

**VANHEMPIEN LUOMAN KASVUYMPÄRISTÖN YHTEYS TOISEN
ASTEEN OPISKELIJOIDEN FYYSISEEN AKTIIVISUUTEEN JA
LIIKUNTAAN**

LIITU 2020 aineisto

Hökkä Josefiina & Lappalainen Antti

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2024

TIIVISTELMÄ

Hökkä, J. & Lappalainen, A. 2024. Vanhempien luoman kasvuympäristön yhteys toisen asteen opiskelijoiden fyysiseen aktiivisuuteen ja liikuntaan – LIITU 2020 aineisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 106 sivua, 22 liitettä.

Fyysinen aktiivisuus on merkittävä tekijä toisen asteen opiskelijoiden kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa. Vanhemmat ovat luomassa ympäristöä, jossa nuori kasvaa ja heidän merkityksensä nuoren elämään on suuri. Tässä pro gradu -tutkielmassa selvitettiin, miten vanhempien luoma ympäristö ilmenee ja on yhteydessä nuoren fyysiseen aktiivisuuteen ja liikuntaan. Huomioon otettiin sukupuolien väliset erot fyysisestä aktiivisuudesta tarkastellessa. Lisäksi selvitettiin kasvuympäristön yhteyttä urheiluseuraharrastamiseen.

Tutkimus toteutettiin kvantitatiivisin menetelmin ja se perustuu kyselyaineistoon (n=5333), joka on kerätty syksyllä 2020 lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisen LIITU-tutkimusta varten. Aineisto koostuu toisen asteen opiskelijoista. Aineiston analysointi toteutettiin SPSS-ohjelmiston avulla käyttäen ristiintaulukointia, sekä yksisuuntaista varianssianalyysiä. Tilastollisen merkitsevyyden selvittämiseen käytettiin χ^2 -testiä. Vanhempien luomaan kasvuympäristöön sisällytettiin erilaiset sosioekonomiset ja sosiaaliset tuen muodot. Sosioekonomisen tuen muodoissa huomioitiin taloudellinen tuki, asumismuoto, sekä vanhempien koulutustausta. Sosiaalisen tuen muodoiksi määritettiin emotionaalinen tuki, motivoiva ja informoiva tuki, sekä välineellinen ja ehdollinen tuki.

Tutkimuksen keskeisimpinä tuloksina voidaan nähdä vanhempien luomalla ympäristöllä olevan monenlaista yhteyttä nuoren fyysiseen aktiivisuuteen. Hyvässä sosioekonomisessa asemassa olevien (n=3723, liikkui noin viitenä päivänä viikossa), sekä korkeakoulutettujen (n=2888, liikkui noin viitenä päivänä viikossa) vanhempien nuoret ovat liikunnallisempia, kuin heikossa sosioekonomisessa asemassa (n=245, liikkui noin neljänä päivänä viikossa) sekä matalamman koulutuksen (n=2244, liikkui hieman alle viitenä päivänä viikossa) käyneiden vanhempien nuoret. Keskiarvollisesti nuoret liikkuivat noin kuutena päivänä viikossa, jos tuen muotoja saatiin hyvin usein. Vastaavasti jos tuen muotoja ei saatu ollenkaan, nuoret liikkuivat keskiarvollisesti noin 4,5 päivänä viikossa.

Sukupuolien välisiä eroja fyysisessä aktiivisuudessa esiintyi erityisesti paljon liikkuvissa. Miehistä (17 %) suurempi osa liikkui seitsemänä päivänä viikossa, kun heitä verrataan naisiin, (10,4 %) ja muunsukupuolisiin (5,0 %). Valitettavasti muunsukupuolisten osuus aineistossa on hyvin pieni, jolloin luotettavaa tietoa heidän liikuntakäyttäytymisestään on haastavaa saada. Muunsukupuolisten toisen asteen opiskelijoiden fyysisen aktiivisuuden ja kasvuympäristön tutkiminen onkin yksi jatkotutkimusehdotus.

Yleisesti saatetaan ajatella, että vanhempien merkitys nuoren fyysiseen aktiivisuuteen vähenee lapsuusiän jälkeen. Tutkimuksemme osoitti, että vanhemmilla on iso rooli ja yhteys nuoren liikkumiseen ja urheiluseuraharrastamiseen. Tulosten mukaan mitä enemmän vanhemmat tukivat fyysisestä aktiivisuudesta, sitä paremmin nuoren fyysisen aktiivisuuden suositukset täyttyivät. Tästä syystä vanhempien tulisi monipuolisesti tukea nuoren liikkumista.

Asiasanat: fyysinen aktiivisuus, vanhempien tuki, nuori, kasvuympäristö

ABSTRACT

Hökkä, J. & Lappalainen, A. 2024. The relationship between growing environment created by parents and physical activity and exercise of upper secondary students – LIITU 2020 data. Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Sport Pedagogy, master's thesis. 106 pages, 22 appendices.

Physical activity is an important factor in the overall well-being of upper secondary students. Parents are creating the environment in which adolescents grow up and thus their impact on the life of the adolescents is important. This master's thesis focuses on finding how the environment created by parents appears and is connected to young people's physical activity and exercise. Additionally, the thesis considers the gender differences in physical activity. Furthermore, the connection between the growing environment and sport club participation was also studied.

The research was conducted with quantitative methods and was based on a questionnaire data (n=5333) collected in the autumn of 2020 for the LIITU research. The data consists of upper secondary students. Moreover, the data was analyzed with cross tabulation and one-way ANOVA using SPSS software. Chi-squared test was used to retrieve the statistical significance. The environment created by parents was specified into socioeconomic and social forms of support. Socioeconomic forms considered in this thesis were financial support, housing type, and the educational background of the parents, whereas social forms were emotional support, motivational and informative support, and instrumental and conditional support.

The main finding of the study was that the environment created by parents has numerous links to the physical activity of adolescents. Upper secondary students from well-off (n=3723, exercised on an average of five days in a week), highly educated (n=2888, exercised on an average of five days in a week), parents are more physically active than upper secondary students from low socioeconomic status (n=245, exercised on an average of four days in a week) and lower educated parents (n=2244, exercised on an average of five days in a week). On average, adolescents were active six days a week if they received parental support very frequently. Similarly, if no forms of support were provided at all, adolescents were physically active on average 4.5 days per week.

Gender differences in physical activity were particularly pronounced in those who exercised most often. Upper secondary aged men were physically more active than women or nonbinary students. However, the nonbinary students' data was rather small and thus it is difficult to produce reliable information about their physical activity behavior. Therefore, a study about the nonbinary upper secondary students' growing environments and exercise activity would be important to conduct in future studies.

It is generally thought that the role of parents in the physical activity decreases after childhood. Our research showed that parents play a big role and are linked to their adolescents' physical activity and sports participation. According to the results of the study, the more parents supported physical activity, the more likely the adolescents met the recommendations for physical activity. For this reason, parents should support their upper secondary student's physical activity in any way they can.

Keywords: physical activity, parental support, adolescent, growing environment

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1 JOHDANTO.....	1
2 LASTEN JA NUORTEN FYYSSINEN AKTIIVISUUS	3
2.1 Lasten ja nuorten liikuntasuositukset	3
2.1.1 Motoriset perustaidot.....	4
2.1.2 Liikuntasuositusten toteutuminen.....	5
2.1.3 Muutokset lasten ja nuorten fyysisessä aktiivisuudessa.....	6
2.2 Lasten ja nuorten liikunnan ja urheilun harrastamiseen liittyvät tekijät.....	7
2.2.1 Motivaatiotekijät.....	8
2.2.2 Ympäristötekijät	8
2.2.3 Lasten ja nuorten omia näkemyksiä	9
2.3 Lasten ja nuorten yleisimpiä liikkumisen ja urheilun muotoja.....	10
2.3.1 Suosituimmat lajit.....	11
2.3.2 Lasten ja nuorten liikuntakulttuuri	12
2.4 Nuorten fyysisen aktiivisuuden merkitys yksilö- ja yhteiskuntatasolla	12
2.4.1 Yksilötaso	13
2.4.2 Yhteiskuntataso	13
3 VANHEMPIEN LUOMA YMPÄRISTÖ	15
3.1 Vanhempien luoman ympäristön yhteys lapsen ja nuoren fyysiseen aktiivisuuteen ja liikuntaan	15
3.2 Sosioekonominen tuki	16
3.2.1 Vanhempien koulutustausta.....	17
3.2.2 Asumismuoto.....	18
3.3 Sosiaalinen tuki.....	18

3.3.1 Emotionaalinen ja informoiva tuki	19
3.3.2 Motivoiva tuki	20
3.3.3 Välineellinen ja ehdollinen tuki.....	21
3.4 Vanhemmuuskäytänteet.....	22
3.4.1 Perherakenne	23
3.4.2 Perheen liikuntasuhde.....	24
4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	25
5 TUTKIMUSMENETELMÄT JA -AINEISTO.....	26
5.1 Tilastollinen käsittely	27
5.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	27
6 TULOKSET.....	29
6.1 Toisen asteen opiskelijoiden fyysinen aktiivisuus ja liikunnan harrastaminen urheiluseurassa.....	29
6.2 Vanhempien sosioekonomisen aseman yhteys nuoren fyysiseen aktiivisuuteen	31
6.3 Toisen asteen opiskelijan asumisen muodon yhteys fyysiseen aktiivisuuteen.....	37
6.4 Vanhempien sosiaalisen tuen yhteys nuoren fyysiseen aktiivisuuteen	38
7 POHDINTA.....	53
7.1 Päätulokset tarkasteltuna suhteessa taustakirjallisuuteen	53
7.2. Luotettavuus ja eettisyys	59
7.3 Johtopäätökset	60
7.4 Jatkotutkimusmahdollisuudet	61
LÄHTEET	62
LIITTEET	
Liite 1: LIITU-kyselylomakkeesta valitut kysymykset	
Liite 2: Taulukot 8.1–8.3	
Liite 3: Taulukot 9.1–9.3	
Liite 4: Taulukot 10.1–10.2	

Liite 5: Taulukot 10.3–10.4
Liite 6: Taulukot 10.5–10.6
Liite 7: Taulukot 11.1–11.2
Liite 8: Taulukko 11.3
Liite 9: Taulukko 12.1
Liite 10: Taulukko 12.2
Liite 11: Taulukko 12.3
Liite 12: Taulukko 12.4
Liite 13: Taulukot 13.1–13.4
Liite 14: Taulukot 14.1–14.4
Liite 15: Taulukot 15.1–15.2
Liite 16: Taulukot 16.1–16.2
Liite 17: Taulukot 17.1–17.2
Liite 18: Taulukot 18.1–18.2
Liite 19: Taulukko 18.3
Liite 20: Taulukot 19.1–19.4
Liite 21: Taulukot 20.1–20.4
Liite 22: Taulukot 21.1–21.4

1 JOHDANTO

Toisen asteen opiskelijoilla tarkoitetaan tässä tutkielmassa lukiossa ja ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevia nuoria, jotka ovat pääasiassa 16–18-vuotiaita. Peruskoulusta siirryttäessä toiselle asteelle opiskelemaan nuoren arki usein muuttuu, mikä vaikuttaa myös liikuntakäyttäytymiseen. Liikuntakäyttäytymisen muutokset näkyvät liikkumisen tavoissa, säännöllisyydessä, kestossa ja kuormittavuudessa, sekä paikoissa ja kenen seurassa liikutaan (UKK-instituutti 2020). Liikuntasuositusten mukainen fyysinen aktiivisuus täyttyy heikosti toisen asteen opiskelijoiden kohdalla. Lisäksi erot terveystyötytymisessä kasvavat opiskelijoiden välillä, mikä aiheuttaa liikkumiseen liittyvien haasteiden kasaantumista osalle opiskelijoita. Erityisesti ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien liikkumiseen liittyy haasteita, kuten epäsäännöllisyyttä. (LIITU 2020) On siis aiheellista tutkia syitä, jotka parantaisivat nuorten fyysistä aktiivisuutta ja motivaatiota liikkumiseen.

Liikunnallinen elämäntapa ja asenne liikuntaa kohden muovautuu varhaisessa vaiheessa, jolloin lapsuuden liikuntakokemukset ovat yhteydessä myöhempään liikkumiseen. Mielestämme on tärkeää tutkia, mitkä tekijät vaikuttavat lapsuuden liikkumiseen ja miten nämä tekijät näkyvät toisen asteen opiskelijoilla. Tulevien liikunnanopettajien olisi hyvä tietää, mitkä tekijät liikuttavat oppilaita ja opiskelijoita. Vanhempien luomalla ympäristöllä eli vanhempien sosioekonomisella ja sosiaalisella tuella fyysiseen aktiivisuuteen ja liikuntaan, heidän koulutustaustallaan, sekä perherakenteella on huomattu olevan yhteyksiä nuorten liikuntakäyttäytymiseen ja fyysiseen aktiivisuuteen. Ympäristö voi tukea tai rajoittaa nuoren fyysistä aktiivisuutta. Esimerkkejä liikuntaa tukevasta ympäristöstä ovat muun muassa vanhempien ja sisarusten oma fyysinen aktiivisuus, liikkumiseen rohkaiseminen ja kannustaminen, sekä harrastamisen taloudellinen mahdollistaminen. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2022, 40; LIITU 2018; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 31–32)

Valtakunnallinen LIITU-tutkimus kokoaa yhteen laajan aineiston lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisestä, sekä liikuntaan liittyvistä asenteista, arvoista ja kokemuksista. Vuonna 2020 toisen asteen opiskelijoita tutkittiin ensimmäistä kertaa LIITU-tutkimuksessa. Tuona vuonna ammatillisten opiskelijoiden tutkimusaineisto jäi vähäiseksi (n=16), eikä heitä siitä syystä otettu mukaan tähän meidän tutkimukseemme.

Tässä työssä tarkastelemme lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta, liikuntasuosituksia ja tekijöitä, jotka ovat yhteydessä lasten ja nuorten liikunnan ja urheilun harrastamiseen. Tuomme esille myös lasten ja nuorten yleisimpiä liikkumisen muotoja. Tämän jälkeen määrittelemme vanhempien luoman ympäristön ja mistä osa-alueista se koostuu. Seuraavaksi yhdistämme edellä mainitut asiat ja tarkastelemme millaista yhteyttä ympäristöllä, fyysisellä aktiivisuudella ja liikunnalla on tässä aikaisemmin suhteellisen vähän tutkitussa ikäryhmässä. Loppuun pohdimme tutkielmassa esiintyviä asioita, mahdollisia yhteyksiä, lähdekirjallisuuden luotettavuutta ja pätevyyttä ja mahdollisia ratkaisuehdotuksia tutkielmassa esitettyihin tilanteisiin.

2 LASTEN JA NUORTEN FYYSINEN AKTIIVISUUS

Fyysinen aktiivisuus on luustolihasen aikaansaamaa kehon liikettä, mikä lisää energiankulutusta. Fyysiseen aktiivisuuteen kuuluu myös lihasten tahdonalaista toimintaa, joka lisää energiankulutusta. (Bouchard & Shephard 1994, 77; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 13) Liikunta sen sijaan tarkoittaa fyysistä aktiivisuutta, jonka tarkoituksena on esimerkiksi kunnan kohottaminen, liikunnan ilo ja nautinto, itsensä kehittäminen tai terveyden parantaminen. Liikunta on tahtoon perustuvaa ja hermoston ohjaamaa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 13) Tämän lisäksi liikuntaan liittyy myös suunnitelmallisuus ja toistuvuus (Caspersen ym. 1985, 128; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 13).

2.1 Lasten ja nuorten liikuntasuosituks

Liikunta on tärkeää yksilön terveydelle ja hyvinvoinnille. Liikuntaa yritetään lisätä yhteiskunnassa muun muassa fyysisen aktiivisuuden suositusten avulla. Tämänhetkinen fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille on tehty vuonna 2021 opetus- ja kulttuuriministeriön toimesta (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021). Nykyisten suositusten mukaan 7–17-vuotiaiden tulisi liikkua monipuolisesti vähintään tunti päivässä ja runsasta ja pitkäkestoista paikallaanoloa tulisi välttää. Päivittäisen liikunnan tulisi sisältää reippaita ja kohtuullisen kuormittavia jaksoja, vähintään kolme kertaa viikossa ja liikunnan täytyisi olla reilusti sykettä nostattavaa. Lapsen ja nuoren liikuntaan tulisi sisältyä lihaskunto- ja liikkuvuusharjoittelua sekä luiden terveyttä edistävää liikuntaa vähintään kolme kertaa viikossa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021) Näiden suositusten linja tukee myös WHO:n (2020) fyysisen aktiivisuuden suosituksia, joiden mukaan lasten ja nuorten tulisi liikkua päivässä kohtuullisen kuormittavasti tai kuormittavasti vähintään yhden tunnin verran. Lisäksi paikallaanoloa ja istumista tulisi vähentää sekä rasittavaa liikuntaa tulisi harrastaa vähintään 3 kertaa viikossa. (WHO 2020, 1456)



KUVA 1. 16-vuotiaan nuoren arkipäivä, kun liikkumissuositus täyttyy (UKK 2021).

2.1.2 Motoriset perustaidot

Fyysisen aktiivisuuden tulisi olla monipuolista, ikätasolle sopivaa ja liikunnan tulisi kehittää monipuolisesti lapsen motorisia taitoja. Motorisilla perustaidoilla tarkoitetaan taitoja, joilla ihminen pärjää arkipäivän toiminnoissaan. Motoriset taidot jaetaan kolmeen luokkaan: tasapainotaidot, liikkumistaidot ja välineenkäsittelytaidot, ja niillä kaikilla on omat käyttötarkoituksensa. Perusmotoriikan tulee kehittyä ensin, jotta tälle pohjalle voidaan rakentaa haastavampia lajitaitoja, esimerkiksi pitää ensin osata kävellä, jotta voi oppia luistelemaan. Kehittyneet motoriset taidot luovat pohjaa lapsen liikunnalle ja ovat oleellisia, jotta lapsi voi jatkossa pelata ja leikkiä. (Ahonen ym. 2008, 21; Jaakkola ym. 2017 52–53, 144, 153–154)

Motoristen taitojen luoma pohja tarjoaa lapselle ja nuorelle mahdollisuuden harrastaa monia eri liikuntalajeja ja saada niissä onnistumisen kokemuksia, jotka lisäävät lapsen motivaatiota liikuntaan.

Koululiikunta kehittää monipuolisesti lasten ja nuorten motorisia taitoja. Perusopetuksen opetussuunnitelman mukaan motoriikkaa kehitetään erilaisissa ympäristöissä vaihtuvien harjoitteiden kautta. Alaluokilla keskitytään motoristen perustaitojen oppimiseen, kun taas lähestyessä yläkoulua pääpaino siirtyy näiden taitojen vakiinnuttamiseen. Yläkoulussa liikunnantunneilla pyritään soveltamaan opittuja motorisia perustaitoja. (OPS 2014)

Vastaavasti toisella asteella koululiikunta ohjaa opiskelijaa arvioimaan omia motorisia taitojaan

ja saadun tiedon pohjalta tavoitteena olisi, että opiskelija pystyy kehittämään näitä taitoja (LOPS 2019).

2.1.2 Liikuntasuosituksen toteutuminen

Suomessa valtakunnallisesti merkittävä LIITU-tutkimushanke on tutkinut muun muassa lasten ja nuorten liikuntasuosituksen toteutumista vuosina 2014, 2016, 2018, 2020 ja 2022. Vuoden 2018 LIITU-tutkimuksen mukaan 7–15-vuotiaista lapsista ja nuorista 38 prosenttia liikkui vähintään tunnin päivässä (LIITU 2018, 18). Itsearvioidun liikunnan määrä vähenee iän lisääntyessä, sillä 7–11-vuotiaista hieman alle puolet, 13-vuotiaista kolmannes ja 15-vuotiaista vain 20 prosenttia liikkui vähintään tunnin päivässä. Vastaava trendi on nähtävissä vähän liikkuvilla, sillä vähän liikkuvien osuus kasvaa iän lisääntyessä. Mielenkiintoista on myös se, että tutkimuksessa havaittiin poikien liikkuvan yleisemmin liikuntasuosituksen mukaan eli vähintään tunnin päivässä, mutta tytöt liikkivat poikia yleisemmin 5–6 päivänä viikossa. (LIITU 2018, 18) Tutkimuksessa tulee ilmi myös se, että 64 prosenttia lapsista ja nuorista liikkui rasittavasti vähintään kolmena päivänä viikossa, mikä täyttää WHO:n (2020) rasittavan liikunnan suosituksen määrän. Nuoremmat ikäryhmät saavuttivat rasittavan liikunnan suosituksen yleisemmin, kuin yläkouluikäiset nuoret.

Vuoden 2018 LIITU-tutkimuksessa on myös mitattu liikemittarilla liikunnan määrää. Liikemittarimittauksissa ilmeni samankaltaisia tuloksia mitä kyselyillä oli saatu selville. Liikunnan ja unen määrä väheni mitä vanhemmaksi lapset ja nuoret tulivat. Vastaavasti paikallaanolon määrä nousi lasten kasvaessa itsearvioinnin mukaan. Liikuntasuosituksen saavuttamisessa oli eroja, kun mittalaitteilla mitattuja tuloksia verrataan kyselyiden tuloksiin. Liikemittarilla mitattujen tulosten perusteella 7-vuotiaista liikuntasuositukset saavutti 71 prosenttia, 9-vuotiaista 66 prosenttia ja 11-vuotiaista 46 prosenttia, kun taas itsearviointiin perustuvien kyselyiden perusteella 7–11-vuotiaista hieman alle puolet ylsivät liikuntasuositukseen. Sen sijaan liikemittausten mukaan 13-vuotiaista liikuntasuositukset saavutti vain viidesosa, kun kyselyiden perusteella vastaava luku oli noin kolmannes. Eroa näkyy myös 15-vuotiaiden parissa. Mittalaitteilla mitattujen tulosten mukaan joka kymmenes saavutti suosituksen, kun taas kyselyiden mukaan vastaava määrä oli 20 prosenttia. (LIITU 2018)

LIITU-tutkimuksen liikemittauksen osiossa ei raportoida erikseen, kuinka oppilaat saavuttivat WHO:n (2020) rasittavan liikunnan suositukset. Tulosraportin mukaan rasittavaa liikuntaa esiintyi 15 minuuttia jokaisena mittauspäivänä. Mittauspäiviä tuli olla vähintään neljä, että tutkittavan tulokset hyväksyttiin osaksi tutkimusta. (LIITU 2018) WHO ei määrittele minkä mittaisia näiden rasittavan liikunnan jaksojen tulisi olla. Täytyy olettaa, että rasittavan liikunnan suositus toteutui tutkittavilla, koska sitä esiintyi jokaisena mittauspäivänä.

Vasta vuonna 2020 LIITU-tutkimushanke tutki ensimmäistä kertaa toisen asteen opiskelijoiden liikkumista (LIITU 2020, 11). Lapsuudessa rakentuvat liikuntatottumukset, jotka siirtyvät nuoruuteen ja aikuisuuteen. (Telama ym. 2014, 958–961). Tämän takia on tärkeää tarkastella myös lapsuuden liikkumiseen vaikuttavia tekijöitä, vaikka tämän pro gradututkielman kohteena ovat toisen asteen opiskelijat.

2.1.3 Muutokset lasten ja nuorten fyysisessä aktiivisuudessa

Vuoden 2018 LIITU-tutkimuksessa 9–15-vuotiaiden lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus lisääntyi, kun tuloksia verrataan vuoden 2016 tuloksiin. Vuonna 2018 liikuntasuositukset täyttyivät 37 prosentilla, kun vuonna 2016 suositukset täyttyivät 31 prosentilla. (LIITU 2018, 19–20) Näin ollen tulokset näyttävät positiivista suuntaa liikunta-aktiivisuuden lisääntymiselle. Tuloksia tarkastellessa täytyy kuitenkin ottaa huomioon, että nämä tulokset perustuvat oppilaiden itsearvioon omasta liikunnastaan. Tulokset ovat oppilaiden omia käsityksiä eivätkä perustu liikemittarimittauksiin.

Vuoden 2018 tutkimuksen liikemittarimittauksen osion tuloksia verrattiin vuoden 2016 tuloksiin. Tuloksia tarkastellessa huomataan se, ettei 2018 vuoden tulokset juurikaan eroa vuoden 2016 tuloksista. Näiden tulosten mukaan molempina vuosina 32 prosenttia tutkimuksen lapsista ja nuorista saavuttivat UKK:n liikuntasuositukset. (LIITU 2018, 38) Tutkimuksen nuoremmat osallistujat saavuttivat suositukset useammin. Tämän lisäksi suurempi osuus pojista saavutti suositukset paremmin, kuin tytöt. Suositusten saavuttaneiden osuus kasvoi 9–13-vuotiailla tytöillä, erityisesti 11-vuotiailla. Toisaalta 11–15-vuotiaiden poikien parissa liikuntasuositukseen ylittäneiden poikien määrä väheni, kun tuloksia verrataan vuoteen 2016. (LIITU 2018, 38)

Vastaavasti tuoreimmassa vuoden 2022 LIITU-tutkimuksessa vertaillaan itsearviointien tuloksia vuoden 2018 ja 2016 tuloksiin. Vuonna 2022 liikuntasuositukseen ylsi 36 prosenttia, kun vuonna 2018 siihen ylsi 38 prosenttia. Tuoreimman LIITU-tutkimuksen mukaan 7-vuotiaat ja 15-vuotiaat pääsivät hieman paremmin liikuntasuositukseen, kun tuloksia verrataan aiempiin vuosiin. Vastaavasti 11-vuotiaat ja 13-vuotiaat ylsivät suositukseen hieman heikommin. (LIITU 2022, 18) Tuloksissa ilmenee myös se, että pojat saavuttivat liikuntasuositukset tyttöjä yleisemmin, kun tarkastellaan LIITU-tutkimuksia vuosilta 2016, 2018 ja 2022. Rasittavan liikkumisen suositukseen yltäneiden määrä pysyi tutkimusvuosina lähes ennallaan, vuoden 2022 tutkimuksessa suositukseen ylsi 65 prosenttia, kun vuosina 2016 ja 2018 siihen ylsi 64 prosenttia.

Liikemittareilla mitattu aktiivisuustieto poikkeaa itsearvioinnin tuloksista, kun niitä verrataan aiempien vuosien tuloksiin. Vuoden 2022 tutkimuksessa liikemittareilla mitatut tulokset osoittivat sen, että lasten ja nuorten liikkuminen on vähentynyt vuodesta 2018. Tuloksissa kevyen liikunnan sekä rasittavan liikunnan määrä on laskenut, kun tuloksia verrataan aiempien vuosien tuloksiin. (LIITU 2022, 18–19)

Yksi tapa lisätä fyysistä aktiivisuutta on liikunnan harrastaminen. Muita tapoja ovat muun muassa koululiikunta, kotityöt, leikkiminen, koulu- ja työmatkat. Liikunnan harrastaminen nousee kuitenkin yhtenä parhaimpana ja suosituimpana keinona lasten ja nuorten fyysiselle aktiivisuudelle. LIITU-tutkimusten (2020, 2022) mukaan suosituimmat lajit löytyvät joukkuelajeista, kuten jalkapallo, sekä ilmaisulajeista, kuten tanssi ja voimistelu.

2.2 Lasten ja nuorten liikunnan ja urheilun harrastamiseen liittyvät tekijät

Lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuus oli vuoden 2018 LIITU-tutkimuksen mukaan kasvussa, mutta kaksi vuotta myöhemmin tulokset osoittivat liikunta-aktiivisuuden vähentyneen (LIITU 2022). Tämän vuoksi on tärkeää tarkastella niitä tekijöitä, jotka motivoivat lapsia ja nuoria liikkumaan, sillä sen avulla pystymme edistämään liikunta-aktiivisuuden kasvua. Lapsen ja nuoren liikunnan harrastamiseen vaikuttaa moni eri tekijä. On muistettava, että lasten fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan tulee tapahtua lapsen ehdoilla, jotta lapsi saa liikunnasta tarvitsemaansa iloa ja onnistumisen kokemuksia (Ahonen ym. 2008, 21; Jaakkola ym. 2017, 127–138).

Liikunnan harrastamiseen liittyvät muun muassa erilaiset motivaatiotekijät, kuten pätevyyden kokeminen, ympäristötekijät, kuten liikuntapaikkojen läheisyys, sekä harrastuksen sosiaalinen puoli. Yksilön liikunta-aktiivisuus koostuu useasta tekijästä. Myös harrastamisen lopettamiseen voi vaikuttaa jonkin tekijän puuttuminen tai heikentyminen.

2.2.1 Motivaatiotekijät

Motivaatio liittyy aina tavoitteelliseen toimintaan. Se toimii tekojen energian lähteenä ja motivaatio ohjaa toimintamme suuntaa. (Jaakkola ym. 2017, 127–128) Motivaatio näkyy toiminnan voimakkuutena, pysyvyytenä ja toiminnan valintana (Jaakkola ym. 2017, 127–128). Motivaatiotekijöillä tarkoitetaan pätevyyttä, osallisuutta, sekä autonomiaa. Pätevyyden kokemukset tarkoittavat yksilön kokemusta omien taitojen ja kykyjen riittävydestä erilaisten toimintojen parissa. (Ryan & Moller 2017, 216–238) Yksilö kokee osallisuutta ja yhteenkuuluvuutta tuntiessaan olevansa osa ryhmää. Autonomian tunne voidaan saavuttaa, kun tekijä voi itse vaikuttaa asioihin, kuten esimerkiksi mitä liikunta-aktiiviteettia tekee ja miten pitkään. Näin ollen suuri motivaatio liikuntaa kohtaan todennäköisesti lisää yksilön liikunta-aktiivisuutta. Ahonen ym. (2008) ja Jaakkola ym. (2017) kertovat onnistumisen ja pätevyyden kokemusten vaikuttavan positiivisesti liikunta-aktiivisuuteen. Heidän mukaansa pätevyyden kokemukset eri liikuntaympäristöissä lisäävät liikunta-aktiivisuutta. (Ahonen ym. 2008, 48; Jaakkola ym. 2017, 131–137)

2.2.2 Ympäristötekijät

Edellisten tekijöiden lisäksi ympäristötekijät ovat suuresti yhteydessä lapsen ja nuoren liikunta-aktiivisuuteen. Erityisesti perheellä on suuri merkitys yksilön liikunta-aktiivisuuteen. Tutkimusten mukaan vanhempien toiminta on yhteydessä lasten ja nuorten liikkumiseen ja fyysiseen aktiivisuuteen. He mahdollistavat lapselle ja nuorelle myös liikunnallisen elämäntavan omaksumisen. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2022, 40; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 31–32) Perheen asenteet liikuntaan, oma liikunta-aktiivisuus, lapsen rohkaiseminen, opettaminen, harrastusten kustantaminen ja harrastuksiin kuljettaminen ovat vain muutamia esimerkkejä siitä, miten vanhemmat voivat tukea lapsen ja nuoren liikunta-aktiivisuutta ja liikuntaharrastusta. (LIITU 2018; Laukkanen ym. 2020) Näiden lisäksi vanhempien koulutustaso, sekä kaveripiiriin ja sisarusten liikunta-aktiivisuus ovat yhteydessä lapsen ja nuoren liikunta-aktiivisuuteen (LIITU 2018).

