

LEENA HAANPÄÄ | PIIA AF URSIN | TANJA MATARMA

KOULUIKÄISTEN LIIKUNTASUHDE LUUPIN ALLA -

kyselytutkimus 6.- ja 9.-luokkalaisille



Turun lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja 3/2012



Turun yliopisto
University of Turku

TURUN
LAPSI- JA
NUORISOTUTKIMUSKESKUS



Kouluikäisten liikuntasuhde luupin alla – kyselytutkimus 6.- ja 9.-luokkalaisille

Kirjoittajat: Leena Haanpää, Piia af Ursin & Tanja Matarma

Hankkeen rahoitus: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos

Turun Lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisu 3/2012, Turun yliopisto

ISBN: 978-951-29-4934-2

ISSN: 1798-2979

Turku 2012

ALUKSI

Miten ohjata lapset ja nuoret liikunnan pariin? Kysymys on helppo asettaa, mutta siihen on käytännössä melkoisen vaikea vastata. Tämä kysymys on askarruttanut myös tutkijoita pitkään. Lasten ja nuorten ohjatusta, pääosin urheilu- ja liikuntaseuroissa tapahtuvasta liikunnasta tiedetään paljon niin sukupuoli- ja ikäjakauman suhteen kuin harrastamisen lajivalikoiman ja intensiteetin suhteen. Sen sijaan liian vähän on tietoa siitä, mistä koostuu muu fyysinen aktiivisuus, omaehtoinen ja omatoiminen¹ liikunta ja erityisesti mitkä tekijät kannustavat sekä omaehtoiseen että ohjattuun liikuntaan, mitkä puolestaan estävät sen. Lisää tietoa tarvitaan erityisesti siitä, miten lapset ja nuoret *itse* käsittävät liikunnan merkityksen niin subjektiivisena kokemuksena kuin heidän terveyttään edistävänä tekijänä. Edellä kuvattujen tekijöiden tunnistaminen on ensiarvoisen tärkeää, jotta löydetään keinoja edistää lasten ja nuorten hyvinvointia liikunnan avulla.

Näistä lähtökohdista käsin lähestyimme lapsia ja nuoria kyselyin eri puolella Suomea ja saimme kerättyä kokoon kattavan ja suomalaisten lasten ja nuorten liikkumisen laaja-alaisen tarkastelun mahdollistavan aineiston. Kysely oli kieltämättä melkoisen melko pitkä ja raskas, mikä käy ilmi myös lapsilta ja nuorilta saamastamme palautteessa. Joten suuri kiitos kuuluu kaikille kyselyyn osallistuneille lapsille ja nuorille. Haluamme osoittaa lämpimän kiitoksen myös osallistuneiden koulujen rehtoreille ja opettajille, joiden panos aineistonkeruussa osoittautui yksittäisten vastaajien kohdalla hyvinkin ratkaisevaksi, kuten erään pojan vastauksesta käy ilmi: ”...Nää asiat ei kuulu teille, mut valitettavasti ope käski mun tehdä tän testin!!!”

Haluamme ohjata lapset ja nuoret liikunnan pariin. Vaikka tai nimenomaan koska tavoitteemme on näin suureellinen, haluamme iloita jo pienestäkin saavutetusta voitosta: ”...Kiitän kyselystä, koska sain lisää vinkkejä ja kiinnostusta liikuntaa kohtaan, vaikka en siinä hirveän hyvä olekaan.” Tutkimustiimillemme oli ilo huomata, että kysely jo itsessään oli joidenkin kohdalla herättänyt ajatuksia ja saanut pohtimaan omaa liikkumista ja terveyttä.

Lapsille ja nuorille kyselyihin vastaaminen on tuttua, joillekin jopa kyllästymiseen saakka, minkä saimme myös palautteenannosta huomata. Palautteista oli tulkittavissa myös varautuneisuutta kyselyitä ja etenkin niiden merkitystä ja vaikuttavuutta kohtaan. Usein kyseltiin, että ”Miksi näitä tehdään?” ja ”...ihan kivaa että välitätte toisten ajatuksista, mutta mitä te teette tällä tiedolla?”. Tässä kommentissa osutaan asian ytimeen, mitä me teemme näillä tiedoilla? Miten me varmistamme sen, että kysely ei jää vain kyselyksi muiden rinnalla, vaan tuloksista hyötyvät niin lasten ja nuorten kanssa toimivat kuin lapset ja nuoret itse?

¹ Käsitteillä omaehtoinen ja omatoiminen on alan kirjallisuudessa hieman eri sisällöt (esim. Nuori Suomi 2008). Tässä molemmilla tarkoitetaan itseohjautuvuutta ja omasta halusta tapahtuvaa liikuntaa.

Kyselymme on osa Turun lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksessa toteutettavaa hanketta *Kouluikäisten liikuntasuhde luupin alla: Tieto, taito ja tunne osana liikuntasuhdetta*, missä tarkastellaan suomalaisten lasten ja nuorten liikuntaa ja liikuntasuhdetta laaja-alaisesti eri tutkimusaineistoja ja -menetelmiä hyväksikäyttäen ja mikä tärkeintä; lapset ja nuoret osallistaen. Hankkeen päätavoitteena on tutkimustiedon jalkauttaminen käytäntöön. Tämä tarkoittaa konkreettisten työvälineiden kehittämistä niin kunta-, koulu-, perhe- kuin yksilötasollekin. Tässä tehtävässä kyselymme toimii pohjatyönä. Käsissäsi on kyselymme peruseräraportti, jossa on esitetty tiivistetysti keskeiset kyselyn tulokset. Kyselystä saatua tutkimustietoa lasten ja nuorten liikunnasta jalkautetaan käytännön tasolle muun muassa kunta- ja koulukohtaisten raporttien avulla, joita on mahdollisuus tilata myös aihealueittain räätälöityinä. Näin pyrimme vastaamaan haasteeseen tutkimuksen konkreettisesta vaikuttavuudesta.

Maaliskuussa 2012

Piia af Ursin

Hankkeen projektitutkija

Sisältö

ALUKSI	2
Sisältö	4
1. JOHDANTO	6
1.1 Liikunta kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tuottajana	6
1.2 Liikuntakulttuurin muutokset.....	7
1.3 Liikuntamotivaatio kadoksissa?.....	8
1.4 Katse yhteiskunnan päättäjiin	8
2. KOHDERYHMÄ, OTOS JA TOTEUTUS	10
2.1 Kyselyn taustamuuttujat	13
Luokka-aste	13
Asuinpaikka	13
Monikulttuurisuustausta.....	13
Sosio-ekonominen tausta.....	13
Pituus ja paino	14
3. TUTKIMUKSEN TULOKSET	16
3.1 Lasten ja nuorten vapaa-aika ja vapaa-ajan liikunta	17
Lapset ja nuoret vapaalla	17
Liikunnan monet kontekstit	19
Ohjattu ja omaehtoinen liikunta	20
Liikuntalajien runsas kirjo.....	23
Lasten ja nuorten arki ei paljon liikuta – vai liikuttaako?.....	24
3.2 Ympäristötekijät	30
Liikuntaa helpottavat ja vaikeuttavat tekijät tarkastelussa	30
Myönteinen sosiaalinen ympäristö aktivoi liikkumaan.....	34
3.3 Yksilötekijät	40
Liikunnan myönteiset kannustimet.....	40
En pidä liikunnasta, koska “Liikunta ei vaan kiinnosta”	42
Käsitykset omista liikuntataidoista ja fyysisestä minäkuvasta ovat yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen	43
Pojat pitävät kilpailusta, tytöt taitojen kehittämisestä.....	47
3.4 Terveystottumukset ja niiden yhteys liikuntaan	52
Lapset ja nuoret kokevat kuntonsa ja terveydentilansa melko hyväksi	52
Unen määrä.....	54
Jos syön terveellisesti, jaksan enemmän ja voin paremmin	56
Ylipaino ja liikunta	59

4. YHTEENVETO	60
4.1 Lasten ja nuorten liikunnan ja liikkumisen tila tällä hetkellä kyselytutkimuksen ja muun tutkimustiedon valossa	60
4.2 Miksi lapset ja nuoret eivät liiku riittävästi?	61
4.3 Miten lapset ja nuoret saataisiin liikkumaan vähintään suositusten mukaisesti?.....	62
4.4 Kyselytutkimuksen keskeiset tulokset	64
LÄHTEET.....	65
Liite 1: <i>Kouluikäisten liikuntasuhde</i> - kyselylomake tiivistettynä.....	70

