

SEURASSA URHEILEVIEN NUORTEN RUUTUAIKA JA SOSIAALISEN MEDIAN KÄYTTÖ

Olli Tarvainen

Liikuntapedagogiikan pro gradu -
tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2021

TIIVISTELMÄ

Olli Tarvainen 2021. Seurassa urheilevien nuorten ruutuaika ja sosiaalisen median käyttö. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, Liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma, 63s.

Ruudut ovat osa arkeamme. Nuorten ruutujen ääressä käyttämä aika on usein pois aktiivisesta toiminnasta, joka on yhteydessä nuorten fyysiseen aktiivisuuteen. Sosiaalinen media taas toimii yhtenä ruutujen sisältönä. Tässä tutkimuksessa tarkoituksena oli selvittää, kuinka paljon urheilua seurassa harrastaville nuorilla kertyy ruutuaikaa ja millaista on heidän sosiaalisen median käyttö on. Ruutuaikaa ja sosiaalisen median käyttöä vertailtiin urheiluseurassa harrastavien ja muiden tutkimukseen osallistuneiden välillä.

Tutkimuksessa käytettiin LIITU-tutkimuksen valmista aineistoa, joka on kerätty vuonna 2018. Kyseessä on kyselytutkimus. Tutkimukseen osallistuneista (N=3783) nuorista seurassa urheilevia oli 2137 ja ei urheiluseurassa harrastavia 1510. Tutkimuksessa käytetyt kysymykset kohdistuivat nuorten ruutuaikaan, sosiaalisen median käyttöön, liikuntamääriin, seuraharrastamiseen ja sen tasoon, sekä ikään ja sukupuoleen. Aineiston analyysissä tutkimuksessa käytettiin IBM SPSS 24 – ohjelmaa. Tilasto-ohjelman avulla laskettiin prosentiosuuksia, frekvenssejä ja keskiarvoja. Tutkimuksen tulosten analysoinnissa käytettiin ristiintaulukointia, Khiin neliötestiä (χ^2), Varianssianalyysia ja T-testiä.

Tutkimustuloksissa havaittiin, että ruutuaika ja sosiaalisen median käyttö on runsasta myös urheilua seurassa harrastavilla nuorilla. Urheiluseuraharrastaminen näyttäisi kuitenkin vähentävän ruutuaikaa lähinnä niin, ettei ruutuaikasuositus ylity yhtä monena päivänä viikossa kuin verrokki ryhmällä. Keskiöön nousevat urheiluseuraharrastuksen lopettaneet nuoret. Lopettaneet käyttivät sosiaalista mediaa ja ylittivät ruutuaikasuositukset runsaammin verrattuna muihin ryhmiin. Tulokset erosivat muista ryhmistä tilastollisesti merkitsevästi. Kaikkein runsaiten sosiaalista mediaa käyttivät kilpaurheilun lopettaneet ja aktiivisesti urheilevat nuoret. Eri harrastetasojen sisällä (ei kilpailevat, harraste, paikallis/alue ja valtakunnallinen taso) välillä valtakunnallisen tason urheilijoiden sosiaalisen median käyttö oli tilastollisesti merkitsevästi suurempaa, kuin muilla ryhmillä.

Tutkimuksen tulosten perusteella urheiluseurassa harrastamisella voitaneen edesauttaa sitä, että viikkoon mahtuu useampia päiviä, jolloin nuoret eivät vietä yli kahta tuntia ruudun ääressä. Urheiluseurat eivät

kuitenkaan yksin voi vastata nuorten fyysisen aktiivisuuden määrästä, vaan muilla nuoreen vaikuttavilla tahoilla on myös suuri vastuu. Urheiluseuraharrastaminen oli nuorilla yhteydessä runsaampaan sosiaalisen median käyttöön ja etenkin yhteydenpitoon kavereiden ja ystävien kanssa. Seuraharrastuksen lopettaneilla niin ruutuajan suositusten ylittyminen, kuin sosiaalisen median käytön määrää oli suurempaa. Jos haluamme vähentää näiden molempien määrää, olisi tärkeää saada nuoret pysymään seuraharrastuksissa.

Avainsanat: Urheiluseuraharrastaja, ruutu aika, sosiaalisen median käyttö, fyysinen aktiivisuus, harrastetaso

ABSTRACT

Olli Tarvainen 2021. Screen time and use of social media for young people participating in sports club activities. Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis, 63 pp

Screens are part of our daily lives. The time young people spend in front of the screens is often out of active activity that can reduce their physical activity. Social media, on the other hand, acts as the content of the screens. The purpose of this study was to find out how much screen time is accumulated by young people who are sport club members and what their use of social media is like. The study also looked at their relationship to young people who were not sport club members.

The study was carried out by examining the responses of the national LIITU study (Kokko et al. 2019). In this study, the target group was limited to girls and boys who were in lower- and upper comprehensive school and they were or not were active members in sports clubs (N = 3783). The questions used in the study focused on target groups screen time, use of social media, amount of exercise, club activities, age and gender.

The research results show that screen time and the use of social media are also abundant among young people who enjoy sports. However, sports club activities have the effect of reducing the screen time mainly so that the screen time recommendation is not exceeded as many days as the control group.

The focus is on young people who have finished their sports club hobby. Those who stopped sport club participating used social media and exceeded screen time recommendations more abundantly compared to other groups. The results differed statistically significantly from the other groups. The most abundant social media was used by young people who stopped competing and actively played sports. Within different hobby levels (non-competing, hobby, local / regional, and nationwide), the use of social media by nationwide athletes was statistically significantly higher than for other groups.

Based on the results of the study, participating in a sports club should help to accommodate several days a week, when young people do not spend more than two hours in front of the screen. However, sports clubs alone cannot be responsible for the amount of physical activity of young people, but other actors

influencing young people also have a great responsibility. Sports club activities were associated with a greater use of social media by young people, and especially with keeping in touch with friends and friends. For those who quit the club hobby, both the screen time recommendations were exceeded and the amount of social media use was higher. If we want to reduce the number of both, it would be important to get young people to stay in club hobbies.

Keywords: Sports club membership, screen time, social media use, physical activity

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1. JOHDANTO	1
2. FYYSINEN AKTIIVISUUS.....	3
2.1 7-18 - vuotiaiden liikuntasuositukset	4
2.2 Nuorten fyysinen aktiivisuus.....	7
2.3 Urheiluseuraharrastaminen.....	9
2.4 Urheiluseurassa harrastavien nuorten fyysinen aktiivisuus ja harjoittelumäärät	11
3. RUUTUAIKA	14
3.1 Nuorten ruutu aika.....	15
3.2 Ruutuajan yhteys terveyteen ja fyysiseen aktiivisuuteen.....	21
3.3 Nuoret sosiaalisessa mediassa	24
4. TUTKIMUKSEN TAVOITE JA TUTKIMUSONGELMAT	29
5. TUTKIMUSAINEISTO JA -MENETELMÄT	30
5.1 LIITU - tutkimus aineiston taustana.....	30
5.1.1 Tutkimusmenetelmät ja kohderyhmä tässä tutkimuksessa.....	30
5.1.2 Aineiston analyysi	31
5.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	32
6. TULOKSET	34
6.1 Urheilua harrastavat nuoret ja ruutu aika	34
6.1.1 Sukupuoli- ja ikäerot urheiluseurassa harrastavien keskuudessa	35
6.1.2 Urheiluseurassa harrastavien ruutu aिकासuosituksen ylittyminen verrattuna lopettaneisiin tai ei koskaan harrastaneisiin.....	37
6.2 Urheilua seurassa harrastavien nuorten SOME (sosiaalinen media) -käyttäytyminen.	39
6.2.1 Seurassa urheilua harrastavien sosiaalisen median käyttö sukupuolen ja iän mukaan	41
6.2.2 Sosiaalisen median käytön erot aktiivisilla seuraharrastajilla, lopettaneilla ja niillä, jotka eivät ole koskaan harrastaneet seurassa.	44
6.2.4 Sosiaalisen median käytön useuden erot eri tasoilla seurassa urheilevilla nuorilla	45
7. POHDINTA	47
LÄHTEET.....	53

1. JOHDANTO

Ruudut ovat nykyään osa päivittäistä arkeamme. Ruutuajan on kuitenkin havaittu kasvavan viimeaikoina kansainvälisesti, eikä Suomi jää sen ulkopuolelle (Currie ym. 2012, 134-13 ; Inchley ym. 2017). . Suomalaisnuorilla kahden tunnin ruutuajaksi osuus on ylittynyt noin puolella nuorista viimeisimmissä tutkimuksissa (Tammelin ym. 2007 ; Tammelin ym. 2013 ; Kokko & Hämylä, 2015 ; Kokko & Mehtälä, 2016 ; Kokko & Martin 2019). Ruutuajan lisääntymisen on pelätty rapistavan yhteiskunnan jäsentemme terveyttä ja hyvinvointia. Ruudun ääressä olemme sidoksissa liikkumattomuuteen, joka tapahtuu usein istuen ja näin on riskiksi terveydelle (San & Aydin 2014, 135 ; Nuori Suomi 2006, 23-24 ; Vereecken ym. 2006, 244). WHO:n (World Health Organisation) mukaan liikkumattomuus, eli fyysinen inaktiivisuus on neljänneksi yleisin ennen aikaisen kuoleman riskitekijä (WHO 2010). Lapset ja nuoret jotka viettävät paljon aikaa istuen ruutujen äärellä, ovat usein passiivisia ja näin ollen eivät myöskään täytä liikuntasuosituksen vaatimia fyysisen aktiivisuuden määriä sekä myös syövät epäterveellisemmin (Vereecken ym, 2006, 244). Fyysisen aktiivisuuden puute ja epäterveellinen ruokavalio taas voi johtaa ylipainoon, joka taas aiheuttaa todennäköisesti liikkumattomuutta myös aikuisuudessa. (San & Aydin 2014, 135 ; Nuori Suomi 2006, 23-24 ; Vereecken ym, 2006, 244.) Istumiseen ja ruutu aikaan on liitetty myös useita itsenäisiä oireita, kuten tuki- ja liikuntaelimestön vaivoja, joita esiintyy huolimatta liikuntasuositusten saavuttamisesta. (Nuori Suomi 2006, 23-24).

Liikunnalla on havaittu positiivisia vaikutuksia niin ruutuajan vähentämisen kannalta, kuin myös niska- ja hartiasidun ongelmien lievittäjänä (Serrano-Sanchez ym. 2011 ; Rossi ym. 2016). Liikunnalla on lisäksi havaittu olevan terveyttä edistäviä vaikutuksia, esimerkiksi monien sairauksien riskitekijöiden, kuten korkean kolesterolipitoisuuden tai verenpaineen on havaittu eroavan fyysisesti aktiivisten ja passiivisten lihaviin välillä enemmän kuin normaalipainoisilla (Fogelholm ym. 2007, 22).

Kolmannen sektorin toimijat, kuten urheiluseurat, tarjoavat mahdollisuuksia lisätä kansalaisten fyysistä aktiivisuutta ja vähentää ruutuajan ja passiivisuuden aiheuttamia haittavaikutuksia (Serrano-Sanchez ym. 2011). Urheiluseurat ovat keskeisessä asemassa, kun tarkastellaan suomalaista liikuntakulttuuria. Niiden toiminta lasten ja nuorten liikuttajina ja liikuntaan sosiaalistajina on korvaamaton. Vaikka liikuntakulttuuri moninaistuu, ovat seurat organisoidun liikunta- ja urheilutoiminnan keskeisiä toimijoita.

Urheiluseuroilla onkin suuri merkitys niin huippu- kuin kilpaurheilulle, mutta myös harrasteliikunnalle. (Koski & Mäenpää, 2018, 1-3.) Urheiluseuroissa harrastavien nuorten määrät ovat olleet viimeisimmissä LIITU-tutkimuksissa (Kokko & Hämylä, 2015 ; Kokko & Mehtälä, 2016 ; Kokko & Martin 2019) nousussa. Urheiluseuraharrastajien fyysistä aktiivisuutta tutkittaessa on havaittu, ettei fyysisen aktiivisuuden kansainvälinen alaraja, vähintään 60 min kohtalaisesta voimakkaasti raskaaseen liikuntaa päivässä, seitsemänä päivänä viikossa, täyty viidesosalla urheiluseuraharrastajista (Mäkelä ym. 2016).

Nuorten vuorovaikutuskäyttäytyminen on muuttunut teknologian kehittymisen myötä. Internet on nykyään kaikkialla, ja nuoret voivat olla älypuhelimien kautta jatkuvassa vuorovaikutuksessa eri tahojen kanssa. Vuorovaikutuskäyttäytyminen sosiaalisessa mediassa edellyttää ruutuaikaa. Sosiaalisen median palveluita aloitetaan käyttämään n. 13-vuotiaana (Eband Group Oy & Oulun kaupunki, 2019.) Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksessa (Merikivi ym. 2016, 69) 10-29 - vuotiaat kertoivat olevansa sosiaalisessa mediassa pääasiassa vuorovaikutuksessa ystäviin, perheenjäseniin ja koulukavereihin.

Suomalaisessa tutkielmassa on kartoitettu ennen tätä tutkimusta nuorten fyysisen aktiivisuuden suhdetta ruutuaikaan ammatillisessa oppilaitoksessa (Forsberg & Jyrkkä, 2014). On myös tutkittu ruutuajan suhdetta fyysiseen aktiivisuuteen, vanhempien koulutustasoon ja painoindeksiin 7-9 - luokkalaisilla (Aunio & Paavola, 2018). Tutkimuksissa on myös havaittu, että urheiluseurassa harrastavat saavuttavat fyysisen aktiivisuuden ja ruutuajan suositukset paremmin kuin ei urheiluseurassa harrastavat (Mäkelä ym. 2016).

Tämän tutkielman tarkoituksena on selvittää 13- ja 15-vuotiaiden urheiluseurassa harrastavien nuorten ruutuaikaa ja sosiaalisen median käyttöä, sekä näiden suhdetta. Ruutuajan osalta tutkittiin, kuinka monena päivänä viikossa urheiluseurassa harrastavat nuoret arvioivat ylittävänsä kahden tunnin ruutuaikasuosituksen. Sosiaalisen median (SOME) käytöstä tutkittiin, kuinka usein nuoret ovat netissä vuorovaikutuksessa ystäviensä, perheenjäsentensä ja muiden ihmisten kanssa. Sekä ruutuaikaa, että sosiaalisen median, (tässä tutkimuksessa jatkossa käytetään lyhennettä SOME) käyttöä tarkasteltiin sukupuolen, iän, seuraharrastamisen aktiivisuuden, harjoittelukertojen määrän ja kilpailemisen tason mukaan muodostetuissa ryhmissä.

2. FYYSINEN AKTIIVISUUS

Tässä luvussa määritellään fyysinen aktiivisuus ja siihen vaikuttavat tekijät, koska aihepiiri on olennainen polariteetti tutkimuksen keskeiselle tekijälle, ruutuajan käytölle. Luvussa käydään läpi myös liikuntasuosituksia ja erityisesti nuorten fyysistä aktiivisuutta. Lisäksi tarkastellaan urheiluseuraharrastamista ja sen yhteyksiä fyysiselle aktiivisuudelle.

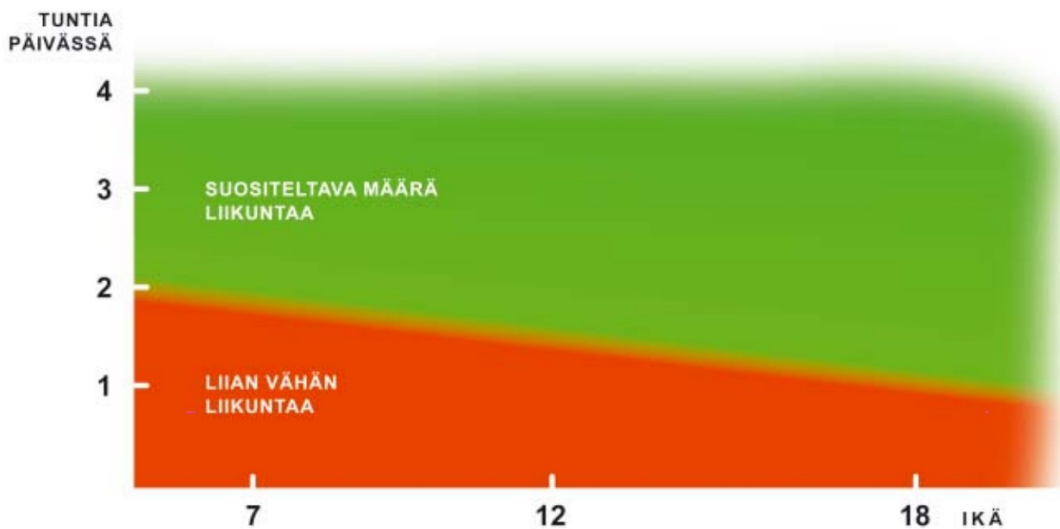
Fyysisen aktiivisuutta on määritelty tutkimuksissa eri tavoin. Caspersen ym. (1985, 126) määrittelevät sen miksi tahansa luurankoli hasten liikkeeksi, joka kuluttaa energiaa. Suomalaisessa tutkimuksessa fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan usein kaikkea toimintaa, joka nostaa energiankulutusta henkilön normaalista lepotasosta. Liikunta eroaa fyysisestä aktiivisuudesta ollen tarkoituksenmukaista, säännöllisesti tehtyä ja tarkoitukseltaan tavoitteellista, esim. kunnon kohotuksen, terveyden parantamisen tai liikunnan tuottaman nautinnon kannalta. Vähintään kohtuullisesti kuormittava, mutta ei liian raskas liikunta päivittäin tai lähes päivittäin parantaa säännöllisesti toteutettuna terveyttä. Huippu-urheilu usein erotetaan liikunnasta, sillä sen tavoitteena ei ole terveysvaikutukset vaan suorituskyvyn maksimaalinen kehittäminen. (Tammelin 2017, 54 ; Fogelholm ym. 2007, 21-22.)

Fyysiseen aktiivisuuden ja liikunnan määrään vaikuttavat useat tekijät. Tutkimuksissa on havaittu, että esim. monipuolisella liikuntaympäristöllä (Dingin ym. 2011 ; Sallis ym. 1990) voidaan lisätä varsinkin nuorten fyysistä aktiivisuutta viikossa, jos liikuntapaikat ovat tarpeeksi lähellä ja niitä on tarpeeksi paljon. Myös vanhempien liikuntatottumukset voivat siirtyä lapsille. Vanhemmat toimivat liikunnallisen elämäntavan välittäjinä niin fyysisen aktiivisuuden kuin passiivisuuden osalta, ja voivat näin vahvasti vaikuttaa lasten fyysiseen aktiivisuuteen. (Kaseva 2017 ; Moore ym. 1991). Myös perheessä olevien passiivisuutta aiheuttavien virikkeiden määrä, kuten esim. televisiot ja tietokoneet vähentävät fyysistä aktiivisuutta (Malina ym. 2004).

Liikunnalla on useita positiivisia vaikutuksia. Liikunnalla on positiivinen yhteys lihavuuden ehkäisyyn. (Fogelholm ym. 2007, 22.) Samansuuntaisia tutkimustuloksia ovat saaneet Haapala ym. (2017), tutkimuksessa havaittiin, että 6-8 - vuotiailla liikunnan lisääminen vähensi valtimojäykkyyttä, jota pidetään yhtenä ensimmäisistä sydän- ja verisuonitautien vaaratekijöistä. Väestötutkimuksen mukaan

2018), Australialla (Australian Government, 2005) ja Kanadalla (Canadian Society for Exercise Physiology 2016). Suositukset ovat varsin samankaltaisia, ja keskeisintä niissä on saavuttaa 60 min keskiraskasta liikuntaa päivässä. Tämä on linjassa myös WHO:n (World Health Organisation) antamien suositusten kanssa: 5-17 - vuotiaiden tulisi liikkua monipuolisesti, vähintään 60 min keskiraskasta liikuntaa päivittäin. Erot suositusten välillä löytyvät lähinnä liikuntamuodoissa, kuten voimaharjoittelun määrissä, sekä mm. unen ja istumisen määrissä.

Suomessa Opetusministeriö on tuottanut yhdessä Nuori Suomi ry:n (2008) asiantuntijaryhmän kanssa liikuntasuositukset kouluikäisille, eli 7-18 - vuotiaille. Tämä suositus ottaa kantaa liikunnan määrään, laatuun, toteutustapoihin, mutta myös istumisen määriin kouluikäisillä. Suositukset ovat luonteeltaan yleissuosituksia, eli ne soveltuvat kaikille, riippumatta siitä, onko lapsi tai nuori urheilija, tai erityistukea tarvitseva. Perussuosituksen mukaan 7 - 18 - vuotiaiden lasten ja nuorten tulisi harrastaa liikuntaa vähintään 1 - 2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Yli kaksi tuntia kestäviä istumajaksoja tulee välttää ja ruutuaikaa viihdemedian parissa saisi tulla korkeintaan kaksi tuntia päivässä. (Nuori Suomi, 2008, 6 ; 17.) 7 - vuotiaalta odotetaan vähintään 2 tuntia liikuntaa ja 18 - vuotiaalta vähintään 1 tunti liikuntaa vuorokaudessa (Kuvio 1).



