^2 = 0,04$ ) sekä viides- ja yhdeksäsluokkalaisilla tytöillä ( $R^2 = 0,03$ ).

Kavereiden kanssa liikkuminen oli merkittävä fyysistä aktiivisuutta selittävä tekijä molemmilla sukupuolilla ja kaikilla vuosiluokilla. Sekä pojilla että tytöillä kavereiden kanssa liikkumisen tärkeys selitti fyysistä aktiivisuutta eniten seitsemäsluokkalaisilla (pojat  $R^2 = 0,06$ ; tytöt  $R^2 = 0,04$ ).

Kavereiden merkitys fyysistä aktiivisuutta estävänä tekijänä vahvistui iän karttuessa. Sekä seitsemäs- ( $p < 0,001$ ;  $R^2 = 0,03$ ) että erityisesti yhdeksäsluokkalaisilla pojilla ( $p < 0,001$ ;  $R^2 = 0,10$ ) kavereiden estävä merkitys selitti vähäisempää fyysistä aktiivisuutta. Tytöillä kavereiden estävä merkitys oli myös yhteydessä vähäisempään fyysiseen aktiivisuuteen, mutta sen selitysaste pysyi pienenä kaikilla vuosiluokilla ( $R^2 = 0,01-0,02$ ).

## POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Nuorten fyysiseen aktiivisuuteen perustuvia sekä vanhempien ja kavereiden tukea samanaikaisesti analysoivia tutkimuksia on tehty Suomessa toistaiseksi vähän. Aktiivisesti liikkuvat nuoret kokivat vanhempiensa tukevan liikuntaharrastusta yleisemmin kuin vähemmän liikkuvat nuoret, mikä oli odotettu tulos aikaisempien tutkimusten perusteella (Aarresola & Kontinen 2012; Davison & Jago 2009; Trost & Loprinzi 2011). Sen sijaan se, että vanhempien tuen havaittiin yläkouluikäna vähenevän jopa enemmän aktiivisten nuorten ryhmässä kuin vähemmän liikkuvien ryhmässä oli tuloksissa pienoinen yllätys. Selityksenä voi olla se, että ainakin osa paljon liikkuvista ja mahdollisesti tavoitteellisesti urheilua harrastavista nuorista on jo varsin itseohjautuvia ja autonomisia liikuntaharrastuksessaan yläkouluikänsä.

## TAULUKKO 2. Vanhempien ja kavereiden tuen yhteydet fyysiseen aktiivisuuteen eri vuosiluokilla vanhempien sosioekonominen asema ja asuinpaikka vakioituna. Muuttujan kerroin (coef.), 95 % luottamusväli (95% CI) sekä mallin ja yksittäisten muuttujien selitysasteet ( $R^2$ ).

	5-luokka			7-luokka			9-luokka		
	Coef.	95%CI	$R^2$	Coef.	95%CI	$R^2$	Coef.	95%CI	$R^2$
<b>POJAT</b>			0,13			0,26			0,20
<b>Vanhempien tuki</b>	0,13***	0,06–0,20	0,04	0,16***	0,09–0,24	0,04	0,05	-0,02–0,12	0,00
<b>Kavereiden kanssa liikkuminen</b>	0,16*	0,03–0,29	0,01	0,42***	0,27–0,56	0,06	0,32***	0,19–0,46	0,05
<b>Kaverit liikunnan esteenä</b>	0,14	-0,45–0,17	0,00	-0,55***	-0,86–0,25	0,03	-0,82***	-1,05–0,57	0,10
<b>TYTÖT</b>			0,11			0,18			0,15
<b>Vanhempien tuki</b>	0,14***	0,07–0,22	0,03	0,09*	0,02–0,17	0,01	0,15***	0,08–0,22	0,03
<b>Kavereiden kanssa liikkuminen</b>	0,19*	0,04–0,34	0,02	0,25***	0,12–0,39	0,04	0,14*	0,03–0,24	0,01
<b>Kaverit liikunnan esteenä</b>	-0,42*	-0,77–0,07	0,01	-0,50**	-0,78–0,22	0,02	-0,40**	-0,64–0,16	0,02

\*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ ; \*\*\*  $p < 0,001$

Liikuntaharrastuksen ns. erikoistumisvaiheessa (14–15-vuotiaana) vanhempien vaikuttavuuden on havaittu pienenevän (Aarresola & Konttinen 2012). Tukea liikuntaharrastukselle saadaan myös kodin ulkopuolelta kuten liikuntaseurojen ohjaajilta, valmentajilta ja harrastuskavereilta (Lehmuskallio 2011).