1. JOHDANTO

Lapsen ja nuoren liikuntaharrastuksen viriäminen ja siihen sitoutuminen on monien tekijöiden summa. Jokaisella lapsella ja nuorella on omat motiivinsa osallistua tai olla osallistumatta liikuntaan ja yhden syy osallistua voi olla toisen syy jättäytyä pois. Tämä yksilöllisyys tulee ottaa huomioon myös liikunnan edistämistyössä. Liikuntakyselymme tavoitteena oli selvittää lasten ja nuorten niin omaehtoista kuin ohjattua liikkumista sekä liikunnan taustalla vaikuttavia tekijöitä, merkityksiä ja motiiveja sekä tutkia näiden eri tekijöiden keskinäisiä suhteita. Tällä tavoin pyrittiin tunnistamaan muun muassa eri ryhmille ominaisia liikunnan avaintekijöitä, joita jatkossa voidaan hyödyntää liikunnan edistämistyössä. Käsillä oleva raportti esittelee aluksi tutkimuksen teoreettisia lähtökohtia, jonka jälkeen esitellään kyselyn keskeisimmät tulokset. Hankkeen keskiössä ovat olleet erityisesti vähän liikkuvat lapset ja nuoret. Tästä johtuen vertailemme tässä raportissa lapsia ja nuoria myös eri liikunnallisen aktiivisuustason näkökulmasta.

1.1 LIIKUNTA KOKONAISSVALTAISEN HYVINVOINNIN TUOTTAJANA

Liikunnan terveydelliset vaikutukset lapsiin ovat kiistattomat (esim. Stigman 2006; Vuori ym. 2005). Myös liikunnan yhteiskunnallisista vaikutuksista, ja niiden kasvavasta merkityksestä on yhteisymmärrys (Vasankari 2009). Toistaiseksi ei ole saatavilla riittävästi tutkittua tietoa siitä, mitä nämä yhteiskunnalliset vaikutukset erityisesti lasten ja nuorten liikuntakulttuurissa ovat. Tuore tutkimus painottaa sitä, että nykyinen suomalainen liikuntatutkimus toistaa samaa systematiikkaa tutkimuskohteen muuttumisesta huolimatta. Lapset ja nuoret liikkuvat eri tavoin, mutta siitä huolimatta heitä tutkitaan samoin menetelmin ja taustaoletuksin. Esimerkiksi vähän liikkuvista ei tiedetä, keitä he ovat tai mistä heidän arkensa koostuu (Rovio & Pyykkönen 2011). Lisää tietoa tarvitaan erityisesti siitä, miten lapset ja nuoret itse käsittävät liikunnan merkityksen niin subjektiivisena kokemuksena kuin heidän terveyttään edistävänä tekijänä. Lasten ja nuorten liikunnallisen aktiivisuuden tai inaktiivisuuden kokonaisvaltainen ymmärtäminen auttaa kehittämään toimintamalleja liikunnallisen ja terveellisen elämäntavan tukemiseksi. Ei riitä, että tiedetään paljonko lapset liikkuvat tai eivät liiku, vaan tarvitaan tietoa erityisesti syistä liikunnan taustalla. Olennaiseksi kysymykseksi nouseekin: *MIKS!* lapsi liikkuu tai ei liiku. Tämän tutkimuksen tavoitteena on tunnistaa tällaisia liikuntaa estäviä tai edistäviä tekijöitä, sekä selvittää liikuntasuhteeseen² niin myönteisesti kuin kielteisesti vaikuttavia asioita. Näitä ovat demografisten taustojen lisäksi ympäristö- ja yksilötekijät, joista erityisesti tarkastellaan sosiaalisen ympäristön vaikutusta sekä yksilön omia mielipiteitä ja asenteita liikunnan harrastamista ja arkiliikkumista kohtaan. Lisäksi tarkastellaan muun terveystietämisen, kuten ruokatottumusten ja unimäärän yhteyttä liikunnan harrastamiseen. Nuorten liikuntaa säätelevät tai siihen

² ”Liikuntasuhde on se kiinnittymis- ja suhtautumistapojen kokonaisuus, jonka kautta yksilö arvottaa, hahmottaa ja kohtaa liikunnan sosiaalisen maailman ja sen kulttuuriset merkitykset” (Koski & Tähtinen 2005, 7). Käsite antaa väljän lähestymiskulman merkitysten tutkimukselle, korostaen samalla liikunnan sosiaalista luonnetta ja kulttuurisidonnaisuutta. Kosken (2009) mukaan käsitteen perusideana on, että jokaisella ihmisellä on – riippumatta siitä, harrastaako liikuntaa vai ei – suhde liikuntaan nimenomaan sen kulttuurisen taustan vuoksi.

yhteydessä olevat tekijät voidaan jaotella sekä yksilöön, sosiaaliseen ympäristöön että fyysiseen ympäristöön liittyviin tekijöihin. Jaottelun taustalla vallitsee sosialisatioteorioihin perustuva käsitys yksilön, sosiaalisen ympäristön ja fyysisen ympäristön merkityksestä liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa (vrt. Laakso ym. 2006). Tässä kyselyssä käytetty viitekehys lasten ja nuorten liikuntaan yhteydessä olevista tekijöistä on esitetty kuviossa 1.



Kuvio 1. Lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuutta määrittelevät tekijät (mukailtu Laakso ym. 2006).

1.2 LIIKUNTAKULTTUURIN MUUTOKSET

Moni asia liikuntakulttuurissa ja liikunnan harrastamisessa on muuttunut viime vuosikymmeniä. Perinteisesti liikunta on ollut keskeinen osa työtä. Työn muuttumisen myötä se toteutuu yhä enemmän harrastuksena. (Vuori 2003.) Esimerkiksi sata vuotta sitten liikunta oli osa elinkeinoa. Maanviljelyn tai muun vastaavan elinkeinotoiminnan ohessa tuli liikuttua osana työtä. Pelit, kisailut ja temppuilut olivat luonnollinen osa tuon ajan ihmisten arkipäivää. (Itkonen 1996, 215–216; ks. Zacheus 2008.) Liikunnan väheneminen arjessa ei kosketa vain työikäisiä ja aikuisväestöä, vaan arkiliikkumisen väheneminen heijastuu myös nykypäivän lapsuuteen ja nuoruuteen. Esimerkiksi lasten liikkumisympäristöt ovat kaventuneet huomattavasti muun muassa autoliikenteen kasvun vuoksi. Vanhempien huoli lasten turvallisuudesta näyttäytyy lisääntyneenä lasten kuljettamisena kouluun ja harrastuksiin. Seurauksena on ollut lasten arkiliikkumisen voimakas vähentyminen, mikä osaltaan johtaa kunnan heikkenemiseen ja ylipainoisuuden lisääntymiseen (Kyttä ym. 2009).

Arjen liikkumisympäristöt eivät ole vain kaventuneet, vaan ne ovat myös muuttuneet. Ainoana liikunta- tai urheilupaikkana ei olekaan enää vain rakennetut hallit ja tilat. Laajempi liikkumisympäristön tarkastelu ottaa huomioon kaikkinaisen fyysisen aktiivisuuden. (Itkonen 1996; Ilmanen & Itkonen 2000, 27–28; Itkonen ym. 2006.) Vapaa-aika on niin ikään lisääntynyt, ja sen arvostus noussut (Liikkanen 2005). Tänä päivänä liikkuminen tapahtuu muusta ajasta eriytettyinä ja liikkumaan mennään varta vasten. Tämä pätee niin aikuisväestöön kuin lapsiin ja nuoriin. Ei puhuta siis turhaan uudesta eriytyneestä liikuntakulttuurista (Itkonen 1996). Liikuntakulttuuri 2000-luvulla voidaan nähdä eräänlaisena mosaiikkina, jossa valintojen mahdollisuus on kasvanut. Liikunta näkyy elämäntyyliä ja identiteettiä ja myös kuluttamista liittyä tähän vahvasti.

(Heikkala 2009.) Liikkumisympäristöjen laajeneminen ja vapaa-ajan lisääntyminen antavat nykypäivän nuorille hyvän pohjan uusille liikuntamuodoille, mihin liitetään monia sosiaalisia ja kulttuurisia merkityksiä ja joita nuorten keskuudessa ei välttämättä edes mielletä tai ajatella liikunnaksi. Skeittaus on esimerkki uudesta liikuntalajista, jossa olennaisena osana korostuu liikunnan yhteisöllisyys ja vahva elämyksellisyys. (Harinen ym. 2006.)

