



VALTION LIIKUNTANEUVOSTO
Statens idrottsråd

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa

LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014

VALTION LIIKUNTANEUVOSTON JULKAISUJA 2015:2
Sami Kokko & Riikka Hämylä (toim.)

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa

LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014

VALTION LIIKUNTANEUVOSTON JULKAISUJA 2015:2

Sami Kokko & Riikka Hämylä (toim.)



VALTION LIIKUNTANEUVOSTO

Statens idrottsråd

Opetus- ja kulttuuriministeriö/
Undervisnings- och kulturministeriet
Valtion liikuntaneuvosto/Statens idrottsråd
PL/PB 29
00023 Valtioneuvosto/Statsrådet
www.liikuntaneuvosto.fi

Tekijät: Sami Kokko & Riikka Hämylä (toim.)
Kustannustoimitus: Elina Hanninen
Taitto: Saara Mäkinen
ISBN 978-952-263-344-6 (nid.)
ISBN 978-952-263-345-3 (PDF)
ISSN-L 2242-4563
ISSN 2242-4571 (verkkojulkaisu)

Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2

Valtion liikuntaneuvosto on opetus- ja kulttuuriministeriön liikuntalaissa määritelty asiantuntijaelin, jonka tehtävänä on käsitellä liikunnan ja liikuntapolitiikan kannalta laajakantoisia ja periaatteellisesti tärkeitä asioita. Liikuntaneuvosto seuraa liikunnan kehitystä, antaa lausuntoja liikuntamäärärahoista ja arvioi valtionhallinnon toimenpiteiden vaikutuksia liikunnan alueella.

Sisällys

Valtion liikuntaneuvoston alkusanat	5
1. Lasten ja nuorten liikuntakäyttämisen trendiseuranta (LIITU) – alkumittaus	9
<i>Sami Kokko, Riikka Hämylä, Jari Villberg, Jorma Tynjälä, Tuula Aira ja Lasse Kannas</i>	
2. Liikunta-aktiivisuus ja ruutuaika	13
<i>Sami Kokko, Riikka Hämylä, Jari Villberg, Tuula Aira, Jorma Tynjälä, Tuija Tammelin, Tommi Vasankari ja Lasse Kannas</i>	
3. Liikuntapaikat ja -tilaisuudet	21
<i>Kimmo Suomi, Riikka Hämylä ja Sami Kokko</i>	
4. Liikunnan merkitykset	27
<i>Pasi Koski</i>	
5. Kilpaurheilun seuraaminen	33
<i>Pasi Koski</i>	
6. Koettu liikunnallinen pätevyys ja koetut esteet	39
<i>Mirja Hirvensalo, Jarmo Liukkonen, Timo Jaakkola ja Arja Sääkslahti</i>	
7. Koulu ja koululiikunta	47
7.1.Koululiikunnan arvosanat ja tuntimäärät	48
<i>Nelli Lyyra, Pilvikki Heikinaro-Johansson ja Sanna Palomäki</i>	
7.2.Koululiikunnan tavoitteet ja opettajan ammattitaito	50
<i>Nelli Lyyra, Pilvikki Heikinaro-Johansson ja Sanna Palomäki</i>	
7.3.Koululiikunnan kokeminen	54
<i>Jarmo Liukkonen ja Timo Jaakkola</i>	
7.4.Välitunti- ja koulumatkaliikunta	57
<i>Salla Turpeinen, Jouni Kallio, Henna Haapala, Katja Rajala, Minna Lehtomäki ja Tuija Tammelin</i>	
8. Vanhemmat ja kaverit liikuntaharrastuksen tukena	65
<i>Sanna Palomäki, Pertti Huotari ja Sami Kokko</i>	
9. Urheilu ja seuraharrastaminen	73
<i>Minna Blomqvist, Kaisu Mononen, Niilo Konttinen, Pasi Koski ja Sami Kokko</i>	
10. Liikuntavammat koulussa, vapaa-ajalla ja urheiluseuroissa	83
<i>Jari Parkkari, Anu Räisänen, Kati Pasanen ja Arja Rimpelä</i>	
11. Pohdintoja ja toimenpidesuosituksia	91
 Sammanfattning: Barns och ungdomars motions- och idrottsvanor i Finland	
Resultat av LIITU-undersökning 2014	98
 Summary: The Physical Activity Behaviours of Children and Adolescents in Finland	
Results of the LIITU study, 2014	104
Lähteet	111
Liitteet	117

Valtion liikuntaneuvoston alkusanat

Lasten ja nuorten liikunta on viime hallituskausina kuulunut liikuntapolitiikan keski-öön ja sen edistämiseen on kohdennettu merkittävästi resursseja. Aiheesta on myös tuotettu paljon tieteellistä tietoa. Liikuntatieteellinen Seura ry:n toteuttama systemaattinen tutkimuskatsaus lasten ja nuorten liikunnasta osoitti, että 2000-luvulla aiheesta on tuotettu 69 väitöskirjatutkimusta, 89 kansallista ja 189 kansainvälisesti vertaisarvioitua tiedeartikkelia. Tästä huolimatta liikuntapoliittista päätöksentekoa on osin haitannut se, että valtakunnan tasolle yltävää seurantatietoa lasten ja nuorten liikunnan tilasta on yllättävän vähän.

Asiaan on pyritty reagoimaan. Vuonna 2013 valtion nuorisواسianneuvottelukunta ja valtion liikuntaneuvosto julkaisivat yhteistyössä Nuorten Vapaa-aikatutkimuksen, joka keskittyi monialaisesti 7–29-vuotiaiden liikuntaan. Nyt käsillä oleva Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa 2014 -tutkimusraportti on toinen kokonaisvaltaisempi, valtakunnallinen ja monitieteinen tilannekatsaus liikunnan eri ulottuvuuksista viides-, seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisilla lapsilla ja nuorilla. Raportin tiedot pohjautuvat Jyväskylän yliopiston toteuttamaan LIITU-tutkimukseen, joka toteutettiin samassa yhteydessä WHO-Koululaistutkimuksen aineistonkeruun kanssa keväällä 2014. Opetus- ja kulttuuriministeriö rahoitti tutkimuksen toteuttamista. Tutkimukseen vastasi 3071 lasten ja nuorta. Tutkimus on tarkoitus toistaa kahden vuoden välein, mikä on ilahduttavaa.

Raportti on monitieteinen, mutta myös yhteiskuntapoliittisesti poikkihallinnollinen. Siinä käsitellään yhtäläillä liikunnan määrää, koululiikuntaa, koettuja liikunnan esteitä, liikkumisympäristöjä, vanhempien merkitystä lasten liikunnassa, seuratoimintaa, kuten myös urheiluvammoja. Lähestymistapa mahdollistaa aiempaa paremmin lasten ja nuorten liikunnan kokonaiskuvan hahmottamisen.

Tutkimustulokset osoittavat, että viidesosa suomalaisista viides-, seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisista lapsista ja nuorista liikkuu päivittäin suositusten mukaisesti eli vähintään tunnin. Vastaavasti vain 5 prosentilla lapsista ja nuorista ruutu-aika oli suotavalla tasolla eli rajoittui kahteen tuntiin päivässä. Huolestuttavin piirre lasten ja nuorten liikunnassa on murrosiässä tapahtuva vieraantuminen fyysisestä aktiivisuudesta. Vain 10 prosenttia tutkimukseen osallistuneista yhdeksäsluokkalaista täytti päivittäisen liikuntasuosituksen määrän.

Liikuntapoliittinen keskustelu lasten liikuttamisesta keskittyy edelleen vahvasti seuroissa tapahtuvaan liikuntaan. Tutkimukseen vastanneista seuratoimintaan osallistui yli puolet 11–15-vuotiaista lapsista ja nuorista. Vajaa puolet (43 %) lapsista ja nuorista vastasi liikkuvansa urheiluseuran järjestämissä tilaisuuksissa viikoittain. Luokkatason noustessa urheiluseura-aktiivisuus väheni merkittävästi. Tulokset osoittavat, että seuratoimintaan tullaan mukaan entistä nuorempina ja että kilpaileminen on edelleen merkittävä osa seurojen toimintaa. Seuratoiminta aloitettiin keskimäärin seitsemänvuotiaana. Kaksi kolmesta lapsesta ja nuoresta harrasti seurassa ainoastaan yhtä lajia, ja päätös yhden lajin harrastamisesta tehtiin keskimäärin yhdeksänvuotiaana.

Urheiluseuraharrastuksen lopettaneita lapsia ja nuoria oli reilu neljäsosa. Lopettamisen yleisin ja myös merkittävimmäksi arvioitu syy oli kaikissa ikävaiheissa kylästyminen lajiin. Neljänneksen mielestä harrastuksen lopettamiseen oli merkittävästi vaikuttanut myös se, ettei viihtynyt joukkueessa tai ryhmässä, harrastus ei ollut tarpeeksi innostava tai ettei jäänyt riittävästi aikaa olla kavereiden kanssa.

Tulokset vahvistavat viime vuosina julkaistujen tutkimusten viestiä siitä, että liikuntajärjestelmäämme ja etenkin nuorille suunnattuja palveluja on perinteisesti kehitetty ennen kaikkea kilpailun näkökulmasta. Lajista riippuen tietyn ikävaiheen jälkeen murrosikäisille ei ole kovin paljoa tarjolla sellaista organisoitua toimintaa, jossa ei edellytetä monta kertaa viikossa vaativaa sitoutunutta osallistumista. Nykytrendi yhä aikaisemmasta seuratoiminnan aloittamisesta asettaa oman haasteensa toiminnan mielekkyydelle. Toiminta, joka on turhan kilpailupainotteista, pakottaa liian varhaiseen lajivalintaan, eikä tunnista lapsuuden ja nuoruuden herkkyysvaiheita syö pohjaa lasten ja nuorten hyvinvoinnilta ja näin myös suoraan huippu-urheilumenestykseltä.

Tutkimukset osoittavat, että kilpailullisuuden sijaan monen nuoren motiivina harrastamiselle ovat mm. rento yhdessäolo ja elämyksellisyys. Tämä olisi syytä tunnistaa myös kilpaurheilun näkökulmasta, sillä olisi suotavaa, että mahdollisimman moni jatkaisi seuraharrastusta mahdollisimman pitkään, mahdollistaen urheiluvallinnan nuoren niin halutessa.

Fyysisen aktiivisuuden yleinen vähäisyys puoltaa yhteiskunnan rakenteellista kehittämistä, joka vaikuttaa kaikkien lasten ja nuorten elämään taustasta riippumatta. Arjen passiivisuuden ongelma on tunnistettu jo pitkään, mutta vaikuttavia ratkaisuja asian korjaamiseksi ei ole saavutettu. Huomio on liikkumisen osalta kiinnittymässä niihin ympäristöihin, joissa lähtökohtaisesti tavoitetaan lähes koko ikäluokka. Näin ollen koululiikunta, koulumatkat, koulun välitunnit, koulujen yhteydessä tapahtuva aamu- ja iltapäivätoiminta sekä kerhotoiminta ovat kokonaisuudessaan merkittävä kokonaisuus.

Kansainvälisten suositusten mukaan koululiikuntaa tulisi olla alakoulussa 150 minuuttia viikossa ja yläkoulussa 225 minuuttia viikossa. Tässä tutkimuksessa nuorten itse-arvioima koululiikunnan toteutunut määrä ei saavuta suosituksia millään luokkatasolla. Liikuntaa oli eniten yhdeksännellä luokalla, 128 minuuttia viikossa ja vähiten seitsemännellä luokalla, 95 minuuttia viikossa. Tyttöillä oli kaikilla luokkatasoilla poikaa alhaisempi koettu liikunnallinen pätevyys, ja se laski tasaisesti siirryttäessä luokkatasolla ylemmäksi. Siksi erityistä huomiota tulisi kiinnittää tyttöjen liikunnallisen pätevyyden kokemusten edistämiseen niin kotona, koulussa kuin vapaa-ajalla.

Eniten huomiota tulisi kiinnittää yläluokkalaisiin. Viesti liikunnan vähenemisestä on yhdensuuntainen, katsotaan sitten seuraharrastamista, välitunneilla tapahtuvaa istumista tai koululiikunnan arvostusta. Myös vanhempien tuki nuoren liikuntaharrastuksessa vähenee tutkimuksen mukaan viidenneltä luokalta seitsemännelle ja edelleen yhdeksännelle. Ystävien merkitys, erityisesti liikuntaa estävänä tekijänä, yleistyi iän myötä. Tällöin kaveripiirin merkitys fyysisen aktiivisuuden edistämisessä yläkouluikäisillä korostuu.

Käynnissä on useita uudistuksia, jotka tulevat vahvistamaan liikunnan asemaa kouluissa. Päätös perusopetuksen liikunnan kokonaistuntimäärän noususta 20 vuosiin viikkotuntiin nykyisen 18 tunnin sijaan 1.8.2016 alkaen sekä Opetushallituksen 22.12.2014 hyväksymät perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet ovat merkittäviä vastaantuloja liikunnallisen elämäntavan lisäämiseksi. Opetussuunnitelman perusteet siirtävät liikunnanopetuksen painopistettä entisestään yksittäisten urheilu- ja liikuntalajien opettamisesta havaintomotoristen ja motoristen perustaitojen, kuten juoksemisen, hyppäämisen, lyömisen, työntämisen ja kiinniottamisen monipuoliseen kehittämiseen. Fyysisen toimintakyvyn rinnalla korostetaan lisäksi sekä sosiaalisen että psyykkisen toimintakyvyn merkitystä. Perusteissa painottuvat sekä liikuntaan että liikunnan avulla kasvaminen.

Uusiin opetussuunnitelmien perusteisiin on kirjattu peruskoululaisten fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä, Move!. Järjestelmä kannustaa oppilaita huolehtimaan omasta toimintakyvystään ja tukee osaltaan koululaisten laajoja terveystarkastuksia. Toimintakykyä mitataan tehtävillä, jotka kertovat lasten ja nuorten kyvyistä selvittää arkipäivän fyysisistä haasteista. Järjestelmä ei perustu yksilöiden väliseen vertailuun, eikä Move!-mittausten tuloksia käytetä oppilaan arvioinnin perusteina. Opetushallitus, opetus- ja kulttuuriministeriö sekä valtion liikuntaneuvosto ovat yhteisesti sopineet järjestelmän hallinnoinnista. Valtion liikuntaneuvosto tulee osalltakaan kantamaan vastuun siitä, että järjestelmästä saatava tieto edesauttaa lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistämistä osana yhteiskunnallista päätöksentekoa.

Nyt julkaistava tutkimus osoittaa, että yksityisen sektorin merkitys lasten ja nuorten liikuttamisessa on kasvanut. Tutkimuksen mukaan lasten suosituimpia liikkumisympäristöjä ovat kevyenliikenteen väylät ja luontoympäristö. Maailman muutos näkyy muun muassa siinä, miten lapset ja nuoret seuraavat urheilua. Kun vuonna 1991 lähes 80 prosenttia 10–14-vuotiaista nuorista oli käynyt seuraamassa urheilua katsojana paikan päällä, LIITU-aineistossa vastaava osuus oli enää 48 prosenttia. Tätä selittää osin se, että urheilua voi seurata myös kotoa käsin teknologisten laitteiden välityksellä.

Liikuntaneuvosto kannustaa lasten ja nuorten hyvinvoinnista kiinnostuneita tutustumaan raporttiin ja sen keskeisiin kehittämisesityksiin. Samalla liikuntaneuvosto kiittää jokaista kirjoittajaa ja erityisesti Sami Kokkoa raportin tuottamisesta! Liikuntaneuvosto kannattaa lämpimästi LIITU-tutkimuksen saattamista pysyväksi ja toistettavaksi osaksi lasten ja nuorten liikunnan seuranta- ja arviointijärjestelmää.



Leena Harkimo
puheenjohtaja
Valtion liikuntaneuvosto



Minna Paajanen
pääsihteeri
Valtion liikuntaneuvosto



1

Lasten ja nuorten
liikuntakäyttämisen trendiseuranta
(LIITU) – alkumittaus

1 Lasten ja nuorten liikuntakäyttäjätymisen trendiseuranta (LIITU) – alkumittaus

Sami Kokko, Riikka Hämylä, Jari Villberg, Jorma Tynjälä, Tuula Aira ja Lasse Kannas

Johdanto

Kansallisessa liikuntapolitiikassa on viime vuosina korostettu tiedolla johtamisen merkitystä. Tästä syystä väestön ja erityisesti lasten ja nuorten liikuntakäyttäjätymiseen liittyvät tietotarpeet ovat voimistuneet (opetus- ja kulttuuriministeriö 2013). Maassamme on kartoitettu lasten ja nuorten liikuntatrendejä lähinnä osana koulu-laistutkimuksia, mutta usein vain muutaman indikaattorin perusteella.

Laaja-alaista trendi- tai pitkittäistutkimustietoa liikuntakäyttäjätymisen eri ulottuvuuksista on vähän (Berg & Piirtola 2014, 3). Erityisen vähän väestötason monitorointitietoa on liikuntaan liittyvistä asenteista, arvoista ja motiiveista, sekä liikunnan eri kontekstien, kuten kodin, koulun ja harrastusten, merkityksistä liikuntakäyttäjätymiseen. Myöskään liikunnallisesta passiivisuudesta (sedentary behavior) ei ole olemassa juuri lainkaan väestötason monitorointitietoa lapsilla ja nuorilla.

Alle 18-vuotiaiden lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuudesta on saatavilla kansallista trenditietoa keskeisimmin *WHO-Koululaistutkimuksesta* (HBSC Study, toteutettu ensimmäisen kerran vuonna 1984, ja vuodesta 1986 alkaen neljän vuoden välein, ks. Currie ym. 2012), *Kouluterveyskyselystä* (toteutettu vuodesta 1996 vuosittain tai kahden vuoden välein, ks. Luopa ym. 2014), sekä *Nuorten terveystapatutkimuksesta* (toteutettu vuodesta 1977 lähtien joka toinen vuosi, ks. Kinnunen ym. 2013). *Kansallisessa liikuntatutkimuksessa* (toteutettu vuosina 1995, 1997/98, 2001/02, 2005/06 ja 2009/10) on selvitetty lähinnä eri liikuntalajien harrastamisen trendejä (SLU 2010).

Nuorten vapaa-aikatutkimuksessa (toteutettu vuosina 2009 ja 2013) on selvitetty nuorten vapaa-ajan organisoituun ja organisoimattomaan harrastustoimintaan osallistumista (Myllyniemi & Berg 2013). Muita lasten ja/tai nuorten liikuntaa kartoittavia trenditutkimuksia ovat muun muassa *Nuorisobarometri* (ks. Myllyniemi 2014) ja *Ajankäyttötutkimus* (ks. SVT 2014). Pitkittäistutkimuksia ovat *Lasten Sepelvaltimotaudin Riskitekijät* (LASERI) -tutkimus (ks. Raitakari ym. 2008; Telama ym. 2014) sekä *Lasten liikunta ja ravitsemus -tutkimus* (Physical Activity and Nutrition in Children (PANIC) Study) Kuopiossa (ks. Väistö ym. 2014). Lisätietoja on saatavilla *Lasten ja nuorten liikuntatutkimus Suomessa -raportista* (Berg & Piirtola 2014).

LIITU-raportissa tarkastellaan lasten ja nuorten liikuntakäyttäjätymisen tilaa keväällä 2014. Joissain luvuissa käytetään liikuntakäyttäjätymisen sijasta käsitettä liikunnan

harrastaminen. Liikunnan harrastamisella ei viitata ainoastaan vain seuratoimintaan, vaan myös muualla tapahtuvaan liikunnalliseen aktiivisuuteen. Aiemmissa tutkimuksissa on todettu liikunta-aktiivisuuden vähenevän iän myötä (Aira ym. 2013) sekä liikuntakäyttäytymisessä olevan eroja sukupuolten välillä (esim. Laakso ym. 2008; Aira ym. 2013; Liukkonen ym. 2014).

Näistä syistä kussakin luvussa tarkastellaan eroja luokkatason (viides, seitsemäs ja yhdeksäs luokka) ja sukupuolen (poika/tyttö) suhteen. Lisäksi tapauskohtaisesti käytetään taustamuuttujina liikunta-aktiivisuutta ja asuinpaikkaa (kaupunki/maaseutu).

Tutkimusaineiston analysoinnissa käytettiin ensisijaisesti ristiintaulukointia ja khiin neliö -testiä. Mahdollisesti muista käytetyistä analyysimenetelmistä on kerrottu erikseen. Vain tilastollisesti merkitsevät erot on kirjoitettu auki, ellei toisin ole mainittu.

Mitä ja miten tutkittiin?

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisen trendiseurannassa (LIITU) kerätään tietoa viides-, seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisten lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisestä sekä siihen yhteydessä olevista tekijöistä, kuten liikuntatilaisuuksista ja -paikoista, nuorten liikunnalle antamista merkityksistä, penkkiurheilusta, koetusta pätevydestä, liikunnan esteistä, koululiikuntaan, kavereihin ja vanhempiin liittyvistä tekijöistä, urheiluseuratoiminnasta ja liikuntavammoista. LIITU-tutkimuksen tavoitteena on luoda Suomeen koko maan kattava 11–15-vuotiaiden lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisen trenditietoa tuottava tietojärjestelmä.

LIITU-tutkimus toteutettiin ensimmäisen kerran keväällä 2014 WHO-Koululais-tutkimuksen aineistonkeruun yhteydessä. Jatkossa LIITU-tutkimuksen aineistonkeruu toteutetaan kahden vuoden välein (2016, 2018, 2020 jne.). Joka toisella tutkimuskerralla LIITU-tutkimus toteutetaan erillisenä ja joka toisella kerralla WHO-Koululaistutkimuksen aineistonkeräyksen yhteydessä.

Kevään 2014 WHO-Koululaistutkimusta varten Tilastokeskuksen koulurekisteristä poimittiin satunnaisotannalla 539 suomenkielistä peruskoulua, joista 375 koulua (65 %) osallistui tutkimukseen (7531 oppilasta). WHO-Koululaistutkimukseen vastasi yhteensä 6414 lasta ja nuorta, ja vastausprosentti oli 85. Lopullisen tutkimusaineiston koko aineiston puhdistuksen jälkeen oli 5925 nuorta.

Osallistumispyyntö LIITU-tutkimukseen lähetettiin WHO-Koululaistutkimukseen osallistuneiden koulujen rehtoreille. Kustakin koulusta pyydettiin WHO-Koululaistutkimukseen osallistunutta luokkaa vastaamaan myös LIITU-tutkimuksen lomakkeeseen. LIITU-tutkimukseen osallistui noin puolet WHO-Koululaistutkimukseen osallistuneista kouluista: viidensistä luokista 63 koulua (50 %), seitsemänsistä luokista 65 koulua (52 %) ja yhdeksänsistä luokista 67 koulua (54 %).

LIITU-tutkimukseen vastasi yhteensä 3071 lasta ja nuorta, ja vastausprosentti oli 41 prosenttia koko WHO-Koululaistutkimuksen aineistosta. LIITU-tutkimukseen puhdistetussa aineistossa oli vastaukset 916 viidesluokkalaiselta, joista 448 oli poikia ja 468 tyttöjä; 935 seitsemäsluokkalaiselta, joista 467 poikia ja 468 tyttöjä; ja 951 yhdeksäsluokkalaiselta, joista 455 poikia ja 496 tyttöjä.

Kyselyt toteutettiin luokkakyselyinä. WHO-Koululaistutkimuksen kyselylomake oli paperinen ja LIITU-tutkimuksen kyselylomake oli mrlInterview-ohjelmalla tehty internet-lomake. WHO-Koululaistutkimuksen paperisen kyselylomakkeen ja LIITU-tutkimuksen internet-lomakkeen täyttämiseen tuli varata yhteensä kaksi oppituntia, joista vähintään toisella tunnilla oppilailla tuli olla käytössään tietokoneet. Molempiin lomakkeisiin vastattiin nimettömänä, eikä tutkittavien henkilöllisyys paljastunut missään tutkimuksen vaiheessa. WHO-Koululaistutkimuksen paperisten lomakkeiden oikeaan yläkulmaan oli painettu juokseva numerointi. LIITU-kyselyn alussa vastaajaa pyydettiin syöttämään WHO-Koululaistutkimuksen paperisessa lomakkeessa ollut numero kahteen kertaan internet-lomakkeeseen. Tämän avulla WHO-Koululaistutkimuksen ja LIITU-tutkimuksen vastaukset on mahdollista linkittää toisiinsa.

LIITU-tutkimuksen internet-lomaketta esiteltiin maaliskuussa 2014 viikolla 11 yhdellä viidennellä luokalla Jyväskylässä. Varsinaisen LIITU-tutkimuksen ohjeet postitettiin kouluille yhdessä WHO-Koululaistutkimuksen ohjeiden ja paperisten lomakkeiden kanssa viikkojen 12 ja 13 aikana. Molempiin kyselyihin tuli vastata huhtikuun 2014 loppuun mennessä, mutta viimeisiä vastauksia odotettiin toukokuun loppuun asti.

LIITU-kyselylomakkeessa (liite 1) kartoitettiin edellä mainittuja lasten ja nuorten liikuntakäyttytymisen teemoja. Kyselylomakkeen kysymykset koostettiin aiempiin tutkimuksiin pohjautuen useiden liikuntatutkijoiden yhteistyönä. Liitteeseen kaksi on koottu kyselylomakkeen kysymysten alkuperäislähteet.

LIITU-tutkimus toteutettiin ensimmäisen kerran esitestaushengessä, koska etukäteen ei ollut varmuutta, kuinka kahden melko laajan kyselyn yhdistäminen sujuisi muun muassa teknisesti tai vastaajien jaksamisen suhteen. Tutkimuksen vastausmäärissä tuli katoa kahdessa vaiheessa. Ensiksi katoa syntyi, kun osa kouluista jäi pois WHO-Koululaistutkimuksesta. Toiseksi, noin puolet WHO-Koululaistutkimukseen osallistuneista kouluista ei halunnut osallistua LIITU-tutkimukseen. Tästä huolimatta LIITU-aineisto on kansallisesti edustava otos tämänikäisistä lapsista ja nuorista.

LIITU-tutkimus on erinomainen esimerkki liikuntatieteen eri osa-alueiden tutkijoiden yhteistyöstä. Laaja joukko asiantuntijoita osallistui sekä kyselylomakkeen luomiseen että tämän raportin kirjoittamiseen. Haluamme omalta osaltamme kiittää kaikkia LIITU-tutkimukseen osallistuneita tutkijoita, kouluja sekä lapsia ja nuoria. Lisäksi kiitämme tutkimuksen rahoittajaa opetus- ja kulttuuriministeriötä. Nyt toteutettu LIITU-tutkimus antaa sekä arvokasta perustietoa lasten ja nuorten liikuntakäyttytymisen nykytilasta että kokemusta tulevien vuosien trendiseurannalle.



2

Liikunta-aktiivisuus
ja ruutuaika

2

Liikunta-aktiivisuus ja ruutuaika

Sami Kokko, Riikka Hämylä, Jari Villberg, Tuula Aira, Jorma Tynjälä, Tuija Tammelin, Tommi Vasankari ja Lasse Kannas

Johdanto

Fyysisen aktiivisuuden perussuosituksen mukaan ”Kaikkien 7–18-vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1–2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää. Ruutuaikaa viihdemedian ääressä saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä.” (Tammelin & Karvinen 2008, 6.) Suosituksessa myös täsmennetään, että päivittäisen liikunnan tulee sisältää runsaasti reipasta liikuntaa, jonka aikana sydämen syke ja hengitys kiihtyvät ainakin jonkin verran (mts). Lisäksi kunnolla hengästyttävää ja huomattavasti sykettä nostavaa, rasittavaa liikuntaa tulisi sisältyä päivittäiseen liikunta-aktiivisuuteen.

LIITU-tutkimuksessa selvitettiin lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuutta kyselyä edeltävällä viikolla (MVPA = moderate to vigorous physical activity = kohtalaisen rasittava – rasittava liikunta, liite 1, kysymys 4). Lisäksi nuorilta kysyttiin heidän arvioitaan kevyemmän arkiliikunnan useudesta, liikunnan lisääntymisestä viimeisen vuoden aikana ja aikomuksista lisätä liikuntaa tulevaisuudessa, sekä yleisimmin harrastettuja liikuntamuotoja (liite 1, kysymykset 3, 6, 7, 9, 10 ja 37S). Jäljempänä luvussa on tarkasteltu nuorten ruutuaikaa ja istumista oppituntien aikana (liite 1, kysymykset 41–43, 46 ja 47). Ruutuajalla tarkoitetaan esimerkiksi television, tietokoneen, tabletin, kännykän ja konsolipelien ääressä vietettyä aikaa.

Aiempien kyselytutkimusten mukaan varsin harva suomalaislapsi tai -nuori täyttää liikuntasuosituksen (Aira ym. 2013; Tammelin & Laine & Turpeinen 2013; Liukkonen ym. 2014). Tosin noin neljäänkymmeneen Euroopan ja Pohjois-Amerikan maahan verraten liikuntasuosituksen mukaan liikkuvien osuudet ovat suomalaisilla 11- ja 13-vuotiailla lapsilla ja nuorilla suhteellisen suuria (Currie ym. 2012; Aira ym. 2013). Sen sijaan 15-vuotiaiden suomalaisnuorten liikunta-aktiivisuus on lähellä kaikkien maiden keskiarvoa. Erityispiirteenä suomalaisilla lapsilla ja nuorilla on voimakas iänmukainen liikunta-aktiivisuuden drop-off eli väheneminen. Liikunta-aktiivisuus on yhdeksäsluokkalaisilla selvästi vähäisempää kuin viidesluokkalaisilla (Aira ym. 2013).

Nykyinen liikuntasuositus (vähintään tunti liikuntaa joka päivä) on yhtäältä varsin vaativa, vaikka toisaalta liikunnan terveysvaikutusten näkökulmasta perusteltu. Esimerkiksi aktiivisesti urheilevalla lapsella ja nuorella saattaa kertyä viikkotasolla paljon liikuntaa, mutta lepopäivän takia päivittäisehto ei välttämättä täyty. Siksi tässä luvussa on tarkasteltu myös niiden lasten ja nuorten osuuksia, jotka liikkuvat vähintään tunnin vähintään viitenä päivänä viikossa. Liikunta-aktiivisuuden eriytymiske-

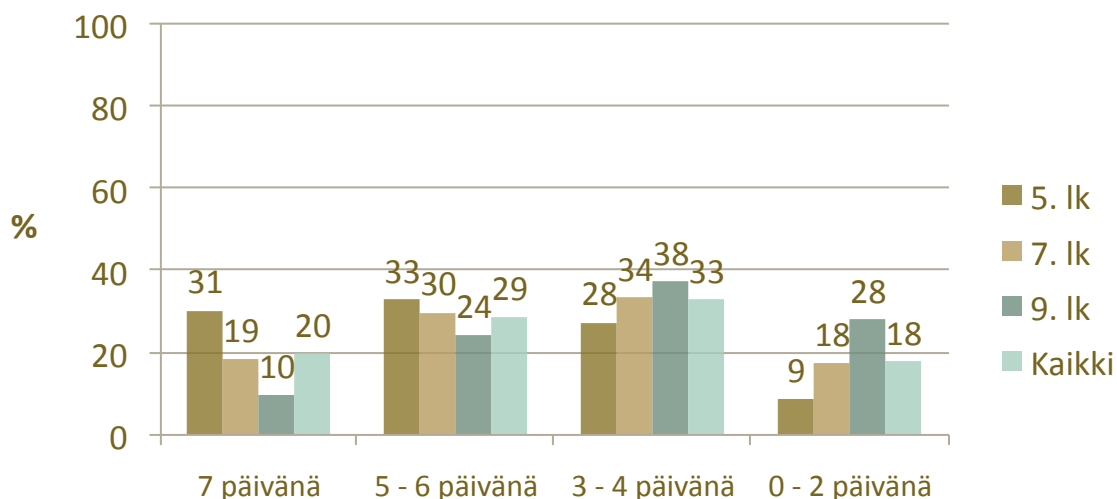
hityksen (ks. Aira ym. 2013) – lasten ja nuorten yhä selvempi jakautuminen paljon ja vähän liikkuviin – takia tässä luvussa on tarkasteltu lisäksi vähän, korkeintaan kahtena päivänä, liikkuvien osuuksia.

Viimeaikaisten tutkimustulosten mukaan suuri osa suomalaislapsista ja -nuorista ylittää päivittäisen ruutuaikasuosituksen jo pelkästään televisiota katselemalla (Aira ym. 2013). Viikonloppuisin ruutuaikasuosituksen ylittävien osuus on selvästi suurempi kuin arkipäivisin.

Näyttää myös siltä, ettei liikunta-aktiivisuus ole suoraan yhteydessä vähäiseen ruutuaikaan. Muun muassa aktiivisesti urheilevien nuorten joukossa on myös sellaisia nuoria, joilla runsaan liikkumisen rinnalla myös ruutuajan määrä on suurta (Kokko ym. 2011). Lisäksi liikunta-aktiivisuuden terveyshyödyt eivät näytä suoraan kumoavan passiivisen ajankäytön terveyshaittoja ainakaan aikuisilla (ks. Helajärvi ym. 2013).

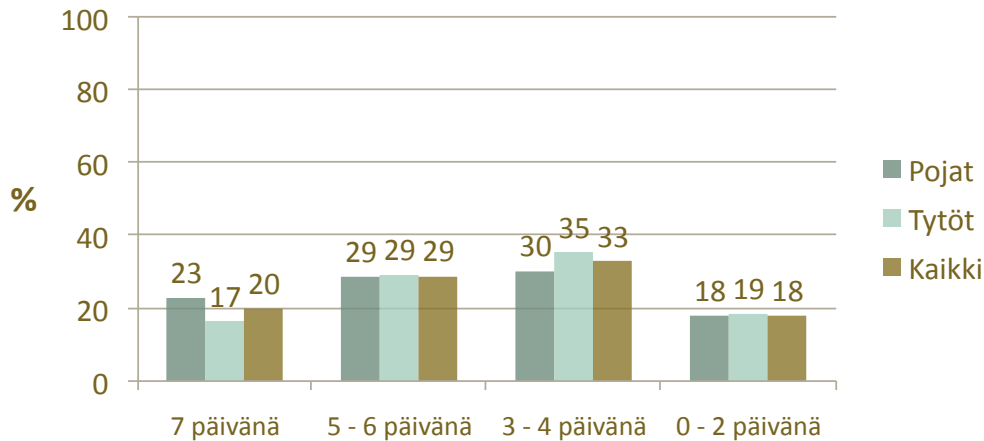
Päivittäisen liikuntasuosituksen toteutuminen

LIITU-tutkimuksen mukaan keskimäärin vain reilu viidesosa suomalaislapsista ja -nuorista täytti liikuntasuosituksen eli liikkui vähintään tunnin päivittäin. Suositusten mukaan liikkuvien osuus oli erityisen pieni yhdeksäsluokkaisilla (kuvio 1). Vajaa kaksi kolmasosaa viidesluokkaisesta liikkui vähintään viitenä päivänä viikossa. Yhdeksäsluokkaisista näin teki enää noin kolmasosa. Vastaavasti vähemmän (3–4 päivänä) sekä vähän (korkeintaan kahtena päivänä) liikkuvien nuorten osuudet kasvoivat selvästi ylemmillä luokkatasoilla. Huomionarvoista onkin se, että yhdeksäsluokkaisista 28 prosenttia ilmoitti olevansa liikunnallisesti aktiivinen korkeintaan kahtena päivänä viikossa.



Kuvio 1. Päivittäisen liikuntasuosituksen (vähintään 60 minuuttia) kyselyä edeltävän viikon aikana täyttävien lasten ja nuorten osuudet luokkatason mukaan (n = 2764) (%).

Pojat liikkuvat liikuntasuosituksen mukaisesti yleisemmin kuin tytöt. Silti vain vajaa neljäsosa pojista ja vajaa viidesosa tytöistä liikkui suosituksen mukaisesti (kuvio 2). Pojat liikkuvat tyttöjä yleisemmin myös silloin, kun tarkasteltiin vähintään viitenä päivänä liikkuvien osuuksia. Korkeintaan kahtena päivänä liikkuvien poikien ja tyttöjen osuuksissa ei ollut eroa.



Kuvio 2. Päivittäisen liikuntasuosituksen (vähintään 60 minuuttia) kyselyä edeltävän viikon aikana täyttävien lasten ja nuorten osuudet sukupuolen mukaan (n = 2764) (%).

Reippaan liikunnan harrastamista selvitettiin myös kysymällä, kuinka monta tuntia reipasta liikuntaa lapsille ja nuorille kertyy viikossa kouluajan ulkopuolella. 19 prosenttia viides- ja seitsemäsluokkalaisista, sekä 16 prosenttia yhdeksäsluokkalaisista kertoi liikkuvansa reippaasti vähintään seitsemän tuntia viikossa. Alle puolet lapsista ja nuorista (49 % viidesluokkalaisista, 43 % seitsemäsluokkalaisista ja 40 % yhdeksäsluokkalaisista) raportoi liikkuvansa reippaasti vähintään neljä tuntia viikossa kouluajan ulkopuolella. Noin joka kymmenes (7 % viidesluokkalaisista, 10 % seitsemäsluokkalaisista ja 12 % yhdeksäsluokkalaisista) kertoi liikkuvansa reippaasti korkeintaan puoli tuntia viikossa. Viidesluokkalaisille kertyi viikossa enemmän reipasta liikuntaa kuin yhdeksäsluokkalaisille myös tunteina kysyttynä. Pojat liikkuvat tyttöjä yleisemmin vähintään seitsemän tuntia viikossa.

Lapsilta ja nuorilta kysyttiin myös, kuinka monena päivänä viikossa he liikkuvat kevyttä arkiliikuntaa, kuten kävelevät tai pyöräilevät kouluun tai harrastuksiin, tekevät pihatöitä tai muuta vastaavaa. Varsin iso osa lapsista ja nuorista vastasi liikkuvansa kevyesti päivittäin (44 % viidesluokkalaisista, 38 % seitsemäsluokkalaisista ja 29 % yhdeksäsluokkalaisista). Vastaavasti vain harva lapsi ja nuori vastasi liikkuvansa kevyesti korkeintaan kahtena päivänä viikossa (5 % viidesluokkalaisista, 8 % seitsemäsluokkalaisista ja 14 % yhdeksäsluokkalaisista).

Myös kevyen liikunnan määrä laski ylemmille luokkatasoille siirryttäessä. Tytöt raportoivat poikia yleisemmin liikkuvansa kevyesti päivittäin. Kevyen liikunnan kysy-

mys on liikunnan intensiteetin osalta osin päällekkäinen reippaan liikunnan kysymyksen kanssa. Kysymykset eivät ole toisiaan poissulkevia, eikä liikunnan kokonaismäärää voida laskea yhdistämällä reippaan ja kevyen liikunnan määriä.

Kolme neljästä (76 %) viidesluokkalaisesta arvioi oman liikkumisensa lisääntyneen viimeisen vuoden aikana paljon tai jonkin verran. Seitsemäsluokkalaisista näin arvioi kaksi kolmasosaa (66 %) ja yhdeksäsluokkalaisista hieman yli puolet (55 %). Toisaalta jopa 17 prosenttia yhdeksäsluokkalaisista arvioi liikuntansa vähentyneen viimeisen vuoden aikana. Tytöt (69 %) arvioivat liikunnan lisääntyneen yleisemmin kuin pojat (62 %). Pojat taas arvioivat yleisemmin, että liikunta oli pysynyt ennallaan. Suurin osa nuorista aikoi lisätä liikuntaa vapaa-aikanaan. Viidesluokkalaisista liikuntaa aikoi lisätä 86 prosenttia, seitsemäsluokkalaisista 83 prosenttia ja yhdeksäsluokkalaisista 80 prosenttia. Liikunnan lisäämisaikomukset olivat tytöillä (87 %) yleisempiä kuin pojilla (79 %).

Liikuntamuodot

Lasten ja nuorten harrastamia liikuntamuotoja kysyttiin ainoastaan niiltä nuorilta, jotka ilmoittivat, etteivät osallistu urheiluseuratoimintaan (pojilla $n = 496-564$ ja tytöillä $n = 576-655$). Yleisimmin harrastetut liikuntamuodot erosivat selvästi sukupuolen suhteen, minkä vuoksi tulokset esitetään erikseen pojilla ja tytöillä.

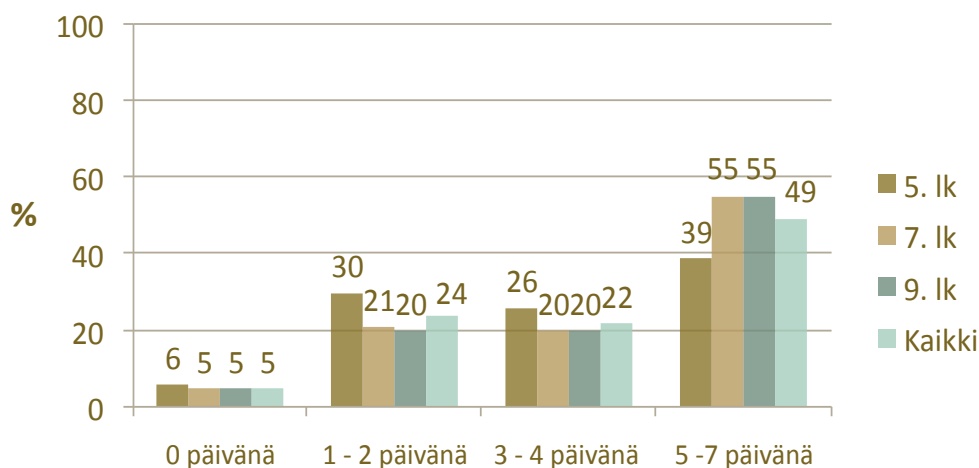
Pojilla yleisimmin harrastettuja liikuntamuotoja olivat pyöräily, kävely- ja juoksulenkeily, jalkapallo, uinti, salibandy, jääpelit, pesäpallo, laskettelu ja lumilautailu sekä sulkapallo (liite 3). Esimerkiksi jalkapallo, uinti, salibandy, pihapelit ja yleisurheilu olivat viidesluokkalaisilla pojilla yleisempiä liikuntamuotoja kuin yhdeksäsluokkalaisilla, kun taas kuntosaliharjoittelu oli yleisintä yhdeksäsluokkalaisilla.

Tytöillä eniten harrastettuja liikuntamuotoja olivat kävelylenkkeily, pyöräily, juoksulenkeily, uinti, sulkapallo, jalkapallo, kuntosali, pihapelit, laskettelu ja lumilautailu sekä tanssi (liite 4).