KUVIO 1. Suositeltava liikunnan määrä 7-18 - vuotiaille (Nuori Suomi, 2006, 17).

Lapsuusiässä 7 - 12 - vuotiaat oppivat tekemällä ja kokeilemalla ja tarvitsevat siksi paljon aikaa oppiakseen liikkumaan ja liikunnan avulla. Lapsilla monipuolinen liikunta on motoristen perustaitojen oppimisen ehto. Alakouluikäiset tarvitsevat päivittäin monipuolisesti liikuntamahdollisuuksia, jotta voivat purkaa luontaista liikunnan tarvettaan. (Nuori Suomi 2006, 18 ; 21, Opetus- & kulttuuriministeriö, 2016, 6.) Nuori Suomi ry (2006, 21) muistuttaa, että omaehtoinen liikunnan perustaitojen oppiminen tulee olla jokaisen lapsen perusoikeus, jotka muodostavat kehittyessään parhaan mahdollisen turvan lapselle arjessa. Motoriset perustaidot vaativat paljon monipuolista harjoittelua ja toistoja, mutta ne tukevat myös hermostollista kehitystä, sekä lapsen ajattelun taitojen ja tiedollisen oppimisen kehitystä. (Nuori Suomi 2006, 21 ; Opetus- & kulttuuriministeriö, 2016, 6.) Jotta lapsi voi keskittyä haastavampien taitojen oppimiseen, tulee perustaitojen automatisoitua. Lapsuudessa ja jo ennen kouluikää tehdään pohjaa nuoruuden harrastamiselle.



KUVIO 2. UKK-instituutin liikuntasuositus 13-18 - vuotiaille (UKK-instituutti, 2019).

Nuorten kohdalla fyysinen aktiivisuus voi olla minimimäärältään vähäisempää kuin lapsilla, noin 1 - 1½ tuntia päivässä. Nuori Suomi (2006, 19) kuitenkin muistuttaa, että kasvun ja kehityksen vaiheessa oleva 13-18 - vuotias nuori tarvitsee todellisuudessa yhtä paljon liikuntaa kuin lapset. Nuoruusiässä monipuolinen liikunta edistää tasapainoista kasvua ja kehitystä, lisää liikunnan omaehtoisuutta ja omatoimisuutta ja luo motivaation liikkumiseen jatkossa. (Nuori Suomi, 2006, 22.)

Päivittäiseen liikunta-annokseen tulisi sisällyttää useita, vähintään 10 minuuttia kestäviä ja luonteeltaan reipasta liikuntaa olevia, aktiivisia jaksoja. Koulumaailmassa tämä voi toteutua hyvin esim. välitunneilla. Lasten liikunnan tulisi olla intervallimaista, jossa vuorottelevat aktiiviset ja rauhalliset jaksot. Sykkeet nousevat rajusti tehokkaammalla toiminnalla ja näin saadaan parempia fysiologisia vaikutuksia mm. sydämen terveydelle ja kestävyyskunnolle kuin kevyellä ja rauhallisella liikunnalla. (Nuori Suomi 2006, 19-20.)

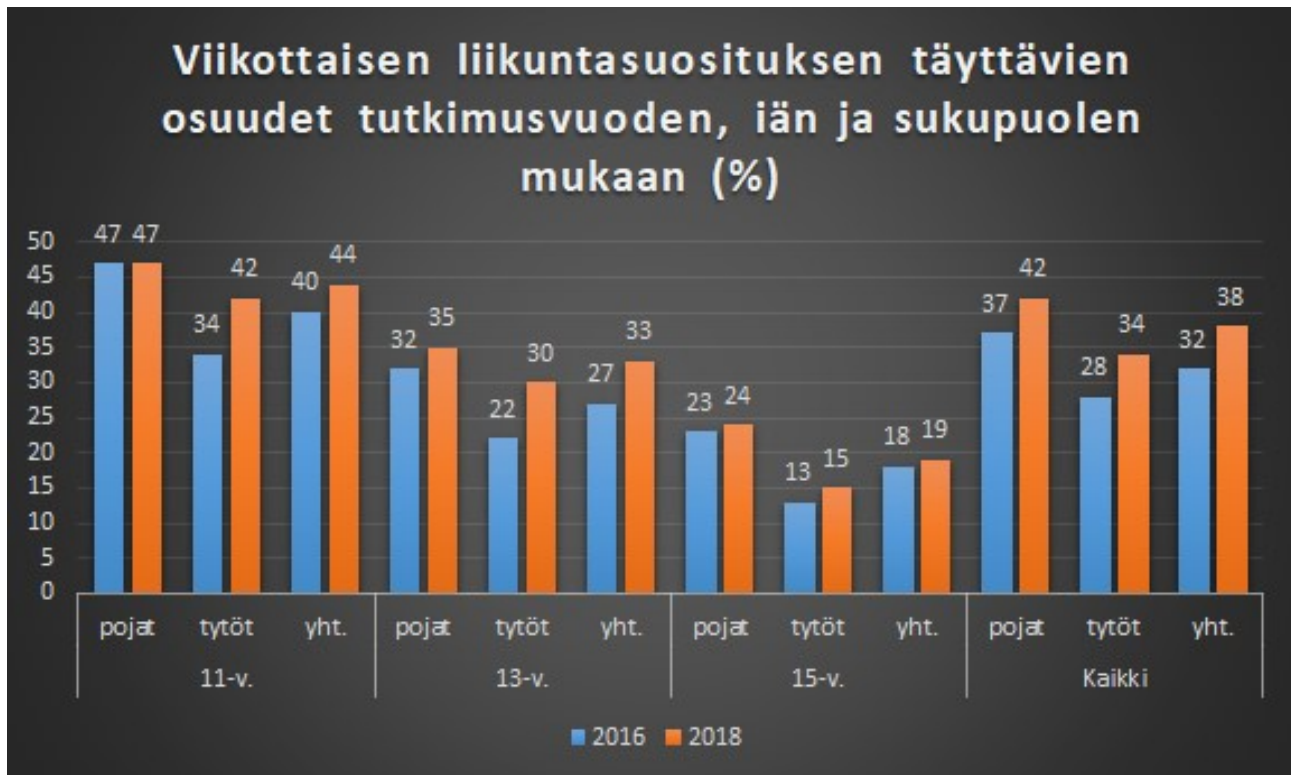
Nuoruuteen liittyy myös hakeutuminen vertaisryhmiin ja liikunta joukkueissa tai ryhmissä tarjoaa tähän hyvän mahdollisuuden (Nuori Suomi 2006, 22). Nuorilla tehokas liikunta liittyy usein urheiluseurassa tai omaehtoisessa toiminnassa urheilulajien harrastamiseen. Arjessa nuoret kohtaavat harvoin tilanteita, joissa heidän sykkeensä nousisi. Tämän takia on tärkeää, että nuoret löytäisivät harrastuksen, jossa he saisivat riittävän paljon tehokasta liikuntaa. (Nuori Suomi 2006, 20.)

2.2 Nuorten fyysinen aktiivisuus

Keväällä 2018 toteutetussa LIITU (Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa) - tutkimuksessa (Kokko ym. 2018) kysyttiin lapsilta viikoittaisen liikuntasuosituksen saavuttamisesta. Tutkimuksessa havaittiin, että reilu kolmasosa (38%) 9-15 vuotiaista suomalaislapsista liikkui reippaasti vähintään tunnin päivässä jokaisena päivänä viikossa ja näin saavutti liikuntasuositukset. Tarkemmin tarkasteltuna 9- ja 11-vuotiaista vajaa puolet (44%) liikkui suositusten mukaisesti, kun 13-vuotiaista enää kolmasosa (32%) ja 15-vuotiaista alle joka viides (19%) liikkui liikuntasuositusten mukaisesti. (Kokko ym. 2018, 18.) LIITU-tutkimuksen tuloksissa on tapahtunut muutosta verrattuna aiempiin tuloksiin. Vuonna 2016 (Kokko ym. 10-11) 9-11 - vuotiaista n. 40%, 13-vuotiaista neljäsosa (26%) ja 15-vuotiaista alle viidennes (17%) saavutti liikuntasuosituksen. Vuonna 2014 11-vuotiaista kolmannes (31%) 13-vuotiaista viidesosa (19%) ja 15-vuotiaista viidesosa (20%) saavutti päivittäisen liikuntasuosituksen. Voimme havaita, että lasten liikuntasuositusten saavuttaminen on ollut nousussa kaikissa muissa ikäryhmissä, paitsi 15-vuotiaissa.

Liikuntasuositusten saavuttamisessa on kuitenkin selvää eroa sukupuolten välillä. Tyttöjen tulokset ovat nousseet vuoden 2016 34%:sta vuoden 2018 42%:iin, mutta eivät saavuta silti poikien 47%:n tasoa, joka on pysynyt samana. 13-vuotiaissa erot ovat samansuuntaisia, kun tytöistä vuonna 2016 22% ja pojista

32% ja vuonna 2018 tytöistä 30% ja pojista 35% saavutti liikuntasuosituksen. 15-vuotiaissa vuonna 2016 tytöistä 13% ja pojista 23% ja vuonna 2018 tytöistä 15% ja pojista 24% saavutti liikuntasuosituksen.



KUVIO 3. LIITU-tutkimus, viikottaisen liikuntasuosituksen täyttävien osuudet tutkimusvuoden, iän ja sukupuolen mukaan (Kokko ym. 2016 ; Kokko ym. 2019).

Tulokset ovat linjassa aikaisemman tutkimustiedon kanssa, sillä liikunta-aktiivisuuden on havaittu muissakin aiemmissä tutkimuksissa olevan suurinta 11 - 12 - vuotiailla. (Telama & Yang, 2000.)

Liikuntamäärien putoamista murrosiässä voidaan kuvata niin sanotuilla drop off ja drop out - ilmiöillä. Termillä drop off, - tarkoitetaan liikunta-aktiivisuuden yleistä vähenemistä ja drop out - termillä tyypillisesti nuoruusvuosiin sijoittuvaa urheiluharrastusten lopettamista. Suomalaisessa tutkimuksessa on havaittu nuorilla tapahtuvan molempia (Aira ym. 2013). Drop off - ilmiötä selittää koulumatkaliikunnan ja omatoimisen vapaa-ajan liikunnan väheneminen. Drop off - ilmiön huomattiin tutkimuksessa olevan loivempaa nuorilla, jotka harrastivat urheilua seurassa. Drop out - ilmiön torjuminen onkin yksi merkittävimmistä keinoista ehkäistä nuorten fyysisen aktiivisuuden alenemistä.

(Aira ym. 2013, 13, 26). Drop out on suurinta juuri murrosiässä, sillä tutkimuksissa on havaittu, että liikunnan harrastaminen lähtee nousuun uudestaan 20-vuotiaana (Merikivi ym. 2016 75-77).

Kansainvälisellä tasolla suomalaisten lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositusten saavuttaminen on ollut keskimäärin Euroopan keskitasoa parempaa (38:n maan vertailu). 11-vuotiaissa Suomi sijoittuu neljänneksi, kun reilu kolmasosa (38%) pojista ja neljäsosa (25%) saavuttaa kansainvälisen fyysisen aktiivisuuden määritelmän seitsemänä päivänä viikossa. 13-vuotiaiden kohdalla Suomi on viides, kun kolmasosa (32%) pojista ja alle viidesosa (17%) tytöistä saavuttaa suositukset. 15-vuotiaiden osalta Suomi on kuitenkin vasta 21:nen, kun pojista alle viidesosa (17%) ja tytöistä kymmenesosa (10%) saavuttaa suositukset. (Currie ym. 2012 129-132.)

Vaikka nuorten liikuntasuosituksen saavuttaminen on ollut nousussa, on kuitenkin paradoksaalista, että fyysinen kunto on yhä laskussa. Suomen puolustusvoimien tilastojen mukaan varusmiespalvelukseen astuvien nuorten fyysinen kunto on heikentynyt merkittävästi viimeisten vuosikymmenten aikana. Esimerkiksi 12 minuutin juokсутestin tulos on pudonnut viimeisen 40-vuoden aikana melkein 400 metriä, ja viimeisen 20-vuoden aikana keskipaino on noussut yli 7 kiloa. (Puolustusvoimat 2018.)

2.3 Urheiluseuraharrastaminen

Urheiluseurat ovat keskeisessä asemassa, kun tarkastellaan suomalaista liikuntakulttuuria. Niiden toiminta lasten ja nuorten liikuttajina ja liikuntaan sosiaalistajina on korvaamaton. Vaikka liikuntakulttuuri moninaistuu, ovat seurata organisoidun liikunta- ja urheilutoiminnan keskeisiä toimijoita. Urheiluseuroilla onkin suuri merkitys niin huippu- kuin kilpaurheilulle, mutta myös harrasteliikunnalle. (Koski & Mäenpää, 2018, 1-3.)

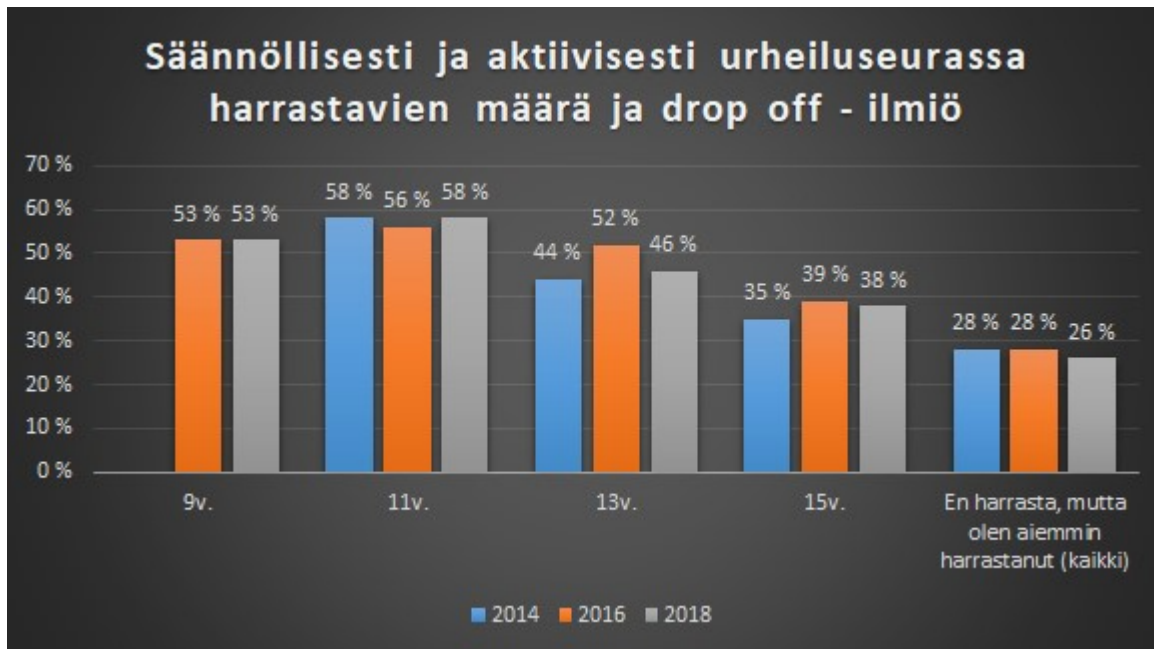
Lapsuudessa urheiluseuraharrastaminen tuo yleensä viikkoon 1-2 - fyysisen aktiivisuuden kertaa lisää. Lasten ehdoilla tapahtuva urheiluseuraharrastaminen on tärkeä lisä fyysiselle aktiivisuudelle ja esim. lajispesifien taitojen oppimiselle, mutta fyysisen aktiivisuuden kannalta on tärkeämpää se, mitä tapahtuu harrastusten ulkopuolella kotona, koulussa ja vapaa-ajalla. (Nuori Suomi, 2006, 22.) Suomalaislapset

aloittavat urheiluseuraharrastamisen keskimäärin 6-vuotiaina (Kokko & Martin, 2018). Aloittaminen on aikaistunut viime vuosina, sillä vuonna 2014 aloitusikä oli 7-vuotta (Kokko & Hämylä, 2014).

Vuoden 2018 LIITU-tutkimuksessa (Kokko & Martin 2019) 9-15 - vuotiaista 62% kertoi harrastavansa urheilua seurassa ainakin silloin tällöin. 9-vuotiaista 53%, 11-vuotiaista 58%, 13-vuotiaista 46% ja 15-vuotiaista 38% kertoi harrastavansa säännöllisesti ja aktiivisesti urheiluseurassa. Kaikista urheiluseuraharrastuksiin osallistuvista tytöistä ja pojista vähintään kerran viikossa harjoituksissa kävi 54%. Urheiluseuraharrastamisessa on tapahtunut merkittävää nousua, sillä vuonna 2010 SLU:n (2010, 6-8) tutkimuksen mukaan 43% 3-18 - vuotiaista suomalaisnuorista harrastaa urheilua seurassa. Harrastamiseksi laskettiin vähintään kerran viikossa tapahtuva ja kolmen kuukauden ajan jatkuva harrastaminen. (SLU 2010, 6-8.)

Joka neljäs lapsi tai nuori oli lopettanut urheiluseuraharrastuksen ja eniten lopettaneita löytyi 15-vuotiaiden ikäluokasta, 40%. Lopetuspäätös tehdään keskimäärin 11-vuotiaana. Vuoden 2018 LIITU-tutkimuksessa havaittiin, että kuitenkin 83% lopettaneista olisi valmis ja halukas aloittamaan harrastuksen uudestaan, kun vuonna 2016 vastaava luku oli 79%. (Kokko & Martin, 2019, 51-55 ; Kokko & Mehtälä 2016.)

13 % LIITU 2018 - tutkimuksen vastaajista kertoi, ettei ollut koskaan osallistunut urheiluseurojen toimintaan. Tämä arvo oli suurin 11 - vuotiailla, joista 9% ei ollut osallistunut urheiluseuratoimintaan. Vuonna 2018 yleisin syy lasten ja nuorten (11 - 15 - vuotiaat) urheiluharrastuksen lopettamiselle oli kyllästyminen lajiin (40%). Tämä päätös tehtiin yleisimmin 11 - vuotiaana. Muita yleisimpiä syitä oli joukkueessa viihtymisen puute (31%) ja ettei harrastaminen ollut tarpeeksi innostavaa (25%). (Kokko & Martin 2019, 51-55.)



KUVIO 4. Urheiluseuraharrastaminen ja drop off - ilmiö vuosina 2014 - 2018; LIITU - tutkimus. (Kokko & Hämylä, 2015 ; Kokko & Mehtälä, 2016 ; Kokko & Martin 2019.)

Seurassa harrastavien osuudet kasvoivat kokonaisuudessaan 3% ja niiden osuus, jotka eivät koskaan olleet harrastaneet seurassa urheilua, laski 5%. Harrastusten lopettaneiden kohdalla havaittiin 2% kasvu. (Kokko ja Martin, 2019, 51-55.)

2.4 Urheiluseurassa harrastavien nuorten fyysinen aktiivisuus ja harjoittelumäärät

Urheiluseurassa harrastavien fyysistä aktiivisuutta on tutkittu TELS - urheiluseuratutkimuksessa. Tutkimuksen mukaan 24% suomalaisista urheiluseuraharrastajista ei täyttänyt päivittäistä kansainvälistä fyysisen aktiivisuuden määritelmää, joka on vähintään 60 min kohtalaisesta voimakkaasti raskaaseen liikuntaa päivässä, seitsemänä päivänä viikossa. (Mäkelä ym. 2016.) Tutkimuksissa on myös havaittu, että niinä päivinä, jolloin on organisoidut harjoitukset verrattuna niihin päiviin jolloin ei ole, lasten kokonais fyysinen aktiivisuus on suurempaa. Lisäksi urheiluseuroissa harrastavien lasten (12-13-vuotta) on havaittu olevan vaikeampaa saavuttaa fyysisen aktiivisuuden suosituksia niinä päivinä, kun ei ole harjoituksia (Ala-Kitula 2017).

Kansainvälisissä tutkimuksissa on havaittu, että urheiluseurassa harrastavat 9-12 - vuotiaat olivat paremmassa fyysisessä kunnossa, niin kestävyys kuin lihaskunnon osalta, verrattuna muihin ikäisiinsä (Golle ym. 2014) Havaintoja on tehty myös eri lajien välillä, ja on huomattu, että varsinkin kilpailullisia urheilulajeja harrastamalla, nuorten (11-18-vuotta) on helpompi saavuttaa fyysisen aktiivisuuden suositukset (Silva ym. 2013).

Vuoden 2018 LIITU-tutkimuksessa (Kokko & Martin 2019) tarkasteltiin urheiluseurassa harrastavien suomalaisten nuorten harjoitusmääriä. Tutkimuksessa havaittiin että 9-15 - vuotiaille valmentajan ohjaamia harjoituksia oli keskimäärin 3 kertaa viikossa ($2,7 \pm 1,8$). Omatoimisia harjoituksia päälajissa oli keskimäärin kaksi kertaa viikossa ($2,1 \pm 2,2$). Lähes kolme neljäsosaa (73%) lapsista ja nuorista kertoi käyvänsä valmentajan ohjaamissa harjoituksissa vähintään 2 krt/vko. Neljä kertaa tai enemmän harjoituksissa käyvien ryhmässä oli selkeä yhteys iällä, mitä vanhempi harrastaja oli, sitä suuremmaksi harjoitusmäärät kasvoivat. Urheiluseurassa harrastavista 15-vuotiaista 42% kävi harjoituksissa 4 kertaa tai enemmän viikossa. (Kokko & Martin 2019, 51.) SLU:n (2010, 20) tutkimuksen tulokset olivat samansuuntaisia. Yli puolet (56%) 13-18 - vuotiaista kävi harjoituksissa vähintään kolme kertaa viikossa, neljäsosa (25%) kaksi kertaa viikossa ja viidesosa (20%) noin kerran viikossa (SLU 2010, 20-21).