1.3 LIKUNTAMOTIVAATIO KADOKSISSA?

Suhde liikuntaan muodostuu elämäntavassa. Se, minkälainen tämä suhde kullakin yksilöllä on ja näyttäytyykö se esimerkiksi liikunnan harrastamisena, riippuu muun muassa ympäristön tarjoamista virikkeistä ja geneettisestä perimästä. Liikunnan aloittaminen on yhteydessä toisiinsa sekoittuneisiin rakenteellisiin, subjektiivisiin, kulttuurisiin, taloudellisiin ja sosiaalisiin tekijöihin. (Koski 2004.) Liikuntasuhteessa liikuntamotivaatiolla on tärkeä rooli. Motiivi tai vaikutin on nimenomaan se syy, mikä saa ihmiset liikkumaan. Myönteiset tunnetilat, etenkin liikunnan hauskuus ja nautinnollisuus ovat toiminnan kannalta ehdottoman tärkeitä, sillä ne on tunnistettu päätekijöiksi lapsen ja nuoren liikuttajina (esim. McCarthy ym. 2008). Erityisesti sisäsyntyiset motiivit, kuten koettu ilo, johtaa luontevasti liikunnan harrastamiseen jatkossakin. Hauskuuden tai ilon kokeminen liikunnassa on kuitenkin yksilöllistä: Yksi kokee iloa koetusta taitojen parantamisesta tai hyvästä suorituksesta, toinen puolestaan voittamisesta tai palkintojen saamisesta. Huolimatta siitä, mistä iloa saadaan, se on tärkeä osa liikuntaa ja se vahvistaa liikuntaan sitoutumista (Liukkonen 1998; Tuomaala ym. 2009). Siksi on tärkeää tunnistaa niitä asioita, mitkä tuottavat liikunnan iloa ja saavat lapset ja nuoret viihtymään liikunnan parissa. Toisaalta tarvitaan myös lisätietoa niistä tekijöistä, mitkä vierottavat lapset ja nuoret liikunnasta, eli mitkä tekijät estävät tai vähentävät liikunnan hauskuutta.

Useissa tutkimuksissa on todettu, että lapset ja nuoret liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän (esim. Fogelholm ym. 2007; Nupponen 2010; Kansallinen Liikuntatutkimus 2009–2010). Jonkin verran on myös tutkittu sitä, mitkä tekijät estävät ja mitkä edistävät liikunnallista aktiivisuutta (esim. Broberg ym. 2011; Kantomaa 2010; Koski & Tähtinen 2005; Laakso ym. 2006). Nykypäivän lapset ja nuoret elävät kuitenkin monenlaisten merkitysten tulvassa, mikä koskee myös liikuntaa ja siihen liittyviä valintoja (Koski & Tähtinen 2005, 16). Siten valinta liikkua tai olla liikkumatta on aina yksilöllinen ja se tehdään ”ajassa ja paikassa”. Siksi myös liikunnallista aktiivisuutta tai inaktiivisuutta tulee arvioida edellä mainitut lähtökohdat huomioiden. Vain oikein kohdennetuilla toimenpiteillä voidaan tuottaa lapsille ja nuorille liikuntakokemuksia, mitkä antavat tunteita, innostusta, pätevyyden tuntemista, ym. liikunnan myönteisiä kokemuksia. Parhaimmillaan nämä johtavat pitkäjänteiseen liikunnan harrastamiseen ja liikunnalliseen elämäntapaan sitoutumiseen.

1.4 KATSE YHTEISKUNNAN PÄÄTTÄJIIN

Liikuntapoliittiset linjaukset ja sen osana yhteiskunnan rakenteelliset tekijät vaikuttavat liikunnalliseen aktiivisuuteen ja voivat nousta erityisesti vähän tai ei lainkaan liikkuvilla jopa kynnyksiksi. Matalan kynnyksen lajikokeilut työntyvät kauemmaksi kuntien ja seurojen liikun-

tapalvelujen kallistuessa ja kaupallistuessa. Tämä puolestaan aiheuttaa liikunnan eriarvoistumista, kun mahdollisuudet liikuntaharrastamiseen kaventuvat. Näin ollen oman lajin löytäminen voi vaikeutua, mikä voi vaikuttaa myös yleiseen liikuntaharrastamiseen sekä lapsen ja nuoren haluun liikkua. (esim. Salasuo & Koski 2010.) Jos tavoitteena on tehdä suomalaisista maailman liikkuvien urheilukansa vuoteen 2020 mennessä (SLU 2010), tulisi liikuntapoliittisissa linjauksissa kiinnittää huomiota erityisesti liikunnan eriarvoistumisen vähentämiseen.

Oman lisänsä lasten ja nuorten liikunnan vähenemiseen tuo koululiikunnan tuntimäärän karsiminen, mikä nykyisellään on tuntimäärältään Euroopan häntäpäätä (Salasuo & Koski 2010). Koulupäivän liikunnallistamiseksi tulisi satsata voimavaroja nykyistä enemmän, sillä peruskoulu on ainoa paikka, joka tavoittaa kaikki lapset ja nuoret perhetaustasta riippumatta. Muun muassa Palomäki ja Heikinaro-Johansson (2011) korostavat koululiikunnan ja kaikille yhteisten liikuntatuntien lisäämisen merkitystä tehokkaimpana keinona vaikuttaa koululaisten fyysiseen aktiivisuuteen. Yhteisten liikuntatuntien lisäksi koulupäivän aikana tapahtuvaan lasten ja nuorten liikuntaan voidaan vaikuttaa monin tavoin, esimerkiksi oppiaineiden yhteistyöllä ja välituntitoiminnan kautta (OPM 2008). Liikunnallisen elämäntavan omaksuminen peruskouluikäisessä vaikuttaa suotuisasti myös myöhempään liikunta-aktiivisuuteen. Terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuva, ylipainoinen ja huonokuntoinen kuntalainen tarkoittaa suurempaa riskiä sairastua ja siten kasvavia sosiaali- ja terveystaloudellisia kunnalle. Siksi säästäminen liikunnasta voi tulla kalliiksi - lasku lasten ja nuorten liikunnallisesta inaktiivisuudesta tulee maksettavaksi korojen kera vuosien viiveellä. (STM 2010.)

Suomen kansallisessa liikuntaohjelmassa tavoitteena on lasten ja nuorten liikuntakulttuurin edistämiseksi tarpeellisten liikuntataitojen oppiminen ja liikunnallisen elämäntavan omaksuminen. Edellytyksinä tämän toteutumiseen ovat liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden lisääminen varhaiskasvatuksessa ja kouluympäristöissä sekä yleisimmin lasten arkiympäristöissä (OPM 2009). Nykyisessä hallitusohjelmassa painotetaan liikunnan osalta erityisesti syrjäytymisen ehkäisyä ja harrastusmahdollisuuksien tasa-arvoisuutta lasten ja nuorten keskuudessa. Hallitus haluaa edistää myös matalan kynnyksen seuratoiminnan kehittämistä. (Katainen 2011.) Tutkimushankkeemme pyrkii osaltaan vastaamaan Opetus- ja kulttuuriministeriön (Vuonna 2009 Opetusministeriö - vuonna 2010 Opetus- ja Kulttuuriministeriö) asettamiin tavoitteisiin ja haasteisiin. Kaikilla, ikään, asuinpaikkaan tai taloudellisiin tekijöihin katsomatta, tulisi olla mahdollisuus toimia Kansallisen liikuntapolitiikan vision mukaisesti:

”Suomi on yhteiskunta, jossa kaikilla on yhdenvertainen mahdollisuus toteuttaa liikunnallista elämäntapaa ja kokea yhteisöllisyyttä liikunnan avulla. Liikunta ymmärretään olennaiseksi osaksi yksilön ja yhteiskunnan hyvinvointia. Liikunnan edellytykset turvataan kansalaisten, yhteisöjen ja yhteiskunnan kestäväillä valinnoilla yhteisesti.”³

³ OPM 2008. ”Liikkuva ja hyvinvoiva Suomi 2010-luvulla.”