Ympäristötekijöihin kuuluu olennaisesti koulumaailma ja sen merkitys lapsen ja nuoren liikunta-aktiivisuuteen. Jaakkolan ym. (2017) mukaan lapset ja nuoret, jotka menestyvät koulussa hyvin liikkuvat myös muita enemmän. Vastaavasti Coe ym. (2006, 1515–1519) kertovat tutkimuksessaan, että oppilaat, jotka pääsivät Healthy People 2010 -linjausten rasittavan liikunnan määreisiin, menestyivät koulussa huomattavasti paremmin kuin oppilaat, jotka eivät harrastaneet ollenkaan rasittavaa liikuntaa tutkimuksen aikana. Lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuteen liittyy myös asuinpaikka ja asuinpaikan liikuntamahdollisuudet. Kaupungissa asuvat nuoret saavuttavat liikuntasuosituksen maaseudulla asuvia useammin. Kaupungeissa on enemmän harrastusmahdollisuuksia ja seuratoimintaa, sekä ylläpidettyjä puistoja, kenttiä ja aukioita, jotka rohkaisevat liikkumiseen. Kuitenkin myös luonnon läheisyys lisää monen lapsen ja nuoren liikkumista. (LIITU 2018)

Ystävät ja muu sosiaalinen piiri vaikuttaa kaikenikäisten ihmisten liikkumiseen. Jos ystävät harrastavat liikuntaa, on myös oma kynnys osallistua matalampi. Jos taas sosiaalinen piiri rohkaisee paikallaanoloon, on siitä haastavaa eristäytyä, varsinkin teini-iässä. Ystävien kanssa harrastaminen lisää motivaatiota ja harrastuksessa pysyvyyttä. (Haidar ym. 2019)

2.2.3 Lasten ja nuorten omia näkemyksiä

Kun tarkastellaan syitä lasten ja nuorten liikkumiseen, on erittäin tärkeää kuulla myös itse asianomaisia. Muun muassa Takalo (2016) on kuunnellut omassa tutkimuksessaan lasten ja nuorten elämäntulkintoja, joissa he kuvaavat omaa liikunta-aktiivisuuttaan. Tutkimuksessa Takalon haastateltavina oli nuoria aikuisia, jotka olivat osallistuneet 10 vuotta aikaisemmin yläkouluiäkisinä tutkimukseen. Haastattelujen avulla nuoret kuvaavat liikunta-aktiivisuuttaan ja siihen vaikuttaneita tekijöitä. (Takalo 2016, 39) Vuoden 2001 tutkimuksessa mukana oli niin aktiivisia liikkujia kuin inaktiivisia liikkujia. Takalo haastatteli tutkimukseen yhteensä 24 siihen osallistunutta nuorta, joista 12 oli aktiivisia liikkujia ja 12 inaktiivisia liikkujia. Aiemmistä osallistujista Takalo sai 10 vuotta myöhemmin haastateltavaksi yhteensä 11, viisi lapsena aktiiviseksi luokiteltua ja kuusi inaktiiviseksi luokiteltua liikkujaa. (Takalo 2016, 41–49)

Takalon (2016) tutkimuksen tulokset tukevat Ahosen ym. (2008) teoksen väitteitä. Kaksi haastatelluista nuorista motivoitui liikkumaan pätevyyden tunteesta (Takalo 2016, 116–117). Koululiikunnassa motivoivaksi koettiin tuntien monipuoliset sisällöt ja tunneilla esiintyvä

autonomia (Takalo 2016, 124). Sillä tarkoitetaan yksilön mahdollisuutta vaikuttaa toimintaansa, toiminnan säätelyyn ja mahdollisuutta tehdä toimintaan liittyviä valintoja (Jaakkola ym. 2017, 129). Näiden asioiden lisäksi asuinpaikka ja sen muuttuminen olivat yhteydessä lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuteen. Takalon (2016) tutkimuksessa tuli esille se, että palvelut ja ympäristöt ovat suuresti yhteydessä lapsen ja nuoren liikunta-aktiivisuuteen. Yhdessä tapauksessa asuinpaikan muutos johti harrastusten lopettamiseen ja liikunta-aktiivisuuden vähenemiseen. Vastaavasti toisessa tapauksessa asuinpaikan muutos lisäsi liikunta-aktiivisuutta, kun välimatkat kavereiden luo kasvoivat ja nämä välimatkat kuljettiin omin lihasvoimin. (Takalo 2016, 121–122)

Näiden edellisten lisäksi Takalon (2016) tutkimuksen perusteella lapsia ja nuoria motivoi liikkumaan liikunnasta kiinnostunut kaveri, kiinnostus itse liikuntaan, menestys lajissa, liikunnan ilo, liikuntamuotoon liittyvä kulttuuri ja liikuntamuodon tai varusteiden hienous. Samanlaisia tuloksia löytyy myös LIITU-tutkimuksista (2018, 2022). Erityisesti liikkumisesta saatava ilo ja parhaansa yrittäminen nousevat tärkeiksi liikunnasta saataviksi merkityksiksi (LIITU 2022). Muun muassa kavereiden yhteys fyysiseen aktiivisuuteen on havaittu Palomäen ym. (2017, 87) tutkimuksessa. Kaverit voivat olla innostava tai lannistava tekijä nuoren fyysisessä aktiivisuudessa. Takalon (2016) tutkimuksessa yksi osallistuja innostui partiosta kaverinsa takia, kun taas toista osallistujaa innosti kilpailu ja pärjääminen omassa lajissa. Osaa taas kiehtoi itse laji sekä tekemisestä saatu liikunnan ilo ja nautinto. Vastaavasti muutamaa osallistujaa motivoi itse liikuntamuodon ympärille rakennettu kulttuuri ja siihen liittyvä yhteenkuuluvuuden tunne. Myös liikuntamuotoon liittyvä varusteiden hienous, kuten vaatteet tai maalivahdin varusteet, lisäsivät yhden osallistujan liikuntamotivaatiota. (Takalo 2016, 68–100)

2.3 Lasten ja nuorten yleisimpiä liikkumisen ja urheilun muotoja

Lasten ja nuorten harrastamaa liikuntaa voidaan jakaa esimerkiksi organisoituun, omaehtoiseen liikuntaan ja hyötyliikuntaan (Ahonen ym. 2008, 89–91). Organisoitu liikunta on suunnitelmallista ja johdonmukaisesti etenevää liikuntaa, kun taas omaehtoista liikuntaa tehdään omasta halusta ja mielenkiinnosta, eikä siihen välttämättä tarvitse muita osallistujia (Ahonen ym. 2008, 91). Esimerkki organisoidusta liikunnasta on järjestetty urheiluseuratoiminta, kun taas omaehtoinen liikunta sisältää esimerkiksi kotipihaleikkejä (Takalo 2016). Hyötyliikunta on vastaavasti liikuntaa, josta on konkreettista hyötyä, kuten

siivoaminen (Ahonen ym. 2008, 89). Välimatkaliikunta kuvaa paikasta toiseen liikkumista, esimerkiksi pyöräilemistä kouluun (Turpeinen ym. 2013; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021).

Lasten ja nuorten liikkumista kuvastaa se, että he useasti ymmärtävät sanan liikunta urheilulajeiksi ja on yleistä, että lapset ja nuoret yhdistävät liikunnan käsitteeseen harrastus. Lapset ja nuoret liittävät sanaan liikunta myös liikunnan fyysiset vaikutukset ja liikunnan aiheuttamat myönteiset tunteet. (Matarma 2012, 19) Muun muassa vuoden 2018 LIITU-tutkimuksen mukaan hieman yli 50 prosenttia lapsista liikkui urheiluseuran tapahtumissa vähintään kerran viikossa. Tapahtumien lukumäärän kasvaessa osallistumisprosentti laskee, mutta jopa joka viides osallistui 4–7 päivänä viikossa urheiluseurojen järjestämiin tapahtumiin. Lisäksi lapset ja nuoret osallistuvat muiden järjestöjen, koulujen ja liikunta-alan yritysten liikuntakerhoihin. Tutkimuksessa lähes kaikki osallistujat liikkuivat vähintään kerran viikossa omaehtoisesti. (LIITU 2018, 43)

2.3.1 Suosituimmat lajit

Lasten ja nuorten liikkuminen on todella monimuotoista, jolloin fyysistä aktiivisuutta ja liikuntaa saadaan hyvin erilaisista tilanteista. Lasten ja nuorten harrastamia liikuntamuotoja on tutkittu muun muassa vuonna 2022 ja 2020 LIITU-tutkimushankkeissa. Tuoreimman LIITU-tutkimushankkeen tutkittavat olivat 9–15-vuotiaita. Tutkittavien joukossa urheiluseuroissa harrastetuista lajeista jalkapallo oli suosituin ja sitä seurasivat ratsastus, jääkiekko, voimistelu, tanssi ja salibandy. Tässä tutkimuksessa sukupuolten välillä esiintyi eroja, poikien suosituimmat lajit olivat jalkapallo, jääkiekko ja salibandy, kun taas tytöillä suosituimmat lajit olivat ratsastus, jalkapallo, voimistelu ja tanssi. (LIITU 2022, 51) Vuoden 2020 LIITU-aineistossa tutkittiin toisen asteen opiskelijoita ja suosituimpia urheiluseurassa harrastettuja lajeja olivat jalkapallo, tanssi, kilpatanssi, ratsastus, jääkiekko ja salibandy. Tutkimuksessa sukupuolten välillä oli eroja: pojilla suosituimpia lajeja olivat jalkapallo, jääkiekko ja salibandy. Tytöillä puolestaan suosituimmat lajit olivat tanssi, ratsastus ja jalkapallo. (LIITU 2020, 38)

Urheiluseuroissa harrastetut liikuntalajit eivät ole ainoita liikkumisen muotoja, joita nuoret harrastavat tai haluaisivat harrastaa. Opetus- ja kulttuuriministeriön teettämä valtakunnallinen koululaiskysely vuonna 2022 tutki koululaisten toiveharrastuksia ja tutkimuksen kohderyhmänä olivat 1–9 luokkien oppilaat (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2022). Tytöillä suosituimpia liikuntaan liittyviä toiveharrastuksia olivat kuntosali, lumilautailu ja laskettelu

sekä ratsastus. Vastaavasti pojilla suosituimmat harrastukset olivat kuntosali, biljardi, snooker sekä lumilautailu ja laskettelu. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2022)

2.3.2 Lasten ja nuorten liikuntakulttuuri

Yhä useammalla lapsella ja nuorella liikkumiseen liittyy myös liikuntamuodon kulttuurisia seikkoja, mikä tuli hyvin esille Takalon (2016) tutkimuksessa. Tällaisia vahvan kulttuurin omaavia liikuntamuotoja ovat muun muassa skeittaus, lumilautailu, parkour, bleidaus ja hiphop (Itkonen 2017, 68–86). Kaikissa näissä on samanlaisia piirteitä, jotka houkuttelevat nuoria harrastamaan kyseisiä liikuntamuotoja. Itkonen (2017, 68–86) tuo esille monia eri tutkimuksia, joissa on käsitelty mainittuja nuorisolajeja. Kaikissa näissä lajeissa nousi esille yhteisöllisyys, itsensä etsiminen ja erilaiset kulttuurimieltymykset, kuten pukeutuminen tai liikuntamuotoon kuuluva elämäntapa. (Itkonen 2017) Edellä mainitut asiat ovat osana nuoren identiteetin rakentamista, mikä kuuluu nuoruuteen. Muun muassa Eriksonin (1950) kehittänyt psykososiaalinen kehitysteoria nostaa identiteetin rakentamisen nuoruuden keskeiseksi kehitystehtäväksi. Nuori etsii itseään, kokeilee uusia asioita ja muodostaa uusia sosiaalisia suhteita, jotta hän löytäisi paikkansa yhteiskunnassa ja tietäisi minne haluaa suunnata elämäänsä. (Erikson 1950, Syed & McLean, 2017, 4 mukaan) Näin ollen on loogista, että nuoret haluavat kokeilla kyseisiä liikuntamuotoja, koska ne tarjoavat heille mahdollisuuden muodostaa uusia suhteita ja ennen kaikkea rakentaa omaa identiteettiään.

2.4 Nuorten fyysisen aktiivisuuden merkitys yksilö- ja yhteiskuntatasolla

Aiemmin todettiin, että fyysinen aktiivisuus on yhteydessä muun muassa yksilön kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Yksilötasolla tarkoitetaan esimerkiksi liikunnan fyysisiä, sekä psyykkisiä vaikutuksia ihmiseen. Yhteiskuntatasolla otetaan huomioon muun muassa terveydenhoitoon liittyvät toimet, kustannukset, sekä liikuntapaikkarakentaminen. Fyysisen aktiivisuuden kasvaminen tai väheneminen vaikuttaa molemmilla tasoilla.

Koronaviruspandemia vaikutti merkittävästi kaikenikäisten ihmisten fyysiseen aktiivisuuteen. Suljetut liikunta- ja harrastuspaikat, kokoontumisrajoitukset, maskisuositukset, sekä taloudellista tappiota tekevät urheiluseurat vähensivät liikunnan harrastamista. Myös koulujen suljettuna olo vähensi lasten ja nuorten liikkumista (Vasankari ym. 2020). Rajoitukset olivat voimassa kaksi vuotta, maaliskuusta 2020 maaliskuuhun 2022, mutta lieventyivät välillä.

Vasankari ym. (2020, 13–20) mukaan fyysisten kontaktien välttämiseksi määrätyt rajoitukset vähensivät merkittävästi suomalaisten nuorten liikkumista. Lisäksi poikkeusaikana nuoret kokivat enemmän esteitä kuten huonot mahdollisuudet liikkua mieluisella tavalla, liikkumiselle (Kokko ym. 2020, 17–21). Lähiympäristön merkitys ja hyödyntäminen liikkumiseen sen sijaan kasvoi rajoitusten ollessa voimassa (Mitra ym. 2020).

2.4.1 Yksilötaso

Fyysinen aktiivisuus parantaa fyysistä kuntoa, sydän- ja verenkiertoelimistön terveyttä, luuston terveyttä ja ehkäisee ylipainoa (WHO 2020, 1454). Lisäksi fyysinen aktiivisuus parantaa elämänlaatua ja vähentää sairastumisriskiä (Bailey 2006, 397–401; Penedo & Dahn 2005, 189–193; Poitras ym. 2016, 197–239). Tutkimusten mukaan fyysisellä aktiivisuudella voitaisiin ennaltaehkäistä ja hoitaa eri mielenterveyden häiriöitä, varsinkin masennusta, ahdistuneisuutta, sekä unettomuutta ja sitä voidaan käyttää stressin ehkäisyssä, hallinnassa ja hoidossa (Denche-Zamorano ym. 2022, 137; Heissel ym. 2023; Lindwall ym. 2014, 1316). Sillä on myös uupumusoireita vähentävä vaikutus (Cheung & Ling 2019). Ennaltaehkäisyyn liittyvien tutkimusten mukaan fyysinen aktiivisuus on positiivisesti yhteydessä psyykkiseen ja emotionaaliseen hyvinvointiin (Bailey 2006, 397–401; Eime ym. 2013, 98–118; Penedo & Dahn 2005, 189–193; Poitras ym. 2016, 197–239). Fyysisen aktiivisuuden yhteys yksilön kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin on siis merkittävä.

2.4.2 Yhteiskuntataso

Fyysinen aktiivisuus ja sen lisääminen vaikuttaa myös yhteiskuntatasolla. Fyysisellä aktiivisuudella on yhteyttä sairauspoissaolojen määrään ja terveyspalvelujen käyttöön niin, että mitä aktiivisempia ihmiset ovat, sitä vähemmän heillä on sairauspoissaoloja ja he tarvitsevat terveyspalveluja. Nämä ovat yhteydessä yhteiskunnan varallisuuteen, koska sairauspoissaolot ja liikkumattomuudesta johtuvat sairaudet rasittavat yhteiskuntaa taloudellisesti (UKK 2021). Säännöllisellä fyysisellä aktiivisuudella voidaan vaikuttaa liikuntavammojen ja kaatumisten ehkäisyyn, joista aiheutuu vuosittain noin 150 miljoonan euron hoitokustannukset. Suomalaisten liikkumattomuudesta seuraa 3,2 miljardin euron vuotuiset kustannukset, jotka koostuvat tuloverojen menetyksistä, ikääntyneiden laitoshoidosta, työkyvyttömyyseläkkeistä, ennenaikaisista kuolemista, terveyspalveluiden käytöstä, sairauspoissaoloista, lääkkeistä, sekä maksetuista työttömyysturvaetuksista (UKK 2021).

Valtionneuvosto on vuonna 2018 antanut Jyväskylän yliopiston tuottaman liikuntapoliittisen selonteon, joka sisältää linjaukset muun muassa liikunnan lisäämisestä ja liikuntapaikkarakentamisesta. Liikunnan itsearvoinen merkitys kaikissa elämäntilanteissa tulee huomioida. Kuten aiemmin mainittua, liikkumattomuus kustantaa yhteiskunnalle valtavasti. Riippumatta yksilön sosioekonomisesta asemasta, tulisi liikuntapaikkojen ja harrastusmahdollisuuksien olla saatavilla. (Valtion selonteko liikuntapolitiikasta 2018) Tämä tutkimuksemme tukee liikuntapoliittista selontekoa.

3 VANHEMPIEN LUOMA YMPÄRISTÖ

Lasten ja nuorten elinympäristö Suomessa on kokenut muutoksia viimeisten vuosikymmenien aikana, mikä näkyy myös ajankäytön ja elintapojen muutoksina. Esimerkiksi nuorten omaehtoinen liikunta, sekä urheiluseuraharrastaminen ovat vähentyneet LIITU-tutkimuksen (2022) mukaan. Tutkimuksessa tarkasteltiin 7–15-vuotiaita, joista erityisesti 15-vuotiaiden ikäryhmässä oli havaittavissa negatiivista muutosta omaehtoiseen liikkumiseen. Vanhemmat vaikuttavat lapsen ja nuoren ympäristöön monilla tavoin, joita kuvataan tuen muotojen, vanhempien koulutustaustan, perherakenteen, sekä vanhemmuuskäytänteiden kautta.

Kasvuympäristöissä on suuria eroja nuorten välillä. Joku kasvaa liikunnallisessa ydinperheessä, kun taas toinen voi kasvaa epävakaisissa olosuhteissa ja ilman tukiverkostoa. Ihminen ei voi valita kasvuympäristöään, mutta voi jonkin verran vaikuttaa siihen miten paljon ympäristö näkyy myöhemmässä elämässä. Liikunnallinen kasvuympäristö edistää myös nuoren fyysistä aktiivisuutta, mutta nuori voi olla liikunnallinen vaikkei kasvuympäristö siihen ohjaakaan. Kasvuympäristön vaikutus vähenee mitä vanhemmaksi nuori kasvaa, koska itsenäistyessään nuori pääsee itse vastaamaan useammista häntä koskevista asioista, kuten missä asuu ja mitä harrastaa.

3.1 Vanhempien luoman ympäristön yhteys lapsen ja nuoren fyysiseen aktiivisuuteen ja liikuntaan

Yksi tärkeimmistä lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuutta selittävistä tekijöistä on vanhempien liikunnallinen tuki (Yao & Rhodes 2015). Vanhemman tehtävänä on tarjota lapselle ja nuorelle monipuolisia ympäristöjä ja välineitä, jotka houkuttelevat liikkumaan (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016). Myös Palomäki ym. (2017) tulivat tutkimuksessaan siihen tulokseen, että vanhempien tuella on selkeä yhteys nuoruusiän fyysiseen aktiivisuuteen. On havaittavissa, että liikunta-aktiivisuus ja harrastaminen hiipuvat murrosiässä, jolloin korostuu vanhempien ja kavereiden tarjoama liikunnallinen tuki. Tämä on yksi merkittävimmistä liikunta-aktiivisuutta ylläpitävistä tekijöistä. (Mendonca ym. 2014, 822–839; Prochnow ym. 2020, 889–894; Yao & Rhodes 2015) Vaikka vanhempien tuki näkyy selkeimmin lapsuudessa ja nuoruudessa, sen lisäksi on löydetty viitteitä siitä, että vanhempien liikunnallinen esimerkki edesauttaisi lapsen liikkumiseen jopa keski-ikään saakka (Kaseva ym. 2017, 520–531).

Vanhempien ja kavereiden tuella on positiivinen yhteys toisen asteen opiskelijoiden yleiseen hyvinvointiin ja jaksamiseen (Kangasniemi & Rajala 2021). THL (2021) tutkimuksen mukaan lukiolaisten ja ammattikoululaisten hyvä vuorovaikutus ja keskusteluyhteys vanhempiin on viime vuosina parantunut. Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö (OTUS sr) kertoo liikunnan tai urheilun harrastamisen kaveriporukalla tai seurassa olevan kolmanneksi yleisin ajanviettotapa lukiolaisilla (OTUS sr 2019). Lasten motoriset taidot kehittyvät vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa ja parhaimmassa tapauksessa ympäristö edistää lasten liikuntataitojen kehittymistä nuoruuteen ja aikuisuuteen saakka (Niemistö ym. 2019).

3.2 Sosioekonominen tuki

Vanhempien sosioekonominen asema on useasti tarkastelun kohteena, kun selvitetään nuorten fyysistä aktiivisuutta ja liikuntaa. Sosioekonominen asema koostuu tuloista, koulutuksesta ja ammattiasemasta. Sosioekonominen asema vaikuttaa muun muassa yksilön aineellisiin ja henkisiin voimavaroihin. (Laaksonen & Silventoinen 2011, 44) Keskimääräisesti paremman sosioekonomisen aseman omaava yksilö omaa myös suuremmat henkiset ja aineelliset voimavarat. Toisin sanoen sosioekonominen asema vaikuttaa suuresti siihen, miten yksilö selviää arjesta ja mihin kaikkeen hänen voimavaransa riittävät. Esimerkiksi mikäli vanhemman työ on hyvin kuormittavaa, tämä saattaa näkyä haluttomuutena panostaa nuoren fyysisen aktiivisuuden edistämiseen. Tämä voi selittyä osittain sillä, että huono toimeentulo usein lisää muitakin ongelmia, kuten päihdeongelmia, mielenterveysongelmia, sekä alhaisempaa koulutustasoa. Edellä mainituilla asioilla voi olla suuri vaikutus perheen ilmapiiriin ja vanhempien mahdollisuuksiin tarjota tukeaan nuorelle. (Kwon ym. 2016)

Valtion liikuntaneuvoston tutkimuksessa (2014) erot sosioekonomisten ryhmien välillä löytyivät urheiluseurojen harrastajista. Tutkimuksessa löytyi vahva yhteys urheiluseurojen ja hyvän sosioekonomisen aseman välillä: organisoituun urheiluseuratoimintaan osallistuivat ne nuoret, joiden vanhemmilla oli hyvä sosioekonominen asema. Muun muassa aktiivinen osallistuminen, kyyditseminen ja kannustaminen monipuolisiin liikuntamuotoihin lisäsi lapsien liikkumista. (Takalo 2016, 85–87) Esimerkki sosioekonomisen aseman vaikutuksesta löytyy Takalon (2016) tutkimuksesta, jossa tutkimukseen osallistunut Juho mainitsi jääkiekon loppuneen siihen, kun vanhemmat muuttivat suurempaan kaupunkiin ja harrastuksen kustannukset kallistuivat. Perheen varakkuus on Langøy ym. (2019, 1–10) mukaan yhteydessä urheiluseuratoimintaan osallistumisen kanssa, mikä kertoo siitä, että ekonominen tekijät

selittävät osittain mahdollisuuksia harrastaa. Kwonin ym. (2016) mukaan perheen heikko sosioekonominen asema voi näkyä nuorten liikunta-aktiivisuudessa verrattuna paremmin toimeentulevien perheiden nuoriin. Lisäksi nuoret, jotka arvioivat kotinsa taloudellisen toimeentulon heikommaksi, liikkuvat vähemmän ja eivät yhtä monipuolisesti, kuin nuoret, jotka arvioivat kotinsa toimeentulon paremmaksi (Myllyniemi, 2012, 56).

Sosioekonomisen aseman yhteys fyysiseen aktiivisuuteen vaihtelee tutkimusten välillä. Yhteyksiä liikunnan harrastamiseen ja vanhempien sosioekonomisen asemaan ovat löytäneet muun muassa Rullestad ym. (2021, 7), sekä Wong ym. (2022, 81). Heidän tutkimustensa mukaan merkittävä yhteys näkyy esimerkiksi siinä, että korkeamman sosioekonomisen aseman omaavat vanhemmat harrastivat lastensa kanssa enemmän yhteisiä aktiviteetteja ja leikkejä, kuin matalamman sosioekonomisen aseman perheissä. Lisäksi näissä tutkimuksissa on löydetty yhteys varhaisaikuisuuden fyysisten ominaisuuksien ja lapsuuden sosioekonomisen aseman välillä. Alemman sosioekonomisen aseman perheissä on yleisempää harrastaa inaktiivisia aktiviteetteja, eikä niin usein liikunnallisia aktiviteetteja. (Rullestad ym. 2021, 7; Wong ym. 2022, 81)

3.2.1 Vanhempien koulutustausta

Koulutus jaetaan Suomessa peruskouluun, toisen asteen koulutukseen eli tässä tutkielmassa lukio- ja ammatilliseen koulutukseen, sekä alempaan ja ylempään korkeakoulutukseen, mitä voi kartuttaa esimerkiksi ammattikorkeakouluissa ja yliopistoissa. Koulutuksella saattaa olla yhteys vanhempien arvoihin esimerkiksi terveellisten elämäntapojen osalta. Määttä ym. (2014, 71–77) mukaan korkeasti koulutetuilla vanhemmilla voi olla myönteisemmät terveystarvot ja -asenteet liikuntaa sekä muita terveellisiä elintapoja kohtaan. Korkeasti koulutetut vanhemmat rohkaisevat useammin lapsiaan kouluttautumaan, jolloin perheessä syntyy jatkumolta koulutustasoon liittyen (Silvennoinen ym. 2018, 23).

On löydettävissä positiivisia yhteyksiä vanhempien korkeammalla koulutustasolla ja lasten liikunnallisuudelle. Tämä liittyy erityisesti lasten viikonlopun aikaiseen liikuntaan, joka jää vähäisemmäksi, jos vanhempi on matalasti koulutettu. (Määttä ym. 2014, 71–77). Palomäki ym. (2016, 92–98) tuovat esiin, kuinka korkeakoulutettujen vanhempien lapset osallistuvat urheiluseurojen ohjattuihin harrastuksiin muita lapsia useammin. Korkeammin koulutetut vanhemmat tunnistavat paremmin suositukset fyysiselle aktiivisuudelle ja lastensa liikkumisen

tärkeyden. Matalammin koulutetut vanhemmat eivät useammin olleet aiemmin kuulleet lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suosituksista. (Lehmuskallio ym. 2015, 75)

3.2.2 Asumismuoto

Suomessa toisen asteen opiskelijoiden yleisimmät asumismuodot ovat vanhempien kanssa asuminen ja toisen vanhemman kanssa asuminen. Vuoden 2020 LIITU-tutkimuksen mukaan nuorelle on harvinaista asua oman lapsen kanssa tai perhekodissa. Toisen asteen opintojen vuoksi osa nuorista muuttaa asuntolaan, kimppakämppään tai omaan asuntoon (LIITU 2020). Suoraan asumismuodon yhteydestä nuorten fyysiseen aktiivisuuteen ei ole tehty vielä monia tutkimuksia, mutta esimerkiksi vanhempien tukea ja asuinympäristöä koskevat tutkimukset voidaan johtaa tähän aiheeseen. Monet vanhempien tuen muodot edistävät nuoren fyysistä aktiivisuutta paremmin, kun tukea voi antaa fyysisesti eikä joudu tekemään sitä etäyhteyksin. Esimerkiksi vanhemman on helpompaa antaa sosiaalista eli vuorovaikutukseen perustuvaa tukea läsnä.

Omilleen muuttaessaan nuorella on enemmän vaikutusvaltaa omaa arkeensa, sillä voi olla esimerkiksi liikuntaa lisäävä tai vähentävä vaikutus. Asuntolassa asuessaan nuori voi mahdollisesti olla lähellä ystäviään, joiden seura vaikuttaa liikuntamotivaatioon. Vanhempien taloudellinen tuki näkyy paremmin nuoren asuessa kotona, esimerkiksi kun häntä voidaan kyyditä harrastuksiin.

3.3 Sosiaalinen tuki

Sosiaalinen tuki liittyy ihmisten väliseen vuorovaikutukseen ja sosiaaliseen verkostoon. Tuki on vähintään kahden ihmisen välistä vuorovaikutusta, jolla pyritään jommankumman tai molempien hyvinvoinnin edistämiseen. Sosiaalinen tuki on yläkäsite emotionaaliselle, motivoivalle ja informoivalle, sekä välineelliselle ja ehdolliselle tuelle. Heaneyn ja Israelin (2008, 193) tutkimuksen mukaan vanhempien sosiaalisella tuella voi olla suoraa sekä välillistä myönteistä vaikutusta nuoren fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen.

Vanhempien sosiaalinen tuki voi lisätä nuorten nautintoa liikuntaa kohtaan ja tällä tavoin johtaa aktiivisempaan liikuntaharrastuneisuuteen (Laird ym. 2018). Vanhempien on hyvä havainnoida antamaansa fyysisen aktiivisuuden mallia, sekä omaa suhdettaan liikuntaan. Tutkimusten

mukaan vanhemmat ja perhe ovat tärkeässä roolissa lasten ja nuorten liikuntaan sosiaalistamisessa (Aarresola & Konttinen 2012, 29–35; Takalo 2016).

Vanhempien sosiaalisen tuen muodot, kuten oma liikuntatausta, fyysinen aktiivisuus, liikunta-asetteet ja lasten motivointi tulevat ilmi Takalon (2016) tutkimuksessa. Tutkimuksessa joidenkin lasten vanhemmat olivat aktiivisia kannattajia, tukijoita ja liikkujia, mikä näkyi harrastuksiin rohkaisemisessa, urheilun vapaaehtoisuutena, kannustamisena ja niihin osallistumisena. (Takalo 2016, 68–74). Tässä Takalon (2016) tutkimuksessa tulee hyvin esille vanhempien luoman ympäristön merkitys. Takalon johtopäätös oli, että fyysisesti aktiivisilla lapsilla oli fyysisesti aktiiviset vanhemmat. Vanhempien liikuntatausta lisäsi lasten ja nuorten liikuntaaktiivisuutta ja vanhempien liikuntatausta näkyi monesti lasten harrastuksissa, sillä lähes kaikki osallistujat olivat harrastaneet vanhempiensa liikuntamuotoa.

3.3.1 Emotionaalinen ja informoiva tuki

Emotionaalinen tuki näkyy esimerkiksi toisen kuunteluna ja moraalisenä tukena. Nuoren tulisi tuntea, että hänellä on joku, jonka puoleen kääntyä ja joka toimii turvana. Perheissä, joissa ilmapiiri on avoin ja nuoret kokevat voivansa puhua vanhempiensa kanssa, on fyysisen aktiivisuuden todettu olevan korkeampi, kuin niissä perheissä, joiden ilmapiiri koettiin huonommaksi. (Haines ym. 2016) Avoimen ilmapiirin kodeissa nuori voi tulla myös kertomaan, jos liikuntaharrastus ei enää innosta ilman, että kokisi tulevansa pakotetuksi harrastamaan. Lapsen kasvaessa turvallisessa ympäristössä, on hänellä luottoa myös uusien ympäristöjen turvallisuuteen.

Murrosikäinen nuori kasvaa irti vanhemmista ja pyrkii testaamaan kotona opittuja tapoja ja arvoja, mikä näkyy myös liikuntaan liittyvien arvojen kyseenalaistamisessa. Vanhempien asenteet fyysiseen aktiivisuuteen merkitsevät vähemmän, mitä vanhemmaksi nuori kasvaa. Vanhempien merkityksen vähentyessä ystävien merkitys nuoruudessa kasvaa ja emotionaalista tukea alkaa saamaan ystävyysuhteiden kautta. (Haidar ym. 2019) Nuoruuden eri vuorovaikutussuhteet voivat rohkaista fyysiseen aktiivisuuteen tai vastaavasti heikentää kiinnostusta siihen. Ennen aktiivinen nuori voi yhtäkkiä kieltäytyä lähtemästä liikkumaan ja harrastamaan, jolloin vanhemman ja nuoren välinen vuorovaikutus korostuu. On hyvä selvittää, johtuuko kielteinen asenne liikkumiseen jostain harrastuksissa tapahtuneesta, esimerkiksi valmentajan negatiivisesta palautteesta tai muista kielteisistä kokemuksista.