LIITU - tutkimuksessa omatoimiset päälajin harjoitukset jakoutuivat tasaisemmin verrattuna valmentajien ohjaamiin harjoitusmääriin. Vajaa kolmannes (29%) kertoi ettei tee yhtään omatoimista harjoitusta viikossa. Yhdestä - kolmeen omatoimista harjoitusta viikossa kertoi tekevänsä 49% vastaajista. 13- ja 15-vuotiaiden kohdalla tämä osuus oli hieman korkeampi (56%) kuin nuoremmilla. Omatoimisten harjoitusten määrä oli suurimmillaan 13-vuotiaiden kohdalla, joista 80% kertoi tekevänsä omatoimisia harjoituksia ainakin kerran viikossa, kun omatoimisia harjoituksia teki 15-vuotiaissa 72% ja 11 - vuotiaista 71%. (Kokko & Martin 2019, 51.)

Yksi valmentajan ohjaama harjoituskerta päälajissa kesti keskimäärin 92 (± 35) min. 15-vuotiailla harjoituskerrat olivat keskimäärin 7 min (96 min) pidempiä kuin 11-vuotiailla (8 min). Omatoiminen päälajin harjoituskerta kesti keskimäärin 68 minuuttia, mutta tässä oli suurta hajontaa (± 41 min) vastaajien välillä. Tyttöillä omatoimiset harjoitukset kestivät keskimäärin 63 minuuttia, pojilla ollen 10 minuuttia pidempi, 73 minuuttia. 13-vuotiaiden omatoimiset päälajin harjoitukset olivat pidempiä (71 min) kuin 11-vuotiailla (65 min). (Kokko & Martin 2019, 51-55.)

Fyysisen aktiivisuuden kannalta LIITU-tutkimuksessa 2018 havaittiin, että viikoittaisen liikuntasuosituksen raja (väh. 60 minuuttia päivässä) täyttyy aina niinä päivinä, jolloin on valmentajan ohjaamat harjoitukset, samoin kuin niinä päivinä, jolloin lapsi tai nuori tekee omatoimisen päälajin harjoituksen. (Kokko & Martin 2019, 51-55).

Nuoret liikkuvat urheiluseuroissa ja niiden ulkopuolella. Eri kotimaisissa tutkimuksissa on tutkittu niin yleistä harrastuneisuutta, kuin harrastamista urheiluseuroissa, ja tutkimusten mukaan juuri seurassa urheileminen on jatkuvassa kasvussa (Kokko & Martin 2018 ; SLU 2010).

3. RUUTUAIKA

Tässä luvussa tarkastellaan ruutuaikatutkimusta ja siihen liittyviä läheisiä käsitteitä. Keskeistä luvussa on ruutuajan vaikutus terveydelle ja fyysiselle aktiivisuudelle, sekä osana nuorten käyttäytymistä niin vuorovaikutuksen kuin viihteen osalta.

Ruutuaikatutkimusta on tehty kauan ja sen historia alkaa television katselusta. Television katselusta tehdyt tutkimukset osoittavat, että nuorten viettämä aika television ääressä on pysynyt jo usean vuosikymmenen samana. (Marshall, Gorely & Biddle 2006.) Kuitenkin viimeinen vuosikymmen on näyttänyt merkkejä, että television katselu olisi vähentymässä (Inchley ym. 2017). Ruutuaikatutkimuksen kenttä on kuitenkin laajentunut ja laajenee edelleen, kun teknologia kehittyy. Ruutuaikaan on määritelty mm. Kouluterveyskyselyissä ja Nuori Suomi ry:n suosituksissa kaikki se aika, jonka käytämme viihdemedian ääressä tietokoneella tai puhelimella, tai muiden pienten ja suurten kannettavien laitteiden kanssa päivittäin. Tämä tekee kokonaisruutuajan arvioinnista vaikeaa. Kouluterveyskyselyt tai Nuori Suomi ry eivät erittele erikseen ruutuajasta sitä aikaa, jonka käytämme koulussa ja jonka käytämme vapaa-ajalla. (Heinonen ym. 2008, 6, THL 2019a, THL 2019b.)

Älylaitteiden määrän lisääntyminen tuottaa lisää ruutuaikaa. Suomalaisen kuluttajabarometrin (2018) mukaan 85,9% suomalaistalouksista löytyy älypuhelin, 58,1%:sta tabletti-tietokone ja 93,6%:sta televisio. Sosiaalinen media on myös hyvin saavutettavissa, sillä internet-yhteys on 90,9% suomalaistalouksista. (Kuluttajabarometri, 2018a.) Kehitys on ollut nopeaa, sillä esim. Tabletti-tietokoneita oli vuonna 2012 vain 8% suomalaistalouksista. Tabletit ovat tulleet aiempien ruutujen rinnalle, sillä pöytä- ja kannettavien tietokoneiden määrä on pysynyt lähes vakiona, noin 90% suomalaistalouksista. Lisäksi puettava teknologia kuten älykellot, yleistyvät. Vuonna 2014 niiden määrä oli alle 5%, mutta vuonna 2018 jo 30% suomalaisista omisti puettavaa teknologiaa. (Kuluttajabarometri, 2015b.) Suomen tilastokeskuksen mukaan (STAT, 2018) 99% 16-24 – vuotiaista nuorista on käytössä älypuhelin ja 93% heistä seuraa jotain yhteisöpalvelua. Ruudut alkavat siis ympäröidä ihmisiä entistä enemmän, ja ihminen on enemmän ja enemmän tietoverkon saavutettavissa.

Kansainvälisissä tutkimuksissa ruutuaikasuositus on vakiintunut kahteen tuntiin päivässä, samoin Suomessa. Englantilais tutkimuksessa (Aggio ym. 2012) tutkittiin yli tai alle kaksituntia päivittäin ruudun

ääressä viettävien nuorten terveyseroja. Tutkimuksessa havaittiin, että alle kaksi tuntia ruudun ääressä viettävillä hengitys- ja verenkiertoelimistön toiminta oli parempaa kuin yli kaksituntia päivässä ruudun ääressä viettävillä. Suomalaisnuorilla kahden tunnin ruutuaikasuositus on ylittynyt noin puolella nuorista viimeisimmissä tutkimuksissa (Tammelin ym. 2007; Tammelin ym. 2013; Kokko & Hämylä, 2015; Kokko & Mehtälä, 2016; Kokko & Martin 2019). Tutkimusten tulokset ovat kuitenkin hankala tulkita, sillä näissä tutkimuksissa ei ole erikseen tutkittu älypuhelinien käyttöä, vaan kaikki ruutuaika on yhdistetty yleiseen ruutuaikaan. On varsin todennäköistä näin ollen, ettei kaikkea ruutuaikaa ole tavoitettu kyselyillä, jotka pohjautuvat nuorten omaan itsearviointiin ruutuajasta.

Runsaalla ruutuajalla on havaittu myös yhteyksiä huonoon koulumenestykseen (Sharif & Sargent 2006; Kim & So, 2012), mutta toisaalta sopivalla tietokoneen ja internetin käytöllä on havaittu positiivisia yhteyksiä koulumenestykseen (Kim & So, 2012. ; Borsekowski & Robinsson, 2005). Ruutuajan jakautuminen pelaamisen ja puhelimen käytön välille tuottaa myös erilaisia tuloksia. Jacksonin ym. (2011) tutkimuksessa havaittiin, että lapset, jotka pelasivat paljon videopelejä, omasivat heikomman sosiaalisen ja yleisen itsetunnon (overall self-esteem) kuin vähemmän pelejä pelaavat. Vastaavasti lapset, joiden matkapuhelimen käyttö oli runsasta, omasivat korkeamman sosiaalisen itsetunnon kuin vähemmän puhelimen kanssa aikaa viettävät. (Jackson ym. 2011.)

Ruutuaikatutkimuksen hankaluus liittyy ruutuajan todellisen määrän selvittämiseen. Nykyään ruutuaikaa on tarjolla niin monessa muodossa, että sen kokonaisvaltainen mittaaminen on hankalaa. Suurimmassa osassa tutkimuksissa ruutuaikaa on mitattu itse raportoidulla ruutuajalla. Näin on myös suomalaisissa LIITU - tutkimuksissa. (Kokko & Martin, 2019., Kokko & Mehtälä, 2016., Kokko & Hämylä 2015.) Itse raportoinnissa on riski, että ruutuajan määrää yli- tai aliarvioidaan ja on mahdollista, ettei näin saada selville todellista tarkkaa ruutuaikaa.

3.1 Nuorten ruutuaika

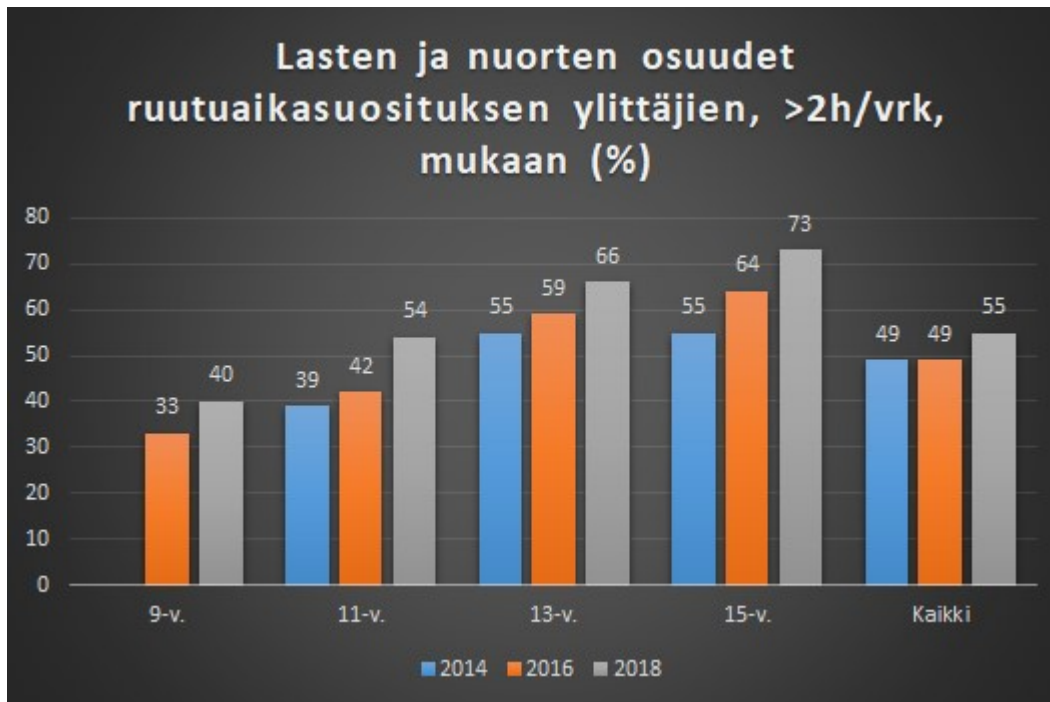
Nuorten käyttämä ruutuaikaa on tutkittu kansainvälisesti WHO:n kouluterveyskyselyissä. (Currie ym. 2012). Tässä kyselyssä ruutuaika on rajattu kuitenkin vain television katsomiseen. Suomalaisten lasten käyttämä television katseluaika on eurooppalaista keskitasoa, 61% 11-vuotiaista pojista ja 58% 11-

vuotiaista tytöistä raportoi katsovansa televisiota yli 2 tuntia päivässä. Määrä laskee kuitenkin hieman nuoruusiässä. 13-vuotiailla vastaavat luvut olivat pojilla 60% ja tytöillä 59 %, sekä 15-vuotiailla pojilla 55% ja tytöillä 50%. Suomi asettui 15-vuotiaissa 38:n Euroopan maan vertailussa viidenneksi vähiten televisiota katsovaksi. (Currie ym. 2012, 134-135.)

WHO:n tutkimuksen mukaan (Inchley ym. 2017) television katsominen on vähentynyt huomattavasti viimeisen vuosikymmenen aikana koko Euroopassa. Kun vielä vuonna 2002 15-vuotiaista pojista 73% ja tytöistä 69% kertoi katsovansa televisiota yli 2-tuntia päivässä. Vastaavat luvut olivat vuonna 2014 pojilla 59% ja tytöillä 57%. (Inchley ym. 2017, 31.)

WHO:n tutkimuksen mukaan (Inchley ym. 2017) vuonna 2014 eurooppalaisista nuorista muuhun kuin pelaamiseen tietokonetta yli 2-tuntia päivässä käytti 15-vuotiaiden ikäluokassa 80% pojista ja 70% tytöistä. Tämä määrä on vastaavasti kasvanut, verrattuna television katsomiseen. Vuonna 2002 vastaavat luvut olivat pojilla 37% ja tytöillä 16%. Nopean kasvun selittäjänä pidetään tietokoneiden yleistymistä ja teknologian kehitystä, jolloin myös matalammassa sosioekonomisessa asemassa olevat perheet ovat voineet hankkia tietokoneita. (Inchley ym. 2017, 32.)

Vuoden 2016 LIITU-tutkimuksessa havaittiin, että vain 5% lapsista ja nuorista (9-15v) täyttää ruutuaikasuosituksen ja 15-vuotiaista 64% käyttää 5-7 päivänä viikossa ruutuaikaa yli 2h. Vain 2% 15-vuotiaista vastaajista kertoo, ettei ylitä ruutuaika suositusta yhtenäkkään päivänä viikossa. (Kokko & Mehtälä, 2016, 13-14.)



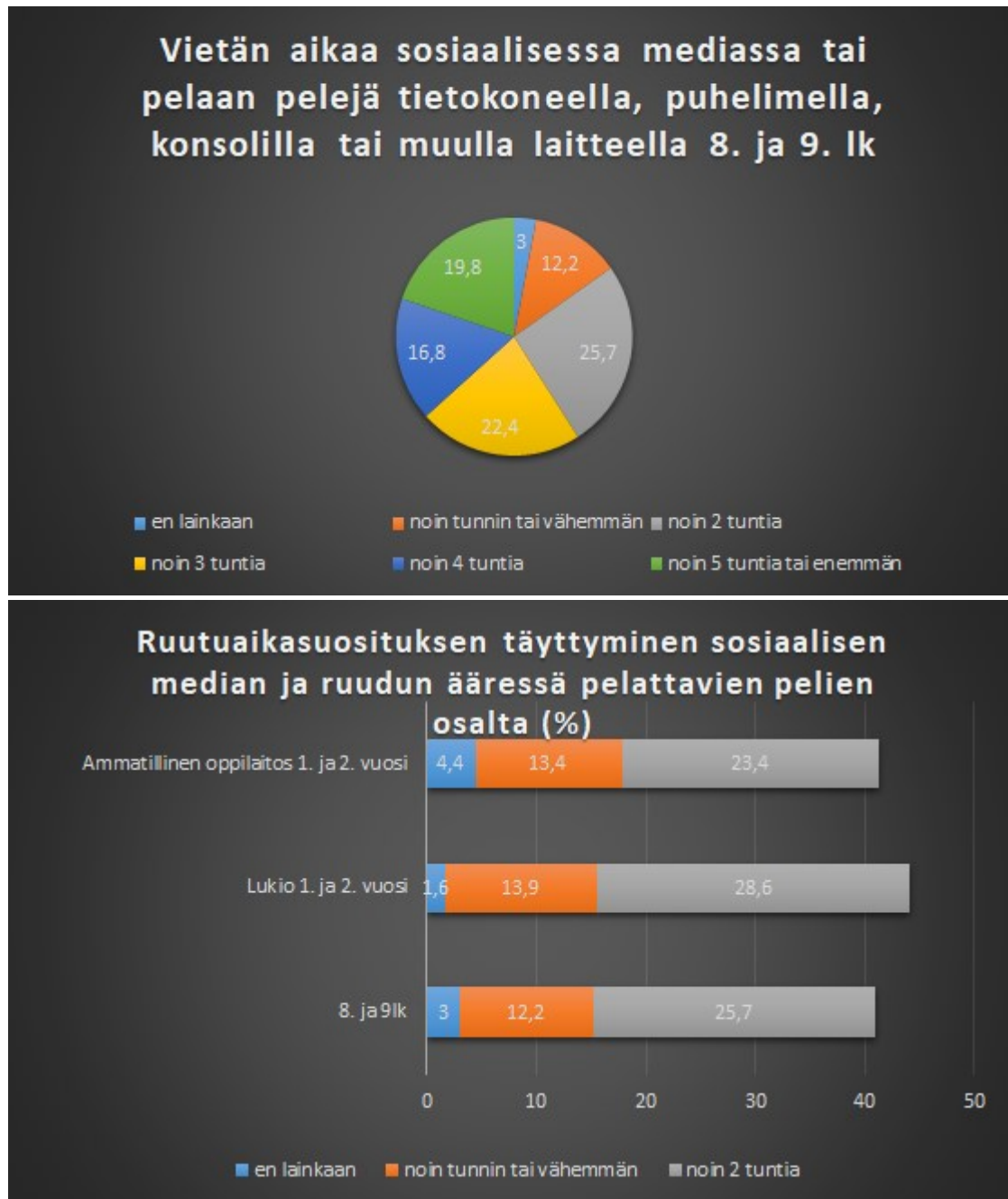
KUVIO 5. Nuorten ruutuaika; LIITU 2018, 2016 & 2014. (Kokko & Martin, 2019 ; Kokko & Mehtälä, 2016 ; Kokko & Hämylä, 2015.)

Ruutuaikakehitys (Kuvio 6) on ollut nousujohteista. Vuoden 2014 LIITU-tutkimuksessa (Kokko & Hämylä, 2015) lapsista ja nuorista, joilla ylittyi ruutuaikasuositus vähintään viitenä päivänä viikossa, oli alle puolet vastaajista (49%). Vuonna 2018 vastaava tulos oli noussut yli puoleen, (55%). Suurinta kasvu on ollut 15-vuotiaiden kohdalla, nousten neljän vuoden aikana 18% (Kokko & Martin, 2019 ; Kokko & Mehtälä, 2016 ; Kokko & Hämylä, 2014).

Kouluterveyskyselyssä vuonna 2017 (Terveystieteiden tutkimuskeskus, 2017) kartoitettiin nuorten ruutuaikaa ja sosiaalisen median käyttöä. Tutkimuksessa ei huomioitu päällekkäistä ruutuaikakäyttöä, eli yhtä aikaan käytössä olleita television, tietokoneen tai puhelimen näyttöjä. Tutkimusjoukolta kysyttiin pelaamiseen ja eri ruudun ääressä katseltaviin ohjelmiin liittyviä kysymyksiä.

Ruutuaikasuositukseen pääsee sosiaalisen median ja pelaamisen osalta reilu 40% 15–18 -vuotiaista nuorista. Yläkouluikäisiä tarkemmin tarkasteltaessa huomataan, että kuitenkin noin viidesosa vastaajista (19,8%) käyttää ajastaan 5 tuntia tai enemmän sosiaalisen median ja ruudun ääressä pelattavien pelien

parissa. Tähän ruutuaikaan ei kuitenkaan ole laskettu vielä televisio-ohjelmia, videoklippejä tai elokuvia. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2017)



KUVIO 6. Ruudun ääressä vietetty aika sosiaalisessa mediassa ja pelien osalta (THL, Kouluterveyskysely 2017).

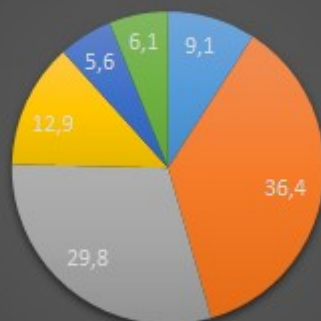
Ruutuaikasuositukseen pääsee eri ohjelmien katselun osalta reilut 70% vastaajista. Yläkouluikäisiä tarkastellessa tämä osuus on 75%. Viisi tuntia tai enemmän ohjelmien katseluun käytti 6,1% vastaajista. Yläkouluikäisistä alle 30% ei yllä ruutuaikasuositukseen ohjelmien katselun osalta. Vaikka kouluterveyskyselyn tuloksista ei voida suoraan päätellä yhteenlaskettua ruutuaikaa, on kuitenkin selvästi havaittavissa se, ettei suuri osa suomalaisnuorista saavuta alle kahden tunnin ruutuaikasuositusta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2017)

Tampereen yliopisto on tehnyt tutkimusta pelaamisen yleisyydestä pelaajabarometreilla. Suomalaisista noin 98% pelaa jotakin aktiivisesti tai satunnaisesti. Mobiilipelit ovat olleet jatkuvassa nousussa, mutta toisaalta perinteiset pelit ovat myös pystyneet säilyttämään asemansa. (Kinnunen, Lilja & Mäyrä, 2018, 59.)