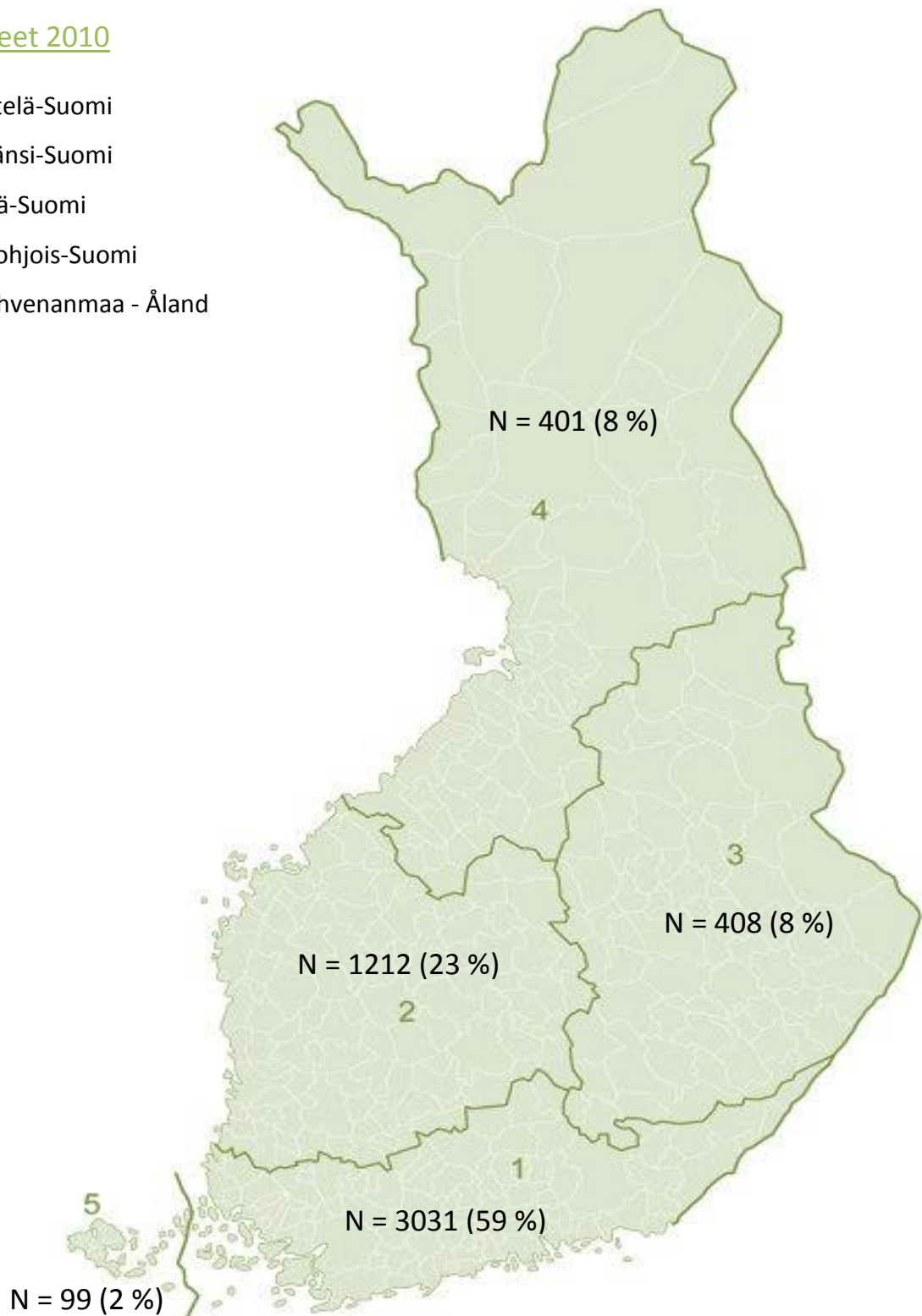
2. KOHDERYHMÄ, OTOS JA TOTEUTUS

Liikuntakyselyn perusjoukkona olivat 6.- ja 9.-luokkalaiset lapset ja nuoret koko maassa. Tutkimukseen osallistui yhteensä 5189 lasta ja nuorta eri puolilta Suomea. Heistä 1944 oli kuudesluokkalaisia ja 3245 yhdeksäsluokkalaisia. Vastanneista tyttöjen ja poikien määrät jakautuivat tasaisesti: 51 % oli tyttöjä ja 49 % poikia. Otanta-asetelmana käytettiin ositettua moniasteista otantaa seuraavasti: Ensimmäisen vaiheen ryväsotannassa Suomen maakunnat valittiin ryp-päiksi. Toisessa vaiheessa valittiin kyselyyn osallistuvat koulut maakunnittain käyttäen satun-naisotantamenetelmää. Valittavien koulujen lukumäärä määräytyi suhteellisen kiintiöinnin kautta. Yhteensä tutkimukseen osallistui 142 koulua, jotka jakautuivat Suomen suuralueittain seuraavasti: Etelä-Suomen suuralueelta oli kouluja 74, Länsi-Suomen suuralueelta 40, Itä-Suomen suuralueelta 11, Pohjois-Suomen suuralueelta 15 ja Ahvenanmaalta 2.

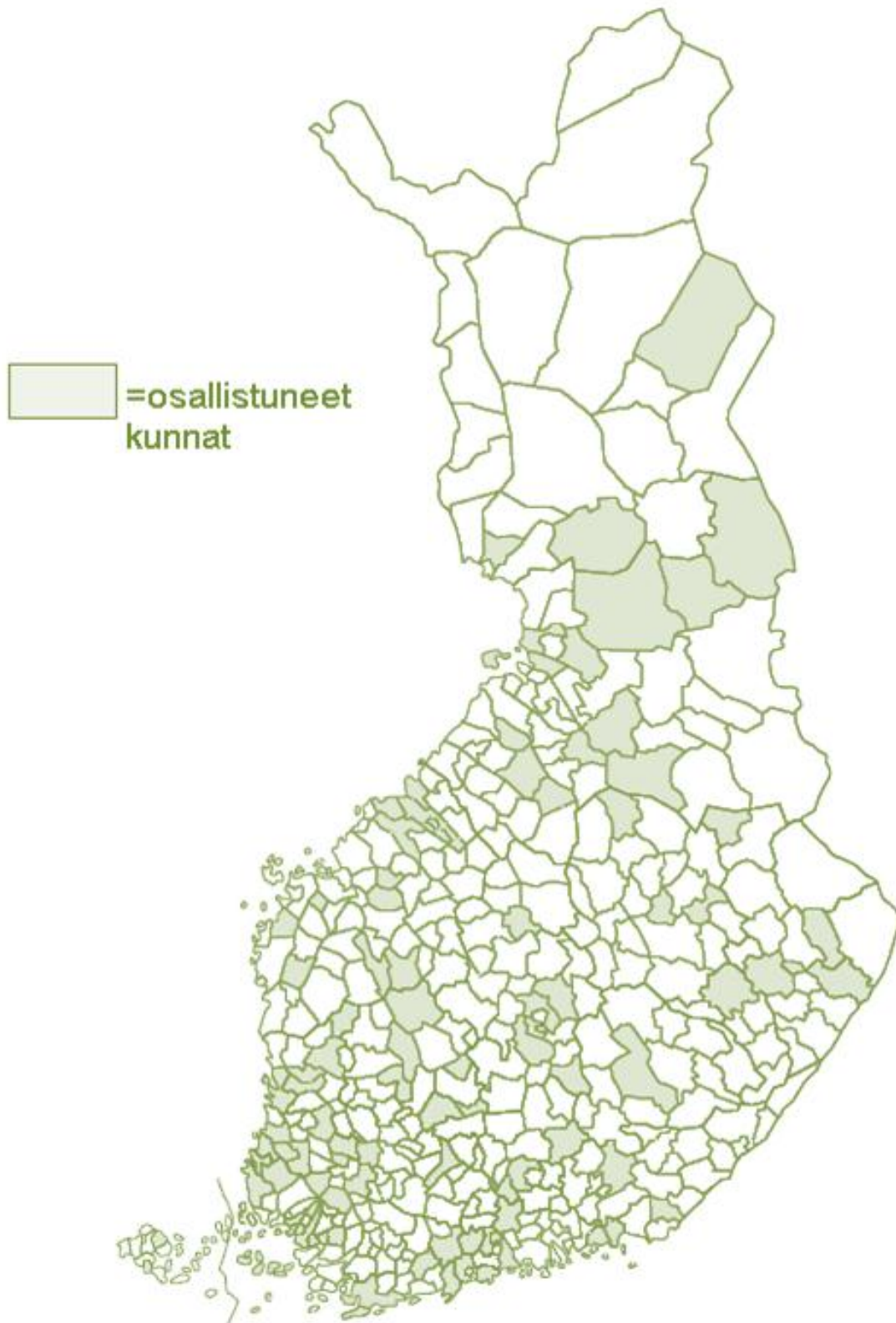
Otokseen valikoituneiden koulujen rehtoreihin otettiin yhteyttä tutkimusluvan saamiseksi. Kiel-täytyneiden koulujen tilalle valittiin uusi koulu otoksen alueellisen kattavuuden varmistamiseksi. Tavoitteena oli antaa mahdollisimman laaja kuva suomalaisten lasten ja nuorten liikunta-asenteista ja liikunnan merkityksestä heidän elämässään. Siksi pidettiin tärkeänä sitä, että otokseen valikoituu sekä liikunnallisesti aktiivisia että inaktiivisia lapsia ja nuoria. Jotta koulujen si-sällä ei tapahtuisi valikointia vastaajien suhteen, tarjottiin tutkimusta kaikille koulun 6.- ja 9.-luokkalaisille. Tästä johtuen 9.-luokkalaisten osuus aineistossa on painottunut suhteessa 6.-luokkalaisiin, sillä luokkien lukumäärä kouluissa ja oppilasmäärä luokissa on yläkouluissa alakou-luja suurempi. Tutkimusaineisto kerättiin koulujen mahdollisuuksista riippuen joko internet-pohjaisena Webropol-kyselynä tai kyselylomakkeella loka-marraskuussa 2010. Kysely oli mah-dollista täyttää suomeksi tai ruotsiksi. Molemmat kyselyt esitettiin lapsilla ja nuorilla. Palaut-teiden pohjalta kyselyyn tehtiin täsmennyksiä. Ohjeet kyselyn toteuttamiseksi ja paperiset kyse-lylomakkeet toimitettiin rehtorien nimeämille yhdyshenkilöille, jotka vastasivat tutkimuksen toteutuksesta kouluissa ja luokissa. Vastauksia kyselyyn saatiin yhteensä 5189 kappaletta. Näis-tä 38 vastausta jouduttiin poistamaan koulu-, kunta- ja maakuntakohtaisista analyysistä vir-heellisen tai puutteellisen koulukoodin vuoksi.