Omista vanhemmista saattaa muodostua esikuvia urheilun maailmassa ja vanhempien tavoin myös lapsi tai nuori haluaa menestystä samassa lajissa (Helander & Helander 2017, 43). Nuoren tulee tuntea, että vanhemmilta saatu palaute ja kannustus on aitoa ja häntä tukevaa, eikä liikaa vaativaa. Martinsin ym. (2015, 742–755) mukaan vanhempien asettamat suuret vaatimukset ja tavoitteet näkyvät nuoren fyysisen aktiivisuuden laskuna. Mitä enemmän vanhempi yrittää kontrolloida lastaan, sitä vähemmän lapsi kokee kyvykkyyttä ja nautintoa liikunnasta (Wing ym. 2016, 31–37). Esimerkiksi vanhemman toive lapsen harrastuksesta ei välttämättä ole lapsen oma valinta. Vanhemman on hyvä tiedostaa oma vaikutuksensa lapsen fyysiseen aktiivisuuteen ja pyrkiä välttämään liikaa kontrollointia. Jos lapsi haluaa vaihtaa, vähentää tai lopettaa harrastuksen, tulisi hänellä olla siihen mahdollisuus.

Aiheesta keskusteleminen ja liikunnallisen elämäntavan hyötyjen käsitteleminen nähdään informoivana tukena (Beets ym. 2010, 621–644). Vanhemmat terveystasvattavat huomaamattakin ohjeistamalla esimerkiksi syömään terveellisesti ja monipuolisesti, sekä tuomalla esiin asuinpaikan liikuntaharrastusmahdollisuuksia. Vanhemmilla on yleensä enemmän resursseja käytössään, eli he voivat helpommin etsiä lapselle tai nuorelle uusia liikuntapaikkoja ja harrastustoimintaa.

3.3.2 Motivoiva tuki

LIITU-tutkimuksen (2020) mukaan motivoivaksi tueksi voidaan sisällyttää nuoren kannustaminen liikkumiseen, liikunnallisen mallin näyttäminen, sekä arvostuksen osoittaminen liikuntaa kohtaan. Vanhempien liikuntataustan ja oman fyysisen aktiivisuuden on todettu olevan yhteydessä nuorten fyysiseen aktiivisuuteen ja liikuntaan (Myllyniemi 2012, 56–57; Palomäki ym. 2016). Motivoinnin ja asenteen merkitystä kuvastaa hyvin esimerkiksi Takalon (2016) tutkimus, jossa havaittiin vanhempien oman osallistumisen, kannustamisen ja motivoinnin positiivinen yhteys nuoren liikkumiseen ja fyysiseen aktiivisuuteen. Kertomuksissa vanhempien oma liikuntatausta ilmenee liikuntamuodoissa siten, että lapsia oli viety kokeilemaan vanhempien liikuntalajia, joista osa innostui harrastamaan lajia heti tai myöhemmässä elämänvaiheessa (Takalo 2016, 68–74).

Vastaavasti tutkimuksessa esiintyi kertomuksia, joissa vanhempien oma liikuntatausta ei ohjannut lapsen liikkumisen tukemista. Osa näiden lasten vanhemmista oli aktiivisia liikkujia,

ja he tukivat vahvasti lastensa liikkumista, mutta oli myös vanhempia, joille liikkuminen ei ollut niin merkityksellistä tai he eivät olleet aktiivisia liikkujia. Näissä kerrannoissa jokaisen perheen suhtautuminen liikuntaan oli positiivinen, mutta vanhempien inaktiivisuus, löyhempi suhtautuminen liikuntaan ja liikunnallisen mallin puuttuminen olivat yhteydessä lapsen vähäiseen fyysiseen aktiivisuuteen ja liikuntaan. Muun muassa joissain kertomuksissa lukemista arvostettiin enemmän kuin liikuntaa, jolloin liikuntaa esiintyi vähemmän. Vastaavasti joissain tarinoissa vanhemmat tukivat lapsiaan liikkumaan, muun muassa liikkumalla itse, vaikka eivät olleet aktiivisia liikkujia ja tämä lisäsi lasten liikkumista. Tutkimuksessa esiintyi myös kertomus, jossa äiti oli aktiiviliikkuja ja tuki lapsen liikuntamahdollisuuksia, mutta lapsi ei innostunut liikunnasta. Tässä on hyvä esimerkki siitä, että vaikka vanhemmalla olisi liikunnallista taustaa ja hän olisi aktiivinen, se ei yksinään takaa nuoren liikunnallisuutta. (Takalo 2016, 94–111)

Kannustaminen ja kehuminen tuottavat positiivia tunteita ja tekevät harjoittelusta mielekäästä, vaikka nuori ei näyttäisikään sitä ulospäin. Jo pelkkä vanhemman kannustava hymy voi saada aikaan positiivisia tunteita. Vanhempien tuen lisäksi tulee huomioida ystävyysuhteet, joilla on nuoren elämään laaja vaikutus. Kaverien tuki ja heidän liikunnallisuutensa on positiivisessa yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen. Yhdessä tekeminen, kavereiden kehu ja rohkaiseminen lisäävät nuoren fyysistä aktiivisuutta ja halua harrastaa liikuntaa. (Graham ym. 2014, 605–616)

Palomäen ym. (2017) tutkimuksessa fyysisesti aktiiviset nuoret kokivat saavan enemmän tukea liikkumiseen kuin vähemmän aktiiviset. Lisäksi koetun tuen havaittiin vähenevän nuoren kasvaessa, erityisesti aktiivisesti liikkuvien joukossa. Syy tähän on aktiivisten nuorten autonomisuus ja itseohjautuvuus. (Palomäki ym. 2017, 87–89) Kun nuori on harrastanut pitkään aktiivisesti liikuntaa, hän esimerkiksi usein tietää oman treeniaikataulunsa ja pystyy itse hallinnoimaan omaa liikkumistaan. Voi myös olla, etteivät paljon kilpailevan nuoren vanhemmat enää vuosien jälkeen käy kaikissa kilpailuissa katsomassa ja kannustamassa.

3.3.3 Välineellinen ja ehdollinen tuki

Beets ym. (2010, 621–644) määrittelevät aineellisen tuen kahteen eri kategoriaan, välineelliseen tukeen ja ehdolliseen tukeen. Ensimmäinen tarkoittaa varusteiden ostamista, kustannusten maksamista ja kyyditsemistä, kun taas jälkimmäinen voidaan määritellä sisältävän yhteistä harrastamista ja liikkumisen seuraamista tai valvomista. Mikäli nuoret

haluavat pysyä aktiivisina, he tarvitsevat konkreettista tukea siihen (Beets ym. 2010, 621–644). Vanhemmilta saadut resurssit ovat tärkeässä roolissa selvittäessä nuorten fyysisen aktiivisuuden haasteita ja esteitä, vaikka niihin vaikuttavat suuresti myös harjoittelun kautta saatu itsetunto ja käsitys itsestä (Edwardson & Gorely 2010, 522–535). Salasuon ym. (2015) havainnoista huomataan, että vahvan liikuntasuhteen omaavat vanhemmat vievät lapsensa keskimäärin aikaisemmin ohjatun liikunnan ja harrastamisen pariin.

Yhdessä liikkuminen voi tarkoittaa esimerkiksi yhteisiä kävelylenkkejä, uimaan opettamista, tai vaikka laskettelupäivää perheen kesken. Yhdessä ei tarvitse aloittaa säännöllistä harrastamista seurassa, vaan myös matalan kynnyksen liikkuminen edistää lapsen ja vanhemman suhdetta. Seuraamalla lapsen tai nuoren harrastamista on tärkeä tuen muoto varsinkin, mitä nuorempi lapsi on. Lapsen kisoissa, peleissä tai harjoituksissa käymällä vanhempi tukee oleellisella tavalla fyysistä aktiivisuutta. Tällainen tuki voi vanhemmasta tuntua lähes huomaamattomalta, mutta lapsi ja nuori huomaa sen kyllä, varsinkin, jos vanhempi ei seuraa harrastamista. (Kolayış ym. 2017)

3.4 Vanhemmuuskäytänteet

Vanhemmuuskäytänteet ovat myös yhteydessä lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen. Muun muassa Laukkasen ym. (2020) tutkimuksessa tutkittiin 7–10-vuotiaiden lasten käsityksiä liikuntaan tukevista vanhemmuuskäytänteistä. Tutkimuksesta selvisi, että korkean vastaanottavuuden ja matalan vaatimustason vanhemmuuskäytänteet tukivat parhaiten lasten fyysistä aktiivisuutta. Vanhempien tulisi tarjota lapsille autonomiaa ja osoittaa mielenkiintoa heidän kiinnostuksensa kohteisiin. Heidän tulisi tarjota fyysiseen aktiivisuuteen struktuuria eli rakenne, ohjausta ja neuvomista. On osoitettu, että lapsen näkemys liikunnasta ja sen harrastamisesta tulee huomioida, kun yritetään kannustaa fyysiseen aktiivisuuteen. (Laukkanen ym. 2020, 11–13) Tutkijat nostavat esille myös sen, että tuloksia tulkittaessa tulee huomioida otosryhmä. Otosryhmä koostui suurimmaksi osaksi aktiivisista lapsista, joiden vanhemmat olivat korkeakoulutettuja. Lisäksi lasten käsityksiin vanhemmuuskäytänteistä ja lasten näkemyksiin voi vaikuttaa moni asia, kuten omat tavoitteet tai se, missä kontekstissa vanhemman kanssa oltiin. (Laukkanen, 2020, 11–13)

Suomessa vanhemmat kasvattavat lapsensa suhteellisen vapaasti ja heidän näkemyksiään kuullen (Pajulammi 2014). Lapsi saa usein vaikuttaa esimerkiksi siihen mitä harrastaa ja miten

käyttää vapaa-aikaansa. Stenvallin (2009) tutkimuksessa lähes kaikki (99 %) lapset kokivat voivansa vaikuttaa arkeensa koskeviin asioihin, kuten siihen viettääkö kavereiden kanssa aikaa, leikkiikö, tai mihin aikaan tekee läksyt.

3.4.1 Perherakenne

Perherakenteella kuvataan kotitalouden kokoa, eli vanhempien ja lasten määrää. Ydinperhe on Suomessa yleisin perherakenne, mutta uusperheiden määrä kasvaa koko ajan (SVT 2018). Theodorakisen ym. (2004, 851–858) mukaan yhden tai molempien vanhempien puuttuminen lapsen elämästä voi johtaa epävakaaseen elämään, sekä hankaloittaa liikuntatottumusten ja terveellisten elämäntapojen kehittämisessä. Siitä huolimatta suurin osa yksinhuoltajaperheiden lapsista kasvaa ongelmitta, sillä tutkimusten mukaan suurempi vaikutus on sillä millaiset perheen sisäiset suhteet ovat. Hyvällä perheen sisäisellä kommunikaatiolla on vahva yhteys nuoren elämäntyytyväisyyteen (Levin ym. 2012, 287–305).

Tutkimusten mukaan muutokset perherakenteissa saattavat osittain selittää lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden vähenemistä. Perherakenteella voi havaintojen mukaan olla merkittävä rooli lapsen liikunnallisen mieltymyksen kehittämisessä. (Quarmby & Dagkas 2010, 53–56) Lisäksi uusperheet tarvitsevat yleensä aikaa sopeutuakseen uuteen perherakenteeseen, jolloin lapsilla saattaa olla pienempi mahdollisuus fyysiseen aktiivisuuteen (Breivik & Olweus 2006, 99–124). Uusperheissä joku osapuoli saattaa joutua muuttamaan, jolloin lasten harrastukset mahdollisesti jäävät kauaksi tai perheen taloudellinen tila muuttuu niin, että jostain pitää karsia. Ornelasin ym. (2007) mukaan sijaishoidossa eläminen vaikutti negatiivisesti nuoren fyysisen aktiivisuuden suosituksen toteutumisen todennäköisyyteen. Sijaishoidossa asuessaan nuori ei välttämättä saa tukea liikunnan harrastamiseen.

Aiemmin todettiin vanhempien tuen ja esimerkin näyttämisen merkitys lapsen ja nuoren fyysiseen aktiivisuuteen. Suurissa kotitalouksissa eläminen vähentää vanhempien, erityisesti äidin, fyysistä aktiivisuutta, mikä estää myös liikunnallisena esimerkkinä toimimisen (Rovio ym. 2011, 36–41). Quarmbyn ym. (2010, 63–76) tutkimuksen mukaan yhden vanhemman kanssa asuvat lapset ja nuoret kohtaavat enemmän haasteita ja ajanpuutetta fyysiselle aktiivisuudelle. Usein he saavat vähemmän tukea ja huomiota vanhemmiltaan kuin ydinperheiden lapset. Yksi syy tuen vähyydelle on todettu olevan yksinhuoltajavanhempiin kohdistuvat suuremmat vaatimukset (Quarmby & Dagkas 2010, 63–76).

Tutkimusten perusteella myös perheen muodolla voi olla yhteyttä lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen. Langoy ym. (2019, 1–10) tutkimuksen mukaan perheissä, joissa oli yksinhuoltaja, tai perhe oli uusioperhe, nuorten fyysisen aktiivisuus ja urheiluun osallistuminen oli vähäisempää. Vastaavasti ruutuaika oli näissä perheissä korkeammalla. Tutkijat kertovat tulosten viittaavan siihen, että perheen muodon huomioiminen voisi olla tärkeä asia, kun kehitetään ja testataan interventioita vanhempien yhteydestä lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen. (Langoy ym. 2019, 6–8)

3.4.2 Perheen liikuntasuhde

Liikuntasuhde käsitteen taustalla on näkökulma, jonka mukaan yksilö omaksuu kulttuuriin liitännäisiä arvoja ja asenteita, sekä käyttäytymismalleja. Ympäröivät yhteisöt vaikuttavat liikunnan sosiaaliseen maailmaan ja merkityksiin suhtautumiseen ja kiintymiseen. Liikuntakulttuurisen kokonaisuuden muodostavat myös kokemukset ja tiedostamattomat uskomukset ja oletukset. (Jaakkola ym. 2017) Yksilön liikuntasuhteeseen liittyy se, millaiseksi liikkujaksi hän itsensä kokee (Vanttaja ym. 2017). Perheen sisäinen liikuntakulttuuri on yhteydessä lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen ja liikuntaan panostamiseen. Vahva sisäinen liikuntakulttuuri edistää lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuutta. (Tiihonen 2011, 25–31)

Tutkimukset osoittavat, että vanhempien luomalla ympäristöllä on yhteyttä lapsen ja nuoren liikunta-aktiivisuuteen. Kuitenkaan yksittäisten osa-alueiden kuten vahvan liikuntataustan tai hyvän sosioekonomisen aseman omaaminen ei takaa liikunnallista ja fyysisesti aktiivista nuorta. Aikaisempien tutkimusten perusteella on tärkeää, että perheessä esiintyy kaikkia vanhempien luoman ympäristön osa-alueita, sillä ne yhdessä ovat vahvasti yhteydessä lasten ja nuorten liikuntaan ja fyysiseen aktiivisuuteen.

4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää vanhempien luoman ympäristön yhteyksiä toisen asteen opiskelijoiden fyysiseen aktiivisuuteen ja liikuntaan. Tutkimuksessa tarkastellaan toisen asteen opiskelijoiden fyysisen aktiivisuuden laatua ja määrää huomioiden sukupuolten väliset erot. Lisäksi tarkastellaan vanhempien luoman ympäristön eli sosioekonomisen taustan, sisältäen koulutuksen, perherakenteen, tuen muotojen, sekä asumismuodon yhteyttä opiskelijoiden fyysiseen aktiivisuuteen.

Tutkimuskysymykset ovat:

1. Minkälainen on toisen asteen opiskelijoiden fyysinen aktiivisuus ja millaisia eroja on sukupuolien välillä?
2. Miten vanhempien luoma kasvuympäristö ilmenee ja minkälainen yhteys sillä on toisen asteen opiskelijoiden fyysiseen aktiivisuuteen ja urheiluseuraharrastamiseen?

5 TUTKIMUSMENETELMÄT JA -AINEISTO

Tutkimus perustuu syksyllä 2020 Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) - tutkimuksen kvantitatiivisen kyselyaineiston osaan, josta valittiin tarkasteltavaksi yhdeksän kysymystä. Tutkimus on Jyväskylän yliopiston johtama. Syksyn 2020 LIITU-tutkimukseen osallistui yhteensä 5333 opiskelijaa, heistä 4958 opiskeli lukiossa ja 375 ammatillisessa oppilaitoksessa. Opiskelijat olivat iältään 16–20-vuotiaita. Tutkimukseen osallistui huomattavasti pienempi määrä ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoita ja tulokset on eritelty oppilaitoksen mukaan. Tässä tutkimuksessa käsitellään enemmän lukiolaisten aineistoa, ammatillisen oppilaitoksen vastausten vähäisyyden vuoksi. LIITU-tutkimus toteutettiin kyselylomakkeilla ja liikemittareilla. Tässä tutkimuksessa muuttujina tarkasteltiin sukupuolta, asuinmuotoa, fyysistä aktiivisuutta, vanhempien tuen muotoja, liikuntaseura harrastuneisuutta, vanhempien koulutustaustaa, sekä taloudellista tilannetta.

Tätä tutkimusta varten kyselylomakkeesta valittiin seuraavat kyselylomakkeen numeroidut kysymykset:

25. Missä asut? Valitse vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa tilannettasi.
30. Mieti 7 edellistä päivää. Merkitse kuinka monena päivänä olet liikkunut vähintään 60 minuuttia päivässä.
31. Mieti tavallista viikkoa. Merkitse kuinka monena päivänä viikossa liikkumisesi sisältää RASITTAVAA liikuntaa.
50. Tyypillisen viikon aikana: Kuinka usein ÄITISI (tai äitipuolesi, jos äitisi ei asu ensisijaisessa kodissasi) ...
51. ... ISÄSI ...
62. Harrastatko liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa?
63. *Jos vastasi kysymykseen 62. a tai b tai c: Minkä ikäisenä aloit harrastaa liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa?)*
97. Mikä on korkein koulutus, jonka vanhempasi ovat suorittaneet?
98. Millaiseksi arvioit perheesi taloudellisen tilanteen?

Kysymyksissä 50., 51., ja 98. on hyödynnetty Likert asteikkoa, kun taas muissa kysymyksissä on käytetty toisensa poissulkevia vaihtoehtoja. Numeerisesti toisensa poissulkevia vaihtoehtoja sisältävät kysymykset 30., 31., ja 63. ja sanallisesti toisensa poissulkevia vaihtoehtoja oli

kysymyksissä 25., 62., ja 97. Tutkimuskysymysten tarkemmat sisällöt ja vastausvaihtoehdot on koottu liitteeseen 1.

5.1 Tilastollinen käsittely

Aineiston analysointiin käytettiin IBM SPSS Statistics-ohjelmaa. Aineistoa tarkasteltiin ristiintaulukoimalla, χ^2 -testillä, sekä yksisuuntaisella varianssianalyysillä (ANOVA). Ristiintaulukoinnilla tutkitaan valittujen muuttujien jakautumista ja riippuvuuksia. Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin sukupuolimuuttujien jakaumien eroavaisuuksia suhteessa toisiin muuttujiin, kuten asumismuuttujaan. χ^2 -testillä eli khiin neliötestillä testataan jakaumien erojen riippumattomuutta luokitellusta frekvenssijakaumasta. χ^2 -testillä määritetään myös p-arvo, joka kertoo muuttujan riippuvuuden todennäköisyydestä Tilastollisen merkitsevyyden raja-arvoksi valittiin $p < .05$. Yksisuuntaisella varianssianalyysillä kartoitetaan selitettävien muuttujien ryhmäkeskiarvoja. Lisäksi varianssianalyysillä tarkastellaan muuttujan keskiarvojen tilastollisesti erisuuruisuutta muuttujan eri luokissa. Merkitsevyyttä testattiin Levenen testillä, minkä jälkeen voitiin todeta ANOVA-testin sopivan tähän aineistoon. (Nummenmaa 2004)

5.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Nuorten fyysistä aktiivisuutta tukevien asioiden ja ympäristöjen tutkiminen tukee liikunnan edistämistyötä. LIITU-tutkimus tuottaa tietoa muutoksista nuorten liikuntakäyttäytymisessä ja siihen vaikuttavista tekijöistä, mikä on tärkeää, jotta muutokseen pystytään reagoimaan yksilö- ja yhteiskuntatasolla. Tulee huomioida, että LIITU-tutkimuksen vuoden 2020 aineiston keruun aikana Suomessa oli voimassa erilaisia koronapandemian aiheuttamia sulkutoimia, kuten kokoontumisrajoituksia. Nämä toimet ovat voineet vaikuttaa tutkimukseen osallistujien liikunnan harrastamiseen.

LIITU-tutkimus toteutetaan kahden vuoden välein sähköisellä kyselyllä ja liikemittarilla. LIITU-tutkimuksella on Jyväskylän yliopiston eettisen toimikunnan tutkimusta puoltava lausunto. Opetus- ja kulttuuriministeriö rahoittaa tutkimuksen tekoa. Uusimman LIITU-tutkimuksen aineistonkeruu toteutuu syksyllä 2023, sekä keväällä 2024 ja siihen sisällytetään perusopetus, sekä toisen asteen oppilaitokset. Tähän saakka LIITU-aineisto on kerätty kahden vuoden välein vuodesta 2014 lähtien. Hankekuvauksen mukaan jatkossa aineisto kerätään neljän vuoden välein (UKK-instituutti). Tämän tutkimuksen tulokset eivät ole yleistettävissä

kansainvälisesti, sillä toisen asteen opiskelijoiden liikuntakulttuuri ja perherakenteet vaihtelevat maiden välillä.

6 TULOKSET

6.1 Toisen asteen opiskelijoiden fyysinen aktiivisuus ja liikunnan harrastaminen urheiluseurassa

Toisen asteen opiskelijoiden fyysinen aktiivisuus jakaantui suhteellisen tasaisesti. Naisista suurin osa liikkui neljänä (18,8 %) tai viitenä (18,8 %) päivänä viikossa vähintään 60 minuuttia päivässä. Miehistä suurin osa liikkui viitenä (18 %) päivänä viikossa ja muunsukupuolisista suurin osa liikkui kolmena (20 %) päivänä viikossa vähintään 60 minuuttia päivässä. Liikuntasuositukseen ylisi miehistä 17 prosenttia, naisista 10,4 prosenttia ja muunsukupuolisista 5 prosenttia. Miehistä 3,6 prosenttia, naisista 4,6 prosenttia ja muunsukupuolisista 12,5 prosenttia eivät saavuttaneet liikuntasuositusta yhtenäkin päivänä viikossa.

Miehistä (31,6 %) ja naisista (30,2 %) noin kolmasosa harrasti säännöllisesti ja aktiivisesti liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa. Vastaavasti muun sukupuolisista (12,5 %) vain noin kymmenes harrasti säännöllisesti ja aktiivisesti liikuntaa tai urheilua. Suurin osa vastaajista ei harrastanut liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa kyselyn toteuttamisen hetkellä, mutta oli aiemmin harrastanut. Noin puolet miehistä (45,8 %), naisista (48,1 %) ja muun sukupuolisista (52,5 %) kuului tähän vastausryhmään. Silloin tällöin liikuntaa ja urheilua urheiluseurassa harrastavia oli todella vähän: miehistä 5,9 prosenttia, naisista 5,1 ja muunsukupuolisista 2,5 prosenttia. Osa vastaajista ei ollut koskaan harrastanut liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa. Miehistä 16,8 prosenttia, naisista 16,5 prosenttia ja muunsukupuolisista 32,5 prosenttia ei ollut koskaan harrastanut liikuntaa urheiluseurassa.

Sukupuolien väliset erot

Sukupuolien välillä on jonkin verran eroja, kun tarkastellaan heidän liikkumistaan viimeisten seitsemän päivän aikana. Miesten ja naisten liikkuminen on hyvin samankaltaista, kun tarkastellaan liikkumista 3–5 päivänä viikossa. Suurin ero sukupuolien välillä on niissä yksilöissä, jotka harrastavat liikuntaa seitsemänä päivänä viikossa, miehiä (17 %) oli noin seitsemän prosenttiyksikköä enemmän kuin naisia (10,4 %). Lisäksi tulokset osoittavat, että muunsukupuolisissa liikuntaa 5–7 päivänä viikossa harrastavia oli huomattavasti vähemmän

kuin miehissä tai naisissa. Muunsukupuolisista liikuntaa kuutena päivänä viikossa harrasti 7,5 prosenttia ja seitsemänä päivänä viisi prosenttia.

Urheiluseuraharrastamisessa suurimmat erot sukupuolten välillä tulivat vastausvaihtoehtojen: “en harrasta tällä hetkellä, mutta olen aiemmin harrastanut” ja “en harrasta, enkä ole koskaan harrastanutkaan” välillä. Naisten (48,1 %) ja miesten (45,8 %) välinen ero edellä mainituista ensimmäisessä kysymyksessä oli vähän yli kaksi prosenttiyksikköä (2,3 %), joka käytännössä tarkoitti noin 400 opiskelijaa. Vastaavasti muunsukupuolisista tähän kohtaan vastasi 52,5 prosenttia, joka tarkoitti 21 opiskelijaa. Jälkimmäiseen kysymykseen muun sukupuolisista vastasi noin kolmannes (32,5 %), vastaavasti miehistä (16,8 %) ja naisista (16,5 %) alle viidennes. Tulosten merkitsevyyttä mitattiin χ^2 -testillä, jonka mukaan tulos on tilastollisesti melkein merkitsevä ($p < 0,023$).

TAULUKKO 1. Toisen asteen opiskelijoiden fyysinen aktiivisuus seitsemän päivän aikana, vähintään 60 minuuttia päivässä sukupuolijakauma ristiintaulukointi.

Fyysinen aktiivisuus	Naiset		Miehet		Muu	
	n	%	n	%	n	%
0 päivänä	139	4,6	82	3,6	5	12,5
1	224	7,4	151	6,7	4	10
2	380	12,6	216	9,6	6	15
3	468	15,5	319	14,2	8	20
4	570	18,8	387	17,2	7	17,5
5	570	18,8	405	18	5	12,5
6	361	11,9	305	13,6	3	7,5
7	315	10,4	383	17	2	5
Yhteensä	3027	100	2248	100	40	100

Tulosten merkitsevyyttä mitattiin χ^2 -testillä, jonka mukaan tulos on tilastollisesti merkitsevä ($p < 0,001$).

TAULUKKO 2. Toisen asteen opiskelijoiden urheiluseuraharrastaminen sukupuolijakauma, ristiintaulukointi.

Urheiluseuraharrastaminen	Naiset		Miehet		Muu	
	n	%	n	%	n	%
Säännöllisesti	911	30,2	704	31,6	5	12,5
Silloin tällöin	155	5,1	131	5,9	1	2,5
Ei tällä hetkellä	1449	48,1	1022	45,8	21	52,5
Ei koskaan	498	16,5	374	32,5	13	20
Yhteensä	3013	100	2231	100	40	100

6.2 Vanhempien sosioekonomisen aseman yhteys nuoren fyysiseen aktiivisuuteen

Tutkimukseen osallistuneiden sosioekonomista asemaa mitattiin vanhempien koulutustasolla ja perheen arvioidulla taloudellisella tilanteella. Näistä kysymyksistä tässä tutkielmassa määritettiin muuttajat 1–4, jossa muuttuja 1 kuvasi peruskoulua, muuttuja 2 lukio tai ammatillisia opintoja, muuttuja 3 lukion tai ammatillisen koulutuksen lisäksi käytyjä muita ammatillisia opintoja ja muuttuja 4 korkeakoulua. Yli puolella tutkimukseen osallistuneiden opiskelijoiden vanhemmilla (54,1 %) oli yliopisto tai korkeakoulutasoinen koulutus. Toisen asteen koulutus oli viidesosalla ja peruskoulu alle kolmella prosentilla.

Ristiintaulukoinnin ja yksisuuntaisen varianssianalyysin avulla selvitettiin koulutustason yhteyttä fyysiseen aktiivisuuteen (TAULUKKO 3.). Tarkasteltavia kysymyksiä olivat LIITU – tutkimushankkeen kysymykset 30. ja 62. Kysymys 30: Mieti 7 edellistä päivää. Merkitse kuinka monena päivänä olet liikkunut vähintään 60 minuuttia päivässä. Kysymys 62 Harrastatko liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa? Ristiintaulukoinnin tuloksia tarkastellessa huomataan, että korkeampi koulutustaso on positiivisessa yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen. Tulosten mukaan, mitä korkeammin kouluttautunut vanhempi, sitä aktiivisempi toisen asteen opiskelija. Esimerkiksi ensimmäisen koulutustason vastaajista 9,5 prosenttia liikkui vähintään 60 minuuttia päivässä seitsemänä päivänä viikossa, kun neljännen koulutustason vastaajista liikkui 14,5 %. Vastaavasti ensimmäisen koulutustason vastaajista nollana päivänä liikkuvia oli 6,1 prosenttiyksikköä, kun neljännen koulutustason vastaajista oli 3,4 prosenttiyksikköä. Tulosten

merkitsevyyttä mitattiin χ^2 -testillä, jonka mukaan tulos on tilastollisesti merkitsevä ($p < 0,001$).

TAULUKKO 3. Toisen asteen opiskelijoiden fyysinen aktiivisuus seitsemän päivän aikana, vähintään 60 minuuttia päivässä suhteutettuna vanhempien koulutustasoihin ristiintaulukointi. Tulosten merkitsevyyttä mitattiin χ^2 -testillä, jonka mukaan tulos on tilastollisesti merkitsevä ($p < 0,001$).

Fyysinen aktiivisuus	Peruskoulu		Lukio/ ammattillinen		Lukion lisäksi ammattillisia		Korkea- koulu	
	n	%	n	%	n	%	n	%
0 päivänä	9	6,1	61	6,3	49	4,4	98	3,4
1	18	12,2	78	8,0	74	6,6	189	6,6
2	15	10,2	127	13,1	138	12,3	304	10,6
3	25	17,0	152	15,7	179	15,9	412	14,3
4	30	20,4	180	18,6	215	19,1	503	17,5
5	24	16,3	168	17,3	201	17,9	553	19,2
6	12	8,2	101	10,4	133	11,8	402	14,0
7	14	9,5	103	10,6	136	12,1	418	14,5
Yhteensä	147	100	970	100	1125	100	2879	100

Yksisuuntainen varianssianalyysi vahvistaa ristiintaulukoinnin tuloksia (TAULUKKO 4). Keskiarvollisesti vain peruskoulun käyneiden vanhempien nuoret liikkuvat vähintään 60 minuuttia päivässä neljänä päivänä viikossa (ka 4,63), vastaavasti korkeasti koulutettujen vanhempien nuoret liikkuvat viitenä päivänä viikossa (ka 5,22). ANOVA –taulukon mukaan tulos on tilastollisesti merkitsevä ($F=15,591$, $p < 0,001$).

TAULUKKO 4. Toisen asteen opiskelijoiden fyysinen aktiivisuus 7 päivän aikana, vähintään 60 minuuttia päivässä suhteutettuna vanhempien koulutustasoihin varianssianalyysi.

	Peruskoulu		Lukio/ammattillinen		Lukion lisäksi ammatillisia		Korkea-koulu	
	n	ka	n	ka	n	ka	n	ka
Fyysinen aktiivisuus	147	4,63	970	4,79	1125	5,00	2879	5,22

(N = vastaajien lukumäärät kyseisessä koulutusluokassa, Ka = Koulutustason liikkumisen keskiarvo asteikolla 0–7 päivänä vähintään 60 minuuttia.)