10-19 - vuotiaiden ikäryhmässä pelaaminen on yleisintä verrattuna muihin ikäluokkiin. Vuonna 2018 päivittäin digitaalisia viihdepelejä pelaavia nuoria oli 36,4% vastaajista. Viikoittain tai useammin digitaalisia viihdepelejä pelasi 69,8% vastaajista ja vain 2,3% vastasi, ettei pelaa lainkaan digitaalisia viihdepelejä. (Kinnunen, Lilja & Mäyrä, 2018, 35.)

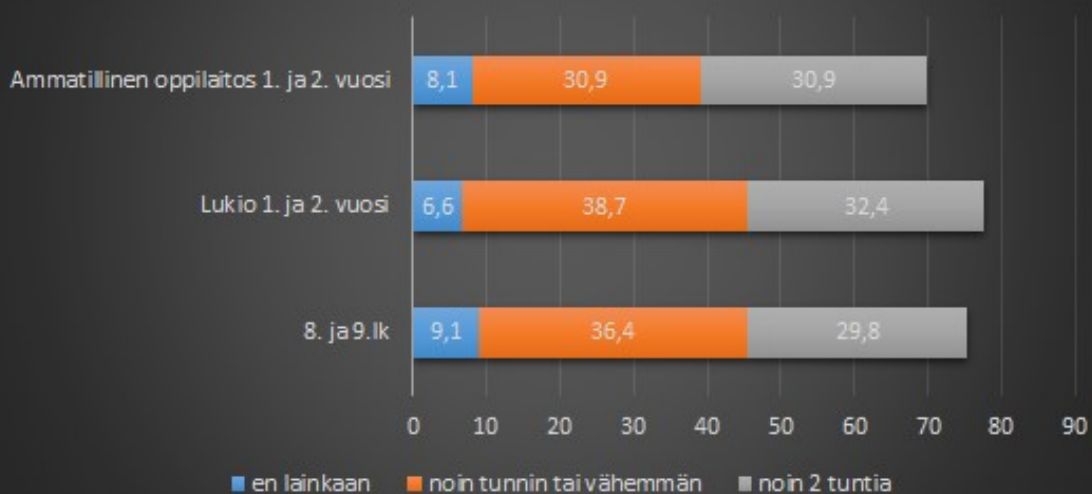
Vastaajia, jotka pelasivat jotakin digitaalista peliä vähintään kerran kuukaudessa pyydettiin listaamaan pelaamiseen käytettyjä aikoja (Kuvio 8). Pelaajabarometrin mukaan suomalaiset miehet käyttivät digitaalisten pelien pelaamisen aikaa keskimäärin 9,6 tuntia viikossa ja naiset 2,9 tuntia viikossa. Miesten kohdalla pelaaminen on lisääntynyt vuoden 2015 tuloksista lähes kahdella tunnilla, naisten tulosten pysyessä samansuuntaisia. Eniten aikaa pelaamiseen käyttää yli 20 vuotiaiden ryhmä, 13h/vko, toiseksi eniten alle 20-vuotiaiden ryhmä, 10,8h/vko. Tutkimuksessa havaittiin, että yli 20-vuotiaat pelaavat harvemmin, mutta pidempiä sessioita, keskimäärin 4,5h/pelikerta. (Kinnunen, Lilja & Mäyrä, 2018, 46.)

Katselen televisio-ohjelmia, videoklippejä tai elokuvia, 8. ja 9.lk



■ en lainkaan ■ noin tunnin tai vähemmän ■ noin 2 tuntia
■ noin 3 tuntia ■ noin 4 tuntia ■ noin 5 tuntia tai enemmän

Ruutuaikasuosituksen täyttyminen ohjelmien katselun osalta (%)



KUVIO 7. Ruudun ääressä vietetty aika erilaisten katseltavien ohjelmien osalta (THL, Kouluterveyskysely 2017).

Teknologian kehittyminen on tuottanut sen, että ruutuaikaa on vaikeampaa rajoittaa. Vuoden 2011 LIITU-tutkimuksessa (Kokko ym.) havaittiin, että 9-luokkalaisten lasten vanhemmista 41% ei rajoita lastensa ruutuaikaa. Ruutuaajan aiheuttamien terveyshaittojen kannalta olisi kuitenkin tärkeää olla tietoinen lasten ruutuajoista. Tutkimuksissa on havaittu, että vanhemmilla on vielä oma sanansa

sanottavana, sillä ruutuajan rajoittamisella on havaittu positiivinen yhteys 10-14 - vuotiaiden lasten ja nuorten ruutuajan määrään. (Aittasalo 2013, 10 ; Verloigne ym. 2012, 1381). Kokko ym. (2016) havaitsivat LIITU - tutkimuksessa, että vanhempien rajoitukset lasten ruutuaikoihin ovat kuitenkin vähentyneet huomattavasti viimevuosina, näin käy myös lasten vanhetessa. Vuonna 2016 49% vanhemmista toivoi lastensa vähentävän ruutuaikaa, mutta kuitenkin vain 35% 11 - vuotiaiden vanhemmista, 19% 13 - vuotiaiden vanhemmista, ja 9% 15 - vuotiaiden vanhemmista rajoitti lastensa ruutuaikaa.

3.2 Ruutuajan yhteys terveyteen ja fyysiseen aktiivisuuteen

Ruutuajan ja fyysisen aktiivisuuden yhteys on usein toisensa poissulkeva. Kun liikumme, emme yleensä pysty seuraamaan ruutua ja päinvastoin. Poikkeuksina toimivat liikkumista vaativat konsolipelit kuten Ninterdo Wii ja Playstation Move ja myös älypuhelin voidaan käyttää liikkussa. (Nuori Suomi, 2006, 24.)

Ruutuaika linkittyy vahvasti paikallaan pysymiseen ja vähäiseen energiankulutukseen. Laajemmissa ruutuaikatutkimuksissa (Sandercock ym. 2012, 983) on huomattu, että korkealla ruutuajalla on yhteys fyysisen aktiivisuuden laskuun ja matalampaan aktiivisuuteen koulun välitunneilla ja liikunnanopetuksessa, vaikkei niillä olisi edes mahdollisuutta käyttää mediaa. Ruutuajalla on myös havaittu olevan yhteys vähäisempään yöunen määrään 15 - vuotiailla nuorilla (Mäkelä ym. 2016, 378-388.) Ruutuajalla on havaittu myös yhteyksiä tuki- ja liikuntaelin ongelmiin, kuten niska ja hartia kipuihin, sekä selkäkipuihin (Rossi ym. 2016).

Ruutuajan ja fyysisen aktiivisuuden suhdetta on selvitetty muutamissa ulkomaisissa tutkimuksissa. Espanjalaistutkimuksessa (Serrano-Sanchez ym. 2011) havaittiin, että useiden eri ruutujen ääressä vietetty yhteisaika vaikutti negatiivisesti fyysiseen aktiivisuuden suositusten saavuttamiseen 12-18 - vuotiailla nuorilla. Samassa tutkimuksessa havaittiin, ettei yhden ruudun ääressä vietetty aika ollut yhteydessä fyysisen aktiivisuuden saavuttamiseen. Tutkimuksessa lisäksi havaittiin, että organisoituun liikuntaa osallistumalla, esimerkiksi urheiluseuratoimintaan osallistumalla, pystyttiin vähentämään ruutuajan määrää verrattuna muihin samanikäisiin nuoriin. Pojilla erot olivat selkeämpiä urheiluseurassa harrastavien ja harrastamattomien välillä, ja tytöillä liikuntatunneille osallistuvien ja osallistumattomien

osalta. (Serrano-Sanchez ym. 2011.) Suomessa ruutuajan ja fyysisen aktiivisuuden yhteyttä on selvitetty mm. TELS-urheiluseuratutkimuksissa. Ruutuajat olivat nuorten itseraporttoimia. Tutkimuksessa havaittiin, että urheiluseurassa harrastavien ruutu aika oli pienempää kuin ei-urheiluseurassa harrastavien. Urheiluseurassa harrastavista pojista 24% kertoi ylittävän yli 2h tunnin suosituksen ja tytöistä vastaava määrä oli 16%. Vastaavasti urheiluseuroissa harrastamattomista pojista 53% ja tytöistä 39% ylitti ruutu aikasuosituksen. (Mäkelä ym. 2016.)

Myös vanhempien sosioekonomisen aseman on havaittu vaikuttavan lasten ja nuorten ruutu aikaan. Televisioiden ja tietokoneiden määrä ei kuitenkaan ole suoraan verrannollinen sosioekonomiseen asemaan, sillä Tandon ym. (2012) havaitsivat, että lasten ruutu aika oli suurempaa, jos vanhempien sosioekonominen tausta oli matalampi. Sosioekonominen tausta oli määritelty tulotason ja koulutustason mukaan. Paradoksia huonomman tulotason ja viihdemedian katsomisen välillä selitetään siten, ettei alemmassa sosioekonomisessa asemassa olevien lapset vietä aikaa fyysistä aktiviteettia sisältävissä harrastuksissa, sekä vanhemmat eivät seuraa ruutu aikaa samoin kuin paremmassa sosioekonomisessa asemassa olevat. (Tandon ym. 2012.) Myös vanhempien koulutustasolla on löydetty yhteyksiä lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja ruutu aikaan, mm. korkeasti koulutettujen isien pojilla havaittiin vähemmän ruutu aikaa, tytöillä ei löydetty vastaavaa yhteyttä (Hakamäki ym. 2014).

Australialaistutkimuksessa 9-16-vuotiailta nuorilta mitattiin paikallaan oloa. Tutkimuksessa havaittiin ruutu ajan ja paikallaan pysymisen yhteyden olevan vahva, eli ruutu aika kattoi n. 40-60% siitä ajasta, jonka vietämme paikallaan pysyen. Loppu aika paikallaan olostamenee muuhun kuin viihdekäyttöön. Nuorilla tästä ajasta suurimman osan arkena kattaa koulussa istuminen (42%). Muuten paikallaan olo aika jakautui sosiaalisten suhteiden (19%), itsestä huolehtimisen (16%) ja liikkumisen (esim. auto) (15%) välille. Nukkumista ei tässä tutkimuksessa raportoitu. (Olds ym. 2010, 3.)

Suomalaistutkimus on linjassa australialaistutkimuksen kanssa. Vuoden 2016 LIITU-tutkimuksessa havaittiin, että vain 5% lapsista ja nuorista (9-15v) täyttää ruutu aikasuosituksen ja 15-vuotiaista 64% käyttää 5-7 päivänä viikossa ruutu aikaa yli 2h. Vain 2% 15-vuotiaista vastaajista kertoi, ettei ylitä ruutu aika suositusta yhtenäkin päivänä viikossa. (Kokko & Mehtälä, 2016, 13-14.)

Ruutuajan ja fyysisen aktiivisuuden välillä on tehty tutkimusta myös pelien sisällöistä. On havaittu, että esim. urheilupelejä pelaavat nuoret harrastavat enemmän liikuntaa verrattuna muita peligenrejä pelaaviin. Nettiroolipelejä pelaavien taas havaittiin liikkuvan muita vähemmän. (Luolamaa & Törnqvist, 2019.) Samaan tutkimustulokseen ovat päässeet Ballard ym. (2009) omassa tutkimuksessaan, jossa havaittiin huomattavia eroja liikunta määrissä ja BMI:ssä (Body Mass Index) urheilupelejä pelaavien ja roolipelejä pelaavien välillä. Ballardin tutkimuksessa todettiin kuitenkin, että paras vaikutus BMI:n laskuun nuorilla olisi ruutuajan vähentäminen ja toiminnan ohjaaminen ja rohkaiseminen kohti aktiivisempia toimintoja. (Ballard ym. 2009, 166.)

Aunion ja Paavolan (2018) pro gradu – tutkielmassa tarkasteltiin ruutuajan muutosta ja sen yhteyttä mm. fyysiseen aktiivisuuteen. Tutkimuksessa käytettiin Liikkuva koulu ohjelmaan kuuluvan LIKES-tutkimuskeskuksen aineistoa (n=455). Tutkimuksessa havaittiin, että liikuntaluokalla olevien yläkoululaisten ruutu aika oli vähäisempää kuin normaaliopetuksen luokissa olevilla. Tilastot kuitenkin tasoittuivat yhdeksännelle luokalle tultaessa, erityisesti viikonloppujen osalta. Saman suuntaisia tuloksia on saanut myös Mäenpää (2017), jonka pro gradu - tutkielmassa (n=152) havaittiin normaaliopetuksen oppilaiden omaavan samansuuntaisen ruutuajan kuin liikuntaluokkalaiset.

Henrikssonin (2018, 33) pro gradu – tutkielmassa tarkasteltiin vanhempien ruutuajan ja fyysisen aktiivisuuden yhteyttä lapsiin. Tutkielmassa käytettiin Liikkuva koulu - aineistoa (n=269). Tutkielmassa havaittiin, että seitsemäsluokkalaisten fyysisen aktiivisuuden ja ruutuajan välillä ei ole merkitsevää yhteyttä. Tarkasteltaessa kuitenkin pelkästään television katselua, huomattiin että, nuorilla, jotka katselivat yli 4h vuorokaudessa televisiota, liikuntasuosittelun saavuttaminen oli heikompaa kuin nuorilla, jotka katsoivat korkeintaan tunnin televisiota päivässä. Tutkielmassa havaittiin myös positiivinen yhteys isien fyysisen aktiivisuuden ja poikien pienemmän ruutuajan välillä. Äitien fyysisellä aktiivisuudella havaittiin olevan positiivinen yhteys tyttärien fyysiseen aktiivisuuteen.

Yhdysvaltalais tutkimuksessa (Harvard, School of Public Health 2016) vähennettiin tietoisesti ruutu aikaa tutkimusryhmältä ja tarkasteltiin, onko tällä vaikutusta fyysisen aktiivisuuden määrään. Tutkimusryhmään kuului niin aikuisia kuin lapsia. Tuloksissa havaittiin, että ruutuajan tietoinen vähentäminen lisäsi fyysisen aktiivisuuden määrää 5-12 - vuotiailla, mutta se säilyi samana nuorilla ja aikuisilla.

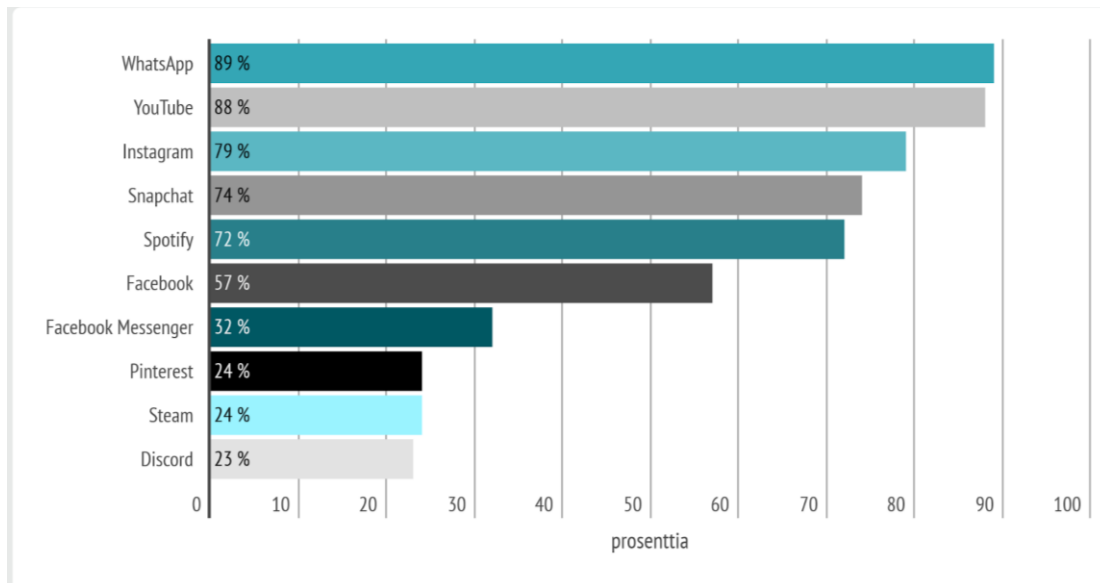
Lahden ja Pietilän (2020) pro gradu - tutkielmassa tutkittiin suomalaisten lukiolaisten fyysistä aktiivisuutta, älypuhelimien käyttöä ja näiden välistä yhteyttä. Tutkielmassa havaittiin, että lukiolaisten fyysinen aktiivisuus on vähäistä ruutuajasta riippumatta, kun 90% tutkimukseen osallistuneista lukiolaisista ei saavuttanut viikoittaista fyysisen aktiivisuuden suositusta. Tutkielmassa runsaalla älypuhelimien arkikäytöllä havaittiin olevan negatiivinen vaikutus fyysiseen aktiivisuuteen. Lukiolaisista 62% ylitti ruutuajan suositukset jo pelkällä älypuhelimien käytöllä. Tutkielmassa havaittiin myös, että fyysinen aktiivisuus kääntyi laskuun opiskelijoilla, jotka käyttivät älypuhelimia yli viisi ja puoli tuntia vuorokaudessa. Naisopiskelijoilla tämä kääntyi laskuun jo neljän tunnin ja kymmenen minuutin älypuhelimien käytön jälkeen. (Lahti & Pietilä, 2020.)

3.3 Nuoret sosiaalisessa mediassa

Nuorten vuorovaikutuskäyttäytyminen on muuttunut teknologian kehittymisen myötä. Internet on nykyään kaikkialla, ja nuoret voivat olla älypuhelimien kautta jatkuvassa vuorovaikutuksessa eri tahojen kanssa. Kotimaisessa tutkimuskentässä Ebrand Group Oy:n on tehnyt tutkimusta nuorten sosiaalisen median käytöstä vuosina 2013, 2015, 2016 ja 2019. Heidän vuonna 2019 yhteistyössä Oulun kaupungin kanssa tekemässään kyselytutkimuksessa kysyttiin yli 6000:lta suomalaisnuorelta ympäri Suomen heidän käyttäytymistään sosiaalisessa mediassa. Vastajat olivat 13-29 - vuotiaita. Kyselyn mukaan nuorten pääsyy sosiaalisen median käytölle on täydentää ja rikastaa tosielämän sosiaalista viestintää. Sosiaalisessa mediassa viestitään pääasiassa jo entuudestaan tuttujen pienryhmien, n. 1-5 henkilön, kesken.

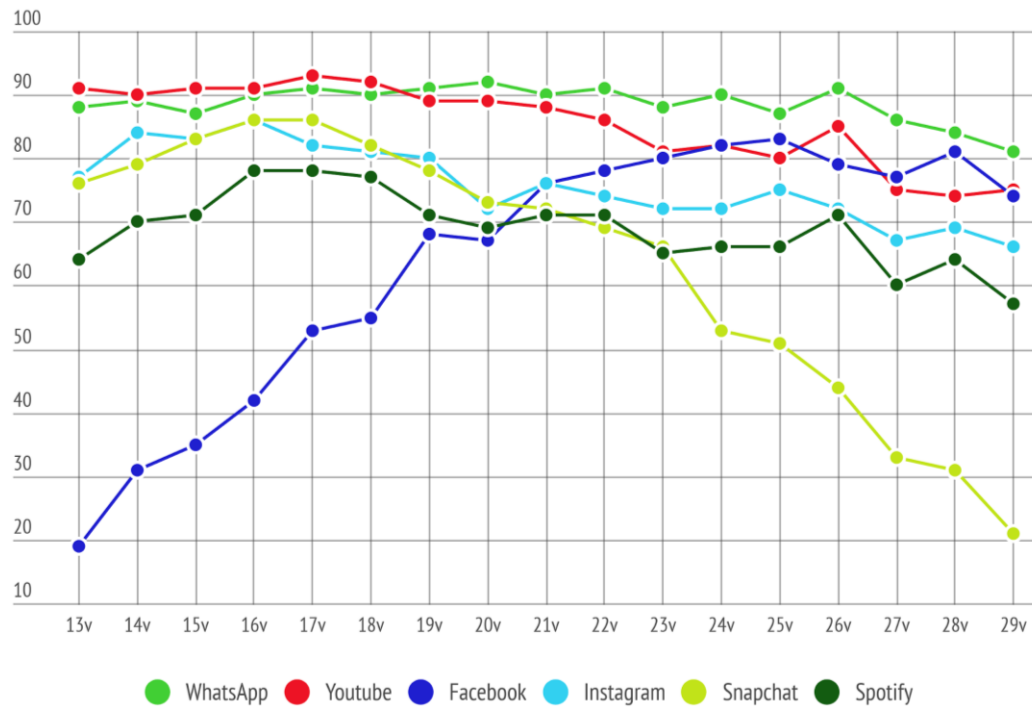
Kyselyn perusteella 18,9 - vuotias nuori käyttää internetiä 31-40 tuntia viikossa, joista sosiaalisessa mediassa 15-20 tuntia viikossa. Määrä on nousussa, sillä vielä vuoden 2016 samaisessa tutkimuksessa sosiaalisessa mediassa vietettiin aikaa 10-14 tuntia. Sosiaalisen median palveluita käytetään yleisesti aikavälillä klo 15-01, ja suurin piikki käytössä on aikavälillä klo 18-21. Kyselyn mukaan 97% sosiaalisen median käytöstä tapahtuu älypuhelimella ja sosiaalisen median käyttöön kuluu suurin osa internetistä käytetystä ajasta. Sosiaalisen median palveluista eniten käytetyimmät ovat WhatsApp (89%), Youtube (88%), Instagram (79%). Muita suosittuja palveluita ovat Snapchat, Spotify, Facebook, Facebook

Messenger, Pinterest, Steam ja Discord (Kuvio 10). Facebookin vetovoima suosituimpana palveluna on hiipunut. Vuonna 2013 92%, ja vuonna 2016 81% vastaajista käytti Facebookia, kun vuonna 2019 vastaava määrä oli enää 57%. Facebook ei ole tutkimuksen mukaan suosituin palvelu missään ikäluokassa. (Eband Group Oy & Oulun kaupunki, 2019.)