Suuralueet 2010

1. Etelä-Suomi
2. Länsi-Suomi
3. Itä-Suomi
4. Pohjois-Suomi
5. Ahvenanmaa - Åland



Kuvio 2. Vastausten jakautuminen suuralueittain.



Kuvio 3. Kyselyyn osallistuneet kunnat.

2.1 KYSELYN TAUSTAMUUTTUJAT

Luokka-aste

Kuudes- ja yhdeksäsluokkalaiset valittiin otoksen ikäryhmäksi, koska näin saatiin tietoa siirtymävaiheessa olevista lapsista ja nuorista. Erityisesti siirtymä alakoulusta yläkouluun vaikuttaa liikunnan harrastamiseen, jolloin oppilaiden liikunta-aktiivisuus laskee voimakkaimmin, samalla kuin kuntoerot kasvavat (esim. Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011; Salmela 2006). Kyselyyn vastanneista lapsista ja nuorista 37 % oli 6.-luokkalaisia ja 63 % 9.-luokkalaisia. Tyttöjen osuus vastanneista oli 51 % ja poikien 49 %. Jakauma vastaa kansallista jakaumaa tyttöjen ja poikien välillä tutkituissa ikäryhmissä (Tilastokeskus 2012a).

Asuinpaikka

Kunnan luokittelussa kaupungiksi tai maaseuduksi käytettiin apuna Tilastokeskuksen kuntaryhmitelyä (Tilastollinen kuntaryhmitys 2010). Kunnat jakautuvat kaupunkimaisiin kuntiin, maaseutumaisiin kuntiin sekä taajaan asuttuihin kuntiin. Kaupunkimaiset kunnat sijoitettiin ryhmään 1) ”kaupungit” ja maaseutumaiset kunnat ryhmään 2) ”maaseutu”. Taajaan asutut kunnat oli merkitty maaseudun kolmijaon mukaisesti joko kaupunkien läheisiksi maaseuduiksi, harvaan asutuiksi maaseuduiksi, ydinmaaseuduiksi tai kaupungeiksi. Kaupungit sijoitettiin ryhmään 1) ”kaupungit”. Ydinmaaseudut, harvaan asutut maaseudut ja kaupunkien läheiset maaseudut sijoitettiin ryhmään 2) ”maaseudut”. 54 % kyselyyn osallistuneista lapsista ja nuorista asui kaupungissa, 46 % maaseudulla. Vuonna 2010 65 % kyselyn ikäryhmän lapsista ja nuorista asui kaupunkimaisissa kunnissa ja 35 % taajaan asutuissa ja maaseutumaisissa kunnissa. Koko väestön tilastoissa ei eritelty taajaan asutuista kunnista kaupungeja. (Tilastokeskus 2012b.)

Monikulttuurisuustausta

Monikulttuurisuustaustan luokitteluun ei ole yksiselitteistä tapaa. Kriteerinä voidaan käyttää esimerkiksi yksilön äidinkieltä tai sekä äidinkieltä että synnyinmaata (vrt. Myllyniemi 2010, 17–20). Tässä tutkimuksessa lasten ja nuorten monikulttuurisuustaustaa selvitettiin kysymyksillä vastaajan omasta, sekä hänen äitinsä ja isänsä synnyinmaasta. Monikulttuurisuustaustan omaavaksi luokiteltiin sellainen vastaaja, joka itse tai jonka vanhemmista ainakin toinen oli syntynyt muualla kuin Suomessa. Vastaajista suurin osa oli suomalaisia (96 %). Monikulttuurisuustaustaisia oli neljä prosenttia vastaajista. Väestötasolla vastaava prosentti on kolme (Maahanmuuttovirasto 2010). Aineiston ja väestötason erot johtunevat erilaisista tavoista määritellä maahanmuuttaja- tai monikulttuurisuustausta. Tutkimuksen ikäryhmiä vastaavia osuuksia monikulttuurisuustaustan omaavista lapsista ei raportin ilmestymishetkeen mennessä ollut saatavilla, joten lievä yliedustus monikulttuurisuustaustaisista vastaajista jää kyseenalaiseksi.

Sosio-ekonominen tausta

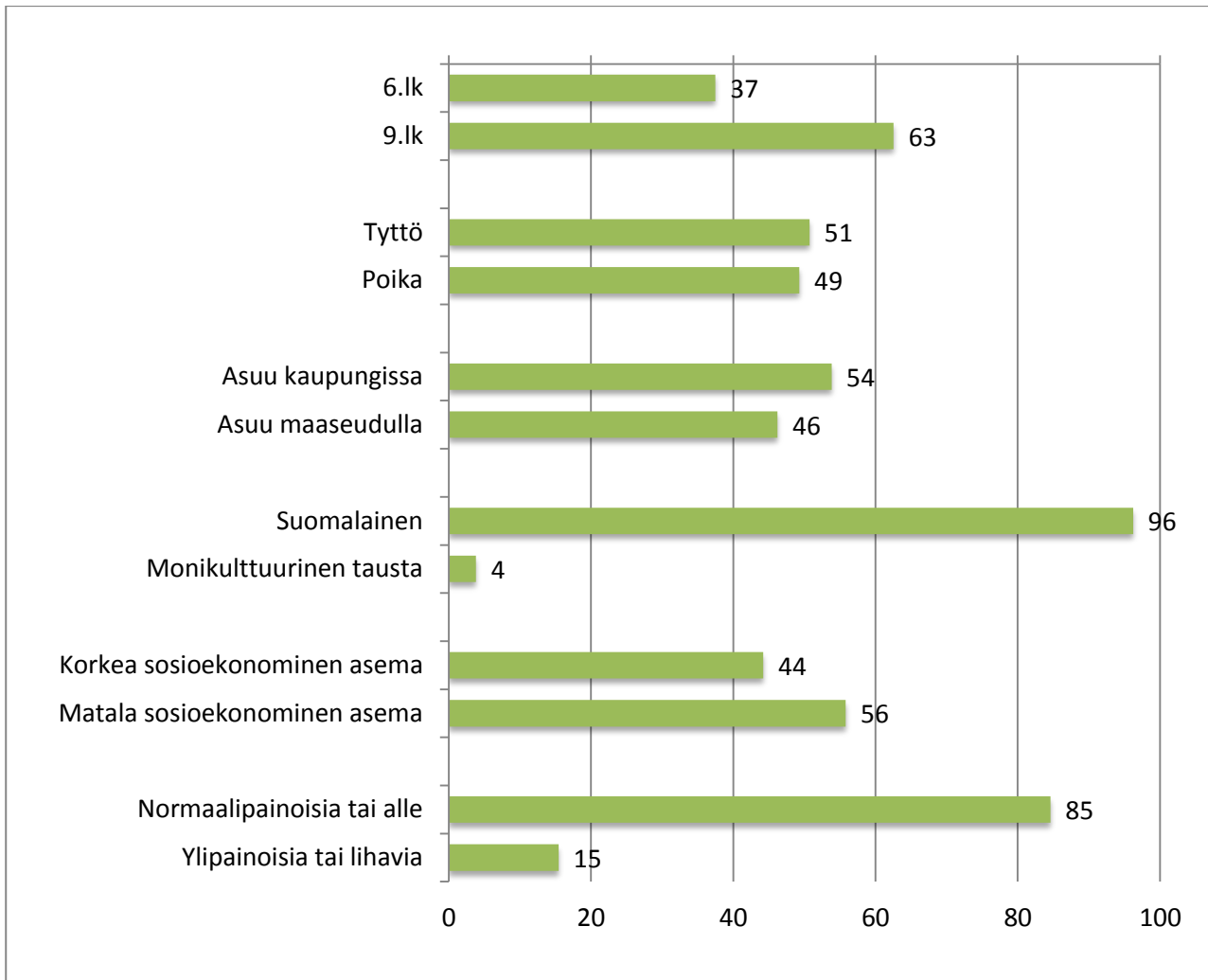
Vastaajilta kysyttiin taustatiedoiksi myös vanhempien ammatteja. Vastausvaihtoehdot olivat seuraavat: työskentelee, opiskelee, on äitiyslomalla, on työtön, on eläkkeellä, on sairaslomalla, jotain muuta ja en tiedä. Valtaosa vastaajista merkitsi sekä äidin (77 %) että isän työskentelevän (80 %). Jos vastaaja ilmoitti vanhempiensa työskentelevän, pyydettiin avoimelle riville kirjaamaan vanhemman ammatti. Vastaajien ilmoittamat vanhempien ammattinimikkeet luokiteltiin Tilastokes-