Ristiintaulukoinnin ja χ^2 -testin avulla (TAULUKKO 5) selvitettiin koulutustason yhteyttä urheiluseuraharrastamiseen. Ristiintaulukoinnilla selvisi, että mitä korkeampi vanhemman koulutustaso oli, sitä aktiivisempi toisen asteen opiskelija oli. Esimerkiksi korkeasti koulutettujen vanhempien nuorista 34,1 prosenttia vastasi kohtaan a) “Kyllä, harrastan säännöllisesti ja aktiivisesti”, kun vain peruskoulun käyneiden vanhempien nuorista tähän kohtaan vastasi 15,6 prosenttia. Vastaavasti kohtaan d) “En harrasta, enkä ole koskaan harrastanutkaan” vastasi peruskoulun käyneiden vanhempien nuorista 37,4 prosenttia, kun korkeakoulutettujen vanhempien nuorista tähän kohtaan vastasi 12,4 prosenttia. Tulosten merkitsevyyttä mitattiin χ^2 -testillä, jonka mukaan tulos on tilastollisesti merkitsevä ($p < 0,001$).

TAULUKKO 5. Toisen asteen opiskelijoiden urheiluseuraharrastaminen suhteutettuna vanhempien koulutustasoihin ristiintaulukointi.

Urheiluseura- harrastaminen	Peruskoulu		Lukio/ ammatillinen		Lukion lisäksi ammatillisia		Korkeakoulu	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Säännöllisesti	23	15,6	219	22,6	345	30,6	982	34,1
Silloin tällöin	9	6,1	48	5,0	63	5,6	159	5,5
Ei tällä hetkellä	60	40,8	450	46,4	518	46,0	1383	48,0
Ei koskaan	55	37,4	252	26,0	200	17,8	356	12,4
Yhteensä	147	100	970	100	1125	100	2879	100

Vanhempien sosioekonomista aseman yhteyttä nuorten fyysiseen aktiivisuuteen ja urheiluseuraharrastamiseen mitattiin myös kysymyksellä 98, “Millaiseksi arvioisit perheesi taloudellisen tilanteen?”. Perheen taloudellista tilannetta arvioitiin seuraavalla skaalalla: Erittäin huono, melko huono, kohtalainen, melko hyvä ja erittäin hyvä. Toisen asteen opiskelijoista noin viidesosa (22 %) arvioi perheensä taloudellisen tilanteen erittäin hyväksi, lähes puolet (49,5 %) melko hyväksi, neljäsosa kohtalaiseksi (23,8 %), alle viisi prosenttia melko huonoksi (4,3 %) tai erittäin huonoksi (0,5 %).

Ristiintaulukointia tarkastellessa (TAULUKKO 6) huomataan, että mitä parempi vanhempien arvioitu taloudellinen tilanne oli, sitä enemmän toisen asteen opiskelijat harrastivat liikuntaa tai urheilua urheiluseuroissa. Ne opiskelijat, jotka kokivat perheen taloudellisen tilanteen erittäin hyväksi (38,7 %) tai melko hyväksi (30,6 %), vastasivat harrastavansa urheilua tai liikuntaa säännöllisesti urheiluseuroissa huomattavasti useammin kuin ne opiskelijat, jotka kokivat taloudellisen tilanteen melko huonoksi (22,2 %) tai erittäin huonoksi (8,3 %). Vastaavasti vastaajat, jotka eivät koskaan harrasta liikuntaa tai urheilua urheiluseuroissa, heistä suurin osa kuului ryhmään, jotka kokivat perheen taloudellisen tilanteen erittäin huonoksi (33,3 %) tai melko huonoksi (19,5 %).

Vastausvaihtoehdot silloin tällöin ja ei tällä hetkellä eroavat kahdesta edellisestä, silloin tällöin vastasivat useammin ne, jotka kokivat perheen taloudellisen tilanteen erittäin huonoksi (12,5 %) kuin ne, jotka kokivat sen melko hyväksi (5,5 %) tai erittäin hyväksi (6 %). Ei tällä hetkellä

vastanneiden osuudet olivat kohtuullisen tasaisesti jakautuneet, suurin määrä tähän vastanneista olivat melko huonoksi kokevien opiskelijoiden joukko (52 %) ja pienin erittäin hyväksi (43,8 %) kokevien opiskelijoiden joukko. Tulosten merkitsevyyttä mitattiin χ^2 -testillä, jonka mukaan tulos on tilastollisesti merkitsevä ($p < 0,001$).

TAULUKKO 6. Toisen asteen opiskelijoiden urheiluseuraharrastaminen suhteutettuna vanhempien arvioituun taloudelliseen tilanteeseen ristiintaulukointi.

Urheiluseura- harrastaminen	Erittäin hyvä		Melko hyvä		Kohtalainen		Melko huono		Erittäin huono	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Säännöllisesti	441	38,7	787	30,6	306	24,8	49	22,2	2	8,3
Silloin tällöin	68	6,0	141	5,5	56	4,5	14	6,3	3	12,5
Ei tällä hetkellä	500	40,8	1247	48,5	580	47,0	115	52,0	11	45,8
Ei koskaan	132	11,6	398	15,5	292	23,7	43	19,5	8	33,3
Yhteensä	1141	100	2573	100	1234	100	221	100	24	100

Ristiintaulukoinnilla selvitettiin fyysisen aktiivisuuden toteutumista eri taloudellisen tilanteiden luokissa (TAULUKKO 7). Nämä tulokset pääsääntöisesti seurasivat kysymyksen 98 tuloksia, ne opiskelijat, jotka kokivat perheen taloudellisen tilanteen hyväksi, heistä suurempi osa liikkui seitsemänä päivänä viikossa (18 %) kuin erittäin huonoksi kokevat (4,2 %). Vastaavasti nollana päivänä liikkuvia opiskelijoita oli erittäin hyvän tai melko hyvän taloudellisen tilanteen luokassa vain 3,1 prosenttia ja 3,8 prosenttia, kun melko huonoksi tai erittäin huonoksi kokevien ryhmissä nämä osuudet olivat 11,8 prosenttiyksikköä ja 4,2 prosenttiyksikköä.

Mielenkiintoista on huomata selkeitä eroja fyysisen aktiivisuuden täyttymistä eri luokissa, muun muassa nollana ja kolmena päivässä liikkuvien osuus oli pienin erittäin huonoksi kokevien luokassa (4,2 %). Myös kaikista suurimmat osuudet löytyivät tästä luokasta, yhtenä, kahtena tai viitenä päivänä viikossa liikkuvien osalta (20,8 %). Näitä tuloksia lukuun ottamatta tulokset noudattivat aiemmin havaittua kaavaa, mitä parempi perheen arvioitu taloudellinen tilanne oli, sitä suurempi osa toisen asteen opiskelijoita liikkui useampana päivänä viikossa vähintään 60 minuuttia, kun heitä verrattiin heikomman taloudellisen tilanteen omaaviin

opiskelijoihin. Tulosten merkitsevyyttä mitattiin χ^2 -testillä, jonka mukaan tulos on tilastollisesti merkitsevä ($p < 0,001$).

TAULUKKO 7. Toisen asteen opiskelijoiden fyysinen aktiivisuus seitsemän päivän aikana, vähintään 60 minuuttia päivässä suhteutettuna vanhempien arvioituun taloudelliseen tilanteeseen.

Fyysinen aktiivisuus	Erittäin hyvä		Melko hyvä		Kohtalainen		Melko huono		Erittäin huono	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
0 päivänä	36	3,1	97	3,8	64	5,2	26	11,8	1	4,2
1	62	5,4	172	6,7	106	8,6	20	9,0	5	20,8
2	108	9,4	261	10,2	182	14,7	31	14,0	5	20,8
3	136	11,9	388	15,1	220	17,8	35	15,8	1	4,2
4	187	16,4	498	19,4	217	17,6	34	15,4	4	16,7
5	227	19,9	490	19,1	205	16,6	31	14,0	5	20,8
6	181	15,8	338	13,2	117	9,5	19	8,6	2	8,3
7	206	18,0	326	12,7	123	10,0	25	11,3	1	4,2
Yhteensä	1143	100	2570	100	1234	100	221	100	24	100

Fyysisen aktiivisuuden toteutumista mitattiin myös yksisuuntaisella varianssianalyysillä (TAULUKKO 8). Analyysi vahvistaa ristiintaulukoinnin tuloksia, ne opiskelijat, jotka kokivat perheen taloudellisen tilanteen erittäin hyväksi (ka 5,5) tai melko hyväksi (ka 5,1) liikkuvat useampana päivänä viikossa vähintään 60 minuuttia kuin melko huonoksi (ka 4,5) tai erittäin huonoksi (ka 4,3) kokevat. ANOVA –taulukon mukaan tulos on tilastollisesti merkitsevä ($F=29,086$, $p < 0,001$).

TAULUKKO 8. Toisen asteen opiskelijoiden fyysinen aktiivisuus seitsemän päivän aikana, vähintään 60 minuuttia päivässä suhteutettuna vanhempien arvioituun taloudelliseen tilanteeseen yksisuuntainen varianssianalyysi.

	Erittäin hyvä		Melko hyvä		Kohtalainen		Melko huono		Erittäin huono	
	n	ka	n	ka	n	ka	n	ka	n	ka
Fyysinen aktiivisuus	147	4,63	970	4,79	1125	5,00	2879	5,22	24	4,25

(N = vastaajien lukumäärät kyseisessä koetun taloudellisen tilan luokassa, Ka = Koetun taloudellisen luokan liikkumisen keskiarvo asteikolla 0–7 päivänä vähintään 60 minuuttia.)

6.3 Toisen asteen opiskelijan asumisen muodon yhteys fyysiseen aktiivisuuteen

Asumisen muotoa selvitettiin LIITU –tutkimushankkeessa seuraavalla kysymyksellä: “Missä asut? Valitse vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa tilannettasi”. Vastausvaihtoehdot löytyvät liitteistä. Oppilaan tuli valita vastausvaihtoehdoista tämänhetkistä tilannetta parhaiten kuvaava vastaus.

Suurin osa toisen asteen opiskelijoista asui vanhempien kanssa (68,8 %), toisen vanhemman kanssa (10,9 %) tai yhden vanhemman kanssa (7,4 %). Vain kaksi toisen asteen opiskelijaa asui yksin lapsen tai lasten kanssa (0,01 %) tai vanhempien luona yhdessä lapsen/lasten kanssa (0,01 %). Ammatillisessa perhekodissa asui neljä (0,07 %) ja lastenkodissa, nuorisokodissa tai koulukodissa yhteensä seitsemän (0,13 %) opiskelijaa.

Asumisen muodon yhteyttä tutkittiin ristiintaulukoinnilla (LIITE 2). Taulukoiden perusteella asuminen vanhempien kanssa ei ole yhteydessä korkeampaan fyysiseen aktiivisuuteen, kun sitä verrataan muihin asumisen muotoihin. Keskiarvillisesti kuutena tai seitsemänä päivänä viikossa liikkuvien osuus oli suurin asuntoloissa asuvien parissa (15 %). Vastaavasti molempien vanhempien kanssa asuvien keskiarvo oli vasta viidenneksi korkein (13,4 %). Toisaalta nollana tai yhtenä päivänä liikkuvien keskiarvo molempien vanhempien kanssa asuvien parissa oli kolmanneksi pienin (5,5 %), vain puolison ja lapsen/lasten kanssa (0 %) ja isovanhempien tai muiden sukulaisten kanssa asuvien parissa se oli pienempi (4,8 %). Kaikista useimmin nollana tai yhtenä päivänä liikkivat ne vastaajat, jotka asuivat yksin lapsen/lasten kanssa (100 %), ammatillisessa perhekodissa (25 %) tai lastenkodissa, nuorisokodissa tai

koulukodissa (21,5 %). Tulosten merkitsevyyttä mitattiin χ^2 -testillä, jonka mukaan tulos on tilastollisesti merkitsevä ($p < 0,001$).

Toisen asteen opiskelijoiden urheiluseuraharrastamista tutkittiin ristiintaulukoinnin (LIITE 3) avulla. Tulosten perusteella toisen asteen opiskelijat, jotka asuvat vanhempien kanssa, ovat todennäköisemmin kokeilleet urheiluseuraharrastamista tai harrastavat urheiluseurassa edelleen (Vaihtoehdot A ja C), kuin harrastaisivat silloin tällöin tai eivät olisi koskaan harrastaneet (Vaihtoehdot B ja D). Tuloksia tarkastellessa huomataan, ettei vanhempien kanssa asuminen ole ainoa tai paras asumisen muoto, kun tarkastellaan kaikista aktiivisinta ryhmää tästä otoksesta. Kaikista säännöllisimmin urheiluseurassa urheilua harrastivat asuntolassa asuvat (50,0 %), toiseksi eniten molempien vanhempien kanssa asuvat (33,4 %). Näiden kahden jälkeen aktiivisimmat ryhmät olivat sijaisperheessä (33,3 %), vuoroviikoin vanhempiensa luona asuvat (33,0 %) ja pääasiassa toisen vanhemman luona asuvat (26,2 %)

Vastaavasti vanhempien kanssa jollain tapaa asuvat olivat toiseksi vähiten edustettuina (12,1–18,7 %) ryhmässä, jossa toisen asteen opiskelijat eivät harrasta tai eivät ole koskaan harrastaneet urheilua urheiluseurassa. Kaikista vähiten Ei koskaan -vastausvaihtoehdon valinneista olivat sijaisperheissä asuvat toisen asteen opiskelijat (5,6 %), kun jätetään pois ryhmät, joissa vastauksia tähän kohtaan ei ollut ollenkaan. Ei tällä hetkellä -vastausvaihtoehdon vastaukset olivat kohtuullisen tasaisesti jakaantuneita, paitsi yhden ryhmän osalta. Yksin lapsen tai lasten kanssa asuvat vastasivat tähän kohtaan 100 prosenttia. Seuraavaksi eniten tähän kohtaan olivat vastanneet sijaisperheissä asuvat (61,1 %) ja yhdessä puolison kanssa asuvat (60,6 %), kun vanhempien kanssa jollain tapaa asuvat vastasivat 44,1–59,0 prosentin välille. Tulosten merkitsevyyttä mitattiin χ^2 -testillä, jonka mukaan tulos on tilastollisesti merkitsevä ($p < 0,001$).

6.4 Vanhempien sosiaalisen tuen yhteys nuoren fyysiseen aktiivisuuteen

Tässä tutkimuksessa vanhempien sosiaaliseen tukeen kuuluivat seuraavat tuen muodot: Emotionaalinen, motivoiva tuki ja informoiva tuki, sekä välineellinen ja ehdollinen tuki. Näitä tuen muotoja kysyttiin LIITU-tutkimushankkeessa kysymysten 51 ja 52 avulla (LIITE 1). Näiden kysymysten avulla tässä tutkimuksessa selvitettiin eri tuen muotojen yhteyttä fyysiseen aktiivisuuteen ja urheiluseuraharrastamiseen toisen asteen opiskelijoiden joukossa. Kysymysten avulla pystyimme myös tarkastelemaan erikseen äidin ja isän sosiaalisen tuen yhteyksiä toisen asteen opiskelijoiden fyysiseen aktiivisuuteen ja urheiluseuraharrastamiseen.

Äidin sosiaalinen tuki

Toisen asteen opiskelijoiden äidit harrastivat keskimäärin itse liikuntaa tai urheilua ja he kannustivat toisen asteen opiskelijoita liikkumaan tai urheilemaan keskimäärin joskus (ka 3,6) tai usein (ka 3,7). Opiskelijoiden äidit harrastivat heidän kanssaan liikuntaa tai urheilua harvoin (ka 2,4). Nuoren harjoituksia, pelejä tai kilpailuita äidit kävivät seuraamassa keskiarvallisesti harvoin tai joskus (ka 2,6). Urheilusta tai liikunnasta äidit keskustelivat opiskelijoiden kanssa joskus (ka 3,1) ja he maksoivat liikunta- tai urheiluharrastukseen liittyviä kuluja joskus tai usein (ka 3,8).

Äidin motivoiva tuki

Äidin motivoivan tuen yhteyttä toisen asteen opiskelijoiden fyysiseen aktiivisuuteen ja urheiluseuraharrastamiseen mitattiin ristiintaulukoinnin ja varianssianalyysin avulla. Motivoivan tuen muotoihin kuuluivat LIITU-tutkimushankkeen kysymys 50: Tyypillisen viikon aikana: Kuinka usein ÄITISI (tai äitipuolesi, jos äitisi ei asu ensisijaisessa kodissasi): Harrastaa itse liikuntaa tai urheilua ja Kannustaa sinua liikkumaan tai urheilemaan.

Ristiintaulukoinnin (LIITE 4, TAULUKOT 10.1-10.2) tulosten mukaan motivoiva tuki oli yhteydessä toisen asteen opiskelijoiden fyysiseen aktiivisuuteen. Opiskelijat, joiden äiti harrasti liikuntaa usein tai hyvin usein liikkuivat useammin kuutena (15,2 %, 14,0 %) tai seitsemänä (11,1 %, 20,0 %) päivänä viikossa, kun heitä verrataan opiskelijoihin, joiden äiti harrasti liikuntaa harvoin (9,7 %, 10,1 %) tai ei koskaan (7,8 %, 6,5 %). Liikuntaan kannustamisella oli samanlainen vaikutus, mitä enemmän äiti kannusti liikkumiseen, sitä useammin opiskelijat liikkuivat. Mikäli äiti kannusti liikkumaan usein (13,4 %, 11,1 %) tai hyvin usein (17,9 %, 23,2 %), toisen asteen opiskelijat liikkuivat useammin kuutena tai seitsemänä päivänä viikossa, kun jos äiti kannusti harvoin (7,6 %, 10,3 %) tai ei koskaan (11,3 %, 9,1 %).

Samanlainen yhteys löytyy inaktiivisten parista sillä, mitä vähemmän äiti harrasti liikuntaa tai kannusti liikkumaan, sitä useammin opiskelijat liikkuivat joko nollana tai yhtenä päivänä viikossa. Opiskelijat, joiden äiti harrasti liikuntaa harvoin (6,1 %, 10,4 %) tai ei koskaan (13,0 %, 10,4 %), liikkuivat useammin nollana tai yhtenä päivänä viikossa, kun vertailun kohteena on opiskelijat, joiden äiti harrasti liikuntaa usein (2,7 % 5,7 %) tai hyvin usein (2,1 %, 4,8 %). Sama yhteys löytyi liikuntaan kannustamisen kysymyksestä, opiskelijat, joiden äiti kannusti

heitä harvoin (16,3 %, 11,1 %) tai ei koskaan (13,4 %, 10,2 %) liikkuvat useammin nollana tai yhtenä päivänä viikossa, verrattuna opiskelijoihin, joiden äiti kannusti usein (2,6 %, 5,7 %) tai hyvin usein (1,2 %, 4,8 %). Tulosten merkitsevyyttä mitattiin χ^2 -testillä, jonka mukaan tulos on tilastollisesti merkitsevä ($p < 0,001$).

Varianssianalyysin (LIITE 5) tulokset tukevat ristiintaulukointia. Keskimäärin ne opiskelijat liikkuvat useampana päivänä viikossa, joiden vanhemmat liikkuvat ja kannustivat usein (5,2 krt/vko, 5,1 krt/vko) tai hyvin usein (5,5 krt/vko, 5,9 krt/vko). Keskiarvolla vähiten liikkuvat ne opiskelijat, joiden vanhemmat liikkuvat ja kannustivat harvoin (4,7 krt/vko, 4,6 krt/vko) tai ei koskaan (4,3 krt/vko, 4,4 krt/vko). ANOVA –taulukon mukaan tulos on tilastollisesti merkitsevä (TAULUKKO 10.3 $F=18,824$, $p < 0,001$, TAULUKKO 10.4 $F=49,965$, $p < 0,001$).

Ristiintaulukoinnin (LIITE 6) mukaan ne opiskelijat, joiden äiti liikkui usein (28,8 %) ja kannusti usein (28,8 %, 29,3 %) tai liikkui hyvin usein (35,2 %) ja kannusti hyvin usein (47,6 %) harrastivat säännöllisemmin liikuntaa tai urheilua urheiluseuroissa. Prosentuaalisesti vähiten säännöllistä urheiluseuraharrastamista löytyi silloin, jos äiti liikkui harvoin (25,1 %), kannusti harvoin (16,4 %), ei liikkunut koskaan (21,2 %), ei kannustanut koskaan (19,2 %) tai jos häntä ei voitu tavata (16,9 %, 17,0 %).

Ei koskaan liikuntaa tai urheilua urheiluseuroissa harrastaneita oli prosentuaalisesti eniten niissä vastausryhmissä, joissa äiti harrasti liikuntaa harvoin (22,1 %), kannusti harvoin (28,1 %), ei harrastanut koskaan liikuntaa (26,5 %), ei kannustanut koskaan (28,6 %) tai äiti ei ollut tavattavissa (25,4 %, 22,6 %). Vastaavasti prosentuaalisesti vähiten ei koskaan urheilua tai liikuntaa urheiluseuroissa harrastaneita löytyi niistä vastausryhmistä, joissa äiti liikkui usein (15,2 %), kannusti usein (14,5 %) tai liikkui hyvin usein (13,6 %) ja kannusti hyvin usein (9,2 %).

Mielenkiintoista molemmissa taulukoissa on se, että prosentuaalisesti suurimmat osuudet lähes kaikkiin vastausvaihtoehtoihin löytyivät kolmannesta vastausvaihtoehdosta, en harrasta tällä hetkellä, mutta olen aiemmin harrastanut (37,7–58,5 %). Silloin tällöin urheiluseurassa harrastajia oli prosentuaalisesti huomattavasti vähiten (1,7 %-6,6 %). Tulosten merkitsevyyttä mitattiin χ^2 -testillä, jonka mukaan tulos on tilastollisesti merkitsevä ($p < 0,001$).

Tulosten perusteella äidin motivoivalla tuella on yhteyttä toisen asteen opiskelijoiden fyysiseen aktiivisuuteen ja urheiluseuraharrastamiseen. Mitä useammin äiti kannusti ja liikkui, sitä aktiivisempia toisen asteen opiskelijat olivat. Fyysisen aktiivisuuden ja säännöllisen urheiluseuraharrastamisen määrä kasvoi motivoivan tuen kasvaessa.

Äidin informoiva ja emotionaalinen tuki

Äidin informoivan ja emotionaalisen tuen yhteyttä toisen asteen opiskelijoiden fyysiseen aktiivisuuteen ja urheiluseuraharrastamiseen mitattiin ristiintaulukoinnin ja varianssianalyysin avulla. Informoivan ja emotionaalisen tuen muotoihin kuului LIITU-tutkimushankkeen kysymys 50: Tyypillisen viikon aikana: Kuinka usein ÄITISI (tai äitipuolesi, jos äitisi ei asu ensisijaisessa kodissasi) Keskustele kanssasi liikunnasta tai urheilusta.

Ristiintaulukoinnin (LIITE 7) mukaan toisen asteen opiskelijat liikkivat useammin kuutena (15,5 %, 19,0 %) tai seitsemänä (15,6 %, 28,0 %) viikossa ja harrastivat säännöllisemmin urheiluseuroissa urheilua, mitä useammin he keskustelivat äitinsä kanssa fyysisestä aktiivisuudesta tai urheiluseuraharrastamisesta. Toisen asteen opiskelijat, jotka keskustelivat äitinsä kanssa liikunnasta tai urheilusta usein (15,5 %, 15,6 %) tai hyvin usein (19,0 %, 28,0 %), heistä suurempi osa liikkui kuutena tai seitsemänä päivänä viikossa, kuin opiskelijat, jotka keskustelivat harvoin (11,4 %, 8,9 %) tai ei koskaan (8,4 %, 7,5 %). Vastaavasti nollana tai yhtenä päivänä viikossa liikkivat useammin ne opiskelijat, jotka keskustelivat äitinsä kanssa liikunnasta tai urheilusta harvoin (3,6 %, 8,2 %) tai ei koskaan (10,4 %, 11,2 %), kun heitä vertaa opiskelijoihin, jotka keskustelivat usein (0,8 %, 4,6 %) tai hyvin usein (1,0 %, 2,6 %). Tulosten merkitsevyyttä mitattiin χ^2 -testillä, jonka mukaan tulos on tilastollisesti merkitsevä ($p < 0,001$).

Urheiluseuraharrastaminen (LIITE 7) mukailee fyysisen aktiivisuuden tuloksia. Ne nuoret, jotka harrastivat säännöllisesti urheiluseuroissa urheilua tai liikuntaa, keskustelivat äitinsä kanssa useammin liikunnasta tai urheilusta. Toisen asteen opiskelijat, jotka liikkivat säännöllisesti urheiluseuroissa, heistä prosentuaalisesti suurempi osa keskusteli usein (39,5 %) tai hyvin usein (56,3 %) äitinsä kanssa liikunnasta tai urheilusta. Vastaavasti säännöllisesti harrastavista keskusteli harvoin (20,0 %) tai ei koskaan (12,2 %) prosentuaalisesti pienempi määrä.

Ei koskaan liikuntaa tai urheilua urheiluseuroissa harrastaneita oli prosentuaalisesti eniten niissä vastausryhmissä, joissa äidin kanssa keskusteltiin liikunnasta tai urheilusta harvoin (23,6 %) tai ei koskaan (31,4 %) tai äiti ei ollut tavattavissa (23,0 %). Vastaavasti prosentuaalisesti vähiten ei koskaan urheilua tai liikuntaa urheiluseuroissa harrastaneita löytyi niistä vastausryhmistä, joissa äidin kanssa keskusteltiin usein (10,6 %) tai hyvin usein (6,9 %).

Mielenkiintoista molemmissa taulukoissa on se, että prosentuaalisesti suurimmat osuudet lähes kaikkiin vastausvaihtoehtoihin löytyivät kolmannelta vastausvaihtoehdosta, en harrasta tällä hetkellä, mutta olen aiemmin harrastanut (32,8–63,9 %). Silloin tällöin urheiluseurassa harrastajia oli prosentuaalisesti huomattavasti vähiten (1,6 %-6,8 %). Tulosten merkitsevyyttä mitattiin χ^2 -testillä, jonka mukaan tulos on tilastollisesti merkitsevä ($p < 0,001$).

Varianssianalyysi (LIITE 8) tukee ristiintaulukoinnin tuloksia. Sen mukaan mitä useammin äidin kanssa keskusteltiin liikunnasta tai urheilusta, sitä aktiivisempi toisen asteen opiskelija oli seitsemänä päivänä viikossa. Keskiarvallisesti hyvin usein tai usein äidin kanssa keskustelevat liikkuvat 6,13 ja 5,48 päivänä seitsemän päivän aikana, kun harvoin tai ei koskaan keskustelevat liikkuvat 4,80 ja 4,30 päivänä. ANOVA –taulukon mukaan tulos on tilastollisesti merkitsevä ($F=56,991$, $p < 0,001$).

Äidin välineellisen ja ehdollisen tuen yhteys fyysiseen aktiivisuuteen

Äidin välineellisen tuen yhteyttä toisen asteen opiskelijoiden fyysiseen aktiivisuuteen ja urheiluseuraharrastamiseen mitattiin ristiintaulukoinnin ja varianssianalyysin avulla. Välineellisen ja ehdollisen tuen muotoihin kuuluivat LIITU-tutkimushankkeen kysymys 50: Tyypillisen viikon aikana: Kuinka usein ÄITISI (tai äitipuolesi, jos äitisi ei asu ensisijaisessa kodissasi) kyyditsee sinua liikuntapaikalle tai urheiluharrastukseesi, harrastaa kanssasi liikuntaa tai urheilua, käy seuraamassa harjoituksiasi, pelejäsi tai kilpailujasi ja maksaa liikunta- tai urheiluharrastukseesi liittyviä kuluja.

Ristiintaulukoinnin perusteella (LIITE 9) toisen asteen opiskelijat liikkuvat useammin kuutena (19,1 %) tai seitsemänä (24,4 %) päivänä viikossa, jos äiti kyyditsi heitä hyvin usein liikuntapaikoille. Suurta eroa aktiivisuuden ja kyyditsemisen välillä ei ollut, kun vertailtiin vastausvaihtoehtoja harvoin, joskus tai usein. Esimerkiksi toisen asteen opiskelijat, jotka saivat äidiltä kyydin liikuntapaikoille harvoin, heistä suurempi osa liikkui seitsemänä päivänä viikossa (12,6 %), kun heitä verrataan opiskelijoihin, jotka saavat usein kyydin liikuntapaikoille (10,9

%). Ne opiskelijat, jotka eivät saaneet koskaan kyytiä liikuntapaikoille tai heillä ei ollut äitiä liikkuvat harvimmoin kuutena (8,8 %, 5,2 %) tai seitsemänä (8,3 %, 7,5 %) päivänä viikossa.

Tulokset ovat samanlaisia, kun verrataan nollana tai yhtenä päivänä liikkuvia opiskelijoita. Ne opiskelijat, jotka eivät saaneet koskaan kyytiä (7,9 %, 11,0 %) tai heillä ei ollut äitiä (6,4 %, 16,8 %), heistä suurempi osa liikkui muihin ryhmiin verrattuna nollana tai yhtenä päivänä viikossa. Vastaavasti opiskelijat, jotka saivat kyydin hyvin usein (0,9 %, 2,2 %), heistä huomattavasti pienempi määrä liikkui nollana tai yhtenä päivänä viikossa. Harvoin, joskus tai usein kyydin saavien opiskelijoiden parissa, jotka liikkuvat nollana tai yhtenä päivänä viikossa, ei esiintynyt suuria eroja. Tulosten merkitsevyyttä mitattiin χ^2 -testillä, jonka mukaan tulos on tilastollisesti merkitsevä ($p < 0,001$).

Opiskelijoiden ja äidin yhteinen liikunta on yksi ehdollisen tuen muodoista. Ristiintaulukoinnin (LIITE 10) perusteella kaikista aktiivisimpia olivat ne opiskelijat, jotka harrastivat liikuntaa tai urheilua äitinsä kanssa usein tai hyvin usein. Opiskelijat, jotka harrastivat äitinsä kanssa liikuntaa tai urheilua usein tai hyvin usein, heistä suurempi osa liikkui kuutena (16,2 %, 18,2 %) tai seitsemänä (18,9 %, 24,4 %) päivänä viikossa, kun heitä vertaa niihin opiskelijoihin, jotka eivät harrastaneet koskaan yhteistä liikuntaa (11,4 %, 11,2 %) tai harrastivat sitä harvoin (13,8 %, 11,7 %).

Nollana (7,5 %, 6,1 %) ja yhtenä (9,5 %, 15,2 %) päivänä liikkuvat prosentuaalisesti kaikista useimmin he, jotka eivät harrastaneet äitinsä kanssa yhteistä liikuntaa koskaan tai he eivät tavanneet häntä. Kaikista harvimmoin nollana (1,7 %, 0,0 %) tai yhtenä (3,6 %, 2,2 %) päivänä liikkuvat ne opiskelijat, jotka harrastivat äitinsä kanssa yhteistä liikuntaa tai urheilua usein tai hyvin usein. Tulosten merkitsevyyttä mitattiin χ^2 -testillä, jonka mukaan tulos on tilastollisesti merkitsevä ($p < 0,001$).

Kilpailuiden seuraamisen ja fyysisen aktiivisuuden väliset yhteydet (LIITE 11) ovat samanlaisia kuin muiden ehdollisen tuen muotojen. Kaikista aktiivisimpia, kuutena tai seitsemänä päivänä viikossa, olivat ne opiskelijat, joiden äiti seurasi heidän pelejään, harjoituksiaan tai kilpailuitaan usein (20,6 %, 19,5 %) tai hyvin usein (20,3 %, 27,0 %). Vastaavista kuutena tai seitsemänä päivänä kaikista harvimmoin liikkuvat ne opiskelijat, joiden äiti ei seurannut pelejä, harjoituksia tai kilpailuita koskaan (8,8 %, 8,3 %) tai opiskelijat eivät tavanneet äitiään (5,2 %, 7,5 %). Mielenkiintoista on se, että mikäli äiti seurasi pelejä harvoin

(12,6 %), niin oli todennäköisempää, että opiskelija liikkui seitsemänä päivänä viikossa, kun verrataan siihen, että äiti seurasi pelejä usein (10,9 %).