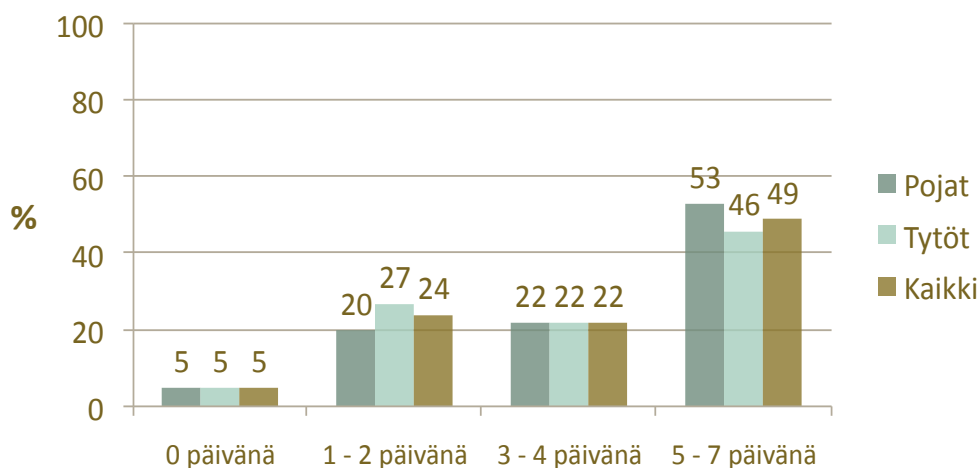
Liikuntamuodoista kuntosali, jooga ja pilates olivat suosituimpia seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisilla tytöillä. Vastaavasti muun muassa uinnin ja pihapelien suosio oli vähäisempää ylemmillä luokkatasoilla. Kaikkinensa useimpien liikuntamuotojen harrastaminen oli ylemmillä luokkatasoilla vähäisempää.

Ruutuaika ja istuminen oppitunneilla

Hyvin pieni osa lapsista ja nuorista täytti ruutuaikaa koskevan suosituksen eli vietti ruudun ääressä korkeintaan kaksi tuntia päivässä (kuvio 3). Noin puolet lapsista ja nuorista vastasi viettävänsä ruudun ääressä yli kaksi tuntia vähintään viitenä päivänä viikossa. Seitsemäsluokkalaisille ja yhdeksäsluokkalaisille kertyi ruutuaikaa yli kaksi tuntia päivässä vähintään viitenä päivänä viikossa yleisemmin kuin viidesluokkalaisille ja pojille vastaavasti yleisemmin kuin tytöille (kuvio 4).



Kuvio 3. Lasten ja nuorten osuudet niinä päivinä, kun ruutuaikaa kertyy yli kaksi tuntia päivässä*, luokkatason mukaan (n = 2620) (%). * 0 päivänä = täyttää ruutuaika suosituksen eli ruutuaikaa ei kerry yhtenäkkään viikon päivänä yli kahta tuntia.



Kuvio 4. Lasten ja nuorten osuudet niinä päivinä, kun ruutuaikaa kertyy yli kaksi tuntia päivässä*, sukupuolen mukaan (n = 2620) (%). * 0 päivänä = täyttää ruutuaika suosituksen eli ruutuaikaa ei kerry yhtenäkkään viikon päivänä yli kahta tuntia.

Seitsemäsluokkalaiset ja yhdeksäsluokkalaiset raportoivat viidesluokkalaisia harvemmin, että vanhemmat asettavat rajoja ruutuaikaan (taulukko 1). Vain alle kolmasosa lapsista ja nuorista oli täysin varmoja siitä, että pystyisi vähentämään ruutuaikaansa (taulukko 2). Pojat olivat tyttöjä epävarmempia mahdollisuuksistaan vähentää ruutuaikaa.

Taulukko 1. Nuorten arvioita kotiväen suhtautumisesta heidän ruutuaikaansa (%).

Ottaako kotiväki kantaa ruutuaikaan	Pojat	Tytöt	5lk	7lk	9lk	Kaikki
Kyllä, kotiväki asettaa rajoja ruutuaikaan	34	31	52	29	17	32
Kyllä, kotiväki toivoo, että ruutuaika vähenee	39	37	31	44	39	38
Ei, kotiväki ei ota kantaa ruutuaikaan	27	32	17	27	44	30
Yhteensä	100	100	100	100	100	100
n	1216	1359	862	832	881	2575

Taulukko 2. Nuorten arvioita siitä, kuinka varmoja he ovat, että pystyisivät vähentämään ruutuaikaa tarvittaessa (%).

Kuinka varma, että pystyisi vähentämään ruutuaikaa	Pojat	Tytöt	5lk	7lk	9lk	Kaikki
täysin varma	27	30	27	26	31	28
melko varma	44	48	51	47	41	47
ei lainkaan varma	29	22	22	27	28	25
Yhteensä	100	100	100	100	100	100
n	1189	1341	829	821	880	2530

Kyselylomakkeessa tiedusteltiin lisäksi sitä, kuinka monta oppituntia vastaajilla on tavallisena koulupäivänä sekä sitä kuinka monta tavanomaisen koulupäivän oppitunneista vietetään pääasiassa istuen. Viidesluokkalaiset arvioivat keskimääräisen koulupäivän pituudeksi noin viisi oppituntia ja seitsemäsluokkalaiset ja yhdeksäsluokkalaiset noin kuusi oppituntia. Nuorten arvioihin perustuen oppitunneista vietettiin pääasiassa istuen viidennellä luokalla noin 84 prosenttia, seitsemännellä luokalla noin 91 prosenttia ja yhdeksännellä luokalla noin 93 prosenttia.

Yhteenveto

Vain viidesosa suomalaisista viides-, seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisista lapsista ja nuorista liikkui suositusten mukaisesti. Liikunta-aktiivisuus oli vähäisintä yhdeksäsluokkalaisilla nuorilla. Liikunta-aktiivisuus väheni selvästi iän myötä eli liikunnan drop-off-ilmiö on edelleen huolestuttavan yleinen. Päivittäinen kevyt arkiliikunta oli lapsilla ja nuorilla yleisempää kuin reipas liikunta. Pojille kertyi tyttöjä yleisemmin reipasta liikuntaa, kun taas kevyt arkiliikunta oli tytöillä yleisempää.

Suurin osa lapsista ja nuorista aikoi lisätä liikuntaa seuraavan vuoden aikana. Vaikka yleisimpiä liikuntamuotoja kysyttiin tässä kohdassa vain urheiluseuratoimintaan kuulumattomilta, olennainen tulos on se, että liikuntamuodot vaihtelivat paljon sukupuolen ja luokkatasojen välillä.

Vain viisi prosenttia lapsista ja nuorista täytti ruutuaikasuosituksen (korkeintaan kaksi tuntia ruutuaikaa päivässä). Vastaavasti noin kolmasosalle lapsista ja nuorista kertyi ruutuaikaa yli suosituksen vähintään viitenä päivänä viikossa. Yli kahden tunnin päivittäinen ruutuaika oli yleisempää seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisilla kuin viidesluokkalaisilla. Pojille kertyi ruutuaikaa yli suosituksen tyttöjä yleisemmin. Ylempien luokkatasojen nuoret raportoivat viidesluokkalaisia harvemmin, että vanhemmat asettavat rajoja ruutuaikaan. Vain alle kolmasosa lapsista ja nuorista oli täysin varmoja siitä, että pystyisi vähentämään ruutuaikaansa. Lapset ja nuoret arvioivat, että valtaosa koulun oppitunneista vietetään istuen.



3

Liikuntapaikat ja -tilaisuudet

3 Liikuntapaikat ja -tilaisuudet

Kimmo Suomi, Riikka Hämylä ja Sami Kokko

Johdanto

Viime vuosina julkisessa liikuntapolitiikassa lasten fyysistä liikuntainfrastruktuuria on pyritty kehittämään liikuntapolitiikan painoalueena (opetus- ja kulttuuriministeriö 2008, valtion liikuntaneuvosto 2014). Liikuntarakentamisen suunta-asiakirjoissa määritellään valtion liikuntaneuvoston kunkin kauden keskeisimmät liikuntapolittiset tavoitteet. Käytännössä tämä on johtanut muun muassa siihen, että lasten ja nuorten lähiliikuntapaikaksi tarkoitettu liikuntarakentamishanke on saanut korotettua valtionapua.

Korotetulla valtionavulla on ollut lasten ja nuorten lähiliikuntapaikkojen rakentamista edistävä merkitys, ja onkin huolestuttavaa, että lähiliikuntapaikkaprocentin laskestamista kolmeen kymmeneen prosenttiin on esitetty (valtion liikuntaneuvosto 2014). Liikunta-avustuksia on viime vuosina kohdennettu erityisesti lasten ja nuorten liikunnan edistämiseen muun muassa paikallistason urheiluseuroissa, kuten käy ilmi esimerkiksi Kataisen (2011) ja Stubbin (2014) hallitusohjelmista.

Koulujen yhteydessä olevista liikuntapaikoista määritellään perusopetuslaissa (21.8.1998/628, 6 §) sen verran, että opetus tulee järjestää siten, että oppilaiden matkojen kouluun ja muille opetuksen järjestämispaikeille tulee olla mahdollisimman turvallisia ja lyhyitä. Kuntien talouden kiristyessä kunnat ja koulut pyrkivät tiivistämään ja minimoimaan tilakustannuksia. Tällöin osa koulun käyttämistä liikuntatiloista voi sijaita etäällä koulusta. Koulujen lakkauttaminen merkitsee lähes aina myös sisäsalin ja ulkokentän menettämistä. Perusopetuslaissa tulisi määritellä tarkemmin koulujen yhteydessä olevista liikunta-, leikki- ja luontopaikoista.

Suomessa on noin 33 000 liikuntapaikkaa (Suomi ym. 2012). Lasten ja nuorten käyttämiä ovat erityisesti koulujen liikuntasalit, jotka muodostavat lasten ja nuorten ensisijaisen rakennetun liikkumisympäristön heidän välittömässä päivittäisessä elinpiirissään. Oppivelvollisuuskoulun ansiosta käytännössä lähes jokainen perusopetuksessa oleva lapsi käyttää koulun liikuntapaikkoja säännöllisesti.

Tässä luvussa tarkastellaan eri liikuntapaikkojen käyttöä niin koulussa kuin kouluajan ulkopuolella (liite 1, kysymykset 11 ja 22). Koulun yhteydessä käytettävillä liikuntapaikoilla tarkoitetaan ympäristöjä, joita käytetään liikunta- ja välitunneilla, muussa koululiikunnassa ja koulumatkoilla. Kouluajan ulkopuolella liikuntapaikat tarkoittavat muun muassa rakennettuja liikuntapaikkoja, kuten ulkokenttiä, lähiliikuntapui-
stoja tai kevyenliikenteen väyliä. Lisäksi luvussa tarkastellaan lasten ja nuorten osallistu-

mista eri liikuntatilaisuuksiin eli koulun kerhoihin, muihin kerhoihin, urheiluseuratoimintaan ja liikunta-alan kaupallisten toimijoiden ohjatuille tunneille (liite 1, kysymys 8A–D).

Liikuntapaikkojen käyttö koulussa ja kouluajan ulkopuolella

Koulussa tai koulumatkoilla liikuttiin yleisimmin viikoittain sisäsaleissa ja kevyenliikenteen väylillä (taulukko 3). Sen sijaan esimerkiksi uimahallien ja hiihtopaikkojen käyttö oli vähäisempää. Pojat liikkuvat tyttöjä yleisemmin kouluajalla ulkokentillä (viikoittain pojat 40 %, tytöt 29 %), uimahalleissa (viikoittain pojat 24 %, tytöt 17 %) ja hiihtopaikoilla (viikoittain pojat 22 %, tytöt 12 %). Tytöt (46 %) liikkuvat poikia (42 %) yleisemmin kevyenliikenteen väylillä. Kaikkien liikuntapaikkojen viikoittainen käyttö

Taulukko 3. Liikuntapaikkojen käyttö koulussa (n = 2604–2655) (%).

Kuinka usein käytät alla olevia paikkoja koulun liikuntatunneilla, liikkumiseen välitunneilla sekä muuhun koululiikuntaan, myös koulumatkat?	vähintään kerran viikossa	kuukausittain	korkeintaan muutaman kerran lukukaudessa	ei ollenkaan
Sisäsalit	47	17	18	19
Kevyenliikenteen väylät	44	17	21	18
Luontoympäristö	35	26	25	15
Ulkokentät	34	23	23	20
Ulkoilualueet ja -reitit	28	20	31	22
Uimahallit	20	19	41	20
Hiihtopaikat	17	16	41	25
Eläinurheilualueet	12	8	29	51
Veneily, surffaas	11	9	30	50

Kouluajan ulkopuolella lapset ja nuoret hyödynsivät liikkumisessaan yleisimmin (viikoittain) kevyenliikenteen väyliä ja luontoympäristöjä (taulukko 4). Kouluajan ulkopuolisten liikuntapaikkojen käytössä oli eroa sukupuolten välillä kaikkien liikuntapaikkojen kohdalla. Kevyenliikenteenväyliä oli suosituin liikuntapaikka sekä pojilla (62 %) että tytöillä (76 %). Toiseksi suosituinta liikuntapaikkaryhmää, luontoympäristöä, käytti säännöllisesti vähintään kerran viikossa pojista 47 prosenttia ja tytöistä 54 prosenttia. Varsinaisista liikuntapaikoiksi rakennetuista liikkumisympäristöistä eniten käytettyjä pojilla olivat ulkokentät (viikoittain pojat 43 %, tytöt 27 %) ja sisäsalit (viikoittain pojat 43 %, tytöt 35 %), tytöillä vastaavasti ulkoilualueet ja -reitit (viikoittain pojat 31 %, tytöt 38 %).

Ulkokenttien lisäksi pojat suosivat tyttöjä yleisemmin (viikoittain) uimahalleja (pojat 30 %, tytöt 24 %), hiihtopaikkoja (pojat 24 %, tytöt 15 %) ja veneilyä tai surfausta (pojat 17 %, tytöt 7 %). Tytöt suosivat poikia yleisemmin (viikoittain) luontoympäristön ja ulkoilualueiden ja -reittien lisäksi myös eläinurheilualueita (pojat 10 %, tytöt 19 %). Eläinurheilualueet olivat poikien vähiten käyttämät liikuntapaikat, joita 58 prosenttia pojista ei käyttänyt ollenkaan. Tyttöjen vähiten käyttämä liikuntapaikka oli veneilyn ja surfauksen liikkumisympäristö, jota 52 prosenttia tytöistä ei käyttänyt lainkaan. Veneilyä tai surfausta lukuun ottamatta kaikkien liikuntapaikkojen viikoittainen käyttö laski luokkatason mukaan.

Taulukko 4. Liikuntapaikkojen käyttö kouluajan ulkopuolella (n = 2690–2732) (%).

Kuinka usein käytät keskimäärin alla olevia paikkoja liikkumiseen kouluajan ulkopuolella?	vähintään kerran viikossa	kuukausittain	korkeintaan muutaman kerran lukukaudessa	ei ollenkaan
Kevyenliikenteen väylät	69	11	7	13
Luontoympäristö	51	21	14	15
Sisäsalit	39	12	17	33
Ulkoilualueet ja -reitit	35	21	20	24
Ulkokentät	34	17	16	32
Uimahallit	27	31	25	17
Hiihtopaikat	19	18	32	30
Eläinurheilualueet	14	7	26	53
Veneily, surffaus	12	11	29	49

Ohjattuun liikuntaan osallistuminen vapaa-aikana

Koulujen kerhoissa ja harjoituksissa liikkuminen ei ollut kovin yleistä, sillä vain noin viidesosa nuorista liikkui koulujen kerhoissa tai harjoituksissa viikoittain (taulukko 5). Reilut puolet lapsista ja nuorista vastasi, ettei liiku ollenkaan koulujen kerhoissa ja harjoituksissa. Satunnaisesti, korkeintaan pari kertaa kuukaudessa koulujen kerhoissa tai harjoituksissa kävi noin viidesosa nuorista.

Pojat (25 %) kävivät koulun järjestämissä kerhoissa, harjoituksissa tai muissa kilpailuissa viikoittain yleisemmin kuin tytöt (18 %). Aktiivisuus koulujen kerhoissa tai harjoituksissa väheni luokkatason noustessa. Noin kolmasosa (31 %) viidesluok-

kalaisista liikkui koulun kerhoissa tai harjoituksissa kerran viikossa tai useammin. Seitsemännellä luokalla vastaava osuus oli viidesosa (20 %) ja yhdeksännellä luokalla noin 15 prosenttia.

Taulukko 5. Lasten ja nuorten liikkuminen koulukerhojen, urheiluseurojen, muiden seurojen ja yritysten järjestämissä tapahtumissa (n = 2737–2766) (%).

Liikkuminen...	vähintään kerran viikossa	noin kuukausittain	ei ollenkaan
koulun järjestämissä kerhoissa ym.	22	22	56
urheiluseuran järjestämissä harjoituksissa ym.	43	14	43
muun seuran tai kerhon järjestämissä harjoituksissa ym.	19	16	65
liikunta-alan yritysten järjestämillä ohjatuilla tunneilla	30	23	47

Vajaa puolet (43 %) lapsista ja nuorista vastasi liikkuvansa urheiluseuran järjestämissä tilaisuuksissa viikoittain (taulukko 5). Luokkatason noustessa urheiluseura-aktiivisuus väheni merkittävästi. Viidennellä luokalla aktiivisesti, vähintään kerran viikossa, seurassa liikuntaa harrastavia oli yli puolet (53 %), seitsemännellä luokalla alle puolet (41 %) ja yhdeksännellä luokalla noin kolmasosa (35 %). Sukupuolten välillä ei ollut eroja urheiluseuran järjestämissä harjoituksissa ja kilpailuissa liikkumisen yleisyydessä.

Urheileminen tai liikkuminen vapaa-aikana muun seuran tai kerhon järjestämissä harjoituksissa oli selvästi vähäisempää kuin varsinaisissa urheiluseuroissa. Muulla seuralla tarkoitetaan esimerkiksi partiota, nuorisoseuraa, kansalaisopistoa ja seurakuntaa. Vajaa viidesosa viides-, seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisista lapsista ja nuorista liikkui muiden seurojen tai kerhojen harjoituksissa tai kilpailuissa viikoittain (taulukko 5).

Viikoittain muussa seurassa tai kerhossa liikkuvien osuus vaihteli merkittävästi luokkatason mukaan siten, että viidennellä luokalla 31 prosenttia liikkui muussa seurassa tai kerhossa vähintään kerran viikossa, kun seitsemännellä luokalla näin teki 15 prosenttia ja yhdeksännellä luokalla 12 prosenttia. Sukupuolen mukaan tarkasteltuna eroja oli lähinnä siinä, että pojat (68 %) vastasivat tyttöjä (63 %) yleisemmin, etteivät liiku lainkaan muussa seurassa tai kerhossa. Tyttöillä (18 %) taas satunnainen, korkeintaan muutaman kerran kuussa, muussa seurassa tai kerhossa liikkuminen oli yleisempää kuin pojilla (13 %).

liikuntatunneilla vähintään kerran viikossa (taulukko 5). Tytöt (37 %) liikkuvat yritysten järjestämällä tunneilla yleisemmin (viikoittain) kuin pojat (23 %). Sen sijaan luokkatasojen välillä ei ollut suuria eroja.

Yhteenveto

Koulujen liikuntatunneille osallistuvat periaatteessa kaikki lapset ja nuoret, kun soveltava ja erityisryhmien liikuntakasvatustoiminta lasketaan mukaan. Urheiluseurat ovat koulun liikuntakasvatustoiminnan jälkeen lasten ja nuorten merkittävin liikuttaja. Urheiluseurojen järjestämässä liikunnassa oli viikoittain mukana kaksi viidesosaa lapsista ja nuorista. Luku vastaa hyvin aikaisemmin saatuja kansallisia tuloksia (mm. Suomi 2012).

Kolmanneksi merkittävin liikuttaja lasten ja nuorten liikunnassa on yksityinen sektori, jonka merkitys on koko ajan kasvanut (Wennström ym. 2011). Nykyään jo noin kolmasosa viides-, seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisista lapsista ja nuorista on tämän toiminnan piirissä viikoittain. Merkitsevä on se, että seitsemäs- ja yhdeksäsluokalliset nuoret liikkuvat viikoittain yksityisen tarjoamilla liikuntatunneilla yleisemmin kuin koulujen kerhoissa.

Noin viidesosa lapsista ja nuorista liikkui koulujen kerhoissa ja muiden kuin urheiluseurojen (partio, seurakunta, kansalaisopisto jne.) järjestämässä harjoituksissa tai kilpailuissa. Koulujen kerhotoimintaa ei ole laajasti selvitetty Suomessa. Wennström ym. (2011) selvittivät vuonna 2010 Jyväskylän kaupungin koululaisten koko kerhotoiminnan perusopetuksessa. Tutkimuksen mukaan nykyinen kerhotoiminta on hyvin eriytynyttä ja saa monenlaista erilaista rahoitusta ja organisoitumisen muotoja. Kaikkinensa kerhotoiminta kattoi varsin vaatimattoman osan koululaisten ohjelmasta Jyväskylässä, vaikka oli vastaavankokoisten kaupunkien kärkeä kerhotoiminnassa.

Tytöt liikkuvat ulkokentillä ja sisäsaleissa kouluajalla selkeästi yleisemmin kuin vapaaajalla. Täten koulun yhteydessä tapahtuvalla liikunnalla on merkittävä tyttöjen sali- ja kenttäkäyttöä lisäävä merkitys. Pojilla tämä ero ei ollut aivan niin suuri kuin tytöillä.

Tulevaisuudessa lähiliikuntapaikat ovat tärkeitä lasten ja nuorten liikuttajia (Suomi 2008). Esimerkiksi Keravan alakoulujen muuttaminen lähiliikuntapaikoiksi edisti merkittävästi juuri vähän liikkuvien tyttöjen ja urheiluseurassa liikkumattomien poikien välituntiliikunnan aktiivisuutta. Liikunta-aktiivisuus ei myöskään laskenut näillä lapsilla alakoulun aikana sille tasolle, jolla liikunta-aktiivisuus oli ennen koulupihojen muuttamista lähiliikuntapaikoiksi.

Tulevaisuuden haasteet lasten ja nuorten liikkumisympäristössä arkiliikunnan lisäämiseksi ovat pitkälti lainsäädännöllisiä ja taloudellisia. Lasten liikunta-, leikki- ja luontopaikat ovat tavallaan lainsuojattomia, sillä niitä ei tarvitse olla lakisääteisesti lainkaan, mikä taloudellisen laman ja kustannussäästöjen aikana korostuu entisestään.



4

Liikunnan merkitykset

4 Liikunnan merkitykset

Pasi Koski

Johdanto

Suhde liikuntaan rakentuu persoonallisuuden ja yksilöllisen lahjakkuuden lisäksi paljolti niiden vaikutteiden varaan, joita me elämäntaipaleen aikana liikunnasta ja liikuntakulttuurista saamme (Koski 2004; 2008). Weberiläisen näkemyksen mukaan kulttuuri on ihmisten luoma merkitysten seitti. Liikuntakulttuurikin on kutoutunut lukemattomien merkitysten seitistöstä.

Yksittäinen ihminen kohtaa liikuntakulttuurin vaikutteita lähiympäristössä, perhepiirissä, mediassa, sitten myös koulumaailmassa, kaveripiirissä ja niin edelleen. Osa vaikutteista jää vähälle huomiolle tai kokonaan huomaamatta, osa taas saattaa löytää tarttumapintansa ja pääsee kehittymään merkitykselliseksi. Yksilön liikuntasuhteen taustalla voidaan ajatella olevan yksittäisten merkitysten, joista osa on luonteeltaan yksilöllisiä ja osa kollektiivisia. (Koski 2013.)

Merkitysten roolia korostava lähestymistapa on tullut tänä päivänä ajankohtaiseksi, sillä olemme siirtyneet yhä voimakkaammin kohti elämys- ja mielikuvayhteiskuntaa (ks. esim. Karvonen 1999; Malmelin 2003), jossa ihmisten valintojen taustalla ovat kulttuurisesti merkityksellisesti latautuneet asiat. Liikuntaan muodikkaana ja runsaasti esillä olevana ilmiönä latautuu paljon erilaisia merkityksiä (ks. esim. Lähikuva 1/2003). Näiden merkitysten tarkastelu auttaa meitä ymmärtämään ihmisten liikuntasuhteen muotoutumista ja niin sanottuun ajan henkeen liittyviä kulttuurisia painotuksia. (Koski & Tähtinen 2005.)

Liikuntamuotojen laaja kirjo tarjoaa lukemattoman määrän merkityksiä, eräänlaisia säikeitä, joista kunkin yksilön kohdalla kietoutuu omanlainen vyyhtinsä. Jotkut merkitykset voivat olla hyvinkin voimakkaita ja käyttäytymisenä näyttäytyvä toiminnallinen aktiivisuus voi rakentua niiden varaan. Lisäksi useista vähemmän keskeisissä rooleissa olevista säikeistä voi koostua merkitysvyyhti, joka nostaa vetovoiman riittävän vahvaksi liikunnan harrastamiseen. Tutkimukset ovat paljastaneet, että ikäryhmästä riippumatta liikunnallinen aktiivisuus ja sen intensiivisyys ovat yhteydessä siihen, kuinka monta itselleen tärkeänä pitämää merkitystä liikunnasta löytää (Koski & Tähtinen 2005; Koski & Zacheus 2012).

Merkitysten analysoiminen ei ole ongelmaton tehtävä, sillä ihmiset (etenkin lapset ja nuoret) eivät välttämättä kaikin osin tiedosta, minkälaiset piirteet heitä liikunnassa kiehtovat. Toisaalta merkitysten kirjo on niin monimuotoinen, että tyhjentävän mitariston luominen ei liene edes mahdollista ja olisi laajuutensa vuoksi ainakin käy-

tännössä hankalasti toteutettavissa. Niinpä tämänkin aineiston keruussa jouduttiin rajaamaan jäljitettävien merkitysten määrää ja päädyttiin lopulta 34 osioon (liite 1, kysymys 15).

Lähtökohtaisesti merkitysten valinta ja jaottelu perustuvat liikunnan tarjonnan näkökulmasta jäsenyyksiä tehneiden tutkijoiden töihin (Eichberg 1987; Renson 1991; Klemola 1991; Honkonen & Suoranta 1999; Taks & Renson & Vanreusel 1999). Näihin analyyseihin pohjaten voidaan päätyä kuuteen eri ulottuvuuteen: 1) kilpailu ja suoritus, 2) terveys ja terveellisyys, 3) ilmaisu ja esittäminen, 4) ilo ja leikki, 5) sosiaalisuus ja yhdessäolo sekä 6) itsen tunteminen ja itsen tutkiminen. Lisäksi seitsemänneksi ulottuvuudeksi tarvitaan niin sanottu lajimerkitysten ”kaatoluokka”, jolla voidaan yrittää kattaa edes osa eri liikuntamuotojen keskeisimmistä ominaispiirteistä. Lasten ja etenkin nuorten kohderyhmässä oleellinen ulottuvuus on myös kasvu ja kehittyminen. (Koski & Tähtinen 2005; Koski 2013.)

Tulokset

Taulukkoon 6 on ryhmitetty käytetyt merkitysosiot ja listattu osuudet vastaajista, jotka ilmoittivat itselleen kyseisen piirteen liikunnassa tärkeäksi tai erittäin tärkeäksi. Yleisimmin lapset ja nuoret nimesivät tärkeäksi *hyvän olon saamisen ja liikunnan terveellisuuden*, jotka noin kaksi kolmesta nosti tähän kategoriaan. Samoihin osuuksiin ylsivät myös *parhaansa yrittäminen ja ilo; se, että liikunta on kivaa*.

Näyttää siis siltä, että aikuisten oppi liikunnan välineellisistä vaikutuksista on mennyt varsin hyvin perille. Liikunta tiedetään terveyden kannalta tärkeäksi ja ymmärretään, että sen avulla voi saada hyvää oloa. Toisaalta aikuiset, esimerkiksi valmentajat, opettajat ja vanhemmat, usein korostaen viestivät, että liikunnassa ja urheilussa kaikkien pitää tehdä asiat niin hyvin kuin pystyy, parhaan kykynsä mukaan. Nämä opit nuorten enemmistö näyttää omaksuneen. Lisäksi myös liikunnan keskeisiin ominaisarvoihin sisältyvä liikunnan ilo löytää vielä paikkansa nuorten ajattelussa.

Välineellisen näkökulman voimakkuutta tukevat myös *kunnon kohottamisen ja lihasvoiman kasvattamisen* suosio, sillä nekin nosti vähintään tärkeiksi lähes kaksi kolmesta lapsesta ja nuoresta (taulukko 6). Lisäksi *onnistumisen elämykset, uudet elämykset, yhdessäolo sekä uusien taitojen oppiminen ja kehittäminen* ylsivät lähes samoille lukemille.

Kilpailu ei ole yleisesti kovin tärkeässä roolissa kohderyhmän ikäisten lasten ja nuorten liikunnassa. Kaikkien listassa 34 vaihtoehdon joukossa kilpailu oli kolmanneksi viimeisenä ja sijoitus oli sama sukupuolesta riippumatta (taulukko 6). Vastaajista noin viidennes piti kilpailua tärkeänä tai erittäin tärkeänä merkityksenä liikunnassa. Pojista näin ajatteli joka neljäs ja tytöistä 18 prosenttia. Toisaalta täysin merkityksettömänä kilpailua piti 18 prosenttia vastanneista ja lisäksi lähes yhden tekevänä 15 prosenttia. Näistä ääripäihin liittyvistä tiedoista voi tulkita, että jäljelle jää noin puolet tämänikäisistä lapsista ja nuorista, joille kilpailu ei ole liikunnassa erityisen tärkeää, mutta ei täysin merkityksetöntäkään.

Liikunnan merkitysten painotuksissa on varsin selkeitä sukupuolieroja (taulukko 6). Kysytyistä 34 merkityksestä sukupuolten väliset erot jäivät melko pieniksi vain seuraavissa kuudessa osiossa: *uusien taitojen oppiminen ja kehittäminen, pelon tai jännityksen kokeminen/voittaminen, omatoimisesti yksin tekeminen, muille esittäminen/esiintyminen, työnteke/ahkeruus sekä hienot välineet tai varusteet*. Näistä ehkä eniten yllättivät *välineet ja varusteet*, joiden perinteisesti ajatellaan olevan ”miesten maailmaa” ja toisaalta muille *esiintyminen ja esittäminen*, joka etenkin liikunnan osalta on pidetty tytöille luontevammin kuuluvana (vrt. Koski & Tähtinen 2005).

	Pojat	Tytöt	5lk	7lk	9lk	Kaikki
Kilpailu ja suorittaminen						
parhaansa yrittäminen	61	71	75	66	58	66
kamppailu itsesi kanssa, itsesi voittaminen	48	54	55	51	47	51
työnteke, ahkeruus	46	49	52	48	42	47
omatoimisesti yksikseen tekeminen	36	36	37	37	35	36
menestys ja voittaminen	36	27	33	31	29	31
kamppailu toisten kanssa, toisten voittaminen	29	19	24	25	23	24
kilpaileminen	25	18	25	22	18	22
Terveys ja kunto						
hyvän olon saaminen	58	77	73	67	63	68
liikunnan terveellisyys	61	73	75	68	59	67
kunnon kohottaminen	51	67	57	60	60	59
virkistys ja rentoutuminen	48	62	58	55	52	55
lihavaksi tulemisen estäminen, painonhallinta	42	58	52	52	46	50
hyvän ulkonäön saaminen	32	51	38	41	46	42
Ilmaisu, esittäminen						
taidokas temppeilu	37	31	41	35	27	34
muille esittäminen, esiintyminen	20	19	23	19	17	20
Ilo ja leikki						
ilo; se, että liikunta on kivaa	58	73	73	66	59	66
onnistumisen elämykset	55	66	63	60	58	61
uusien elämysten saaminen	53	67	66	61	53	60
murheiden unohtaminen	48	64	61	56	51	56
leikkiminen, leikkimielisyys	34	42	46	37	31	38
Sosiaalisuus						
yhdessäolo, yhteistoiminta kavereiden kanssa	56	66	72	61	52	61
uusien kavereiden saaminen	43	51	56	49	35	47
Itsen tunteminen, itsen tutkiminen						
opin tuntemaan paremmin itseäni	46	57	57	51	47	52
Kasvu ja kehittyminen						
lihasvoiman kasvattaminen	57	66	61	64	60	62
uusien taitojen oppiminen ja kehittäminen	56	60	67	57	50	58
pelon tai jännityksen kokeminen/voittaminen	44	44	50	44	37	44
Lajimerkitykset						
notkeuden parantaminen	37	57	54	49	40	48
vauhdikkuus	52	43	51	49	41	47
oveluus ja järjen käyttö (esim. voiton saamiseksi)	55	39	55	48	38	47
luonnossa olominen	38	45	53	39	33	42
hienot välineet tai varusteet	29	26	31	27	24	27
miehekkyyys	48	7	28	29	24	27
ronskit otteet, kovaotteisuus	28	16	22	23	21	22
naisellisuus	7	32	22	20	18	20

Taulukko 6. Tärkeiksi tai erittäin tärkeiksi arvioitujen liikunnan merkitysten osuudet sukupuolen ja luokkatason mukaan (n = 2675–2728) (%).

Pojat pitivät tyttöjä yleisemmin tärkeinä *kilpailua, kilpailemista, ronskeja otteita, toisten kanssa kamppailemista, vauhdikkuutta ja miehekkyyttä*. Lisäksi *taidokas temp-puilu ja taktikointi* (oveluus ja järjen käyttö voiton saamiseksi) olivat tyypillisempiä valintoja pojille (taulukko 6). Tuo taidokas temp-puilu on nykyliikuntakulttuurin leimallinen piirre ja näyttää siltä, että erityisesti pojat ovat löytäneet sitä kautta uudenlaisen näkökulman liikuntakulttuuriin. Se linkittyy luontevasti esiintymiseen ja esittämiseen, joka ei siis aiemmista käsityksistä poiketen ollutkaan tyttöjen enemmän painottama piirre.

Tytöt löysivät käytetystä listasta useita itselleen tärkeitä liikunnan merkityksiä yleisemmin kuin pojat (taulukko 6). Selkein ero suhteessa poikiin oli *naisellisuuden, notkeuden, hyvän olon, ulkonäön, kunnon kohottamisen, murheiden unohtamisen, ilon, virkistymisen ja rentoutumisen, terveellisyyden ja onnistumisen elämysten* korostamisen yleisyydessä. Merkittävää muutosta liikuntakulttuurissamme viestittää se, että lihasvoiman kasvattaminen on nykyisin tytöille yleisemmin merkityksellistä kuin pojille (vrt. Koski & Tähtinen 2005).

Luokkatason mukainen vertailu kertoi, että *lihasvoiman kasvattaminen ja kunnon kohottaminen* ovat esimerkkejä merkityksistä, joita tärkeänä pitävien osuus ei tutkituissa ikäryhmissä juurikaan eronnut toisistaan (taulukko 6). Erot olivat aika pieniä ikäryhmittäin myös *yksikseen tekemisessä, menestyksessä, toisten kanssa kamppailussa, esittämisessä, ronskeissa otteissa ja naisellisuudessa*.

Ainoa merkitys, jonka rooli iän myötä tässä joukossa vahvistui, oli *hyvän ulkonäön saaminen* (taulukko 6). Viidesluokkalaisten maailmassa ulkonäköön liittyvä pääoma ei ole vielä niin keskeisessä asemassa kuin se yläkoulun viimeisen vuoden aikana alkaa olla. Ensin mainituista hyvän ulkonäön saamista piti liikunnassa tärkeänä tai erittäin tärkeänä 38 prosenttia, kun jälkimmäisten joukossa osuus läheni jo 50 prosenttia (46 %).

Toinen ikään liittyvä, laskeva muutos on nähtävissä yleisemmin: iän myötä eri merkitysten painotuksilla oli taipumus hiipua (taulukko 6). Ulkonäköön liittyvää ulottuvuutta lukuun ottamatta jokseenkin kaikilla muilla ulottuvuuksilla yhdeksäsluokkalaisten osuudet olivat nimittäin pienemmät kuin viidesluokkalaisten. Selkeimmillään ero oli *uusien taitojen oppimisessa ja kehittämisessä*, jota piti vähintäänkin tärkeänä noin kaksi kolmesta (67 %) viidesluokkalaisesta mutta vain puolet (50 %) yhdeksäsluokkalaisista. Laskeva suunta liikunnan merkityspainotuksista heijastaa mielenkiinnon hiipumista asiaan, mikä näkyi myös liikunta-aktiivisuusluvuissa.

Yhteenveto

Lasten ja nuorten liikuntapalveluja koskevassa keskustelussa on jo pitkään tunnistettu ongelma kysynnän ja tarjonnan varsin huonosta kohtaamisesta (esim. Koski 2009, 56). Liikuntajärjestelmäämme ja etenkin nuorille suunnattuja palveluja on maassamme perinteisesti kehitetty ennen kaikkea kilpailun näkökulmasta. Pyramidimalli, jossa nuorisomassasta seulotaan maailman kilpakentille tulevaisuuden huiput, on huippu-urheilun näkökulmasta tarpeellinen ja jopa välttämätön, mutta se ei kovin hyvin ota huomioon nuorten omia lähtökohtia (Koski & Tähtinen 2005).

Lajista riippuen tietyn ikävaiheen jälkeen teini-ikäisille ei ole kovin paljoa tarjolla sellaista organisoitua toimintaa, jossa ei edellytetä monta kertaa viikossa vaativaa sitoutunutta osallistumista. Tarjonnassa ei myöskään ole onnistuttu kovin hyvin tunnistamaan ja varsinkaan kattamaan sitä liikunnan monipuolista merkityskirjoa, johon nuorison osallistuminen voisi perustua ja johon edellä esitetyt tuloksetkin viittaavat. Koski ja Tähtinen (2005) tiivistivät lähes kymmenen vuotta sitten, että ”suuri osa nuorista haluaa liikunnan tarjoavan mielekkään, kehittävän ja yleisesti hyväksytyn tavan mukavaan yhdessäoloon.” Tämä näyttäisi pitävän edelleen varsin hyvin paikkansa.



5

Kilpaurheilun seuraaminen

5 Kilpaurheilun seuraaminen

Pasi Koski

Johdanto

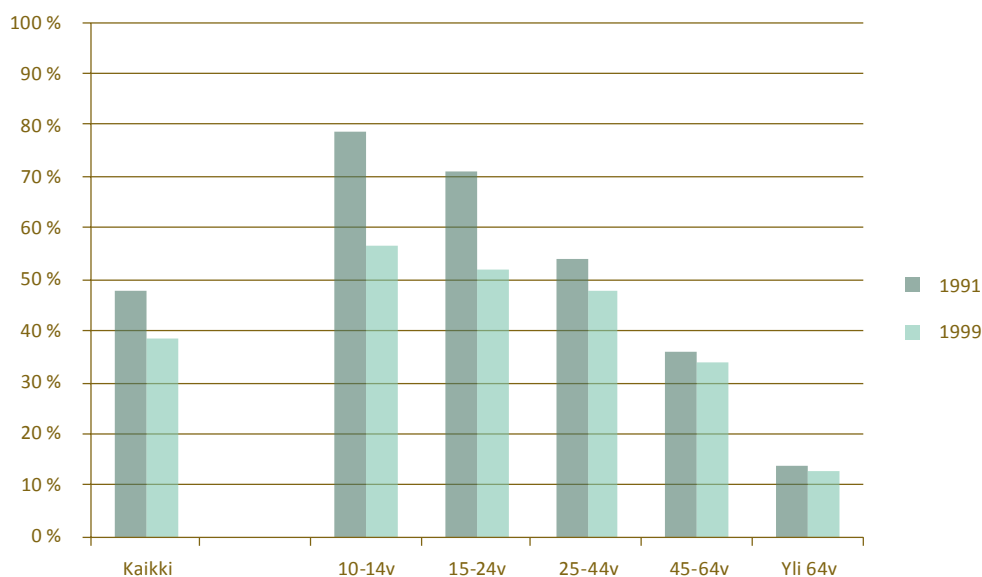
Monia liikuntalajeja koskevat ensimmäiset virikkeet saadaan kilpaurheilun seuraamisen kautta. Penkkiurheilu voikin olla merkittävässä roolissa liikuntasuhteen rakentamisessa ja vahvistumisessa. Tämä perustuu ennen kaikkea siihen, että kilpaurheilujärjestelmä tuottaa koko joukon voimallisia kollektiivisia merkityksiä, joita runsaan tarjonnan takia on vaikea olla kohtaamatta. Johan Galtungin (1991) mukaan urheilu onkin yksi vahvimista kulttuurin siirtomekanismeista ja rakenteista, joita ihmiskunta on koskaan luonut.

Kilpa- ja huippu-urheilun tarjonta suurelle yleisölle on viime vuosikymmeninä laajentunut ja monipuolistunut samalla kun markkinaehtoinen taloudellisia intressejä korostava näkökulma on vallannut alaa. Toisaalta median laajentuminen ja uusien tiedotusvälineiden esiinmarssi ovat muuttaneet penkkiurheilun kenttää. Internetin monet mahdollisuudet ovat luomassa uudenlaista penkkiurheilukulttuuria, jossa niin sanottu live-seuranta – puhumattakaan paikan päällä tapahtuman seuraamisesta – ei ehkä olekaan oleellinen asia. Onkin esitetty väitteitä, ettei nuorempien ikäpolvien kärsivällisyys riitä urheilutapahtuman seuraamiseen. Esimerkiksi kansallisen jalkapallon nolla–nolla-pelin seuraaminen ei välttämättä innosta, kun huippukohtia maailman huipulta, vaikkapa hienoimpia maaleja, voi selata internetistä mielin määrin.

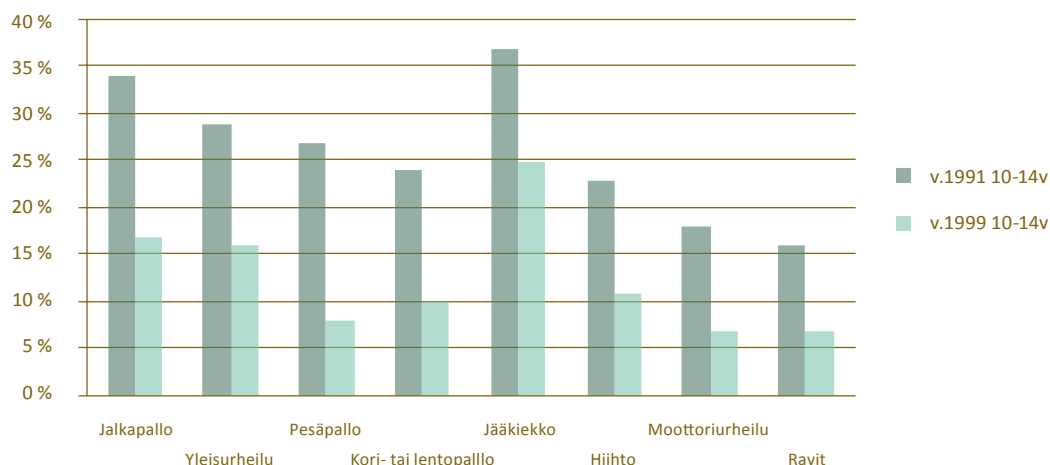
Toisaalta kaupallisten tv-sopimusten myötä monet lajit ja tapahtumat ovat siirtyneet pois kaikkien katsottavissa olevilta yleisiltä tv-kanavilta. Ratkaisu voi olla taloudellisesti ja lyhytjänteisesti perusteltu esimerkiksi tietyn lajiliiton näkökulmasta. Menettely on kuitenkin ongelmallinen uusien penkkiurheilijoiden houkuttelemista ja sitoutuneiden seuraajien määrän kasvattamista ajatellen. Vastaavasti paikan päällä tapahtuvia urheilutapahtumia on suunnattu kohderyhmäajattelun pohjalta ennen kaikkea maksukykyiselle aikuisväestölle. Niinpä niistä on tullut eräänlaista aikuisille suunnattua viihdettä, joissa nuorten ja ensimmäisiä kertoja paikalle saapuvien näkökulma ei juurikaan ole läsnä.