kuksen Ammattiluokitus (2010) mukaan. Luokitus pohjautuu kansainvälisen työjärjestön (ILO) laatimaan ja YK:n vahvistamaan ammattiluokitukseen (International Standard Classification of Occupations, ISCO). Luokitus mahdollistaa vertailukelpoisten tilastojen tuottamisen ammattirakenteesta eri aikoina ja eri alueilla. Luokituksessa käytettiin hyväksi Tilastokeskuksen hakukonetta, jonka avulla vanhempien ammatit luokiteltiin yhdeksään pääluokkaan. (Tilastokeskus 2010.) Asiattomat ja ongelmalliset vastaukset koodattiin erikseen. Jos vastaaja oli merkinnyt useamman ammatin, ne koodattiin kaikki. Asiattomia vastauksia tuli kummaltakin luokka-asteelta 1–2 % kaikista vastauksista. Jotkin vastauksista osoittautuivat ongelmallisiksi sen vuoksi, että tarkkaa ammattia ei ollut määritelty. Vastaukseen oli kirjoitettu vanhemman olevan joko tietyllä alalla, tietyssä yhtiössä, tekevän jotain tai oli ilmoitettu pelkkä koulutusnimike. Ongelmalliset tapaukset käytiin läpi yhdessä tutkimusryhmän kanssa, mutta osa ilmoitetuista ammanteista jäi tästä huolimatta epäselväksi. 401 vastaajaa ei tiennyt, mitä isä tekee työkseen ja 221 ei tiennyt äidin ammattia.

Tilastollisia analyysejä varten yhdeksänluokkainen ammattimuuttuja luokiteltiin kaksiluokkaiseksi: 1 = matala, 2 = korkea sosioekonominen asema. Matalaan sosioekonomiseen asemaan luokiteltiin palvelu-, myynti- ja hoitotyöntekijät, maanviljelijät, metsätyöntekijät ym., rakennus-, korjaus- ja valmistustyöntekijät, prosessi- ja kuljetustyöntekijät sekä muut työntekijät (luokat 5–9). Korkeaan sosioekonomiseen luokkaan kuuluvat olivat johtajia tai ylempiä virkamiehiä, erityisasiantuntijoita, asiantuntijoita sekä toimisto- ja asiakaspalvelutyöntekijöitä (luokat 1–4). Analyyseissä vastaajien sosioekonominen luokka määritty sen vanhemman mukaan, jonka ammattiasema perheessä on korkeampi.

Pituus ja paino

Tässä raportissa nuorten pituus ja paino ovat itse ilmoitettuja. Ylipainoa ja lihavuutta on arvioitu painoindeksin avulla. Painoindeksi saadaan jakamalla paino (kg) pituuden (m) neliöllä. Painoindeksin katsotaan olevan yksi käyttökelpoisimmista ylipainon osoittimista, vaikka se ei erottele rasvaa tai lihasmassan osuutta. Lasten BMI ei ole suoraan vertailukelpoinen aikuisten vastaavan kanssa. Tässä raportissa ylipainon ja lihavuuden osoittimena on käytetty kansainvälisiä raja-arvoja, jotka vaihtelevat sekä iän että myös sukupuolen mukaan (Cole ym. 2000). Tyttöillä ylipainon raja painoindeksillä arvioituna on 12-vuotiaan 21.68 kg/m² ja 16-vuotiaan 24.37 kg/m². Pojilla vastaavat luvut ovat 21.22 kg/m² ja 23.90 kg/m². Eri tutkimusten mukaan kouluikäisistä nuorista 15 % - 20 % on ylipainoisia (Mustajoki ym. 2006). Vastaajien jakaumat eri taustamuuttujaluokissa on esitetty kuviossa 4.



Kuvio 4. Vastaajien jakauma valittujen taustamuuttujien luokissa (%).

3. TUTKIMUKSEN TULOKSET

Kyselylomake jakautui kahdeksaan osa-alueeseen, joita olivat vastaajan taustatiedot, vapaa-aika, liikuntaharrastaminen ja arkiliikkuminen, koettu liikunnallinen pätevyys ja fyysinen minäkäsitys, omat, perheen ja ystävien liikunta-asenteet, liikuntatavoitteet sekä liikunnan yhteys muuhun terveyskäyttäytymiseen. Tuloksia tarkastellaan kolmessa osassa. Ne ovat lasten ja nuorten vapaa-aika ja vapaa-ajan liikunta, liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat ympäristö- ja yksilötekijät sekä muu terveyskäyttäytyminen suhteessa liikunta-aktiivisuuteen.

Tulosten raportointi irrallisina tutkimustuloksina ei vastaa tutkimuksen tavoitteisiin. Tästä syystä raportissa pyritään muodostamaan kattava kokonaiskuva liikunnan harrastamiseen tai harrastamattomuuteen liittyvistä tekijöistä. Raportissa vastataan ennen kaikkea kysymyksiin, *mikä* on lasten ja nuorten liikunnan nykytila, *miksi* lapset ja nuoret eivät liiku riittävästi ja *miten* lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen voitaisiin positiivisella tavalla vaikuttaa. Tutkimustulosten raportointi perustuu pääosin kuvaileviin tuloksiin, kuten suhteellisiin jakaumiin ja keskiarvoihin. Aineisto käydään kuitenkin läpi mahdollisimman tarkasti ja kattavasti, jotta käsillä oleva raportti toimii hyödyllisenä työkaluna pohdittaessa uusia näihin tuloksiin pohjautuvia malleja lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden lisäämiseksi. Tulosten tilastollisia merkitsevyytasoja ei raportoida erikseen ja ryhmien väliset erot raportoidaan vain jos ne ovat tilastollisesti merkitseviä. Joissakin tapauksissa periaatteesta voidaan poiketa, jos se on asian kannalta tarpeen. Joidenkin taulukoiden prosentit jäävät vajaaksi tai menevät yli täydestä sadasta. Tämä johtuu desimaalien pyöristämisestä. Kysymyslomake löytyy tiivistettynä raportin liitteenä (Liite 1).

3.1 LASTEN JA NUORTEN VAPAA-AIKA JA VAPAA-AJAN LIIKUNTA

- Erilaiset mediankäytöt haukkasivat valtaosan sekä lasten että nuorten vapaa-ajasta.
- Ruutuaikasuositus, korkeintaan kaksi tuntia päivässä, ylittyi runsaalla 40 prosentilla vastanneista.
- Ystävät olivat molemmissa ikäluokissa tärkeä osa lasten ja nuorten vapaa-aikaa.
- Myös liikunta oli osa lasten ja nuorten vapaa-aikaa: Kuudesluokkalaisista reilu puolet ilmoitti liikkuvansa vähintään kaksi tuntia päivässä, yhdeksäsluokkalaisista kuitenkin enää kolmannes.
- Liikunnallisesti aktiivisimpia olivat kuudesluokkalaiset tytöt, liikunnallinen inaktiivisuus oli yleisintä yhdeksäsluokkalaisilla pojilla.
- Tytöt olivat myös poikia aktiivisempia arkiliikkuja.
- Lenkkeily ja pyöräily olivat suosituimmat lajit lasten ja nuorten keskuudessa.
- Lajikohtainen harrastaminen oli edelleen sukupuolittunutta: Tytöt harrastivat yleisimmin lenkkeilyä, tanssia ja ratsastusta, pojat pelasivat jalkapalloa, salibandya ja jääkiekkoa.