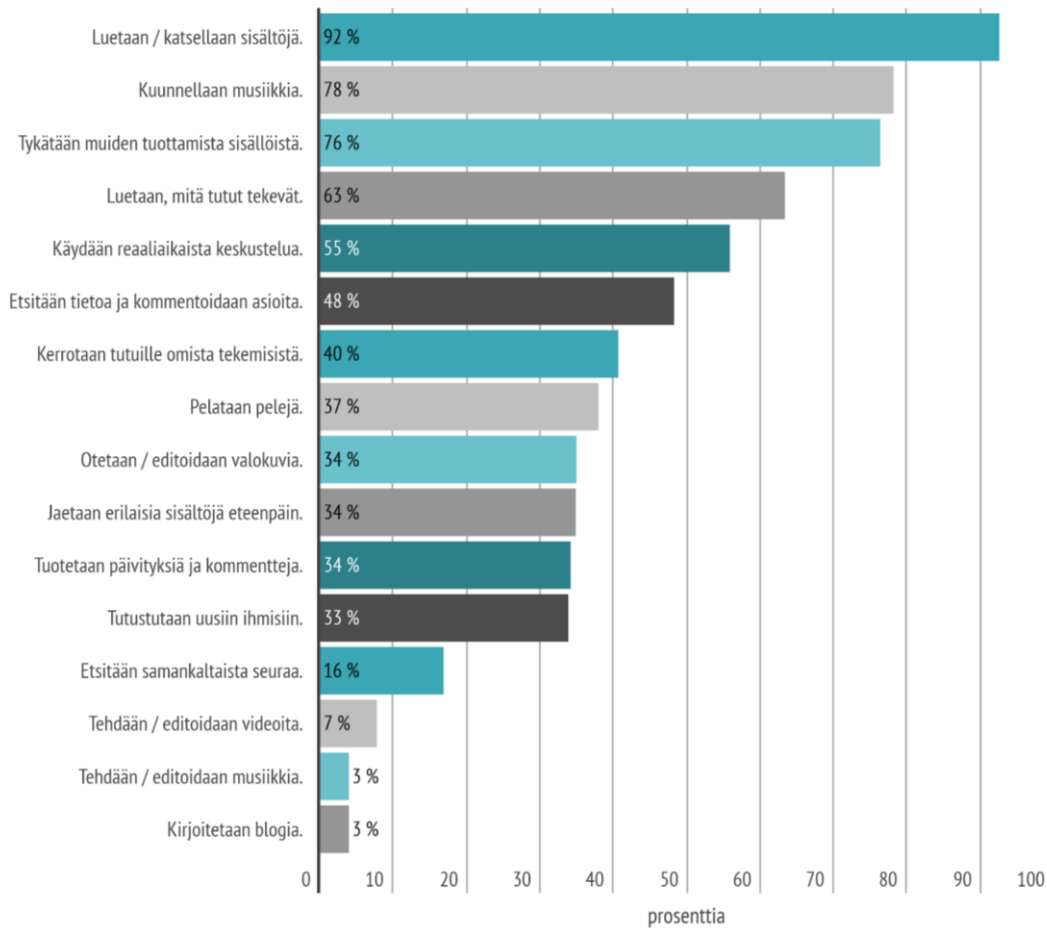
KUVIO 8. Suosituimmat sosiaalisen median palvelut nuorten keskuudessa (Eband Group Oy & Oulun kaupunki, 2019).

Eri ikäryhmien sosiaalisen median palveluiden käyttöä vertaillessa (Kuvio 11) huomataan, että WhatsApp ja Youtube ovat suosittuja kaikissa ikäryhmissä. 13-19 - vuotioiden keskuudessa suosituimpia palveluita ovat lisäksi Snapchat ja Instagram, kun taas sitä vanhemmassa ikäluokassa suositaan Facebook palvelua. Kahdenkymmenen ikävuoden kohdalla näyttää olevan ”vedenjakaja” suosittujen palveluiden käytössä.



KUVIO 9. Palveluiden käyttö ikäryhmittäin (Eband Group Oy & Oulun kaupunki, 2019).

Mitä sosiaalisessa mediassa tehdään? Kyselyn mukaan nuoret käyttävät sosiaalista mediaa pääasiassa lukiessa ja katsellessa erilaista sisältöä, kuuntelevat musiikkia ja tykkäävät muiden sisällöistä. Sosiaalisessa mediassa ollaan myös vuorovaikutuksessa toisten kanssa lukemalla mitä he tekevät, käymällä yksityisiä keskusteluita muiden kanssa, sekä etsitään tietoa ja kommentoidaan asioita. (Kuvio 12)



KUVIO 10. Mitä sosiaalisessa mediassa tehdään (Eband Group Oy & Oulun kaupunki, 2019).

Sosiaalisen median palveluita aloitetaan käyttämään n. 13-vuotiaana, vaikka EU:ssa sen ikäraja on 16-vuotta. WhatsApp on kuitenkin suosituin palvelu yksityis- ja ryhmäviestien osalta. (Eband Group Oy & Oulun kaupunki, 2019.)

Media on tärkeä osa lasten ja nuorten arkea. 44% lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimukseen vastanneista nuorista kertoi jonkin median käyttötavan olevan merkittävä osa heidän vapaa-aikaansa. Median käyttötavoiksi laskettiin sosiaalinen media, internetin käyttö, pelaaminen, videoiden katselu, television katselu, kirjojen lukeminen, musiikin kuuntelu ja puhelimen käyttö. 99% vastaajista kertoi median käyttönsä liittyvän internetin käyttöön. (Mulari & Vilmilä 2016, 131.)

Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksessa (Merikivi ym. 2016, 69) 10-29 - vuotiaat kertoivat olevansa sosiaalisessa mediassa pääasiassa vuorovaikutuksessa ystäviin, perheenjäseniin ja koulukavereihin.

Ystäviin on yhteydessä viidennes (20%) nuorista monta kertaa päivässä, kun perheeseen (8%) ja koulukavereihin (8%) kymmenesosa. Päivittäin ystäviin on yhteydessä 58%, perheeseen 42% ja koulukavereihin 31% nuorista. Viikoittain ystäviin on yhteydessä 18%, perheeseen 32% ja koulukavereihin 25% nuorista. 15-19 - vuotiaista 55% kertoo näkevänsä ystäviä kasvokkain päivittäin, 38% viikoittain ja 4% kuukausittain. Pojat tapaavat ystäviään tyttöjä useammin. 10-29 - vuotiaista pojista puolet tapaa ystäviään päivittäin (50%) tai viikoittain (44%). 10-29 - vuotiaista tytöistä kolmasosa (34%) näkee ystäviään päivittäin ja puolet (56%) viikoittain. Ystäviä oli tutkimuksen mukaan 15-19 - vuotiailla 6-10 kappaletta. 15-19 - vuotiaista 32% kertoi heillä olevan netissä alkaneita ystävyysuhteita. Viidennes (18%) kertoi, että heillä on netissä alkunsa saaneita ystävyysuhteita, joiden kanssa he eivät ole tavanneet kasvotusten. Vastaavasti 14% kertoi, että he ovat tavanneet netissä alkaneen ystävyysuhteensa kanssa myös kasvotusten. 10-14- vuotiailla netissä alkaneita ystävyysuhteita oli 17%:lla vastaajista. Alle kymmenesosalla (8%) oli ystävyysuhteita joiden kanssa ei ollut tavannut kasvotusten ja 9% oli tavannut myös kasvotusten netissä alkaneen ystävyysuhteen kanssa. Tyttöillä netissä solmittuja ystävyys suhteita oli 10-29 - vuotiaissa hieman (2%) enemmän. Merikiven ym. mukaan nuoremmalla sukupolvella on olemassa ystävyysuhteita, joiden kanssa ei välttämättä ole tavannut, kun taas vanhemmat sukupolvet eivät välttämättä laske ystäviksi sellaisia henkilöitä, ketä he eivät ole tavanneet koskaan kasvokkain. (Merikivi ym. 2016, 69-74.)

4. TUTKIMUKSEN TAVOITE JA TUTKIMUSONGELMAT

Tämän tutkielman tarkoituksena oli selvittää 11-, 13- ja 15-vuotiaiden (5.-, 7.- ja 9.- luokkalaisten) urheiluseurassa harrastavien nuorten ruutuaikaa ja sosiaalisen median käyttöä. Ruutuajan osalta tutkittiin erityisesti, kuinka monena päivänä viikossa nuoret arvioivat ylittävänsä kahden tunnin ruutuaikasuosituksen. Sosiaalisen median käytöstä tutkittiin, kuinka usein nuoret ovat netissä vuorovaikutuksessa ystäviensä, perheenjäsentensä ja muiden ihmisten kanssa. Sekä ruutuaikaa että sosiaalisen median käyttöä tarkasteltiin sukupuolen, iän, seuraharrastamisen aktiivisuuden ja kilpailemisen tason mukaan muodostetuissa ryhmissä. Tutkimusongelmat ovat seuraavat:

1. Missä määrin nuoret arvioivat ylittävänsä ruutuaikasuosituksen (2h/vrk)?
 - 1.1 Eroaako seurassa urheilua harrastavien ruutuaika sukupuolen (tyttö vs. poika) tai iän mukaan (11-, 13- ja 15-vuotta)?
 - 1.2 Eroaako seurassa aktiivisesti harrastavien ruutuaika niiden nuorten ruutuajasta, jotka ovat lopettaneet seuraharrastuksen tai eivät ole koskaan harrastaneetkaan seurassa?
 - 1.3 Eroaako harrastetasolla seuratoimintaan osallistuvien nuorten ruutuaika eri tasoilla kilpailevien (harraste, paikallis/alue tai valtakunnan taso) nuorten ruutuajasta?
 - 1.4 Eroaako seurassa urheilua harrastavien nuorten ruutuaika viikoittaisten harjoittelukertojen mukaan?
2. Missä määrin nuoret urheilijat käyttävät sosiaalista mediaa (SOME:a)?
 - 2.1 Eroaako seurassa urheilua harrastavien sosiaalisen median käyttö sukupuolen (tyttö vs. poika) tai iän mukaan (11-, 13- ja 15-vuotta)?
 - 2.2 Eroaako seurassa aktiivisesti harrastavien sosiaalisen median käyttö niiden nuorten käytöstä, jotka ovat lopettaneet seuraharrastuksen tai eivät ole koskaan harrastaneetkaan seurassa?
 - 2.3 Eroaako harrastetasolla seuratoimintaan osallistuvien nuorten sosiaalisen median käyttö eri tasoilla kilpailevien (harraste, paikallis/alue tai valtakunnan taso) nuorten sosiaalisen median käytöstä?
 - 2.4 Eroaako seurassa urheilua harrastavien nuorten sosiaalisen median käyttö viikoittaisten harjoittelukertojen mukaan?

5. TUTKIMUSAINEISTO JA -MENETELMÄT

5.1 LIITU - tutkimus aineiston taustana

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) on Valtion liikuntaneuvoston toteuttama tutkimus. Valtion liikuntaneuvosto käsittelee asiantuntijaelimenä liikunnan ja liikuntapolitiikan kannalta laajakantaisia ja periaatteellisesti tärkeitä asioita. Sen tarkoituksena on seurata liikunnan kehitystä, antaa lausuntoja liikuntamäärärahoista ja arvioida valtionhallinnon toimenpiteiden vaikutuksia yhteiskunnassa liikunnan alueella. LIITU - tutkimus on tämän apuväline. (Kokko & Martin, 2019.)

LIITU - tutkimuksessa kerätään tietoa lasten ja nuorten passiivisesta ajanvietosta, liikuntakäyttäytymisestä, liikunta-aktiivisuudesta ja niihin yhteydessä olevista tekijöistä. LIITU - tutkimus toteutetaan kahden vuoden välein ja ensimmäinen tutkimus tehtiin vuonna 2014. LIITU - tutkimuksessa aineistoa on mitattu niin kyselyillä, kuin liikemittareillakin. LIITU - tutkimuksen kohderyhmänä toimivat peruskoululaiset. (Kokko & Martin 2019, 3.)

LIITU - tutkimuksen tavoitteena on selvittää, miten yhteiskuntamme lapset ja nuoret liikkuvat ja millaisia luokitteluja, keskimääräisyyksiä ja ihmisten eroavaisuuksia lapsista ja nuorista löytyy. Tämä on tarpeen, jotta voidaan tunnistaa, löytää ja korjata mahdollisia yhteiskunnan epäkohtia. Tavoitteena on edesauttaa yhteiskunnan kehitystä entistä tasa-arvoisemmaksi ja yhdenvertaiseksi kaikille yhteiskunnan jäsenille. (Kokko & Martin, 2019, 3.)

5.1.1 Tutkimusmenetelmät ja kohderyhmä tässä tutkimuksessa

Tutkimuksessa käytettiin LIITU-tutkimuksen valmista aineistoa, joka on kerätty vuonna 2018, mutta keskitytään aineistosta aiemmin julkaisemattomaan osa-aineistoon, ja erityisesti sen ruutuajakaasuosoitusten toteutumista vertailevaan osuuteen. Tiedot oli kerätty LIITU-tutkimuksen menetelmien mukaisesti ja otanta on näin ollen koko valtakunnan tasolta. Tässä tutkimuksessa kohderyhmää rajattiin koskemaan vain urheiluseurassa tai ei urheiluseurassa harrastavia tyttöjä ja poikia, jotka olivat peruskoulun 5.-, 7.-

tai 9.-luokalla. Tutkimuksessa on otettu huomioon vain ne LIITU-aineiston muuttujat, jotka olivat oleellisia tutkimuskysymysten kannalta (ks. liite 1 ja liite 3).

Tutkimuksessa tutkimusjoukkoa luokiteltiin iän, sukupuolen, urheiluseuraharrastamisen, harjoitusten useuden ja kilpailutason mukaan. Tutkimusluokat jakaantuivat tasaisesti, eikä luokkien välille tullut suuria tasapainoeroja vastaajamäärien suhteen. Tutkimukseen osallistuneista (N=3783) seurassa urheilevia oli 2137 ja ei urheiluseurassa harrastavia 1510. 5.-luokkalaisista kyselyyn vastasi 1456, 7.-luokkalaisista 999 oppilasta ja 9.-luokkalaisista 1180 oppilasta. Sukupuolijakauma oli myös tasainen. Tutkimukseen osallistuneista poikia oli 1750 ja tyttöjä 1885. Pojista 1034 harrasti urheilua seurassa ja tytöistä 1096. Pojista 716 ei harrastanut urheilua seurassa ja tytöistä 789.

5.1.2 Aineiston analyysi

Aineiston analyysissä tutkimuksessa käytettiin IBM SPSS 24 – ohjelmaa. Ohjelman avulla analysoitiin nuorten urheiluseuraharrastamista, ruutuaikaa, sosiaalisen median käyttöä, ikä- ja sukupuolijakaumaa ja niiden määriä. Tilasto-ohjelman avulla laskettiin niihin liittyviä prosenttiosuuksia, frekvenssejä ja keskiarvoja. Urheiluseuraharrastamista ja ruutuaikaa tarkasteltiin ristiintaulukoinnin ja keskiarvojen avulla. Urheiluseuraharrastamisen, iän ja sukupuolen jakaumaa suhteessa ruutuaikaan ja sosiaalisen median käyttöön tarkasteltiin ristiintaulukoinnin ja keskiarvojen sekä prosenttiosuuksien avulla. Yhteyksien ja riippuvuuksien tilastollista merkitsevyyttä tarkasteltiin kaikissa testeissä siten, että tilastollinen merkitsevyys rajattiin arvoon $p < 0.05$. Keskeinen muuttuja vertailuissa oli dikotomiseksi muotoiltu ”ylittää ruutuaikasuosituksen viikon jokaisena päivänä (kyllä tai ei)”, eli niin sanottu maksimaalisen ruutuaikasuosituksen ylitys.

Tutkimuksessa käytetty ristiintaulukointi mahdollistaa kahden eri muuttujan välisen yhteyden havainnoinnin. Khiin neliötestin avulla (χ^2) voidaan selvittää, onko muuttujien välillä riippuvuutta vai onko mahdollisessa riippuvuudessa kyse sattumasta. (Metsämuuronen 2011, 357-358.) Ristiintaulukoitujen muuttujien välisen riippuvuuden tilastollista merkitsevyyttä tarkasteltiin tällä menetelmällä.

Varianssianalyysin ja T-testin avulla voidaan mitata normaalisti jakautuneessa populaatiossa keskiarvojen eroja. Mittausmenetelmän toimiakseen tulee olla käytössä intervalliasteikollinen mittari. (Metsämuuronen 2011, 390.) Tässä tutkimuksessa käytettiin T-testiä ja varianssianalyysiä normaalijakautuneiden muuttujien keskiarvojen vertaamiseen. Parivertailuja tehtiin Tukeyn Post Hoc testin avulla.

5.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

LIITU-tutkimuksen päätoteuttajat olivat Jyväskylän yliopisto ja UKK-instituutti. Kyselyn laatimiseen ja toteuttamiseen osallistuivat Terveiden edistämisen tutkimuskeskuksen ja UKK-instituutin lisäksi useat liikuntatieteellisen tiedekunnan tutkijat, Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus (KIHU), Liikunnan ja kansanterveyden edistämissätiö (LIKES), Turun yliopisto, Suomen urheilun eettinen keskus (SUEK), Samfundet Folkhälsan sekä valtion liikuntaneuvosto. LIITU-tutkimusta rahoittaa opetus- ja kulttuuriministeriö. Tutkimuksen päätulokset on raportoitu avoimessa LIITU-raportissa keväällä 2019. (Kokko ym. 2019)

Liitu 2018-päätutkimus toteutettiin WHO-koululaistutkimuksen mukaista protokollaa noudattaen. Tilastokeskuksen koulurekisteristä valittiin satunnaisotannalla suomalaiskouluja niin suomen- kuin ruotsinkieliseltä alueelta. Tutkimukseen osallistui 311 koulua (270 suomen- ja 41 ruotsinkielistä) ja 9940 oppilasta. Lopullinen LIITU 2018 - kysely kattoi 7132 lasta ja nuorta, kun vastausprosentti oli 72%. (Kokko ym. 2019, 10.)

Tutkimukseen ei erikseen kerätty lupaa lasten vanhemmilta, mutta asiasta järjestettiin tiedote, ja lasten vanhemmilla oli oikeus kieltää lapsen osallistuminen tutkimukseen. Vastaaminen oli lisäksi vapaaehtoista ja sen sai keskeyttää missä vaiheessa tahansa. Tutkimusluvan vaati kaksitoista kuntaa / kaupunkia, jotka haettiin ja yhtä lukuun ottamatta saatiin. Tutkimus toteutettiin koululuokissa opettajaohjoisesti yhden oppitunnin (45min) ja välitunnin (15min) aikana. Jos kysely jäi ajan loppuessa kesken, ohjeistettiin häntä jättämään kysely kesken. Kysely täytettiin itsenäisesti tietokoneella tai tabletilla. Tutkimuksen toteutuksessa noudatettiin hyvää tieteellistä käytäntöä ja sille saatiin myös Jyväskylän yliopiston tutkimuseettisen toimikunnan lausunto. (Kokko ym. 2019.)

Tässä Pro gradu - tutkielmassa on toimittu tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) ohjeita noudattaen. (TENK, 2012, 5-7.) Tutkimuksen luotettavuuden kannalta keskeistä on myös tutkimuksen kattavuus, toistettavuus ja yhteiskunnallinen merkitsevyys. LIITU-tutkimuksen aineistoa on kerätty valtakunnallisesti jo useaan otteeseen ja näin ollen tutkimusjatkumo eri vuosina on vakiinnuttanut paikkansa suomalaisessa tutkimuksessa. Tulokset ovat vertailukelpoisia trendiseurannan kannalta, mutta kertovat myös poikkileikkauksen tämänhetkisestä tilanteesta. Tutkimuksen otoskoko lisää tutkimuksen luotettavuutta.

6. TULOKSET

6.1 Urheilua harrastavat nuoret ja ruutuaika

Täysin ruutuaikasuosituksiin pääsee urheilevista nuorista 2.7% ja ei urheilevista nuorista 2.0%. Suuri osa tutkittavista (43,2%) ylittää ruutuaikasuositukset 7-päivänä viikossa. Harrastavista 37.6% ja ei harrastavista 51% ylittää ruutuaikasuositukset viikon jokaisena päivänä.