Tässä artikkelissa ei tarkasteltu vanhempien tuen muotoja erikseen, mutta aineistosta tehty aikaisempi raportti (Palomäki, Huotari & Kokko 2015) osoitti, että jotkin tuen muodoista säilyvät nuorten kasvaessa yleisempinä kuin toiset. Esimerkiksi liikuntakulujen maksaminen pysyi yleisenä tuen muotona yhdeksännelläkin luokalla, mutta vain pieni osa tämän ikäisistä nuorista kertoi liikkuvansa vanhempiensa kanssa usein (Palomäki, Huotari & Kokko 2015). Aikaisemmissa tutkimuksissa on todettu, että etenkin vanhempien kyyditysapu näyttäisi olevan tärkeä tekijä 13–15-vuotiaiden nuorten liikunta-aktiivisuudessa ja sen säilymisessä murrosiässä (Davison & Jago 2009; Verlogne ym. 2014). Urheiluvien nuorten kohdalla on todettu, että vanhempien tulee osata mukauttaa tukeaan ja osallistumistaan nuoren kehityksen ja urheilu-uran etenemisen eri vaiheissa (Harwood & Knight 2015). Sama pätee varmasti myös yleisemmin vanhemmuudessa ja nuorten fyysisestä aktiivisuudesta edistettäessä. On luonnollista, että yhdeksäsluokkalaisten on enemmän päätösvaltaa ja autonomiaa suhteessa omaan vapaa-aikaansa ja harrastuksiinsa kuin nuoremmilla lapsilla.

Viimeaikaiset tutkimukset ovat osoittaneet, että lasten ja nuorten liikkuminen tapahtuu yhä enemmän ja nuorempina organisoidusti. Peräti yhdeksän kymmenestä suomalaislapsesta osallistuu jossakin vaiheessa elämäänsä urheiluseuratoimintaan. (Mononen ym. 2016.) Samalla tämä yleensä tarkoittaa sitä, että vanhemmat ovat mukana toiminnassa vähintäänkin kuljettamassa ja kustantamassa harrastusta, mutta usein myös seuran toimi- ja talkoohenkilöinä. Etenkin perheissä, joissa useampi lapsi urheilee, muodostuu harrastamisesta helposti koko perheen yhteinen "projekti", jossa arki rytmittyy harjoitusten ja harrastukseen liittyvien tapahtumien ympärille (mm. Berg 2015). Kyse on merkittävästä elämäntapavalinnasta ja usein myös taloudellisesta panostuksesta. Vanhempien kasvatusvastuuta kiistämättä, voidaan kriittisesti pohtia sitäkin, että sälytetäänkö vanhemmille nykyaikana jopa liikaa paineita ja vastuuta lastensa valinnoista ja niiden toteutumisesta niin vapaa-ajalla kuin esimerkiksi koulunkäynnissä.