Tulokset ovat samankaltaisia inaktiivisten parissa, ne opiskelijat, joiden äiti ei seurannut pelejä koskaan tai opiskelijat eivät tavanneet äitiä, liikkuvat useimmin nollana tai yhtenä päivänä viikossa. Ryhmästä ei koskaan nollana tai yhtenä päivänä liikkui 6,1 ja 9,4 prosenttiyksikköä. Ryhmästä ei ole tai ei tapaa, liikkui nollana tai yhtenä päivänä 4,7 ja 13,5 prosenttiyksikköä. Äidin seuratussa pelejä hyvin usein vain 1,7 prosenttiyksikköä liikkui nollana tai yhtenä päivänä. Mikäli äiti seurasi pelejä harvoin, nollana tai yhtenä päivänä liikkui 1,0 ja 3,7 prosenttiyksikköä, kun taas äidin seuratussa useasti pelejä nollana tai yhtenä päivänä liikkui 0,7 ja 2,9 prosenttiyksikköä. Tulosten merkitsevyyttä mitattiin χ^2 -testillä, jonka mukaan tulos on tilastollisesti merkitsevä ($p < 0,001$).

Neljäs välineellisen tuen muoto oli liikuntaharrastuksen kustantaminen (LIITE 12). Toisen asteen opiskelijat, joiden äiti maksoi liikuntaharrastukseen liittyviä kuluja hyvin usein, liikkuvat useammin kuutena (16,6 %) tai seitsemänä (18,6 %) päivänä viikossa, muihin ryhmiin verrattuna. Vastaavasti kaikista harvimmoin kuutena (6,6 %, 4,0 %) tai seitsemänä (6,6 %, 6,4 %) päivänä liikkuvat ne opiskelijat, joiden äiti ei maksanut kuluja koskaan tai äitiä ei tavannut/häntä ei ollut. Mielenkiintoista oli huomata, että toiseksi eniten seitsemänä päivänä (11,6 %) liikkui se ryhmä, jonka liikuntaharrastuksia kustannettiin harvoin.

Kaikista inaktiivisimpia olivat ne, joiden äiti ei kustantanut koskaan liikuntaharrastuksia tai äitiä ei tavattu/häntä ei ollut. Ryhmästä ei koskaan fyysistä aktiivisuutta harrasti nollana päivänä 12,1 prosenttia ja yhtenä päivänä 13,3 prosenttia. Mikäli äitiä ei tavattu tai häntä ei ollut, tästä ryhmästä nollana päivänä liikkuvia oli 5,4 prosenttia ja yhtenä päivänä 16,3 prosenttia. Vastaavasti äidin kustantaessa liikuntaharrastuksia hyvin usein, vain 1,8 prosenttia liikkui nollana ja 3,3 prosenttia yhtenä päivänä viikossa. Tulosten merkitsevyyttä mitattiin χ^2 -testillä, jonka mukaan tulos on tilastollisesti merkitsevä ($p < 0,001$).

Välineellisen tuen yhteyttä fyysiseen aktiivisuuteen tutkittiin varianssianalyysin avulla. Varianssianalyysi (LIITE 13) tukee ristiintaulukoinnin tuloksia, mikäli oppilas vastasi kyyditsemiseen, yhteiseen liikuntaharrastamiseen, pelien seuraamiseen ja liikuntaharrastusten maksamiseen kohdan hyvin usein, he liikkuvat keskiarvallisesti (noin 6 p/vko) useampana

päivänä viikossa, kuin muut opiskelijat. Vastaavasti keskiarvollisesti vähiten liikkuvat ne ryhmät, jotka vastasivat kohtiin ei koskaan (noin 4,5 p/vko) tai ei ole/en tapaa (noin 4 p/vko).

Tuloksista on nähtävissä selkeä kehityskäyrä, mitä useammin äiti tuki oppilastaan välineellisin tai ehdollisin keinoin, sitä aktiivisempi oppilas oli. Tästä käyrästä poikkesi vain maksamisen ja kyyditsemisen kysymysten joskus ja harvoin kohdat. Näissä kysymyksissä ja näiden kahden vastausvaihtoehdon välillä keskiarvollisesti aktiivisempia olivat ne opiskelijat, jotka vastasivat kysymyksiin kohdan harvoin. ANOVA –taulukoiden mukaan tulos on tilastollisesti merkitsevää (TAULUKKO 13.1 $F=59,944$; TAULUKKO 13.2 $F=20,609$; TAULUKKO 13.3 $F=69,292$; TAULUKKO 13.4 $F=70,036$; kaikissa taulukoissa $p<0,001$).

Tulosten perusteella välineellisellä ja ehdollisella tuella on yhteyttä toisen asteen opiskelijoiden fyysiseen aktiivisuuteen, mitä enemmän oppilaat saivat välineellistä tai ehdollista tukea (kyyditseminen, yhteinen liikkuminen, pelien seuraaminen, liikuntaharrastusten kustantaminen), sitä aktiivisempia oppilaat olivat seitsemänä päivänä viikossa. Ainoastaan kyyditsemisen ja maksamisen kysymyksissä pienempi määrä välineellistä tukea oli joissain tapauksissa yhteydessä suurempaan fyysiseen aktiivisuuteen, kun tarkasteltiin kysymysvaihtoehtoja harvoin, joskus tai useasti. Kaikista harvimmin seitsemänä päivänä liikkivat ne opiskelijat, jotka saivat vähän välineellistä tukea tai sitä ei ollut tarjolla ollenkaan (äitiä ei ollut tai häntä ei voitu tavata).

Äidin välineellisen ja ehdollisen tuen yhteys urheiluseuraharrastamiseen

Urheiluseuraharrastamisen (LIITE 14) yhteys äidin sosiaaliseen tukeen on hyvin samankaltainen kuin fyysiseen aktiivisuuteen, mitä useammin äiti kyyditsi liikuntapaikoille, harrasti opiskelijan kanssa yhteistä liikuntaa, seurasi pelejä ja maksoi liikuntaharrastukseen liittyviä kustannuksia, sitä säännöllisemmin toisen asteen opiskelija liikkui urheiluseuroissa. Opiskelijat, jotka saivat sosiaalisen tuen muotoja äidiltään hyvin usein, heistä 43,3–70,5 prosenttia harrasti liikuntaa urheiluseurassa säännöllisesti. Vastaavasti ne opiskelijat, jotka eivät saaneet koskaan sosiaalisen tuen muotoja, heistä liikuntaa urheiluseuroissa harrasti 7,5–23,0 prosenttia. Niillä opiskelijoilla, joilla äitiä ei ollut tai äitiä ei tavattu, heillä säännöllinen harrastaminen urheiluseuroissa liikkui 4,4–10,4 prosentin välillä.

Samanlainen yhteys löytyy niistä opiskelijoista, jotka eivät olleet koskaan harrastaneet liikuntaa tai urheilua urheiluseuroissa. Ne opiskelijat, jotka eivät koskaan saaneet sosiaalisen tuen

muotoja äidiltään, 22,1–35,4 prosenttia eivät olleet koskaan harrastaneet urheiluseuroissa. Opiskelijat, jotka saivat sosiaalisen tuen muotoja äidiltään hyvin usein, 2,2–13,3 prosenttia eivät olleet koskaan liikkuneet urheiluseuroissa. Ne, jotka eivät tavanneet äitiään tai häntä ei ollut, heistä 24,7–28,1 prosenttia eivät olleet koskaan kokeilleet urheiluseuraharrastamista.

Sama yhteys löytyy myös vastausvaihtoehdosta en harrasta tällä hetkellä, mutta olen aiemmin harrastanut, mitä harvemmin sosiaalista tukea opiskelija on saanut, sitä todennäköisempää oli, että urheiluseuraharrastamista oli kokeiltu, mutta sitä ei enää harrastettu. Opiskelijat, joilla ei ollut äitiä tai he eivät saaneet koskaan sosiaalista tukea, heistä 51,1–69,0 prosenttia oli kokeillut urheiluseuraharrastamista, muttei harrastanut enää. Vastaava prosenttijakauma hyvin usein sosiaalista tukea saavilla oli 24,1–39,0 prosenttia. Silloin tällöin harrastaneiden keskuudessa selkeää sosiaalisen tuen yhteyttä urheiluseuraharrastamiseen ei löytynyt. Tulosten merkitsevyyttä mitattiin χ^2 -testillä, jonka mukaan tulos on tilastollisesti merkitsevä ($p < 0,001$).

Tulosten perusteella välineellisellä ja ehdollisella tuella on selkeä yhteys toisen asteen opiskelijoiden fyysiseen aktiivisuuteen ja urheiluseuraharrastamiseen. Pääsääntöisesti mitä enemmän toisen asteen opiskelijat saivat välineellistä tukea, sitä useammin he liikkuvat seitsemän päivän aikana ja sitä useammin he harrastivat säännöllisesti liikuntaseuroissa. Vastaavasti mitä vähemmän tukea opiskelijat saivat, sitä harvemmin he liikkuvat ja harrastivat urheiluseuroissa.

Isän sosiaalinen tuki

Toisen asteen opiskelijoiden isät harrastivat keskiarvollisesti itse liikuntaa tai urheilua ja he kannustivat toisen asteen opiskelijoita liikkumaan tai urheilemaan keskiarvollisesti joskus (ka 3,6) tai usein (ka 3,6). Opiskelijoiden isät harrastivat heidän kanssaan liikuntaa tai urheilua harvoin (ka 2,4). Nuoren harjoituksia, pelejä tai kilpailuita isät kävivät seuraamassa harvoin (ka 2,8) tai joskus (ka 2,8). Urheilusta tai liikunnasta isät keskustelivat opiskelijoiden kanssa joskus (ka 3,2) ja he maksoivat liikunta- tai urheiluharrastukseen liittyviä kuluja joskus (ka 3,6) tai usein (ka 3,6).

Isän motivoiva tuki

Isän motivoivan tuen yhteyttä toisen asteen opiskelijoiden fyysiseen aktiivisuuteen ja urheiluseuraharrastamiseen mitattiin ristiintaulukoinnin ja varianssianalyysin avulla.

Motivoivan tuen muotoihin kuuluivat LIITU-tutkimushankkeen kysymys 50: Tyypillisen viikon aikana: Kuinka usein ISÄSI (tai isäpuolesi, jos isäsi ei asu ensisijaisessa kodissasi): Harrastaa itse liikuntaa tai urheilua ja Kannustaa sinua liikkumaan tai urheilemaan.

Ristiintaulukoinnin (LIITE 15) tulosten mukaan motivoiva tuki oli yhteydessä toisen asteen opiskelijoiden fyysiseen aktiivisuuteen. Opiskelijat, joiden isä harrasti liikuntaa usein tai hyvin usein liikkuvat useammin kuutena (15,2 %, 15,4 %) tai seitsemänä päivänä viikossa (13,2 %, 20,7 %), kun heitä verrataan opiskelijoihin, joiden isä harrasti liikuntaa harvoin (10,7 %, 8,4 %) tai ei koskaan (9,0 %, 6,3 %). Liikuntaan kannustamisella oli samanlainen vaikutus, mitä enemmän isä kannusti liikkumiseen, sitä useammin opiskelijat liikkuvat. Mikäli isä kannusti liikkumaan usein tai hyvin usein toisen asteen opiskelijat liikkuvat useammin kuutena (14,8 %, 18,0 %) tai seitsemänä (11,3 %, 25,8 %) päivänä viikossa, kun jos isä kannusti harvoin (10,8 %, 7,2 %) tai ei koskaan (7,5 %, 6,0 %).

Samanlainen yhteys löytyy inaktiivisten parista, mitä vähemmän isä harrasti liikuntaa tai kannusti liikkumaan, sitä useammin opiskelijat liikkuvat joko nollana (5,8 %, 10,4 %) tai yhtenä (8,8 %, 11,3 %) päivänä viikossa. Opiskelijat, joiden isä harrasti liikuntaa harvoin tai ei koskaan, liikkuvat useammin nollana tai yhtenä päivänä viikossa, kun vertailun kohteena on opiskelijat, joiden isä harrasti liikuntaa usein (2,5 % 5,0 %) tai hyvin usein (1,8 %, 4,9 %). Sama yhteys löytyi liikuntaan kannustamisen kysymyksestä, opiskelijat, joiden isä kannusti heitä harvoin tai ei koskaan liikkuvat useammin nollana (16,5 %, 10,4 %) tai yhtenä (12,3 %, 12,3 %) päivänä viikossa, verrattuna opiskelijoihin, joiden isä kannusti usein (1,8 %, 5,3 %) tai hyvin usein (1,1 %, 2,9 %). Tulosten merkitsevyyttä mitattiin χ^2 -testillä, jonka mukaan tulos on tilastollisesti merkitsevä ($p < 0,001$).

Varianssianalyysit (LIITE 16) tukevat ristiintaulukointien tuloksia, mitä useammin isä liikkui itse tai kannusti opiskelijaa liikkumaan, sitä useampana päivänä nuoret liikkuvat. Isän liikkussa ja kannustaessa usein (ka 5,32, ka 5,27) tai hyvin usein (ka 5,61, 5,99), toisen asteen opiskelijat liikkuvat keskiarvillisesti useammin muihin ryhmiin verrattuna. Huomattavasti harvemmin liikkuvat ne opiskelijat, joiden isä liikkui ja kannusti harvoin (ka 4,71, ka 4,51), ei koskaan (ka 4,31, ka 4,24) tai häntä ei voitu tavata/ei ollut (ka 4,55, ka 4,53). ANOVA-taulukoiden mukaan tulos on tilastollisesti merkitsevä (TAULUKKO 16.1 $F=27,112$; TAULUKKO 16.2 $F=64,763$; Molemmissa taulukoissa $p < 0,001$).

Urheiluseuraharrastamisen yhteyttä motivoivaan tukeen mitattiin ristiintaulukoinnilla. Ristiintaulukoinnin (LIITE 17) mukaan ne opiskelijat harrastivat prosentuaalisesti säännöllisimmin liikuntaa tai urheilua urheiluseuroissa, joiden isä liikkui (31,4 %) ja kannusti (32,0 %) usein tai liikkui (38,5 %) ja kannusti (50,6 %) hyvin usein. Prosentuaalisesti vähiten säännöllistä urheiluseuraharrastamista löytyi silloin, jos isä liikkui (23,7 %) tai kannusti (17,2 %) harvoin, ei liikkunut koskaan (19,4 %), ei kannustanut koskaan (14,2 %) tai häntä ei voitu tavata (15,0 %, 14,7 %).

Ei koskaan liikuntaa tai urheilua urheiluseuroissa harrastaneita oli prosentuaalisesti eniten niissä vastausryhmissä, joissa isä harrasti liikuntaa (22,4 %) tai kannusti (23,4 %) harvoin, ei liikkunut koskaan (27,2 %) tai ei kannustanut koskaan (30,7 %) tai isä ei ollut tavattavissa (21,7 %, 22,3 %). Vastaavasti prosentuaalisesti vähiten ei koskaan urheilua tai liikuntaa urheiluseuroissa harrastaneita löytyi niistä vastausryhmistä, joissa isä liikkui (14,7 %) tai kannusti (11,9 %) usein, liikkui hyvin usein (12,6 %) tai kannusti hyvin usein (8,3 %).

Mielenkiintoista molemmissa taulukoissa on se, että prosentuaalisesti suurimmat osuudet lähes kaikkiin vastausvaihtoehtoihin löytyivät kolmannesta vastausvaihtoehdosta, en harrasta tällä hetkellä, mutta olen aiemmin harrastanut (34,8–59,9 %). Silloin tällöin urheiluseurassa harrastajia oli prosentuaalisesti huomattavasti vähiten (3,0 %-7,4 %). Tulosten merkitsevyyttä mitattiin χ^2 -testillä, jonka mukaan tulos on tilastollisesti merkitsevä ($p < 0,001$).

Tulosten mukaan isän motivoivalla tuella on urheiluseuraharrastamista lisäävä yhteys. Mitä useammin isä liikkui itse ja kannusti toisen asteen opiskelijaa, sitä säännöllisemmin nuoret liikkuivat tai urheilivat urheiluseuroissa. Mitä enemmän opiskelijat saivat motivoivaa tukea, sitä useampana päivänä viikossa he liikkuivat. Vastaavasti, jos tukea saatiin vähän, urheiluseuraharrastaminen ja viikon aikainen liikunta oli vähäisempää.

Isän informoiva tuki

Isän motivoivan tuen yhteyttä toisen asteen opiskelijoiden fyysiseen aktiivisuuteen ja urheiluseuraharrastamiseen mitattiin ristiintaulukoinnin ja varianssianalyysin avulla. Informoivan tuen muotoihin kuului LIITU-tutkimushankkeen kysymys 50: Tyypillisen viikon aikana: Kuinka usein ISÄSI (tai isäpuolesi, jos isäsi ei asu ensisijaisessa kodissasi) Keskustelee kanssasi liikunnasta tai urheilusta.

Ristiintaulukoinnin (LIITE 18) mukaan toisen asteen opiskelijat liikkuvat useammin kuutena (16,9 %, 19,7 %) tai seitsemänä (14,7 %, 30,7 %) viikossa ja harrastivat sitä säännöllisemmin urheiluseuroissa urheilua, mitä useammin isän kanssa keskusteltiin liikunnasta tai urheilusta. Toisen asteen opiskelijat, jotka keskustelivat isänsä kanssa liikunnasta tai urheilusta usein tai hyvin usein heistä suurempi osa liikkui kuutena tai seitsemänä päivänä viikossa, kuin opiskelijat, jotka keskustelivat harvoin (11,2 %, 6,0 %) tai ei koskaan (6,6 %, 6,6 %). Opiskelijat, joiden isää ei voinut tavata tai häntä ei ollut, heistä liikkui kuutena tai seitsemänä päivänä viikossa 8,4 prosenttia.

Vastaavasti nollana (4,0 %, 9,4 %) tai yhtenä (8,9 %, 11,9 %) päivänä viikossa liikkuvat useammin ne opiskelijat, jotka keskustelivat isänsä kanssa liikunnasta tai urheilusta harvoin tai ei koskaan, kun heitä vertaa opiskelijoihin, jotka keskustelivat usein (1,4 %, 5,1 %) tai hyvin usein (0,4 %, 2,0 %). Opiskelijat, joiden isää ei voinut tavata tai häntä ei ollut, heistä liikkui nollana päivänä 8,4 prosenttia ja yhtenä päivänä viikossa 8,9 prosenttia. Tulosten merkitsevyyttä mitattiin χ^2 -testillä, jonka mukaan tulos on tilastollisesti merkitsevä ($p < 0,001$).

Urheiluseuraharrastaminen (LIITE 18) mukailee fyysisen aktiivisuuden tuloksia. Ne nuoret, jotka harrastivat säännöllisesti urheiluseuroissa urheilua tai liikuntaa, keskustelivat isänsä kanssa useammin liikunnasta tai urheilusta. Toisen asteen opiskelijat, jotka liikkivat säännöllisesti urheiluseuroissa, heistä prosentuaalisesti suurempi osa keskusteli usein (38,3 %) tai hyvin usein (59,1 %) isänsä kanssa liikunnasta tai urheilusta. Vastaavasti säännöllisesti harrastavista keskusteli harvoin (21,6 %) tai ei koskaan (10,5 %) prosentuaalisesti pienempi määrä.

Ei koskaan liikuntaa tai urheilua urheiluseuroissa harrastaneita oli prosentuaalisesti eniten niissä vastausryhmissä, joissa isän kanssa keskusteltiin liikunnasta tai urheilusta harvoin (20,8 %) tai ei koskaan (29,3 %) tai isä ei ollut tavattavissa (23,0 %). Vastaavasti prosentuaalisesti vähiten ei koskaan urheilua tai liikuntaa urheiluseuroissa harrastaneita löytyi niistä vastausryhmistä, joissa isän kanssa keskusteltiin usein (10,9 %) tai hyvin usein (5,6 %).

Mielenkiintoista molemmissa taulukoissa on se, että prosentuaalisesti suurimmat osuudet lähes kaikkiin vastausvaihtoehtoihin löytyivät kolmannesta vastausvaihtoehdosta, pois lukien hyvin usein keskustelevien ryhmä, en harrasta tällä hetkellä, mutta olen aiemmin harrastanut (30,6–60,0 %). Silloin tällöin urheiluseurassa harrastajia oli prosentuaalisesti huomattavasti vähiten

(3,0 %-6,4 %). Tulosten merkitsevyyttä mitattiin χ^2 -testillä, jonka mukaan tulos on tilastollisesti merkitsevä ($p < 0,001$).

Varianssianalyysi (LIITE 19) tukee ristiintaulukoinnin tuloksia. Sen mukaan mitä useammin isän kanssa keskusteltiin liikunnasta tai urheilusta, sitä aktiivisempi toisen asteen opiskelija oli seitsemänä päivänä viikossa. Keskiarvollisesti hyvin usein (ka 6,22) tai usein (ka 5,49) isän kanssa keskustelevat liikkuvat useampana päivänä seitsemän päivän aikana, kun heitä verrataan niihin, jotka keskustelivat harvoin (ka 4,75) tai ei koskaan (ka 4,25). Opiskelijat, jotka eivät tavanneet isäänsä tai häntä ei ollut liikkuvat keskiarvollisesti 4,42 päivänä viikossa. ANOVA –taulukon mukaan tulos on tilastollisesti merkitsevä ($F=79,647$; $p < 0,001$).

Isän välineellisen ja ehdollisen tuen yhteys fyysiseen aktiivisuuteen

Isän välineellisen ja ehdollisen tuen yhteyttä toisen asteen opiskelijoiden fyysiseen aktiivisuuteen ja urheiluseuraharrastamiseen mitattiin ristiintaulukoinnin ja varianssianalyysin avulla. Välineellisen ja ehdollisen tuen muotoihin kuuluivat LIITU-tutkimushankkeen kysymys 50: Tyypillisen viikon aikana: Kuinka usein ISÄSI (tai isäpuolesi, jos äitisi ei asu ensisijaisessa kodissasi) kyyditsee sinua liikuntapaikalle tai urheiluharrastukseesi, harrastaa kanssasi liikuntaa tai urheilua, käy seuraamassa harjoituksiasi, pelejäsi tai kilpailujasi ja maksaa liikunta- tai urheiluharrastukseesi liittyviä kuluja.

Fyysisen aktiivisuuden yhteyttä isän välineelliseen ja ehdolliseen tukeen tutkittiin ristiintaulukoinneilla (LIITE 20) ja varianssianalyyseillä (LIITE 21). Pääsääntöisesti tulosten perusteella opiskelijat olivat aktiivisempia viikon aikana, mitä useammin he saivat kyseistä tukea. Opiskelijat, jotka saivat välineellisen tai ehdollisen tuen muotoja isältään usein (11,0 %-20,6 %) tai hyvin usein (17,7 %-34,6 %) liikkuvat useammin kuutena tai seitsemänä päivänä viikossa, kun heitä verrataan opiskelijoihin, jotka saivat tukea harvoin (11 %-16 %) tai ei koskaan (7,5 %-10,0 %). Opiskelijat, jotka eivät tavanneet isäänsä tai häntä ei ollut, liikkuvat kaikista harvimmin kuutena tai seitsemänä päivänä viikossa (6,5 %-8,9 %).

Inaktiivisten parissa yhteys pysyy samanlaisena, mitä vähemmän tukea saatiin, sitä vähemmän liikuttiin. Opiskelijat, jotka saivat välineellistä tai ehdollista tukea harvoin (1,6 %-6,4 %) tai ei koskaan (5,7 %-12,6 %) liikkuvat useammin nollana tai yhtenä päivänä viikossa, kun heitä verrataan opiskelijoihin, jotka saivat tukea usein (0,8 %-6,4 %) tai hyvin usein (0,0 %-3,2 %).

Inaktiivisin ryhmä olivat ne, jotka eivät tavanneet isäänsä tai häntä ei ollut, heistä 6 %-13,4 % liikkui yhtenä tai nollana päivänä viikossa.

Erot eivät kuitenkaan olleet selkeitä kaikissa välineellisen tuen muodoissa. Kyyditsemisen ja yhteisen liikunnan harrastamisen kohdalla erot olivat selkeitä vain ääripäissä, kun tarkasteltiin kuutena tai seitsemänä päivänä liikkuvia. Opiskelijat, jotka saivat isältään kyydin liikuntapaikoille harvoin (13,9 %, 12,5 %), olivat aktiivisempia kuutena tai seitsemänä päivänä viikossa, kuin ne opiskelijat, jotka saivat kyydin usein (13,4 %, 11,5 %). Samanlainen yhteys löytyy yhteisen liikunnan harrastamisen tuloksista, opiskelijat, jotka harrastivat isänsä kanssa liikuntaa harvoin (13,5 %), olivat aktiivisempia seitsemänä päivänä viikossa, kun heitä vertaa opiskelijoihin, jotka harrastivat isänsä kanssa liikuntaa usein (13,3 %). Inaktiivisten parista tällainen yhteys löytyi vain kyyditsemisen kohdalla, ne opiskelijat, jotka saivat sosiaalista tukea harvoin (6,4 %) tai usein (6,4 %), liikkuvat yhtä useasti vain yhtenä päivänä viikossa. Tulosten merkitsevyyttä mitattiin χ^2 -testillä, jonka mukaan tulos on tilastollisesti merkitsevä ($p < 0,001$).

Varianssianalyysit (LIITE 21) tukevat ristiintaulukoinnin tuloksia, mitä useammin opiskelijat saivat välineellistä tukea, sitä useammin he liikkuvat. Opiskelijat, jotka saivat välineellistä tukea usein (ka 5,23–5,84) tai hyvin usein (ka 5,76–6,28) liikkuvat useampana päivänä viikossa, kun heitä verrataan opiskelijoihin, jotka saivat tukea harvoin (ka 4,94–5,26) tai ei koskaan (ka 4,36–4,65). Opiskelijat, joilla ei ollut isää tai hän ei ollut tavattavissa, liikkuvat kaikista harvimmin. (ka 4,24–4,42). ANOVA-taulukoiden mukaan tulos on tilastollisesti merkitsevä (TAULUKKO 20.1 $F = 65,894$; TAULUKKO 20.2 $F = 41,036$; TAULUKKO 20.3 $F = 80,181$; TAULUKKO 20.4 $F = 79647$; Kaikissa taulukoissa $p < 0,001$).

Isän välineellisen ja ehdollisen tuen yhteys urheiluseuraharrastamiseen

Urheiluseuraharrastamisen (LIITE 22) yhteys isän välineelliseen ja ehdolliseen tukeen on hyvin samankaltainen kuin fyysiseen aktiivisuuteen, mitä useammin isä kyyditsi liikuntapaikoille, harrasti opiskelijan kanssa yhteistä liikuntaa, seurasi pelejä ja maksoi liikuntaharrastukseen liittyviä kustannuksia, sitä säännöllisemmin toisen asteen opiskelija liikkui urheiluseuroissa. Opiskelijat, jotka saivat ehdollisen tuen muotoja isältään hyvin usein, heistä 51,4–73,3 prosenttia harrasti liikuntaa urheiluseurassa säännöllisesti. Vastaavasti ne opiskelijat, jotka eivät saaneet koskaan ehdollisen tuen muotoja, heistä liikuntaa urheiluseuroissa harrasti 10–19,3 prosenttia. Niillä opiskelijoilla, joilla isää ei ollut tai isää ei tavattu, heillä säännöllinen harrastaminen urheiluseuroissa liikkui 8,5–14,2 prosentin välillä.

Samanlainen yhteys löytyy niistä opiskelijoista, jotka eivät olleet koskaan harrastaneet liikuntaa tai urheilua urheiluseuroissa. Ne opiskelijat, jotka eivät koskaan saaneet ehdollisen tuen muotoja isältään, 24,0–31,8 prosenttia eivät olleet koskaan harrastaneet urheiluseuroissa. Opiskelijat, jotka saivat ehdollisen tuen muotoja isältään hyvin usein, 2,0–7,9 prosenttia eivät olleet koskaan liikkuneet urheiluseuroissa. Ne, jotka eivät tavanneet isäänsä tai häntä ei ollut, heistä 22,2–25,2 prosenttia eivät olleet koskaan kokeilleet urheiluseuraharrastamista.

Yhteys pysyy samana myös vastausvaihtoehdossa en harrasta tällä hetkellä, mutta olen aiemmin harrastanut, mitä harvemmin välineellistä tukea opiskelija oli saanut, sitä todennäköisempää oli, että urheiluseuraharrastamista oli kokeiltu, mutta sitä ei enää harrastettu. Opiskelijat, joilla ei ollut isää tai he eivät tavanneet häntä, heistä 60,8–64,6 prosenttia oli kokeillut urheiluseuraharrastamista, muttei harrastanut enää. Opiskelijat, jotka eivät koskaan saaneet välineellistä tukea, heistä 52,7–58,0 prosenttia oli kokeillut urheiluseuraharrastamista. Vastaavasti hyvin usein välineellistä tukea saavista 19,7–36,4 prosenttia oli kokeillut urheiluseuraharrastamista, muttei harrastanut sitä enää.

Välineellisen tuen yhteys silloin tällöin urheiluseuroissa harrastaviin oli vaihteleva, kaikista eniten silloin tällöin urheiluseuroissa harrastivat ne opiskelijat, jotka olivat valinneet vastausvaihtoehdot harvoin, joskus tai usein, mutta selkeitä eroja näiden ryhmien väliltä ei löytynyt. Tulokset vaihtelivat 4,9–8,8 prosentin välillä. Kaikista harvimmin urheiluseuroissa silloin tällöin harrastivat ne opiskelijat, joilla ei ollut isää tai häntä ei voitu tavata (2,2–2,8 %). Tulosten merkitsevyyttä mitattiin χ^2 -testillä, jonka mukaan tulos on tilastollisesti merkitsevä ($p < 0,001$).

Tulosten perusteella välineellisellä ja ehdollisella tuella on selkeä yhteys toisen asteen opiskelijoiden fyysiseen aktiivisuuteen ja urheiluseuraharrastamiseen. Pääsääntöisesti mitä enemmän toisen asteen opiskelijat saivat välineellistä ja ehdollista tukea, sitä useammin he liikkuvat seitsemän päivän aikana ja sitä useammin he harrastivat säännöllisesti liikuntaseuroissa. Vastaavasti mitä vähemmän tukea opiskelijat saivat, sitä harvemmin he liikkuvat ja harrastivat urheiluseuroissa. Tulosten mukaan välineellinen ja ehdollinen tuki oli yhteydessä myös mahdollisuuteen kokeilla urheiluseuraharrastamista, mitä vähemmän välineellistä tukea oli saatu, sitä todennäköisempää oli, ettei nuori ollut koskaan kokeillut urheiluseuraharrastamista. Pieni osa paljon välineellistä tukea saavista opiskelijoista ei ollut koskaan kokeillut urheiluseuraharrastamista.

7 POHDINTA

Tutkimuskysymykset liittyivät toisen asteen opiskelijoiden fyysisen aktiivisuuden laatuun ja sukupuolien välisiin eroihin, sekä vanhempien luoman ympäristön ilmenemiseen ja sen yhteyksiin toisen asteen opiskelijoiden fyysiseen aktiivisuuteen ja urheiluseuraharrastamiseen. Vanhempien luoman ympäristön huomattiin tarkoittavan monia asioita, kuten sosioekonomista asemaa, sosiaalista puolta, erilaisia tuen muotoja, sekä asumismuotoa. Tutkimuksen tärkeimpinä tuloksina voidaan nähdä vanhempien luomalla ympäristöllä olevan monimuotoisia vaikutuksia toisen asteen opiskelijoiden fyysiseen aktiivisuuteen. Vanhemman tukiessa nuoren liikkumista, kasvoi nuoren motivaatio urheiluharrastamiseen. Vanhempien hyvällä sosioekonomisella asemalla ja korkealla koulutustasolla on liikuntaa lisäävä yhteys. Jos vanhempi kustansi harrastamista hyvin usein, liikkui nuori hyvin usein, mutta toisaalta myös, jos vanhempi ei kustantanut koskaan oli nuori myös silloin aktiivinen liikunnan harrastaja.