Taulukossa 1 on kuvattu 5.-, 7.- ja 9.-luokkalaisten kahden tunnin ruutuaikasuosituksen ylittymistä vuorokausina. Havaintojen mukaan ruutuaika ylittyy molemmissa ryhmissä keskimäärin kuutena päivänä viikossa. Ei seurassa harrastavien nuorten ruutuajan ylittyminen on tilastollisesti merkitsevästi suurempaa, kuin seurassa harrastavilla.

TAULUKKO 1. Kahden tunnin ruutuaikasuosituksen ylittävien nuorten ruutuajan ylitys viikon aikana (N=3783).

Urheiluseurastatus	N.	Ruutuaika ylittää 2h/vrk päivinä viikossa (ka.)
Harrastaa seurassa	2044	5,91
Ei harrasta seurassa	1485	6,43
p-arvo		0.000**

Ryhmien väliset erot testattu T-testillä, **p < 0.01 tilastollisesti merkitsevä ero ryhmien välillä

6.1.1 Sukupuoli- ja ikäerot urheiluseurassa harrastavien keskuudessa

Harrastajat ja ei harrastajat jaettiin ryhmiin niin, että kyselyssä aktiivisesti tai säännöllisesti harrastavat muodostivat harrastajien ryhmän ja lopettaneet tai ei koskaan harrastaneet muodostivat ei harrastavien ryhmän. Ikää vertailtiin t-testin avulla. Taulukon 2 tuloksista huomattiin, että urheiluseuraharrastamisella oli tilastollisesti merkitsevää eroa ei harrastaviin jokaisessa ikäryhmässä ($p < 0.05$). Ei harrastavien ruutuaikasuositusten ylittyminen oli keskimäärin korkeampaa jokaisessa ikäryhmässä. Ruutuaikasuositus ylittyi seurassa harrastavilla keskimäärin 5-päivänä viikossa ja ei harrastavilla 5.- ja 7.-luokalla keskimäärin 5-päivänä viikossa ja 9.-luokalla 6-päivänä viikossa. Ruutuaikaa kertyy sitä enemmän, mitä vanhempia lapset/nuoret olivat.

TAULUKKO 2. 5.-, 7.- ja 9.- luokkalaisten ruutuaikasuosituksen ylittyminen vuorokausina urheiluseurassa harrastavien ja ei harrastavien osalta (ka.)

	5lk	7lk	9lk
Harrastaa	4,50	5,12	5,46
Ei harrasta	4,91	5,47	5,72
p	.001**	.004*	.014*

Ikäryhmien väliset erot testattu T-testillä; * $p < 0.05$; ** $p < 0.01$ tilastollisesti merkitsevä ero ikäryhmien välillä

Urheiluseuraharrastajien osalta tarkasteltiin t-testin avulla minkä ryhmien välillä erot olivat. Taulukosta 3 voi havaita, että erot urheiluseurassa harrastavien välillä olivat tilastollisesti merkitsevät jokaisen ikäryhmän välillä ($p < 0.05$).

TAULUKKO 3. 5.-, 7.- ja 9.- luokkalaisten ruutuaikasuosituksen ylittyminen vuorokausina urheiluseurassa harrastavien osalta

Luokkataso	Luokkataso	Ka. ero	p
5.-luokka	7.-luokka	-,62	.000**
	9.-luokka	-,96	.000**
7.-luokka	5.-luokka	,62	.000**
	9.-luokka	-,34	.012*
9.-luokka	5.-luokka	,96	.000**
	7.-luokka	,34	.012*

Ikäryhmien väliset erot testattu T-testillä; $p < 0.05$; ** $p < 0.01$ tilastollisesti merkitsevä ero ikäryhmien välillä

Tyttöjen ja poikien eroa vertailtiin t-testin avulla. Taulukosta 4 voidaan havaita ei harrastavien ruutuaikasuositusten ylittyminen oli keskimäärin korkeampaa niin tytöissä kuin pojissa, ja ero oli tilastollisesti merkitsevä ($p = 0.000$). Kuitenkin seurassa harrastavat pojat näyttävät ylittävän ruutuaikasuosituksen hieman useammin kuin tytöt. Niin urheiluseurassa harrastavat kuin ei harrastavat käyttivät ruutuaikaa keskimäärin 5-päivänä viikossa.

TAULUKKO 4. Tyttöjen ja poikien ruutuaikasuosituksen ylittyminen vuorokausina urheiluseurassa harrastavien ja ei harrastavien osalta

	Tytöt	Pojat	p
Harrastaa	4,81	5,01	.036*
Ei harrasta	5,40	5,47	.532
p	.000**	.000**	

Sukupuolten väliset erot testattu T-testillä; *p < 0.05; ** p < 0.01 tilastollisesti merkitsevä ero ikäryhmien välillä

6.1.2 Urheiluseurassa harrastavien ruutuaikasuosituksen ylittyminen verrattuna lopettaneisiin tai ei koskaan harrastaneisiin

Tässä alaluvussa vertaillaan viikon aikana ruutuaikasuosituksen ylittäviä nuoria, joiden seuraurheiluharrastuksessa oli erilainen status. Eri ryhmien ruutuaikasuosituksen ylittymisen keskiarvo viikossa oli säännöllisesti tai aktiivisesti harrastavilla 4,85, silloin tällöin 5,14, lopettaneiden 5,56 ja ei koskaan harrastaneiden 5,15. Erot ryhmien välillä olivat tilastollisesti merkitsevät p=0.000. Kaikkien muiden ryhmien keskiarvona ruutuaika ylittyi noin viitenä päivänä viikossa ja urheiluseuraharrastuksen lopettaneiden osalta noin kuutena päivänä viikossa. Taulukossa 5 on esitetty tarkemmin ryhmien väliset erot.

TAULUKKO 5. Ruutuajan määrä eri urheiluseuraharrastamisen statuksen mukaan.

Harrastatko seurassa	Harrastatko seurassa	Ka. ero.	p
Lopettaneet	Harrastan aktiivisesti	,70	.000**
	Harrastan silloin tällöin	,42	.005*
	En harrasta	,41	.002*
Harrastan aktiivisesti	Harrastan silloin tällöin	-,29	.082
	En harrasta	-,29	.037*
	Lopettaneet	-,70	.000**
Harrastan silloin tällöin	En harrasta	-,01	1.000
	Lopettaneet	-,42	.005*
	Harrastan aktiivisesti	,29	.082
En harrasta	Lopettaneet	-,41	.002*
	Harrastan aktiivisesti	,29	.037*
	Harrastan silloin tällöin	,01	1.000

Kaikkien ryhmien välinen ero, $p = 0.000$. Ryhmien väliset erot testattu varianssianalyysillä, * $p < 0.05$; ** $p < 0.01$ tilastollisesti merkitsevä ero ikäryhmien välillä

6.1.3 Eri kilpailutasoilla urheilevien nuorten ruutu aika

Vertailtaessa eri kilpailutasolla harrastamisen riippuvuutta ruutuajan ylittävien päivien määrään viikossa, havaittiin ryhmien välillä tilastollisesti merkitsevä ero ($p = 0.012$). Kun tarkasteltiin tarkemmin (kts. Taulukko 6), minkä ryhmien välillä erot olivat, riippuvuus oli tilastollisesti merkitsevä ($p=0.015$) ei sarja tai kilpailuharrastukseen osallistuvien ja harrastetason urheilijoiden välillä, muttei muiden ryhmien välillä. Absoluuttiset määrät osoittivat, että ruutuajasuositus ylittyy harrastetasosta huolimatta n. viitenä päivänä viikossa, vaihteluväli oli hieman alle kuudesta hieman yli kuuteen päivään viikkoa kohden (ka.

4.7 - 5.1). Keskiarvo oli harrastetason sarjaan tai kilpailuihin osallistuvilla, 4,70, paikallis- ja aluetason kilpailuihin osallistuvilla 4,81, valtakunnallisen tason 4,97 ja ei sarjaan tai kilpailuihin osallistuvilla 5,10.

TAULUKKO 6. Ruutuajan määrä seuraharrastamisen tason mukaan

Sarja- tai kilpailutaso	Sarja- tai kilpailutaso	Ka. ero.	p
En osallistu	Harrastetaso	,42	.015*
	Paikallis- tai aluetaso	,29	.127
	Valtakunnallinen taso	,13	1.000
Harrastetaso	En osallistu	-,42	.015*
	Paikallis- tai aluetaso	-,13	1.000
	Valtakunnallinen taso	-,29	.213
Paikallis- tai aluetaso	En osallistu	-,29	.127
	Harrastetaso	,13	1.000
	Valtakunnallinen taso	-,16	1.000
Valtakunnallinen taso	En osallistu	-,13	1.000
	Harrastetaso	,29	.213
	Paikallis- tai aluetaso	,16	1.000

Kaikkien ryhmien välinen ero, $p = 0.012$. Ryhmien väliset erot testattu T-testillä, * $p < 0.05$; ** $p < 0.01$ tilastollisesti merkitsevä ero ryhmien välillä

6.2 Urheilua seurassa harrastavien nuorten SOME (sosiaalinen media) -käyttäytyminen.

SOME – käyttäytymisen useutta tarkasteltiin Likert – asteikon perusteella (ks. liite 2). SOME -muuttujista tehtiin summamuuttuja, joka mittasi sosiaalisen median käyttöä (ks. liite 1). Tuloksista havaittiin, että ryhmien väliset erot olivat tilastollisesti merkitsevät ($p=0.000$). Taulukossa 7 on

tarkasteltu tarkemmin eri seurastatuksen omaavien sosiaalisen median käytön eroja. Taulukosta voidaan havaita, että erot ovat tilastollisesti merkitsevät lopettaneiden ja kaikkien muiden ryhmien välillä ($p=0.000$). Muiden ryhmien välillä ei havaittu tilastollisesti merkitsevää riippuvuutta. Absoluuttiset määrät osoittivat, että sosiaalista mediaa käytetään keskimäärin ”päivittäin, tai lähes päivittäin”; vaihteluvälin ollessa 3.7 - 4.1. Silloin tällöin harrastavat käyttivät sosiaalista mediaa keskiarvolla 3,7, ei koskaan harrastavat 3,8, aktiivisesti harrastavat 3,9 ja lopettaneet 4,1.

TAULUKKO 7. Sosiaalisen median käyttö seuraharrastamisen statuksen mukaan

Harrastatko seurassa	Harrastatko seurassa	Ka. ero.	p
Lopettaneet	Harrastan aktiivisesti	,27	.000**
	Harrastan silloin tällöin	,46	.000**
	En harrasta	,30	.000**
Harrastan aktiivisesti	Harrastan silloin tällöin	,18	.088
	En harrasta	,03	1.000
	Lopettaneet	-,27	.000**
Harrastan silloin tällöin	En harrasta	-,16	.521
	Lopettaneet	-,46	.000**
	Harrastan aktiivisesti	-,18	.088
En harrasta	Lopettaneet	-,30	.000**
	Harrastan aktiivisesti	-,03	1.000
	Harrastan silloin tällöin	,16	.521

Kaikkien ryhmien välinen ero, $p = 0.000$. Ryhmien väliset erot testattu T-testillä, * $p < 0.05$; ** $p < 0.01$ tilastollisesti merkitsevä ero ryhmien välillä

6.2.1 Seurassa urheilua harrastavien sosiaalisen median käyttö sukupuolen ja iän mukaan

Sosiaalisen median käyttöä tarkasteltaessa sukupuolen ja iän mukaan nuoret olivat yhteydessä läheisiin ystäviin useita kertoja päivässä (ka. 4,5), laajempaan kaveripiiriin päivittäin tai lähes päivittäin (ka. 4,3), ihmisiin, joihin tutustunut verkossa ainakin kerran viikossa (ka. 2,7), muihin kuin kavereihin päivittäin tai lähes päivittäin (ka. 3,8) ja ihmisiin, joita ei tunne en koskaan tai en lähes koskaan (ka 2.0).

Seurassa urheilevia nuorten sosiaalisen median käyttöä sukupuolen mukaan tarkasteltaessa huomattiin, että sukupuolella on eri SOME-yhteyksissä (kts. tarkemmin Taulukko 8) tilastollisesti merkitsevää eroa ($p < 0.05$) kaikkien muiden sosiaalisen median kysymysten osalta, paitsi laajempaan kaveripiiriin pidon yhteyden osalta.

TAULUKKO 8. Seurassa urheilua harrastavien nuorten sosiaalisen median käyttö (ka.) sukupuolen mukaan (Likert – asteikko ks. liite 2.)

SOME-yhteys	Sukupuoli		p
	Pojat	Tytöt	
Läheiset ystävät	4,27	4,75	.000**
Laajempi kaveripiiri	3,94	3,92	.710
Ihmiset, joihin tutustunut verkossa	2,88	2,62	.000**
Muihin, kuin kavereihin	3,67	3,91	.000**
Ihmisiin, joita ei tunne	2,17	1,86	.000**

Ryhmien väliset erot testattu T-testillä, * $p < 0.05$; ** $p < 0.01$ tilastollisesti merkitsevä ero ryhmien välillä

Seurassa urheilevien nuorten sosiaalisen median käyttöä tarkasteltaessa iän mukaan (kts. Taulukko 9), havaittiin, että 5.-luokkalaiset käyttävät sosiaalista mediaa kaikkein vähiten. 5.-luokkalaisten sosiaalisen median käyttö eroaa tilastollisesti merkitsevästi ($p < 0.05$) kaikkien muiden sosiaalisten median kysymysten osalta muista luokkatasoista, paitsi muihin kuin kavereihin yhteydenpidossa. 7.-luokkalaisten osalta tulokset erosivat tilastollisesti merkitsevästi 9.-luokkalaisten tuloksista läheisiin ystäviin, ihmisiin, joihin tutustunut verkossa ja ihmisiin, joita ei tunne osalta ($p < 0.05$). 9.-luokkalaisten sosiaalisen median käyttö oli suurinta. 9.-luokkalaisten sosiaalisen median käyttö erosi muista tilastollisesti merkitsevästi ($p < 0.05$) 5.-luokkalaisista muiden kysymysten, paitsi muihin kuin kavereihin osalta. 9.-luokkalaisten tulokset erosivat tilastollisesti merkitsevästi 7.-luokkalaisten tuloksista taas muiden paitsi, laajemman kaveripiirin ja muihin kuin kavereihin yhteydenpidon osalta. Taulukko alla

TAULUKKO 9. Urheiluseurassa harrastavien sosiaalisen median käyttö luokkatason (Lt.) mukaan

SOME-käyttö	Lt.	Lt.	Ka. ero	p
Läheiset ystävät	5lk	7lk	-,48	.000**
		9lk	-,75	.000**
	7lk	5lk	,48	.000**
		9lk	-,27	.001**
	9lk	5lk	,75	.000**
		7lk	,27	.001**
Laajempi kaveripiiri	5lk	7lk	-,47	.000**
		9lk	-,63	.000**
	7lk	5lk	,47	.000**
		9lk	-,15	.195
	9lk	5lk	,63	.000**
		7lk	,15	.195
Ihmiset, joihin tutustunut verkossa	5lk	7lk	-,65	.000**
		9lk	-1,02	.000**
	7lk	5lk	,65	.000**
		9lk	-,37	.000**
	9lk	5lk	1,02	.000**
		7lk	,37	.000**
Muihin, kuin kavereihin	5lk	7lk	,02	1.000
		9lk	-,10	.561
	7lk	5lk	-,02	1.000
		9lk	-,12	.477
	9lk	5lk	,10	.561
		7lk	,12	.447
Ihmisiin, joita ei tunne	5lk	7lk	-,39	.000**
		9lk	-,75	.000**
	7lk	5lk	,39	.000**
		9lk	-,36	.000**
	9lk	5lk	,75	.000**
		7lk	,36	.000**

Ikäryhmien väliset erot testattu T-testillä, *p < 0.05; ** p < 0.01 tilastollisesti merkitsevä ero ikäryhmien välillä

6.2.2 Sosiaalisen median käytön erot aktiivisilla seuraharrastajilla, lopettaneilla ja niillä, jotka eivät ole koskaan harrastaneet seurassa.

Sosiaalisen median summamuuttujan avulla tarkasteltiin eroja eri harrastusstatuksen omaavien välillä (kts. Taulukko 10). Kun muuttujien keskiarvoeroja tarkasteltiin kaikkien ryhmien kesken, erot olivat tilastollisesti merkitseviä ($p < 0.05$).

TAULUKKO 10. Sosiaalisen median käytön erot eri seuraharrastamisen statuksen omaavilla.

SOME yhteys	Silloin tällöin harrastavat	Aktiivisesti harrastavat	Lopettaneet	Ei koskaan harrastaneet	p
Läheiset ystävät	4,30	4,57	4,58	4,19	.000**
Laajempi kaveripiiri	3,74	3,98	3,88	3,48	.000**
Ihmiset, joihin tutustunut verkossa	2,83	2,73	2,96	2,64	.000**
Muihin, kuin kavereihin	3,56	3,84	3,58	3,41	.000**
Ihmisiin, joita ei tunne	2,14	1,99	2,28	2,13	.000**

Ryhmien väliset erot testattu T-testillä, * $p < 0.05$; ** $p < 0.01$ tilastollisesti merkitsevä ero ryhmien välillä

Tuloksia tarkasteltaessa ryhmien välisten erojen mukaan post hoc – testeissä, havaittiin seuraavanlaisia eroja. Läheisiin ystäviin yhteydenpidossa erot olivat tilastollisesti merkitsevät muiden ryhmien, paitsi lopettaneiden ja aktiivisten harrastajien välillä ($p=1.000$), sekä silloin tällöin harrastavien ja ei koskaan harrastavien välillä ($p=1.000$). Laajemman kaveripiirin yhteydenpidossa erot olivat tilastollisesti merkitsevät muiden paitsi aktiivisten ja lopettaneiden ($p=.710$), silloin tällöin ja lopettaneiden ($p=.679$), sekä silloin tällöin ja ei koskaan harrastaneiden ($p=.051$) välillä. Ihmisiin, joihin on tutustuttu verkossa, erot olivat tilastollisesti merkitsevät aktiivisten ja lopettaneiden välillä ($p = .002$), sekä lopettaneiden ja

ei koskaan harrastaneiden välillä ($p = .002$). Muihin kuin kavereihin yhteydenpidossa erot olivat tilastollisesti merkitsevät muiden ryhmien paitsi silloin tällöin harrastavien ja lopettaneiden ($p = 1.000$), silloin tällöin harrastavien ja ei koskaan harrastavien ($p = .410$), sekä lopettaneiden ja ei koskaan harrastaneiden ($p = .120$) välillä. Ihmisiin, joita ei tunne, yhteydenpidossa ero oli tilastollisesti merkitsevä vain aktiivisten harrastajien ja lopettaneiden välillä.

6.2.4 Sosiaalisen median käytön useuden erot eri tasoilla seurassa urheilevilla nuorilla

Eri sarja- tai kilpailutasojen urheilijoiden sosiaalisen median käyttö erosi tilastollisesti merkitsevästi toisistaan ($p = 0.000$) Ei sarjaan tai kilpailuihin osallistuvat käyttivät keskiarvolla 3.69, harrastetason sarjaan tai kilpailuihin osallistuvat 3,75, paikallis- tai aluetason sarjaan tai kilpailuihin osallistuvat 3,92 ja valtakunnallisen tason sarjaan tai kilpailuihin osallistuvat 4,16. Tuloksista voidaan huomata, että kaikki ryhmät käyttivät sosiaalista mediaa keskimäärin arvolla 4, eli ”päivittäin tai lähes päivittäin”. Taulukosta 11 voidaan tarkastella tarkemmin, minkä ryhmien välillä merkitsevät erot olivat.

TAULUKKO 11. Sosiaalisen median käytön määrä seuraharrastamisen tason mukaan

Sarja- tai kilpailutaso	Sarja- tai kilpailutaso	Ka. ero.	p
En osallistu	Harrastetaso	-,06	1.000
	Paikallis- tai aluetaso	-,22	.026*
	Valtakunnallinen taso	-,47	.000**
Harrastetaso	En osallistu	,06	1.000
	Paikallis- tai aluetaso	-,16	.280
	Valtakunnallinen taso	-,41	.000**
Paikallis- tai aluetaso	En osallistu	,22	.026*
	Harrastetaso	,16	.280
	Valtakunnallinen taso	,25	.009*
Valtakunnallinen taso	En osallistu	,47	.000**
	Harrastetaso	,41	.000**
	Paikallis- tai aluetaso	,25	.009*

Ryhmien väliset erot testattu T-testillä, *p < 0.05; ** p < 0.01 tilastollisesti merkitsevä ero ryhmien välillä

7. POHDINTA

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää 11-, 13- ja 15-vuotiaiden urheiluseurassa harrastavien nuorten ruutuaikaa ja sosiaalisen median käyttöä. Ruutuajan osalta tutkittiin erityisesti, kuinka monena päivänä viikossa nuoret arvioivat ylittävänsä kahden tunnin ruutuaikasuosituksen. Sosiaalisen median käytöstä tutkittiin, kuinka usein nuoret ovat netissä vuorovaikutuksessa ystäviensä, perheenjäsentensä ja muiden ihmisten kanssa. Sekä ruutuaikaa, että sosiaalisen median käyttöä tarkasteltiin sukupuolen, iän, seuraharrastamisen aktiivisuuden ja kilpailemisen tason mukaan muodostetuissa ryhmissä.