Tutkimuksen tulokset vahvistavat aikaisempia tuloksia myös sen suhteen, että aktiivisesti liikkuvat kokivat saavansa kavereilta enemmän tukea kuin vähemmän liikkuvat. Tämä johtunee osaltaan siitä, että liikuntaa harrastavalla nuorella on usein myös liikuntaa harrastavia ystäviä (Maturò & Cunningham 2013; Sirad ym. 2013). Lisäksi havaittiin, että kavereiden tuki liikunnalle eroaa jo viidennellä luokalla, mikä voisi viitata siihen, että kaveripiireissä on tapahtunut jo tässä vaiheessa eriytymistä sen suhteen harrastetaanko liikuntaa vai jotakin muuta. Osa nuorten ystävyys-suhteista voi jo varhaisnuoruudessa, 11–14-vuotiaana olla varsin pysyviä (Laine 2005, 157) mutta toisaalta nuoruudelle tyypillisenä on pidetty vertaissuhteiden nopeita muutoksia (Casper & Card 2010). Näyttääkin siltä, että nuorten sitoutuminen vertaisryhmissä vaihtelee: osa esimerkiksi muodostaa tiiviin siteen yhteen läheiseen ystävään ja osa elää löyhempien vertaissuhteiden varassa. Urheiluvilla nuorilla on havaittu tyypillisesti olevan useita ystäviä ja sosiaalista tukea tarjoavia verkostoja liikunta-harrastuksen ulkopuolellakin. (Korkiamäki & Elonen 2010.)

Kavereiden tuki säilyi paremmin yläkoulun aikana aktiivisesti liikkuvien kuin vähemmän liikkuvien ryhmässä, vaikkakin suunta oli molemmissa ryhmissä laskeva. Kavereiden tuen väheneminen iän myötä voi heijastella osaltaan drop-off-ilmiötä, eli vaikka nuori itse jatkaisikin liikkumista, lopettaa kaveripiiristä moni liikunnan harrastamisen murrosiässä. Se, että kaveritkin lopettivat harrastamisen, on havaittu varsin yleiseksi syyksi nuorten liikuntaharrastusten lopettamisessa (Blomqvist ym. 2015). Toki lopettamisen taustalla vaikuttavat myös muut ikävaiheelle tyypilliset syyt: ei ole aikaa, koska kiinnos-

tus kohdistuu muihin asioihin, on kyllästytty lajiin tai harrastuksen parissa ei enää viihdytty (Blomqvist ym. 2015; Myllyniemi & Berg 2013; Merikivi ym. 2016, 82).

Yhtenä tämän tutkimuksen päätuloksena voidaan pitää sitä, että osalle nuorista kaverit näyttäisivät muodostavan varsin merkittävän esteen liikunnan harrastamiselle. Vähemmän liikkuvista seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisten noin puolet koki kavereiden estävää merkitystä kuvaavien väittämien pitävän ainakin melko hyvin paikkansa. Kavereiden estävä merkitys näyttäisi yleistyvän iän karttuessa vain vähemmän liikkuvien ryhmässä, ja erityisesti yhdeksäsluokkalaisten pojilla se selitti vähäisempää fyysistä aktiivisuutta. Siihen, miksi kavereiden estävä merkitys näyttäisi olevan keskeisempi poikien kuin tyttöjen liikkumisessa, ei tämän tutkimuksen perusteella saada suoraa vastausta. Aikaisemmissa tutkimuksissa on todettu, että tytöt kokevat saavansa selvästi poikia useammin sosiaalista tukea, kuten hyväksyntää ja kannustusta vertaisiltaan, mutta samalla myös arveltu, että pojat eivät samassa määrin kavereiden tukea kaipaisikaan (Salmela 2006, 122–127). Eroja tyttöjen ja poikien kaverisuhteissa ilmentää myös se, että tytöille näyttäisi riittävän yksikin läheinen ystävä, kun taas poikien kohdalla "vain" yksi ystävä saattaa yleisemmin merkitä porukan ulkopuolelle jäämistä (Korkiamäki & Elonen 2010).

Vertaisryhmien ja vertaistuen hyödyntäminen nuorten liikunta-aktiivisuutta edistettäessä voisi varmasti olla nykyistä systemaattisempaa ja tehokkaampaa niin kouluissa kuin vapaa-ajan liikunnassa. Liikkuva koulu -ohjelmaan sisältyen on monissa kouluissa järjestetty vertaisohjattuja liikuntavälikuntajoukkoja tai vähän liikkuville nuorille omia liikuntakerhoja. Myös erilaiset liikkumisen haastekampanjat saattavat motivoida nuoria, ja innostaa kaveripiirejä liikkumaan yhdessä. Urheiluseurojen kilpailusuuntautuneen toiminnan rinnalle tarvittaisiin nykyistä runsaammin erilaisia harrasteliikunnan ryhmiä, joiden tarjontaa voitaisiin kehittää nuorten toiveita kuunnellen ja osallisuutta tukien. Lisäksi nuorten omaehtoista harrastamista tulisi tukea tarjoamalla ilmaisia ja edullisia liikuntapaikkoja ja kehittämällä erityisesti lähiliikuntapaikkoja kuten koulujen pihvoja. (Aira ym. 2013, 26–27; Kokko & Hämylä 2015, 92–97.) Näiden erilaisten toimien ja interventioiden vaikuttavuudesta tarvittaisiin myös lisää tutkimustietoja.