Urheiluyleisö on oleellinen osa kilpa- ja huippu-urheilua. Suomalaisen kilpaurheilun ja urheilukulttuurin tulevaisuuden kannalta edellä kuvatut muutokset ovatkin haasteellisia. Lasten ja nuorten penkkiurheilukäyttäytymisestä ei Suomessa ole käytössä kovin paljoa tutkimustietoa. Vapaa-aikatutkimusaineistojen perusteella kuitenkin tiedetään, että 1990-luvulla urheilukilpailuissa katsojana käyminen väheni dramaattisesti erityisesti nuorison keskuudessa. Vuosikymmenen aikana ikäluokassa 10–14-vuotiaat pudotus oli yli 20 prosenttiyksikköä (kuvio 5). Ilmeisesti tuolloin

kasvu-uralle päässyttä salibandyä lukuun ottamatta pudotusta tuntuu tapahtuneen lajista riippumatta (kuvio 6).



Kuvio 5. Käynyt urheilukilpailussa katsojana edeltäneen 12 kuukauden aikana vuosina 1991 (n = 4378) ja 1999 (n = 5884) ikäryhmittäin. (Tiedot kerätty lähteestä Minkkinen & Pääkkönen & Liikkanen 2001.)



Kuvio 6. Ikäryhmästä 10–14-vuotiaat käynyt katsojana urheilukilpailussa edeltäneen 12 kuukauden aikana vuosina 1991 (n = 324) ja 2002 (n = 237) eräissä lajeissa (Koski 2005). (Vuodet 1991 tiedot lähteestä Liikkanen ym. 1993 ja vuoden 2002 Tilastokeskuksen vapaa-aikatutkimusaineistosta (SVT 2014).

Lyhytnäköisyydessään kilpaurheilun tuottajatahot eivät ole panneet kovin paljoa painoarvoa tälle tulevaisuuden kannalta merkittävälle kehitystrendille. Ilmeisesti luotetaan kilpaurheilun kiehtovuuteen median kautta ja siihen, että uudetkin polvet kasvavat penkkiurheilijoiksi sitä kautta. Usein kuitenkin sykehdyttävimmät, jopa läpi elämän kantavat penkkiurheilukokemukset ovat peräisin ajalta ennen murrosikää. Kollektiivinen yhdessä kokeminen ja siihen kietoutuva kokonaistunnelma ovat paikan päällä tapahtuvan seuraamisen ydintä, johon median kautta ei parhaimmassakaan tapauksessa ylletä (vrt. Koski & Latonen 1999, 33).

Keväällä 2014 kerätty LIITU-tutkimusaineisto antaa mahdollisuuden päivittää, mitä edellä kuvatussa penkkiurheilun yleisyyden kehitystrendissä on tapahtunut vuoden 2002 jälkeen lasten ja nuorten joukossa (liite 1, kysymykset 13 ja 14).

Tulokset

Nyt kerätyn aineiston perusteella 11-, 13- ja 15-vuotiaista lapsista ja nuorista reilu neljäsosa (28 %) kävi vuoden aikana seuraamassa urheilua paikan päällä vähintään kuusi kertaa (taulukko 7). Vastaavasti yli 40 prosenttia (42 %) vastanneista ei ollut käynyt seuraamassa kertaakaan urheilua edellisen kahden vuoden aikana. Noin puolet tuosta joukosta eli noin joka viides kaikista ilmoitti, ettei lainkaan seurannut urheilua paikan päällä.

Pojille urheilun seuraaminen paikan päällä oli keskimäärin yleisempää kuin tytöille (vrt. esim. Zacheus ym. 2003, 236–240). Yli kymmenen kertaa vuodessa urheilua kävi katsomassa pojista noin joka viides ja tytöistä yksi kahdeksasta (taulukko 7). Vastaavasti asteikon toisessa päässä tytöistä 45 prosenttia seurasi urheilua paikan päällä harvemmin kuin kerran kahdessa vuodessa. Pojilla vastaava osuus oli 38 prosenttia. Luokkatasojen vertailussa viidesluokkalaiset erottuivat lievästi siten, että heidän joukossaan oli kaikkein aktiivisimpia suhteellisesti eniten ja vastaavasti ei lainkaan -kävijöitä vähiten.

Taulukko 7. Urheilukilpailujen ja otteluiden seuraaminen paikan päällä vuotta kohden sukupuolen ja luokkatason mukaan (%).

Kuinka varma, että pystyisi vähentämään ruutuaikaa	Pojat	Tytöt	5lk	7lk	9lk	Kaikki
Yli kymmenen kertaa	20	12	18	16	14	16
6-10 kertaa	13	12	12	11	14	12
3-5 kertaa	11	12	12	12	11	12
1-2 kertaa	13	13	14	12	13	13
Kerran kahdessa vuodessa	5	6	5	6	5	5
Harvemmin	20	24	22	22	22	22
Ei lainkaan	18	21	17	21	21	20
Yhteensä	100	100	100	100	100	100
n	1296	1397	891	886	916	2693

Kun rajana käytetään sitä, oliko lapsi tai nuori käynyt vähintään kerran edeltäneen 12 kuukauden aikana seuraamassa urheilua katsojana paikan päällä ja verrataan eri ajankohtina kerättyjä tietoja 10–14-vuotiaiden keskuudessa, huomataan, että vuon-

na 1991 lähes 80 prosenttia oli käynyt urheilukilpailuissa. Vuonna 1999 osuus oli alle 60 prosentin ja nyt kerätyssä vuoden 2014 LIITU-aineistossa vastaava osuus oli jo alle 50 prosentin (47 %). Voidaan siis todeta, että 1990-luvulla alkanut trendi on jatkunut, ja kuluneen reilun parinkymmenen vuoden aikana muutos on ollut melkoinen.

Jos laskee ikäluokkien kokojen (ikäluokkien koon laskennassa hyödynnetty Tilastokeskuksen PX-Web-tietokantaa) perusteella, kuinka monesta nuoresta on tässä asiassa kyse, päädytään suurehkoihin lukuihin. Vuonna 1991 oli näin laskien 10–14-vuotiaista vähintään kerran vuodessa käynyt urheilua paikan päällä seuraamassa yli 250 000 lasta ja nuorta. Vastaavanikäisiä katsojia oli vuoden 2014 tietojen perusteella laskettaessa enää noin 130 000, mikä tarkoittaa sitä, että tämänikäisiä katsojia on nykyisin noin 120 000 vähemmän kuin 1990-luvun alussa.

Urheilun osuus joukkotiedotusvälineiden tarjonnasta on suhteellisen suurta ja sen kautta urheilun seuraaminen onkin yleisempää kuin paikan päällä seuraaminen myös nuorten keskuudessa. Vastaavia vertailutietoja kuin paikan päällä seuraamisessa ei tästä ikäryhmästä ole käytettävissä joukkotiedotusvälineisiin liittyen. Nyt kerätyn aineiston perusteella ei nuorimpien ikäluokkien kiinnostus urheilun seuraamiseen median kautta kuitenkaan ollut ihan niin vähäistä kuin edellä kuvatut lukemat antoivat ymmärtää.

Melkein joka päivä tai sitä useammin urheilua seurasi tiedotusvälineistä yli kolmannes (36 %) kohdejoukosta (taulukko 8). Pojista tähän ryhmään kuului melkein puolet (49 %), kun tytöillä vastaava aktiivisuustaso ylittyi vain noin joka neljännellä (24 %). Harvemmin kuin pari kertaa kuukaudessa urheilua seurasi joukkotiedotusvälineistä reilu neljäsosa (29 %). Näin vähäinen seuraaminen oli tyypillisempää tytöille (36 %) kuin pojille (21 %). Luokkatason mukaan tarkasteltuna erot eivät olleet kovin suuria.

Taulukko 8. Urheilun seuraaminen tiedotusvälineistä sukupuolen ja luokkatason mukaan (%).

Kuinka varma, että pystyisi vähentämään ruutuaikaa	Pojat	Tytöt	5lk	7lk	9lk	Kaikki
Vähintään tunnin päivässä	12	3	8	8	6	7
Päivittäin	21	10	12	17	18	16
Melkein joka päivä	16	11	14	13	12	13
Kerran pari viikossa	20	23	23	22	20	22
Pari kertaa kuukaudessa	10	17	15	12	16	14
Harvemmin	13	25	20	19	18	19
Ei lainkaan	8	11	8	9	10	9
Yhteensä	100	100	100	100	100	100
n	1317	1419	905	909	922	2736

Yhteenveto

Penkkiurheilu on edelleen tyypillisempää pojille kuin tytöille. Sen sijaan luokkatasojen kesken ei ollut kovin suuria eroja. Vastanneista viides-, seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisista lapsista ja nuorista lähes 60 prosenttia seurasi urheilua tiedotusvälineistä vähintään viikoittain. Paikan päällä urheilun seuraaminen oli tämänikäisten joukossa kuitenkin selvästi harvinaisempaa. Vähintään kerran vuodessa urheilukatsomossa käyvien osuus oli koko LIITU-tutkimuksen kohdejoukossa hieman yli puolet ja alle 15-vuotiaiden ryhmässä alle puolet.

Kilpaurheilujärjestelmä ei ole pitänyt huolta katsojakunnastaan pitkäjänteisesti. Vuonna 2014 urheilua paikan päällä seuraavien osuus ikäryhmässä 10–14-vuotiaat on 120 000 lasta ja nuorta vähemmän kuin vuonna 1991.



6

Koettu liikunnallinen pätevyys
ja koetut esteet

6 Koettu liikunnallinen pätevyys ja koetut esteet

Mirja Hirvensalo, Jarmo Liukkonen, Timo Jaakkola ja Arja Sääkslahti

Johdanto

Koetulla liikunnallisella pätevyydellä tarkoitetaan ihmisen kokemusta liikunnallisista ominaisuuksistaan, kuten kehosta, kunnosta ja liikuntataidoista. Se, miten tärkeäksi ihminen pätevyysalueen kokee, määrää sen merkityksen yleiselle itsearvostukselle. Liikunta voi parhaimmillaan tukea lapsen ja nuoren itsearvostuksen suotuisaa kehittymistä tarjoamalla pätevyyden kokemuksia esimerkiksi liikuntataidoissa, fyysisessä toimintakyvyssä ja kehonkuvassa. *Fyysinen toimintakyky* tarkoittaa elimistön toiminnallista kykyä selviytyä fyysistä ponnistelua edellyttävistä tehtävistä ja sille asetetuista tavoitteista (Rissanen 1999).

Koettu pätevyys on yksi avaintekijä liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan omaksumisessa (Wallhead & Buckworth 2004). Koettu liikunnallinen pätevyys on yhteydessä myös sisäiseen motivaatioon muun muassa koulun liikuntatunneilla (Sas-Nowosielski 2008), aikomukseen olla liikunnallisesti aktiivinen vapaa-aikana (Taylor ym. 2010), koulun liikuntatuntien liikunnalliseen aktiivisuuteen sekä koulun ulkopuoliseen liikuntaan osallistumiseen (Carroll & Loumidis 2001; Wallhead & Buckworth 2004; Taylor ym. 2010).

Liikuntakasvatuksen kannalta on myös tärkeä tietää, miten lapset ja nuoret raportoivat esteitä tai rajoituksia sille, miksi he eivät harrasta liikuntaa. Lasten ja nuorten liikuntamotiiveja on tutkittu paljon, mutta liikunnan harrastamattomuuden syyt eli esteet sen sijaan ovat jääneet vähemmälle huomiolle. Aikaisemmissa tutkimuksissa suomalaisten nuorten liikuntaharrastuksen esteitä näyttävät olevan muun muassa ajanpuute, muut harrastukset sekä fyysiseen olemukseen liittyvät syyt (Heikinaro-Johansson & Varstala & Lyyra 2008; Karvonen & Rahkola & Nupponen 2008; Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 64–65).

Liikuntaharrastuksen esteitä on ryhmitelty aikaisemmin kolmeen alueeseen: (1) liikunnan yksilöllisen arvon kieltävät esteet, (2) tilannekohtaiset esteet sekä (3) liikunnan välineellisen arvon kieltävät esteet (Karvonen & Rahkola & Nupponen 2008). Ensimmäiseen ulottuvuuteen sisältyvät esimerkiksi liikunnan kokeminen ikäväksi ja liikunnallisuuden puute. Tilannekohtaisia esteitä ovat puolestaan ajan kuluminen muissa harrastuksissa, tilojen puute ja kavereiden harrastamattomuus sekä se, että ei koe itseään liikunnalliseksi tyypiksi. Ajatus, että liikunnasta ei ole mitään hyötyä tai se on tarpeetonta, kuuluu kolmanteen kategoriaan eli liikunnan välineellinen arvo kielletään. (Karvonen & Rahkola & Nupponen 2008.)

Kokemus liikunnallisesta pätevyydestä ja toimintakyvystä

Koettua liikunnallista pätevyyttä analysoitiin aikaisemmin kehitetyn mittarin suomenkielisellä versiolla (Physical Self-Perception Profile -mittari PSPP; Fox & Corbin 1989; Jaakkola 2002). Mittari käsittää viisi väittämää, joista muodostettiin keskiarvomuuttuja (liite 1, kysymys 16). Koetun liikunnallisen pätevyyden muuttuja sai näin arvoja välillä 1 = Olen huono liikunnassa, 5 = Olen hyvä liikunnassa.

Pojat kokivat itsensä tyttöjä fyysisesti pätevämmiksi kaikilla kolmella luokkatasolla (taulukko 9). Tyttöjen koettu liikunnallinen pätevyys oli korkein viidennellä luokalla ja alhaisin yhdeksännellä luokalla. Pojilla koettu liikunnallinen pätevyys oli niin ikään korkein viidennellä luokalla ja oli samalla tasolla seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisilla. Koettu liikunnallinen pätevyys oli sitä korkeammalla tasolla mitä liikunnallisesti aktiivisempia lapset ja nuoret olivat.

Taulukko 9. Koettu liikunnallinen pätevyys (keskiarvo, vaihteluvälillä 1–5) pojilla (n = 1326) ja tytöillä (n = 1422) luokkatasoittain.

5. lk			7. lk			9. lk		
Pojat	Tytöt	Kaikki	Pojat	Tytöt	Kaikki	Pojat	Tytöt	Kaikki
3,84	3,54	3,69	3,58	3,41	3,50	3,59	3,27	3,42

Lasten ja nuorten käsitystä omasta fyysisestä toimintakyvystään selvitettiin kysymällä, miten he arvioivat itseänsä kahdeksassa eri toimintakyvyn osa-alueessa koulussa ja vapaa-ajalla. Lapset ja nuoret valitsivat numeron, joka parhaiten kuvasi heidän käsitystään kestävydestä, nopeudesta, voimasta ja notkeudesta sekä liikuntataidoista, kuten tasapainosta, pallonkäsittelytaidoista ja liikkumistaidoista. Esimerkiksi 1 = olen kestävä, 5 = väsyn helposti tai 1 = olen notkea, 5 = olen kankea (liite 1, kysymys 17).

Keskimäärin lapsilla ja nuorilla näytti olevan myönteinen käsitys omasta fyysisestä toimintakyvystään (taulukko 10). Heidän arvionsa omasta fyysisestä toimintakyvystään olivat sitä korkeampia mitä aktiivisempia he olivat liikunnallisesti. Pojat arvioivat fyysisen toimintakykynsä tyttöjä paremmaksi kaikilla osa-alueilla, lukuun ottamatta tasapainoa.

Viidennellä luokalla lapset ja nuoret arvioivat fyysisen toimintakykynsä selvästi paremmaksi kuin seitsemännellä ja yhdeksännellä luokalla. Pojilla fyysisen toimintakyvyn itsearviot pysyivät pääsääntöisesti samalla tasolla seitsemännellä ja yhdeksännellä luokalla. Tytöillä kestävyden, voiman sekä juoksemisen ja hyppäämisen arviot laskivat edelleen seitsemänneltä yhdeksännelle luokalle. Muissa toimintakyvyn ja liikkumiskyvyn alueissa merkittävää laskua ei enää ollut.

Taulukko 10. Koettu fyysinen toimintakyky (keskiarvo) pojilla (n = 1312) ja tytöillä (n = 1417).

	5. lk			7. lk			9. lk		
	Pojat	Tytöt	Kaikki	Pojat	Tytöt	Kaikki	Pojat	Tytöt	Kaikki
Kestävä	1,90	2,12	2,01	2,23	2,30	2,27	2,35	2,50	2,43
Nopea	2,04	2,24	2,14	2,25	2,40	2,33	2,32	2,56	2,45
Voimakas	2,08	2,43	2,26	2,37	2,46	2,42	2,35	2,62	2,49
Notkea	2,67	2,53	2,60	2,79	2,81	2,80	3,04	2,81	2,92
Tasapaino	2,03	1,87	1,95	2,10	2,23	2,17	2,16	2,26	2,21
Pallonkäsittely	1,98	2,33	2,16	2,27	2,43	2,35	2,29	2,58	2,45
Juokseminen/ hyppääminen	1,92	2,14	2,03	2,23	2,31	2,27	2,24	2,43	2,34
Liikunta ja pelit yleensä	1,88	2,21	2,05	2,18	2,34	2,26	2,24	2,44	2,34

Liikunnan harrastamisen esteitä

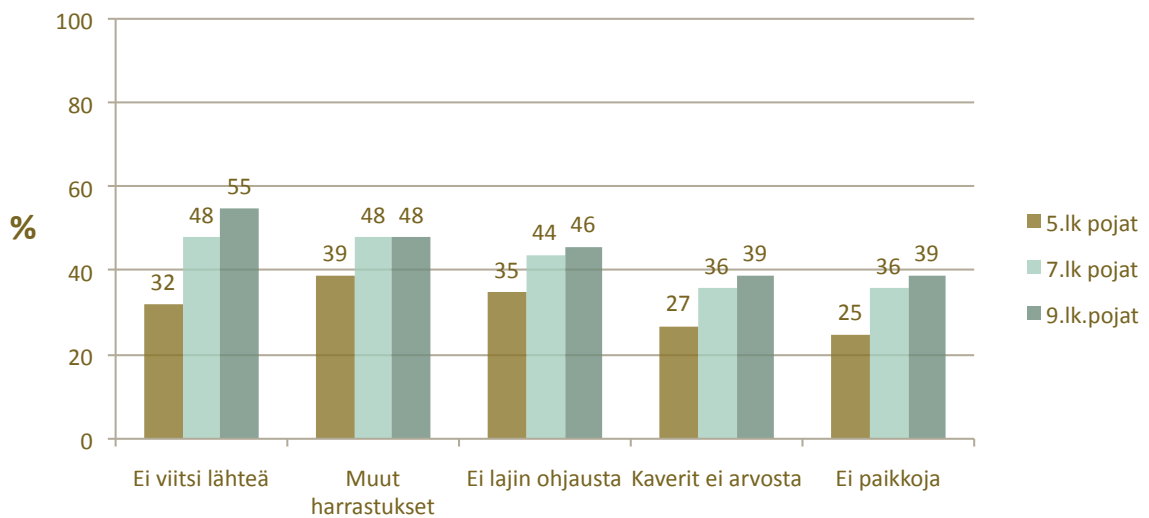
Liikuntaharrastuksen esteitä kysyttiin viimeksi kuluneen vuoden ajalta. Lapset ja nuoret vastasivat valmiiksi muotoiltuihin väittämiin neliluokkaisella asteikolla: 1 = Ei pidä paikkaansa, 2 = Pitää vähän paikkansa, 3 = Pitää melko hyvin paikkansa ja 4 = Pitää erittäin hyvin paikkansa (liite 1, kysymys 12). Seuraavissa kuvioissa 1–4 on raportoitu niiden lasten ja nuorten osuudet, jotka vastasivat väittämän pitävän edes vähän paikkaansa.

Lasten ja nuorten yleisimmät esteet liikunnan harrastamiselle olivat yksilöllisiä: he raportoivat, etteivät he viitsi lähteä liikkumaan, heillä ei ole aikaa liikkua tai heidän aikansa kuluu muissa harrastuksissa (kuviot 7 ja 8). Vajaa puolet lapsista ja nuorista raportoi ympäristöön liittyviä, tilannekohtaisia esteitä, kuten ettei heidän kotinsa läheisyydessä ole kiinnostavan lajin ohjausta tai paikkoja. Viiden yleisimmän esteen joukkoon mahtui vielä hikoileminen: yli kolmasosa tytöistä ja neljäsosa pojista ilmoitti, että hikoilu tuntuu inhottavalta liikunnan yhteydessä.

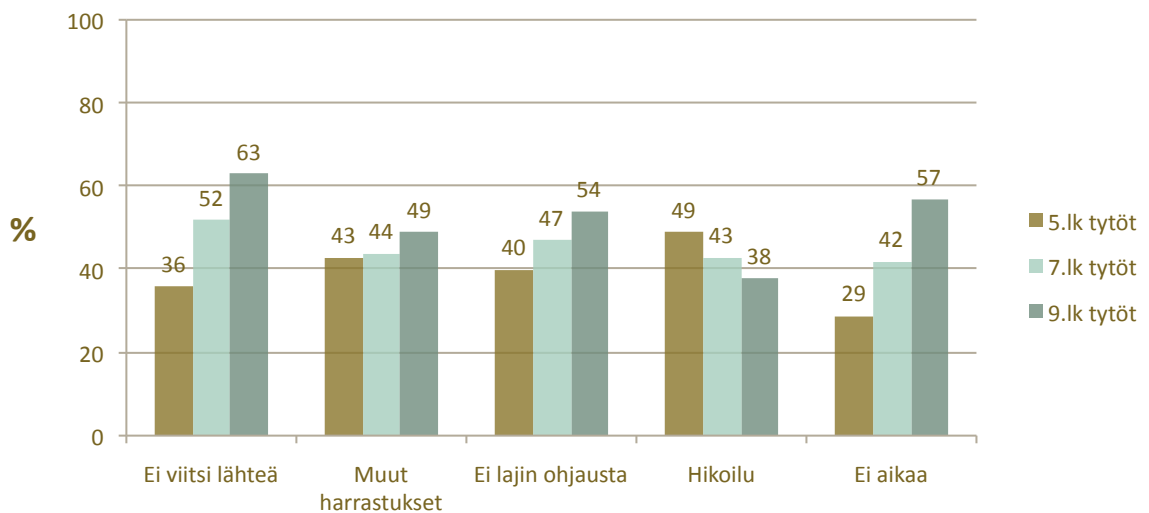
Tarkasteltaessa kaikkia esteitä voitiin havaita, että tytöt raportoivat pääsääntöisesti esteitä poikia yleisemmin (liite 5). Pojilla liikunnan vähäinen arvostus kaveripiirissä oli kuitenkin yleisemmin mainittu este kuin tytöillä. Vajaa kolmannes oppilaista mainitsi, ettei koululiikunta innosta heitä liikkumaan tai että he ovat huonoja liikunnassa

tai etteivät he ole liikunnallisia tyyppejä. Liikunnan harrastamisen välineellisen arvon kieltäviä esteitä oppilaat raportoivat vain vähän. Alle kymmenen prosenttia vastaajista piti liikuntaa tarpeettomana tai hyödyttömänä. Liitteessä viisi on esitetty poikien ja tyttöjen esteet eri luokkatasoilla.

Luokkatasojen välisten erojen tarkastelu osoitti johdonmukaisesti sen, että lähes kaikkien esteiden raportointi lisääntyi lasten ja nuorten iän myötä. Kun viidesluokalaisilla viitsiminen, ajan puute ja kiinnostavan lajin ohjauksen puute, olivat noin kolmanneksen raporttoimia esteitä, niin yhdeksännellä luokalla näitä esteitä raportoi jo yli puolet vastaajista.



Kuvio 7. Poikien (n = 889–911) viisi yleisintä liikunnan estettä luokkatason mukaan (%).



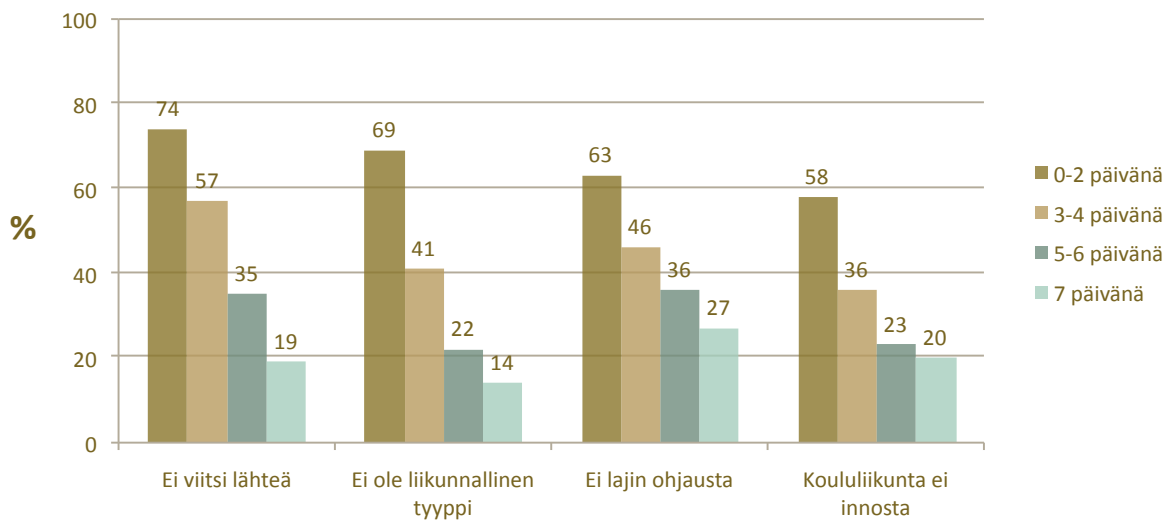
Kuvio 8. Tyttöjen (n = 889–910) viisi yleisintä liikunnan estettä luokkatason mukaan (%).

Liikunta-aktiivisuuden määrän yhteys liikunnan esteisiin

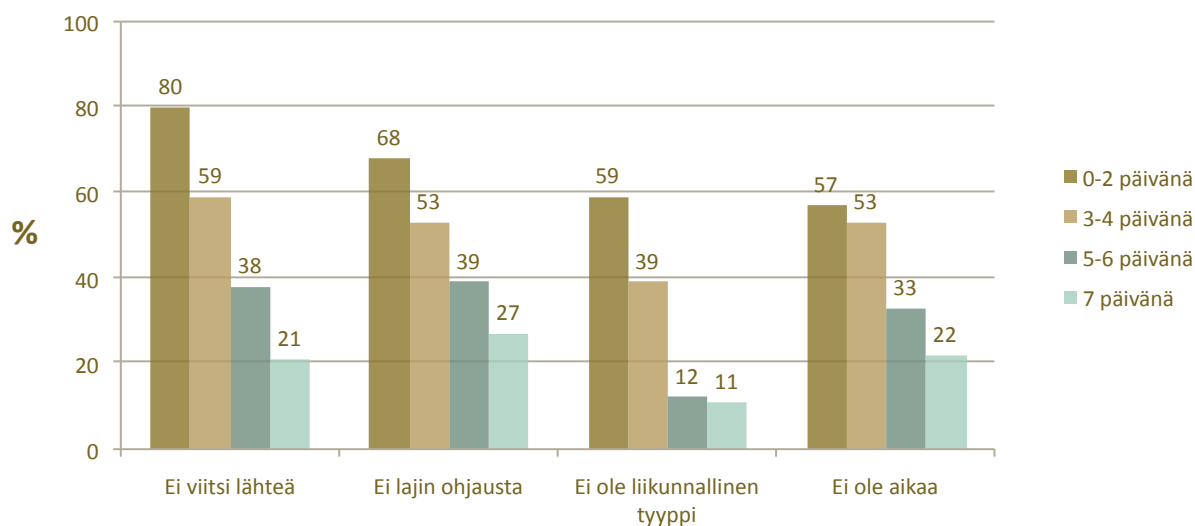
Esteitä tarkasteltiin myös liikunta-aktiivisuuden ryhmissä. Vähiten aktiiviseen ryhmään luokiteltiin oppilaat, jotka ilmoittivat liikkuneensa edellisellä viikolla 60 minuuttia enintään kahtena päivänä. Heidän ryhmäänsä verrattiin kolmena tai neljänä päivänä, viitenä tai kuutena päivänä ja kaikkina seitsemänä päivänä vähintään tunnin liikuntaa raportoineisiin oppilaisiin.

Vähiten liikkuneiden oppilaiden liikunnan harrastamisen esteet erosivat huomattavasti kaikista kahden muun ryhmän esteistä. Kuvioissa yhdeksän ja kymmenen on esitetty fyysisen aktiivisuuden perusteella neljään luokkaan jaettujen poikien ja tyttöjen yleisimmät esteet. Vähiten liikkuvista pojista 74 prosenttia ja tytöistä 80 prosenttia ilmoitti eniten liikunnan harrastamistaan estäväksi tekijäksi sen, ettei viitsinyt lähteä liikkumaan, kun vastaava osuus hyvin aktiivisten ryhmässä oli noin viidesosa.

Noin kaksi kolmasosaa vähiten liikkuvista tytöistä ja pojista ilmoitti esteeksi, ettei ollut liikunnallinen tyyppi eikä sopivan lajin ohjausta ollut tarjolla kodin läheisyydessä. Kolmella muulla ryhmällä vastaavat osuudet olivat huomattavasti vähäisempiä. (Kuviot 9 ja 10.) Yli puolet vähän liikkuvista pojista ja tytöistä piti esteenä myös koululiikunnan vähäistä innostavuutta sekä sitä, että on huono liikkuja.



Kuvio 9. Liikunta-aktiivisuuden mukaan neljään ryhmään jaettujen poikien (n = 785–911) liikunnan harrastamisen yleisimmät esteet (%).



Kuvio 10. Liikunta-aktiivisuuden mukaan neljään ryhmään jaettujen tyttöjen (n = 770–910) liikunnan harrastamisen yleisimmät esteet (%).

Yhteenveto

Lasten ja nuorten kokema liikunnallinen pätevyys on yhteydessä liikunta-aktiivisuuden sekä siihen liittyviin motivaatiotekijöihin. Siksi on tärkeää tukea pätevyyden kokemuksia kaikilla lapsilla ja nuorilla riippumatta heidän fyysisestä toimintakyvystään, kunnostaan ja taitotasostaan. Yläkoululaisilla näyttää olevan alakoululaisia alhaisempi koettu liikunnallinen pätevyys ja käsitys omasta toimintakyvystä. Ilmiö heijastanee murrosiän mukanaan tuomaa herkkyyttä kaikenlaiselle vertailulle.

Tämä asettaa haasteen liikunnanopettajille kehittää yläkoulun liikuntakasvatusta siten, että se tukisi kaikkien oppilaiden liikunnallisen pätevyyden kokemuksia ja tukisi realistista, mutta edelleen myönteistä käsitystä omasta toimintakyvystä. Myös vanhemmat, urheiluseurojen ohjaajat ja valmentajat voivat vahvistaa lasten ja nuorten pätevyyden kokemuksia rohkaisemalla yrittämään ja innostamaan heitä monipuolisiin kokeiluihin sekä kannustamalla heitä liikkumaan.

Tytöillä oli kaikilla luokkatasoilla poikia alhaisempi koettu liikunnallinen pätevyys, ja se laski tasaisesti siirryttäessä luokkatasolla ylemmäksi. Siksi erityistä huomiota tulisi kiinnittää tyttöjen liikunnallisen pätevyyden kokemusten edistämiseen niin kotona, koulussa kuin vapaa-ajalla.

Liikunnan harrastamisen esteet olivat hyvin yksilöllisiä. Lähes kaikki lapset ja nuoret arvostivat liikuntaa ja pitivät sen harrastamista tärkeänä. Liikunnan esteitä kuvattiin olevan kuitenkin suhteellisen runsaasti. Suurimpia esteinä liikkumiselle oppilaat mainitsivat viitseliäisyyden ja ajanpuutteen. Näin vastasivat erityisesti ne lapset ja nuoret, joiden yleinen liikunta-aktiivisuuden määrä oli alhainen.

Huomattavan suuri osa raportoiduista liikunnan esteistä näytti liittyvän omaan kehollisuuteen sekä kokemukseen omasta liikunnallisesta pätevyydestä. Tästä syystä liikunnan ohjauksessa ja liikunnan opetuksessa tulee kiinnittää erityistä huomiota myönteisen ilmapiirin luomiseen sekä yksilöllisyyden huomioimiseen niin, että jokainen liikkuja iästä, sukupuolesta ja asuinpaikasta huolimatta voisi kokea onnistumisia.



7

Koulu ja koululiikunta

7 Koulu ja koululiikunta

7.1 Koululiikunnan arvosanat ja tuntimäärät

Nelli Lyyra, Pilvikki Heikinaro-Johansson ja Sanna Palomäki

Johdanto

Liikunnan oppilasarviointi perustuu käsillä olevan artikkelin kirjoittamishetkellä, vuonna 2014, perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (Opetushallitus 2004) määriteltyihin opetuksen tavoitteisiin ja päättöarvioinnin kriteereihin. Vuoden 2004 opetussuunnitelman perusteissa erilaisten liikuntataitojen osaamisen lisäksi arvioinnissa kiinnitetään huomiota muun muassa oppilaan osallistumiseen ja yrittämiseen liikuntatunnilla sekä vastuulliseen ja toiset huomioon ottavaan käyttäytymiseen. Arvioinnin kohteena on myös se, ymmärtääkö oppilas liikunnan merkityksen hyvinvoinnin ja terveyden ylläpitämisessä (Opetushallitus 2004).

Perusopetusasetuksen (852/1998) mukaan numeroarvostelussa käytetään asteikkoa 4–10. Arvosana 5 osoittaa välttäviä, 6 kohtalaisia, 7 tyydyttäviä, 8 hyviä, 9 kiitettäviä ja 10 erinomaisia tietoja ja taitoja (perusopetusasetus 852/1998). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2004) määritellään hyvän osaamisen taso peruskoulun päättyessä eli määritellään päättöarvioinnin kriteerit arvosanalle 8 (Opetushallitus 2004, 250).

Koululiikunnan tuntimäärä on määritelty valtioneuvoston asetuksessa (422/2012). Liikuntaa on vuosiluokilla 3–6 yhdeksän viikkotuntia ja vuosiluokilla 7–9 seitsemän viikkotuntia (valtioneuvoston asetus 422/2012).

Tässä tutkimuksessa oppilaiden liikunnan arvosana selvitettiin pyytämällä oppilaita ilmoittamaan liikunnan arvosana (ei-valinnaisen kurssin) viimeisimmässä koulutodistuksessa (liite 1, kysymys 18). Analyysivaiheessa arvosanat luokiteltiin kolmeen luokkaan: heikko osaaminen (arvosanat 4–7), hyvä osaaminen (arvosana 8), kiitettävä osaaminen (arvosanat 9–10).

Liikunnan toteutunutta tuntimäärää selvitettiin kysymällä, montako minuuttia viikossa vastaajalla on koululiikuntaa tutkimusentekohetkellä (liite 1, kysymys 19).

Oppilaat saavat liikunnasta hyviä arvosanoja

Suurin osa oppilaista saavuttaa arvioinnin mukaan hyvän tai kiitettävän osaamisen tason liikunnassa. Kaikista vastanneista 85 prosenttia ilmoitti saaneensa hyvän tai

kiitettävän arvosanan edellisessä todistuksessa. Yli puolet (52 %) yhdeksännen luokan tytöistä ja pojista melkein puolet (47 %) sai kiitettävän arvosanan päättöarvioinnissa. Suurin osuus heikkoja arvosanoja (24 %) löytyi seitsemäsluokkalaisten poikien ryhmästä.

Arvosanoja tarkasteltiin myös keskiarvojen avulla. Koko aineistossa liikuntanumeroiden keskiarvo oli hyvän osaamisen tasolla, ja kaikkien tutkimukseen osallistuneiden lasten ja nuorten koululiikunnan arvosanan keskiarvo oli 8,36. Tutkimukseen osallistuneet tytöt saivat parempia liikuntanumeroita kuin pojat: poikien liikuntanumeron keskiarvo oli 8,26 ja tyttöjen 8,46.

Luokkatasojen vertailussa selvisi, että liikuntanumerot olivat korkeampia viidennellä luokalla (5. luokka = 8,41) ja yhdeksännellä luokalla (9. luokka = 8,42) kuin oppilaan siirryttyä yläkouluun seitsemännelle luokalle (7. luokka = 8,26). Ryhmävertailu vahvisti tuloksen, jonka mukaan seitsemännen luokan oppilaat saavat alempia arvosanoja kuin viidennen luokan tai yhdeksännen luokan oppilaat.

Koululiikunnan tuntimäärä ei yllä kansainvälisten suositusten tasolle

Liikunnan viikkotuntimäärän keskiarvo koko aineistossa oli 115 minuuttia. Liikuntaa oli eniten yhdeksännellä luokalla (128 minuuttia viikossa), toiseksi eniten viidennellä luokalla (122 minuuttia viikossa) ja vähiten seitsemännellä luokalla (95 minuuttia viikossa). Luokkatasojen väliset erot liikunnan viikoittaisessa määrässä olivat merkitseviä.

Yhdysvaltalainen asiantuntijaorganisaatio (NASPE) suosittelee alakouluun liikunnan määräksi 150 minuuttia viikossa ja yläkouluun sekä lukioon 225 minuuttia viikossa (Hardman 2008). Tässä tutkimuksessa koko aineistossa alle viidennes (18 %) saavutti 150 minuutin raja-arvon ja vain viisi prosenttia ylitti 225 minuutin raja-arvon.

Yhteenveto

Suurin osa oppilaista (85 %) sai koululiikunnasta hyviä tai kiitettäviä arvosanoja. Tyttöjen arvosanojen keskiarvo oli korkeampi kuin poikien. Tämä tulos poikkeaa vuonna 2011 julkaistusta valtakunnallisesta liikunnan seuranta-arvioinnista, jossa tyttöjen ja poikien liikuntanumeroilla ei ollut eroa (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011). Luokkataso oli yhteydessä arvosanoihin siten, että seitsemäsluokkalaiset saivat heikompia arvosanoja kuin viidesluokkalaiset ja yhdeksäsluokkalaiset.

Liikunnan toteutunutta viikkotuntimäärää selvitettiin luokkatasoittain. Seitsemäsluokkalaiset ilmoittivat pienemmän viikoittaisen tuntimäärän verrattuna viides- ja yhdeksäsluokkalaisiin. Tätä voi osaltaan selittää alakoulun ylimääräisen liikuntatunnin sijoittuminen viidennelle luokalle. Lisäksi yhdeksäsluokkalaisilla voi olla enemmän liikunnan valinnaiskursseja.

Koululiikuntaa oli yli 150 minuuttia viikossa vain viidesosalla tutkimukseen osallistuneista ja luokka-asteiden välillä oli suuret erot koululiikunnan määrässä. Huomion arvoista on, että liikunnan tuntimäärät on määritelty valtioneuvostotasolla, eivätkä valtioneuvoston asettamat tuntimäärät yllä suositusten tasolle. Lisäksi koululiikunnan määrän selvittäminen perustui oppilaiden omaan ilmoitukseen/arvioon koululiikunnan viikoittaisesta määrästä, joten esitetyissä koululiikunnan tuntimäärissä saattaa olla itsearvioinnista johtuvaa vaihtelua tai virhettä.

7.2 Koululiikunnan tavoitteet ja opettajan ammattitaito

Nelli Lyyra, Pilvikki Heikinaro-Johansson ja Sanna Palomäki

Johdanto

Valtakunnalliset opetussuunnitelman perusteet ohjaavat perusopetusta kaikissa oppiaineissa, myös liikunnassa. Opetussuunnitelman perusteet toimivat kansallisena kehyksenä, jonka pohjalta paikalliset opetussuunnitelmat laaditaan. Opettajan tulee opetuksessaan noudattaa opetuksen järjestäjän vahvistamaa opetussuunnitelmaa (Opetushallitus 2004, 4).

Suomessa liikunnanopetusta on toteutettu jo seitsemänkymmentäluvulta alkaen tavoitelähtöisesti, mikä tarkoittaa sitä, että opettajan toimintaa ohjaavat opetussuunnitelmassa esitetyt tavoitteet. Koululiikunnan ensisijaiseen tavoitteeseen, liikunnallisen elämäntavan edistämiseen, pyritään laaja-alaisesti. Koululiikunnan tavoitteet kohdistuvat oppilaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen kehitykseen ja hyvinvointiin (Opetushallitus 2004, 248).

Suomessa liikunta poikkeaa muista oppiaineista siten, että opetus toteutetaan yläkoulussa yleisimmin erillisryhmissä, jolloin tyttöjä opettavat naisopettajat ja poikien ryhmiä miesopettajat (Heikinaro-Johansson & Palomäki & Kurppa 2011). Sukupuolten välisten erojen huomioimiseen ohjataan opetussuunnitelman perusteissa, joiden mukaan vuosiluokkien 5–9 liikunnanopetuksessa tulee ottaa huomioon tässä kehitysvaiheessa korostuvat sukupuolten erilaiset tarpeet sekä oppilaiden kasvun ja kehityksen erot (Opetushallitus 2004, 249).

Opetussuunnitelma välittyy oppilaille opettajan toiminnan ja opetustilanteessa tehtävien valintojen kautta (Haag 1989). Opettajan ammattitaidolla on suuri merkitys, kun tavoitteena on tarjota positiivisia liikuntakokemuksia kaikille oppilaille ottaen huomioon yksilöiden erilaiset lähtökohdat ja tarpeet (Rink 2010).

Nuorten käsityksiä koululiikunnan tavoitteista ja opettajan ammattitaidon tärkeydestä kysyttiin sovelletulla Koululiikunnan pedagogiset ulottuvuudet -mittarilla (Lyyra 2013). Koululiikunnan tavoitteita tarkasteltiin neljän osa-alueen kautta, jotka olivat hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen (neljä väittämää), liikunta-aktiivisuus (neljä väittämää), sosioemotionaaliset taidot (neljä väittämää) ja taitojen oppiminen (neljä väittämää).