7.1 Päätulokset tarkasteltuna suhteessa taustakirjallisuuteen

Toisen asteen opiskelijoiden fyysinen aktiivisuus

Tässä tutkimuksessa fyysinen aktiivisuus ilmeni samanlaisena miesten ja naisten välillä, kun tarkasteltiin 3–5 päivänä liikkuvia opiskelijoita. Eroja ilmeni seitsemänä päivänä liikkuvien parissa, miehet (17 %) liikkuiivat useammin naisiin (10,4 %) verrattuna. Muunsukupuolisten parissa seitsemänä päivänä liikkuvia oli viisi prosenttiyksikköä. Sama yhteys näkyi inaktiivisten parissa, miesten ja naisten välillä ei ollut juurikaan eroja, mutta muunsukupuoliset liikkuiivat selkeästi harvemmin.

Tämän tutkimuksen tulokset mukailevat aiempien tutkimuksien tuloksia, vuosien 2018 ja 2016 LIITU-tutkimuksissa 7–15-vuotiaat pojat liikkuiivat tyttöjä useammin. Näissä tutkimuksissa fyysinen aktiivisuus väheni iän lisääntyessä, joka näkyy myös tämän tutkimuksen tuloksissa, vain 17 prosenttia miehistä, 10,4 prosenttia naisista ja viisi prosenttia muunsukupuolisista liikkui seitsemänä päivänä viikossa vähintään 60 minuuttia.

Urheiluseuraharrastaminen

Urheiluseuraharrastamisessa esiintyi eroja, kun verrattiin muunsukupuolisia ja miehiä ja naisia. Miehet ja naiset olivat kokeilleet urheiluseuraharrastamista ja he harrastivat säännöllisemmin urheiluseuroissa, kuin mitä muunsukupuoliset. Tuloksista ilmeni myös se, että suurin osa toisen asteen opiskelijoista on lopettanut harrastuksensa urheiluseuroissa. Tämä voi johtua muun muassa siitä, että murrosiässä jättäytyy helposti pois lapsuuden harrastuksesta (Hakanen 2018, 15) Mahdollista on myös nuoren erikoistuminen yhteen lajiin usean sijaan, jolloin jättäytyään pois muista (Blomqvist ym. 2019, 49). Motivaatio voi hiipua tai loppua lajia kohtaan. Joissain tapauksissa harrastusmaksut saattavat kallistua nuoren kasvaessa ja vanhempien antama taloudellinen tuki vähentyä, jolloin urheiluseurassa harrastamisesta tulee liian kallista. Toiselle asteelle siirryttäessä on suomessa yleistä joutua muuttamaan toiselle paikkakunnalle (Vehkalahti & Armila 2021, 151–152), mikä voi johtaa urheiluseuran jäännin maantieteellisesti kauaksi.

Urheiluseuraharrastamisessa yleisin vastaus oli en harrasta tällä hetkellä, mutta olen kokeilut. Urheiluseurat tarjoavat usein ilmaisia kokeiluita, jonka jälkeen nuori ei välttämättä sitoudu aktiiviseen harrastamiseen. Lisäksi kiinnostuksen kohteet vaihtuvat ja mukautuvat ystäväpiirin mielenkiinnon kohteiden ja trendien mukaan. Aiempien tutkimusten perusteella ystävillä on suuri yhteys yksilön liikunnan harrastamiseen (Palomäki 2017, 87; Takalo 2016, 68–100). Myös kulttuuriset seikat kuten trendit ovat yhteydessä lasten ja nuorten liikkumiseen (Itkonen 2017; Takalo 2016). Kuten mainittua, nuoruudessa oman ikäiset kaverit ovat tärkeitä ja jos urheiluseurasta ei löydy sellaisia voi nuori lähteä etsimään kavereita toisaalta. Yksin uuden harrastuksen aloittaminen voi olla vaikeaa ja kynnyks korkea lähteä kokeilemaan.

Tuloksista selvisi myös se, että silloin tällöin urheiluseuroissa harrastavat olivat selkeästi pienin ryhmä kaikissa luokissa. Tämä voi johtua siitä, että nuoren arki ja ajankäyttö muuttuu opiskeluiden takia, jolloin fyysinen aktiivisuus voi olla asia, josta joutuu karsimaan. Urheiluseurat eivät myöskään tarjoa loputtomiin ilmaisia kokeiluita, joten näiden loputtua saattaa loppua myös harrastus. Urheiluseuraharrastaminen vaatii yleensä myös sitoutumista, silloin tällöin osallistuminen ei välttämättä onnistu.

Sosioekonominen asema

Tulosten perusteella vanhempien sosioekonominen asema on yhteydessä toisen asteen opiskelijoiden liikkumiseen ja fyysiseen aktiivisuuteen. Mitä korkeampi koulutus ja parempi arvioitu taloudellinen tilanne opiskelijoiden vanhemmilla oli, sitä enemmän opiskelijat liikkuvat ja olivat urheiluseuraharrastamisessa mukana. Koulutustason yhteys fyysiseen aktiivisuuteen ja liikuntaan oli yksiselitteisempi. Tulosten mukaan arvioitu heikompi taloudellinen tilanne ei aina tarkoittanut inaktiivisempaa opiskelijaa, vaikka taloudellisen tilanteen ja lisääntyneen fyysisen aktiivisuuden välillä oli selkeä yhteys. Esimerkki tästä, ne opiskelijat, jotka kokivat perheen taloudellisen tilanteen erittäin huonoksi, heistä 20,8 prosenttia liikkui viitenä päivänä viikossa vähintään 60 minuuttia ja nollana päivänä 4,2 prosenttia. Tässä täytyy ottaa huomioon vastausryhmän otoskoko, joka oli 24 vastaajaa. Vastaavasti taloudellisen tilanteen arvioi melko hyväksi 2573 ja erittäin hyväksi 1141 vastaajaa. Tämän tutkimus tulokset vahvistavat aiempien tutkimusten tuloksia (Kwon ym 2016; Langoy ym 2019; Määttä ym. 2014; Palomäki ym. 2016 Rullestad ym. 2021; Takalo 2016; Wong ym. 2022).

Syitä näihin tuloksiin voi muun muassa olla vanhempien koulutuksen tuomat vapaudet työelämään eli aikaa harrastaa lapsen kanssa ja kyyditä harrastuksiin. Korkeakoulutus myös yleensä korreloi korkeamman palkan kanssa, jolloin korkeasti koulutetuilla vanhemmilla saattaa olla enemmän rahaa käytössä (OECDiLibrary 2023; Tilastokeskus 2022). Näin voidaan mahdollistaa esimerkiksi maksullinen harrastaminen ja liikuntavälineiden hankkiminen.

Mielenkiintoista tuloksissa oli se, että ne yksilöt, jotka arvioivat perheen taloudellisen tilanteen erittäin huonoksi, vastasivat kaikista eniten harrastavansa urheiluseuroissa silloin tällöin. Tämä voi johtua siitä, että perheen heikko taloudellinen tilanne ei ehkä mahdollista nuoren kokoaikaista harrastamista urheiluseurassa. Voi olla, että epäsäännöllinen harrastaminen johtuu ilmaisten kokeilujaksojen käytöstä, jolloin ne loppuvat aikanaan. Harrastukseen voi myös liittyä kuluja välineiden tai liikuntapaikkavarausten, kuten kenttävarausten pallopeleissä, muodoissa. Tässä tutkimuksessa heikompi taloudellinen tilanne oli yhteydessä pienempään fyysiseen aktiivisuuteen toisen asteen opiskelijoiden parissa, mikä tuki aiempien tutkimusten tuloksia (Kwon ym 2016; Langoy ym 2019; Määttä ym. 2014; Palomäki ym. 2016 Rullestad ym. 2021; Takalo 2016; Wong ym. 2022).

Tulosten perusteella näyttää siltä, että asumisen muoto ei ole yhteydessä suurempaan fyysiseen aktiivisuuteen, sillä isovanhempien ja muiden sukulaisten sekä sijaisperheessä asuvat liikkuvat muita vaihtoehtoja enemmän kuin he, jotka asuivat jollain tapaa vanhempien kanssa. Syitä sille, miksi asumismuoto ei vaikuta paljoa toisen asteen opiskelijoiden fyysiseen aktiivisuuteen on monia. Tutkimukseen osallistuneet nuoret olivat yli 16-vuotiaita, jolloin heillä on jo jonkin verran vastuuta ja vaikutusvaltaa omaan elämäänsä ja näin ollen myös liikkumiseensa. He voivat usein itse päättää miten liikkuvat, missä, kuinka usein ja kenen kanssa.

Tämän tutkimuksen perusteella vanhempien kanssa asuminen ei takaa suurempaa fyysistä aktiivisuutta, jos vanhempien kanssa asumista verrataan muihin asumisen muotoihin. Tulosten perusteella urheiluseuraharrastaminen ei ole riippuvainen vanhempien kanssa asumisesta, sillä säännöllisesti harrastavia toisen asteen opiskelijoita oli prosentuaalisesti ja keskiarvallisesti saman verran tai jopa enemmän muissa asumisen muodoissa. Vanhempien kanssa asuminen johtaa todennäköisemmin joko kokeilemaan urheiluseuraharrastamista tai harrastamaan urheilua seurassa säännöllisesti, kuin siihen ettei harrastaisi ollenkaan tai harrastaisi silloin tällöin.

Varsinkin ne toisen asteen opiskelijat, jotka asuvat omillaan esimerkiksi asuntolassa, elävät suhteellisen itsenäisesti ja kontrolli omasta elämästä vaikuttaa myös fyysiseen aktiivisuuteen. Muualla asuminen voi myös tukea liikkumista, muun muassa kaupungissa on enemmän liikuntamahdollisuuksia kuin maaseudulla. Lisäksi muualla asuessa nuori voi olla lähempänä ystäviään ja yhdessä harrastaminen motivoi. Itsenäisesti asuessa nuori kontrolloi omaa ajankäyttöään ja liikkumisen ei tarvitse olla aikasidonnaista. Tuloksista täytyy huomioida otokset, sillä vanhempien kanssa asuvia (299–3661) oli huomattavasti enemmän kuin isovanhemman (21) tai sijaisperheissä (18) asuvia.

Tämän tutkimuksen tulokset eroavat hieman aiempien tutkimusten tuloksista. Muun muassa Ornelasin ym. (2007) mukaan sijaisperheissä eläminen vaikutti negatiivisesti nuoren fyysisen aktiivisuuden suosituksen toteutumisen todennäköisyyteen, toisin kuin tässä tutkimuksessa. Langoy'n ym. (2019) ja Guarmbyn ym. (2010) tutkimuksissa yhden vanhemman kanssa asuvat lapset ja nuoret kohtaavat enemmän haasteita ja ajanpuutetta fyysiselle aktiivisuudelle ja fyysinen aktiivisuus oli vähäisempää. Tämän tutkimuksen tulokset eroavat hieman Langoy'n ym. (2019) ja Guarmbyn ym. (2010) tutkimuksista, sillä erot fyysisessä aktiivisuudessa yhden vanhemman tai molempien kanssa asuvien välillä eivät olleet kovin suuret. Vastaavasti erot

näkyivät urheiluseuraharrastamisessa, molempien kanssa asuvat liikkuvat huomattavasti säännöllisemmin urheiluseuroissa, kuin yhden vanhemman kanssa asuvat.

Sosiaalisen tuen muodot

Tässä tutkimuksessa fyysistä aktiivisuutta ja urheiluseuraharrastamista oli toisen asteen opiskelijoilla enemmän silloin, kun he saivat paljon sosiaalisen tuen muotoja. Sosiaalisen tuen muotoihin kuului vanhemman oma liikunnan harrastaminen, opiskelijan kannustaminen liikkumiseen tai urheiluun, yhteinen liikkuminen tai urheilu, opiskelijan pelien, harjoitusten tai kilpailuiden seuraaminen, urheilusta tai liikunnasta keskusteleminen ja liikunnasta tai urheilusta koituvien kulujen maksaminen. Tutkimuksen tulokset tukevat aiempien tutkimusten tuloksia (Aaresola & Kontinen 2012; Laird ym. 2018; Takalo 2016). Alemmissä osioissa tarkastellaan sosiaalisen tuen yhteyksiä tukimuoto kerrallaan.

Motivoiva, informoiva tuki ja emotionaalinen tuki

Motivoivan, informoivan ja emotionaalisen tuen yhteyttä tässä tutkimuksessa tarkasteltiin vanhempien ja nuoren välisen liikunta- tai urheilukeskustelun, liikuntaan tai urheilun kannustamisen ja vanhemman oman liikkumisen tai urheilun kautta. Tutkimuksen tuloksien mukaan toisen asteen opiskelija oli aktiivisempi liikkuja ja harrasti säännöllisemmin urheiluseuroissa, kun hän sai paljon motivoivaa, informoivaa tai emotionaalista tukea. Vastaavasti mitä vähemmän tukea saatiin, oli todennäköisempää, että yksilö oli inaktiivisempi ja hän harrasti harvemmin urheiluseuroissa, jos oli päässyt edes kokeilemaan sitä.

Tulokset tukevat aiempien tutkimusten tuloksia, muun muassa Hanes ym. (2016) tutkimuksessa nuoret, jotka kokivat voivansa keskustella avoimesti vanhemman kanssa, olivat fyysisesti aktiivisempia. Liikuntatausta, vanhemman oma fyysinen aktiivisuus ja nuoren motivoiminen ovat aiempien tutkimusten mukaan yhteydessä lisääntyneeseen fyysiseen aktiivisuuteen (Myllyniemi 2012, 56–57; Palomäki ym. 2016; Takalo 2016).

Välineellinen ja ehdollinen tuki

Tutkimuksessa välineellisen tuen muotoihin kuuluivat kyyditseminen liikuntapaikoille ja liikunta- ja urheiluseuraharrastusten liittyvien kulujen kustantaminen. Ehdollista tukea oli

yhteisen liikunnan harrastaminen, harjoitusten, pelien tai kilpailuiden seuraaminen. Tulosten mukaan toisen asteen opiskelijat olivat fyysisesti aktiivisempia ja harrastivat säännöllisemmin urheiluseuroissa, silloin kun he saivat paljon välineellistä tukea. Välineellisen tuen ollessa vähäistä, myös liikkuminen ja urheiluseuraharrastaminen jäi vähäisemmäksi. Tämä tulos tukee aiempien tutkimusten tuloksia (Beets ym. 2010, 621–644; Edwardson & Gorely 2010; Salasuo ym. 2015).

Tuloksissa mielenkiintoista oli muun muassa se, että suurin osa toisen asteen opiskelijoista liikkui vanhempien kanssa joskus, harvoin tai ei koskaan. Tämä voi johtua muun muassa nuoren itsenäistymisestä, jolloin vanhempien kanssa liikkumista saatetaan pitää häpeällisenä asiana. Nuori alkaa kyseenalaistaa mielenkiinnon kohteitaan ja ehkä huomaa niiden olevan erilaisia, kuin vanhempien, jolloin yhdessä liikkuminen vähenee. Kavereiden merkityksen korostuessa vanhempien merkitys vähenee, minkä takia nuorelle ei välttämättä tule enää edes mieleen liikkua yhdessä perheen kanssa. Myös vanhemman puolelta löytyy syitä yhteisen liikkumisen vähenemiseen. Vanhempi kokee usein ”velvollisuudekseen” liikuttaa lastaan, näyttää esimerkkiä ja kasvattaa terveellisiin elämäntapoihin, mutta nuoren itsenäistyessä kasvatustavat muuttuvat.

Suurin osa toisen asteen opiskelijoiden vanhemmista kävi seuraamassa opiskelijan pelejä, harjoituksia tai kilpailuita joskus, harvoin tai ei koskaan. Vähäinen seuraaminen saattaa johtua opiskelijan kokemasta häpeästä siitä, että vanhempi on katsomassa, vanhemmat eivät välttämättä koe enää niin suurta velvollisuutta seurata harjoituksia, pelejä tai kilpailuita, vanhemmat eivät välttämättä asu samalla paikkakunnalla tai he eivät enää tiedä nuorensa menoista.

Enemmistö toisen asteen opiskelijoiden vanhemmista maksoi liikunta- tai urheiluseuraharrastuksen kustannukset hyvin usein. Mielenkiintoista oli isän osuus kustannusten maksamisessa, nimittäin toiseksi yleisin vastaus niin fyysisen aktiivisuuden kuin myös urheiluseuraharrastamisen kysymyksissä oli vastausvaihtoehto ei koskaan. Äidin kanssa vastaavaa ei esiintynyt. Isän tapauksessa yleisimmin liikuntaharrastukset kustannettiin joko hyvin usein tai ei koskaan. Tähän ilmiöön selkeää syytä on hankala löytää ja tämä voisi olla mielenkiintoinen näkökulma jatkotutkimuksia ajatellen, sillä aiempaa tutkimustietoa tästä emme löytäneet.

Liikuntapaikoille kyyditsemisessä yleisin vastaus molempien vanhempien kohdalla oli ei koskaan. Tämä voi johtua nuoren itsenäistymisestä, jolloin liikuntapaikoille kyyditseminen tapahtuu omin keinoin. Tässä ikävaiheessa nuorella on mahdollisuus saada mopo- tai autokortti, jolloin liikuntapaikoille omin keinoin meneminen helpottuu. Tähän voi vaikuttaa myös se, että opiskelijat muuttavat omilleen tai vanhemmat eivät koe samanlaista velvollisuutta kyyditä nuorta liikuntapaikoille.

Aiempien tutkimusten mukaan nuoret tarvitsevat konkreettista tukea ja vanhemmilta saatuja resursseja, jotta he pysyisivät aktiivisina ja selviäisivät fyysisen aktiivisuuden haasteista ja esteistä. (Beets ym. 2010, 621–644; Edwardson & Gorely 2010) Tämän tutkimuksen perusteella suurempi määrä välineellistä tukea johti suurempaan määrään fyysistä aktiivisuutta ja säännöllisempään urheiluseuraharrastamiseen, mutta suurin osa vastaajista sai tiettyjä välineellisen tuen muotoja vähän (kyyditseminen, kilpailuiden seuraaminen ja yhteinen liikunta). Tämä johtuu todennäköisesti nuoren itsenäistymisestä ja sen mukana tulleista muutoksista, niin opiskelijassa itsessään kuin myös vanhemmissa.

7.2. Luotettavuus ja eettisyys

Tämän tutkielman tekijät ovat noudattaneet tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) hyviä tieteellisiä toimintatapoja ja käytänteitä (TENK 2023) Tämän tutkimuksen vahvuutena voidaan nähdä laaja valtakunnallinen aineisto (n=5333), joka kertoo toisen asteen opiskelijoiden liikuntakäyttäytymisestä. Syksyllä 2020 LIITU tutkimukseen osallistui 84 lukiota ympäri Suomea. LIITU-tutkimus toteutetaan satunnaisotannalla, minkä takia tutkimusjoukon edustavuus on kattava ja tulokset yleistettävissä suomessa toisella asteella opiskeleviin nuoriin. Vuoden 2020 LIITU-tutkimuksessa on noudatettu hyviä tieteellisiä käytänteitä, joihin kuuluivat tutkimusluvut, jotka haettiin kunnilta ja oppilaitoksilta, sekä tiedotus tutkimuksesta opiskelijoiden huoltajille. Tutkimukseen osallistuminen oli nuorille vapaaehtoista ja sen sai keskeyttää milloin tahansa. (Kokko ym. 2020) Tämän tutkimuksen vaiheet ja tulokset on raportoitu avoimesti ja kattavasti, mikä lisää tutkimuksen luotettavuutta.

LIITU-aineisto on luovutettu vain tutkimuksen tekijöille luovutussopimuksen kanssa. Tutkimuksen valmistumisen jälkeen aineisto luovutetaan tekijöiden hallusta pois. Vuoden 2020 LIITU-tutkimukseen osallistuneiden tutkittavien anonymiteetti on säilynyt koko pro gradu prosessin ajan, eikä yksittäistä tutkimukseen osallistunutta opiskelijaa ole mahdollista tunnistaa

tutkimusjoukosta. Tutkielmassa käytettyihin lähteisiin on viitattu liikuntatieteellisen tiedekunnan kirjoitusohjeiden mukaisesti.

Heikkouksia ovat ammattikoululaisten sekä muunsukupuolisten osallistujien pieni määrä. Erityisesti muunsukupuolisten nuorten liikuntakäyttäytymisestä tiedetään vasta vähän ja LIITU-tutkimukseen osallistuneet eivät kerro koko totuutta suomalaisista muunsukupuolisista. Lisäksi kyselytutkimukseen vastatessaan tutkittavat voivat ymmärtää kysymykset väärin tai vastata epärehellisesti esimerkiksi miellyttääkseen tai luodakseen positiivisemmän kuvan omasta liikuntakäyttäytymisestään. Subjektiiiset eli itseraportoivat tavat mitata sisältävät riskin muun muassa muistiharhoista. Muun muassa, kun kysyttiin vanhempien koulutustaustaa, suurin osa toisen asteen opiskelijoista oli laittanut vanhemman korkeimmaksi koulutukseksi korkeakoulun, mikä ei suhteutettuna vastaan korkeakouluttuneiden yksilöiden määrään. Koulutuskysymys oli myös kyselylomakkeen lopussa ja kyselylomake oli todella laaja, jolloin oppilaat saattoivat olla väsyneitä vastaamiseen, mikä näkyi muun muassa monen eri koulutuskohdan valinnassa, kun tehtävänannossa oli valita vain korkein koulutus.

7.3 Johtopäätökset

Nuorten itsenäistyminen näkyy vahvasti myös fyysisessä aktiivisuudessa ja liikuntaharrastamisessa. Vanhempien luomalla ympäristöllä ja erilaisilla tuen muodoilla on positiivinen yhteys nuoren liikunnallisuuteen ja terveellisiin elämäntapoihin. Mitä paremmin nuori on tuettu sosioekonomisin ja sosiaalisin tavoin, sitä paremmin hänen fyysisen aktiivisuuden suosituksensa täyttyy.

Peruskouluissa tuetaan oppilaiden liikkumista koulupäivän aikana muun muassa liikuntavälitunneilla, valtakunnallisella Liikkuva koulu -toiminnalla (Opetushallitus, Liikkuva koulu), sekä lajikokeiluilla. Lisäksi peruskouluissa tehdään vuosittain Move! -mittaukset 5. ja 8. vuosiluokan oppilaille, jolloin saadaan valtakunnallisesti tietoa lasten ja nuorten fyysisestä toimintakyvystä (Opetushallitus, Move!). Toisella asteella koulun järjestämä liikunta vähenee merkittävästi. Toiselle asteelle voitaisiin tuoda helposti saavutettavia liikuntamahdollisuuksia ja lajikokeiluita. Joissain toisen asteen oppilaitoksissa on käytössä Liikkuva opiskelu -ohjelma (Opetushallitus, Liikkuva opiskelija), jonka tavoitteena on lisätä liikkumista toisella asteella ja näin parantaa opiskelukykyä. Tämä ohjelma tulisikin ottaa laajemmin käyttöön ympäri Suomea. Tämän tavoitteen saavuttamisessa koulut ja urheiluseurat voisivat tehdä yhteistyötä ja

miettiä, kuinka toisen asteen opiskelijoita houkuteltaisiin liikunnan ja urheilun pariin. Muun muassa seuratoiminnan esittelyt yhteisissä tilaisuuksissa voisi mahdollistaa uusien harrastajien löytämistä.

Toisen asteen oppilaitoksissa tulisi edistää liikunnallista toimintakulttuuria yhteisönä. Tämä vaatii nykyisten toimintakulttuurien muutosta esimerkiksi henkilökunnan kouluttautumisella, resurssien ohjaamisella, tilasuunnittelulla, sekä yhteiskunnallisen tason ratkaisuilla. Toisella asteella luotetaan opiskelijoiden itsenäisyyteen ja vastuunottokykyyn, mutta usein heidän ikäisensä tarvitsevat vielä rohkaisua fyysisen aktiivisuuden ylläpitoon.

7.4 Jatkotutkimusmahdollisuudet

Kartoitus muunsukupuolisten ja sukupuolivähemmistöjen liikuntakulttuurista ja -käyttäytymisestä olisi tärkeä ja ajankohtainen tutkimus, koska tästä aiheesta tiedetään vähän. Tämän lisäksi jatkotutkimusmahdollisuus voisi olla tutkia millaisin toimin toisen asteen toimintakulttuuria voidaan muuttaa liikunnallisemmaksi. Näiden kahden lisäksi tarkastelun kohteena voisi olla vanhempien tuen muotojen jatkuvuuden tutkiminen, lisääntykö vai vähentykö vanhempien tuki nuoren kasvaessa. Tässä tutkimuksessa aineistona olivat toisen asteen opiskelijat, mutta aineiston voisi kerätä myös opiskelijoiden vanhemmilta.

LÄHTEET

- Aarresola, O. & Konttinen, N. 2012. Vanhemmat moni-ilmeinen vaikuttaja kilpaurheiluun sosiaalistumisessa. *Liikunta & Tiede* 49(6), 29–35.
- Ahonen, T., Kannas, L., Laakso, L., Lintunen, T., Sääkslahti, A. & Telama, R. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Helsinki: Opetusministeriö: Nuori Suomi ry, 21–91.
- Bailey R. 2006. Physical education and sport in schools: a review of benefits and outcomes. *Journal of School Health* 76(8), 397–401. PubMed ID: 16978162 doi:10.1111/j.1746-1561.2006.00132.x
- Beets, M., Cardinal, B. & Alderman, B. 2010. Parental social support and the physical activity-related behaviors of youth: A review. *Health Education & Behavior* 37(5), 621–644. doi: 10.1177/1090198110363884
- Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P. & Kokko S. 2019. Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 47–56.
- Bouchard, C. & Shephard, R. J. 1994. Physical activity, fitness, and health: The model and key concepts. *International proceedings and consensus statement. Human Kinetics Publishers.* 77–88.
- Breivik, K. & Olweus, D. 2006. Adolescents' Adjustment in Four Post-Divorce Family Structures: Single Mother, Stepfather, Joint Physical Custody and Single Father Families. *Journal of Divorce & Remarriage* 44(3-4), 99–124. https://doi.org/10.1300/J087v44n03_07
- Bull, F., Al-Ansari, S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J-P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P., Lambert, E., Leitzmann, M., Milton, K., Ortega, F., Ranasinghe, C., Stamatakis, E., Tiedemann, A., Troiano, R., van der Ploeg, H., Wari, V. Willumsen, J. 2020. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine* 54(24). doi: 10.1136/bjsports-2020-102955
- 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.

- Cheung, P. & Li, C. 2019. Physical Activity and Mental Toughness as Antecedents of Academic Burnout among School Students: A Latent Profile Approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 16(11). doi:10.3390/ijerph16112024.
- Coe, D., Pivarnik, J., Womack, C., Reeves, M. & Malina, R. 2006. Effect of physical education and activity levels on academic achievement in children. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 38(8), 1515–1519. <https://dx.doi.org/10.1249/01.mss.0000227537.13175.1b>.
- Denche-Zamorano, Á., Franco-García, J., Carlos-Vivas, J., Mendoza-Muñoz, M., Pereira-Payo, D., Pastor-Cisneros, R., Merellano-Navarro, E. & Adsuar, J. 2022. Increased Risks of Mental Disorders: Youth with Inactive Physical Activity. *Healthcare*. 10(2), 237. <https://doi.org/10.3390/healthcare10020237>
- Eime, R., Young J., Harvey J., Charity M. & Payne W. 2013. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 10:98–118. PubMed ID: 23945179 doi:10.1186/1479- 5868-10-98
- Edwardson, C. & Gorely, T. 2010. Parental influences on different types and intensities of physical activity in youth: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise* 11(6), 522-535. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.05.001>
- Graham, D., Wall, M., Larson, N. & Neumark-Sztainer, D. 2014. Multicontextual Correlates of Adolescent Leisure-Time Physical Activity. *American Journal of Preventive Medicine* 46(6), 605–616. doi: 10.1016/j.amepre.2014.01.009
- Haidar, A., Ranjit, N., Archer, N. & Hoelscher, D. M. 2019. Parental and peer social support is associated with healthier physical activity behaviors in adolescents: a cross-sectional analysis of Texas School Physical Activity and Nutrition (TX SPAN) data. *BMC public Health*, 19(1), 640. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7001-0>
- Haines, J., Rifas-Shiman S., Horton, N., Kleinman, K., Bauer, K., Davidson, K., Walton, K., Austin, B.A., Field, A. & Gillman, M. 2016. Family functioning and quality of parent- adolescent relationship: cross-sectional association with adolescent weight-related behaviors and weight status. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 13(68). doi: 10.1186/s12966-016-0393-7
- Hakanen, T., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. 2018. Lasten ja nuorten liikunnan harrastamisen

- perusilme. Teoksessa Hakanen, Myllyniemi & Salasuo (toim.) Oikeus liikkua. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:2, 15–23.
- Heaney, C. & Israel, B. 2008. Social networks and social support. *Health behavior and health education: Theory, research, and practice* 4, 189-210. Jossey-Bass.
- Heissel, A., Heinen, D., Brokmeier, L. L., Skarabis, N., Kangas, M., Vancampfort, D., Stubbs, B., Firth, J., Ward, P., Rosenbaum, S., Hallgren, M. & Schuch, F. 2023. Exercise as medicine for depressive symptoms? A systematic review and meta-analysis with meta-regression. *British Journal of Sports Medicine* 57(16). doi:10.1136/bjsports-2022-106282.
- Helander, K. & Helander, S. 2017. Kotikenttäetu: Kirja urheiluperheiden vanhemmille. Helsinki: A Bonnier Group Company, 43.
- Itkonen, H. 2017. Nuorisokulttuuri ajassa, tilassa ja liikkeessä. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. *Liikuntapedagogiikka. 2., uudistettu painos*. Jyväskylä: PS-Kustannus., 68–86.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2017. *Liikuntapedagogiikka. 2., uudistettu painos*. Jyväskylä: PS-Kustannus, 52–154.
- Kangasniemi, A. & Rajala, K. 2021. Toisen asteen opiskelijoiden kokemukset hyvinvoinnista ja liikunnan merkityksestä jaksamiseen. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja*, 388.
- Kantomaa, M. Jaako, K. & Tammelin, T. 2014. Sosioekonomisen aseman yhteys nuorten liikunnan harrastamiseen – tuloksia suomalaisista seurantatutkimuksista. Teoksessa Hakamäki, M. Jaako, J., Kankaanpää, A., Kantomaa, M., Kämppi, K., Rajala, K. & Tammelin, T. (toim.). *Mikä maksaa? Sosioekonomisen taustan yhteys lasten ja nuorten liikuntaan*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2014:2, 26–37.
- 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(7), 520–531. <https://doi.org/10.1123/jpah.2016-0466>
- Kokko, S., Rinta-Anttila, K., Villberg, J., Hirvensalo, M., Koski, P. & Ng, K. 2020. Suomalaisnuorten liikkuminen koronapandemian aikana keväällä 2020. Teoksessa Kantomaa, M. (toim.) *Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2020:2. Helsinki, 17–21.
- Kokko, S., Rinta-Anttila, K., Villberg, J., Simonsen, N., Husu, P., Jussila, A-M. & Vasankari,

- T. 2020. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) -tutkimuksen aineistonkeräys ja menetelmät 2020. Julkaisussa: Kokko, S., Hämylä, R. & Martin, L. (toim.). Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021b:1.
- Kolayış, H., Sari, İ. & Çelik, N. 2017. Parent-initiated motivational climate and self-determined motivation in youth sport: how should parents behave to keep their child in sport? *Kinesiology* 49(2), 217–224. doi:10.26582/k.49.2.4
- Kwon, S., Janz, K., Letuchy, E., Burns, T. & Levy, S. 2016. Parental characteristic patterns associated with maintaining healthy physical activity behavior during childhood and adolescence. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 13(58). doi:10.1186/s12966-016-0383-9
- Laaksonen, M. & Silventoinen, K. 2011. *Sosiaaliepideologia: Väestön terveyserot ja terveyteen vaikuttavat sosiaaliset tekijät*. Gaudeamus Helsinki University Press, 44.
- Laird, Y., Fawcner, S. & Niven, A. 2018. A grounded theory of how social support influences physical activity in adolescent girls. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 13(1). doi: 10.1080/17482631.2018.1435099
- Langøy, A., Smith, O., Wold, B., Samdal, O. & Haug, E. 2019. Associations between family structure and young people's physical activity and screen time behaviors. *BMC Public Health*, 19(1), 433. doi: 10.1186/s12889-019-6740-2
- Laukkanen, A., Sääkslahti, A. & Aunola, K. 2020. "It Is Like Compulsory to Go, but It Is still pretty Nice": Young Children's Views on Physical Activity Parenting and the Associated Motivational Regulation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17 (7). doi: 10.3390/ijerph17072315
- Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. 2022. Tulokortti 2022. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 401, 40.
- Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Teoksessa Kokko, S. & Mehtälä, A. (toim.) Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4
- Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Teoksessa Kokko, S. & Martin, L. (toim.) Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 18–43.
- Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Teoksessa Kokko, S., Hämylä, R. & Martin, L. (toim.) Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:1, 11–38.
- Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022.