Kaverisuhteiden hyödyntämiseen liikkumisen edistämiseksi liittyy myös haasteita. Läheisiä ihmissuhteita ei yleensä voi väkisin luoda tai pakottaa pysyviksi. Kaikilla nuorilla ei ole lainkaan läheistä ystävää, ja noin kymmenen prosenttia suomalaisista lapsista ja nuorista tuntee itsensä yksinäiseksi (Myllyniemi & Berg 2013, 52). Lisäksi on huomioitava, etteivät vertaissuhteet synny pelkästään yksilöllisten valintojen seurauksena vaan esimerkiksi yhteiskuntaluokka, asuinalue, etninen tausta ja sukupuoli ovat tekijöitä, jotka voivat sekä suunnata että rajoittaa ystävyys-suhteita ja myös sitoutumista erilaisiin vapaa-ajan viettotapoihin (Berg 2015). Useissa suomalaistutkimuksissa on havaittu, että erityisesti urheiluseurassa harrastaminen on yleisempää silloin kun vanhempien tulo- ja koulutustaso on korkea (Kantomaa ym. 2014; Palomäki ym. 2016), ja tässäkin tutkimuksessa havaittiin äidin koulutustason positiivinen yhteys viidesluokkalaisten tyttöjen ja poikien liikkumiseen.

Nuori, jonka kaveripiirissä liikutaan vähän, on varsin haasteellinen tilanteen edessä, vaikka omaa motivaatiota liikkumiseen löytyisikin. Jos kaveripiiri suosii pääsääntöisesti muita vapaa-ajanviettopaikoja, tulisi nuoren joko hankkia uusia liikuntaa harrastavia ystäviä tuekseen tai tyytyä harrastamaan liikuntaa yksin. Kaveripiiriin "imu" voi myös olla niin suuri, ettei nuori ole halukas irrottautumaan sen edustamista merkityksistä ja identiteettivalinnoista edes hetkeksi liikuntaa harrastaakseen (Liimakka ym. 2013). Osalle nuorista liikkumattomuus näyttäisi olevan henkilökohtainen elämäntapavalinta, eikä nuori välttämättä koe tarvitsevansa liikuntaa elääkseen "hyvää elämää". Samalla nyky-yhteiskunnan teknistyminen ja autoistuminen sekä hyvinvoinnin eriarvoistumiskehitys pönkittävät osaltaan

liikkumatonta elämäntapaa. (Kauravaara 2013.) Kuitenkin erilaiset elämän taitekohdat ja muutokset esimerkiksi sosiaalisissa suhteissa, terveydessä, opiskelu- tai työpaikassa voivat saada aikaan arvojen ja elämäntavan uudelleen jäsentymistä, siten että myös liikunnan asema yksilön arjessa muuttuu (Hirvensalo 2013).