Viidennen osan kyselyssä muodostivat opettajan ammattitaitoon liittyvät osiot (neljä väittämää). Oppilaat arvioivat väittämiä viisiportaisella asteikolla (1 = ei lainkaan tärkeä, ..., 5 = erittäin tärkeä) (liite 1, kysymys 21). Pedagogisille ulottuvuuksille laskettiin keskiarvot, joiden avulla tarkasteltiin sukupuolten ja luokkatasojen välisiä eroja. Koululiikunnan tavoitteiden ja opettajan ammattitaidon tärkeyttä kuvaavat summa-
muuttujat saivat arvoja välillä 1,00–5,00.

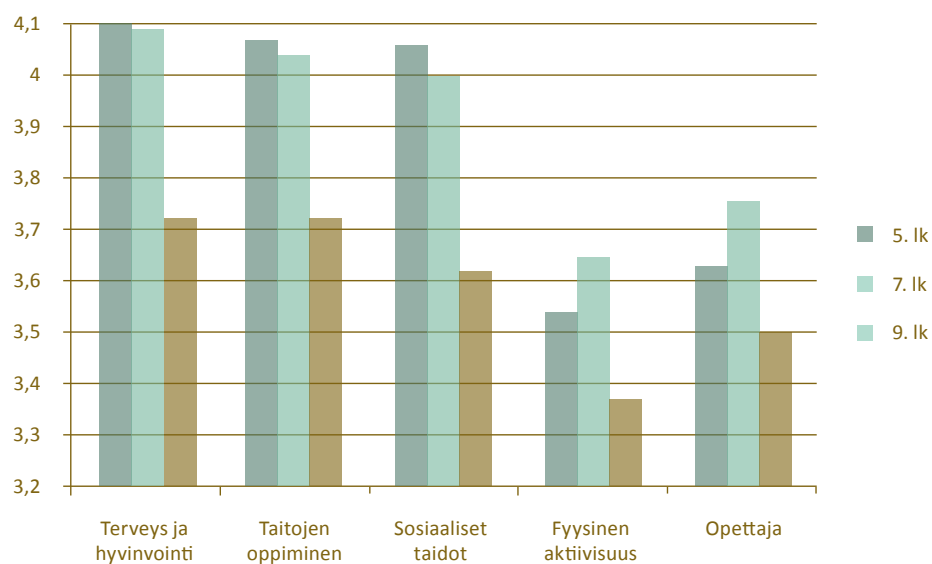
Oppilaat pitävät koululiikunnan tavoitteita tärkeinä

Kaikki tutkimuksessa selvitetty koululiikunnan tavoitteet saivat varsin korkeita keskiarvoja, mikä kertoo siitä, että lapset ja nuoret pitävät koululiikuntaa tärkeänä ja kiinnostavana oppiaineena. Lasten ja nuorten mielestä tärkein koululiikunnan tavoite oli hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen (ka = 3,91). Taitojen oppimista pidettiin koululiikunnan toiseksi tärkeimpänä tavoitteena (ka = 3,87). Kolmanneksi tärkein oli sosioemotionaaliset taidot (3,83) ja vähiten tärkeänä lapset ja nuoret pitivät koululiikuntaan liittyvää liikunta-aktiivisuutta (ka = 3,53).

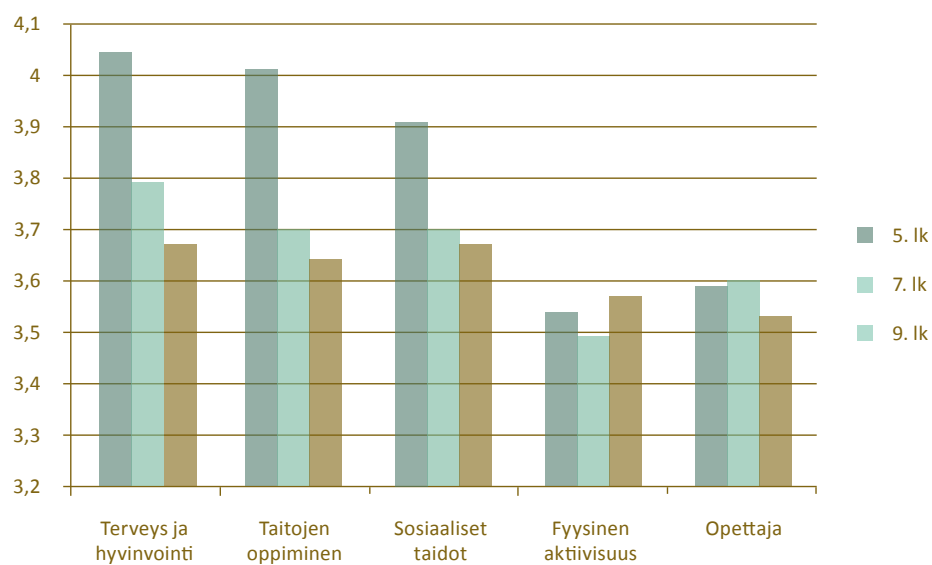
Tyttöjen ja poikien käsitykset tavoitteiden tärkeydestä poikkesivat toisistaan. Koululiikunnan tavoitteet, jotka liittyivät hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen, taitojen oppimiseen ja sosioemotionaalisiin taitoihin olivat tärkeämpiä tytöille kuin pojille. Liikunta-aktiivisuus koululiikunnassa oli hieman tärkeämpää pojille kuin tytöille, mutta keskiarvoero ei ollut tilastollisesti merkitsevä.

Tarkasteltaessa luokkatasojen välisiä eroja huomattiin, että yleisesti ottaen koululiikunnan tavoitteiden tärkeänä pitäminen väheni luokkatason kasvaessa. Kun oppilas siirtyy ylemmille luokille, koululiikunnan tavoitteiden ja opettajan ammattitaidon merkitys vähenee. Selkeä laskeva trendi oli havaittavissa hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä, sosioemotionaalisissa taidoissa sekä taitojen oppimisessa.

Liikunta-aktiivisuuden trendi poikkesi muista koululiikunnan tavoitteista siten, että tyttöjen ryhmässä liikunta-aktiivisuus oli tärkeämpää seitsemännellä luokalla kuin viidennellä tai yhdeksännellä luokalla (kuvio 11). Poikien asenteet liikunta-aktiivisuutta kohtaan olivat vastakkaiset kuin tytöillä; viidesluokkalaiset ja yhdeksäsluokkalaiset pitivät fyysisestä aktiivisuudesta tärkeämpänä kuin seitsemäsluokkalaiset (kuvio 12).



Kuvio 11. Koululiikunnan tavoitteiden ja opettajan ammattitaidon tärkeys tyttöjen (n = 1416–1418) arvioimana asteikolla 1–5.



Kuvio 12. Koululiikunnan tavoitteiden ja opettajan ammattitaidon tärkeys poikien (n = 1304–1312) arvioimana asteikolla 1–5.

Viidennellä luokalla tyttöjen ja poikien käsitykset koululiikunnan tavoitteiden tärkeydestä eivät eronneet toisistaan. Siirryttäessä seitsemännelle luokalle sukupuolten väliset erot kasvoivat selvästi ja olivat tilastollisesti merkitseviä. Seitsemäsluokkalaiset tytöt pitivät kaikkia koululiikunnan tavoitteita tärkeämpinä kuin seitsemäsluokkalaiset pojat. Yhdeksäsluokkalaisilla erot tyttöjen ja poikien välillä olivat taas kaventuneet ja ainoa tilastollisesti merkitsevä ero tyttöjen ja poikien välillä oli liikunta-aktiivisuuden arvostamisessa, mikä oli pojille tärkeämpää koululiikunnassa kuin tytöille (kuvio 11 ja kuvio 12).

Opettajan ammattitaidolla on merkitystä nuorelle

Liikunnanopettajan ammattitaito oli yhtä tärkeää tytöille ja pojille. Opettajan ammattitaidon merkitys kasvoi siirryttäessä alakoulusta yläkouluun ja seitsemäsluokkalaiset arvioivat opettajan ammattitaitoon liittyvät ominaisuudet selvästi tärkeämmäksi kuin viidesluokkalaiset tai yhdeksäsluokkalaiset. Tytöillä käsitykset vaihtelivat selvästi eri ikäryhmissä (kuvio 12).

Pojat sen sijaan arvioivat opettajan ammattitaidon merkityksen liki samalle tasolle kaikissa tarkasteltavissa ikäryhmissä (kuvio 11). Alakouluissa liikunnanopetuksesta vastaa usein luokanopettaja ja viidesluokkalaiselle sekä kouluympäristö että opettaja ovat tuttuja aiemmilta vuosilta. Yläkoulussa liikuntaa opettaa liikunnan aineenopettaja ja on luontevaa, että opettajan ammattitaidon merkitys kasvaa tilanteessa, jossa oppilas siirtyy uuteen ympäristöön ja koulunkäyntiin tulee monia muutoksia.

Yhteenveto

Myönteisten koululiikunta-asenteiden on todettu olevan yhteydessä aikuisiän liikunta-aktiivisuuteen (Nupponen ym. 2010). Tulosten mukaan lapset ja nuoret pitivät tärkeänä tai melko tärkeänä kaikkia koululiikunnan tavoitteita. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen, taitojen oppiminen ja sosioemotionaaliset taidot olivat tärkeämpiä asioita koululiikunnassa tytöille kuin pojille, jotka puolestaan pitivät tärkeänä koululiikunnan tarjoamaa liikunnallista aktiivisuutta muuten melko istumapainotteiseen luokahuonetyöskentelyyn. Nuorten käsitykset siitä, mikä koululiikunnassa on tärkeää, vaihteli myös luokkatason mukaan.

Yleisesti koululiikunnan tärkeänä pitämisessä on laskeva trendi, jolloin kaikista kielteisimmät asenteet koululiikuntaa kohtaan on yhdeksäsluokkalaisilla. Tyttöjen asenteet ovat lähes samalla tasolla viidennellä ja seitsemännellä luokalla, ja yhdeksäsluokkalaisten suhtautuminen on selvästi negatiivisempaa kuin nuoremmissa ikäryhmissä. Pojilla lasku on tasaisempaa.

Suurimmat erot tyttöjen ja poikien asenteissa ja arvostuksissa oli seitsemännellä luokalla (vertaa kuvio 11 ja 12), jolloin tytöt suhtautuivat koululiikunnan tavoitteisiin selvästi myönteisemmin kuin pojat. Tämä havainto puoltaa osaltaan tyttöjen ja poikien opettamista erillisryhmissä etenkin yläkoulussa, jolloin sukupuolten väliset näkemyserot koululiikunnasta ovat suurimmillaan.

Lapset ja nuoret pitivät tärkeimpänä koululiikunnan tavoitteena hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä sekä taitojen oppimista. Lapset ja nuoret siis pitivät tärkeänä koululiikunnassa ensisijaisesti muita tavoitteita kuin liikunta-aktiivisuutta, vaikka nykyisin lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuutta toivotaan korostettavan liikunnan-opetuksessa (Metzler ym. 2013). Suomessa koululiikunnalle on asetettu useita eri tavoitteita, mikä on hyvä asia, sillä yksilöille eri tavoitteet ovat merkityksellisiä.

Opettajalla on erityisen suuri merkitys nuoren siirtyessä yläkoulun seitsemännelle luokalle. Alakoulussa liikuntaa opettavat useimmiten luokanopettajat ja yläkoulussa liikunnanopettajat. Oppilaan siirtyessä yläkouluun koulunkäyntiin tulee paljon muutoksia ja useat tutkimukset osoittavat, että asenteet koululiikuntaa ja koulunkäyntiä kohtaan muuttuvat negatiivisemmiksi yläkoulun aikana. Opettajat ovatkin haastavan tehtävän edessä, kun tavoitteena on huomioida koululiikunnan moninaiset tavoitteet ja pyrkiä tarjoamaan kaikille oppilaille myönteisiä koululiikuntakokemuksia, jotka edesauttavat liikunnallisen elämäntavan omaksumista.

7.3 Koululiikunnan kokeminen

Jarmo Liukkonen ja Timo Jaakkola

Koululiikunnan arvostus ja koettu motivaatioilmasto

Johdanto

Koululiikunnan arvostus tarkoittaa oppilaan kiihoketta liikuntatunneille osallistumisista kohtaan. Arvostus heijastaa toiminnan koettua tärkeyttä, kiinnostavuutta ja hyödyllisyyttä. Aiemmat tutkimukset ovat osoittaneet, että koululiikunnan arvostus on myönteisesti yhteydessä oppilaiden liikunta-aktiivisuuteen (Cox & Waley 2004; Xiang & McBride & Bruene 2006; Gao ym. 2009). Yli-Piiparin (2011) seurantatutkimus osoitti, että suomalaiset kuudennen luokan oppilaat, jotka arvostivat koululiikuntaa, lisäsivät liikunta-aktiivisuuttaan yläkoulun aikana.

Motivaatioilmastolla tarkoitetaan koettua sosioemotionaalista ilmapiiriä erityisesti oppimisen, viihtymisen, psyykkisen hyvinvoinnin ja ennen kaikkea sisäisen motivaation edistämisen näkökulmasta (Ames & Archer 1988; Dweck & Leggett 1988; Ames 1992). Oppilaan kokemuksen koululiikunnan motivaatioilmastosta tiedetään olevan yhteydessä kognitiivisiin motivaatiotekijöihin, esimerkiksi suhtautumiseen onnistumisiin ja epäonnistumisiin, kyvykkyyden kokemiseen sekä arvostuksiin. Motivaatioilmasto linkittyy myös tunteisiin, kuten viihtymiseen ja ahdistuksen kokemiseen, sekä käyttäytymiseen liittyviin motivaatiotekijöihin, muun muassa liikuntaharrastuksiin, yrittämiseen ja prososiaaliseen käyttäytymiseen. (Ntoumanis 2001; 2005.)

Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa opettaja kannustaa uuden oppimiseen, parhaansa yrittämiseen, omissa taidoissa kehittymiseen sekä yrittämisen jatkamiseen, vaikka oppilas olisi tehnyt virheitä. Samoin tehtäväsuuntautuneessa ilmastossa opettaja korostaa oppilaiden autonomiaa ja yhdessä tekemistä.

Kilpailu- eli minäsuuntautuneessa motivaatioilmastossa oppilaat kilpailevat suorituksissa toistensa kanssa, heille on tärkeää onnistua muita oppilaita paremmin ja he vertaavat suorituksiaan pääsääntöisesti toisten suorituksiin tai erilaisiin normitaulukoihin. Kilpailusuuntautuneessa ilmastossa oppilaat pyrkivät myös välttämään virheitä, eivätkä ole kiinnostuneita yhdessä tekemisestä. Liikunnanopettajalla on suuri vaikutus liikuntatilanteissa vallitsevan motivaatioilmaston muodostumiseen (Jaakkola & Digelidis 2007). Kaikki opettajan pedagogiset ja didaktiset ratkaisut vaikuttavat siihen, millaiseksi oppilaat kokevat liikuntatuntien motivaatioilmaston.

Tehtäväsuuntautuneella motivaatioilmastolla on havaittu olevan myönteinen yhteys useisiin merkittäviin sisäistä liikuntamotivaatiota edistäviin kognitiivisiin sekä tunteisiin ja käyttäytymiseen liittyviin tekijöihin. Minäsuuntautuneella motivaatioilmastolla on puolestaan havaittu olevan yhteys useisiin liikuntamotivaation kannalta kielteisiin tekijöihin. (Liukkonen & Jaakkola 2013.)

Koululiikunnan arvostus alenee luokkatasoin

Oppilaiden koululiikunnan arvostusta analysoitiin Task Value Scale -mittarilla (Niemi 2002; Viljaranta ym. 2009). Oppilaat vastasivat kolmeen kysymykseen (tärkeys, kiinnostavuus, hyödyllisyys), joista muodostettiin keskiarvomuuttuja (liite 1, kysymys 20). Koululiikunnan arvostus -muuttuja sai arvoja välillä 1,00–5,00.

Seitsemännellä luokalla tyttöjen koululiikunnan arvostus oli korkeampi kuin poikien. Yhdeksännellä luokalla tyttöjen koululiikunnan arvostus oli päinvastoin alhaisempi kuin poikien. Tyttöillä koululiikunnan arvostus oli alhaisin yhdeksäsluokallaisilla. Pojilla ei sen sijaan ollut merkittäviä eroja eri luokkatasoilla (taulukko 11).

Koululiikunnan arvostus oli myönteisesti yhteydessä (pojilla .29; tytöillä .27) siihen, kuinka monena päivänä viikossa oppilaat raportoivat olevansa liikunnallisesti aktiivisia. Mitä korkeampi oli oppilaiden koululiikunta-arvostus, sen useampana päivänä viikossa he olivat liikunnallisesti aktiivisia vähintään 60 minuuttia päivässä.

Taulukko 11. Koululiikunnan arvostus pojilla ja tytöillä luokkatasoin (keskiarvo asteikolla 1–5).

5. lk			7. lk			9. lk		
Pojat	Tytöt	Kaikki	Pojat	Tytöt	Kaikki	Pojat	Tytöt	Kaikki
(n=435)	(n=467)	(n=902)	(n=439)	(n=455)	(n=894)	(n=426)	(n=491)	(n=917)
3,80	3,74	3,77	3,66	3,81	3,73	3,73	3,46	3,58

Tehtäväsuuntautuneen ilmaston kokeminen väheni luokkatasoisin

Motivaatioilmastoa analysoitiin Koululiikunnan motivaatioilmastomittarilla (Soini ym. 2014), tehtäväsuuntautuneen ilmaston (viisi väittämää) ja kilpailusuuntautuneen ilmaston (neljä väittämää) ulottuvuuksilla (liite 1, kysymys 23). Väittämistä muodostettiin summamuuttujat laskemalla väittämien keskiarvo. Tehtävä- ja minäsuuntautunut koululiikunnan motivaatioilmasto sai arvoja välillä 1,00–5,00.

Seitsemännen luokan tytöt kokivat koululiikunnan enemmän tehtäväsuuntautuneeksi kuin pojat. Viidesluokkalaiset pojat ja tytöt kokivat tehtäväsuuntautuneen ilmaston korkeammaksi kuin yhdeksäsluokkalaiset (taulukko 12).

Koululiikunnan tehtäväsuuntautuneisuus oli myönteisesti yhteydessä (pojilla .34; tytöillä .28) siihen, kuinka monena päivänä viikossa oppilaat raportoivat olevansa liikunnallisesti aktiivisia. Sen sijaan minäsuuntautuneella ilmastolla oli alhainen korrelaatio liikunta-aktiivisuuteen (pojilla .19 ja tytöillä .09).

Taulukko 12. Tehtäväsuuntautuneen ilmaston kokeminen pojilla ja tytöillä luokkatasoisin (keskiarvo asteikolla 1–5).

5. lk			7. lk			9. lk		
Pojat	Tytöt	Kaikki	Pojat	Tytöt	Kaikki	Pojat	Tytöt	Kaikki
(n=431)	(n=463)	(n=894)	(n=422)	(n=451)	(n=873)	(n=422)	(n=488)	(n=910)
4,12	4,21	4,17	3,87	4,14	4,01	3,76	3,78	3,77

Pojat kokivat koululiikunnan tyttöjä enemmän kilpailusuuntautuneeksi kaikilla luokkatasoilla. Alhaisimmaksi kilpailusuuntautuneen ilmaston kokivat viidesluokkalaiset pojat ja tytöt (taulukko 13).

Taulukko 13. Kilpailusuuntautuneen ilmaston kokeminen pojilla ja tytöillä luokkatasoisin (keskiarvo asteikolla 1–5).

5. lk			7. lk			9. lk		
Pojat	Tytöt	Kaikki	Pojat	Tytöt	Kaikki	Pojat	Tytöt	Kaikki
(n=430)	(n=462)	(n=892)	(n=420)	(n=452)	(n=872)	(n=422)	(n=488)	(n=910)
3,18	2,65	2,91	3,28	2,88	3,07	3,38	2,82	3,08

Yhteenveto

Koululiikunnan arvostus oli myönteisesti yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen. Siksi on tärkeää vaikuttaa oppilaiden arvostuksiin koululiikuntaa kohtaan esimerkiksi tuomalla esiin tietoa liikunnan ja terveyden välisistä yhteyksistä sekä tarjoamalla käytännön kokemuksia liikunnan merkityksestä oppimisedellytysten edistämässä ja mielialan kohottamisessa.

Tytöillä tapahtuu koululiikunta-arvostuksissa merkittävä lasku yläkoulun aikana. Erityistä huomiota tulisi kiinnittää myönteisten koululiikuntakokemusten luomiseen tytöille muun muassa lisäämällä liikuntatunneilla autonomiaa ja korostamalla omaa yksilöllistä kehittymistä ja itsevertailua normatiivisen vertailun sijaan (Soini 2006).

Oppilaat kokivat koululiikunnan enemmän tehtävä- kuin kilpailusuuntautuneeksi. Tätä voidaan pitää myönteisenä seikkana, sillä tehtäväsuuntautunut ilmasto on myönteisesti yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen ja liikuntamotivaatioon. Tytöt kokivat koululiikunnan enemmän tehtäväsuuntautuneeksi kuin pojat. Pojat sen sijaan kokivat koululiikunnan selkeästi enemmän kilpailusuuntautuneeksi kuin tytöt. Tämä voi olla liikuntamotivaatiota heikentävä seikka, erityisesti liikuntataidoiltaan muita heikommilla pojilla (Liukkonen & Jaakkola 2013).

Yläkoululaiset kokivat koululiikunnan motivaatioilmaston kilpailusuuntautuneeksi enemmän kuin alakoulun viidesluokkalaiset. Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto taas näyttää heikkenevän yläkoulun aikana. Koululiikunnassa tulisi korostaa tehtäväsuuntautuneen ilmaston luomista ja välttää kilpailusuuntautunutta ilmasto.

7.4 Välitunti- ja koulumatkaliikunta

Salla Turpeinen, Jouni Kallio, Henna Haapala, Katja Rajala, Minna Lehtomäki ja Tuija Tammelin

Johdanto

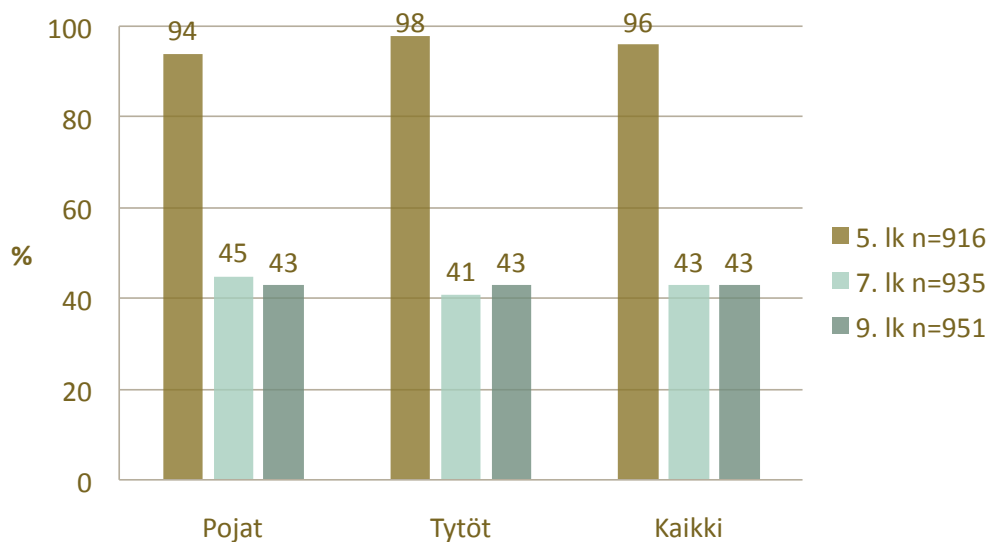
Liikkuminen koulussa välitunneilla ja koulumatkoilla voi muodostaa merkittävän osan lasten päivittäisestä liikunta-aktiivisuudesta. Oppilaat viettävät välitunneilla aikaa viikoittain noin viisi tuntia, lukuvuodessa lähes 200 tuntia. Koulumatkaliikunnalla voi olla huomattava merkitys lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuudelle, kunnolle sekä terveydelle (Andersen ym. 2009; Faulkner ym. 2009; Østergaard ym. 2012).

Alakoululaisten välitunnit ovat selvästi liikunnallisesti aktiivisempia kuin yläkoululaisten. Lähes kaikki alakoululaiset viettävät välituntinsa ulkona. Välituntien aikaisissa toiminnoissa on havaittu sekä ala- että yläkoulussa selkeitä sukupuolieroja siten, että pojat osallistuvat liikunta- ja pallopeleihin selvästi enemmän kuin tytöt. (Tammelin & Laine & Turpeinen 2013, 46–47.)

Liikunnallisesti aktiiviset kulkutavat koulumatkoilla näyttäisivät hieman vähentyneen ja passiiviset kulkutavat lisääntyneen Suomessa viimeisen 15 vuoden aikana. Henkilöliikennetutkimusaineiston (2010–2011) mukaan 31 prosenttia peruskouluikäisistä kulkee koulumatkansa kävellen, 28 prosenttia pyörällä ja 41 prosenttia moottoriajoneuvolla. Pojat pyöräilevät yleisemmin kouluun kuin tytöt, ja tytöt puolestaan kävelevät yleisemmin kuin pojat. Lasten koulumatkaliikkumiseen vaikuttavat lukuisat eri tekijät. Esimerkiksi vuodenaikavaihtelu kulkemistavoissa on Suomessa suurta. (Turpeinen ym. 2013)

Välituntiliikunta

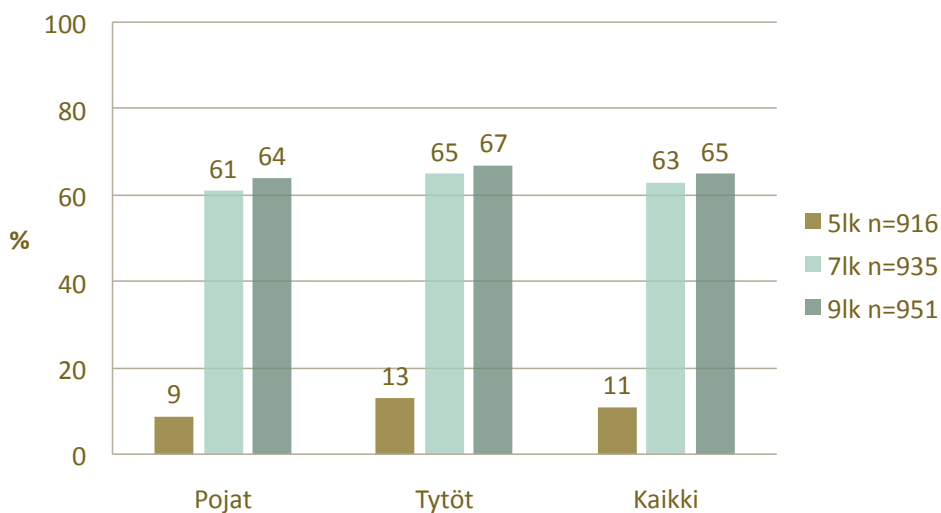
Välituntien viettopaikkaa tiedusteltiin oppilailta kahden vaihtoehdon avulla (ulkona vai sisällä). (liite 1, kysymys 30). Lähes kaikki viidesluokkalaiset viettivät välituntinsa pääsääntöisesti ulkona (kuvio 13). Ero yläkouluun oli selvä, sillä seitsemäsluokkalaisista ja yhdeksäsluokkalaisista alle puolet ilmoitti viettävänsä yleensä välitunnit ulkona. Ulkona olemisessa välituntien aikana ei ollut sukupuolieroja.



Kuvio 13. Välitunnit yleensä ulkona viettävien poikien ja tyttöjen osuus (%).

Välituntiliikunnan määrää selvitettiin kysymällä oppilailta, mitä he yleensä tekevät koulussa välitunneilla (liite 1, kysymys 31).

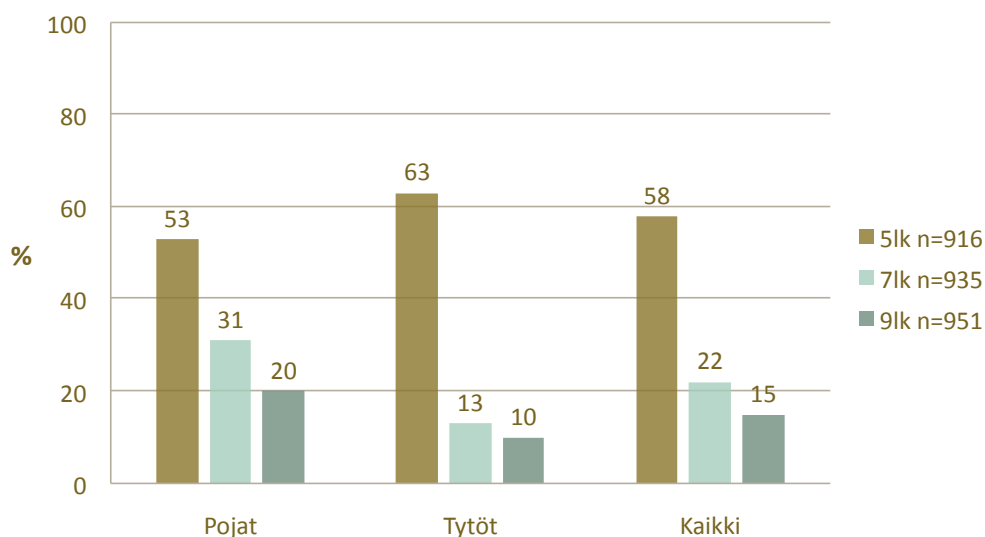
Yläkoululaiset istuivat selvästi enemmän välitunneilla verrattuna alakoululaisiin. Viidesluokkalaisista vain noin joka kymmenes vietti kaikki tai useimmat välitunnit istuen, kun taas kaksi kolmasosaa sekä seitsemäs- että yhdeksäsluokkalaisista vietti välituntinsa istuen (kuvio 14). Tyttöjen ja poikien välillä ei ollut juurikaan eroa millään luokkatasolla.



Kuvio 14. Välitunnit istuen viettävien (kaikki tai useimmat välitunnit) poikien ja tyttöjen osuus (%).

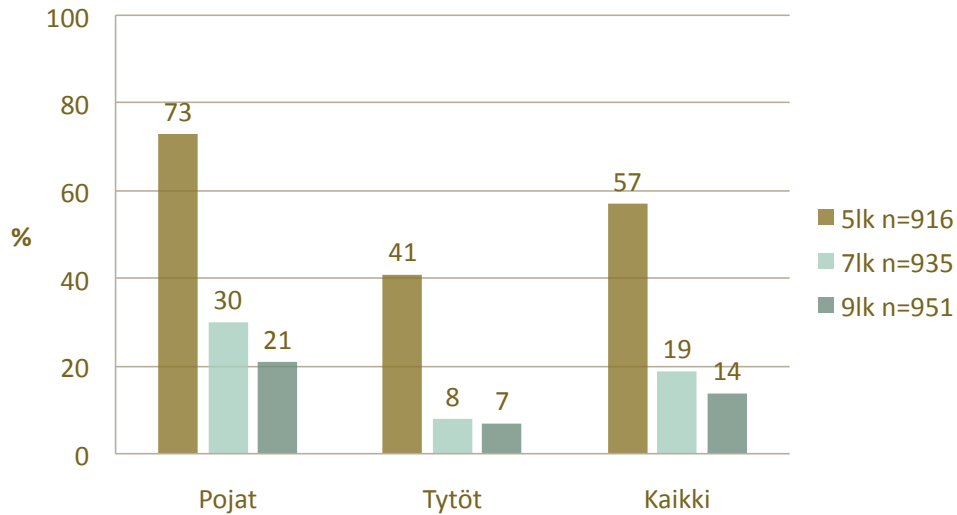
Kävely välituntien aikana oli yleisintä viidesluokkalaisilla tytöillä, joista noin 66 prosenttia ilmoitti kävelevänsä kaikilla tai useimmilla välitunneilla. Yläkoululaisista tytöistä ja pojista noin puolet kertoi kävelevänsä välituntien aikana.

Kevyeen liikuntaan osallistui 58 prosenttia viidesluokkalaisista (kuvio 15). Yläkoulussa kevyeen liikuntaan osallistuttiin selvästi vähemmän, sillä vain 22 prosenttia seitsemäsluokkalaisista ja 15 prosenttia yhdeksäsluokkalaisista ilmoitti osallistuvansa kevyeen liikuntaan kaikilla tai useimmilla välitunneilla. Pojat (53 %) osallistuivat hieman tyttöjä (63 %) vähemmän kevyeen liikuntaan välitunnilla viidennellä luokalla, ja yläluokilla pojat olivat tyttöjä aktiivisempia kevyessä liikunnassa.



Kuvio 15. Kevyeen liikuntaan välitunnilla osallistuvien (kaikki tai useimmat välitunnit) poikien ja tyttöjen osuus (%).

Myös pallopelien pelaamisessa oli merkittävä ero alakoululaisten ja yläkoululaisten välillä. Viidesluokkalaisista 57 prosenttia raportoi pelaavansa kaikilla tai useimmilla välitunneilla pallopelejä. Seitsemäsluokkalaisista vain 19 prosenttia ja yhdeksäsluokkalaisista 14 prosenttia ilmoitti pelaavansa pallopelejä välitunnilla (kuvio 16). Erot tyttöjen ja poikien välillä olivat selkeät, sillä pojat raportoivat jokaisella luokkatasolla osallistuvansa välituntien aikana pallopelien pelaamiseen useammin kuin tytöt.



Kuvio 16. Pallopelejä välituntisin pelaavien (kaikki tai useimmat välitunnit) poikien ja tyttöjen osuus (%).

Nuorten itsearvioita heidän välituntien aikaisesta tekemisestä on tarkasteltu luotettavuuden näkökulmasta vertaamalla itsearvioita objektiivisesti kiihtyvyyssanturimitareilla mitattuun koulupäivän aikaiseen fyysiseen aktiivisuuteen (passiivinen aika, kevyt liikunta, reipas liikunta; min/t) (Haapala ym. 2014). Objektiivisesti mitattu koulupäivän aikainen reipas liikunta oli positiivisesti yhteydessä pallopelien pelaamiseen välitunnilla ja negatiivisesti yhteydessä istumiseen ja seisokeluun välitunnilla. Kävely välitunnilla oli negatiivisesti yhteydessä objektiivisesti mitattuun passiiviseen aikaan koulupäivän aikana.

Koulumatkaliikunta

Oppilailta kysyttiin koulumatkan pituutta sekä koulumatkan kulkemista kävellen tai pyöräillen jompaankumpaan tai kumpaankin suuntaan. Kysymyksissä eriteltiin kulkeminen keväisin, syksyisin sekä talvisin (liite 1, kysymykset 24–26).

Yläkoululaisilla on keskimäärin selvästi pidemmät koulumatkat kuin alakoululaisilla (taulukko 14). Kun viidesluokkalaisilla yleisin koulumatka oli alle kilometri, oli yläkoululaisilla yleisin koulumatka yhdestä kolmeen kilometriä ja lähes kolmanneksella matkaa kertyi yli viisi kilometriä.

Taulukko 14. Viidesluokkalaisten (n = 903) sekä seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisten koulumatkojen pituudet (n = 1799).

Luokkataso	0–1,0 km	1,1–3,0 km	3,1–5,0 km	Yli 5 km
5. lk	44 %	37 %	9 %	10 %
7. lk ja 9. lk	20 %	33 %	17 %	30 %

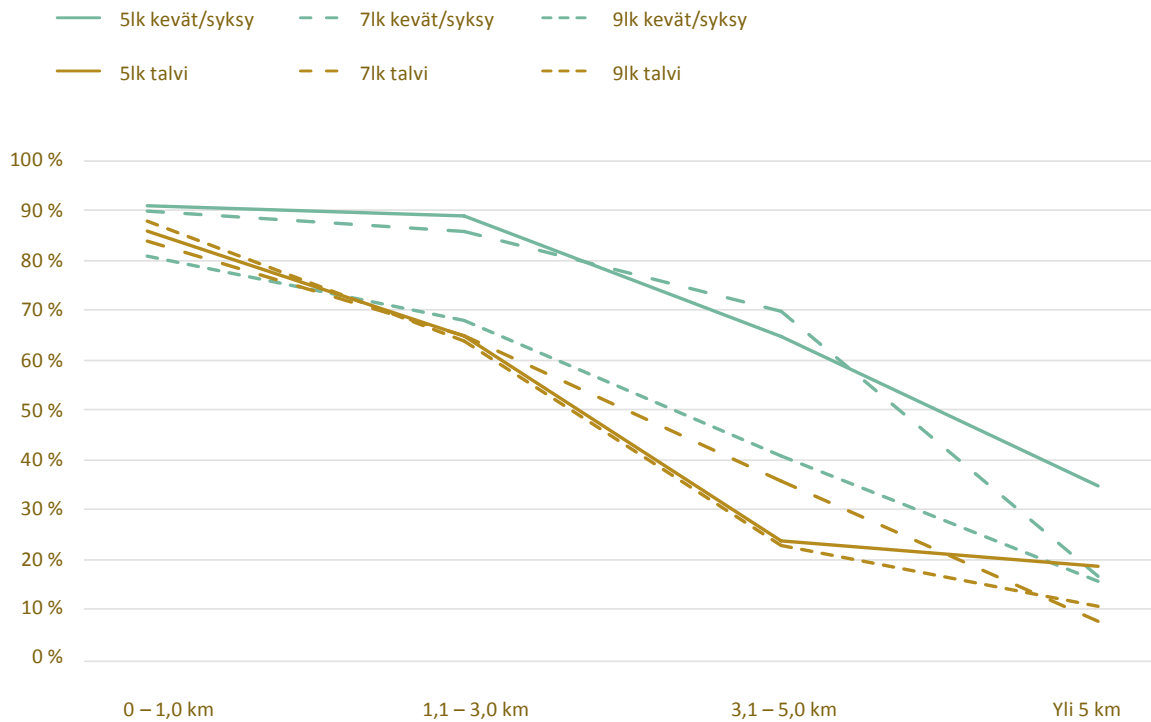
Koulumatkan pituus vaikuttaa oleellisesti kulkutapaan. Mitä pidempi koulumatka, sitä pienempiä olivat aktiivisesti kulkevien osuudet (kuvio 17). Myös vuodenaika vaikuttaa: talvella aktiivinen kulkeminen oli vähäisempää kuin keväällä ja syksyllä, etenkin nuoremmilla koululaisilla ja yli kilometrin matkoilla.

Keväisin ja syksyisin lähes kaikki viides- ja seitsemäsluokkalaisten sekä suurin osa yhdeksäsluokkalaisista kulki alle kilometrin koulumatkan pyörällä tai kävellen. Yhden-kolmen kilometrin matka kuljettiin yleisesti aktiivisesti, mutta kolmen–viiden kilometrin matkalla aktiivisten kulkijoiden määrä laski selvästi.

Yhdeksäsluokkalaisten olivat keväisin ja syksyisin passiivisempia koulumatkakulkijoita kuin ja seitsemäsluokkalaisten, mutta talvella eroa nuorempiin koululaisiin ei juurikaan ollut. Yhdeksäsluokkalaisten alhaisempi aktiivisten kulkijoiden osuus keväällä ja syksyllä voi kertoa mopoilun vaikutuksesta. Talvella mopojen käyttö vähenee ja osan mopoilijoista voi olettaa siirtyvän kävelemään tai pyöräilemään. Yhdeksäsluokkalaisista jopa suurempi osuus kulki alle kilometrin matkan aktiivisesti talvella kuin keväällä ja syksyllä.

Viides- ja seitsemäsluokkalaisilla vuodenaikaisvaihtelu oli selkeä. Alle kilometrin matkan lähes kaikki kulkivat aktiivisesti talvellakin, mutta sitä pidemmällä matkoilla ero kevään ja syksyn aktiivisten kulkijoiden osuuksiin oli suuri. Yhdeksäsluokkalaisilla vuodenaikaisvaihtelua ei ollut alle kolmen kilometrin matkoilla juurikaan, yli kolmen kilometrin matkoilla jonkin verran.

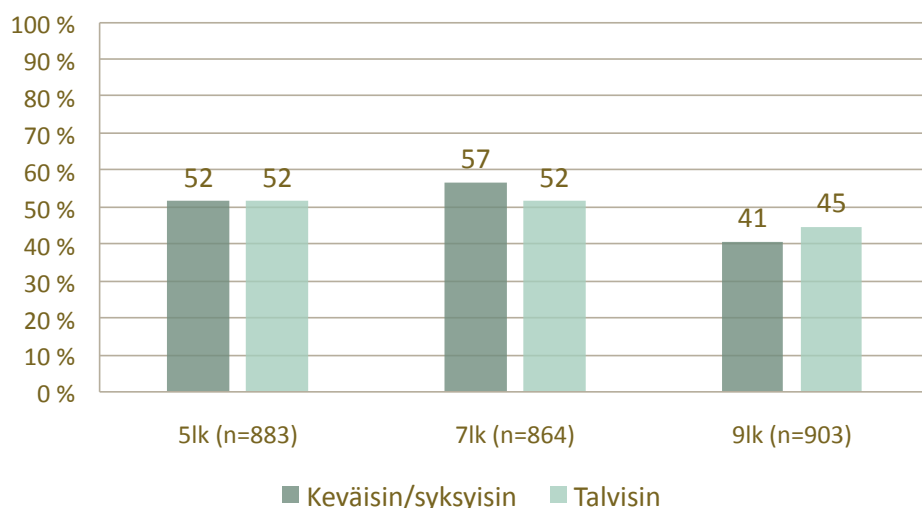
Tyttöjen ja poikien aktiivisessa kulkemisessä ei ollut tässä tutkimuksessa eroja, mikä johtunee siitä, että kyselyssä kävely ja pyöräily oli yhdistetty kuvaamaan yleisesti aktiivista kulkutapaa. Aiemmista kansainvälisistä tutkimuksista ja suomalaisen Liikkuva koulu -ohjelman tutkimustuloksista tiedetään, että pojat pyöräilevät yleisemmin kouluun kuin tytöt, ja tytöt puolestaan kävelevät yleisemmin kuin pojat. Moottoriajoneuvolla kulkemisessä ei ole havaittu juurikaan eroa tyttöjen ja poikien välillä aiemminkaan (Turpeinen ym. 2013).



Kuvio 17. Koulumatkansa aktiivisesti kulkevien osuudet eri pituisilla koulumatkoilla eri vuodenaikoina. Mukana ne oppilaat, jotka kulkevat koulumatkansa aktiivisesti pyöräillen tai kävellen vähintään yhteen suuntaan 4 tai 5 päivänä viikossa (n = 1326) (%).