Tutkimustulokset osoittavat, että ruutuaika ja sosiaalisen median käyttö on runsasta urheilua seurassa harrastavilla nuorilla. Ilmiö on varsin kompleksinen: tuloksista voitaneen tietyin osin varovasti tulkita, että aktiivinen urheiluseuraharrastaminen edesauttaa ehkäisemään nuorten ruutuajan ylittymistä useampana viikonpäivänä. Vastaavasti urheiluseuraharrastusten lopettaminen näyttäisi lisäävän ruutuaikasuositusten ylittymistä verrattuna kaikkiin muihin ryhmiin. Urheiluseuraharrastamisella on kuitenkin ruutuaikaa vähentävä vaikutus vain lähinnä niin, ettei ruutuaikasuositus ylity yhtä monena päivänä, kuin verrokki ryhmällä. Ero on tilastollisesti merkitsevä, mutta erot keskiarvoylittymisen määrässä eri ikäryhmillä olivat 0,41–0,26 päivätasoa. Teoriassa seurassa urheilun myötä syntyvä fyysisen aktiivisuuden lisäys on kuitenkin myönteistä ikäluokkaan liittyen tai ikäluokalle. (vrt. kpl 3.2 Ruutuajan yhteys terveyteen ja fyysiseen aktiivisuuteen)

Ruutuajan ja eri sarjatason kilpailemista vertailtaessa havaittiin, että kaikkein suurinta ruutuaikasuositusten ylitys on niillä nuorilla, jotka olivat lopettaneet urheiluseuraharrastuksen ja erosi merkitsevästi harrastetason sarjaan tai kilpailuihin osallistuvista ($p < 0.05$). Toiseksi korkeimmat tulokset saivat ei koskaan seurassa harrastaneet, joiden tulokset erosivat merkitsevästi muista, paitsi silloin tällöin harrastavista. Tästä voidaan varovasti tulkita, että seuraharrastaminen on ruutuaikasuosituksen ylittymistä vähentävä tekijä.

Kun ruutuaikaa tutkittiin eri urheiluseuraharrastamisen statuksen mukaan niin, minkä tason kilpaluihin osallistuu, havaittiin, että ruutuaikasuosituksen ylitys nousee kuitenkin melkein yhtä korkeaksi ei osallistuvilla, paikallis- ja aluetason harrastajilla ja valtakunnallisen tason harrastajilla. Ainoastaan harrastetason urheilijoiden ruutuaika erosi tilastollisesti merkitsevästi ei kilpailuihin osallistuvista.

Sosiaalisen median käyttö on suurempaa ei urheiluseurassa harrastavilla melkein jokaisena ruutuajakuusiituksen ylittävänä päivänä verrattuna ei urheiluseurassa harrastaviin, mutta ero ei ollut tilastollisesti merkitsevää. Seurassa urheiluvien ja ei urheiluvien nuorten sosiaalisen median käyttö oli suurinta, kun ruutuajakuusiitus ylittyi lähes päivittäin. Tästä osiosta olisi kuitenkin mahdollisesti saanut lisää irti asettamalla sekä tutkimusongelma nro. 3, että tilastollisen tarkastelun hieman eri tavoin (mm. päiväkohtaisten ruutuajakuusiitusylitysten välinen eroavuustarkastelu). Tutkimustulokset ovat osittain linjassa aiemman tutkimustiedon kanssa. Aikaisemmissa tutkimuksissa urheiluseuraharrastamisella on havaittu olevan yhteys fyysisen aktiivisuuden lisääntymiseen ja ruutuajan vähentymiseen (mm. Mäkelä ym. 2016; Serrano-Sanchez ym. 2011). Sosiaalisen median käytöstä urheilua harrastavilla nuorilla ei sen sijaan ole olemassa aiempaa tutkimusta, joten havainnot ovat uusia. Urheiluseuraharrastuksen lopettaneiden sosiaalisen median käyttö kuitenkin nosti ei harrastavien ryhmän sosiaalisen median käyttöä (Taulukko 10), joten urheiluseuraharrastuksella ja sen lopettamisella voidaan varovasti tulkita olevan sosiaalisen median käyttöä lisäävä vaikutus.

Urheiluseurassa harrastamisella näytti tutkimuksen mukaan olevan yhteys nuorten sosiaalisen median käytön määrään. Urheiluseuraharrastuksen lopettaneilla oli suurin sosiaalisen median käytön aste, joka erosi tilastollisesti merkitsevästi kaikista muista ryhmistä ($p = 0.000$). Muiden ryhmien välillä ei ollut havaittavissa tilastollisesti merkitsevää eroa. Tämän lisäksi myös kilpailemisella näyttää olevan urheiluseuraharrastajien joukon sisällä sosiaalisen median käytön runsauteen vaikuttava tekijä. Valtakunnallisella tasolla olevien urheilijoiden sosiaalisen median käyttö oli suurinta ja erosi tilastollisesti merkitsevästi ($p < 0.05$) kaikista muista harrastetasoista. Myös paikallis- ja aluetason kilpailemisella oli tilastollisesti merkitsevä ero ei kilpaileviin ($p=0.026$), mutta ei harrastetason kilpailijoista ($p=0.280$). Seuraharrastajat, jotka eivät kilpailleet, käyttivät sosiaalista mediaa vähiten ja heidän tuloksensa erosi tilastollisesti merkitsevästi valtakunnallisen, ja paikallis- ja aluetason kilpailijoista ($p < 0.05$), mutta ei harrastetason kilpailijoista ($p = 1.000$)

Alemmalta kilpailutasolta korkeammalle edenneiden SOME-käyttö näytti nousevaa trendiä. Tähän voi olla monia syitä: valtakunnallisen tason harrastajat verkostoituvat todennäköisesti enemmän, kun he kulkevat pidempiä pelimatkoja ja kauempana, ja näin tapaavat enemmän ihmisiä, kuin ei kilpailuihin osallistuvat tai harrastetason kilpailijat. Lisäksi valtakunnallisen tason urheilijat voivat olla yhteyksissä

enemmän omassa seurassaan pelaaviin muihin pelaajiin, mahdollisten suurempien harjoitusmäärien tai pelitapahtumien takia. Lisäksi heillä on pelimatkoilla aikaa käyttää sosiaalista mediaa, kun bussimatkat sisältävät paljon istumista. Lähempänä reissaavien ei tarvitse istua niin paljon kulkuneuvoissa, jolloin sosiaalisen median parissa käytetty aika jää myös pienemmäksi tai aika mahdollisesti käytetään kavereiden kanssa muuten seurusteluun.

Tutkimustuloksista nousee esiin erityisesti urheiluseuraharrastuksen lopettaneiden joukko. Heidä tutkittaessa havaittiin, että lopettaneiden ruutuajakuusiituksen ylittyminen ja sosiaalisen median käyttö eroaa tilastollisesti merkitsevästi ($p < 0.05$) verrattuna kaikkiin muihin ryhmiin. Heidän ryhmässään kokonaissosiaalisen median käyttö ruutuajakuusiitusten ylittyminen oli suurinta. Syitä edellisiin tuloksiin ei ole löydetävissä suoraan aiemmasta tutkimuskirjallisuudesta, mutta kuten aiemmin kappaleessa 3.3 (nuoret ja vuorovaikutuskäyttäytyminen) esiteltiin, voidaan todeta nuorten sosiaalisen median käytön olleen kasvussa koko 2010- luvun, eivätkä urheilijat jää varmasti tämän ulkopuolelle. Lisäksi lopettaneet ovat todennäköisesti kerenneet verkostoitua aiemmassa urheiluseuratoiminnassa, ja seuraharrastuksen loppuessa heidän tapansa olla yhteydessä entisiin seura toiminnan kautta tullessiin kavereihin jää sosiaalisen median ja tätä kautta myös ruutuajan varaan. Samalla myös urheiluseurassa käytetty aika voi siirtyä osittain ruutuajan lisääntymiseen ja noudattelee näin saman kaltaisia tuloksia kuin ei urheiluseurassa harrastavilla.

Sosiaalisen median käytöstä tarkasteltiin myös, kehen ollaan yhteydessä. Sosiaalisen median avulla pidettiin yhteyttä eniten läheisiin ystäviin, ”useita kertoja päivässä”, laajempaan kaveripiiriin ja muihin kuin kavereihin, yhteydenpidon ollessa ”päivittäistä, tai lähes päivittäistä”. Nuoret ”eivät koskaan tai en lähes koskaan” olleet yhteydessä ihmisiin, joita ei tunne, ja ihmisiin, joihin olivat tutustuneet verkossa, he olivat yhteydessä ”ainakin kerran viikossa” (kts. taulukko 8). Sukupuolten eroja vertailtaessa tytöt olivat merkitsevästi enemmän yhteydessä läheisiin ystäviin ja muihin kuin kavereihin kuin pojat. Pojat vastaavasti olivat merkitsevästi enemmän yhteydessä ihmisiin, joihin oli tutustunut verkossa (ka. 2,88 ”ainakin kerran viikossa”), tai ihmisiin, joita ei tunne (2,17 ”en koskaan tai en lähes koskaan”). Erojen syynä voi olla esim. nettipelaaminen, jossa pojat ovat tutkimusten (kts. kpl 3.3 nuoret ja vuorovaikutuskäyttäytyminen) mukaan aktiivisempia. Tytöillä taas vastaavasti läheiset kaveripiirit voivat olla tärkeämpiä ja niihin käytetään enemmän aikaa kuin pojilla.

Iän mukaan tarkasteltaessa huomattiin, että sosiaalisen median käytön määrä on suurempaa iän karttuessa. Kaikissa ryhmissä 9.-luokkalaiset käyttävät sosiaalista mediaa enemmän kuin 5.- tai 7.-luokkalaiset. ja sosiaalisen median käyttö oli tilastollisesti merkitsevästi suurempaa 9.-luokalla melkein kaikkien sosiaalisen median kysymysten osalta verrattuna 5.- tai 7.-luokkalaisiin. Syy tähän voi olla, että Iän myötä nuoret ehkä alkavat verkostoitua enemmän ja kasvattaa sosiaalista piiriään suuremmaksi, kun lapsuuden leikit alkavat jäädä taakse. Sosiaalisen median käytön kasvu ajoittuu myös samaan ajankohtaan kuin drop-out ja drop-off ilmiöt (kts. kpl 2.3 urheiluseuraharrastaminen), eli urheiluseuroihin ja harrastuksiin käytetty aika saattaa siirtyä suoraan tai osittain ruutuajan ja sosiaalisen median käyttöön. Tutkimustulokset olivat täten yhtenäiset tutkimustiedon kanssa. Merkivi ym. (2016) havaitsivat omassa tutkimuksessaan, että tytöillä on usein pienemmät ystäväpiirit verrattuna poikiin, ja he tapaavat heitä vähemmän kasvokkain. Pojilla taas laajempia kaveripiirejä, johtuen mm. suuremmasta joukkuelajiharrastuneisuudesta, jota kautta tavataan myös useammin kasvokkain ystäviä

Eri seuraharrastamisen statuksen omaavien sosiaalisen median yhteydenpitoa tarkastellessa havaittiin suurimmat keskiarvot lopettaneiden ja aktiivisten harrastajien osalta, ”useita kertoja päivässä”. Erot olivat tilastollisesti merkitseviä näiden kahden ryhmän kohdalta melkein jokaisen sosiaalisen median kysymyksen kohdalta, verrattuna muihin ryhmiin. Toisaalta aktiivisesti seurassa harrastavat olivat vähiten yhteydessä ihmisiin, joita ei tunne. Tulokset ovat samansuuntaisia aiemman tutkimustiedon valossa. Tutkimuksissa on havaittu, että sosiaalisessa mediassa ollaan usein yhteydessä lähinnä henkilöihin, joihin on solmittu suhteita reaali maailmassa (Chambers, 2013, 89-90 ; Oikarinen, 2018, 69). Yksi syy miksi urheilua seurassa harrastavilla ja eritoten korkeimmalla sarjatasolla olevilla, sekä lopettaneilla oli enemmän sosiaalisen median käyttöön liittyvää ruutu-aikaa, kuin alemmalla sarjatasolla olevilla, on todennäköisesti sosiaalisten suhteiden määrien kasvu. Kun sosiaalisia suhteita muodostetaan ulkopaikkakuntalaisiin joukkueisiin esimerkiksi lähiseudun sijasta, syntyy enemmän verkostoitumista kuin alemmalla sarjatasolla. Tämä osittain voi johtaa siihen, että korkeimmalla sarjatasolla ja lopettaneilla sosiaalisen median käyttö on suurempaa.

Kun tuloksia mietitään kokonaisuutena, urheiluseurassa harrastamisella voitaneen edesauttaa sitä, että viikkoon mahtuu useampia päiviä, jolloin nuoret eivät vietä yli kahta tuntia ruudun ääressä. Urheiluseuraharrastaminen ei kuitenkaan yksin ”suojaa” ruutujen aiheuttamilta haittavaikutuksilta, kuten mm. tuki- ja liikuntaelinvaivat ja fyysisen kokonaisaktiivisuuden putoaminen. (kts. tarkemmin kappale

3.2 ruutuajan yhteys terveyteen ja fyysiseen aktiivisuuteen). Jos haluamme edistää nuorten fyysistä hyvinvointia, seurat ovat yksi keino vähentää nuorten ruutu-aikaa, mutta apua tarvitaan myös kotoa. Nuorison ruutu-aikaa rajoittamalla, tai nuorten toimintaa ohjaamalla kotoa käsin voidaan vaikuttaa siihen, että nuori käyttää ajan muuhun kuin ruudun äärellä olemiseen. Lasten fyysistä aktiivisuutta ei yksinomaan voida jättää vain urheiluseurojen vastuulle. Nuoret tarvitsevat myös vanhempien tukea ja rajoja, jotta inaktiivista ruutu-aikaa voitaisiin vähentää. Aiemmissa tutkimuksissa (Aittasalo 2013, 10 ; Verloigne ym. 2012, 1381) on havaittu, että vanhempien asettamalla rajoilla on edelleen merkitystä lapsen ja nuoren ruutuajan määrään. Vuoden 2011 LIITU-tutkimuksessa (Kokko ym.) havaittiin, että 9.-luokkalaisten lasten vanhemmista jopa 41% ei rajoita lastensa ruutu-aikaa.

On kuitenkin mahdollista, että SOME lisää ruutujen äärellä olemista ja käyttöä, koska nuoret eivät kohtaa toisiaan kasvotusten. On mahdollista, että paljon urheilevat nuoret korvaavat runsaalla SOME-käytöllä jossain määrin muita nuoria vähäisemmäksi jääviä fyysisiä kontakteja, joka sinänsä on sosiaalisesti merkityksellistä ja ihmiselle luontaista toimintaa. Urheilevien nuorten osalta fyysisen aktiivisuuden vähentyminen ei kuitenkaan liene ongelma ja pitää ottaa huomioon myös ne myönteiset vaikutukset, miten sosiaalinen media tukee nuorten hyvinvointia, kun he voivat olla yhteydessä toisiinsa.

Tutkimuksessa kohtasin myös merkittäviä rajoitteita. Tässä tutkimuksessa emme päässeet selvittämään tarkalleen sitä, kuinka monta tuntia ruudun äärellä ollaan, koska mm. aineisto ei antanut tähän mahdollisuutta (ruutuajan määrän kysymys kyselyssä oli pohjimmiltaan dikotominen = ylittää suosituksen vs. ei ylitä). Tämä olisi vaatinut mittaavia työkaluja, esim. nuorten puhelimeen asennettavaa sovellusta. SOME-määrän ja ruutuajan välisiä yhteyksiä olisi ehkä voinut tarkastella syvemmin, joskin aineistossa ei ole absoluuttisia ruutu-aikatietoja, jotka helpottaisivat yksinkertaisen tarkastelun toteuttamista. Valmiina saatu aineisto ei taipunut kaikin osin vastaamaan jokaista tutkimuskysymystäni aivan haluamassani mittakaavassa, ja jätti näin vielä varjon paikkoja aihepiiriin. Tutkijatriangulaatiolla olisi voinut vahvistaa työn luotettavuutta ja tutkija parin avulla olisi voinut löytää vaihtoehtoisia näkökulmia asioihin.

Jatkotutkimusideana olisikin tärkeää päästä mittaamaan mm. tarkkoja tuntimääriä ruutuajan sisällöistä. Aineistoa kerätessä voitaisiin käyttää esim. tutkittavien puhelimiin ja/tai tietolaitteiden itsensä keräämiä tietoja ruutuajan käytöstä. Nykypuhelimista suurin osa erittelee puhelimeen käytetyn ruutuajan sisällön.

Tärkeää olisi esimerkiksi haastattelun keinoin päästä tarkentamaan myös urheiluseurassa harrastavilta, kehen, millä tavoin ja miksi he ovat sosiaalisessa mediassa aktiivisessa vuorovaikutuksessa. Tällä tavoin voitaisiin mahdollisesti saada tarkennusta siihen, miksi korkeammalla tasolla harrastavilla on suurempi sosiaalisen median käyttöaste lähipiiriinsä kohdentuen.

Kansainvälisessä tutkimuksessa on kuitenkin havaittu valtavia määriä älypuhelimien käyttöä. Amerikkalaistutkimuksessa havaittiin yliopistossa opiskelevien nuorten viettävän noin yhdeksän tuntia päivässä älypuhelimilla. (Roberts ym. 2014). Tämä ei voi olla vaikuttamatta nuorten fyysiseen aktiivisuuteen, eikä tätä siksi voi ohittaa liikuntatieteellisessä tutkimuksessa olan kohautuksin. Lisäksi jatkotutkimuksissa mittauksissa olisi hyvä eritellä mitä ruutuajan sisältö on (sosiaalinen media, pelaaminen, tv:n katselu yms.). Sovelluksia tutkimalla voitaisiin saada tietoa myös fyysistä aktiivisuutta lisäävistä teknologioista, esim. erilaiset harjoitussovellukset tai liikkumaan kannustavat muut teknologiat kuten älykellot. Samoin myös todelliset liikemäärät kiinnostaisivat. Urheiluseuroissa harrastavilta voitaisiin tarkastella ruutuajan sisältöä esimerkiksi puhelimen välityksellä. Liikemittarit yhdistämällä ruutuajatutkimukseen, saataisiin tarkempaa dataa. Tällöin olisi nähtävissä, mikä on todellinen urheiluseuraharrastamisen lisäämä fyysisen aktiivisuuden määrä, ja saavuttaako se edes fyysisen aktiivisuuden kansallisia tai kansainvälisiä tavoitteita. Urheiluseuraharrastamisen osalta voitaisiin verrata myös mahdollisia urheilulajien välisiä eroja.

LÄHTEET

- Aggio, D., Ogunleye, A. A., Voss, C. & Sandercock G. R. H. 2012. Temporal relationships between screen-time and physical activity with cardiorespiratory fitness in English Schoolchildren: A 2-year longitudinal study. *Preventive Medicine* 55 (1), 37–39.
- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J., Kokko, S. 2013. Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta?. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3
- Aittasalo, M. 2013. Lisää liikuntaa vai vähemmän istumista koulupäivään? *Terveysliikuntautiset*. Tampere: UKK-Instituutti, 9–11. Viitattu 17.6.2019 <http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1000-tutkuutiset-web.pdf>
- Ala-Kitula, 2017. Daily physical activity and physical activity in soccer practice with children. Jyväskylän Yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Pro gradu - tutkielma.
- Aunio, M. & Paavola, L. 2018. Ruutuajanmuutokset 7. Luokalta 9. Luokalle ja sen yhteydet fyysiseen aktiivisuuteen, painoindeksiin ja vanhempien koulutustasoon. Jyväskylän Yliopisto, Liikuntatieteen laitos. Pro gradu - tutkielma. Viitattu 20.6.2019. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/57845/1/URN:NBN:fi:jyu-201805032453.pdf>
- Australian Government.2005. Australia’s physical activity recommendations for children and young people.The Department of Health.Viitattu 19.6.2019 .<http://www.health.gov.au>.
- Ballard, M., Grey, M., Reilly, J. & Noggle, M. 2009. Correlates of video game screen time among males: Body mass, physical activity, and other media use. *Eating Behaviors* 10 (2009) 161-167
- Borzekowski, D. & Robinson, T. 2005. The Remote, the Mouse, and the No. 2 Pencil: The Household Media Environment and Academic Achievement Among Third Grade Students. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine* 159 (7), 607–613

- Canadian Society for Exercise Physiology, 2016. Canadian 24-hour movement guidelines for children and youth: An Integration of Physical Activity, Sedentary Behavior, and Sleep. Viitattu 19.6.2019: <http://www.csep.ca/view.asp?x=696>
- Caspersen, C., Powell, K. & Christenson, G. 1985. Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. Public Health Reports 100 (2), 126–131
- Chambers, D. 2013. Social media and personal relationships: online intimacies and networked friendship. Basingstoke: Palgrave Macmillan
- Currie, C., Zanotti, C., Morgan, A., Currie D., de Looze, M., Roperts, C., Samdal, O., Smith, O & Barnekow, V. 2012. Social determinants of health and well-being among young people. HBSC international report from the 2009/2010 survey. Health Policy for Children and Adolescents, No. 6. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- Ebrand Group Oy & Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut 2019. Suomessa asuvien 13-29 -vuotiaiden nuorten sosiaalisen median palveluiden käyttäminen ja läsnäolo. Viitattu: 2.7.2019 <https://www.ebrand.fi/somejanuoret2019/>
- Finne, J. 2017. Liikkuva lapsi, terveempi aikuinen. EU: Fitra
- Fogelholm, M., Paronen, O., Miettinen, M. 2007 Liikunta – hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Suomalaisen terveystieteiden tutkimuskeskuksen tutkimusraportti 2006. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2007:1. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö
- Forsberg & Jyrkkä. 2014. Suomalaisten nuorten fyysinen aktiivisuus ja ruutu-aika. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Pro gradu - tutkielma. .