Tämän tutkimuksen vahvuuksina voidaan pitää laajaa aineistoa ja sitä, että tutkitut edustivat eri ikäryhmiä liikuntakäyttäjyksen kannalta merkittävässä nuoruusiässä. Lisäksi vanhempien ja ystävien tuen merkitystä nuoren fyysiselle aktiivisuudelle voitiin aineiston avulla tarkastella samanaikaisesti huomioiden tiedot nuoren asuinpaikasta ja sosioekonomista asemasta. Tutkittavia asioita ei selvitetty yksittäisten kysymysten varassa, vaan summamuuttujilla, joiden sisäinen konsistenssi osoittautui hyväksi. Toisaalta mukana ei ollut muita fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä, joista esimerkiksi sisarusten liikunnan harrastaminen ja sosiaalinen tuki sekä nuoren koettu liikunnallinen pätevyys olisivat saattaneet olla merkityksellisiä tekijöitä. Vuoden 2016 vapaa-aika tutkimuksessa samassa taloude-

sa asuvien sisarusten määrällä havaittiin olevan positiivinen yhteys harrastetun liikunnan määrään, mutta yhteys hävisi kun huomioitiin vastaajien ikä, sillä enemmän liikuntaa harrastaneilla nuoremmilla vastaajilla oli myös eniten kotona asuvia sisarusia (Merikivi ym. 2016, 89).

Poikkileikkausasetelmasta johtuen tässä esitettyjen tulosten perusteella ei voida tehdä suoria johtopäätöksiä syy-seuraussuhteista eli esimerkiksi siitä, johtaako vanhempien tai kavereiden tuki nuoren aktiiviseen liikkumiseen, vai päinvastoin. Kuitenkin kansainvälisissä seurattututkimuksissa on saatu myös viitteitä siitä, että vanhempien tai kavereiden tuen lisääntyminen voi johtaa murrosikäisellä reippaan liikunnan lisääntymiseen (Morrisey ym. 2015). Kavereiden sosiaalista tukea nuorten liikunnan harrastamisessa on tutkittu Suomessa jonkin verran, mutta kausaalisuhteiden tai iänmukaisten muutosten selvittämiseksi tarvittaisiin myös seuranta- ja pitkäaikaisasetelmia. Lisäksi tuen yhteyksien tarkastelu objektiivisesti mitattuun fyysiseen aktiivisuuteen saattaisi tarjota jossakin määrin kyselytutkimuksista poikkeavia tuloksia.

## LÄHTEET

**Aaresola, O. & Konttinen, N.** 2012. Vanhemmat moni-ilmeinen vaikuttaja kilpaurheiluun sosiaalistumisessa. *Liikunta & Tiede* 49 (6), 29–35.

**Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S.** 2013. Miiksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä. Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2013:3.

**Beets, M.W., Cardinal, B.J. & Alderman, B.L.** 2010. Parental social support and the physical activity-related behaviors of youth: a review. *Health Education & Behavior* 37, 621–644.

**Berg, P.** 2015. Sosiaaliset jalat ja vakava vapaa-aika -lasten ja nuorten vertais-suhteiden merkitys liikuntaharrastuksissa. *Nuorisotutkimus* 33 (3–4), 88–101.

**Biddle, S.J.H., Atkin, A.J., Cavill, N. & Foster, C.** 2011. Correlates of physical activity in youth: a review of quantitative systematic reviews. *International Review of Sport and Exercise Psychology* 4 (1), 25–49.

**Blomqvist, M., Mononen, K., Konttinen, N., Koski, P. & Kokko, S.** 2015. Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtioneuvoston julkaisu 2015: 2, 74–82.

**Casper, D. & Card, N.** 2010. "We Were Best Friends, But..." Two Studies of Antipathetic Relationships Emerging from Broken Friendships. *Journal of Adolescent Research* 25 (4), 499–526.

**Coleman, L., Cox, L. & Roker, D.** 2008. Girls and young women's participation in physical activity: psychological and social influences. *Health Education Research* 23 (4), 633–647.

**Craggs, C., Corder, K., van Sluijs, E.M.F. & Griffin, S.J.** 2011. Determinants of change in physical activity in children and adolescents: A systematic review. *American Journal of Preventive Medicine* 40 (6), 645–658.

**Currie, C., Zanotti, C., Morgan, A., Currie, D., de Looze, M., Roberts, C., Samdal, O., Smith, O. & Barnekow, V.** (toim.). 2012. Social determinants of health and well-being among young people. Health behavior in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe. (Health Policy for Children and Adolescents, No. 6).

**Davison, K.K. & Jago, R.** 2009. Change in parents and peer support across ages 9 to 15 yr and adolescents girl's physical activity. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 41 (9), 1816–1825.