Koulumatkaan käytetty aika on aktiivisuuden edistämisen kannalta oleellista. Tässä tutkimuksessa oppilailta kysyttiin, kuinka monta minuuttia he yleensä kävelevät tai pyöräilevät edestakaisin koulumatkan aikana. Seuraavassa tarkastellaan niiden oppilaiden osuutta, jotka edestakaisella koulumatkallaan kävelevät tai pyöräilevät yli 10 minuuttia, sillä tämän kestoisella aktiivisuudella voidaan katsoa olevan merkitystä fyysisen aktiivisuuden kannalta.

Noin puolet oppilaista käveli tai pyöräili edestakaisella koulumatkallaan yli 10 minuuttia (kuvio 18). Tässä osuudessa ei ollut juurikaan vuodenaikaisvaihtelua, vaikka kulkemistavan ja matkan suhteen vuodenaikaisvaihtelu oli selvää (ks. edellä kuvio 17). Näiden kahden tarkastelutavan tulosten ero selittyy sillä, että monen sulan maan aikaan kouluun pyöräilevän oppilaan koulumatka pitenee ajallisesti talvisin kun he siirtyvät kävelemään. Koulumatkan kulkutavan valinnassa matka-aika saattaakin olla matkaa oleellisempi tekijä. Osalla oppilaista pyöräilyn vaihtaminen kävelyyn talvisin lisäisi koulumatkan kestoa niin paljon, että kulkuneuvoksi valitaan auto tai bussi.



Kuvio 18. Osuus oppilaista, jotka kävelevät/pyöräilevät yli 10 minuuttia edestakaisen koulumatkan aikana.

Yhteenveto

Lähes kaikki viidesluokkalaiset viettivät välituntinsa pääsääntöisesti ulkona. Ero yläkouluun oli selvä, sillä yläkoululaisista enää 43 prosenttia ilmoitti viettävänsä välitunnit yleensä ulkona. Yläkoululaiset istuivat selvästi enemmän välitunneilla kuin alakoululaiset. Myös pallopelien pelaamisessa oli merkittävä ero ala- ja yläkoululaisien välillä siten, että alakoululaiset pelaavat välitunneilla huomattavasti yleisemmin. Pojat raportoivat jokaisella luokkatasolla osallistuvansa välituntien aikana pallopelien pelaamiseen tyttöjä useammin.

Suomalaiset koululaiset kulkevat koulumatkansa varsin yleisesti pyöräillen tai kävelen. Kaikilla luokkatasoilla aktiivisten kulkijoiden osuus pienenee mitä pidempi koulumatka on. Keväällä ja syksyllä viides- ja seitsemäsluokkalaisista suuri osa kulkee pyöräillen tai kävelen alle kolmen kilometrin matkat, mutta talvella aktiivinen kulkeminen heillä vähenee. Yhdeksäsluokkalaisten kulkemisessä ei ole havaittavissa samanlaista vuodenaikaisvaihtelua.

Toisin kuin koulumatkan kulkutavassa, koulumatkaan käytetyssä ajassa ei ole juuri-kaan vuodenaikaisvaihtelua. Tätä voi selittää se, että keväällä ja syksyllä pyöräillään enemmän kuin talvella. Vaikka aktiivinen kulkeminen yleisesti vähenee talvella, moni oppilas myös vaihtaa pyöräilyn kävelyyn, jolloin matka-aika pitenee.



8

Vanhemmat ja kaverit
liikuntaharrastuksen tukena

8 Vanhemmat ja kaverit liikuntaharrastuksen tukena

Sanna Palomäki, Pertti Huotari ja Sami Kokko

Johdanto

Perhe ja vanhemmat vaikuttavat merkittävästi lasten ja nuorten liikuntaan sosiaalistumiseen. Murrosikään tultaessa vanhempien vaikutuksen on havaittu vähenevän, mutta sitä vastoin vertaisten ja ystävien vaikutus nuoren liikuntakäyttäytymisessä kasvaa. (Sallis & Prochaska & Taylor 2000; Lehmuskallio 2011.) Sosiaalisen mallintamisen teorian mukaan ihmiset havainnoivat ja mallintavat yleisimmin juuri niiden ihmisten käyttäytymistä, joiden kanssa he viettävät eniten aikaa ja joista he pitävät (Bandura 1977).

Perinteisesti vanhempien roolin lapsen tai nuoren liikuntaharrastuksessa on nähty keskittyvän kuljettamiseen, kustantamiseen ja kannustamiseen. Käytännössä vanhempien tavat tukea lapsen liikunta-aktiivisuutta ovat kuitenkin hyvin moniulotteiset. (Tammelin 2008; Aarresola & Konttinen 2012a.) Vanhemmat voivat esimerkiksi välittää hyväksyvää ja arvostavaa asennetta liikuntaa kohtaan, tarjota rohkaisua ja sosiaalista tukea, toimia itse liikunnallisina malleina, ohjata ja opastaa liikunnassa, harrastaa liikuntaa yhdessä lapsen kanssa, viedä lasta tutustumaan erilaisiin liikuntapaikkoihin, ostaa lapselle liikuntavälineitä tai kustantaa harrastusmaksuja.

Tutkimuksissa on havaittu, että vanhempien aktiivisella urheiluharrastustaustalla sekä heidän tarjoamallaan kannustuksella ja tuella nuoren liikuntaharrastukselle näyttäisi olevan merkittävämpi yhteys nuoren liikunta-aktiivisuuteen kuin vanhempien omalla nykyisellä liikunta-aktiivisuudella (Trost & Loprinki 2011). Vuonna 2013 kerätyn kyselytutkimuksen mukaan suomalaisista 11-, 13- ja 15-vuotiaista nuorista (n = 1532) 93 prosenttia ilmoitti vanhempiensa rohkaisevan heitä liikkumaan, ja 73 prosenttia kertoi vanhempiensa kuljettavan heitä liikuntaharrastuksiin (Kokko & Villberg 2014).

Myös kaverit ja vertaiset voivat vaikuttaa nuoren liikunta-aktiivisuuteen monien eri kanavien kautta. Tutkimuksissa on esimerkiksi todettu, että kavereiden liikunta-aktiivisuus, heidän tukensa nuoren liikuntaharrastukselle sekä kavereiden kanssa harrastettu liikunta ovat myönteisessä yhteydessä nuoren liikunta-aktiivisuuteen (Maturro & Cunningham 2013).

Kavereiden aktiivinen liikuntakäyttäytyminen rohkaisee nuorta liikkumaan, mutta vastaavasti kavereiden passiivisuus näkyy nuoren vähäisenä liikkumisena (Coleman & Cox & Roker 2008). Kansallisen liikuntatutkimuksen (SLU 2010) mukaan noin puolet suomalaisista 3–18-vuotiaista lapsista ja nuorista harrasti liikuntaa yhdessä kavereidensa kanssa. Ystävien tapaamisen on havaittu kuuluvan sekä yläkouluikäisillä tytöillä

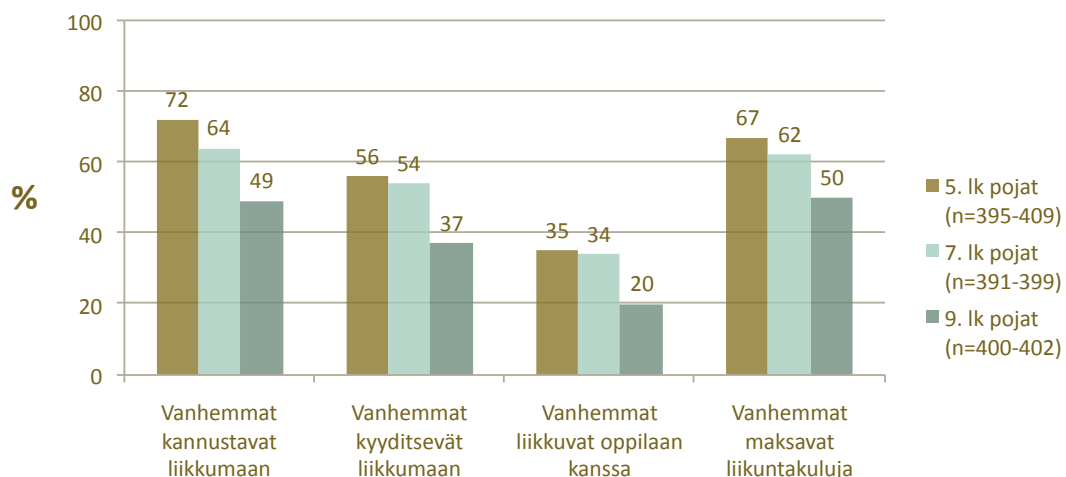
lä että pojilla viiden tärkeimmän liikuntamotiivin joukkoon (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011; Karvonen & Rahkola & Nupponen 2008).

Vanhemmat kannustavat ja maksavat liikuntakuluja

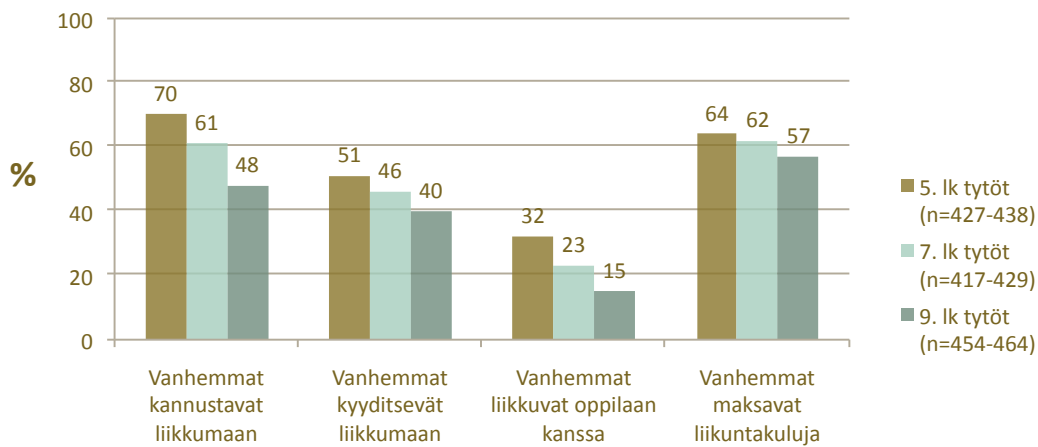
Vanhempien tarjoamaa tukea nuoren liikuntaharrastukselle selvitettiin kyselyssä neljässä erilaisessa tukimuodossa: kannustaminen, kyyditseminen, liikkuminen nuoren kanssa ja liikuntakulujen maksaminen (liite 1, kysymykset 32 ja 33). Lapsilta ja nuorilta kysyttiin näiden tukimuotojen useutta kuluneen viikon aikana erikseen isän ja äidin osalta.

Liikkumaan kannustaminen ja liikuntakulujen maksaminen olivat useimmin esiintyneet vanhempien tarjoamat tukimuodot sekä tytöille että pojille kaikilla kolmella luokkatasolla (kuviot 19 ja 20). Vähäisintä oli liikkuminen yhdessä nuoren kanssa. Esimerkiksi viidesluokkalaisista pojista ja tytöistä noin 70 prosenttia koki ainakin toisen vanhemman kannustavan heitä liikkumaan usein, ja selvästi yli 60 prosenttia kertoi vanhempien maksavan liikuntakuluja usein. Yli puolet viidesluokkalaisista ilmoitti vanhempiensa kuljettavan heitä liikuntaharrastuksiin, mutta yhdessä vanhemman kanssa liikkui vain kolmannes.

Luokkatasojen välisten erojen tarkastelu osoitti varsin johdonmukaisesti sen, että vanhempien tuki liikuntaharrastukselle käy vähäisemmäksi nuoren iän karttues-
sa (kuviot 19 ja 20). Luokkatasojen erot ilmenivät kaikissa neljässä tukimuodossa. Selvimmin tuen väheneminen ilmeni yläkouluaikana seitsemännen ja yhdeksännen luokan eroina. Prosentuaalisesti suurin muutos havaittiin vanhempien kannustukses-
sa. Usein kannustavien vanhempien osuus erosi sekä pojilla että tytöillä yli 20 prosenttiyksikköä verrattaessa viides- ja yhdeksäsluokkalaisten vastauksia. Vähäisintä ero oli tyttöjen liikuntakulujen maksamisessa. Yhdeksäsluokkalaista tytöistäkin lähes 60 prosenttia ilmoitti vanhempiensa maksavan liikuntaharrastukseen liittyviä kuluja usein.



Kuvio 19. Niiden poikien (n = 1209–1243) osuudet luokkatasoittain, joiden vanhemmista ainakin toinen tuki nuoren liikkumista kyseisellä tavalla usein tai erittäin usein (%).



Kuvio 20. Niiden tyttöjen (n = 1315–1380) osuudet luokkatasoisittain, joiden vanhemmista ainakin toinen tuki nuoren liikkumista kyseisellä tavalla usein tai erittäin usein (%).

Kun tarkasteltiin erikseen isän ja äidin tarjoamaa tukea nuorelle havaittiin, että äidit kannustivat tyttöjä liikkumaan useammin kuin isät. Äidit myös harrastivat tyttöjen kanssa liikuntaa yhdessä ja maksoivat tyttöjen liikuntaan liittyviä kuluja useammin kuin isät. Poikien kohdalla havaittiin, että isät kyyditsivät poikia liikkumaan useammin kuin äidit ja myös liikkuvat yhdessä poikien kanssa useammin kuin äidit. Sen sijaan poikien liikuntakulujen maksaminen ja liikuntaan kannustaminen sekä tyttöjen liikuntaharrastuksiin kyyditseminen ei eronnut isän ja äidin kesken.

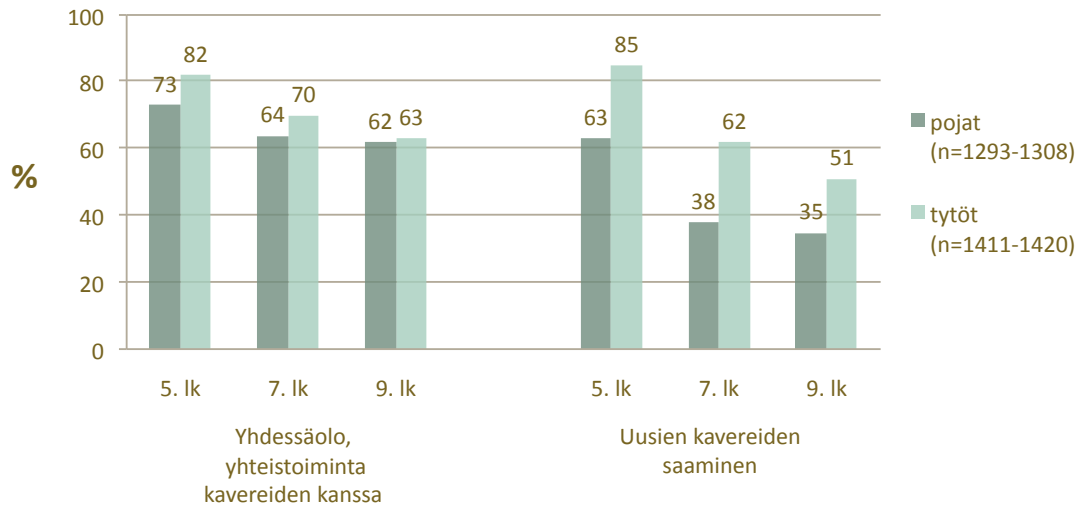
Tarkasteltaessa kaikkia tukimuotoja yhdessä havaittiin, että äidit tukivat tyttöjen liikuntaharrastusta useammin kuin poikien ja isät vastaavasti poikien liikuntaharrastusta useammin kuin tyttöjen. Kaiken kaikkiaan tytöt ja pojat kuitenkin kokivat saavansa kotoa tukea liikuntaharrastukselleen suunnilleen saman verran, sillä vanhempien yhteenlaskettu tuen määrä ei eronnut tyttöjen ja poikien välillä.

Kaverit liikuttavat

Kavereiden merkitystä nuoren liikuntakäyttäytymisessä tutkittiin yhteensä neljällä kysymyksellä, joista kaksi selvitti kavereiden tärkeyttä liikuntaa harrastettaessa ja kaksi kavereiden osuutta liikuntaharrastusta estävänä tekijänä (liite 1, kysymykset 12, 15, 34 ja 35).

Kaikilla luokkatasoilla yli 60 prosenttia lapsista ja nuorista piti yhdessäoloa ja yhteistoimintaa kavereiden kanssa oman liikunta- ja urheiluharrastuksen kannalta ainakin melko tärkeänä (kuvio 21). Eniten yhdessäoloa ja kavereiden kanssa toimimista painottivat viidesluokkalaiset. He kokivat yhdessäolon kavereiden kanssa merkittävämäksi tekijäksi liikuntaharrastuksessaan kuin seitsemäsluokkalaiset ja yhdeksäsluokkalaiset. Tytöt pitivät yhdessäoloa kavereiden kanssa omassa liikuntaharrastuksessaan tärkeämpänä tekijänä kuin pojat.

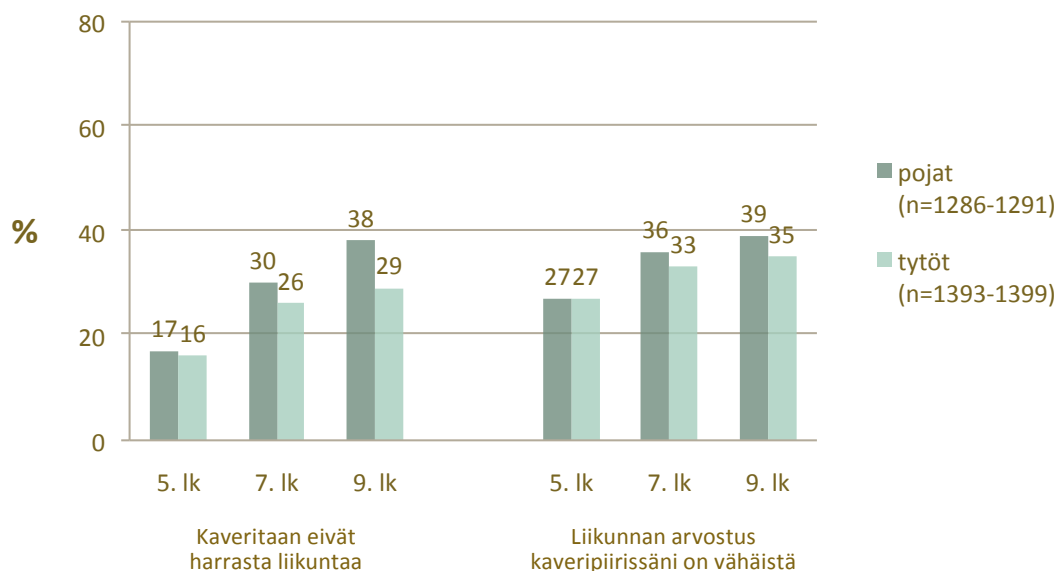
Yli puolet kaikista vastanneista lapsista ja nuorista koki, että uusien kavereiden saaminen on ainakin melko tärkeä tekijä liikuntaharrastuksessa. Viidesluokkalaiset pitivät uusien kavereiden saamista liikuntaharrastuksen parista tärkeämpänä kuin seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaiset (kuvio 21). Tytöistä selvästi useampi kuin pojista piti uusien kavereiden saamista liikunta- ja urheiluharrastuksen parista tärkeänä.



Kuvio 21. Niiden lasten ja nuorten osuudet luokkatasoisittain, jotka ilmoittivat kyseisen kavereihin liittyvän asian olevan ainakin melko tärkeä liikunnan tai urheilun harrastamisessa (%).

Joka neljäs lapsi tai nuori koki, että omaa liikunta- ja urheiluharrastusta estää ainakin vähän se, että kaveritkaan eivät harrasta liikuntaa (kuvio 22). Kavereiden harrastamattomuus muodostui sitä yleisemmäksi esteeksi, mitä vanhemmista nuorista oli kyse. Yhdeksäsluokkalaista pojista reilu kolmannes ja tytöistä lähes kolmannes koki kavereiden harrastamattomuuden estävän liikkumistaan ainakin vähän. Pojille kavereiden passiivinen suhtautuminen liikunnan harrastamiseen oli yleisemmin liikunta- ja urheiluharrastusta estävä tekijä kuin tytöille.

Runsas kolmannes sekä pojista että tytöistä koki, että liikunnan arvostuksen vähäisyys omassa kaveripiirissä estää liikunnan harrastamista ainakin vähän (kuvio 22). Kuten edellisinkin väittämän kohdalla, yhdeksäsluokkalaiset kokivat liikunnan arvostuksen vähäisyyden estävän omaa liikuntaharrastusta yleisemmin kuin viides- tai seitsemäsluokkalaiset. Lisäksi pojat kokivat liikunnan arvostuksen omassa kaveripiirissään yleisemmin omaa liikuntaharrastusta estäväksi tekijäksi kuin tytöt.



Kuvio 22. Niiden lasten ja nuorten osuudet luokkatasoisin, jotka ilmoittivat kyseisen kavereihin liittyvän liikuntaharrastusta estävän väitteen pitävän ainakin vähän paikkansa (%).

Yhteenveto

Tulosten mukaan sekä vanhempien tuki että ystävien merkitys nuoren liikuntaharrastuksessa vähenee viidenneltä luokalta seitsemännelle ja edelleen yhdeksännelle. Luokkatasojen väliset erot olivat jopa yllättävänkin suuria esimerkiksi siinä, missä määrin vanhemmat kannustivat lapsia ja nuoria liikkumaan. Sekä vanhempien tuen että ystävien merkityksen väheneminen on osin selitettävissä sillä, että yhdeksäsluokkalaiset yksinkertaisesti harrastavat vähemmän liikuntaa kuin nuoremmat (ks. luku 2), ja moni lopettaa aktiivisen urheiluseuraharrastamisen juuri yläkouluiässä (ks. luku 9).

Lisäksi on todennäköistä, että yhdeksäsluokkalaiset nuoret voivat jo vapaammin päättää itse omista harrastuksistaan ja myös liikkumisestaan, eivätkä vanhemmat enää samassa määrin kannu vastuuta liikuntaharrastuksen jatkumisesta tai tukemisesta kuin nuorempien lasten kohdalla. Yhdessäolo kavereiden kanssa ja uusien ystävyyssuhteiden solmiminen mahdollistuu puolestaan monilla muillakin foorumeilla kuin ”liikunnan kentillä” esimerkiksi koulussa, sosiaalisessa mediassa tai vanhemmilla nuorilla entistä enemmän myös erilaisissa nuorten illanviettopaikoissa.

Edellä mainituista selitysmahdollisuuksista huolimatta on aiheellista kysyä, miksi kodin tuki nuoren liikkumiselle vähenee? Voidaanko tuen vähenemistä pitää pelkästään luonnollisena, saati myönteisenä suuntauksena kun tiedetään, että suomalaisen nuorten liikunta-aktiivisuus vähenee selvästi tässä ikävaiheessa?

Perinteiset sukupuoliroolit näkyivät varsin selkeästi vanhempien tuessa tytöille ja pojille. Äidit tukivat enemmän tyttöjä ja isät poikia. Myönteistä on kuitenkin se, että keskimäärin tyttöjä ja poikia näytetään vanhempien taholta kannustettavan liikuntaharrastusten pariin samassa määrin, ja molemmilla vanhemmilla on osuutensa nuorten liikuntaharrastusten tukemisessa.

Tulosten mukaan tytöille yhdessäolo kavereiden kanssa ja uusien kavereiden saaminen olivat liikuntaharrastuksessa tärkeämpiä kuin pojille. Lisäksi pojille kavereiden harrastamattomuus tai liikunnan heikko arvostus kaveripiirissä olivat yleisempiä liikumista estäviä tekijöitä kuin tytöille. Vastaavia tuloksia on saatu myös aiemmin yhdeksäsluokkalaisia tyttöjä ja poikia tutkittaessa (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 62–65).

Sekä opettajien että seuratoimijoiden on hyvä tiedostaa, että monelle tytölle nimenomaan liikunnan sosiaaliset ulottuvuudet ovat tärkeitä motivaatiotekijöitä, jotka tekevät liikuntaharrastuksesta mielekästä ja nautittavaa. Etenkin poikien kohdalla tulisi pyrkiä vaikuttamaan kaveripiirin liikunta-asenteisiin, sillä pojat näyttäisivät olevan jossakin määrin alttiimpia tämän tyyppiselle ryhmäpaineelle liikuntaa estävänä tekijänä.



9

Urheilu ja
seuraharrastaminen

9 Urheilu ja seuraharrastaminen

*Minna Blomqvist, Kaisu Mononen, Niilo Konttinen,
Pasi Koski ja Sami Kokko*

Johdanto

Lasten ja nuorten urheilun kansallisissa urheilijan polun asiantuntijatoissa on määriteltä lapsen ja nuoren urheilijaksi kasvamista ja kehittymistä edistävät laatu- ja menestystekijät (Finni ym. 2012; Mononen ym. 2014). Lisäksi niissä on käsitelty laajasti urheilijaksi kasvun mahdollistavaa toimintaympäristöä. Lapsuusvaiheessa laatu-tekijöitä ovat innostus urheiluun, fyysinen harjoitettavuus, monipuoliset liikuntataidot ja urheilulliset elämäntavat, joista jalostuu menestystekijöitä urheilijan polulla edetessä. Laatu-tekijöitä edistetään kodin, koulun ja urheiluseuran yhteistyöllä.

Urheiluseuroilla on merkittävä rooli lasten ja nuorten organisoidun liikunnan järjestäjätahona Suomessa. Ne luovat laajimman vapaaseen kansalaistoimintaan perustuvan nuorisotoiminnan muodon ja sosiaalistamisjärjestelmän (Koski 2007). Neljä viidestä suomalaisnuoresta vähintäänkin kokeilee seuratoiminnassa mukanaoloa ennen aikuisikää (Koski & Tähtinen 2005). Kansallisen liikuntatutkimuksen (SLU 2010) mukaan 3–18-vuotiaista lapsista ja nuorista noin 43 prosenttia harrasti vuonna 2009 liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa.

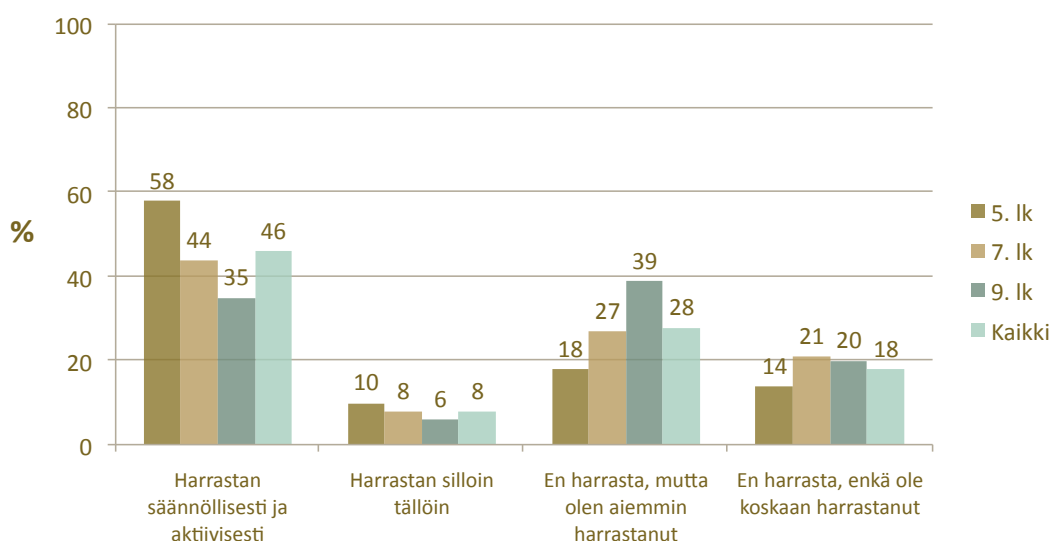
Seuraharrastamisen suosio on viimeisen vuosikymmenen aikana kasvanut ja on korkeimmillaan noin 11-vuotiaiden keskuudessa (Aira ym. 2013). Tämän jälkeen urheiluseurassa harrastavien osuus alkaa tasaisesti laskea ja 15–18-vuotiaista joka kolmas harrastaa liikuntaa urheiluseurassa (SLU 2010).

Lapsuus- ja nuoruusiän liikunnan harrastepolut ovat sekä yksilö- että joukkuelajeissa moninaisia. Urheiluseuratoimintaan tullaan mukaan keskimäärin 6–9-vuotiaana ja valtaosa urheiluseurassa harrastavista valitsee päälajinsa viimeistään yläkouluiässä. Päälajissa harjoituskertoja on valmentajan johdolla keskimäärin kolmesta neljään ja omatoimisesti pari kolme kertaa viikossa (Kokko, Villberg & Kannas 2010; Aarresola & Konttinen 2012b; Aarresola & Konttinen 2012c).

LIITU-tutkimuksen urheiluseurassa harrastamiseen liittyvillä kysymyksillä kartoitettiin seuratoimintaan osallistumista, urheiluseuraharrastuksen aloittamista, harrastamisen monipuolisuutta, harjoittelun määriä, kilpailemista ja tavoitteita päälajissa sekä urheiluharrastuksen lopettamiseen vaikuttaneita tekijöitä (liite 1, kysymykset 37, 37A–37D, 37F–37J ja 37O–37Q). Urheiluseuraharrastamiseen liittyviin kysymyksiin vastasivat ainoastaan seuratoiminnassa kyselyntekohetkellä mukana olleet lapset ja nuoret.

Urheiluseurojen toimintaan osallistuminen

Kaikista LIITU-kyselyyn vastanneista (n = 2736) lähes puolet (46 %) oli mukana urheiluseurojen toiminnassa säännöllisesti ja aktiivisesti. Lisäksi lähes kymmenen prosenttia (8 %) osallistui toimintaan silloin tällöin (kuvio 23). Kaikkiaan siis reilu puolet (54 %) harrasti liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa kyselyn toteutuksen aikaan. Urheiluseurassa harrastaminen oli lähes yhtä yleistä poikien ja tyttöjen keskuudessa. Sen sijaan seuraharrastaminen vähenee luokkatason mukaan, sillä kaksi kolmesta viidesluokkalaisesta (68 %), noin puolet seitsemäsluokkalaisista (52 %) ja 41 prosenttia yhdeksäsluokkalaisista harrasti liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa.



Kuvio 23. Urheiluseurassa harrastaminen luokkatason mukaan (n = 2736) (%).

Reilu neljännes (28 %) lapsista ja nuorista ei harrastanut liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa kyselyntekohetkellä, mutta oli harrastanut aikaisemmin. Sukupuolten välillä ei ollut tämän suhteen eroa. Harrastuksen lopettaneiden osuus oli korkein yhdeksäsluokkalaisilla (39 %). Viidesluokkalaisista urheiluseuraharrastuksen oli lopettanut noin joka viides- ja seitsemäsluokkalaisista hieman yli neljännes. Näistä urheiluseuratoiminnan lopettaneista kaksi kolmesta (64 %) oli halukas aloittamaan harrastamisen urheiluseurassa uudelleen, tytöt (72 %) selvästi poikia (55 %) yleisemmin.

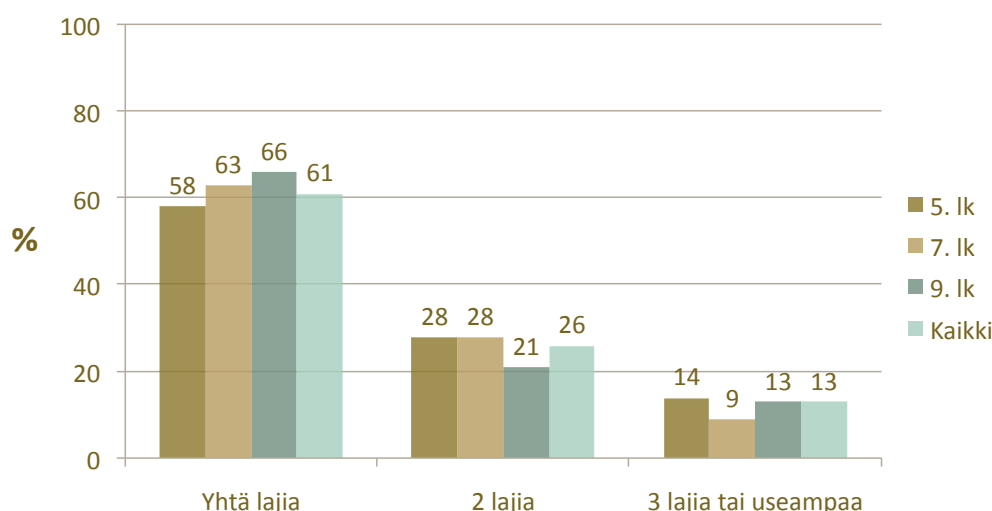
Vastaajista vajaa viidesosa (18 %) ei ollut koskaan osallistunut urheiluseurojen toimintaan. Sukupuolten välillä ei ollut tämän suhteen eroa. Noin viidesosa seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisista ja hieman pienempi osuus (14 %) viidesluokkalaisista ei ollut koskaan harrastanut liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa. Näistä kuitenkin vajaa puolet (43 %) oli sitä harkinnut, tytöistä (48 %) hieman useampi kuin pojista (39 %).

Liikuntaa ja urheilua urheiluseurassa harrastavat (n = 1462) aloittivat ensimmäisen urheiluseuraharrastuksen keskimäärin seitsemänvuotiaana ($7,0 \pm 2,5$). Keskimääräisessä aloittamisiässä ei ollut sukupuolten välillä eroa. Lähes puolet (48

%) lapsista ja nuorista oli aloittanut urheiluseurassa harrastamisen alle kouluikäisenä ja noin joka neljäs (26 %) joko 7–8-vuotiaana tai yli kahdeksanvuotiaana.

Viidesluokkalaiset olivat aloittaneet seurassa harrastamisen hieman nuorempana ($6,5 \pm 2,2$) seitsemäsluokkalaisiin ($7,2 \pm 2,6$) ja yhdeksäsluokkalaisiin ($7,4 \pm 2,8$) verrattuna. Lajikirjossa, jossa seuraharrastaminen oli ensi kertaa aloitettu, oli sukupuolten välillä eroja. Pojilla suosituimmat aloituslajit olivat jalkapallo (29 %), jääpelit (jääkiekko, jääpallo ja kaukalopallo; 16 %) ja salibandy (10 %) ja tytöillä vastaavasti tanssi (18 %), jalkapallo (12 %) ja voimistelu (11 %).

Valtaosa (61 %) urheiluseuratoiminnassa mukana olevista pojista ja tytöistä harrasti seurassa ainoastaan yhtä lajia (kuvio 24). Kahta lajia harrasti noin neljännes (26 %) ja useampaa kuin kahta lajia harrasti seuratoiminnassa mukana olevista lapsista ja nuorista 13 prosenttia. Kolmea tai useampaa lajia harrastavien osuus oli muita pienempi seitsemäsluokkalaisilla. Päätös yhden lajin harrastamisesta tehtiin keskimäärin yhdeksänvuotiaana ($9,4 \pm 2,6$).



Kuvio 24. Yhtä tai useampaa lajia seurassa harrastavien osuudet luokkatason mukaan (n = 1462) (%).

Harjoittelu ja kilpaileminen päälajissa

Urheiluseurassa harrastavilla lapsilla ja nuorilla oli valmentajan ohjaamia harjoituksia keskimäärin kolme kertaa viikossa ($2,9 \pm 1,9$), ja päälajin omatoimisia harjoituksia kaksi kertaa viikossa ($1,9 \pm 1,9$). Kolmella neljästä lapsesta ja nuoresta oli valmentajan ohjaamia harjoituksia vähintään kaksi kertaa viikossa ja päälajin omatoimisia harjoituksia teki vähintään kaksi kertaa viikossa noin puolet urheiluseurassa liikkuvista lapsista ja nuorista (taulukot 15 ja 16).

Pojat harjoittelivat sekä valmentajan johdolla että omatoimisesti hieman tyttöjä enemmän. Valmentajan johdolla kahdesta kolmeen kertaan viikossa harjoittelevi-

en poikien ja tyttöjen osuudet olivat yhtä suuret, mutta tyttöjen osuus oli suurempi kerran viikossa harjoittelevissa. Yli puolet pojista harjoitteli omatoimisesti vähintään kaksi kertaa viikossa, kun vastaavasti tytöistä kolmannes ei harjoitellut omatoimisesti lainkaan ja joka neljäs vain kerran viikossa. Vähintään neljä kertaa viikossa valmentajan johdolla harjoittelevien osuus kasvoi hieman luokkatason mukaan. Erot omatoimisesti pääalajaan harjoittelevien osuuksissa luokkatasojen välillä olivat suurimmat kerran viikossa ja yli viisi kertaa viikossa harjoittelevien osalta.

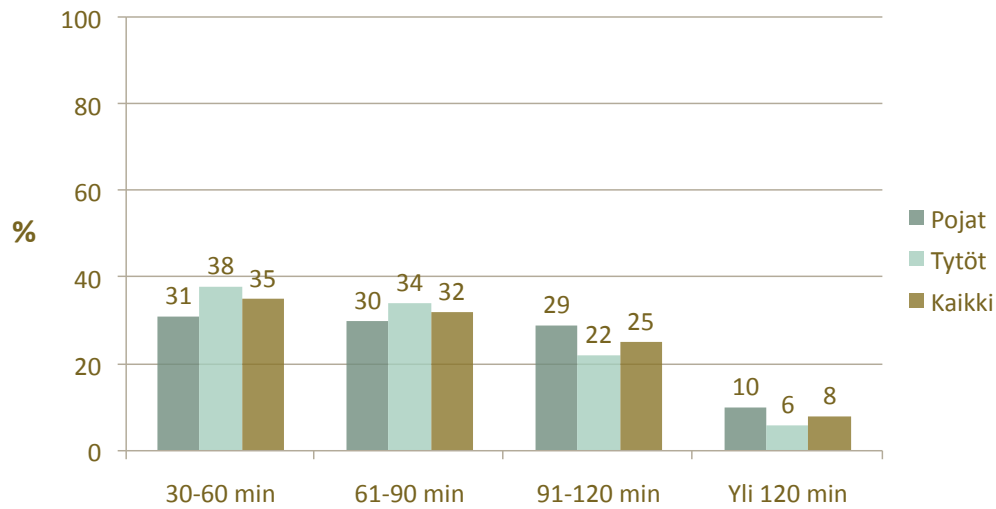
Taulukko 15. Valmentajan ohjaamien viikoittaisten harjoituskertojen osuudet pääalajissa (n = 1278) (%).

Krt/vko	Pojat	Tytöt	5. lk	7. lk	9. lk	Kaikki
Ei yhtään	10	6	6	10	10	8
1 kerran	11	23	20	15	14	17
2-3 kertaa	40	40	42	39	37	40
4-5 kertaa	31	24	24	31	30	28
Yli 5 kertaa	8	7	8	5	9	7
Yhteensä	100	100	100	100	100	100

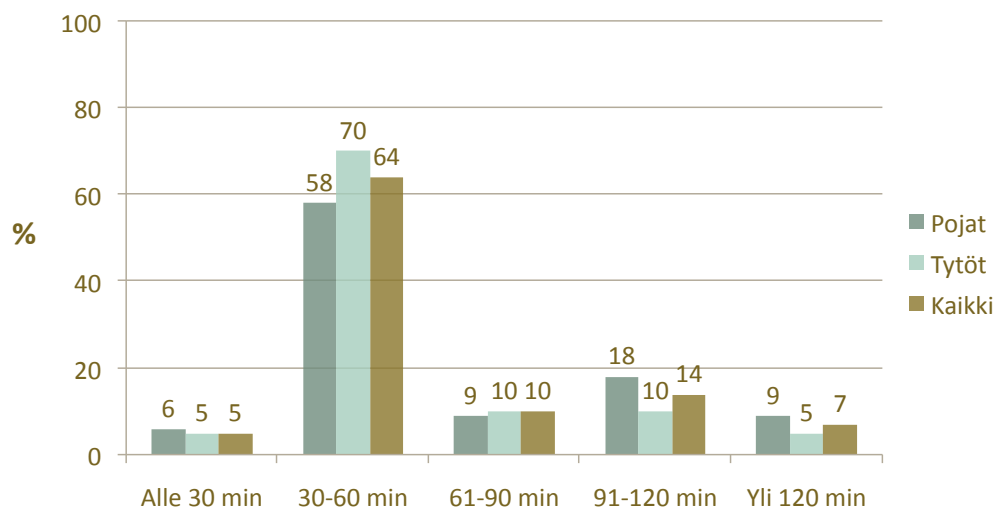
Taulukko 16. Omatoimisten viikoittaisten harjoituskertojen osuudet pääalajissa (n = 1278) (%).

Krt/vko	Pojat	Tytöt	5. lk	7. lk	9. lk	Kaikki
Ei yhtään	25	33	29	30	28	29
1 kerran	19	25	22	19	26	22
2-3 kertaa	35	27	30	31	33	31
4-5 kertaa	14	10	11	13	11	12
Yli 5 kertaa	7	5	8	7	2	6
Yhteensä	100	100	100	100	100	100

Valmentajan ohjaama harjoituskerta kesti pääalajissa yleisimmin 30–60 minuuttia tai 60–90 minuuttia (kuvio 25). Omatoiminen harjoituskerta kesti yleisimmin 30–60 minuuttia (kuvio 26). Poikien osuus oli tyttöjä suurempi yli 90 minuuttia kestävässä ohjatuissa ja omatoimisissa harjoituksissa. Luokkatasojen välillä ei ollut eroja ohjattujen tai omatoimisten harjoitusten kestossa.



Kuvio 25. Valmentajan ohjaamien ajallisesti erikestoisten harjoitusten osuudet sukupuolen mukaan (n = 1121) (%).



Kuvio 26. Omatoimisten ajallisesti erikestoisten harjoitusten osuudet sukupuolen mukaan (n = 779) (%).

Noin 40 prosenttia urheiluseurassa harrastavista lapsista ja nuorista osallistui ainoastaan päälajinsa ohjattuihin harjoituksiin (taulukko 17). Muun kuin päälajin ohjatuissa harjoituksissa poikien osuudet olivat suuremmat kuin tyttöillä yli kaksi kertaa viikossa harjoittelevissa. Tyttöjen osuudet olivat vastaavasti suuremmat ”ei yhtään” tai korkeintaan kaksi kertaa viikossa harjoittelevissa. Viidesluokkalaisista noin kolmasosa ja yhdeksäsluokkalaisista lähes puolet eivät osallistuneet muiden kuin päälajinsa ohjattuihin harjoituksiin. Korkeintaan kaksi kertaa viikossa osallistuvien osalta luokkatasojen välillä ei ollut juurikaan eroa, mutta yli kaksi kertaa viikossa muiden lajien ohjattuihin harjoituksiin osallistuvien osuudet olivat suurimmat viidesluokkalaisilla.

Taulukko 17. Muun kuin päälajin ohjattujen harjoituskertojen osuudet (n = 1080) (%).