- Teoksessa Kokko, S. & Martin, L. (toim.) Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1, 18–51.
- Lehmuskallio M., Konkarikoski L. & Tiistola T-M. 2015. Fyysisen aktiivisuuden perussuositus kouluikäisille – tunnettuus, toteutumisarvio ja huoli alakoululaisten vanhempien keskuudessa. *Liikunta & Tiede* 53(6), 70–77.
- Levin, K., Dallago, L. & Currie, C. 2012. The Association Between Adolescent Life Satisfaction, Family Structure, Family Affluence and Gender Differences in Parent–Child Communication. *Social Indicators Research*, 106(2), 287–305. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9804-y>
- Lindwall, M., Gerber, M., Jonsdottir, I., Borjesson, M. & Ahlborg, G. 2014. The relationships of change in physical activity with change in depression, anxiety, and burnout: a longitudinal study of Swedish healthcare workers. *Health Psychology* 33(11), 1316.
- LOPS 2019. Lukion opetussuunnitelman perusteet 2019. Opetushallitus. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/lukion_opetussuunnitelman_perusteet_2019.pdf. Viitattu 8.3.2024
- Lukiolaisbarometri 2019. Lukiolaisbarometrin 2019 julkaisu. Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö sr (Otus). <https://www.otus.fi/julkaisu/lukiolaisbarometri-2019/> Viitattu 12.8.2023
- Matarma, T. 2012. Mitä on liikunta? Laadullinen tutkimus 6.- ja 9.-luokkalaisten liikuntakäsityksistä ja suhteesta liikuntaan. Turun lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja 5/2012, 19.
- Martins, J., Marques, A., Sarento, H. & Carreiro da Costa, F. 2015. Adolescents' perspectives on the barriers and facilitators of physical activity: a systematic review of qualitative studies. *Health Education Research* 30(5), 742-755. doi: 10.1093/her/cyv042
- Mendonca, G., Cheng, L. A., Melo, E. N. & de Farias Junior, J. C. 2014. Physical activity and social support in adolescents: a systematic review. *Health Education Research* 29(5), 822–839. doi: 10.1093/her/cyu017
- Mitra, R., Moore, S. A., Gillespie, M., Faulkner, G., Vanderloo, L. M., Chulak-Bozzer, T., Rhodes, R. E., Brussoni, M. & Tremblay, M. S. 2020. Healthy movement behaviours in children and youth during the COVID-19 pandemic: Exploring the role of the neighborhood environment. *Health & Place* 65: 102418. doi: 10.1016/j.healthplace.2020.102418
- Myllyniemi, S. 2012. Monipolvinen hyvinvointi. Nuorisobarometri 2012.

- Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 127, verkkojulkaisuja 53; Valtion nuorisoasian neuvottelukunta, julkaisuja 46, 56–57.
- Määttä, S., Nuutinen, T., Ray, C., Eriksson, J.G., Weiderpass, E. & Roos, E. 2014. Vanhempien sosiaalisen tuen ja koulutustason yhteys liikuntaan. *Liikunta & Tiede* 51 (6), 71–77.
- Niemistö, D., Finni, T., Haapala, EA., Cantell, M., Korhonen, E. & Sääkslahti, A. 2019. Environmental correlates of motor competence in children – The Skilled Kids study. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 16(11), 1989. doi: 10.3390/ijerph16111989
- Nummenmaa, L. 2004. Käyttäytymistieteiden tilastolliset menetelmät. Tammi.
- Opetushallitus. 2024. Liikkuva koulu; Aktiivisempia ja viihtyisempiä koulupäiviä. <https://liikkuvakoulu.fi/liikkuva-koulu/> Viitattu 9.3.2024
- Opetushallitus. 2024. Liikkuva opiskelu; Aktiivisuutta ja opiskelukykyä. <https://liikkuvaopiskelu.fi/liikkuva-opiskelu/> Viitattu 9.3.2024
- Opetushallitus. 2024. Move! <https://www.oph.fi/fi/move> Viitattu 9.3.2024
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2021. Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisusarja 2021:19, 13–32.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2022. Opetus- ja kulttuuriministeriön Koululaiskysely. <https://okm.fi/documents/1410845/4059654/2022+koululaiskyselyn+tulokset+15.12.2022.pdf/6ae3376a-4fec-1005-cf10-50c340add9f3/2022+koululaiskyselyn+tulokset+15.12.2022.pdf?t=1671094204184>. Viitattu 9.3.2024.
- OECDiLibrary. 2023. Education at a Glance 2023 Sources, Methodologies and Technical Notes. https://www.oecd-ilibrary.org/education/education-at-a-glance-2023-sources-methodologies-and-technical-notes_d7f76adc-en. Viitattu 8.3.2024.
- Ornelas, I. J., Perreira, K. M. & Ayala, G. X. 2007. Parental influences on adolescent physical activity: a longitudinal study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 4(3). <https://doi.org/10.1186/1479-5868-4-3>
- Pajulammi, H. 2014. Lapsi, oikeus ja osallisuus. Väitöskirja, Lapin yliopisto. Helsinki: Talentum.
- Palomäki, S., Huotari, P. & Kokko, S. 2017. Vanhempien ja kavereiden tuen yhteys nuoruusiän fyysiseen aktiivisuuteen. *Liikunta ja tiede*, 54(2), 83–90.
- Palomäki, S., Laherto, L., Kukkonen, T., Hakonen, H. & Tammelin, T. 2016. Vanhempien hyvä koulutus- ja tulotaso on yhteydessä nuorten liikkumiseen etenkin urheiluseuroissa. *Liikunta ja tiede*, 53 (4), 92–98.

- Penedo, F.J. & Dahn, J.R. 2005. Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion on Psychiatry*. 18(2),189–193. doi: 10.1097/00001504-200503000-00013
- Poitras, J.V., Gray, C.E., Borghese, M.M, Carson, V., Chaput, J-P., Janssen, I., Katzmarzyk, P., Pate, R., Connor Gorber, S., Kho, M., Sampson, M. & Tremblay, M. 2016. Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism* 41(6),197–239. doi:10.1139/apnm-2015-0663
- OPS 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Opetushallitus. http://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf. Viitattu 23.12.2023.
- Prochnow, T., van Woudenberg, T. J. & Patterson, M. S. 2020. Network Effects on Adolescents' Perceived Barriers to Physical Activity. *Journal of Physical Activity and Health*, 17(9), 889-894. doi: 10.1123/jpah.2019-0655
- Quarmby, T., Dagkas, S. & Bridge, M. 2010. Associations between children's physical activities, sedentary behaviours and family structure: a sequential mixed methods approach. *Health Education Research*, 26(1), 63-76. doi: 10.1093/her/cyq071
- Quarmby, T. & Dagkas, S. 2010. Children's engagement in leisure time physical activity: exploring family structure as a determinant. *Leisure Studies*, 29(1), 53–66. <https://doi.org/10.1080/02614360903242560>
- Rovio, E, Hakonen, H., Laine, K., Helakorpi, S., Uutela, A., Havas, E. & Tammelin, T. 2011. Perherakenteen yhteys suomalaisten aikuisten liikunta-aktiivisuuteen. *Liikunta & Tiede* 48, 36–41.
- Rullestad, A., Meland, E. & Mildestvedt, T. 2021. Factors Predicting Physical Activity and Sports Participation in Adolescence. *Journal of Environmental and Public Health* 2021. doi: 10.1155/2021/9105953
- Ryan, R. M. & Moller, A. C. 2017. Competence as central, but not sufficient, for high-quality motivation: A self-determination theory perspective. Elliot, A.J., Dweck, C. S. & Yeager, D.S. (toim.) *Handbook of competence and motivation: Theory and application*. The Guilford Press. 214–238.
- Salasuo, M., Piispa, M. & Huhta, H. 2015. Huippu-urheilijan elämäntilanne – Tutkimus urheilijoista 2000-luvun Suomessa. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisu 166.
- Silvennoinen, H., Kalalahti, M. & Varjo, J. 2018. Koulutususkon yhteiskunnallisena ilmiönä.

- Teoksessa Silvennoinen, H., Kalalahti, M. & Varjo, J. (toim.) Koulutuksen lupaukset ja koulutususkot: Kasvatustieteiden tutkimuskeskuksen vuosikirja 2. Kasvatustieteiden tutkimuksia 79, 11–42.
- Stenvall, E. 2009. ”Sellast ihan tavallist arkee”: Helsingin kaupunkien 3.–6. luokkalaisten arki ja ajankäyttö. Helsinki: Helsingin kaupungin tietokeskus.
- Suomen virallinen tilasto (SVT). 2018. Perheet. ISSN=1798–3215. 2018. Helsinki Tilastokeskus. https://www.stat.fi/til/perh/2018/perh_2018_2019-05-22_tie_001_fi.html Viitattu: 22.10.2023.
- Syed, M. & McLean, K. C. 2017. Erikson’s Theory of Psychosocial Development. <https://psyarxiv.com/zf35d/> Viitattu 8.4.2022.
- Takalo, S. 2016. Mikä nuorta liikuttaa? Tutkimus liikuntatottumusten rakentumisesta lapsesta nuoreksi aikuiseksi. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 315. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus, 39–124.
- Telama, R., Yang, X., Leskinen, E., Kankaanpää, A., Hirvensalo, M., Tammelin, T., Viikari, J. & Raitakari, O. 2014. Tracking physical activity from early childhood through youth to adulthood. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 46(5), 958-961. doi: 10.1249/MSS.0000000000000181
- TENK. 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). <https://tenk.fi/fi/tiedetilppi/hyva-tieteellinen-kaytanto-htk> Viitattu 20.12.2023
- Theodorakis, Y., Papaioannou, A. & Karastogianidou, K. 2004. Relations between family structure and students' health-related attitudes and behaviors. *Psychological reports*, 95(3), 851–858. doi: 10.2466/pr0.95.3.851-858
- THL. 2021. Nuorten arki – Kouluterveyskysely 2021. Moni nuori liikkuu liian vähän. Tilastoraportti 46/2021. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143513/Nuorten%20arki%20-Kouluterveyskysely%202021.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Viitattu 30.11.2022.
- Tiihonen, A. 2011. Mitä ”väliä” urheilemisella oikein on? 11–15-vuotiaat huippu-urheilun näkökulmasta. Teoksessa Salasuo, M. & Kangaspunta, M. Hampaat irvessä? Painavia sanoja 11–15-vuotiaiden kilpaurheilusta. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisuja 39, 25–31.
- Tilastokeskus. 2022. 14ke -- Kokoaikaisten palkansaajien lukumäärät ja kokonaisansiot kuukaudessa koulutusasteen, iän ja työnantajasektorin mukaan, 2022. https://pxdata.stat.fi/PxWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin__pra/statfin_pra_pxt_14ke.px/. Viitattu 8.3.2024.
- Turpeinen, S., Lakanen, L., Hakonen, H., Havas, E. & Tammelin, T. 2013. Matkalla kouluun.

- Peruskoululaisten koulumatkat ja aktiivisten kulkutapojen edistäminen. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 271. Jyväskylä.
- UKK-instituutti. 2024. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) -tutkimus. Tutkimukset ja hankkeet. <https://ukkinstituutti.fi/tutkimukset-ja-hankkeet/tutkimusohjelma/liitu/> Viitattu 9.3.2024
- UKK-instituutti. 2021. Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2021:19. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-853-3> Viitattu 8.3.2023
<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/lasten-ja-nuorten-fyysisen-aktiivisuuden-suositukset/>
- UKK-instituutti. 2020. Terveys- ja liikuntakäyttäytyminen. <https://ukkinstituutti.fi/elintapaohjaus/liikuntaneuvonta/terveys-jaliikuntakayttaytyminen/> Viitattu 30.11.2022.
- Valtion liikuntaneuvosto. 2018. Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta. <https://fi/documents/1410845/4449678/Valtioneuvoston+selonteko+liikuntapolitiikasta.pdf/16b4a853-180b-ad4f-0127-e3065b616912/Valtioneuvoston+selonteko+liikuntapolitiikasta.pdf?t=1540454134000> Viitattu 10.9.2023.
- Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T. & Koski, P. 2017. Liikkumattomuuden jäljillä. Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikunta-aktiivisuuden muutoksista. Helsinki: Nuorisotutkimusseura ry.
- Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-410-8> Viitattu 24.5.2023
- Vasankari, T., Jussila, A.-M., Husu, P., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H., Kokko, S. & Sievänen, H. 2020. Koronarajoitukset vaikuttivat rajusti lasten ja nuorten liikkumiseen. Teoksessa M. Kantomaa (toim.) Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan. 2020. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2020:2. Helsinki, 13–20.
- Vehkalahti, K. & Armila, P. 2021. Uusiin suuntiin; Nuorten muuttoliike peruskoulun ja toisen asteen opintojen välisessä nivelvaiheessa. Teoksessa Vehkalahti, Aapola-Kari & Armila (toim.) Sata nuorta, sata polkua aikuisuuteen. Laadullinen seurantatutkimus Nuoret ajassa. Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisuja 175. 151–15
- Wing, E.K., Bélanger, M. & Brunet, J. 2016. Linking Parental Influences and Youth

Participation in Physical Activity In- and Out-of-school: The Mediating Role of Self-Efficacy and Enjoyment. *American Journal of Health Behavior* 40(1), 31–37. doi: 10.5993/AJHB.40.1.4

Wong, R. S., Tung, K. T., Chan, B. N., Ho, F. K., Rao, N., Chan, K. L., Sun, J., Kwan So, H., Wong, W. H., Tso, W. Y., Yam, J. C., Wong, I. C. & Ip, P. 2022. Early-life activities mediate the association between family socioeconomic status in early childhood and physical fitness in early adolescence. *Scientific Reports*, 12(81). doi: 10.1038/s41598-021-03883-8

Yao, C. A. & Rhodes, R. E. 2015. Parental correlates in child and adolescent physical activity: a meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 12(10). <https://doi.org/10.1186/s12966-015-0163-y>

LIITTEET

LIITE 1. LIITU-kyselylomakkeesta valitut kysymykset.

25. Missä asut? Valitse vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa tilannettasi. *Vanhempieni kanssa yhteisessä kodissa. Asun suunnilleen yhtä paljon kummankin vanhempani kanssa esimerkiksi vuoroviikoin, he eivät asu yhdessä. Asun pääasiassa toisen vanhempani kanssa ja olen toisen vanhempani luona silloin tällöin, esimerkiksi viikonloppuina. Yhden vanhempani kanssa. Isovanhempien tai muiden sukulaisten kanssa ilman vanhempiani. Sijaisperheessä. Lastenkodissa, nuorisokodissa tai koulukodissa. Ammatillisessa perhekodissa. Asuntolassa. Soluasunnossa, yhteistaloudessa tai ”kimppakämpässä”. Yksin esim. vuokralla tai omistusasunnossa. Yhdessä puolisoni (avo- tai avioliitossa) kanssa. Puolison ja lapsen/lasten kanssa. Yksin lapsen/lasten kanssa. Asun vanhempieni luona yhdessä lapseni/lasteni kanssa.*

30. Mieti 7 edellistä päivää. Merkitse kuinka monena päivänä olet liikkunut vähintään 60 minuuttia päivässä. *0 päivänä; 1; 2; 3; 4; 5; 6; 7 päivänä*

31. Mieti tavallista viikkoa. Merkitse kuinka monena päivänä viikossa liikkumisesi sisältää RASITTAVAA liikuntaa. *0 päivänä; 1; 2; 3; 4; 5; 6; 7 päivänä*

50. Tyypillisen viikon aikana: Kuinka usein ÄITISI (tai äitipuolesi, jos äitisi ei asu ensisijaisessa kodissasi) ... *Vastausvaihtoehdot: Ei koskaan; Harvoin; Joskus; Usein; Hyvin usein; Ei ole tai en tapaa häntä.*

Väittämät: Harrastaa itse liikuntaa tai urheilua. Kannustaa sinua liikkumaan tai urheilemaan. Kyyditsee sinua liikuntapaikalle tai urheiluharrastukseesi. Harrastaa kanssasi liikuntaa tai urheilua. Käy seuraamassa harjoituksiasi, pelejäsi tai kilpailujasi. Keskustelee kanssasi liikunnasta tai urheilusta. Maksaa liikunta- tai urheiluharrastukseesi liittyviä kuluja.

51. ... ISÄSI ...

62. Harrastatko liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa? 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 harrastanutkaan*

63. Jos vastasi kysymykseen 62. a tai b tai c: Minkä ikäisenä aloit harrastaa liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa?) 3 v tai nuorempana; 4; 5; ... 16; 17 v tai vanhempana

97. Mikä on korkein koulutus, jonka vanhempasi ovat suorittaneet? Äiti; Isä; Muu vanhempi. Peruskoulu tai vastaava. Lukio tai ammatillinen oppilaitos. Lukion tai ammatillisen oppilaitoksen lisäksi ammatillisia opintoja. Yliopisto, ammattikorkeakoulu tai muu korkeakoulu.

98. Millaiseksi arvioit perheesi taloudellisen tilanteen? Erittäin hyväksi. Melko hyväksi. Kohtalaiseksi. Melko huonoksi. Erittäin huonoksi.

LIITE 2.

TAULUKKO 8.1. Toisen asteen opiskelijoiden fyysinen aktiivisuus 7 päivän aikana, vähintään 60 minuuttia päivässä suhteutettuna asumisen muotoon, vaihtoehdot 1–16.

Fyysinen aktiivisuus	Vanhempien kanssa		Vuoroviikoin vanhemmilla		Pääasiassa toisella		Yhden kanssa		Isovanhemman luona		Sijaisperheessä	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
0 päivänä	124	3,7	11	3,7	31	5,4	28	7,1	1	4,8	2	11,1
1	237	6,5	22	7,4	46	8,0	36	9,2	1	4,8	0	0,0
2	383	10,5	34	11,4	83	14,4	46	11,7	1	4,8	0	0,0
3	549	15,0	46	15,4	80	13,9	71	18,1	2	9,5	1	5,6
4	688	18,2	57	19,1	103	17,9	75	19,1	8	38,1	4	22,2
5	718	19,6	54	18,1	102	17,7	53	13,5	3	14,3	6	33,3
6	481	13,1	48	16,1	67	11,6	37	9,4	2	9,5	4	22,2
7	501	13,7	27	9,0	65	11,3	46	11,7	3	14,3	1	5,6
Yhteensä	3661	100	299	100	577	100	392	100	21	100	18	100

TAULUKKO 8.2. Toisen asteen opiskelijoiden fyysinen aktiivisuus 7 päivän aikana, vähintään 60 minuuttia päivässä suhteutettuna asumisen muotoon, vaihtoehdot 7–12.

Fyysinen aktiivisuus	Lasten-/nuorisokodissa		Ammatillisessa perhekodeissa		Asuntolassa		Solussa		Yksin		Yhdessä puolison kanssa	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
0 päivänä	1	14,3	1	25,0	2	10,0	4	8,2	14	9,0	3	9,1
1	2	28,6	1	25,0	2	10,0	5	10,2	16	10,3	5	15,2
2	1	14,3	1	25,0	1	5,0	6	12,2	21	13,5	10	30,3
3	1	14,3	1	25,0	0	0,0	10	20,4	23	14,8	2	6,1
4	0	0,0	0	0,0	6	30,0	7	14,3	23	14,8	6	18,2
5	0	0,0	0	0,0	3	15,0	4	8,2	20	12,9	1	3,0
6	1	14,3	0	0,0	2	10,0	6	12,2	10	6,5	2	6,1
7	1	14,3	0	0,0	4	20,0	7	14,3	28	18,1	4	12,1
Yhteensä	7	100	4	100	20	100	49	100	155	100	33	100

TAULUKKO 8.3. Toisen asteen opiskelijoiden fyysinen aktiivisuus seitsemän päivän aikana, vähintään 60 minuuttia päivässä suhteutettuna asumisen muotoon, vaihtoehdot 12–16.

Fyysinen aktiivisuus	Puolison ja lapsen/lasten kanssa		Yksin kanssa		lapsen/lasten Vanhempien yhdessä lapsen/lasten kanssa		luona Muulla tavoin, miten?	
	n	%	n	%	n	%	n	%
0 päivänä	0	0,0	1	100,0	0	0,0	2	3,2
1	0	0,0	0	0,0	0	0,0	6	9,7
2	4	36,4	0	0,0	0	0,0	10	16,1
3	1	9,1	0	0,0	0	0,0	8	12,9
4	1	9,1	0	0,0	0	0,0	7	11,3
5	2	18,2	0	0,0	1	100,0	14	22,6
6	1	9,1	0	0,0	0	0,0	6	9,7
7	2	18,2	0	0,0	0	0,0	9	14,5
Yhteensä	11	100	1	100	1	100	62	100

LIITE 3.

TAULUKKO 9.1. Toisen asteen opiskelijoiden urheiluseuraharrastaminen suhteutettuna asumisen muotoon, vaihtoehdot 1–6.

Urheiluseura- harrastaminen	Lasten-/ nuorisokodissa		Ammatillisessa perhekodeissa				Asuntolassa		Solussa		Yksin		Yhdessä puolison kanssa	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
	Säännöllisesti	1215	33,4	198	33,0	151	26,2	67	17,2	4	21,1	6	33,3	
Silloin tällöin	201	5,5	18	6,1	25	4,3	20	5,1	1	5,3	0	0,0		
Ei tällä hetkellä	1604	44,1	145	48,8	331	57,5	230	59,0	7	36,8	11	61,1		
Ei koskaan	620	17,0	36	12,1	69	12,0	73	18,7	7	36,8	1	5,6		
Yhteensä	3640	100	297	100	576	100	390	100	19	100	18	100		

TAULUKKO 9.2. Toisen asteen opiskelijoiden urheiluseuraharrastaminen suhteutettuna asumisen muotoon, vaihtoehdot 7–12.

Urheiluseura- harrastaminen	Vanhempien kanssa		Vuoroviikoin vanhemmilla		Pääasiassa toisella		Yhden kanssa		Isovanhemman luona		Sijais-perheessä	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
	Säännöllisesti	0	0,0	1	25,0	10	50,0	12	24,5	40	26,0	5
Silloin tällöin	1	14,3	0	0,0	0	0,0	2	4,1	10	6,5	1	3,0
Ei tällä hetkellä	3	42,9	2	50,0	10	50,0	24	49,0	68	44,2	20	60,6
Ei koskaan	3	42,9	1	25,0	0	0,0	11	22,4	36	23,4	7	21,2
Yhteensä	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%

TAULUKKO 9.3. Toisen asteen opiskelijoiden urheiluseuraharrastaminen suhteutettuna asumisen muotoon, vaihtoehdot 13–16.

Urheiluseuraharrastaminen	Puolison ja lapsen/lasten kanssa		Yksin lapsen/lasten kanssa		Vanhempien luona yhdessä lapsen/lasten kanssa		Muulla tavoin, miten?	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Säännöllisesti	2	18,2	0	0,0	0	0,0	11	18,0
Silloin tällöin	2	18,2	0	0,0	1	100	5	8,2
Ei tällä hetkellä	4	36,4	1	100	0	0,0	16	26,2
Ei koskaan	3	27,3	0	0,0	0	0,0	16	26,2
Yhteensä	11	100	1	100	1	100	61	100

LIITE 4.

TAULUKKO 10.1 Toisen asteen opiskelijoiden fyysinen aktiivisuus seitsemän päivän aikana, vähintään 60 minuuttia päivässä suhteutettuna äidin fyysiseen aktiivisuuteen.

Fyysinen aktiivisuus	Ei koskaan		Harvoin		Joskus		Usein		Hyvin usein		Ei ole/ei tapaa	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
0 päivänä	20	13,0	29	6,1	36	3,5	34	2,7	18	2,1	3	5,1
1	16	10,4	49	10,4	77	7,4	73	5,7	41	4,8	5	8,5
2	24	15,6	58	12,3	115	11,1	127	10,0	78	9,1	16	27,1
3	22	14,3	79	16,7	179	17,2	195	15,3	112	13,0	6	10,2
4	16	10,4	86	18,2	195	18,8	257	20,2	143	16,6	12	20,3
5	34	22,1	78	16,5	183	17,6	253	19,8	176	20,5	6	10,2
6	12	7,8	46	9,7	124	11,9	194	15,2	120	14,0	4	6,8
7	10	6,5	48	10,1	131	12,6	142	11,1	172	20,0	7	11,9
Yhteensä	154	100	473	100	1040	100	1275	100	860	100	59	100

TAULUKKO 10.2 Toisen asteen opiskelijoiden fyysinen aktiivisuus seitsemän päivän aikana, vähintään 60 minuuttia päivässä suhteutettuna fyysisen aktiivisuuden kannustamiseen, äiti.

Fyysinen aktiivisuus	Ei koskaan		Harvoin		Joskus		Usein		Hyvin usein		Ei ole/ei tapaa	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
0 päivänä	25	13,4	24	6,3	42	4,4	34	2,6	12	1,2	3	5,8
1	19	10,2	42	11,1	77	7,4	73	5,7	41	4,8	5	8,5
2	26	14,0	58	15,3	132	13,9	129	10,0	56	5,6	15	28,8
3	20	10,8	57	15,0	177	18,7	219	17,0	115	11,5	5	9,6
4	26	14,0	69	18,2	180	19,0	267	20,7	157	15,7	10	19,2
5	32	17,2	62	16,3	168	17,7	247	19,2	217	21,7	4	7,7
6	21	11,3	29	7,6	93	9,8	172	13,4	179	17,9	4	7,7
7	17	9,1	39	10,3	72	7,6	143	11,1	232	23,2	7	13,5
Yhteensä	186	100	380	100	949	100	1288	100	1000	100	18	100

LIITE 5.

TAULUKKO 10.3 Toisen asteen opiskelijoiden fyysinen aktiivisuus seitsemän päivän aikana, vähintään 60 minuuttia päivässä suhteutettuna äidin fyysiseen aktiivisuuteen, yksisuuntainen varianssianalyysi.

	Hyvin usein		Usein		Joskus		Harvoin		Ei koskaan		Ei ole/en tapaa	
	n	ka	n	ka	n	ka	n	ka	n	ka	n	ka
Fyysinen aktiivisuus	860	5,55	1275	5,20	1040	5,03	473	4,70	154	4,29	59	4,49

TAULUKKO 10.4 Toisen asteen opiskelijoiden fyysinen aktiivisuus seitsemän päivän aikana, vähintään 60 minuuttia päivässä suhteutettuna fyysisen aktiivisuuden kannustamiseen, äiti, yksisuuntainen varianssianalyysi.

	Hyvin usein		Usein		Joskus		Harvoin		Ei koskaan		Ei ole/en tapaa	
	n	ka	n	ka	n	ka	n	ka	n	ka	n	ka
Fyysinen aktiivisuus	1000	5,90	1288	5,14	949	4,69	380	4,58	186	4,44	52	4,50

(N = vastaajien lukumäärät äidin fyysisen aktiivisuuden kannustamisen luokassa, Ka = Toisen asteen opiskelijan liikkumisen keskiarvo asteikolla 0–7 päivänä vähintään 60 minuuttia, suhteutettuna äidin kannustamiseen.)

LIITE 6.

TAULUKKO 10.5 Toisen asteen opiskelijoiden urheiluseuraharrastaminen suhteutettuna äidin fyysiseen aktiivisuuteen.

Urheiluseura- harrastaminen	Ei koskaan		Harvoin		Joskus		Usein		Hyvin usein		Ei ole/ei tapaa	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Säännöllisesti	32	21,2	118	25,1	321	31,0	363	28,8	301	35,2	10	16,9
Silloin tällöin	10	6,6	22	4,7	67	6,5	69	5,5	40	4,7	1	1,7
Ei tällä hetkellä	69	45,7	227	48,2	465	44,9	638	50,6	399	46,6	33	55,9
Ei koskaan	40	26,5	104	22,1	183	17,7	192	15,2	116	13,6	15	25,4
Yhteensä	151	100	471	100	1036	100	1262	100	856	100	59	100

TAULUKKO 10.6 Toisen asteen opiskelijoiden urheiluseuraharrastaminen suhteutettuna fyysisen aktiivisuuden kannustamiseen, äiti.

Urheiluseura- harrastaminen	Ei koskaan		Harvoin		Joskus		Usein		Hyvin usein		Ei ole/ei tapaa	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Säännöllisesti	35	19,2	62	16,4	189	20,0	375	29,3	474	47,6	9	17,0
Silloin tällöin	8	4,4	22	5,8	54	5,7	68	5,3	54	5,4	1	1,9
Ei tällä hetkellä	87	47,8	187	49,6	497	52,6	650	50,9	375	37,7	31	58,5
Ei koskaan	52	28,6	106	28,1	204	21,6	185	14,5	92	9,2	12	22,6
Yhteensä	182	100	377	100	944	100	1278	100	995	100	53	100

LIITE 7.

TAULUKKO 11.1 Toisen asteen opiskelijoiden fyysinen aktiivisuus seitsemän päivän aikana, vähintään 60 minuuttia päivässä suhteutettuna fyysisestä aktiivisuudesta keskustelemiseen, äiti.

Fyysinen aktiivisuus	Ei koskaan		Harvoin		Joskus		Usein		Hyvin usein		Ei ole/ei tapaa	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
0 päivänä	47	10,4	25	3,6	52	4,3	7	0,8	6	1,0	4	6,7
1	51	11,2	57	8,2	93	7,7	39	4,6	15	2,6	4	6,7
2	78	17,2	104	14,9	112	9,3	73	8,6	30	5,2	20	33,3
3	70	15,4	126	18,1	209	17,3	130	15,3	51	8,8	6	10,0
4	61	13,4	121	17,4	267	22,1	163	19,2	79	13,7	11	18,3
5	75	16,5	122	17,5	230	19,1	172	20,3	125	21,6	4	6,7
6	38	8,4	79	11,4	133	11,0	131	15,5	110	19,0	4	6,7
7	34	7,5	62	8,9	111	9,2	132	15,6	162	28,0	7	11,7
Yhteensä	454	100	696	100	1207	100	847	100	578	100	60	100

TAULUKKO 11.2 Toisen asteen opiskelijoiden urheiluseuraharrastaminen suhteutettuna fyysisestä aktiivisuudesta keskustelemiseen, äiti.