**Dowda, M., Dishman, R.K., Pfeiffer, K.A. & Russell, R.P.** 2007. Family support for physical activity in girls from 8th to 12th grade in Shout Carolina. *Preventive Medicine* 44 (2), 153–159.

**Dumith, S.C., Gigante, D.P., Domingues, M.R. & Kohl, H.W.** 2011. Physical activity change during adolescence: A systematic review and a pooled analysis. *International Journal of Epidemiology* 40 (3), 685–698.

**Edwardson, C.L. & Gorely, T.** 2010. Parental influences on different types and intensities of physical activity in youth: A systematic review. *Psychology of*

*Sport and Exercise* 11, 522–535.

**Haanpää, L., Ursin, P. & Matama, T.** 2012. Kouluikäisten liikuntasuhde luupin alla – kyselytutkimus 6. - 9.-luokkalaisten. Turun yliopisto. Turun lapsi ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisu 3/2012.

**Harwood, C.G. & Knight, C.J.** 2015. Parenting in youth sport: A position paper on parenting expertise. *Psychology of Sport and Exercise* 16 (1), 24–35.

**Henriksen, P.W., Ingholt, L., Rasmussen, M. & Holsten, B.E.** 2016. Physical activity among adolescents: The role of various kinds of parental support. *Scandinavian Journal of Medicine, Science and Sport* 26 (8), 927–932.

**Hirvensalo, M.** 2013. Liikkuvasta lapsuudesta aktiiviseen aikuisuuteen ja viireään vanhuuteen – Elämäntapaa taitekohtiin kannattaa panostaa. *Liikunta & Tiede* 50 (2-3), 18–21.

**Jago, R., Page, A.S. & Cooper, A.R.** 2012. Friends and physical activity during the transition from primary to secondary school. *Medicine & Science in Sport & Exercise* 44 (1), 111–117.

**Kantomaa, M., Jaako, J. & Tammelin, T.** 2014. Sosioekonomisen aseman yhteys nuorten liikunnan harrastamiseen – tuloksia suomalaisista seurattututkimuksista. Teoksessa: Mikä maksaa? Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2014: 2, 25–34.

**Kauravaara, K.** 2013. Vähän liikkuvan nuoren miehen hyvän elämän reseptiin ei liikuntaa tarvita. *Liikunta & Tiede* 50 (4), 30–33.

**Kirby, J., Levin, K.A. & Inchley, J.** 2011. Parental and peer influences on physical activity among Scottish adolescents: A longitudinal study. *Journal of Physical Activity and Health* 8, 785–793.

**Kokko, S. & Hämylä, R.** (toim.) 2015. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtioneuvoston julkaisu 2015:2.

**Korkiamäki, R. & Elonen, N.** 2010. Ikätoverit sosiaalisina resursseina yläkouluikässä. *Nuorisotutkimus* 28 (3), 18–35.

**Laine, K.** 2005. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Keuruu: Otava.

**Lehmuskallio, M.** 2011. Ei Villegalle vaan vertaiset, valmentajat ja vanhemmat – lasten ja nuorten näkemyksiä liikuntakiinnostukseensa vaikuttajista. *Liikunta & Tiede* 48 (6), 24–31.

**Lehtonen, K.** (toim.) 2012. Nuorten harrasteliikunnan kehittäminen 1999–2011. Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2012: 2.

**Liimäkkä, S., Jallinoja, P. & Hankonen, N.** 2013. Liikutaan ja/vai hengailaan? Liikunta ja kaverit ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien nuorten elämäntapakokonaisuudessa. *Liikunta & Tiede* 50 (6), 32–39.

**Malina, R.** 2001. Physical activity and fitness: pathways from childhood to adulthood. *American Journal Human Biology* 13, 162–172.

**Maturu, C. & Cunningham, S.** 2013. Influence of friends on children's physical activity: A Review. *American Journal of Public Health* 103 (7), 23–38.