Krt/vko	Pojat	Tytöt	5. lk	7. lk	9. lk	Kaikki
Ei yhtään	36	43	35	41	46	40
1-2 kertaa	33	37	36	36	34	35
3-4 kertaa	17	14	17	13	13	15
Yli 4 kertaa	14	6	12	10	7	10
Yhteensä	100	100	100	100	100	100
Yhteensä	100	100	100	100	100	100

Valtaosa (75 %) urheiluseurassa harrastavista (n = 1364) osallistui tai oli viimeksi kuluneen kauden aikana osallistunut kilpailutoimintaan. Lähes puolet (46 %) pojista ja tytöistä osallistui paikallis- tai aluetason sarjaan tai kilpailuihin. Valtakunnallisen tason sarjaan tai kilpailuihin osallistui 29 prosenttia, pojat (33 %) hieman tyttöjä (24 %) useammin. Neljäsosa urheiluseurassa harrastavista, pojista 22 prosenttia ja tytöistä 29 prosenttia, ei osallistunut kilpailutoimintaan.

Yli puolet (55 %) viidesluokkalaisista ja lähes puolet (46 %) seitsemäsluokkalaisista osallistui paikallis- tai aluetason sarjaan tai kilpailuihin. Yhdeksäsluokkalaisista paikallis- tai aluetason sarjaan tai kilpailuihin osallistui noin joka kolmas (32 %). Valtakunnallisen tason kilpailuihin osallistui viidesluokkalaisista viidesosa (21 %), seitsemäsluokkalaisista 28 prosenttia ja yhdeksäsluokkalaisista 41 prosenttia.

Lähes kahdella kolmasosalla (61 %) urheiluseurassa harrastavista (n = 1351) oli kilpailullisia tavoitteita urheilijana. Pojista reilu kolmasosa (35 %) ja tytöistä lähes neljäsosa (23 %) tavoitteli aikuisena kansallisen tai kansainvälisen tason menestystä. Menestystä juniorisarjoissa tavoitteli tytöistä reilu kolmannes (35 %) ja pojista 29 prosenttia. Toisaalta lähes puolet tytöistä (42 %) ja reilu kolmannes pojista (36 %) urheili harrastusmielessä tai kehittyäkseen liikunnallisesti. Kilpailullisissa tavoitteissa ei ollut eroja luokkatasojen välillä.

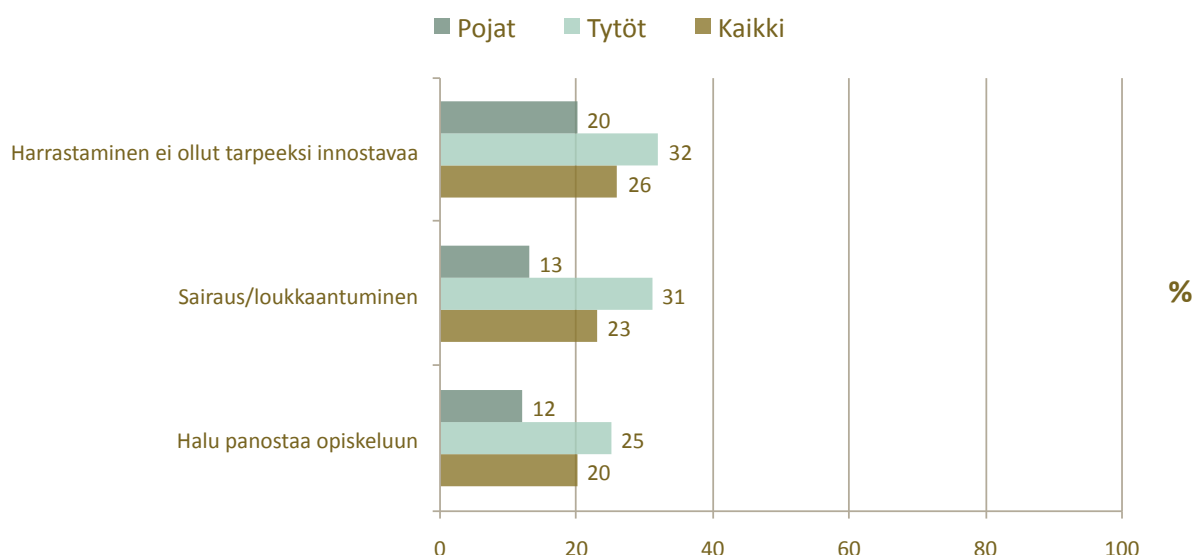
Urheiluseuraharrastuksen lopettamiseen vaikuttavat tekijät

Kuten edellä mainittiin, urheiluseuraharrastuksen oli lopettanut reilu neljäsosa (28 %) vastaajista. Näistä 40 prosenttia arvioi, että kyllästyminen lajiin oli tärkein syy harrastuksen lopettamiseen (taulukko 18). Tämän lisäksi vähintään joka neljäs lopettaneista arvioi, että harrastuksen lopettamiseen vaikutti erittäin tai melko paljon se, ettei viihtynyt joukkueessa tai ryhmässä, harrastaminen ei ollut tarpeeksi innostavaa tai ei jäänyt riittävästi aikaa olla kavereiden kanssa vaikuttaneen (katso kaikki syyt liitteestä 6).

Taulukko 18. Urheiluharrastuksen lopettamisen tärkeimpien syiden osuudet (n = 757) (%).

Lopettamisen syy	Erittäin tai melko paljon	Jonkin verran tai vähän	Ei lainkaan	n
Kyllästyminen lajiin	40	45	15	497
En viihtynyt joukkueessa/ryhmässä	29	41	30	377
Harrastaminen ei ollut tarpeeksi innostavaa	26	52	22	419
Ei jäänyt riittävästi aikaa olla kavereiden kanssa	25	51	24	360
Sairaus/loukkaantuminen	23	38	39	243
Muutto uudelle paikkakunnalle	21	24	55	207
Halu panostaa opiskeluun	20	46	34	329
Kaveritkin lopettivat	20	45	35	301
En pitänyt kilpailemisesta	20	43	37	321
Ei jäänyt aikaa muille harrastuksille kuin urheilulle	20	44	36	276

Poikien ja tyttöjen välillä oli eroja harrastuksen lopettamiseen vaikuttaneiden syiden jakaumissa (kuvio 27). Tytöille poikia merkityksellisempiä syitä lopettaa urheiluseuraharrastus olivat harrastuksen riittämätön innostavuus, sairastuminen tai loukkaantuminen ja halu panostaa opiskeluun. Harrastuksen lopettamiseen vaikuttaneiden syiden jakaumissa ei ollut eroja luokkatasojen välillä.



Kuvio 27. Erittäin tai melko paljon harrastuksen lopettamiseen vaikuttaneiden syiden osuudet sukupuolen mukaan (n = 757) (%).

Yhteenveto

Lapsuus- ja nuoruvaiheessa urheiluseurassa harrastetun liikunnan ja urheilun, ja erityisesti kilpailutoimintaan osallistumisen, on todettu olevan yhteydessä aikuisiän liikunta-aktiivisuuteen (Telama ym. 2006). Tämän LIITU-aineiston mukaan seuratoimintaan osallistui yli puolet 11–15-vuotiaista lapsista ja nuorista. Urheiluseuraharrastuksen lopettaneita lapsia ja nuoria oli reilu neljäsosa ja noin joka viides ei ollut koskaan osallistunut urheiluseurojen toimintaan. LIITU-tutkimuksen tulokset vahvistavat näkemystä, jonka mukaan noin neljä viidestä suomalaislapsesta ja -nuoresta on mukana seurojen toiminnassa ennen aikuisikää (Koski & Tähtinen 2005). Yhtäältä seuratoiminnalla on siten edelleen vahva rooli suomalaisessa liikuntakulttuurissa ja lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden ja liikuntakasvatuksen tukemisessa. Toisaalta näyttää siltä, että seuratoiminnan drop-out ilmiö on edelleen olemassa.

LIITU-aineiston mukaan seuratoiminta aloitettiin keskimäärin seitsemänvuotiaana. Kaksi kolmesta lapsesta ja nuoresta harrasti seurassa ainoastaan yhtä lajia, ja päätös yhden lajin harrastamisesta tehtiin keskimäärin yhdeksänvuotiaana. Kolme neljästä urheiluseuratoimintaan osallistuneesta oli kauden aikana osallistunut lajinsa kilpailutoimintaan ja kahdella kolmesta oli kilpailullisia tavoitteita urheilijana. Urheiluseurassa harrastavilla lapsilla ja nuorilla oli valmentajan ohjaamia harjoituksia keskimäärin kolme ja päälaajan omatoimisia harjoituksia keskimäärin kaksi kertaa viikossa.

Nämä seuratoimintaa koskevat piirteet ilmentävät, että seuratoimintaan tullaan mukaan entistä nuorempina ja että kilpaileminen on edelleen merkittävä osa seurojen toimintaa. Erityisen tärkeää on pohtia, miten nykymuotoisella harrastustoiminnalla pystytään vastaamaan fyysisen harjoitettavuuden tai monipuolisten liikuntataitojen kehittymisen haasteisiin, kun seuratoiminnan osalta liikuntamäärät jäävät melko vähäisiksi ja jo verraten varhain keskitytään ainoastaan yhden lajin harrastamiseen.

Lasten liikuntasuosittelun (Tammelin & Karvinen 2008) mukaisia tai urheilijan polulla kehittymisen mahdollistavia (Mononen ym. 2014) kokonaisliikuntamääriä onkin näiden tulosten valossa mahdollista saavuttaa ainoastaan, jos seurassa tapahtuvan harjoittelun lisäksi harrastetaan runsaasti omaehtoista liikuntaa. Urheiluseuroissa tapahtuvan ohjatun harjoittelun tulisi näin ollen olla laadukasta liikuntakasvatusta, joka tarjoaa myönteisiä liikuntakokemuksia, kannustaa, kehittää taitoja ja innostaa sekä omatoimiseen harjoitteluun että omaehtoisen liikunnan lisäämiseen.

Urheiluseuraharrastuksen oli lopettanut reilu neljäsosa lapsista ja nuorista. Lopettamisen yleisin ja myös merkittävimäksi arvioitu syy oli kaikissa ikävaiheissa kyllästyminen lajiin. Neljänneksen mielestä harrastuksen lopettamiseen oli merkittävästi vaikuttanut myös se, ettei viihtynyt joukkueessa tai ryhmässä, harrastus ei ollut tarpeeksi innostava tai ettei jäänyt riittävästi aikaa olla kavereiden kanssa.

Erityistä huomiota seuratoiminnassa tulisi kiinnittää lasten ja nuorten sisäisen motivaation rakentumiseen vaikuttavien tekijöiden, pätevyyden, autonomian sekä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen, tukemiseen. Ottaen huomioon, että puolet niistä, jotka eivät olleet koskaan osallistuneet urheiluseuratoimintaan olivat harkinneet harrastuksen aloittamista ja että valtaosa lopettaneista oli halukas jatkamaan, olisi tärkeää tarjota monimuotoisia ja ”helppoja” vaihtoehtoja urheilijan tai liikkujan polulla aloittamiselle tai sille palaamiselle. Joitakin viitteitä seuratoiminnan monimuotoisuudesta lapsuus- ja nuoruusvaiheen murroksessa antoi se, että reilu kolmannes osallistui seuratoimintaan ilman kilpailullisia tavoitteita harrastusmielessä tai kehittyäkseen liikunnallisesti.



10

Liikuntavammat koulussa,
vapaa-ajalla ja
urheiluseuroissa

10 Liikuntavammat koulussa, vapaa-ajalla ja urheiluseuroissa

Jari Parkkari, Anu Räisänen, Kati Pasanen ja Arja Rimpelä

Johdanto

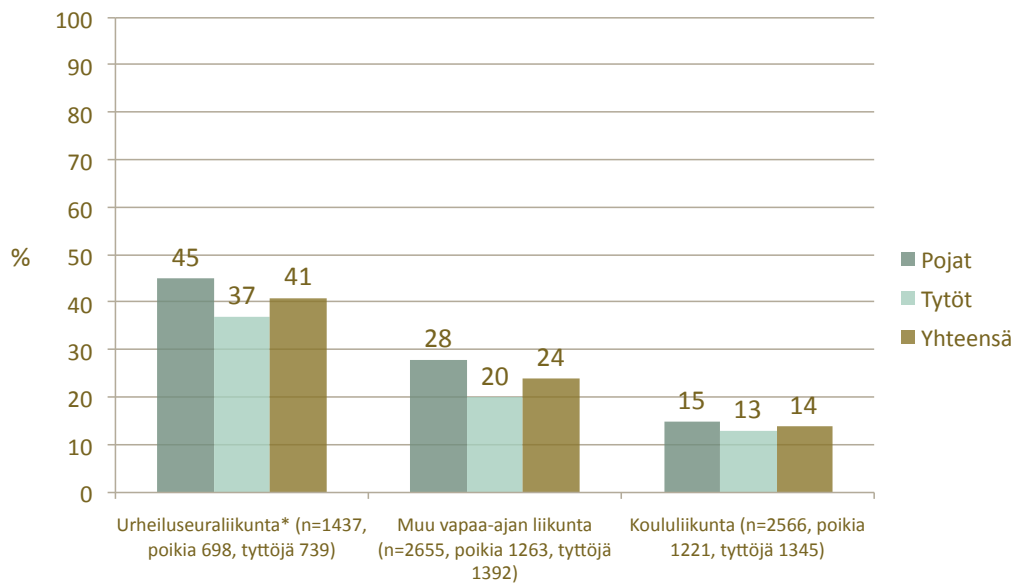
Tutkimusten mukaan liikunnan harrastajista ja liikunnan terveyshyödyistä jopa puolet saatetaan menettää, ellei liikuntaan aktivointia lisätä. Lisäksi liikuntaa ja urheilua tulee ohjata ja opettaa turvallisuuskohdat huomioiden (Parkkari ym. 2003; Parkkari & Kannus & Fogelholm 2004; Sommer ym. 2007; Haikonen & Parkkari 2010.) Loukkaantumiset ja vammat voivat katkaista liikunnan harrastamisen eikä toista liikuntalajia aina etsitä tilalle.

Erityisesti pojat ovat aikaisemmissa tutkimuksissa olleet riskialttiita liikuntatapaturmille (Parkkari ym. 2003; Parkkari & Kannus & Fogelholm 2004; Haikonen & Parkkari 2010; Karhola 2013). Liikunnan kokeminen fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti antoisaksi ja turvalliseksi lisää liikkumisesta saatavaa positiivista kokemusta, mikä puolestaan lisää todennäköisyyttä harrastaa liikuntaa läpi elämän. LIITU-tutkimuksessa liikuntavammoja selvitettiin kysymyksissä 38, 38A, 38B, 39, 39A, 39B, 40, 40A ja 40B (liite 1).

Liikunnassa loukkaantuneiden määrä

Tutkimukseen osallistuneista 39 prosenttia ilmoitti loukkaantuneensa liikunnan yhteydessä vähintään kerran edeltävän vuoden aikana. Pojista loukkaantuneiden osuus oli vajaa puolet (43 %), tytöistä reilu kolmasosa (36 %).

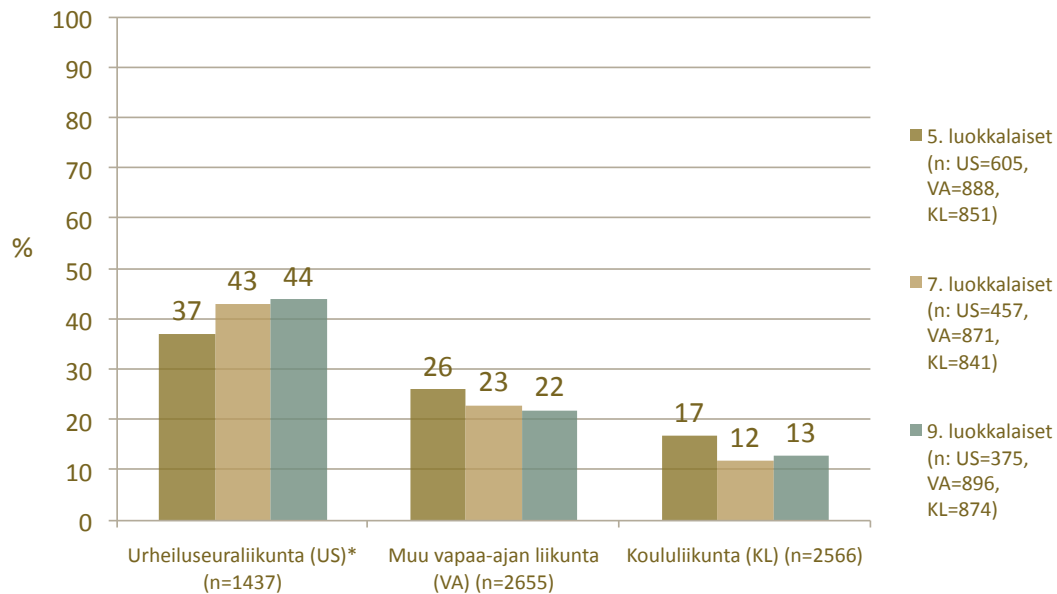
Eniten loukkaantumisia tapahtui urheiluseuraliikunnassa. Urheiluseurassa harrastavista pojista melkein puolet raportoi liikuntavammasta urheiluseuraliikunnan yhteydessä (kuvio 28). Pojilla urheiluseuraliikunnassa sattuneita vammoja oli enemmän kuin tytöillä. Myös vapaa-ajan liikunnassa sattuneiden vammojen määrissä oli ero-avaisuuksia sukupuolten välillä, pojilla loukkaantuneiden osuus oli melkein kolmannes ja tytöillä viidennes tutkittavista. Koululiikunnassa sattui vähiten loukkaantumisia: 14 prosenttia tutkittavista oli loukkaantunut koululiikunnassa edeltävän vuoden aikana.



Kuvio 28. Liikunnan aikana loukkaantuneiden osuus sukupuolittain (%)

*Urheiluseuraliikunnassa osuus laskettiin urheiluseurassa harrastavista lapsista ja nuorista, muussa vapaa-ajanliikunnassa ja koululiikunnassa kaikista tutkittavista.

Luokkatasoisin vertailtaessa havaittiin, että koulu- ja vapaa-ajan liikuntavammoja sattui viidesluokkalaisille enemmän kuin seitsemäs- tai yhdeksäsluokkalaisille. Sen sijaan urheiluseuraliikunnassa loukkaantumiset näyttävät lisääntyvän iän myötä (kuvio 29).



Kuvio 29. Liikunnan aikana loukkaantuneiden osuus luokkatasoisin (%)

*Urheiluseuraliikunnassa osuus laskettiin urheiluseurassa harrastavista lapsista ja nuorista, muussa vapaa-ajanliikunnassa ja koululiikunnassa kaikista tutkittavista.

Loukkaantumiset liikuntalajeittain

Taulukoihin 19–22 on koottu kuhunkin kymmenen lajia, joissa tapahtui eniten loukkaantumisia pojilla ja tytöillä. Urheiluseuraliikunnassa eniten tapaturmia sattui niissä lajeissa, joissa on eniten harrastajia. Pojilla vammoja esiintyi eniten jalkapallon, jääkiekon ja salibandyn parissa (taulukko 19). Vastaavasti tytöillä kärjessä olivat jalkapallo, ratsastus ja tanssi (taulukko 20).

Taulukko 19. Loukkaantumiset liikuntalajeittain pojilla urheiluseuraliikunnassa (n = 314).

Tapaturmalaji	Loukkaantuneiden määrä	Loukkaantuneiden osuus urheiluseuraliikunnassa loukkaantuneista (%)
jalkapallo	57	18
jääkiekko	56	18
salibandy	33	11
koripallo	12	4
laskettelu	7	2
moottoriurheilu	7	2
pesäpallo	6	2
judo	4	1
juoksu	4	1
yleisurheilu	4	1
muut lajit	124	40
Yhteensä	314	100

Taulukko 20. Loukkaantumiset liikuntalajeittain tytöillä urheiluseuraliikunnassa (n = 273).

Tapaturmalaji	Loukkaantuneiden määrä	Loukkaantuneiden osuus urheiluseuraliikunnassa loukkaantuneista (%)
jalkapallo	38	14
ratsastus	33	12
tanssi	27	10
lentopallo	18	7
koripallo	17	6
naisvoimistelu, joukkuevoimistelu	15	6
juoksu	10	4
cheerleading	9	3
yleisurheilu	9	3
luistelu	8	3
muut lajit	89	33
Yhteensä	273	100

Vapaa-ajan liikunnassa urheiluseurojen ulkopuolella eniten vammoja pojille sattui jalkapallossa, pyöräilyssä ja jääkiekossa (taulukko 21). Tytöillä loukkaantumisia tapahtui eniten juoksussa, jalkapallossa ja ratsastuksessa (taulukko 22).

Taulukko 21. Loukkaantumiset liikuntalajeittain pojilla muussa vapaa-ajan liikunnassa (n = 352).

Tapaturmalaji	Loukkaantuneiden määrä	Loukkaantuneiden osuus kaikista muussa vapaa-ajan liikunnassa loukkaantuneista (%)
jalkapallo	46	13
pyöräily	26	7
jääkiekko	25	7
salibandy	19	5
moottoriurheilu	18	5
rullalautailu	18	5
laskettelu	17	5
juoksu	8	2
koripallo	8	2
parkour	8	2
muut lajit	159	45
Yhteensä	352	100

Taulukko 22. Loukkaantumiset liikuntalajeittain tytöillä muussa vapaa-ajan liikunnassa (n = 274).

Tapaturmalaji	Loukkaantuneiden määrä	Loukkaantuneiden osuus kaikista muussa vapaa-ajan liikunnassa loukkaantuneista (%)
juoksu	36	13
jalkapallo	22	8
ratsastus	21	8
pyöräily	19	7
tanssi	17	6
ulkoilu, lenkkeily	12	4
koripallo	10	4
voimistelu	8	3
laskettelu	7	3
lentopallo	7	3
muut lajit	115	42
Yhteensä	274	100

Vakavimmat loukkaantumiset näyttävät tapahtuvan urheiluseuraliikunnassa, sillä urheiluseuraliikunnan yhteydessä loukkaantuneista 70 prosenttia ilmoitti joutuneensa olemaan vamman takia poissa koulusta tai harrastuksista vähintään yhden päivän. Vastaavat osuudet olivat koululiikunnassa loukkaantuneista 46 prosenttia ja muussa vapaa-ajan liikunnassa loukkaantuneista 53 prosenttia.

Yhteenveto

Hyvin toteutettu liikunnan edistämisen hanke lisää lasten ja nuorten turvallista liikunnan harrastamista koulumatkoilla, koulussa, vapaa-ajalla, kotona, kerhoissa ja urheiluseuroissa. Tapaturmien ehkäisy kaikessa laajuudessaan on osa peruskoulun turvallisuustyötä ja se on kirjattu myös Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteisiin (Opetushallitus 2004).

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen selvityksen mukaan opettajille suunnattua moduulia turvallisuus- ja tapaturma-aiheista ei kuitenkaan huomioida perus- eikä täydennyskoulutuksissa (Samposaloinen ym. 2012). Tämän lisäksi perusopetuksen oppimateriaaleissa juuri lasten ja nuorten kannalta tärkeät liikunta- ja urheilutapaturmien ehkäisyasiat käsitellään usein pintapuoleisesti, jolloin monet mahdollisuudet aiheiden esille ottamiseen jäävät hyödyntämättä.

Liikuntavammojen valtakunnallisen ehkäisyohjelman (LiVE) tavoitteena on väestön liikunnallisen elämäntavan edistämisen ohessa ehkäistä liikuntavammoja. LiVE-ohjelmaan kuuluu kolme toimeenpanevaa hanketta: Terve Urheilija (2006-), Terve koululainen (2010-) ja Smart Moves (2014-). **Terve Urheilija** -hanke on suunnattu urheilijoille ja heidän valmentajilleen sekä ohjaajilleen. Terve Urheilija -hanke kouluttaa aktiivisesti ohjaajia ja valmentajia sekä urheilijoita paikallisesti ja valtakunnallisesti. **Terve koululainen (TEKO)** -hankkeessa ollaan tuottamassa ja jalkauttamassa sähköisiä materiaaleja ja verkkokoulutusta yläkouluihin, alakoulussa kolmannelta kuudennelle luokalle, sekä esi- ja alkuopetukseen. Hankkeessa nuorten arjen turvallisuutta ja terveellisyyttä lähestytään kymmenen eri painoalueen kautta. Oppimateriaalit ovat maksuttomia ja kaikkien vapaasti saatavilla hankkeen verkkosivuilta www.tervekoululainen.fi. Vuonna 2014 LiVE -ohjelman toimeenpano laajeni toisen asteen oppilaitoksiin. Tämän **Smart Moves** -hankkeen pääkohderyhmä ovat ammattikoulujen 16–19-vuotiaat nuoret (www.smartmoves.fi).



11

Päätuloksia ja
toimenpidesuosituksia

11

Päätuloksia ja toimenpidesuosituksia

Vähäinen liikunta ja liiallinen istuminen ovat tämän ajan huolenaiheita niin lasten, nuorten kuin aikuistenkin kohdalla. Seuraavassa esitellään LIITU-tutkimuksen 2014 päätuloksia lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisestä sekä siihen yhteydessä olevista tekijöistä. Lisäksi tulosten pohjalta esitetään toimenpidesuosituksia.

Lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuus on hälyttävän alhaisella tasolla

Vain viidesosa tutkituista lapsista ja nuorista arvioi liikkuvansa suositusten mukaisesti eli vähintään tunnin seitsemänä päivänä viikossa. Liikunta-aktiivisuus oli ylemmillä luokkatasoilla vähäisempää, minkä vuoksi on tärkeää panostaa liikunnan edistämiseen erityisesti murrosiässä. Positiivista oli se, että iso osa nuorista aikoi lisätä liikuntaa tulevan vuoden aikana.

- *Liikunta-aktiivisuuden edistämiseksi tarvitaan hallintorajat ylittäviä laaja-alaisia toimia niin päätöksenteossa kuin käytännössäkin – kunnissa, koulussa, kodeissa ja urheiluseuroissa.*
- *Lasten ja nuorten myönteistä aikomusta lisätä liikuntaa tulee hyödyntää, jotta myös varsinaista liikunta-aktiivisuutta saataisiin lisättyä.*
- *Lasten ja nuorten ”ääni” tulee ottaa aiempaa paremmin huomioon, kun erilaisia liikunnan edistämisen toimenpiteitä kohdennetaan sukupuolen, iän ja liikunta-aktiivisuustason mukaan*

Noin puolet lapsista ja nuorista ylittää ruutuaikasuositukset lähes päivittäin

Ruutuaikaa kertyy nykyään runsaasti. Vain pieni osa (5 %) lapsista ja nuorista pystyi toteuttamaan ruutuajan suosituksen, vähemmän kuin kaksi tuntia ruutuaikaa päivässä, jokaisena päivänä viikossa. Ruutuajan ja istumisen vähentämiseksi tulee keksiä keinoja. Haastavaksi puuttumisen tekee se, että nuoret eivät itse useinkaan koe tarvetta ruutuajan ja istumisen vähentämiselle (Kokko ym. 2011). Lisäksi vain alle kolmasosa lapsista ja nuorista oli varmoja, että pystyisi vähentämään ruutuaikaansa. Myös valtaosa koulun oppitunneista vietetään istuen.

- *Ruutuajan ja runsaan istumisen haasteesta tulee käydä laajamittaista keskustelua ja kaikissa arjen ympäristöissä pohtia, miten ruutuaika ja erityisesti istuminen voitaisiin korvata liikunnallisesti aktiivisella toiminnalla.*
- *Lasten ja nuorten ruutuaikaa ja passiivista ajankäyttöä sekä vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin tulee tutkia lisää.*
- *Ruutuajan ja istumisen suositusta pitää tarkentaa tutkimusnäytön vahvistuessa.*

Liikuntapaikat käyttöön lapsille ja nuorille

Liikuntapaikoista koulu- ja koulumatka-ajalla yleisimmin käytössä olivat sisäsalit sekä kevyenliikenteen väylät; vapaa-ajalla kevyenliikenteen väylät, luontoympäristöt, sisäsalit ja ulkokentät.

- Lapsille ja nuorille tulee olla tarjolla edullisia tai ilmaisia liikuntapaikkoja. Liikuntapaikkamaksut saattavat muodostaa merkittävän esteen liikuntaan osallistumiselle ja siksi ne tulisi poistaa alle 18-vuotiailta niin organisoidun kuin organisoimattoman liikunnan osalta.*
- Yhdyskuntasuunnittelussa ja liikennetarkoituksissa on tärkeää huomioida eri-ikäisten lasten ja nuorten liikunnan näkökulma.*
- Tulevaisuudessa on tärkeää, että Maankäyttö- ja rakennuslakia muutetaan siten, että kodit ja pihat olisivat omavaraisia liikkumisympäristöjä lapsille, perheille ja samalla vanhuksille.*
- Korttelipuistoissa tulee olla lähiliikuntapaikkoja ja koulujen pihoihin tulee luoda pienimittakaavaisia monitoimiliikunta-, leikki- ja luontopaikkoja.*

Koulujen liikuntatuntien ja urheiluseuraharrastamisen merkitys lasten ja nuorten liikuttajina on edelleen suuri. Näiden lisäksi yksityinen sektori on noussut merkittäväksi liikunnan järjestäjäksi. Yksityisen sektorin liikuntatoiminnassa liikkui viikoittain jo kolmasosa lapsista ja nuorista. Koulujen liikuntakerhoihin osallistui alle puolet tämän tutkimuksen lapsista ja nuorista.

- Koulujen liikuntakerhotoiminta on hyvä tapa lisätä lasten ja nuorten liikuntaaktiivisuutta tasa-arvoisesti, tehokkaasti, turvallisesti ja taloudellisesti. Liikunnallista kerhotoimintaa tulee lisätä.*

Lapsille ja nuorille lisää liikkumisen mahdollisuuksia

Liikuntajärjestelmämme tarjonnassa ei ole onnistuttu kovin hyvin tunnistamaan ja varsinkaan kattamaan sitä liikunnan monipuolista merkityskirjoa, johon nuorison osallistuminen voisi perustua.

- Liikunnan tarjontaa tulisi kehittää lasten ja nuorten toiveiden suunnassa.*
- Lisäksi liikunnan merkitysten kirjoa olisi syytä tietoisesti avata ja tarjota tietoa nykyistä laaja-alaisemmin niin koululiikunnassa, seuratoiminnassa kuin lähipiirinkin toimesta.*

Lasten ja nuorten näkökulma on otettava huomioon urheilun seuraamisessa

Urheilun seuraaminen on lasten ja nuorten keskuudessa melko suosittua: tämän tutkimuksen vastaajista lähes 60 prosenttia seurasi urheilua tiedotusvälineistä vähintään viikoittain. Tosin paikan päällä urheilun seuraaminen oli selvästi harvinaisempaa.

- *Kilpaurheilujärjestelmä ei tunnu huolehtivan uusien katsojasukupolvien kasvattamisesta. Urheilukulttuurin pitkäjänteinen kehittäminen edellyttäisi myös sitä, että lasten ja nuorten näkökulma otetaan huomioon urheilun seuraamisessa.*

Lasten ja nuorten kokema liikunnallinen pätevyys on yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen

Yläkoululaisilla oli alakoululaisia alhaisempi koettu liikunnallinen pätevyys ja käsitys omasta toimintakyvystä. Tyttöillä oli kaikilla luokkatasoilla poikia alhaisempi koettu liikunnallinen pätevyys.

- *On tärkeää tukea kaikkien lasten ja nuorten liikunnallisen pätevyyden kokemuksia.*
- *Huomiota tulee kiinnittää yläkouluikäisten ja erityisesti tyttöjen liikunnallisen pätevyyden kokemusten edistämiseen niin kotona, koulussa kuin vapaa-ajalla.*

Lapset ja nuoret raportoivat paljon erilaisia liikunnan esteitä. Yleisimmät liikunnan harrastamisen esteet olivat viitseliäisyys ja ajanpuute. Osa esteistä liittyi omaan kehollisuuteen sekä kokemukseen omasta liikunnallisesta pätevyydestä.

- *Lasten ja nuorten kokemat erilaiset liikunnan esteet tulee tunnistaa ja poistaa liikunnan edistämässä.*

Kouluun liittyvät päätulokset ja toimenpidesuosituks

Koulu on tärkeässä roolissa lasten ja nuorten liikunnallisen elämäntavan edistämisessä. Seuraavassa esitetään kouluun liittyviä päätuloksia ja toimenpidesuosituksia. Kansainvälisten suositusten mukaan koululiikuntaa tulisi olla alakoulussa 150 minuuttia viikossa ja yläkoulussa 225 minuuttia viikossa. Tässä tutkimuksessa nuorten itse-arvioima koululiikunnan toteutunut määrä ei saavuta suosituksia millään luokkatasolla. Liikuntaa oli eniten yhdeksännellä luokalla (128 min/vko) ja vähiten seitsemännellä luokalla (95 min/vko).

- *Koululiikunnan määrää tulee lisätä kaikilla luokkatasoilla.*

Yläkoululaisilla on alakoululaisia alhaisempi koettu fyysinen pätevyys. Tämä asettaa haasteen liikunnanopettajille kehittää yläkoulun liikuntakasvatusta siten, että se tukisi kaikkien oppilaiden fyysisen pätevyyden kokemuksia.

Tytöillä oli kaikilla luokkatasoilla poikia alhaisempi koettu fyysinen pätevyys ja se laski tasaisesti siirryttäessä luokkatasolla ylemmäksi.

- *Oppilaiden fyysisen pätevyyden kokemuksia tulee edistää, erityisesti yläkoululaisilla ja tyttöillä.*

Tytöillä tapahtuu koululiikunta-arvostuksissa merkittävä lasku yläkoulun aikana.

- *Erityistä huomiota tulee kiinnittää myönteisten koululiikuntakokemusten luomiseen tytöille muun muassa lisäämällä liikuntatunneilla autonomiaa ja korostamalla omaa yksilöllistä kehittymistä ja itsevertailua normatiivisen vertailun sijaan.*

Yläkoululaiset kokivat koululiikunnan motivaatioilmaston enemmän kilpailusuuntautuneeksi kuin alakoululaiset.

- *Koululiikunnassa tulee korostaa tehtäväsuuntautuneen ilmaston luomista ja välttää kilpailusuuntautunutta ilmastoja.*

Koululiikunnalla on laaja-alaiset tavoitteet ja oppilaat pitävät useita eri tavoitteita tärkeinä. Tyttöjen ja poikien koululiikunta-arvostuksessa oli eroja.

- *Riittävä fyysinen aktiivisuus on keskeinen perustelu koululiikunnan tarpeellisuudelle ja lisäämiselle lasten ja nuorten terveyden edistämisen näkökulmasta. Fyysisen aktiivisuuden yksinomainen korostaminen liikunnanopetuksessa ei kuitenkaan ole tarkoituksenmukaista, eikä tee tunnista oppilaalle vielä kiinnostavaa tai miellyttävää. Opettajan on tärkeää ottaa opetuksessaan huomioon liikunnan tavoitteet monipuolisesti (ks. Opetushallitus 2004).*
- *Sukupuolierojen näkökulmasta voidaan suositella, että oppilaita opetetaan erillisryhmissä etenkin yläkoulussa, jolloin sukupuolten väliset erot ovat selvät.*

Alakoululaiset viettävät välituntinsa yleisesti ulkona ja osallistuvat selvästi aktiivisemmin välituntipeleihin kuin yläkoululaiset.

- *Lapsille ja nuorille tulee tarjota monipuolisia mahdollisuuksia liikkumiseen koulun välitunneilla.*
- *Yläkoululaisten välituntiliikunnan edistämiseksi tarvitaan uusia tuoreita ideoita. Yläkoulun oppilaat keksivät todennäköisesti parhaat ideat itse, joten heidät tulee rohkeasti ottaa mukaan suunnitteluun.*
- *Jatkuva istumista koulupäivien aikana tulee katkaista ja vähentää erityisesti yläkoulussa.*

Suurin osa koululaisista kulkee lyhyet koulumatkat pyöräillen tai kävellen, mutta talvella ja yli kolmen kilometrin matkoilla aktiivinen kulkeminen vähenee.

- *Koulumatkojen aktiiviseen kulkemiseen tulee kannustaa kaikkia lapsia läpi vuoden ja erityisesti niitä lapsia ja nuoria, joilla koulumatka on kolmesta viiteen kilometriä.*

Kavereiden ja vanhempien tuella on suuri merkitys liikunnan harrastamisessa

Yli puolet lapsista ja nuorista pitää yhdessäoloa kavereiden kanssa tärkeänä liikuntaa harrastettaessa. Lapset ja nuoret kokevat, että vanhempien tuki liikuntaharrastukselle vähenee iän myötä.

- *Kaveri- ja vertaissuhteiden merkitys tulee huomioida ja hyödyntää nykyistä paremmin edistettäessä lasten ja nuorten liikunnan harrastamista niin koulussa, urheiluseuroissa kuin muissakin vapaa-ajan yhteyksissä.*
- *Vanhempien tietoisuutta siitä, että yläkouluikäinen nuori tarvitsee liikuntaharrastuksensa tueksi vielä kodin kannustusta ja ohjausta, tulee lisätä. Tarvitaan myös jatkoselvityksiä siitä, millaista tukea vanhemmiltaan ja muilta läheisiltä saavat ne nuoret, jotka jatkavat liikunnan harrastamista läpi murrosiän.*

Yli puolet 11–15-vuotiaista lapsista ja nuorista harrasti liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa. Urheiluseuratoimintaan osallistumista luonnehtii aikainen aloittaminen, yhteen lajiin keskittyminen ja kilpailu.

Urheiluseuratoimintaan osallistui yli puolet 11–15-vuotiaista lapsista ja nuorista, mutta noin viidesosa ei ollut koskaan harrastanut liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa. Seuratoimintaa koskevat tulokset ilmentävät, että tänä päivänä seuratoimintaan tullaan mukaan entistä nuorempana, valtaosa lapsista ja nuorista keskittyy seurassa vain yhden lajin harrastamiseen ja että kilpaileminen on edelleen merkittävä osa seurojen toimintaa.

Urheiluseuraharrastuksen oli lopettanut reilu neljäsosa lapsista ja nuorista. Lopettamisen yleisin ja merkittävimäksi arvioitu syy oli kaikissa ikävaiheissa kylästyminen lajiin.

- *Urheiluseuroissa tapahtuvan ohjatun harjoittelun tulee olla laadukasta liikuntakasvatusta, joka tarjoaa myönteisiä liikuntakokemuksia ja innostaa lapsia ja nuoria myös monipuolisen omaehtoisen liikunnan lisäämiseen.*
- *On tärkeää pohtia, miten nykymuotoisella seuratoiminnalla pystytään vastaamaan fyysisen harjoitettavuuden tai monipuolisten liikuntataitojen kehittymisen haasteisiin.*
- *Seuroissa tapahtuva jokapäiväinen valmennus on avainasemassa lasten ja nuorten urheilun laatutekijöiden edistämisessä. Valmennuksen laadun kehittyminen edellyttää sekä valmentajakoulutusten sisältöjen että muiden arjen toimintaympäristöön rakennettujen tukimuotojen jatkuvaa kehitystyötä.*
- *Erityistä huomiota tulee kiinnittää valmentajan valmiuksiin ja taitoihin tukea lasten ja nuorten sisäisen motivaation rakentumiseen vaikuttavia tekijöitä, kuten koetun pätevyyden ja autonomian tunnetta sekä sosiaalista yhteenkuuluvuutta, erityisesti siksi, että harrastus jatkuu mahdollisimman pitkään.*

- *On haettava erilaisia ratkaisuja, joilla pystytään seuratoiminnassa paremmin vastaamaan niiden lasten ja nuorten tarpeisiin, joiden tavoitteet eivät ole kilpailullisia.*
- *Ensikertalaisena urheiluseuratoimintaan mukaan tuleville tai harrastuksen lopettaneille tulee lisäksi tarjota monimuotoisia, matalan kynnyksen osallistumisvaihtoehtoja, urheilijan tai liikkujan polulla aloittamiselle tai sille palaamiselle.*

Liikunnan parissa sattuu vammoja

Tutkimukseen osallistuneista pojista 43 prosenttia ja tytöistä 36 prosenttia ilmoitti loukkaantuneensa liikunnan yhteydessä vähintään kerran edeltävän vuoden aikana.

- *Liikuntavammojen määrää ja vammojen sattumispaikkoja tulee monitoroida säännöllisesti. Samalla vammojen ehkäisytyötä tulee tehostaa kaikissa ikäryhmissä. Urheiluseurat ja koulut tavoittavat kohderyhmän kattavasti ja ovat tämän vuoksi hyviä ympäristöjä vammojen ehkäisytyön toteuttamiselle.*

LIITU-tutkimus toteutettiin keväällä 2014 ensimmäistä kertaa ja tässä raportissa on esitetty alkumittauksen tuloksia. Kuten rikas tulososa sekä laaja-alaiset toimenpidesuosituksot osoittavat, on tutkimus kerännyt arvokasta perustietoa lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisestä ja siihen yhteydessä olevista tekijöistä.

LIITU-tutkimuksen sisällöllinen kehittäminen jatkuu ja tulevaisuudessa aiheesta kiinnostuneille tutkijoilla avataan mahdollisuus osallistua tutkimuksen kehittämiseen. Vuodesta 2016 alkaen tutkimus tuottaa trenditietoa suomalaisten lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisestä.

Sammanfattning

Barns och ungdomars motions- och idrottsvanor i Finland Resultat av LIITU-undersökning 2014

Sami Kokko & Riikka Hämylä (red.)

STATENS IDROTTSRÅDS PUBLIKATIONER 2015:2

LIITU-undersökning

I trenduppföljningen av Barns och ungdomars idrotts- och motionsvanor (LIITU) samlas information om motionsaktivitet och -vanor hos barn och ungdomar i femte, sjunde och nionde klass och därmed förknippade faktorer, såsom idrottsarrangemang och -platser, betydelsen som ungdomar ger motion och idrott, bänkidrott, upplevd kompetens, hinder för motion, skolidrott, faktorer som hänför sig till kompisar och föräldrar, om idrottsföreningar och idrottsskador.

LIITU-undersökningen utfördes första gången våren 2014 i samband med datainsamlingen för WHO-Skolelevsundersökning. I LIITU-undersökningen deltog cirka hälften av de skolor som deltog i WHO-Skolelevsundersökningen: 63 av femteklasserna (50 %), 65 av sjunde klasserna (52 %) och 67 av nionde klasserna (54 %). LIITU-undersökningen besvarades sammanlagt av 3071 barn och ungdomar. Svarsprocenten var 41 procent av hela materialet för WHO-Skolelevsundersökningen. Materialet som gallrades för LIITU-undersökningen innehöll svaren från 916 femteklassare, varav 448 var pojkar och 468 flickor; av 935 sjunde klassare, varav 467 pojkar och 468 flickor; och av 951 nionde klassare, varav 455 pojkar och 496 flickor.