Lapset ja nuoret vapaalla

Lasten ja nuorten vapaa-ajan toimintoja tutkittiin kahdella eri mittarilla, joissa kummassakin oli muuttujia kahdeksasta kymmeneen liittyen lasten ja nuorten erilaisiin vapaa-ajan toimintoihin. Kysymykset koskivat muun muassa lasten ja nuorten medioiden käyttöä, liikuntaa ja ulkoilua, kulttuuriharrastamista ja kulttuuripalveluiden käyttöä. Vapaa-ajantoimintojen yleisyys luokka-asteittain on esitetty tarkemmin taulukossa 1. Alakouluikäiset erosivat vapaa-ajanvietossaan yläkouluikäisistä erityisesti tietokoneen käytössä ja liikunnan harrastamisessa. 6.-luokkalaiset harrastivat päivittäin enemmän liikuntaa, sen sijaan 9.-luokkalaiset viettivät enemmän aikaa tietokoneella. Eroja vapaa-ajanvietossa löytyi myös ulkoilun ja lukemisen suhteen, molemmissa 6.-luokkalaiset olivat 9.-luokkalaisia aktiivisempia.

Kuudesluokkalaisista noin puolet liikkui tai urheili päivittäin, yhdeksäsluokkalaisista vain noin kolmannes. Lähes kaikki nuoret molemmista ikäryhmistä liikkivat päivittäin tai vähintään viikoittain. Kavereiden tapaamisessa tai TV:n katselussa ei esiintynyt huomattavia eroja luokka-asteittain. Sen sijaan tietokoneella vietetty aika lisääntyi huomattavasti iän myötä. Yhdeksäsluokkalaisista 73 % vietti päivittäin vapaa-aikaansa tietokoneen ääressä, nuoremmista noin puolet. 9.-luokkalaiset kuuntelivat päivittäin enemmän musiikkia kuin 6.-luokkalaiset ja surffasivat lisäksi enemmän netissä. Taulukoissa 1 ja 2 on esitetty vastaajien käsityksiä vapaa-ajanviettotavoistaan päivittäisenä ja viikoittaisena toimintana.

Taulukko 1. Päivittäiset ja viikoittaiset vapaa-ajantoiminnot luokka-asteen mukaan (%).

	6.-luokka		9.-luokka		Kaikki	
	Joka Päivä	Joka viikko	Joka päivä	Joka viikko	Joka päivä	Joka viikko
Urheilen/harrastan liikuntaa	52	42	34	52	41	48
Tapaan kavereita	63	31	62	30	62	31
Käyn nuorisotalolla, kahvilassa, kaupungilla tai vastaavaa	7	37	13	43	11	41
Luen	39	30	20	26	27	28
Ulkoilen/kuljen luonnossa	43	37	24	37	31	37
Harrastan luovaa toimintaa	28	36	18	27	22	31
Käytän tietokonetta	49	37	73	21	64	27
Katson TV:tä, videoita, DVD:tä	65	27	66	26	66	26
Autan kotona arkiaskareissa	44	41	39	43	40	42

Eri vapaa-ajan toimintojen päivittäisten tuntimäärien tarkastelu toi esiin eroja ala- ja yläkoululaisten vastauksissa (Taulukko 2). Kuten jo taulukko 1 osoitti, liikunnan määrä vähenee merkittävästi siirryttäessä alakoulusta yläkouluun. Suurin osa 9.-luokkalaisista harrasti liikuntaa päivittäin puolesta tunnista kahteen tuntiin. Nykyisten liikuntasuosittelujen (vähintään 1,5 t päivässä) toteutumista ei 9.-luokkalaisten osalta kuitenkaan pystytä aineiston pohjalta arvioimaan, sillä kyselyssä käytetty vastausasteikko ei mahdollista tämän aikamäärän rajaamista. Monet tutkimukset ovat kuitenkin osoittaneet, että valtaosa nuorista ei liiku suositusten mukaan riittävästi. Tämän tutkimuksen aineisto vahvistaa kuitenkin tätä tulosta suunta-antavasti. 6.-luokkalaisten liikuntasuositus (vähintään 2 t päivässä) toteutui yli puolella ikäluokasta (ks. Taulukko 2).

Taulukko 2. Päivittäiset toiminnot ja niiden parissa vietetty päivittäinen aika (%).

	6.-luokka	9.-luokka	Kaikki
Urheilen / harrastan liikuntaa			
4h tai enemmän	15	6	10
2–4h	41	24	30
½–2h	39	53	48
Tapaan kavereita			
4h tai enemmän	44	40	42
2–4h	35	32	34
½–2h	14	18	16
Käytän tietokonetta koulutyöhön			
4h tai enemmän	2	2	2
2–4h	6	6	6
½–2h	28	21	24
Surffaan netissä			
4h tai enemmän	11	15	13
2–4h	25	32	29
½–2h	45	42	43
Pelaan TV- tai tietokonepelejä			
4h tai enemmän	9	10	10
2–4h	20	16	18
½–2h	36	22	28
Kuuntelen musiikkia			
4h tai enemmän	14	24	20
2–4h	22	25	24
½–2h	33	33	33
Luen lehtiä tai kirjoja			
4h tai enemmän	7	3	5
2–4h	17	9	12
½–2h	39	34	36
Katson TV:tä, videoita, DVD:tä			
4h tai enemmän	13	9	10
2–4h	31	29	30
½–2h	43	48	46

Liikunnan monet kontekstit

Liikunnan kontekstit jaetaan urheiluseurassa tapahtuvaan ohjattuun liikuntaan, vapaa-ajan omaehtoiseen liikuntaan sekä arkiliikkumiseen. Arkiliikkumiseen sisältyvät kävelen, juosten tai pyörällä kuljetut koulu- ja harrastusmatkat sekä liikunnallista aktiivisuutta edellyttävät kotityöt (kaupassa käynti, lumityöt, puutarhatyöt, imurointi, koiran ulkoilutus). Liikunnalliseksi kotityöksi laskettiin toiminto, jota tehtiin vähintään 20 minuuttia kerrallaan. Seuraavassa taulukossa (Taulukko 3) on raportoitu niiden lasten ja nuorten osuus, jotka osallistuivat liikuttaviin kotitöihin vähintään neljä kertaa viikossa, eli yhteensä reilun tunnin ajan. Urheiluseurassa tai omaehtoisesti tapahtuvasta liikunnasta raportoidaan vähintään kerran viikossa harrastavien prosentuaalinen osuus.

Taulukko 3. Lasten ja nuorten viikoittainen harrastaminen liikunnan eri konteksteissa (%).

Liikunnan kontekstit	6.-luokka	9.-luokka	Tytöt	Pojat
Urheiluseurassa	56	39	46	45
Omaehtoisesti	85	70	77	75
Arkiliikkuminen				
Koulumatkat	75	42	56	52
Harrastusmatkat	47	46	44	49
Kotityöt	8	4	6	5

Yli puolet kuudesluokkalaisista harrasti ohjatusti urheiluseurassa vähintään kerran viikossa. Vastaava osuus 9.-luokkalaisista oli alle 40 %. Omaehtoisesti hikoillen ja hengästyen liikuntaa sen sijaan ilmoitti molemmista ikäluokista harrastavansa selvästi useampi. Tyttöjen ja poikien välillä ei ollut eroja urheiluseuraharrastamisessa tai omaehtoisessa liikunnassa. Tarkasteltaessa arkiliikkumista huomattiin, että erot ikäryhmien välillä pysyivät samansuuntaisina, poikkeuksena kuitenkin kulkeminen liikuntaharrastuksiin. Kolme neljästä kuudesluokkalaisesta kulki koulumatkat kävellen tai pyöräillen, liikuntaharrastusmatkoista vain vajaa puolet. Yhdeksäsluokkalaisista koulumatkansa kulki kävellen tai pyöräillen selvästi harvempi (n. 40 %) kuin kuudesluokkalaisista, mutta heidän kohdallaan ei ollut nähtävillä vastaavaa prosentuaalista pudotusta harrastusmatkojen kulkemisessä kävellen tai pyörällä kuin kuudesluokkalaisilla.