**Morrisey, J.L., Janz, K.F., Letuchy, E.M., Francis, S.L. & Levy, S.M.** 2015. The effect of family and friend support on physical activity through adolescence:



a longitudinal study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 12, 103.

**Merikivi, J., Myllyniemi, S. & Salasuo, M.** (toim.). 2016. Media hanskassa. Lasten ja nuorten vapaa-ajan tutkimus mediasta ja liikunnasta 2016. Verkkojulkaisuja, Nuorisotutkimusseura 104.

**Mononen, K., Blomqvist, M., Koski, P. & Kokko, S.** 2016. Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa S. Kokko & A. Mehtälä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016: 4.

**Myllyniemi, S. & Berg, P.** 2013. Nuoria liikkeellä! Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013. Nuorisoasiain neuvottelukunnan julkaisuja 49. Verkkojulkaisuja: Nuorisotutkimusseura 64.

**Palomäki, S., Laherto, L., Kukkonen, T., Hakonen, H. & Tammelin, T.** 2016. Vanhempien hyvä koulutus- ja tulotaso lisäävät nuorten liikkumiseen etenkin urheiluseuroissa. *Liikunta & Tiede* 53 (4), 92–98.

**Palomäki, S., Huotari, P. & Kokko, S.** 2015. Vanhemmat ja kaverit liikuntaharrastuksen tukena. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtioneuvoston julkaisuja 2015: 2, 66–71.

**Rautava, P., Laakso, L. & Nupponen, H.** 2003. Vanhempien merkitys 5.luokan oppilaiden liikuntaharrastuksessa. *Liikunta & Tiede* 40 (5-6), 26–32.

**Sallis, J.F., Prochaska, J.J. & Taylor, W.C.** 2000. A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 32 (5), 963–975.

**Salmela, J.** 2006. Koetun sosiaalisen tuen, pätevyyden, itsearvostuksen ja liikunnan yhteyksiä nuoruusiän kasvuvuosina. Jyväskylän yliopisto, Chydenius-instituutin tutkimuksia 1/2006.

**Sirard, J., Bruening, M., Wall, M., Eisenberg, M., Kim, S. & Neumark-Sztainer, D.** 2013. Physical activity and screen time in adolescents and their friends. *American Journal of Preventive Medicine* 44 (1), 48–55.

**SLU (Suomen Liikunta ja Urheilu).** 2010. Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010. Lapset ja nuoret. SLU:n julkaisusarja 7.

**Tammelin, T.** 2003. Physical activity from adolescence to adulthood and health-related fitness at age 31 – cross-sectional and longitudinal analyses of the Northern Finland birth cohort of 1966. Väitöskirja. Oulun yliopisto.

**Tammelin, T., Näyhä, S., Laitinen, J., Rintamäki, H. & Järvelin, M.-R.** 2003. Physical activity and social status in adolescence as predictors of physical activity in adulthood. *Preventive Medicine* 37 (4), 375–381.

**Telama, R., Laakso, L., Nupponen, H., Rimpelä, A. & Pere, L.** 2009. Secular trends in youth physical activity and parents' socioeconomic status from 1977 to 2005. *Pediatric Exercise and Science* 21 (4), 462–474.

**Telama, R., Yang, X., Hirvensalo, M., & Raitakari, O.** 2006. Participation in organized youth sport as a predictor of adult physical activity: a 21-year longitudinal study. *Pediatric Exercise and Science* 18 (1), 76–88.

**Trost, S. & Loprinzi, P.** 2011. Parental influences on physical activity behaviour in children and adolescents: a brief review. *American Journal of Lifestyle Medicine* 5 (2), 171–181.

**Verloigne, M., Veitch, J., Carver, A., Salmon, J., Cardon, G., De Bourdeaudhuij, I. & Timperio, A.** 2014. Exploring associations between parental and peer variables, personal variables and physical activity among adolescents: a mediation analysis. *BMC Public Health* 14, 966.

**Yang, X., Telama, R., Laakso, L. & Viikari, J.** 2003. Children's and adolescents' physical activity in relation with living environment, parents' physical activity, age and gender. *Acta Kinesiologica Universitatis Tartuensis* 8, 61–88.