I fortsättningen samlas data för LIITU-undersökningen in med två års mellanrum (2016, 2018, 2020 osv). Varannan gång utförs LIITU-undersökningen som fristående undersökning och varannan gång i samband med datainsamlingen för WHO-Skolelevsundersökningen. Syftet är att i Finland starta en trendundersökning om 11–15-åriga barns och ungdomars motionsvanor som ska täcka hela landet.

Huvudresultat och åtgärdsrekommendationer

Barns och ungdomars motionsaktivitet ligger på en alarmerande låg nivå

Bara en femtedel av de barn och ungdomar som undersökts bedömer att de har motion enligt rekommendationerna d.v.s. minst en timme sju dagar i veckan. Motionsaktiviteten var mindre i de högre klasserna, varför det är viktigt att satsa på att främja motionen speciellt under tonåren. Positivt var att en stor del av ungdomarna tänkte öka motionen under det kommande året.

- För att främja motionsaktiviteten behövs det övergripande åtgärder över förvaltningsgränserna såväl i beslutsfattandet som i praktiken – i kommuner, skolor, hem och idrottsföreningar.
- Barns och ungdomars positiva avsikt att öka motionen bör utnyttjas, så att också verklig motionsaktivitet kan ökas.
- Barns och ungdomars "röst" ska tas i beaktande bättre än förr, då olika åtgärder för att främja motionen inriktas med avseende på kön, ålder och motionsaktivitet.

Hälften av barn och ungdomar överskrider rekommendationerna för skärmtid nästan varje dag

Det blir mycket skärmtid idag. Bara en liten del (5 %) av barn och ungdomar var kapabla att uppnå rekommendationen, mindre än två timmars skärmtid per dag varje dag i veckan. För att minska skärmtiden och stillasittandet bör man hitta lösningar. Det är en utmaning eftersom ungdomarna inte så ofta själva upplever att de borde minska skärmtiden och stillasittandet (Kokko o.a. 2011). Dessutom var bara under en tredjedel av barn och ungdomar säkra på att de var kapabla att minska sin skärmtid. Också största delen av lektionerna tillbringas stillasittande.

- Om utmaningen med skärmtid och mycket stillasittande bör man föra en omfattande debatt och dryfta i alla vardagliga miljöer, hur skärmtiden och speciellt stillasittandet kunde ersättas med fysisk aktivitet.
- Barns och ungdomars skärmtid och passiva tidsfördriv och dessas inverkan på hälsa och välfärd bör undersökas mer.
- Rekommendationen för skärmtid och stillasittande bör preciseras när man fått starkare forskningsbevis.

Idrottsplatserna tillgängliga för barn och ungdomar

Under skol- och skolvägstid var idrottssalar och gång- och cykelbanor de mest använda motionsplatserna; på fritiden gång- och cykelbanor, naturmiljöer, idrottssalar och utomhusplaner.

- Barn och ungdomar bör ha tillgång till förmånliga eller avgiftsfria idrottsplatser. Idrottsplatsavgifterna kan skapa ett betydande hinder för deltagande i idrott och därför borde de slopas för alla under 18 år såväl inom organiserad som oorganiserad idrott.
- I samhällsplanering och i trafiklösningar är det viktigt att beakta synvinkeln av barn och ungdomar i olika åldrar.
- I framtiden är det viktigt, att mark- och byggnadslagen ändras så att hem och gårdar är självförsörjande motionsmiljöer för barn, familjer och därmed också för äldre.
- I kvartersparker bör det finnas näridrottsplatser och på skolgårdar bör det skapas allaktivitets-, lek- och naturplatser i mindre skala.

Betydelsen av skolornas idrottslektioner och verksamheten i idrottsföreningar är fortfarande stor när det gäller att få barn och ungdomar att röra på sig. Förutom dessa har den privata sektorn blivit en viktig idrottsorganisatör. Inom den privata sektorns idrottsverksamhet motionerade redan en tredjedel av barn och ungdomar varje vecka. I skolornas idrottsklubbar deltog under hälften av undersökningens barn och ungdomar.

- Skolornas idrottsklubsverksamhet är ett bra sätt att öka barns och ungdomars aktivitet inom idrott och motion på ett jämlikt, effektivt, tryggt och ekonomiskt sätt. Idrottsklubsverksamheten bör ökas.

Fler olika möjligheter för barn och ungdomar att röra på sig

Utbudet i vårt idrottssystem har varken lyckats så bra med att identifiera eller i synnerhet att täcka idrottens brokiga mångfald som kunde skapa grunden för ungdomars deltagande.

- Idrottsutbudet borde utvecklas i riktning mot barns och ungdomars önskemål.
- Dessutom är det skäl att medvetet öppna upp för idrottens brokiga mångfald och erbjuda information mer omfattande än idag såväl inom skolidrott, idrottsföreningar som inom den närmaste kretsen.

Barns och ungdomars synvinkel bör beaktas när det gäller att titta på idrott

Att se på idrott är bland barn och ungdomar ganska populärt, nästan 60 procent av dem som deltog i undersökningen följde idrotten i medier minst en gång i veckan. Visserligen var det betydligt mer sällan som man tittade på idrott på plats.

- Tävlingsidrottssystemet tycks inte sörja för fostran av nya generationer av åskådare. Att utveckla idrottskulturen långsiktigt förutsätter också att barns och ungdomars synvinkel tas i beaktande när det gäller att titta på idrott.

Barns och ungdomars fysiska kompetens hänger ihop med motionsaktivitet

Eleverna i årskurserna 7 och 9 hade lägre subjektivt upplevd kompetens och uppfattning om sin egen funktionsförmåga än elever i årskurs 5. Flickorna hade lägre subjektivt upplevd fysisk kompetens i alla årskurser.

- Det är viktigt att stödja alla barns och ungdomars upplevelse av fysisk kompetens.
- Det bör läggas märke till hur man kunde främja den fysiska kompetensen hos elever i årskurserna 7 och 9 och speciellt hos flickorna i hem och i skola och på fritiden.

Barn och ungdomar rapporterar många olika hinder för motion och idrott. De flesta hindren som är i vägen för att utöva motion och idrott var oföretagsamhet och tids-

brist. En del av hindren hade att göra med den egna kroppsligheten och upplevelsen av den egna fysiska kompetensen.

- Olika hinder för motion och idrott som barn och ungdomar upplever bör identifieras och elimineras för att främja motionerandet.

Huvudresultat och åtgärdsrekommendationer angående skola

Skolan har en viktig roll när det gäller att främja barns och ungdomars rörliga levnads-sätt. I det följande presenteras några huvudresultat och åtgärdsrekommendationer som angår skolan. Enligt internationella rekommendationer borde man ha 150 minuter skolidrott i årskurs 5 och 225 minuter i årskurserna 7 och 9 per vecka. I denna undersökning uppnås inte rekommendationerna för skolidrott på någon klassnivå enligt ungdomars egna omdömen. Det fanns mest idrott i nionde klass (128 min/vecka) och minst i sjunde klass (95 min/vecka).

- Mängden skolidrott bör ökas på alla klassnivåer.

Elever i årskurserna 7 och 9 har lägre upplevd fysisk kompetens än elever i årskurs 5. Detta utgör en utmaning för idrottslärarna som ska utveckla idrottspedagogiken så att den stöder alla elevers upplevelser av fysisk kompetens. Flickorna hade på alla klassnivåer lägre upplevd fysisk kompetens och den blev lägre ju högre upp i klasserna man kom.

- Elevernas upplevelser av fysisk kompetens bör främjas, speciellt i årskurserna 7 och 9 och hos flickorna.

Hos flickorna sker en betydande nedgång i värderingen av skolidrott i årskurserna 7 och 9.

- Speciell uppmärksamhet bör fästas på att skapa positiva skolidrottsupplevelser hos flickor bland annat genom att öka autonomin på idrottslektionerna och genom att betona den egna individuella utvecklingen och självbedömningen i stället för normativ jämförelse.

Elever i årskurserna 7 och 9 upplevde motivationsklimatet inom skolidrott mer tävlingsriktat än elever i årskurs 5.

- Inom skolidrott bör man betona skapandet av uppgiftsinriktat klimat och undvika tävlingsinriktat klimat.

Skolidrott har omfattande mål och eleverna anser att flera olika mål är viktiga. Det finns skillnader mellan flickor och pojkar vad gäller värdering av skolidrott.

- Tillräcklig fysisk aktivitet är en central motivering för nödvändigheten och ökningen av skolidrotten för att främja barns och ungdomars hälsa. Att enbart betona fysisk

aktivitet i idrottsundervisningen är emellertid inte ändamålsenligt. Det räcker inte till för att göra lektionen intressant eller trevlig för eleven. Det är viktigt att läraren tar idrottens mål mångsidigt i beaktande i sin undervisning (se Utbildningsstyrelsen 2004).

- Med tanke på könsskillnaderna kan man rekommendera, att eleverna undervisas i separata grupper i synnerhet i årskurserna 7 och 9 då skillnaderna mellan könen är tydliga.

Eleverna i årskurs 5 är i allmänhet ute när de har rast och deltar klart mera aktivt i olika spel än eleverna i årskurserna 7 och 9.

- Barn och ungdomar bör erbjudas många slags möjligheter att motionera på rasterna.
- För att främja motion på rasterna hos elever i årskurserna 7 och 9 behövs nya fräscha idéer. Eleverna hittar förmodligen själva på de bästa idéerna, så de ska modigt tas med i planeringen.
- Långvarigt stillasittande under skoldagarna bör avbrytas och minskas speciellt i årskurserna 7 och 9.

Största delen av eleverna cyklar eller går om de har kort skolväg, men på vintern och när skolvägen är över tre kilometer minskar aktivt gående.

- Alla barn bör uppmuntras till aktivt gående året om och i synnerhet de barn och ungdomar som har en skolväg på tre till fem kilometer.

Stödet från kompisar och föräldrar har stor betydelse i utövande av motion och idrott

Över hälften av barn och ungdomar anser att det är viktigt att vara tillsammans med kompisarna när man utövar motion och idrott. Barn och ungdomar upplever att föräldrarnas stöd för idrottshobbyn minskar med åren.

- Betydelsen av kamrat- och gruppstödet bör uppmärksammas och utnyttjas bättre än idag, då man vill främja barns och ungdomars utövande av motion och idrott i skolan, i idrottsföreningar och i andra fritidssammanhang.
- Föräldrars medvetenhet om att ungdomar i årskurserna 7 och 9 ännu behöver uppmuntran och handledning från hemmet bör ökas. Det behövs också fortsatta utredningar om hur stort stöd de ungdomar som fortsätter med sin motion och idrott genom tonåren får av sina föräldrar och andra vuxna.

Över hälften av 11–15-åriga barn och ungdomar utövade idrott inom idrottsföreningar. Deltagande i idrottsföreningar karakteriseras av tidig start, koncentration på en idrottsgren och tävling.

Över hälften av 11–15-åriga barn och ungdomar deltog i idrottsföreningar, men cirka en femtedel hade aldrig utövat idrott i en idrottsförening. Uppgifterna om idrottsföreningar visar, att dagens barn kommer med i idrottsföreningar när de är yngre

än förut, majoriteten av barn och ungdomar koncentrerar sig på en gren i idrottsföreningen och att tävling fortfarande är en betydande del av idrottsföreningars verksamhet.

Drygt en fjärdedel av barn och ungdomar hade slutat sin hobby i idrottsföreningen. Den mest allmänna och mest betydelsefulla orsaken på alla åldersstadier var att man tröttnade på sin idrottsgren.

- Den handledda träningen i idrottsföreningar bör vara högklassig idrottspedagogik, som erbjuder positiva upplevelser inom idrott och som också sporrar barn och ungdomar att öka mångsidig, frivillig motion.
- Det är viktigt att dryfta hur man med dagens verksamhet i idrottsföreningar kan svara på utmaningarna att bli vältränad fysiskt eller hur mångsidiga färdigheter inom motion och idrott utvecklas.
- Den vardagliga träningen som sker i idrottsföreningar har en nyckelställning för att främja idrottens kvalitetsfaktorer hos barn och ungdomar. Utvecklingen av träningskvaliteten förutsätter att man fortgående utvecklar både innehållet i träningsutbildningen och andra stödformer i vardagens verksamhetsmiljöer.
- Speciell uppmärksamhet bör fästas vid tränarens färdigheter och kunskaper att stödja faktorer som inverkar på barns och ungdomars inre motivation, såsom känslan av upplevd kompetens samt autonomi och social gemenskap för att idrottshobbyn ska fortsätta så länge som möjligt.
- I idrottsföreningar bör det sökas olika alternativ för att svara på behoven av de barn och ungdomar som inte har tävlingsinriktade mål.
- De som kommer med i idrottsföreningsverksamheten första gången eller som har slutat sin idrottshobby bör erbjudas varierande alternativa former med låg tröskel för att de kan starta sin idrotts- eller motionsbana eller komma tillbaka till den.

Inom idrott inträffar skador

43 procent av pojkarna och 36 procent av flickorna som deltog i undersökningen angav att de hade skadats i samband med idrott minst en gång under föregående år.

- Antalet idrottsskador och platser där skadorna inträffat bör monitoreras regelbundet. Samtidigt bör arbete för att förebygga skadorna effektiviseras i alla åldersgrupper. Idrottsföreningar och skolor når hela målgruppen och är därför bra miljöer för att förebygga idrottsskador.

LIITU-undersökningen utfördes våren 2014 för första gången och i denna rapport presenteras resultat av den första mätningen. Som den rika resultatdelen och de omfattande åtgärdsrekommendationerna visar, har undersökningen samlat värdefull basinformation om barns och ungdomars motions- och idrottsvanor och därmed förknippade faktorer.

Den innehållsmässiga utvecklingen av LIITU-undersökningen fortsätter och i framtiden öppnas en möjlighet för intresserade forskare att delta i utvecklingen av undersökningen. Från och med 2016 ger undersökningen trendkunskap om finländska barns och ungdomars motions- och idrottsvanor.

Summary

The Physical Activity Behaviours of Children and Adolescents in Finland Results of the LIITU study, 2014

Sami Kokko & Riikka Hämylä (eds.)

PUBLICATIONS OF THE NATIONAL SPORTS COUNCIL 2015:2

The LIITU study

To follow trends in the physical activity of children and adolescents within the LIITU study, information will be gathered from the fifth, seventh, and ninth grades. In conjunction with this, the study will continue to examine related factors, such as the opportunities and venues for physical activity, the meanings attached to such activity by adolescents, spectator sport, perceptions of physical competence, obstacles to physical activity, physical education in the school, and factors related to friends, classmates, and parents. Attention will continue to be paid to sports club activity and sports injuries.

The LIITU study was initiated in the spring of 2014, in connection with material collected for the Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) Study.

About half of the schools participating in the HBSC Study took part in the LIITU study. Thus, 63 schools (50 %) provided data for Grade 5, 65 schools (52 %) data for Grade 7, and 67 schools (54 %) data for Grade 9.

In total 3071 children and adolescents provided responses for LIITU, corresponding to 41 per cent of the entire HBSC Study material. In the LIITU study specifically there were responses from 916 fifth graders (448 boys, 268 girls), 935 seventh graders (467 boys, 468 girls), and 951 ninth graders (455 boys, 496 girls).

In the follow-up LIITU study, material will be collected at two-year intervals (2016, 2018, 2020, etc.). In 2016, 2020, etc. (i.e. every four years) the study will be conducted as a separate LIITU endeavour. However, in the intervening years (2018, 2022, etc.) material will be collected for both LIITU and the HBSC study. The aim is to undertake research covering the whole of Finland, investigating trends in the physical activity behaviours of children and adolescents aged 11–15.

Main results and recommendations

Physical activity among children and adolescents is at an alarmingly low level

Only one fifth of the children and adolescents in the study estimated that they did the recommended amount of physical activity per week, i.e. at least one hour daily. Physical activity was at a lower level in the secondary classes, suggesting that it is particularly important to promote physical activity during adolescence. One positive aspect was seen in the finding that a large majority of the young people intended to increase their physical activity in the coming year.

- In order to promote physical activity there is a need for comprehensive action extending across administrative boundaries. This applies to decision making and to practical measures – in municipalities, schools, homes, and sports clubs.
- The intention of children and adolescents to increase their physical activity should be built upon, so that the intention is actually realized.
- In drawing up measures to promote physical activity in accordance with sex, age, and current activity levels, the 'voice' of children and adolescents should be listened to at an earlier stage.

About half of the children and adolescents exceed the recommended 'screen time' on an almost daily basis

'Screen time' (i.e. time spent with (computers/TVs/tablets/phones) is an important issue. Only a small proportion (5 %) of the respondents fulfilled the recommendation of less than two hours of screen time per day, every day of the week. Ways need to be found to decrease sitting and screen time. The challenge comes from the fact that young people themselves do not see a need to decrease sitting and screen time (Kokko et al. 2011). In addition, only one third of the respondents were sure that they could decrease screen time. Furthermore, most school lessons were spent in a sedentary position.

- The challenge from screen time and excessive sitting implies a need for far-reaching discussion, and it will be necessary to consider how screen time – and especially sitting – could be replaced by physical activity in all everyday environments.
- There is a need for more research into the screen time and passive use of time among children and adolescents. In addition, more studies are needed on the effects of sedentariness on well-being and health.
- The recommendations on screen time and sitting should be made more precise as the research evidence becomes stronger.

Spaces for physical activity for children and adolescents

The spaces for physical activity most generally used in school time and in the journey to school were halls and lanes for light traffic. In leisure time the spaces used were lanes for light traffic, natural environments, halls, and sports fields.

- Children and adolescents should have access to reasonably-priced or free spaces for physical activity. Charges for use can be a major barrier to participation in physical activity. Hence, they should be abolished for persons aged under 18. This applies to both organized and unorganized activity.
- In community planning and traffic planning, it is important to take note of the views of children and adolescents of different ages regarding physical activity.
- In future, the laws on land use and construction should be modified in such a way that homes and yards should form self-contained environments for children, families, and elderly people to engage in physical activity.
- Parks in city neighbourhoods should provide spaces for local people to have physical activity. School yards should have small-scale multi-functional spaces for playing, and for nature.

In promoting physical activity among children and adolescents, an important role remains for physical education in schools, and for participation in sports club activities. In addition to these, the private sector has become important in organizing physical activity. In the present study, one third of the children and adolescents already took part in physical activity organized by the private sector. Less than half of the children and adolescents took part in after-school clubs.

- After-school clubs are a good means of increasing physical activity among children and adolescents. They function equally, efficiently, and economically. The work of such clubs in promoting physical activity should be increased.

Greater and more diverse opportunities for physical activity among children and young people

In the provision of organized physical activity, there has been only limited success in identifying and especially in catering for the diverse meanings of physical activity, in ways that would form a basis for participation by young people.

- The provision of physical activity should be developed to be more in line with the wishes of children and adolescents.
- In addition, the spectrum of relevant meanings of physical activity should be scientifically investigated, with research on a broader front than at present. This applies to activity in schools, sports clubs, and communities.

The perspectives of children and adolescents should be considered in the way sport is followed

Sport is followed fairly keenly by children and adolescents: almost 60 per cent of the respondents followed sport on the media, at least once a week. However, it was much less common to follow a sport in the actual venue.

- Competitive sports organizations do not appear to be concerned about educating a new generation of spectators. For the long term development of a sports culture, the views of children and adolescents should be noted in terms of following a sport.

Among children and adolescents, a sense of physical competence is related to their physical activity

Secondary school pupils had a poorer sense of physical competence and perception of their own functional capacity, than those in primary school. At all class levels, girls indicated a poorer sense of physical competence than boys.

- It is important to support a sense of physical competence among all children and young people.
- Attention should be given to secondary pupils and especially to girls, in efforts to enhance their sense of physical competence. This applies in the home, in the school, and in leisure time.

The respondents reported a wide variety of obstacles to physical activity. The most common obstacles were the 'can't-be-bothered' factor and a lack of time. In part, the obstacles were related to the pupils' conception of their own body and to their sense of physical competence.

- The obstacles to physical activity should be recognized and eliminated in promoting physical activity.

The main findings and recommendations related to schools

The school has an important role in promoting physical activity as a way of life among children and adolescents. The following paragraphs present the main results and recommendations pertaining to schools.

According to international recommendations there should be 150 minutes of physical education per week in primary schools, progressing to 225 minutes in secondary school. In this study, self-estimated physical education in schools did not achieve the recommendations at any level. There was most physical education in the 9th class (128 minutes/week) and least in the seventh class (95 minutes/week).

- Physical education should be increased at all levels of the school.

Secondary pupils have a lower sense of physical competence than primary pupils. This creates a challenge for physical education teachers, to develop the teaching in secondary schools in such a way as to support the sense of physical competence among all pupils.

At all levels girls had a lower sense of physical competence than boys, with a steady decline as they moved to higher levels.

- Efforts should be made to promote pupils' sense of physical competence, especially at secondary level, and among girls.

Girls show a marked decline in the value they place on physical education classes during secondary schooling.

- In schools, particular attention should be given to creating a positive experience of physical activity among girls. This will involve increasing autonomy in the classes, with an emphasis on developing one's own individuality, and on self-comparison rather than comparison with external norms.

The motivational climate in physical education classes was experienced as more competitive by secondary pupils than by primary pupils.

- In physical education classes the emphasis should be on creating a task-oriented climate and on avoiding an excessively competitive atmosphere.

Physical education classes have a broad spectrum of aims, and pupils consider a variety of aims to be important. There were differences between boys and girls regarding the value they placed on school physical education.

- Adequate physical activity is an essential basis for school physical education, and for increasing it, thereby promoting the health of children and young people. Nevertheless, within schools, an emphasis on physical activity alone is unlikely to be effective, or to make lessons interesting or pleasant. It is important for the teacher to pay attention to the aims of physical education in the broadest sense (see Ministry of Education 2004).
- From the point of view of differences between the sexes, it is recommended that girls and boys should be taught in separate groups, especially at secondary level, when the differences between the sexes become obvious.

Compared to secondary pupils, primary pupils are much more likely to spend the school breaks outside and to take part in games during the breaks.

- Children and adolescents should be offered diverse opportunities for physical activity during breaks.
- New ideas are needed for promoting physical activity during the breaks among secondary pupils. The pupils themselves are likely to produce the best ideas, hence there should be a readiness to include them in the planning process.
- Interventions are needed to stop or reduce constant sitting during the school day, especially in secondary schools.

Most pupils undertake short journeys to school, either by bicycle or on foot; however, in winter, and for those with journeys of more than three kilometres, this physical activity diminishes.

- All pupils should be encouraged to walk or cycle to school throughout the year. Special encouragement should be given to pupils who live 3–5 kilometres from the school.

The support of friends and parents is of great importance in practising physical activity.

More than half of those in the study consider being with their friends important in practising physical activity. In addition, respondents perceived that support from parents decreases as they grow older.

- The importance of friends and peers should be recognized and utilized in promoting physical activity among children and adolescents. This applies in schools, in sports clubs, and in other leisure-time environments.
- More should be done to emphasize to parents that young people at secondary level still need parental encouragement and guidance for practising physical activity. Further research is needed on the kind of support that young people who continue physical activity throughout their adolescence gain from parents, and from others in their immediate environment.

More than half of the respondents aged 11–15 practised physical activity or sport in a sports club. Participation in sports club activities is characterized by early participation, by an early focus on a particular sport, and by competition.

Over half of the 11-15 year-old children and adolescents took part in sports club activity, but about one fifth had never practised physical activity or sport in a sports club. The results regarding club activity indicate that those who join in club activity are now younger than before; moreover, the majority of children and adolescents concentrate on just one sport, and competition remains a notable element in the activity of the clubs.

A good 25 per cent of the respondents had dropped out of sports club activities. The most common reason, and the one estimated as most important, was becoming bored with the activity. This was the case for all age groups.

- Guided physical activity in sports clubs should consist of high quality physical education. It should offer positive experiences of physical exercise, and encourage children and adolescents towards diverse activities that they undertake of their own accord.
- It is important to consider how club activity in its present form can rise to the challenge to develop people's willingness to train, or diversity in physical abilities.
- Among children and adolescents, the everyday sports training in clubs has a key position in promoting quality benchmarks. The development of high-quality training requires continuous development in the curriculum for educating the trainers themselves, and in other forms of support built into the everyday environment.

- Special attention needs to be given to the basic abilities and skills of the trainer, so that in working with children and adolescents they can support the factors that advance internal motivation. These factors include perceived competence and autonomy, and a sense of belonging socially. A particular aim is that the hobby should be pursued for as long as possible.
- Clubs need to find a range of solutions, so that they are better able to meet the needs of children and adolescents whose aims are not competitive.
- Those who are coming to sports clubs for the first time, and those who have dropped out, should be offered diverse, low-threshold options for participation. This applies to those who are starting out on the path of sports or physical activity, or who are returning to it.

Injuries can occur while practising physical activity

Among the respondents, 43 per cent of the boys and 36 per cent of the girls reported an injury in connection with physical activity, at least once during the preceding year.

- There should be regular monitoring of the amount of injuries, and where they occur. At the same time, prevention of injuries should be made more effective among all age groups. Sports clubs and schools are forums for all the groups in question; hence they are good environments for conducting work on injury prevention.

The initial LIITU research was conducted in the spring of 2014, and this report presents its results. As demonstrated by the rich findings and wide-ranging recommendations, the study gathered important basic information regarding the physical activity behaviours of children and adolescents, and related factors.

The internal development of the LIITU study will continue, and in the future, researchers interested in the topic will have the opportunity to take part in the further development of the research. Starting in 2016, the research will produce information on trends in the physical activity behaviours of Finnish children and adolescents.

- Haag, H. (1989) Research in 'Sport Pedagogy': One field of theoretical study in the science of sport. *International Review of Education* 35 (1), 5–16.
- Haapala, H., Hirvensalo, M. H., Laine, K., Laakso, L., Hakonen, H., Kankaanpää, A., Lintunen, T. & Tammelin, T. H. (2014) Recess physical activity and school-related social factors in Finnish primary and lower secondary schools: cross-sectional associations. *BMC Public Health* 14, 1114.
- Haikonen, K. & Parkkari, J. (2010) Liikuntatapatuimat. Teoksessa Haikonen, K. & Lounamaa, A. (toim.) *Suomalaiset tapaturmien uhreina 2009*. THL raportti 13/2010. Helsinki: Yliopistopaino. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201205085395>
- Hardman, K. (2008) The situation of physical education in schools: A European perspective. *Human Movement* 9 (1), 5–18.
- Heikinaro-Johansson, P. & Varstala, V. & Lyyra M. (2008) Yläkoululaisten kiinnostus koululiikuntaan ja kiinnostuksen yhteydet vapaa-ajan liikunnan harrastamiseen. *Liikunta & Tiede* 45 (6), 31–7.
- Heikinaro-Johansson, P. & Palomäki, S. & Kurppa, J. (2011) Koululiikunnassa viihtyminen -yhdeksäsluokkalaisten mielipiteitä liikunnan-opetuksen mieltämyksistä ja sekaryhmäopetuksesta. Teoksessa Laitinen, S. & Hilmala, A. (toim.) *Taito- ja taideaineiden oppimistulokset -asiantuntijoiden arviointia*. Helsinki: Opetushallitus, 2492–58.
- Helajärvi, H., Pahkala, K., Raitakari, O., Tammelin, T., Viikari, J. & Heinonen, O. (2013) *Istu ja pala! – Onko istuminen uusi terveysuhka?* *Duodecim* 129, 51–6.
- Honkonen, R. & Suoranta, J. (1999) Junioriurheilun monet totuudet. Teoksessa Honkonen, R. & Suoranta, J. (toim.) *Höntsyä vai tehovalmennusta?* Tampere: TAJU, 7–16.
- Jaakkola, T. (2002) *Changes in students' exercise motivation, goal orientation, and sport competence as a result of modifications in school physical education teaching practices*. LIKES –Research Reports on Sport and Health no. 131. University of Jyväskylä, Finland.
- Jaakkola, T. & Digelidis, N. (2007) Establishing a positive motivational climate in physical education. Teoksessa Liukkonen, J., Vanden Auweele, Y., Vereijken, B., Alfermann, D. & Theodorakis, Y. (eds.) *Psychology for physical educators. Student in focus Champaign, IL: Human Kinetics*, 3–20.
- Jokinen, J. & Järvelä, S. (2013) Oppilas oman fyysisen toimintakykynsä arvioijana. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu -tutkielma. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:juu-201307292099>
- Karhola, L. (2013) *Nuorten liikuntavammojen yleisyys sekä tapaturma-alttiit lajit koulussa, vapaa-ajalla ja urheiluseuroissa*. Opinnäytetyö Nuorten Terveystapatutkimuksessa, Lääketieteen yksikkö, Tampereen yliopisto.
- Karvonen, E. (1999): *Elämää mielikuvayhteiskunnassa*. Tampere: Gaudeamus.
- Karvonen, T. & Rahkola, A. & Nupponen, H. (2008) "En ole liikunnallinen tyyppi" – sanoo aiempaa useampi kouluikäinen. *Liikunta & Tiede* 45 (6), 8–12.
- Katainen, J. (2011) *Pääministeri Jyrki Kataisen hallituksen ohjelma*. Valtioneuvoston kanslia. Helsinki. <http://valtioneuvosto.fi/tietoa-rakto/aiemmat-hallitukset/katainen/hallitusohjelma/pdf/fi.pdf>
- Kinnunen, J. M., Lindfors, P., Pere, L., Ollila, H., Samposalo, H. & Rimpelä, A. (2013) *Nuorten terveystapatutkimus 2013. Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö 1977–2013*. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2013:16. http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=6511574&name=DLFE-26851.pdf
- Klemola, T. (1991): Liikunta tienä kohti varsinaista itseä. *Liikunnan projektien fenomenologinen tarkastelu*. Filosofisia tutkimuksia Tampereen yliopistosta, vol XII. Tampere.
- Kokko, S. & Villberg, J. & Kannas, L. (2011) *Nuori urheilijan polulla. 13–15-vuotiaiden urheilijoiden arvioita harjoitusmäärästään, harjoittelun monipuolisuudesta sekä elämäntavoista*. Jyväskylän yliopisto. Terveiden edistämisen tutkimuskeskus. http://www.nuorisuomi.fi/fi-les/ns2/Urheiluseurat_PDF/Nuori_Urheilijan_Polulla_raportti_final.pdf
- Kokko, S. & Villberg, J. (2014) *Terveyttä edistävä liikuntaseura -tutkimus: Yhdeksäsluokkalaisten koulussa toteutettu kyselytutkimus* (julkaisematon).
- Koski, P. (2004) Liikuntasuhde – liikunnan kohtaaminen kulttuurisesti rakentuvana sosiaalisena maailmana. Teoksessa Ilmanen, K. (toim.) *Pelit ja kentät – kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta*. Jyväskylän yliopisto, Liikunnan sosiaalitieteiden laitos, tutkimuksia 3/2004, 189–208.
- Koski, P. (2005) SLU:n haasteet jatkossa – kommenttipuheenvuoro. *Turun Sanomien 100-vuotisjuhlavuoden urheiluseminaari*, 21.11.2005, Turku.

- Koski, P. (2007) Liikunnan ja urheilun seuratoiminta nuorisotyönä. Teoksessa Hoikkala, T. & Sell, A. (toim.) *Nuorisotyötä on tehtävä. Menetelmien perustat, rajat ja mahdollisuudet*. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto, 299–319.
- Koski, P. (2008) Physical Activity Relationship (PAR). *International Review for the Sociology of Sport*. 43, 2, 151–63.
- Koski, P. (2009) *Liikunta- ja urheiluseurat muutoksessa*. Helsinki: SLU.
- Koski, P. (2013) Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. PS-kustannus: Jyväskylä, 96–124.
- Koski, P. & Latonen, H. (1999) *Jalkapallo yleisölajina*. Liikunnan kehittämiskeskus. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Koski, P. & Tähtinen, J. (2005) Liikunnan merkitykset nuoruudessa. *Nuorisotutkimus*, 23, 1, 3–21.
- Koski, P. & Zacheus, T. (2012) Physical activity relationship during the lifespan. Teoksessa Kivirauma, J., Jauhiainen, A., Seppänen, P. & Kaunisto, T. (toim.) *Koulutuksen yhteiskunnallinen ymmärrys. Social Perspectives on Education*. Suomen kasvatustieteellinen seura, kasvatusalan tutkimuksia 59. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto paino. 367–86
- Laakso, L., Telama, T., Nupponen, H., Rimpelä, A., Pere, L. (2008) *Trends in leisure time physical activity among young people in Finland, 1997–2007*. *European Physical Education Review* 14, 139.
- Lehmuskallio, M. (2011) Ei Villegalle vaan vertaiset, valmentajat ja vanhemmat – lasten ja nuorten näkemyksiä liikuntakiinnostukseen- sa vaikuttajista. *Liikunta & Tiede*, tutkimusartikkelit 48 (6), 24–31.
- Liikkanen, M., Pääkkönen, H., Toikka, A. & Hyttiäinen, P. (1993) *Vapaa-aika numeroina 4. Liikunta, ulkoilu, järjestö- ja muu osallistuminen, loma, hovit*. Helsinki: Tilastokeskus.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. (2013) Oppimista tukevan motivaatioilaston luominen. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. Sääkslahti, A. (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-Kustannus, 298–312.
- Liukkonen, J., Jaakkola, T., Kokko, S., Gråstén, A., Yli-Piipari, S., Koski, P., Tynjälä, J., Soini, A., Ståhl, T. & Tammelin, T. (2014) *Results from Finland's 2014 Report Card on Physical Activity for Children and Youth*. *Journal of Physical Activity and Health* 11 (Supp 1), 51–7.
- Luopa, P., Kivimäki, H., Matikka, A., Vilkkilä, S., Jokela, J., Laukkanen, E. & Paananen, R. 2014. *Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000–2013. Kouluterveyskyselyn tulokset*. Raportti 25/2014, THL. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-280-5>
- Lyrrä, N. 2013. *Koululiikunnan pedagogiset ulottuvuudet -mittarin validiteetin ja reliabiliteetin tarkastelu konfirmatoristen faktorimallien avulla*. *Studies in Sport, Physical Education and Health*, 198. Jyväskylän yliopisto. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-5431-4>
- Lähikuva 1/2003*. Mediaurheilu ja minuuden markkinat.
- Malmelin, N. (2003) *Mainonnan lukutaito. Mainonnan viestinnällistä luonnetta ymmärtämässä*. Helsinki: Gaudeamus.
- Maturo, C. & Cunningham, S. (2013) Influence of friends on children's physical activity: A Review. *American Journal of Public Health* 103 (7), 23–38.
- Metzler, M., McKenzie, T.L., van der Mars, H., Barrett-Williams, S. & Ellis, R. (2013) Health optimizing physical education (HOPE). A new curriculum for school programs. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 84 (4), 41–7.
- Minkinen, V., Pääkkönen, H. & Liikkanen, M. (2001) *Kulttuuri- ja liikuntaharrastukset 1991 ja 1999*. Helsinki: Tilastokeskus.
- Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. (toim.) (2014) *Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä*. KIHUn julkaisusarja nro 46, ISBN: 978-952-5676-71-6. http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTQvMDgvMjUvMTBfMTBfMTVfMTExZjZhbGludGF2YWloZV93d3cucGRmIl1d/Valintavaihe_www.pdf
- Myllyniemi, S. (2014) *Vaikuttava osa. Nuorisobarometri 2013*. Nuorisosaianneuvottelukunnan julkaisu nro 50. https://tietoanurista.fi/wp-content/uploads/2014/02/Nuorisobarometri_2013_lowres1.pdf
- Myllyniemi, S. & Berg, P. (2013) *Nuoria liikkeellä! Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013*. Nuorisosaianneuvottelukunnan julkaisu nro 49. https://tietoanurista.fi/wp-content/uploads/2013/08/Nuoria_liikkeell%C3%A4_Julkaisu_Nettiversio_korjattu.pdf
- Niemivirta, M. (2002) *Task-value scale*. Helsinki: University of Helsinki.
- Ntoumanis, N. (2001) A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology* 71, 225–42.
- Ntoumanis, N. (2005) A prospective study of participation in optional school physical education based on self-determination theory. *Journal of Educational Psychology* 97, 444–453.

- Nupponen, H., Penttinen, S., Pehkonen, M., Kalari, J. & Palosaari, A.-M. (2010) *Koululiikunnan vaikuttavuus-tutkimus: Lähtökohdat, menetelmät ja aineiston kuvaus*. Turku: Turun yliopisto.
- Opetushallitus. (2004) *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004*. Helsinki: Opetushallitus. http://www.oph.fi/download/139848_pops_web.pdf
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2008). *Liikuntapaikkarakentamisen suunta 2011*. Opetusministeriön julkaisuja 2008:85, Helsinki. <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2008/liitteet/opm45.pdf?lang=fi>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2013) *Linjaukset liikuntatutkimuksen tukemiseksi vuoteen 2017*. Liikuntatutkimuksen suunta-asiakirja. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisusarja, 2013:15. <http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/279/OKM15.pdf>
- Valtion liikuntaneuvosto. (2014) *Liikuntapaikkarakentamisen suunta-asiakirja*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2014:4. Helsinki. http://liikuntaneuvosto.fi/julkaisut/suunta-asiakirjat/liikuntapaikkarakentamisen_suunta-asiakirja.615.news
- Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P. (2011) *Liikunnan oppimistulosten seuranta-arviointi perusopetuksessa 2010*. Koulutuksen seurantaraportit 2011:4. Opetushallitus. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy. http://www.oph.fi/download/131648_Liikunnan_seuranta-arviointi_perusopetuksessa_2010.pdf
- Parkkari, J., Kannus, P., Kujala, U., Palvanen, M. & Järvinen, M. (2003) *Liikuntavammat ja niiden ehkäisy*. Suomen Lääkärilehti 58 (1), 71–6.
- Parkkari, J. & Kannus, P. & Fogelholm, M. (2004) Liikuntavammat – suurin tapaturmaluokka Suomessa. *Suomen Lääkärilehti* 59 (41), 3889–95.
- Perusopetusasetus 852/1998.
- Perusopetuslaki 21.8.1998/628.
- Raitakari O.T., Juonala M., Rönnemaa T., Keltikangas-Järvinen, L., Räsänen, L., Pietikäinen, M., Hutri-Kähönen, N., Taittonen, L., Jokinen, E., Marniemi, J., Jula, A., Telama, R., Kähönen, M., Lehtimäki, T., Åkerblom H. K. & Viikari J. S. A. (2008) Cohort profile: The Cardiovascular Risk in Young Finns Study. *International Journal of Epidemiology* 37:1220–6.
- Renson, R. (1991) Homo movens: In Search of Paradigms for the Study of Humans in Movement. Teoksessa Park R. J. & Eckert H. M. (eds.) *New Possibilities, New Paradigms? American Academy of Physical Education Papers*; Champaign. 100–14.
- Rink, J. (2010) *Teaching physical education for learning*. 6.painos. Boston: McGraw Hill.
- Rissanen, L. (1999) Vanhenevien ihmisten kotona selviytyminen. *Yli 65-vuotiaiden terveys, toimintakyky ja sosiaali- ja terveyspalvelujen koettu tarve*. Oulu: Oulun yliopisto.
- Sallis, J.F., Prochaska, J.J. & Taylor, W.C. (2000) A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 32 (5), 963–75.
- Samposalo, H., Markkula, J., Merikanto, I., Imporanta, T. & Lillsunde, P. (2012) *Tapaturmat kustantajien tuottamissa perusopetuksen oppimateriaaleissa: Selvitys tapaturmien ehkäisyn sisällöistä tietyissä 1.–9. vuosiluokkien oppiaineissa*. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos (THL). Raportti 19/2012. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/103036/THL_RAP019_2012_web.pdf?sequence=1
- Sas-Nowosielski, K. (2008) Participation of youth in physical education from the perspective of self-determination theory. * *Human Movement* 9, 134–41.
- SLU (Suomen Liikunta ja Urheilu) (2010) *Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010. Lapset ja nuoret*. SLU-julkaisusarja 7. http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiZlZjIwMTMvMTVhMjYvMTNfNDRfMzJfMjgwX0xpaWt1bnRhZHV0a2ltdXNfbnVvcnV0XzlwMDI0fMjA-xMCSwZGYXV0/Liikuntatutkimus_nuoret_2009_2010.pdf
- Smart Moves -hanke. www.smartmoves.fi (Viitattu 20.11.2014)
- Soini, M. (2006) *Motivaatioilmaston yhteys yhdeksäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja viihtymiseen koulun liikuntatunneilla*. Studies in sport, physical education and health 120. Jyväskylän yliopisto. <http://urn.fi/URN:ISBN:951-39-2664-8>
- Soini, M., Liukkonen, J., Watt, A., Yli-Piipari, S. & Jaakkola, T. (2014) Factorial Validity and Internal Consistency of the Motivational Climate in Physical Education Scale. *Journal of Sports Science and Medicine* 13, 137–44.
- Sommer, H., Brügger, O., Lieb, C. & Niemann, S. (2007) *Cost to the national economy of non-occupational accidents in Switzerland: road traffic, sport, home and leisure*. BFU-report no. 58.
- Stubb, A. (2014) *Pääministeri Alexander Stubbin hallituksen ohjelma*. Valtioneuvosto. Helsinki. <http://valtioneuvosto.fi/hallitus/hallitusohjelma/pdf-stubb/fi.pdf>

Zacheus, T., Tähtinen, J., Rinne, R., Koski, P. & Heinonen, O. (2003) *Kaupunkilaisten liikunta ikäpolvittain: Turkulaisten liikuntatottumukset 2000-luvun alussa*. Turun yliopisto, Kasvatustieteiden laitoksen julkaisut A:201.

Østergaard, L., Børrestad, L. A., Tarp, J. & Andersen, L. B. (2012) Bicycling to school improves the cardiometabolic risk factor profile. A randomised controlled trial. *BMJ Open*, 2.

Liitteet

Liite 1. LIITU-kyselylomake

KANSALLINEN LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMISEN MONITOROINTITUTKIMUS

1. Kirjoita tähän WHO-Koululaistutkimuslomakkeen oikeasta yläkulmasta sekä kirjekuoresta löytyvä **neli- tai viisinumeroinen numerosarja**:

2. Kirjoita tähän vielä uudestaan WHO-Koululaistutkimuslomakkeen oikeasta yläkulmasta sekä kirjekuoresta löytyvä neli- tai viisinumeroinen numerosarja:

Liikunta-aktiivisuus

3. Kuinka monena **päivänä viikossa** liikut kevyttä **arkiliikuntaa**, kuten kävelet tai pyöräilet kouluun tai harrastuksiin, teet pihatöitä tai muuta vastaavaa?

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

Seuraavissa kahdessa kysymyksessä (4. ja 5.) **liikunnalla tarkoitetaan kaikkea sellaista toimintaa, joka nostaa sydämen lyöntitiheyttä** ja saa sinut **hetkeksi hengästymään** esimerkiksi urheillessa, ystävien kanssa pelatessa, koulumatkalla tai koulun liikuntatunneilla. Liikuntaa on esimerkiksi juokseminen, ripeä kävely, rullaluistelu, pyöräily, tanssiminen, rullalautailu, uinti, laskettelu, hiihto, jalkapallo, koripallo ja pesäpallo.