Golle, K., Granacher, U., Hoffmann, M., Wick, D. & Muehlbauer, T. 2014. Effect of living area and sports club participation on physical fitness in children: a 4 year longitudinal study. *BMC Public Health* 14, 499.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140197105001107?via%3Dihub>

Haapala, E.A., Väistö, J., Veijalainen, A., Lintu, N., Wiklund, P., Westgate, K., Ekelund, U., Lindi, V., Brage, S. & Lakka, T.A. 2017. Associations of objectively measured physical activity and sedentary time with arterial stiffness in pre-pubertal children. *Pediatric Exercise Science*

Haapala, E.A., Lintu, N., Eloranta, A.M., Venäläinen, T, Poikkeus, A.M., Ahonen, T, Lindi, V & Lakka, T.A. 2018. Mediating effects of motor performance, cardiorespiratory fitness, physical activity, and sedentary behaviour on the associations of adiposity and other cardiometabolic risk factors with academic achievement in children. *Journal of Sports Sciences*

Hakamäki, M., Jaako, J., Kankaanpää, A., Kantomaa, M., Kämppi, K., Rajala, K. & Tammelin, T. 2014. Sosioekonomisen taustan yhteys lasten ja nuorten liikuntaan. Julkaisussa Mikä Maksaa? Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2014:2, 11–48

Harvard, School of Public Health, 2016. Television Watching and "Sit Time". Viitattu 18.6.2019. <https://www.hsph.harvard.edu/obesity-prevention-source/obesitycauses/television-and-sedentary-behavior-and-obesity/>

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. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry.

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. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry, 16–31.
https://www.tervekoululainen.fi/wp-content/uploads/sites/2/2017/08/Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf

Henrikson, I. 2018. Seitsemäsluokkalaisten ja heidän vanhempiensa ruutuajan ja fyysisen aktiivisuuden yhteydet. Jyväskylän Yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu - tutkielma.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Saajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. painos. Hämeenlinna: Tammi.

Inchley, J., Currie, D., Jewell, J., Breda, J., & Barnekow, V. 2017. Adolescent obesity and related behaviours: trends and inequalities in the WHO European Region, 2002–2014. Observations from the Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) WHO collaborative cross-national study. WHO Regional Office for Europe.

Jackson, L. A., von Eye, A., Fitzgerald, H. E., Witt, E. A. & Zhao, Y. 2011. A longitudinal study of the effects of internet use and videogame playing on academic performance and the roles of gender, race and income in the relationships. *Computers in Human Behavior* 27, 599–604

Kantomaa, M.T., Stamatakis, E., Kankaanpää, A., Kaakinen, M., Rodriguez, A., Taanila, A., Ahonen, T., Järvelin, M.R. & Tammelin T. 2013. Physical activity and obesity mediate the association between childhood motor function and adolescents' academic achievement. *Proc Natl Acad Sci U S A.* 29;110:5, 1917-22

Kaseva K, Hintsala T, Lipsanen J, Pulkki-Råback L, Hintsanen M, Yang X, Hirvensalo M, Hutri-Kähönen N, Raitakari O, Keltikangas-Järvinen L & Tammelin T. (2017) Parental physical activity associates with offspring's physical activity until middle age: A 30-year study. *Journal of Physical Activity and Health* 14, 520–531

Kim, D-H. & So, W-Y. 2012. The relationship between daily Internet use time and school performance in Korean adolescents. *Central European Journal of Medicine* 7 (4), 444–449.

- Kinnunen, J., Lilja, P. & Mäyrä, F. 2018. Pelaajabarometri 2018, monimuotoistuva mobiilipelaaminen. TRIM Research Reports 28. Tampereen yliopisto.
- Kokko S, Hämylä R, (toim 2014). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Hki: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2, 2015.
- Kokko S, Martin L, (toim 2018). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Hki: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 1, 2019.
- Kokko S, Mehtälä A, (toim 2016). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Hki: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 4, 2016.
- Koski, P. & Mäenpää, P. 2018. Suomalaiset liikunta- ja urheiluseurat - tilanne, muutokset ja tulevaisuus. Opetus- ja kulttuuriministeriö.
- Kuluttajabarometri. 2018a. Eräiden laitteiden yleisyys kotitalouksissa 2018. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu 18.6.2019. http://www.stat.fi/til/kbar/2018/12/kbar_2018_12_2018-12-27_kuv_012_fi.html
- Kuluttajabarometri. 2018b. Tietotekniikka kotitalouksissa. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu 18.6.2019. http://www.stat.fi/til/kbar/2018/12/kbar_2018_12_2018-12-27_kuv_014_fi.html
- Lahti, J. & Pietilä, J. 2020. Vähentääkö älypuhelimien käyttö liikunnan määrää? Älypuhelimien käytön ja fyysisen aktiivisuuden yhteys lukioikäisillä. Jyväskylän yliopisto. Pro Gradu - tutkielma. Viitattu: 27.3.2020
<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/67525/1/URN%3ANBN%3Afi%3Ajyu-202001271789.pdf>
- Lajunen, H-R. 2010. Leisure activities and abesity in adolescence, a follow-up study among twins. University of Helsinki, Department of Public Health.

- Luolamaa, J., Törnqvist, T. 2019. Digitaalisen pelaamisen yhteys fyysiseen aktiivisuuteen. Pro gradu - tutkielma. Turun yliopisto.
- Malina,R., Bouchard,C. & Bar-OR, O. 2004. Growth, Maturation, and Physical Activity. Second edition. Champaign, III: Human Kinetics
- Marshall, S., Gorely, T. & Biddle, S. 2006. A descriptive epidemiology of screen-based media use in youth: A review and critique. *Journal of Adolescence* 29 (3), 333–349.
- Metsämuuronen, J. 2011. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Helsinki:International Methelp. Viitattu 11.6.2020
- Merikivi, J., Myllyniemi, S. & Salasuo M. (toim.) 2016. Media hanskassa. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2016 mediasta ja liikunnasta. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Nuorisotutkimusseura. Valtion nuorisosiain neuvottelukunnan julkaisuja ISSN 2341-5568 (verkkojulkaisu), nro 55. Viitattu 2.7.2019 https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/media_hanskassa.pdf
- Merikivi, J., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. 2016. Media hanskassa. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2016 mediasta ja liikunnasta. Valtion nuorisosiain neuvottelukunnan julkaisuja 2016:55
- Moore, L. L., Lombardi, D. A., White, M. J., Campbell, J.L., Oliveria,.S. A. & Ellison, R. C. 1991. Influence of parents' physical activity levels on activity levels of young children. *Journal of Pediatrics* 118 (2), 215–219
- Mulari H. & Vilmilä F. 2016. Medioitunutta vapaa-aikaa - näkökulmia vuorovaikutukseen ja media harrastukseen. Teoksessa Merikivi, J., Myllyniemi, S. & Salasuo M. (toim.) 2016. Media hanskassa. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2016 mediasta ja liikunnasta. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Nuorisotutkimusseura. Valtion nuorisosiain neuvottelukunnan julkaisuja ISSN 2341-5568 (verkkojulkaisu), nro 55. Viitattu 2.7.2019 https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/media_hanskassa.pdf

- Mäenpää, Sanna. 2017. Fyysisen aktiivisuuden ja ruutuajan erot liikuntaluokkien ja yleisopetuksen muiden ryhmien oppilailla. Turun yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 20.6.2019. <https://www.doria.fi/handle/10024/143449>
- Mäkelä, K., Kokko, S., Kannas, L., Villberg, J., Vasankari, T., Heinonen, O., Savonen, K., Alanko, L., Korpelainen, R., Selänne, H., Parkkari, J. 2016. Physical Activity, Screen Time and Sleep among Youth Participating and Non-Participating in Organized Sports—The Finnish Health Promoting Sports Club (FHPSC) Study. *Advances in Physical Education*, 6, 378-388.
- Noh, J-W., Kim, Y., Park, J., Oh., I-H. & Kwon, Y. D. 2014. Impact of Parental Socioeconomic Status on Childhood and Adolescent Overweight and Underweight in Korea. *Journal of Epidemiology* 24 (3), 221–229
- Oikarinen, E. 2018. Nuorten ystävyysuhteiden kategoriat sosiaalisessa mediassa. Itä-Suomen yliopisto. Pro gradu - tutkielma. Luettu: 26.10.2020 https://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20180638/urn_nbn_fi_uef-20180638.pdf
- Olds, T., Maher, A., Ridley, K., Kittel, M. 2010. Descriptive epidemiology of screen and nonscreen sedentary time in adolescents: a cross sectional study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 7:92
- Opetus- & kulttuuriministeriön julkaisuja. 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä: varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Opetus- & kulttuuriministeriön julkaisuja, 21. 2016.
- Roberts, J., Yaya, L. & Manolis, C. 2014. The invisible addiction: Cell-phone activities and addiction among male and female college students. *Journal of Behavioral Addictions* 3(4) 254–265. Viitattu 27.3.2020. doi:10.1556/JBA.3.2014.015
- Rossi, M., Pasanen, K., Kokko, S., Alanko, L., Heinonen O., Korpelainen, R., Savonen, K., Selänne, H., Vasankari, T., Kannas, L., Kujala, U., Villberg, J., Parkkari, J. 2016. Low back and neck and

shoulder pain in members and non-members of adolescents' sports clubs: the Finnish Health Promoting Sports Club (FHPSC) study. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 2016, Volume 17, Number 1, 1-12

Sallis, J. F., Howell, M. F., Hofstetter, C. R., Elder, J. P., Caspersen, C. J., Hackley, M. & Powell, K. E. 1990. Distance between homes and exercise facilities related to the frequency of exercise among San Diego residents. *Public Health Reports* 105(2), 179–185

Sarı, S.V. & Aydın, B. (2014). Problematic internet use and body mass index in university students. *Eurasian Journal of Educational Research*, 54, 135-150.

Sandercock, G., Ogunleye, A. & Voss, C. 2012. Screen Time and Physical Activity in Youth: Thief of Time or Lifestyle Choice? *Journal of Physical Activity and Health* 9 (7), 977–984.

Serrano-Sanchez, J., Marti-Trujillo, S., Lera-Navarro, A., Dorado-Garcia, C., GonzalesHenriquez, J. & Sanchis-Moysi, J. 2011. Associations between Screen Time and Physical Activity among Spanish Adolescents. *PLoS One*, 6 (9): e24453.

Sharif, I. & Sargent, J.D. 2006. Association Between Television, Movie, and Video Game Exposure and School Performance. *Pediatrics* Volume 118, Number 4, October 2006. 1061-1070.

Silva, G., Andersen, L. B., Aires, L., Mota, J., Oliveira, J. & Ribeiro, J. C. 2013. Associations between sports participation, levels of moderate to vigorous physical activity and cardiorespiratory fitness in children and adolescents. *Journal of Sports Sciences* 31 (12), 1359–1367

Suomen tilastokeskus, 2018. Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö 2018. https://www.stat.fi/til/sutivi/2018/sutivi_2018_2018-12-04_fi.pdf

Tammelin, Tuija. 2017. Liikuntasuosituksset. Teoksessa: Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (2017). *Liikuntapedagogiikka* (2., uudistettu painos.). Jyväskylä: PS-Kustannus

SLU. 2010. Liikuntatutkimus 2009–2010, Lapset ja nuoret. Suomen Liikunta ja Urheilu SLU ry. SLU:n Julkaisusarja 7/2010. Viitattu 1.7.2019.

<https://docplayer.fi/351333-Liikuntatutkimus-2009-2010.html>

Tandon, P., Zhou, C., Sallis, J., Cain, K., Frank, L. & Saelens, B. 2012. Home environment relationships with children's physical activity, sedentary time, and screentime by socioeconomic status. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 9, 88

Tammelin, T., Ekelund, U., Remes, J. & Näyhä, S. 2007. Physical Activity and Sedentary Behaviors among Finnish Youth. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 39 (7), 1067–1074

Tammelin, T., Laine, K. & Turpeinen, S. (toim.) 2013. Oppilaiden fyysinen aktiivisuus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 272. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämisyhtiö LIKES

Tammelin, Tuija. 2017. Liikuntasuosituksset. Teoksessa: Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (2017). *Liikuntapedagogiikka* (2., uudistettu painos.). Jyväskylä: PS-Kustannus

Teko, tervekkoululainen. Ukk-instituutti, opetus- ja kulttuuriministeriö. Luettu: 23.5.2019
<https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/terveydenhoito/someniska/>

Telama, R. & Yang, X. 2000. Decline of physical activity from youth to young adulthood in Finland. Department of Physical Education, University of Jyväskylä and LIKES Research Center

TENK, Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa 2012. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Helsinki. Viitattu: 4.7.2019
https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

THL 2019a. Kouluterveyskysely. lukioiden lomake 2019. Viitattu 22.5.2019.
https://thl.fi/documents/605877/4438922/Lukion_lomake_FI_mallikappale.pdf/a052de27-2fa7-43db-88a4-e0ae6bee2ea6

- THL 2019b. 8-9 - luokkalaisten lomake. 2019. Viitattu 22.5.2019
https://thl.fi/documents/605877/4438922/Perusopetuksen_8-9_lk+lomake_FI_mallikappale.pdf/5985f12e-9d0b-452f-be26-c5944f3e998a
- THL. 2017. Kouluterveyskysely. Ruudun ääressä vietetty aika sosiaalisessa mediassa ja pelien osalta. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- THL 2017. Kouluterveyskysely 2017. Luettu: 26.10.2020 <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2004. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Tammi
- UKK-Instituutti, 2019. UKK-instituutin liikuntasuositus 13-18 - vuotiaille. Viitattu 29.5.2019.
http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-suositukset/muut-liikuntasuositukset/lasten_ja_nuorten_liikuntasuositukset
- UKK-Instituutti, 2019. Teko, terve koululainen; pään asennon merkitys niskan kuormittavuudelle. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Luettu: 23.5.2019
<https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/terveydenhoito/someniska/>
- U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services; 2018
- Vasankari Tommi, Kolu Päivi (toim.). 2018. Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnan yhteiskunnalliset kustannukset. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31/2018. Valtioneuvoston kanslia.
- Verloigne, M., Van, L.W., Maes, L., Brug, J. & De, B.I. 2012. Family- and schoolbased correlates of energy balance-related behaviours in 10-12-year-old children: a systematic review within the ENERGY (European Energy balance Research to prevent excessive weight Gain among Youth) project. Public Health Nutrition 15, 1380–1395.

Vereecken, C., Todd, J., Roberts, C., Mulvihill, C., & Maes, L. (2006). Television viewing behaviour and associations with food habits in different countries. *Public Health Nutrition*, 9(2), 244-250. doi:10.1079/PHN2005847

World Health Organization. 2010. Global recommendations on physical activity for health. Viitattu 19.6.2019. http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf?ua

LIITU 2018-tutkimuksesta poimitetut kysymysosiot, joita hyödynnettiin tässä tutkimuksessa

1. Sukupuoli
2. Luokkataso
3. 7-edellisen päivän liikunta määrät
4. Harrastatko liikuntaa tai urheilua seurassa ?
5. Minkä tason sarjaan tai kilpailuihin osallistut tai olet osallistunut kuluvan vuoden aikana ?
6. Kuinka monta minuuttia tavallinen harjoituskerta kestää (valm. ohjaama) ?
7. Kuinka monta minuuttia tavallinen harjoituskerta kestää (päälahin omatoiminen) ?
8. Mieti tavallista viikkoa, kuinka monena päivänä viikossa sinulle kertyy ruutuaikaa enemmän kuin 2 tuntia?
9. Kuinka usein olet vuorovaikutuksessa netissä a) läheisten ystävien b) laajemman kaveripiiriin c) ihmiset, joihin tutustuu verkossa d) muut kuin kaverit (vanhemmat, sisarukset, läheiset, opettajat) e) ihmiset, joita et tunne ?
10. Kuinka monta kertaa viikossa sinulla on: a) valmentajan ohjaamat harjoitukset b) pelejä/kilpailuja c) päälahin omatoimisia harjoituksia ?

LIITU-aineiston sosiaalisen median käyttöön ja kohteisiin liittyvät kysymykset

Luokittelut tehtiin niihin pohjautuvien kysymysten perusteella. Esimerkiksi sosiaalisen median käyttöä koskevassa luokittelussa yhdistettiin kysymykset, jotka mittasivat sosiaalisen median käyttöä (9a-9e), jolloin saatiin sosiaalisen median kokonaismäärää kuvaava muuttuja. Sosiaalisen median käyttöä tiedusteltiin tutkimuksessa viiden eri väittämän avulla (Liite 2), joissa vastausvaihtoehtoja oli 6 kappaletta (liite 3, kysymys 58) ja kysymykset koskivat sosiaalisessa mediassa yhteydestä olemista. Analyysivaiheessa näistä muuttujista tehtiin yhteinen muuttuja ja vaihtoehto 1 (en osaa sanoa/tämä ei koske minua) kirjattiin puuttuvaksi tiedoksi. Tällöin voitiin analysoida dataa, ilman tuloksia vääristävää tietoa. Kysymyksistä muodostettiin tämän jälkeen summamuuttuja ("useussummamuuttuja"), joka kuvasi koko sosiaalisen median käyttöä.

Sosiaalisen median käyttöä kuvattiin seuraavien muuttujien avulla (Likert – asteikko):

1. en osaa sanoa/tämä ei koske minua
2. en koskaan tai en lähes koskaan
3. ainakin kerran viikossa
4. päivittäin tai lähes päivittäin
5. useita kertoja päivässä
6. lähes koko ajan

Tutkimuslomakkeen kysymykset

3. Sukupuoli

Poika Tyttö

5. Minä vuonna olet syntynyt

2007 2008 2009 Muu, mikä?

22. Harrastatko liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa? (Opettaja: tässä voit luetella jälleen paikallisten urheiluseurojen nimiä.)

- a. Kyllä, harrastan säännöllisesti ja aktiivisesti
- b. Kyllä, harrastan silloin tällöin
- c. En harrasta tällä hetkellä, mutta olen aiemmin harrastanut
- d. En harrasta, enkä ole koskaan harrastanutkaa

24. Mieti tavallista viikkoa. Kuinka monena PÄIVÄNÄ VIIKOSSA sinulle kertyy ruutu-aikaa (mm. TV, tietokone, tabletti, kännykkä, konsolipelit) enemmän kuin kaksi tuntia päivässä?

0 päivänä	1	2	3	4	5	6	7 päivänä
-----------	---	---	---	---	---	---	-----------

32. Mieti 7 edellistä päivää. Merkitse, kuinka monena päivänä olet liikkunut vähintään 60 minuuttia päivässä?

0 päivänä 1 2 3 4 5 6 7 päivänä

33. Kuinka paljon liikut tavallisen viikon aikana yhteensä?

En lainkaan

Noin ½ tuntia viikossa

Noin tunnin viikossa

2-3 tuntia viikossa

4-6 tuntia viikossa

7 tuntia tai enemmän viikossa

50C. Jos vastasi 49. a tai b: Minkä tason sarjaan tai kilpailuihin osallistut kuluvaan tai olet osallistunut viimeisen kauden aikana?

En/emme osallistu sarjaan tai kilpailuihin

Osallistun/osallistumme, harrastetason sarjaan tai kilpailuihin

Osallistun/osallistumme, paikallis- tai aluetason sarjaan tai kilpailuihin

Osallistun/osallistumme, valtakunnallisen tason sarjaan tai kilpailuihin

57. Mieti tavallista viikkoa. Kuinka monena PÄIVÄNÄ VIIKOSSA sinulle kertyy ruutuaikaa (mm. TV, tietokone, tabletti, kän-nykkä, konsolipelit) enemmän kuin kaksi tuntia päivässä?

0 päivänä 1 2 3 4 5 6 7 päivänä

58. Kuinka usein sinulla on nettiyhteys tai olet vuorovaikutuksessa netissä seuraavien ihmisten kanssa? Vuorovaikutus voi olla esimerkiksi tekstiviestien, hymiöiden, valokuvien, videoiden tai ääniviestien lähettämistä ja vastaanottamista (esim. Snapchat, Instagram, WhatsApp, sähköposti). Merkitse yksi vaihtoehto kultakin riviltä.

Merkitse yksi vaihtoehto kultakin riviltä.

	En osaa sanoa/ tämä ei koske minua	En koskaan tai en lähes koskaan	Ainakin kerran viikossa	Päivittäin tai lähes päivittäin	Useita kertoja päivässä	Lähes koko ajan
Läheinen ystävä / läheiset ystävät						
Laajempi kaveripiiri						
Ihmiset, joihin olen tutustunut verkossa						
Muut kuin kaverit (esim. vanhemmat, sisarukset, luokkatoverit, opettajat)						
Ihmiset, joita en tunne						