Urheiluseura-harrastaminen	Ei koskaan		Harvoin		Joskus		Usein		Hyvin usein		Ei ole/ei tapaa	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Säännöllisesti	55	12,2	139	20,0	280	23,4	331	39,5	324	56,3	7	11,5
Silloin tällöin	23	5,1	34	4,9	71	5,9	57	6,8	23	4,0	1	1,6
Ei tällä hetkellä	230	51,2	358	51,5	644	53,7	361	43,1	189	32,8	39	63,9
Ei koskaan	141	31,4	164	23,6	204	17,0	89	10,6	40	6,9	14	23,0
Yhteensä	449	100	695	100	1199	100	838	100	576	100	61	100

LIITE 8.

TAULUKKO 11.3 Toisen asteen opiskelijoiden fyysinen aktiivisuus seitsemän päivän aikana, vähintään 60 minuuttia päivässä suhteutettuna, fyysisestä aktiivisuudesta keskustelemiseen, äiti, yksisuuntainen varianssianalyysi.

	Hyvin usein		Usein		Joskus		Harvoin		Ei koskaan		Ei ole/en tapaa	
	n	ka	n	ka	n	ka	n	ka	n	ka	n	ka
Fyysinen aktiivisuus	578	6,13	847	5,48	1207	4,92	696	4,80	454	4,3	60	4,31

(N = vastaajien lukumäärät äidin fyysisen aktiivisuuden kannustamisen luokassa, Ka = Toisen asteen opiskelijan liikkumisen keskiarvo asteikolla 0–7 päivänä vähintään 60 minuuttia, suhteutettuna äidin kannustamiseen.)

LIITE 9.

TAULUKKO 12.1 Toisen asteen opiskelijoiden fyysinen aktiivisuus seitsemän päivän aikana, vähintään 60 minuuttia päivässä suhteutettuna liikuntapakoille kyyditsemiseen, äiti.

Fyysinen aktiivisuus	Ei koskaan		Harvoin		Joskus		Usein		Hyvin usein		Ei ole/ei tapaa	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
0 päivänä	81	7,9	11	2,0	15	2,0	13	2,3	7	0,9	11	6,4
1	112	11,0	35	6,4	43	5,6	25	4,4	17	2,2	29	16,8
2	147	14,4	46	8,4	82	10,7	59	10,4	40	5,3	42	24,3
3	164	16,1	105	19,2	131	17,2	89	15,6	76	10,0	22	12,7
4	161	15,8	110	20,1	154	20,2	128	22,5	124	16,3	29	16,8
5	180	17,6	103	18,8	151	19,8	104	18,2	165	21,7	18	10,4
6	90	8,8	69	12,6	94	12,3	90	15,8	145	19,1	9	5,2
7	85	8,3	69	12,6	93	12,2	62	10,9	185	24,4	13	7,5
Yhteensä	1020	100	548	100	763	100	570	100	759	100	173	100

LIITE 10.

TAULUKKO 12.2 Toisen asteen opiskelijoiden fyysinen aktiivisuus seitsemän päivän aikana, vähintään 60 minuuttia päivässä suhteutettuna opiskelijan ja äidin yhteiseen liikuntaan.

Fyysinen aktiivisuus	Ei koskaan		Harvoin		Joskus		Usein		Hyvin usein		Ei ole/ei tapaa	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
0 päivänä	75	7,5	30	2,6	26	2,3	6	1,7	0	0,0	4	6,1
1	95	9,5	78	6,8	61	5,5	13	3,6	4	2,2	10	15,2
2	134	13,4	108	9,5	111	10,0	35	9,8	9	5,0	19	28,8
3	144	14,4	197	17,3	173	15,6	54	15,1	20	11,1	5	7,6
4	151	15,1	209	18,3	240	21,6	67	18,8	27	15,0	13	19,7
5	176	17,6	228	20,0	217	19,6	59	16,5	42	23,3	6	9,1
6	114	11,4	157	13,8	133	12,0	58	16,2	34	18,9	3	4,5
7	112	11,2	134	11,7	148	13,3	65	18,2	44	24,4	6	9,1
Yhteensä	1001	100	114	100	1109	100	357	100	180	100	66	100

LIITE 11.

TAULUKKO 12.3 Toisen asteen opiskelijoiden fyysinen aktiivisuus seitsemän päivän aikana, vähintään 60 minuuttia päivässä suhteutettuna pelien, harjoitusten tai kilpailuiden seuraamiseen, äiti.

Fyysinen aktiivisuus	Ei koskaan		Harvoin		Joskus		Usein		Hyvin usein		Ei ole/ei tapaa	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
0 päivänä	95	6,1	5	1,0	12	2,1	3	0,7	7	1,7	16	4,7
1	145	9,4	19	3,7	29	5,0	13	2,9	7	1,7	46	13,5
2	211	13,6	44	8,6	37	6,4	33	7,4	23	5,7	67	19,7
3	276	17,8	83	16,1	65	11,3	64	14,3	38	9,4	61	17,9
4	276	17,8	111	21,6	120	20,9	78	17,4	56	13,9	64	18,8
5	282	18,2	109	21,2	122	21,2	77	17,2	81	20,1	49	14,4
6	144	9,3	81	15,8	80	13,9	92	20,6	82	20,3	18	5,3
7	119	7,7	62	12,1	110	19,1	87	19,5	109	27,0	19	5,6
Yhteensä	1548	100	514	100	763	100	570	100	759	100	173	100

LIITE 12.

TAULUKKO 12.4 Toisen asteen opiskelijoiden fyysinen aktiivisuus seitsemän päivän aikana, vähintään 60 minuuttia päivässä suhteutettuna liikuntaharrastuksen kustantamiseen, äiti.

Fyysinen aktiivisuus	Ei koskaan		Harvoin		Joskus		Usein		Hyvin usein		Ei ole/ei tapaa	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
0 päivänä	75	12,1	4	1,7	10	2,2	8	1,2	30	1,8	11	5,4
1	82	13,3	14	6,0	40	9,0	37	5,7	56	3,3	33	16,3
2	97	15,7	38	16,3	52	11,7	77	11,8	104	6,2	46	22,8
3	96	15,5	47	20,2	81	18,2	111	17,0	221	13,1	35	17,3
4	86	13,9	38	16,3	97	21,7	132	20,2	314	18,7	37	18,3
5	100	16,2	33	14,2	80	17,9	123	18,9	365	21,7	19	9,4
6	41	6,6	32	13,7	45	10,1	93	14,3	279	16,6	8	4,0
7	41	6,6	27	11,6	41	9,2	71	10,9	312	18,6	13	6,4
Yhteensä	618	100	233	100	446	100	652	100	1681	100	202	100

LIITE 13.

TAULUKKO 13.1 Toisen asteen opiskelijoiden fyysinen aktiivisuus seitsemän päivän aikana, vähintään 60 minuuttia päivässä suhteutettuna liikuntaharrastuksiin kyyditsemiseen, äiti, yksisuuntainen varianssianalyysi.

	Hyvin usein		Usein		Joskus		Harvoin		Ei koskaan		Ei ole/en tapaa	
	n	Mean	n	Mean	n	Mean	n	Mean	n	Mean	n	Mean
Fyysinen aktiivisuus												
N ja Ka	759	6,02	570	5,24	763	5,18	548	5,19	1020	4,51	173	4,06

TAULUKKO 13.2 Toisen asteen opiskelijoiden fyysinen aktiivisuus seitsemän päivän aikana, vähintään 60 minuuttia päivässä suhteutettuna opiskelijan ja äidin yhteiseen liikuntaan, äiti yksisuuntainen varianssianalyysi.

	Hyvin usein		Usein		Joskus		Harvoin		Ei koskaan		Ei ole/en tapaa	
	n	Mean	n	Mean	n	Mean	n	Mean	n	Mean	n	Mean
Fyysinen aktiivisuus												
N ja Ka	180	6,07	357	5,51	1109	5,22	1141	5,16	1001	4,74	66	4,11

TAULUKKO 13.3 Toisen asteen opiskelijoiden fyysinen aktiivisuus seitsemän päivän aikana, vähintään 60 minuuttia päivässä suhteutettuna pelien, harrastusten tai kilpailuiden seuraamiseen, äiti, yksisuuntainen varianssianalyysi.

	Hyvin usein		Usein		Joskus		Harvoin		Ei koskaan		Ei ole/en tapaa	
	n	Mean	n	Mean	n	Mean	n	Mean	n	Mean	n	Mean
Fyysinen aktiivisuus												
N ja Ka	403	6,09	447	5,76	575	5,59	514	5,41	1548	4,62	340	4,25

TAULUKKO 13.4 Toisen asteen opiskelijoiden fyysinen aktiivisuus seitsemän päivän aikana, vähintään 60 minuuttia päivässä suhteutettuna liikuntaharrastusten maksamiseen, äiti yksisuuntainen varianssianalyysi.

	Hyvin usein		Usein		Joskus		Harvoin		Ei koskaan		Ei ole/en tapaa	
	n	Mean	n	Mean	n	Mean	n	Mean	n	Mean	n	Mean
Fyysinen aktiivisuus												
N ja Ka	1681	5,67	652	5,17	446	4,88	233	4,99	618	4,14	202	4,03

(N = vastaajien lukumäärät äidin fyysisen aktiivisuuden kannustamisen luokassa, Ka = Toisen asteen opiskelijan liikkumisen keskiarvo asteikolla 0–7 päivänä vähintään 60 minuuttia, suhteutettuna äidin kannustamiseen.)

LIITE 14.

TAULUKKO 14.1 Toisen asteen opiskelijoiden urheiluseuraharrastaminen suhteutettuna liikuntapaikoille kyyditsemiseen, äiti.

Urheiluseura- harrastaminen	Ei koskaan		Harvoin		Joskus		Usein		Hyvin usein		Ei ole/ei tapaa	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Säännöllisesti	127	12,6	140	25,6	208	27,3	202	35,8	451	59,7	10	5,7
Silloin tällöin	43	4,3	31	5,7	49	6,4	40	7,1	43	5,7	1	0,6
Ei tällä hetkellä	534	53,1	292	53,4	392	51,4	259	45,9	219	29,0	120	69,0
Ei koskaan	302	30,0	84	15,4	113	14,8	63	11,2	43	5,7	43	24,7
Yhteensä	1006	100	547	100	762	100	564	100	756	100	174	100

TAULUKKO 14.2 Toisen asteen opiskelijoiden urheiluseuraharrastaminen suhteutettuna yhteiseen liikuntaan, äiti.

Urheiluseura- harrastaminen	Ei koskaan		Harvoin		Joskus		Usein		Hyvin usein		Ei ole/ei tapaa	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Säännöllisesti	228	23,0	359	31,6	360	32,7	111	31,6	78	43,3	7	10,4
Silloin tällöin	39	3,9	64	5,6	66	6,0	26	7,4	12	6,7	1	1,5
Ei tällä hetkellä	507	51,1	534	47,0	512	46,5	167	47,6	66	36,7	42	62,7
Ei koskaan	219	22,1	179	15,8	164	14,9	47	13,4	24	13,3	17	25,4
Yhteensä	993	100	1136	100	1102	100	351	100	180	100	61	100

TAULUKKO 14.3 Toisen asteen opiskelijoiden urheiluseuraharrastaminen suhteutettuna harjoitusten, pelien tai kilpailuiden seuraamiseen, äiti.

Urheiluseura- harrastaminen	Ei koskaan		Harvoin		Joskus		Usein		Hyvin usein		Ei ole/ei tapaa	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Säännöllisesti	145	9,5	186	36,3	263	46,0	249	56,1	284	70,5	16	4,7
Silloin tällöin	58	3,8	45	8,8	51	8,9	36	8,1	13	3,2	6	1,8
Ei tällä hetkellä	909	59,3	213	41,6	220	38,5	140	31,5	97	24,1	228	67,1
Ei koskaan	420	27,4	68	13,3	38	6,6	19	4,3	9	2,2	90	26,5
Yhteensä	1532	100	512	100	572	100	444	100	403	100	340	100

TAULUKKO 14.4 Toisen asteen opiskelijoiden urheiluseuraharrastaminen suhteutettuna liikuntaharrastuksien maksamiseen, äiti.

Urheiluseura- harrastaminen	Ei koskaan		Harvoin		Joskus		Usein		Hyvin usein		Ei ole/ei tapaa	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Säännöllisesti	46	7,5	52	22,7	84	18,9	146	22,6	802	47,9	9	4,4
Silloin tällöin	19	3,1	17	7,4	28	6,3	43	6,6	98	5,9	3	1,5
Ei tällä hetkellä	330	54,0	115	50,2	237	53,3	361	53,5	652	39,0	134	66,0
Ei koskaan	216	35,4	45	19,7	96	21,6	112	17,3	121	7,2	57	28,1
Yhteensä	611	100	229	100	445	100	647	100	1673	100	203	100

LIITE 15.

TAULUKKO 15.1 Toisen asteen opiskelijoiden fyysinen aktiivisuus seitsemän päivän aikana, vähintään 60 minuuttia päivässä suhteutettuna isän liikunnan harrastamiseen, isä.

Fyysinen aktiivisuus	Ei koskaan		Harvoin		Joskus		Usein		Hyvin usein		Ei ole/ei tapaa	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
0 päivänä	23	10,4	31	5,8	28	3,0	27	2,5	15	1,8	15	7,2
1	25	11,3	47	8,8	75	7,9	54	5,0	42	4,9	18	8,6
2	35	15,8	64	12,0	109	11,5	104	9,6	70	8,2	34	16,3
3	32	14,5	104	19,5	151	15,9	157	14,5	113	13,2	35	16,7
4	36	16,3	91	17,0	197	20,8	202	18,6	138	16,1	43	20,6
5	36	16,3	95	17,8	172	18,2	233	21,5	168	19,6	25	12,0
6	20	9,0	57	10,7	108	11,4	165	15,2	132	15,4	18	8,6
7	14	6,3	45	8,4	107	11,3	143	13,2	177	20,7	21	10,0
Yhteensä	221	100	534	100	947	100	1085	100	855	100	209	100

TAULUKKO 15.2 Toisen asteen opiskelijoiden fyysinen aktiivisuus seitsemän päivän aikana, vähintään 60 minuuttia päivässä suhteutettuna liikuntaan kannustamiseen, isä.

Fyysinen aktiivisuus	Ei koskaan		Harvoin		Joskus		Usein		Hyvin usein		Ei ole/ei tapaa	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
0 päivänä	33	10,4	32	6,5	33	3,6	18	1,8	10	1,1	14	7,0
1	39	12,3	60	12,3	63	6,9	53	5,3	27	2,9	18	9,0
2	52	16,4	67	13,7	129	14,1	88	8,8	46	5,0	31	15,6
3	43	13,5	88	18,0	156	17,1	166	16,6	104	11,2	35	17,6
4	59	18,6	74	15,1	176	19,3	204	20,5	151	16,3	42	21,1
5	49	15,4	80	16,4	184	20,2	207	20,8	184	19,8	23	11,6
6	24	7,5	53	10,8	90	9,9	148	14,8	167	18,0	18	9,0
7	19	6,0	35	7,2	82	9,0	113	11,3	240	25,8	18	9,0
Yhteensä	318	100	489	100	913	100	997	100	929	100	199	100

LIITE 16.

TAULUKKO 16.1 Toisen asteen opiskelijoiden fyysinen aktiivisuus seitsemän päivän aikana, vähintään 60 minuuttia päivässä suhteutettuna isän liikunnan harrastamiseen, isä varianssianalyysi.

	Hyvin usein		Usein		Joskus		Harvoin		Ei koskaan		Ei ole/en tapaa	
	n	ka	n	ka	n	ka	n	ka	n	ka	n	ka
Fyysinen aktiivisuus	855	5,61	1085	5,32	947	5,00	534	4,71	221	4,31	209	4,55

TAULUKKO 16.2 Toisen asteen opiskelijoiden fyysinen aktiivisuus seitsemän päivän aikana, vähintään 60 minuuttia päivässä suhteutettuna liikunnan kannustamiseen, isä varianssianalyysi.

	Hyvin usein		Usein		Joskus		Harvoin		Ei koskaan		Ei ole/en tapaa	
	n	ka	n	ka	n	ka	n	ka	n	ka	n	ka
Fyysinen aktiivisuus	929	5,99	997	5,27	913	4,86	489	4,51	318	4,24	199	4,53

(N = vastaajien lukumäärät äidin fyysisen aktiivisuuden kannustamisen luokassa, Ka = Toisen asteen opiskelijan liikkumisen keskiarvo asteikolla 0–7 päivänä vähintään 60 minuuttia, suhteutettuna isän kannustamiseen.)

LIITE 17.

TAULUKKO 17.1 Toisen asteen opiskelijoiden urheiluseuraharrastaminen suhteutettuna isän liikuntaan.

Urheiluseura- harrastaminen	Ei koskaan		Harvoin		Joskus		Usein		Hyvin usein		Ei ole/ei tapaa	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Säännöllisesti	42	19,4	126	23,7	281	29,8	338	31,4	327	38,5	31	15,0
Silloin tällöin	16	7,4	30	5,6	49	5,2	60	5,6	45	5,3	8	3,9
Ei tällä hetkellä	100	46,1	256	48,2	452	47,9	522	48,4	371	43,6	123	59,4
Ei koskaan	59	27,2	119	22,4	161	17,1	158	14,7	107	12,6	45	21,7
Yhteensä	217	100	531	100	943	100	1078	100	850	100	207	100

TAULUKKO 17.2 Toisen asteen opiskelijoiden urheiluseuraharrastaminen suhteutettuna liikuntaan kannustamiseen, isä.

Urheiluseura- harrastaminen	Ei koskaan		Harvoin		Joskus		Usein		Hyvin usein		Ei ole/ei tapaa	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Säännöllisesti	45	14,2	84	17,2	202	22,3	316	32,0	468	50,6	29	14,7
Silloin tällöin	13	4,1	25	5,1	51	5,6	56	5,7	57	6,2	6	3,0
Ei tällä hetkellä	161	50,9	264	54,2	456	50,3	499	50,5	322	34,8	118	59,9
Ei koskaan	97	30,7	114	23,4	198	21,8	118	11,9	77	8,3	44	22,3
Yhteensä	316	100	487	100	907	100	989	100	924	100	197	100

LIITE 18.

TAULUKKO 18.1 Toisen asteen opiskelijoiden fyysinen aktiivisuus seitsemän päivän aikana, vähintään 60 minuuttia päivässä suhteutettuna liikunnasta keskustelemiseen, isä, ristiintaulukointi.

Fyysinen aktiivisuus	Ei koskaan		Harvoin		Joskus		Usein		Hyvin usein		Ei ole/ei tapaa	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
0 päivänä	53	9,4	26	4,0	31	3,2	10	1,4	3	0,4	17	8,4
1	67	11,9	58	8,9	63	6,4	38	5,1	14	2,0	18	8,9
2	95	16,8	75	11,5	114	11,6	55	7,4	38	5,6	34	16,8
3	97	17,2	132	20,2	159	16,2	106	14,3	163	9,2	34	16,8
4	85	15,1	119	18,2	220	22,4	141	19,1	95	13,9	43	21,3
5	93	16,5	131	20,1	194	19,7	155	21,0	126	18,4	22	10,9
6	37	6,6	73	11,2	110	11,2	125	16,9	135	19,7	17	8,4
7	37	6,6	39	6,0	92	9,4	109	14,7	210	30,7	17	8,4
Yhteensä	564	100	653	100	983	100	739	100	684	100	202	100

TAULUKKO 18.2 Toisen asteen opiskelijoiden urheiluseuraharrastaminen suhteutettuna liikunnasta keskustelemiseen, isä.

Urheiluseura-harrastaminen	Ei koskaan		Harvoin		Joskus		Usein		Hyvin usein		Ei ole/ei tapaa	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Säännöllisesti	59	10,5	140	21,6	229	23,4	281	38,3	402	59,1	28	14,0
Silloin tällöin	30	5,4	26	4,0	67	6,9	47	6,4	32	4,7	6	3,0
Ei tällä hetkellä	307	54,8	348	53,6	499	51,1	326	44,4	208	30,6	120	60,0
Ei koskaan	164	29,3	135	20,8	182	18,6	80	10,9	38	5,6	46	23,0
Yhteensä	560	100	649	100	977	100	734	100	680	100	200	100

LIITE 19.

TAULUKKO 18.3 Toisen asteen opiskelijoiden fyysinen aktiivisuus 7 päivän aikana, vähintään 60 minuuttia päivässä suhteutettuna, fyysisestä aktiivisuudesta keskustelemiseen, isä, yksisuuntainen varianssianalyysi.

	Hyvin usein		Usein		Joskus		Harvoin		Ei koskaan		Ei ole/en tapaa	
	n	ka	n	ka	n	ka	n	ka	n	ka	n	ka
Fyysinen aktiivisuus	684	6,22	739	5,49	983	4,99	653	4,75	564	4,25	202	4,42

(N = vastaajien lukumäärät äidin fyysisen aktiivisuuden kannustamisen luokassa, Ka = Toisen asteen opiskelijan liikkumisen keskiarvo asteikolla 0–7 päivänä vähintään 60 minuuttia, suhteutettuna isän kannustamiseen.)

LIITE 20.

TAULUKKO 19.1 Toisen asteen opiskelijoiden fyysinen aktiivisuus seitsemän päivän aikana, vähintään 60 minuuttia päivässä suhteutettuna liikuntapakoille kyyditsemiseen, isä, ristiintaulukointi.

Fyysinen aktiivisuus	Ei koskaan		Harvoin		Joskus		Usein		Hyvin usein		Ei ole/ei tapaa	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
0 päivänä	70	7,8	15	3,0	15	2,0	7	1,2	8	1,0	23	7,2
1	105	11,7	26	5,1	44	5,9	27	4,7	15	1,9	42	13,2
2	124	13,8	52	10,3	81	10,8	50	8,7	42	5,4	59	18,6
3	159	17,7	80	15,8	115	15,3	100	17,4	84	10,8	51	16,0
4	148	16,5	94	18,6	151	20,1	127	22,1	124	16,0	60	18,9
5	146	16,3	105	20,8	156	20,7	120	20,9	157	20,2	38	11,9
6	71	7,9	70	13,9	104	13,8	77	13,4	155	19,9	22	6,9
7	75	8,4	63	12,5	86	11,4	66	11,5	192	24,7	23	7,2
Yhteensä	898	100	505	100	752	100	574	100	777	100	318	100

TAULUKKO 19.2 Toisen asteen opiskelijoiden fyysinen aktiivisuus seitsemän päivän aikana, vähintään 60 minuuttia päivässä suhteutettuna isän ja opiskelijan yhteiseen liikunnan harrastamiseen ristiintaulukointi.

Fyysinen aktiivisuus	Ei koskaan		Harvoin		Joskus		Usein		Hyvin usein		Ei ole/ei tapaa	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
0 päivänä	82	7,8	19	1,9	18	1,8	4	1,1	0	0,0	17	7,9
1	106	10,1	62	6,2	52	5,3	13	3,5	5	2,2	23	10,7
2	138	13,1	105	10,5	94	9,6	31	8,4	10	4,3	34	15,9
3	174	16,6	149	15,0	157	16,1	50	13,6	27	11,7	35	16,4
4	165	15,7	199	20,0	193	19,8	71	19,2	29	12,6	44	20,6
5	195	18,6	197	19,9	194	19,9	82	22,2	33	14,3	25	11,7
6	105	10,0	131	13,2	130	13,3	69	18,7	47	20,3	17	7,9
7	86	8,2	134	13,5	138	14,1	49	13,3	80	34,6	19	8,9
Yhteensä	1051	100	996	100	976	100	369	100	231	100	214	100

TAULUKKO 19.3 Toisen asteen opiskelijoiden fyysinen aktiivisuus seitsemän päivän aikana, vähintään 60 minuuttia päivässä suhteutettuna harjoitusten, pelien tai kilpailuiden seuraamiseen, isä ristiintaulukointi.

Fyysinen aktiivisuus	Ei koskaan		Harvoin		Joskus		Usein		Hyvin usein		Ei ole/ei tapaa	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
0 päivänä	84	5,7	8	1,6	13	2,4	3	0,8	2	0,4	28	6,0
1	140	9,5	27	5,4	24	4,5	8	2,1	6	1,3	56	12,1
2	195	13,2	49	9,8	37	6,9	28	7,3	21	4,7	78	16,8
3	263	17,8	82	16,4	75	13,9	50	13,1	36	8,0	82	17,7
4	264	17,9	101	20,2	115	21,3	61	15,9	59	13,1	93	20,1
5	286	19,4	97	19,4	115	21,3	81	21,1	76	16,9	64	13,8
6	121	8,2	80	16,0	88	16,3	73	19,1	103	22,9	31	6,9
7	121	8,2	55	11,0	72	13,4	79	20,6	146	32,5	30	6,5
Yhteensä	1474	100	499	100	539	100	383	100	449	100	463	100

TAULUKKO 19.4 Toisen asteen opiskelijoiden fyysinen aktiivisuus seitsemän päivän aikana, vähintään 60 minuuttia päivässä suhteutettuna liikuntaharrastusten kustantamiseen, isä, ristiintaulukointi.

Fyysinen aktiivisuus	Ei koskaan		Harvoin		Joskus		Usein		Hyvin usein		Ei ole/ei tapaa	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
0 päivänä	65	9,2	12	3,9	10	2,0	7	1,1	19	1,4	23	7,2
1	89	12,6	20	6,4	26	5,1	40	6,4	43	3,2	43	13,4
2	104	14,7	47	15,1	43	8,5	68	10,8	90	6,7	55	17,2
3	111	15,7	44	14,1	101	19,9	97	15,4	178	13,3	58	18,1
4	112	15,8	59	19,0	113	22,3	132	21,0	223	16,6	63	19,7
5	120	16,9	61	19,6	120	23,7	116	18,4	270	20,1	33	10,3
6	53	7,5	39	12,5	45	8,9	100	15,9	238	17,7	22	6,9
7	55	7,8	29	9,3	49	9,7	69	11,0	281	20,9	23	7,2
Yhteensä	709	100	311	100	507	100	629	100	1342	100	320	100

LIITE 21.

TAULUKKO 20.1 Toisen asteen opiskelijoiden fyysinen aktiivisuus 7 päivän aikana, vähintään 60 minuuttia päivässä suhteutettuna liikuntapaikoille kyyditsemiseen, isä varianssianalyysi.

	Hyvin usein		Usein		Joskus		Harvoin		Ei koskaan		Ei ole/en tapaa	
	n	ka	n	ka	n	ka	n	ka	n	ka	n	ka
Fyysinen aktiivisuus	777	6,03	574	5,28	752	5,20	505	5,22	898	4,46	318	4,26

TAULUKKO 20.2 Toisen asteen opiskelijoiden fyysinen aktiivisuus 7 päivän aikana, vähintään 60 minuuttia päivässä suhteutettuna yhteiseen liikuntaan, isä, varianssianalyysi.

	Hyvin usein		Usein		Joskus		Harvoin		Ei koskaan		Ei ole/en tapaa	
	n	ka	n	ka	n	ka	n	ka	n	ka	n	ka
Fyysinen	231	6,32	369	5,54	976	5,30	996	5,24	1051	4,59	212	4,42

TAULUKKO 20.3 Toisen asteen opiskelijoiden fyysinen aktiivisuus 7 päivän aikana, vähintään 60 minuuttia päivässä suhteutettuna kilpailuiden, harjoitusten tai pelien seuraamiseen, isä, varianssianalyysi.

	Hyvin usein		Usein		Joskus		Harvoin		Ei koskaan		Ei ole/en tapaa	
	n	ka	n	ka	n	ka	n	ka	n	ka	n	ka
Fyysinen	449	6,38	383	5,84	539	5,43	499	5,26	1474	4,65	463	4,35

TAULUKKO 20.4 Toisen asteen opiskelijoiden fyysinen aktiivisuus seitsemän päivän aikana, vähintään 60 minuuttia päivässä suhteutettuna liikuntaharrastusten kustantamiseen, isä, varianssianalyysi

	Hyvin usein		Usein		Joskus		Harvoin		Ei koskaan		Ei ole/en tapaa	
	n	ka	n	ka	n	ka	n	ka	n	ka	n	ka
Fyysinen aktiivisuus	1342	5,76	629	5,23	507	5,10	311	4,94	709	4,36	320	4,24

(N = vastaajien lukumäärät äidin fyysisen aktiivisuuden kannustamisen luokassa, Ka = Toisen asteen opiskelijan liikkumisen keskiarvo asteikolla 0–7 päivänä vähintään 60 minuuttia, suhteutettuna isän kannustamiseen.)

LIITE 22.

TAULUKKO 21.1 Toisen asteen opiskelijoiden urheiluseuraharrastaminen suhteutettuna liikuntapaikoille kyyditsemiseen, isä.

	Ei koskaan		Harvoin		Joskus		Usein		Hyvin usein		Ei ole/ei tapaa	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Urheiluseura-harrastaminen												
Säännöllisesti	89	10,0	135	26,8	224	29,9	198	34,9	465	60,0	30	9,5
Silloin tällöin	37	4,2	27	5,4	41	5,5	43	7,6	52	6,7	7	2,2
Ei tällä hetkellä	502	56,6	254	50,4	371	49,5	267	47,0	211	27,2	204	64,6
Ei koskaan	259	29,2	88	17,5	113	15,1	60	10,6	47	6,1	75	23,7
Yhteensä	887	100	504	100	749	100	568	100	775	100	316	100

TAULUKKO 21.2 Toisen asteen opiskelijoiden urheiluseuraharrastaminen suhteutettuna yhteiseen liikuntaan, isä.

	Ei koskaan		Harvoin		Joskus		Usein		Hyvin usein		Ei ole/ei tapaa	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Urheiluseura-harrastaminen												
Säännöllisesti	201	19,3	329	33,2	310	31,8	137	37,8	133	58,1	30	14,2
Silloin tällöin	42	4,0	49	4,9	71	7,3	25	6,9	15	6,6	6	2,8
Ei tällä hetkellä	549	52,7	475	47,9	446	45,7	154	42,5	63	27,5	129	60,8
Ei koskaan	250	24,0	139	14,0	148	15,2	46	12,7	18	7,9	47	22,2
Yhteensä	1042	100	992	100	975	100	362	100	229	100	212	100

TAULUKKO 21.3 Toisen asteen opiskelijoiden urheiluseuraharrastaminen suhteutettuna harjoitusten, pelien tai kilpailuiden seuraamiseen, isä.

Urheiluseura- harrastaminen	Ei koskaan		Harvoin		Joskus		Usein		Hyvin usein		Ei ole/ei tapaa	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Säännöllisesti	166	11,4	168	33,7	222	41,3	218	57,4	327	73,3	39	8,5
Silloin tällöin	54	3,7	44	8,8	45	8,4	31	8,2	22	4,9	12	2,6
Ei tällä hetkellä	848	58,0	216	43,4	232	43,1	118	31,1	88	19,7	294	63,9
Ei koskaan	393	26,9	70	14,1	39	7,2	13	3,4	9	2,0	115	25,0
Yhteensä	1461	100	498	100	538	100	380	100	446	100	460	100

TAULUKKO 21.4 Toisen asteen opiskelijoiden urheiluseuraharrastaminen suhteutettuna liikuntaharrastuksien maksamiseen, isä.

Urheiluseura- harrastaminen	Ei koskaan		Harvoin		Joskus		Usein		Hyvin usein		Ei ole/ei tapaa	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Säännöllisesti	74	10,6	72	23,5	105	20,7	179	28,7	684	51,4	29	9,1
Silloin tällöin	25	3,6	19	6,2	32	6,3	48	7,7	76	5,7	7	2,2
Ei tällä hetkellä	379	54,1	153	49,8	269	53,1	313	50,2	487	36,4	202	63,5
Ei koskaan	223	31,8	63	20,5	101	19,9	83	13,3	92	6,9	80	25,2
Yhteensä	701	100	307	100	507	100	623	100	1339	100	318	100