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

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

5. Kuinka monena päivänä tavallisen viikon aikana harrastat liikuntaa vähintään 60 minuuttia? Merkitse vain yksi vaihtoehto.

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

6. Kuinka paljon yhteensä liikut ripeästi, siten että hengästyt ja hikoilet ainakin lievästi, kouluajan ulkopuolella?

- a. en lainkaan
- b. noin ½ tuntia viikossa
- c. noin tunnin viikossa
- d. 2–3 tuntia viikossa
- e. 4–6 tuntia viikossa
- f. 7 tuntia tai enemmän viikossa

7. Mikä seuraavista vaihtoehtoista parhaiten kuvaa sinun liikuntaasi?

Urheilen tai liikun YLEENSÄ siten, että

- a. en hengästy enkä hikoile
- b. hengästyn tai hikoilen vähän
- c. hengästyn ja hikoilen jonkin verran
- d. hengästyn ja hikoilen runsaasti
- e. en harrasta lainkaan liikuntaa vapaa-aikanani

8. Seuraavassa luetellaan erilaisia liikuntatilaisuuksia. Vastaa jokaiseen kohtaan erikseen.

Kuinka usein urheilut tai liikut vapaa-aikanasi?

8A. KOULUN järjestämissä kerhoissa, harjoituksissa tai kilpailuissa (koulun liikuntatunteja EI lasketa mukaan)?

- a. en lainkaan
- b. harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- c. 1–2 kertaa kuukaudessa
- d. noin kerran viikossa
- e. 2–3 kertaa viikossa
- f. 4–5 kertaa viikossa
- g. suunnilleen joka päivä

8B. URHEILUSEURAN järjestämissä harjoituksissa, kilpailuissa tai otteluissa?

- a. en lainkaan
- b. harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- c. 1–2 kertaa kuukaudessa
- d. noin kerran viikossa
- e. 2–3 kertaa viikossa
- f. 4–5 kertaa viikossa
- g. suunnilleen joka päivä

8C. MUUN SEURAN tai KERHON järjestämissä harjoituksissa tai kilpailuissa (esim. partio, nuorisoseura, kansalaisopisto, seurakunta)?

- a. en lainkaan
- b. harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- c. 1–2 kertaa kuukaudessa
- d. noin kerran viikossa
- e. 2–3 kertaa viikossa
- f. 4–5 kertaa viikossa
- g. suunnilleen joka päivä

8D. LIIKUNTA-ALAN YRITYSTEN järjestämällä ohjatuilla liikuntatunneilla (esim. kuntosalilla, ratsastustalleilla, kuntokeskuksissa esim. aerobic, crossfit, spinning, kuntonyrkkeily)?

- a. en lainkaan
- b. harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- c. 1–2 kertaa kuukaudessa
- d. noin kerran viikossa
- e. 2–3 kertaa viikossa
- f. 4–5 kertaa viikossa
- g. suunnilleen joka päivä

9. Onko liikkumisesi viimeisen vuoden aikana mielestäsi...?

- a. lisääntynyt paljon
- b. lisääntynyt jonkin verran
- c. pysynyt ennallaan
- d. vähentynyt jonkin verran
- e. vähentynyt paljon

10. Aiotko lisätä vapaa-ajan liikuntaa seuraavan vuoden aikana?

Kyllä, paljon

Kyllä, jonkin verran

En

En, liikun jo mielestäni tarpeeksi vapaa-ajalla

Liikuntakäyttäytyminen

11. Kuinka usein käytät keskimäärin alla olevia paikkoja liikkumiseen kouluajan ulkopuolella (vapaa-aikana)?

en käytä; kerran viikossa tai useammin; noin 2 kertaa kuukaudessa;
noin 2 kertaa lukukaudessa; harvemmin

ULKOKENTÄT; myös ulkojääradat

SISÄSALIT; myös jäähallit

UIMAHALLIT; uimarannat, maauimalat

LUONTOYMPÄRISTÖ; maalla, vedessä, jäällä, lumella/ulkoilualueet/reitit

ULKOILUALUEET -REITIT; puistot, leikkiapaikat

HIIHTOPAIKAT; hiihtoladut, laskettelu, lumilautarinteet, hyppymäet

ELÄINURHEILUALUEET; maneesit, ratsastusreitit, radat, ravi-, agility-paikat

VENEILY, SURFAUS; mm. moottori- ja purjeveneet, kanootti, kajakki, vesihiihto

KEVYENLIIKENTENVÄYLÄT; jalankulku/pyöräily/sauvakävely, skeittaus/rullaluistelu/kaupunkiaukiot

12. Mitkä ovat olleet liikunnan harrastamisesi esteet viimeksi kuluneen vuoden aikana?

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

13. Kuinka usein seuraat urheilua tiedotusvälineistä (esim. lehdistä, televisiosta, netistä)?

- a. vähintään tunnin päivässä
- b. päivittäin
- c. melkein joka päivä
- d. kerran pari viikossa
- e. pari kertaa kuukaudessa
- f. harvemmin
- g. en lainkaan

14. Kuinka usein käyt seuraamassa urheilukilpailuja tai otteluita paikan päällä katsomossa?

- a. enemmän kuin kymmenen kertaa vuodessa
- b. 5-10 kertaa vuodessa
- c. 3-5 kertaa vuodessa
- d. 1-2 kertaa vuodessa
- e. kerran kahdessa vuodessa
- f. harvemmin
- g. en lainkaan

15. Mitkä asiat ovat Sinulle tärkeitä ja vähemmän tärkeitä liikunnan tai urheilun harrastuksessa?

0 = ei lainkaan tärkeää; 1 = lähes yhdentekevää; 2 = vain vähän tärkeää; 3 = jonkin verran tärkeää; 4 = melko tärkeää; 5 = tärkeää; 6 = erittäin tärkeää

kilpaileminen

yhdessäolo, yhteistoiminta kavereiden kanssa

kunnon kohottaminen

oman painon hallinta

hyvän ulkonäön saaminen

kamppailu itsesi kanssa, itsesi voittaminen

kamppailu toisten kanssa, toisten voittaminen

uusien taitojen oppiminen ja kehittäminen

menestys ja voittaminen

onnistumisen elämykset

pelon tai jännityksen kokeminen/voittaminen

omatoimisesti yksikseen tekeminen

taidokas temppuilu

muille esittäminen, esiintyminen

uusien kavereiden saaminen

virkistys ja rentoutuminen

ilo; se, että liikunta on kivaa

notkeuden parantaminen

lihasvoiman kasvattaminen

murheiden unohtaminen

hyvän olon saaminen

uusien elämysten saaminen

opin tuntemaan paremmin itseäni

leikkiminen, leikkimielisyys

työnteko, ahkeruus
 parhaansa yrittäminen
 hienot välineet tai varusteet
 luonnossa oleminen
 ronskit otteet, kovaotteisuus
 naisellisuus
 miehekkyyys
 vauhdikkuus
 oveluus ja järjen käyttö (esim. voiton saamiseksi)
 liikunnan terveellisyys

16. Vastaa seuraaviin itseäsi koskeviin väittämiin mahdollisimman tarkasti.

Valitse yksi vaihtoehto, joka parhaiten vastaa sinun käsitystäsi:

Olen mielestäni yksi parhaista	1 2 3 4 5	Olen huono liikunnassa
Olen mielestäni yksi parhaista liikunnassa	1 2 3 4 5	Kuulun taidoiltani heikoimpiin liikunnassa
Olen itsevarma urheilutilanteissa	1 2 3 4 5	En luota itseeni urheilutilanteissa
Olen kyvykkäimpien joukossa valittaessa oppilaita urheilutehtäviin	1 2 3 4 5	En kuulu niihin oppilaisiin, joita valitaan urheilutehtäviin (kilpailut, pelit ym.)
Olen ensimmäisten joukossa kun tarjoutuu mahdollisuus päästä suorittamaan urheilutehtäviä	1 2 3 4 5	Vetäydyn taka-alalle kun tarjoutuu mahdollisuus päästä suorittamaan urheilutehtäviä

17. Seuraavassa saat miettiä, millainen olet liikunnassa koulussa ja vapaa-ajalla.

Valitse se numero, joka parhaiten sopii sinuun.

Olen kestävä	1 2 3 4 5	Väsyt helposti
Olen nopea	1 2 3 4 5	Olen hidas
Olen voimakas	1 2 3 4 5	Olen heikko
Olen notkea	1 2 3 4 5	Olen kankea
Minulla on hyvä tasapaino	1 2 3 4 5	Minulla on huono tasapaino
Olen taitava käsittelemään palloa	1 2 3 4 5	Olen huono käsittelemään palloa
Olen hyvä juoksemaan ja hyppäämään	1 2 3 4 5	Olen huono juoksemaan ja hyppäämään
Olen taitava liikunnassa ja peleissä	1 2 3 4 5	En ole taitava peleissä liikunnassa
Liikun vähintään 2 tuntia päivässä	1 2 3 4 5	En liiku päivittäin

Koulu ja koululiikunta

18. Mikä oli liikuntanumerosi viimeksi saamassasi koulutodistuksessasi (ei-valinnainen kurssi)?

4; 5; 6; 7; 8; 9; 10; emme ole vielä saaneet liikunnasta numeroa todistuksessa

19. Montako minuuttia sinulla on tällä hetkellä koululiikuntaa viikossa?

(laske yhteen kaikille yhteiset tunnit ja mahdolliset valinnaiset liikuntatunnit, esim. 2x45 min. = 90 minuuttia tai 3x45min. = 135 minuuttia)

-----minuuttia

20. Vastaa seuraaviin itseäsi koskeviin väittämiin mahdollisimman tarkasti.

Valitse se numero, joka parhaiten vastaa sinun käsitystäsi: 1 = vähän ... 5 = paljon

Kuinka tärkeänä pidät koululiikuntaa

Kuinka hyödyllisenä pidät koululiikuntaa

Kuinka kiinnostavana pidät koululiikuntaa

Huippu-urheilijoiden esimerkki kannustaa minua liikkumaan

Vanhempani suhtautuvat liikuntaan kielteisesti

Minun ikäisen on tärkeää liikkua joka päivä

Liikunta ei kiinnosta minua olleenkaan

21. Miten tärkeänä pidät seuraavia asioita koululiikunnassa?

1 = ei yhtään tärkeä ... 5 = erittäin tärkeä

Saan liikkua yhdessä luokkakavereiden kanssa

Voin kokeilla rajojani

Saan tutustua uusiin lajeihin

Opettaja on kannustava

Saan tietoa kunnostani kuntotestien avulla

Liikunta edistää terveyttä

Minun on helppoa puhua opettajalle

Luokassa on hyvä ilmapiiri

Hengästyntunnilla

Pääsen pois luokahuoneesta liikkumaan

Opin huolehtimaan terveydestäni

Opin liikuntataitoja, joita voin käyttää myös vapaa-ajalla

Opettaja on asiantuntija

Liikuntatunneilla on hauskaa

Opin monipuolisesti liikunnan perustaitoja

Hikoilen tunnilla

Saan tietoa omasta hyvinvoinnistani huolehtimiseen

Opettaja on oikeudenmukainen

Opin uusia liikuntataitoja

Opin toimimaan ryhmässä vastuullisesti

22. Kuinka usein käytät alla olevia paikkoja koulun liikuntatunneilla, liikkumiseen välitunneilla sekä muuhun koululiikuntaan, myös koulumatkat?

en käytä; kerran viikossa tai useammin; noin 2 kertaa kuukaudessa; noin 2 kertaa lukukaudessa; harvemmin

ULKOKENTÄT; myös ulkojääradat

SISÄSALIT; myös jäähallit

UIMAHALLIT; uimarannat, maauimalat

LUONTOYMPÄRISTÖ; maalla, vedessä, jäällä, lumella/ulkoilualueet/reitit

ULKOILUALUEET -REITIT; puistot, leikkipaikat

HIHTOPAIKAT; hiihtoladut, laskettelu, lumilautarinteet, hyppymäet

ELÄINURHEILUALUEET; maneesit, ratsastusreitit, radat, ravi-, agility-paikat

VENEILY, SURFAUS; mm. moottori- ja purjeveneet, kanootti, kajakki, vesihiihto

KEVYENLIIKENTEENVÄYLÄT; jalankulku/pyöräily/sauvakävely, skeittaus/rullaluistelu/kaupunkiaukiot

23. Valitse numero, joka parhaiten vastaa käsitystäsi.

1 = ei yhtään tärkeä ... 5 = erittäin tärkeä

Oppilaille on tärkeä yrittää parhaansa liikuntatunneilla

Pääasia on, että kehitymme vuosi vuodelta omissa taidoissamme

Uuden oppiminen kannustaa minua oppimaan yhä enemmän

Oppilaille on tärkeää näyttää muille olevansa parempia liikuntatunneilla kuin toiset

Liikuntatunneilla oppilaat vertaavat suorituksiaan pääsääntöisesti toisten suorituksiin

Oppilaille on tärkeää yrittää parantaa omia taitojaan

On tärkeää jatkaa yrittämistä, vaikka olisi tehnyt virheitä

Oppilaille on tärkeää onnistua muita oppilaita paremmin

Liikuntatunneilla oppilaat kilpailevat suorituksissa toistensa kanssa

24. Kuinka pitkä matka sinulla on kouluun?

0–1,0 km

1,1–3,0 km

3,1–5,0 km

5,1–10,0 km

10,1–20,0 km

yli 20 km

25. Kuinka monena PÄIVÄNÄ VIIKOSSA kuljet koulumatkasi kävellen tai pyöräillen jompaankumpaan tai kumpaankin suuntaan?

Keväisin tai syksyisin;

Talvisin

0 päivänä

1 päivänä

2 päivänä

3 päivänä

4 päivänä

5 päivänä

26. Kuinka monta minuuttia YLEENSÄ kävelet tai pyöräilet edestakaisen koulumatkasi aikana?

Ota huomioon myös esimerkiksi siirtyminen bussipysäkille ja pysäkiltä kouluun ja kotiin.

Vastaa molempiin kohtiin.

Keväisin tai syksyisin;

Talvisin

En lainkaan, kuljen koulumatkan kokonaan
moottoriajoneuvolla (esim. mopolla, autolla)

Alle 10 minuuttia päivässä

10–30 minuuttia päivässä

31–60 minuuttia päivässä

Yli tunnin päivässä

27. Mitä luulet, kuinka moni luokallasi kulkee säännöllisesti koulumatkansa kävellen tai pyöräillen?

melkein kaikki

ainakin puolet

harva

ei juuri kukaan

28. Mitä luulet, kuinka moni kaverisi kulkee säännöllisesti koulumatkansa kävellen tai pyöräillen?

melkein kaikki

ainakin puolet

harva

ei juuri kukaan

29. Kotiväkeni haluaa, että kuljen koulumatkani kävellen tai pyöräillen...

nykyistä useammin

yhtä usein kuin nyt

nykyistä harvemmin

kotiväkeni ei ota kantaa koulumatkojen kulkemistapaan

30. Missä olet yleensä koulun välitunneilla?

ulkona

sisällä

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

	Kaikilla välitunneilla	Useimmilla välitunneilla	Silloin tällöin	En koskaan
Istun				
Seisokseen				
Kävelen				
Osallistun kevyeen liikuntaan,				
esim. kävelen tai kiipeilen				
Pelaan pallopelejä, esim.				
jalkapalloa				
Vastasin jotain muuta, kirjoita tähän mitä _____				

Kaverit ja vanhemmat

32. Tyypillisen viikon aikana: Kuinka usein äitisi (tai äitipuolesi, jos äitisi ei asu ensisijaisessa kodissasi)...

Ei koskaan; Harvoin; Joskus; Usein; Hyvin usein; Ei ole tai en tapaa hänyä

Kannustaa sinua liikkumaan tai urheilemaan

Kyyditsee sinua liikuntapaikalle tai urheiluharrastukseesi

Harrastaa kanssasi liikuntaa

Maksaa liikuntaan liittyviä kuluja

33. Tyypillisen viikon aikana: Kuinka usein isäsi (tai isäpuolesi, jos isäsi ei asu ensisijaisessa kodissasi)...

Ei koskaan; Harvoin; Joskus; Usein; Hyvin usein; Ei ole tai en tapaa häntä

Kannustaa sinua liikkumaan tai urheilemaan

Kyyditsee sinua liikunta paikalle tai urheiluharrastukseesi

Harrastaa kanssasi liikuntaa tai urheilua

Maksaa liikuntaan liittyviä kuluja

34. Mitä luulet, kuinka moni luokallasi liikkuu vapaa-aikanaan säännöllisesti?

melkein kaikki

ainakin puolet

harva

ei juuri kukaan

35. Mitä luulet, kuinka moni kaverisi liikkuu vapaa-aikanaan säännöllisesti?

melkein kaikki

ainakin puolet

harva

ei juuri kukaan

36. Kotiväkeni haluaa, että liikun vapaa-aikanani...

nykyistä useammin

yhtä usein kuin nyt

nykyistä harvemmin

kotiväkeni ei ota kantaa liikuntaani

Urheilu

37. Harrastatko liikuntaa tai urheilua tällä hetkellä 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

37A. Mitä lajia aloit ensimmäiseksi harrastaa urheiluseurassa?

_____lajia

37B. Minkä ikäisenä aloit harrastaa liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa? (merkitse numeroin ikä)

_____vuoden ikäisenä

37C. Kuinka montaa lajia harrastat tällä hetkellä urheiluseurassa?

(Ota huomioon kaikki eri vuodenaikoina urheiluseurassa harrastamasi lajit)

yhtä lajia

2 lajia

3 lajia

4 lajia

5 lajia tai useampaa

37D. Minkäikäisenä teit päätöksen ja aloit harrastaa vain tätä yhtä lajia urheiluseurassa? (merkitse numeroin ikä)

_____vuoden ikäisenä

37E. Mitä lajeja harrastat urheiluseurassa tällä hetkellä? Kirjoita kaikki tällä hetkellä harrastamasi lajit

(Kirjoita sinulle tärkein laji ensimmäiseksi. Tätä lajia kutsutaan jatkokysymyksissä päälajiksesi).

1. tärkein laji: _____

2. tärkein laji: _____

3. tärkein laji: _____

4. tärkein laji: _____

5. tärkein laji: _____

Seuraavat URHEILU-kysymykset koskevat edellisessä kysymyksessä tärkeimmäksi merkitsemääsi lajia eli päälajiasi, ellei toisin ole mainittu.

37F. Minkä tason sarjaan tai kilpailuihin osallistut kuluva tai olet osallistunut viimeisen kauden aikana?

SM-tason

Muu valtakunnallinen, kuten 1.divisioona

Alue-/piiritason

Paikallis-/kaupunkitason

En/emme osallistu sarjaan tai kilpailuihin

37G. Kuinka monta kertaa normaalina viikkona sinulla on...

(merkitse viikoittaiset kerrat lukuna, ei yhtään kertaa = 0)

valmentajan ohjaamia harjoituksia _____

pelejä/kilpailuja _____

päälajin omatoimisia harjoituksia _____

37H. Kuinka monta minuuttia yksi tavallinen harjoituskerta kestää? (1 tunti = 60 minuuttia)

valmentajan vetämä _____

omatoiminen harjoituskerta _____

37i. Kuinka usein liikut tai urheilut päälajin tapahtumien lisäksi vapaa-ajallasi viikossa

(vähintään puoli tuntia kerrallaan siten, että hikoilet)?

Merkitse viikoittaiset kerrat lukuna. (ei yhtään = 0 kertaa)

muiden lajien tapahtumissa _____

omatoimisesti (muut kuin päälajin omatoimiset _____

harjoitukset esim. kavereiden kanssa pelailu) _____

37J. Mikä on kilpailullinen tavoitteesi urheilijana? Merkitse korkein tavoitetasosi.

Minulla ei ole kilpailullista tavoitetta, urheilen harrastusmielessä

Minulla ei ole kilpailullisia tavoitteita, urheilen kehittyäkseni liikunnallisesti

Menestys juniorisarjoissa/kilpailuissa alue-, piiri- tai paikallistasolla

Menestys juniorisarjoissa/kilpailuissa valtakunnallisesti (nuorten SM tai muu vastaava)

Menestys juniorikilpailuissa kansainvälisesti

Menestys kilpailullisesti aikuisena kansallisesti (Suomen Mestaruustaso)

Menestys kilpailullisesti aikuisena kansainvälisesti (Euroopan, Maailmanmestaruustaso tai ammattilaisuus)

37K. Miten pääasiassa kuljet harjoitusmatkat (kotoa harjoituspaikalle) tähän aikaan vuodesta? (valitse yksi yleisin kulkutapa)

kävelen

pyörällä

vanhempien autokyydillä

skootterilla, mopolla tai mopoautolla

muulla moottoriajoneuvolla

37L. Mitä lajia (lajeja) harrastit seurassa silloin, kun lopetit urheiluseuraharrastuksesi?
(jos harrastit useampia lajeja, niin merkitse lajit tärkeysjärjestyksessä 1.laji = tärkein laji)

1. laji: _____

2. laji: _____

3. laji: _____

37M. Minkä ikäisenä lopetit urheiluseuraharrastuksesi? (merkitse numeroin ikä)

37N. Mikä seuraavista kuvaa parhaiten aiempaa osallistumistasi urheiluseuratoimintaan? Harrastin urheiluseurassa...

kilpailumielessä

harrastusmielessä

kokeilumielessä

370. Arvioi vielä, missä määrin seuraavat syyt vaikuttivat päätökseesi lopettaa liikuntaharrastus urheiluseurassa?

	Ei ole kohdallani toteutunut	Ei lainkaan	Vähän	Jonkin verran	Melko paljon	Erittäin paljon
Sairaus/loukkaantuminen						
Halu panostaa opiskeluun						
Harrastus oli liian kallis						
Harjoitteluolosuhteet olivat puutteelliset						
Muutto uudelle paikkakunnalle						
Ei ollut valmentajaa						
Heikko kilpailumenestys						
Kaveritkin lopettivat						
Ei jäänyt aikaa muille harrastuksille kuin urheilulle						
Kyllästyminen lajiin						
Seurustelu						
Vanhempani eivät halunneet minun jatkavan						
Valmennuksen taso oli heikko						
Harjoittelu oli liian rasittavaa						
Erimielisyydet valmentajan kanssa						
Halu harrastaa jotain muuta urheilulajia						
En pitänyt kilpailemisesta						
Ei jäänyt riittävästi aikaa olla kavereiden kanssa						
Harrastaminen ei ollut tarpeeksi innostavaa						
En viihtynyt joukkueessa/ ryhmässä						
En enää oppinut uusia taitoja						
Harjoitukset ja pelit järjestettiin huonoon aikaan						
Muu suu						

Vastasit myy syy, kirjoita mikä _____

37P. Olisitko uudestaan halukas harrastamaan liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa?

Kyllä

En

37Q. Oletko koskaan harkinnut harrastavasi liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa?

Kyllä

En

37R. Kerro lyhyesti 1-3 syytä sille, miksi et kuitenkaan ole mennyt mukaan urheiluseuran järjestämään toimintaan.

37S. Koulutuntien ulkopuolella: Kuinka usein harrastat seuraavia liikuntamuotoja? Valitse se vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa keskimääräistä tilannetta edellisen vuoden aikana kunkin lajin harrastamiseen sopivana vuodenaikana.

En koskaan; Kerran kuussa tai harvemmin; 2–3 krt kuukaudessa; Kerran viikossa; 2–3 krt viikossa, 4 krt viikossa tai useammin

- kävelylenkkeily
- juoksulenkkeily, hölkkä
- pyöräily
- jalkapallo
- salibandy
- koripallo
- pesäpallo
- lentopallo
- sulkapallo
- tennis
- jooga/ pilates
- ratsastus
- yleisurheilu
- rullaluistelu
- rullalautailu/ skeittaus
- pöytätennis
- kuntosaliharjoittelu
- uinti
- muu vesiliikunta (esim. sukellus, vesipallo, melonta)
- hiihto (murtomaa)
- laskettelu, lumilautailu
- jääpelit (esim. jääkiekko, ringette, jääpallo)
- taitoluistelu
- voimistelu, jumppaa (esim. aerobic, cheerleading, zumba)
- tanssi
- taistelulajit (esim. judo, karate, paini, nyrkkeily)

- golf
- suunnistus
- keilailu
- pihapelit ja -leikit (esim. parkour, pulkkailu, kelkkailu, frisbeegolf)
- moottoriurheilu
- jotain muuta

Vastasi jotain muuta, kirjoita tähän mitä

Liikuntavammat

38. Onko sinulle sattunut viimeksi kuluneen VUODEN aikana tapaturma tai vamma URHEILUSEURALIIKUNNAN yhteydessä?

ei

kerran

2 kertaa

3 kertaa tai useammin

38A. Missä URHEILU- TAI LIIKUNTALAJEISSA Sinun vammasi tai tapaturmasi sattuivat?

38B. Montako päivää YHTEENSÄ jouduit olemaan poissa harrastuksista tai koulusta näiden vammojen tai tapaturmien takia viimeisen VUODEN aikana? (en yhtään päivää = 0)

39. Onko Sinulle sattunut viimeksi kuluneen VUODEN aikana tapaturma tai vamma VAPAA-AJAN LIIKUNNAN yhteydessä (ei urheiluseurassa)?

ei

kerran

2 kertaa

3 kertaa tai useammin

39A. Missä URHEILU- TAI LIIKUNTALAJEISSA Sinun vammasi tai tapaturmasi sattuivat?

39B. Montako päivää YHTEENSÄ jouduit olemaan poissa harrastuksista tai koulusta näiden vammojen tai tapaturmien takia viimeisen VUODEN aikana? (en yhtään päivää = 0)

40. Onko Sinulle sattunut viimeksi kuluneen VUODEN aikana tapaturma tai vamma KOULULIIKUNNASSA tai ohjatussa OPISKELIJALIIKUNNASSA?

ei

kerran

2 kertaa

3 kertaa tai useammin

40A. Missä URHEILU- TAI LIIKUNTALAJEISSA Sinun vammasi tai tapaturmasi sattuivat?

40B. Montako päivää YHTEENSÄ jouduit olemaan poissa harrastuksista tai koulusta näiden vammojen tai tapaturmien takia viimeisen VUODEN aikana? (en yhtään päivää = 0)

Ruutuaika

41. Kuinka monta oppituntia sinulla on keskimäärin tavallisen koulupäivän aikana? (merkitse oppituntimäärä numeroin)

42. Arvioi, kuinka monta tavanomaisen koulupäivän oppitunneista vietät pääasiassa istuen? (merkitse oppituntimäärä numeroin)

43. Kuinka monena PÄIVÄNÄ VIIKOSSA sinulle kertyy ruutuaikaa (mm. TV, tietokone, tabletti, kännykkä, konsolipelit) enemmän kuin kaksi tuntia päivässä?

0 päivänä

1 päivänä

2 päivänä

3 päivänä

4 päivänä

5 päivänä

6 päivänä

7 päivänä

44. Mitä luulet, kuinka moni luokallasi viettää aikaa ruudun ääressä kauemmin kuin kaksi tuntia päivässä?

melkein kaikki

ainakin puolet

harva

ei juuri kukaan

45. Mitä luulet, kuinka moni kavereistasi viettää aikaa ruudun ääressä kauemmin kuin kaksi tuntia päivässä?

melkein kaikki

ainakin puolet

harva

ei juuri kukaan

46. Ottaako kotiväkesi kantaa siihen, miten paljon vietät aikaa ruudun ääressä?

Kyllä, kotiväkeni asettaa rajoja ruutuaikaan

Kyllä, kotiväkeni toivoo minun vähentävän ruutuaikaa

Ei, kotiväkeni ei ota kantaa ruutuaikaan

47. Jos haluaisit vähentää ruutuaikaa, miten varma olet, että pystyisit siihen ENSI VIIKOLLA?
en lainkaan varma
melko varma
täysin varma

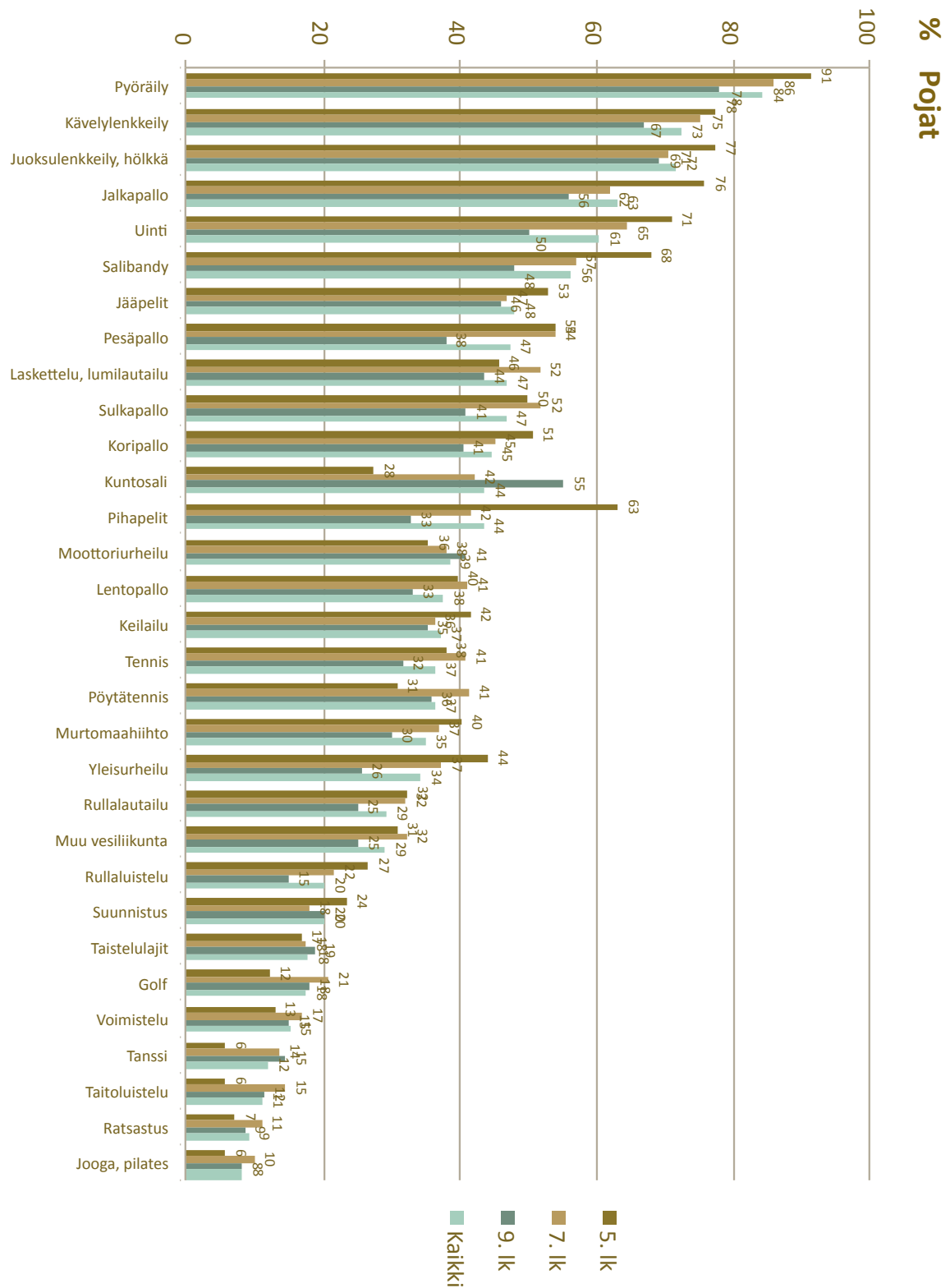
Kysely päättyi, kiitos vastauksistasi!

Liite 2. LIITU-kyselylomakkeen lähteet

Taulukko 23. LIITU-kyselylomakkeessa käytettyjen kysymysten lähteet

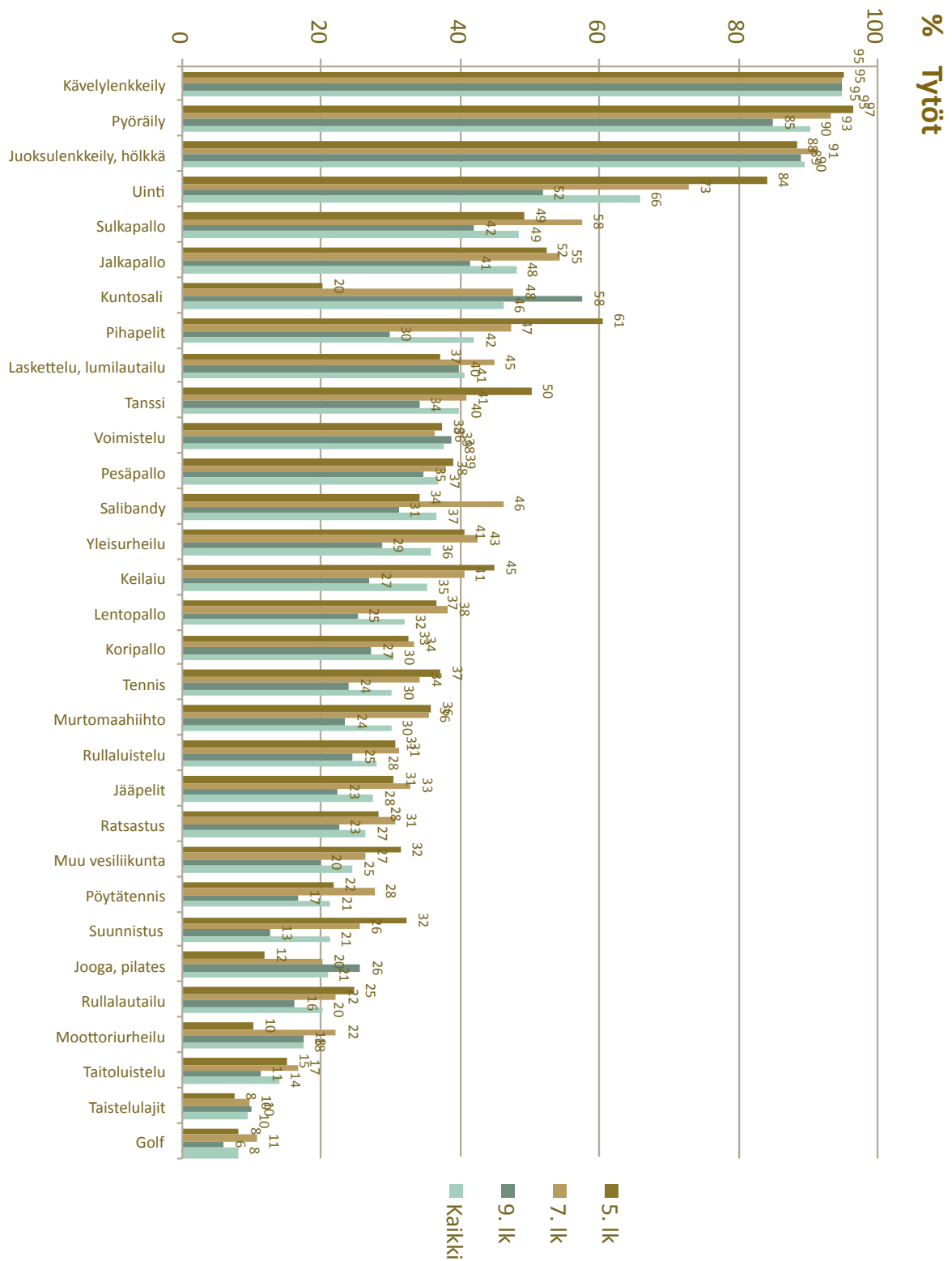
Kysymykset LIITU-kyselylomakkeessa	Lähde
3	Nuorisobarometri 2012, kyselylomake/nuoret
4, 5, 9, 32, 33	WHO-Koululaistutkimus, lomakkeet 2014
4, 5, 9, 12, 18, 19, 32, 33, 37B, 37F–37K, 37M–37S, 41, 42	Terveyttä edistävä liikuntaseura (TELS) -tutkimus, lomake 2013
4, 6 (muokattu), 30, 31, 37S (muotoiltu uudelleen),	Liikkuva Koulu -ohjelma, lomake 2012
7, 8A–8C, 8D (muokattu), 38, 38A, 38B, 39, 39A, 39B, 40, 40A, 40B,	Nuorten terveystapatutkimus (NTTT), lomake 2013
10, 37A, 37C, 37D, 37E, 37L	Muodostettu LIITU-tutkimusta varten
11, 22	LIPAS-liikuntapaikkojen GIS-paikkatietojärjestelmä (Geographical Information Systems)
13, 14, 15A–15C (muokattu), 37 (muokattu)	Nuorisokulttuurit terveyden lukutaitona -tutkimuksen ”Nuoret, terveys, alkoholi ja liikunta” -osahanke 2003
16–16e	Physical Self-Perception Profile -mittarin (PSPP; Fox & Corbin, 1989) suomenkielinen versio (Jaakkola 2002)
17A–17I	Move! (Jokinen & Järvelä 2013)
20 (3 viimeistä ensimmäistä väittämää)	Task Value Scale -mittari (Niemivirta 2002; Viljaranta ym. 2009)
21A–21B	Koululiikunnan pedagogiset ulottuvuudet (Lyyra 2013)
23	Koululiikunnan motivaatioilmastomittari (Soini ym. 2014)
24, 26	Kouluterveyskysely (THL), peruskoulujen ja lukioiden lomake 2013
25 (muokattu), 27, 28 (muokattu) 29, 34, 35 (muokattu), 36, 43, 44, 45 (muokattu), 46, 47	8 liikkeelle!, alkukyselylomake 2012

Liite 3. Urheiluseuratoimintaan osallistumattomien poikien yleisimmin harrastamat liikuntamuodot



Kuvio 30. Urheiluseuratoimintaan osallistumattomien poikien (n = 496–564) yleisimmin harrastamat liikuntamuodot koulutuntien ulkopuolella (harrastaa vähintään joskus) (%).

Liite 4. Urheiluseuratoimintaan osallistumattomien tyttöjen yleisimmin harrastamat liikuntamuodot



Kuvio 31. Urheiluseuratoimintaan osallistumattomien tyttöjen (n = 576–653) yleisimmin harrastamat liikuntamuodot koulutuntien ulkopuolella (harrastaa vähintään joskus) (%).

Liite 5. Liikuntaharrastuksen esteet

Taulukko 24. Liikuntaharrastuksen esteet pojilla ja tytöillä luokkatasoisittain, niiden oppilaiden osuus (%), jotka vastasivat väittämän pitävän edes vähän, melko hyvin tai erittäin hyvin paikkaansa.

	5. lk			7. lk			9. lk		
	Pojat	Tytöt	Kaikki	Pojat	Tytöt	Kaikki	Pojat	Tytöt	Kaikki
En viitsi lähteä liikkumaan N=2696	32	36	34	48	52	50	55	63	59
Ei ole aikaa liikuntaan N=2695	26	29	27	34	42	38	40	57	49
Aikani kuluu muissa harrastuksissa N=2700	39	43	41	48	44	46	48	49	48
En ole liikunnallinen tyyppi N=2690	24	28	26	40	34	37	39	37	38
Kaveritkaan eivät harrasta liikuntaa N=2679	17	16	17	30	26	28	38	29	33
Pidän liikuntaa tarpeettomana N=2695	6	5	6	13	7	10	15	6	10
Koululiikunta ei innosta minua liikkumaan N=2693	27	32	29	36	36	36	35	45	40
Liikunnan arvostus kaveripiirissäni on vähäistä N=2690	27	27	27	36	33	34	39	35	37
Kotini läheisyydessä ei ole kiinnostavan lajin ohjausta N=2687	35	40	37	44	47	46	46	54	51
Kotini läheisyydessä ei ole liikuntapaikkoja N=2701	25	29	27	36	37	36	39	47	43
Liikunta on ikävää/ tylsää N=2731	12	17	15	27	21	24	26	30	28
Liikunta on liian kilpailuhenkistä N=2677	26	33	30	36	31	34	32	33	33

Terveysteni rajoittaa liikunta-aktiivisuuttani N=2682	16	19	17	23	18	20	21	30	26
Olen huono liikkumaan N=2684	15	28	22	32	32	32	30	34	32
Pelkään loukkaantuvani liikunnassa N=2667	14	23	19	18	17	19	17	20	19
Hikoilu liikunnan yhteydessä tuntuu inhottavalta N=2688	29	49	39	28	43	36	22	38	30
Liikunnasta ei ole hyötyä minulle N=2681	7	6	6	15	7	10	13	9	11
Liikunnan harrastaminen on liian kallista N=2677	16	22	19	24	25	24	20	24	22
Muu syy, mikä _____ N=2035	9	6	7	11	8	10	10	8	9

Liite 6. Liikuntaharrastuksen lopettamisen syyt

Taulukko 25. Syyt, jotka ovat vaikuttaneet päätökseen lopettaa liikuntaharrastus urheiluseurassa (n = 757).

Lopettamisen syy	Erittäin tai melko paljon	Jonkin verran tai vähän	Ei lainkaan	n
Kyllästyminen lajiin	40,2	44,5	15,3	497
En viihtynyt joukkueessa /ryhmässä	29,2	40,8	30,0	377
Harrastaminen ei ollut tarpeeksi innostavaa	26,3	52,0	21,7	419
Ei jäänyt riittävästi aikaa olla kavereiden kanssa	25,0	50,8	24,2	360
Sairaus/loukkaantuminen	22,6	37,9	39,5	243
Muutto uudelle paikkakunnalle	21,3	23,7	55,1	207
Halu panostaa opiskeluun	20,3	43,5	36,2	329
Kaveritkin lopettivat	20,2	43,3	36,4	301
En pitänyt kilpailemisesta	19,9	45,5	34,6	321
Ei jäänyt aikaa muille harrastuksille kuin urheilulle	19,8	45,9	34,3	276
Halu harrastaa jotain muuta urheilulajia	19,1	50,8	30,1	319
Ei ollut valmentajaa	18,6	30,5	51,0	210
Valmennuksen taso oli heikko	17,8	35,6	46,5	264
Harjoitteluolosuhteet olivat puutteelliset	17,8	42,8	39,4	303
Harjoitukset ja pelit järjestettiin huonoon aikaan	16,5	53,8	29,7	316
Erimielisyydet valmentajan kanssa	15,6	32,0	52,4	225
En enää oppinut uusia taitoja	14,4	44,9	40,7	285
Harjoittelu oli liian rasittavaa	14,2	41,4	44,4	302
Harrastus oli liian kallis	13,5	42,4	44,1	297
Heikko kilpailumenestys	10,7	42,3	47,0	234
Seurustelu	10,5	37,4	52,1	190
Vanhempani eivät halunneet minun jatkavan	7,3	25,8	66,9	178



VALTION LIIKUNTANEUVOSTO
Statens idrottsråd



**Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö**

LINJOJA LIIKUNTAAN VUODESTA 1920