Vaikka kotona arkiaskareissa auttaminen kuuluikin noin 40 %:lla vastaajista päivittäisiin toimintoihin (vrt. Taulukko 1), eivät nämä arkiaskareet kuitenkaan näyttäisi lukeutuvan niin kutsuttuihin liikunnallista aktiivisuutta vaativiin kotitöihin (vrt. Taulukko 3). Kotitöitä vähintään 20 minuuttia kerrallaan vähintään neljästi viikossa lapsista ja nuorista ilmoitti tekevänsä reilusti alle kymmenen prosenttia. Kuudesluokkalaiset osoittautuivat myös liikunnallisissa kotitöissä yhdeksäsluokkalaisia aktiivisemmiksi. Arkiliikkuminen kokonaisuudessaan näyttäytyi samanlaisena tytöillä ja pojilla. Tytöt kulkivat koulumatkat hieman poikia useammin joko kävellen tai pyöräillen.

Ohjattu ja omaehtoinen liikunta

Noin 70 % suomalaislapsista osallistuu urheilu- tai liikuntaseuratoimintaan jossain vaiheessa nuoruuttaan (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010). Ohjattuun liikuntatoimintaan osallistuminen ei nykytiedon mukaan takaa lasten ja nuorten riittävää päivittäisen liikunnan määrää, vaan heitä pitää kannustaa liikkumaan myös omaehtoisesti esimerkiksi koulu- ja harrastusmatkat. Käynnissä olevan hankkeen kyselytutkimuksessa selvitimme niin ohjatun kuin omaehtoisesta liikunnan määrää. Liikunnan harrastamiseen liittyen kysyttiin, kuinka usein lapsi tai nuori osallistuu urheiluseuran ohjattuihin harjoituksiin ja lisäksi kuinka usein hän harrastaa liikuntaa koulun ja urheiluseuran ulkopuolella. Vastausvaihtoehtoja olivat: en koskaan, harvemmin kuin kerran viikossa, noin 1–3 kertaa viikossa, noin 4–6 kertaa viikossa ja 7 kertaa viikossa tai useammin. Kuten edellä vapaa-ajantoimintojen kohdalla kävi ilmi, harrastivat 6.-luokkalaiset 9.-luokkalaisia enemmän liikuntaa sekä urheiluseuroissa että urheiluseuran ja koulun ulkopuolella.

Taulukossa 4 esitetään luokka-asteen ja sukupuolen mukaan lasten ja nuorten osallistuminen ohjattuun urheiluseuratoimintaan. Tulokset osoittavat, että seuroissa harrastaminen väheni merkittävästi yläkouluiässä. Puolet yhdeksäsluokkalaisista tytöistä ja pojista ei ollut mukana urheiluseuroissa, alakoulussa ero on 20–25 prosenttiyksikköä vähemmän sukupuolesta riippuen. Toisin sanoen kuudesluokkalaisista suuri osa harrasti liikuntaa ohjatusti vähintään kerran viikossa, kun yhdeksäsluokkalaisista vain alle puolet teki näin.

Taulukko 4. Vähintään kerran viikossa urheiluseuran ohjattuun liikuntaan osallistuvat luokka-asteen ja sukupuolen mukaan (%).

	6.-luokka		9.-luokka	
	Tytöt	Pojat	Tytöt	Pojat
En koskaan	27	31	51	51
Kerran viikossa tai vähemmän	17	13	9	11
1–3 kertaa viikossa	41	33	29	20
4–6 kertaa viikossa	12	19	10	15
7 kertaa viikossa tai useammin	3	4	1	3

Syyt liikuntaharrastuksen lopettamiseen ovat moninaiset. Yleisimpiä mainittuja syitä ovat kiinnostuksen ja ajanpuute. Syitä ajanpuutteelle on useita, joista keskeisimmät liittyvät nuoren elämävaiheeseen, kuten liikunnan ja urheilun yhteensovittamisen vaikeuteen koulun ja vapaa-ajan kanssa. Lisäksi urheiluharjoitusten määrä ja pitkät matkat harjoitukseen tuovat ajallisia paineita. Toisin sanoen, urheiluharrastaminen sitoo niin paljon aikaa, ettei sitä jää muille mielekkäille harrastuksille. (Armentrout ym. 2011.) Muita selittäviä tekijöitä organisoidusta liikuntaharrastuksesta pois jättäytymiselle ovat muun muassa kiinnostuksen menettäminen, huono valmennus, kilpailun ylikorostuminen, loukkaantumiset, pois muutto, huonot harjoitusajat, ristiriidat valmentajan kanssa, epäonnistumisen pelko, huono joukkueilmapiiri ja seurapolitiikka (esim. Lämsä & Mäenpää 2002; Salmela 2006; Armentrout ym. 2011; Molinero ym. 2006).

Omaehtoisesti liikuttiin enemmän kuin ohjatusti (Taulukko 5). Tämä pätee niin kuudes- kuin yhdeksäsluokkalaisiin. Vastaavia tuloksia on saatu mm. Nuoren Suomen (2004) tutkimuksessa, jonka mukaan 62 prosenttia 9.-luokkalaisista harrasti omaehtoisesti liikuntaa vähintään kerran viikossa. Käsillä olevan tutkimuksen mukaan omaehtoinen liikuntaharrastaminen oli lisääntynyt em. ikäryhmässä, sillä tutkimuksen 9.-luokkalaisista 69 % ilmoitti liikkuvansa vähintään kerran viikossa omaehtoisesti. Ohjatusti harrastaminen on pysynyt samana verrattuna Nuoren Suomen (2004) tuloksiin, noin 40 % 9.-luokkalaisista harrasti ohjatusti liikuntaa molempien tutkimusten mukaan.

Taulukko 5. Vähintään kerran viikossa omaehtoisesti liikkuvat luokka-asteen ja sukupuolen mukaan (%).

	6.-luokka		9.-luokka	
	Tytöt	Pojat	Tytöt	Pojat
En koskaan	3	5	8	11
Kerran viikossa tai vähemmän	10	11	22	20
1–3 kertaa viikossa	51	41	48	45
4–6 kertaa viikossa	27	28	17	19
7 kertaa viikossa tai useammin	9	15	5	5

Noin puolet vastaajista liikkui omaehtoisesti korkeintaan kolme kertaa viikossa. 6.-luokkalaisista noin neljännes ilmoitti liikkuvansa omaehtoisesti vähintään neljä kertaa viikossa. Erot liikuntaaktiivisuudessa ovat merkittävät ikäluokkien välillä, sillä vähemmän kuin kerran viikossa liikkuvien osuudet kasvavat 9.-luokkalaisilla 6.-luokkalaisiin verrattuna kaksinkertaisiksi.

Kasautuuko liikunnallinen (in)aktiivisuus?

Seuraavassa tarkastellaan vielä lasten ja nuorten liikuntaa ristiintaulukoimalla ohjattu ja omaehtoinen liikunta (Taulukko 6). Näin voidaan tuoda esiin eri liikunnallisen aktiivisuustason ryhmiä, jotka liikkuvat sekä ohjatusti että omaehtoisesti paljon, vähän tai ei ollenkaan. Taulukossa punaisella merkityt luvut osoittavat sellaisten lasten ja nuorten ryhmän, jotka liikkuvat sekä omaehtoisesti että ohjatusti harvemmin kuin kerran viikossa, eli selvästi alle suositusten⁴ molemmissa ikäryhmissä.

Taulukko 6. Lasten ja nuorten ohjattuun ja omaehtoiseen liikuntaan osallistuminen (n).

	Omaehtoinen liikunta					
	En koskaan	< 1 kerta viikossa	1–3 kertaa viikossa	4–6 kertaa viikossa	7 kertaa tai enemmän	
Ohjattu liikunta	En koskaan	328	504	883	335	136
	< 1 kerta viikossa	16	134	299	122	44
	1–3 kertaa viikossa	21	176	904	300	102
	4–6 kertaa viikossa	11	54	253	313	62
	7 kertaa tai enemmän	3	8	31	26	53

Liikunnallisesti inaktiivisten osuus kyselyyn vastanneista oppilaista oli 19 %. Edellä kuvatut tulokset iän vaikutuksesta harrastamiseen olivat löydettävissä myös, kun tarkasteltiin omaehtoista ja ohjat-

⁴ Tarkastelussa ei ole huomioitu arkiliikunnan osuutta, joten ilmoitettua liikuntaharrastamisen määrää fyysisen aktiivisuuden suositusten täyttymisessä voidaan tarkastella vain suuntaa-antavasti.

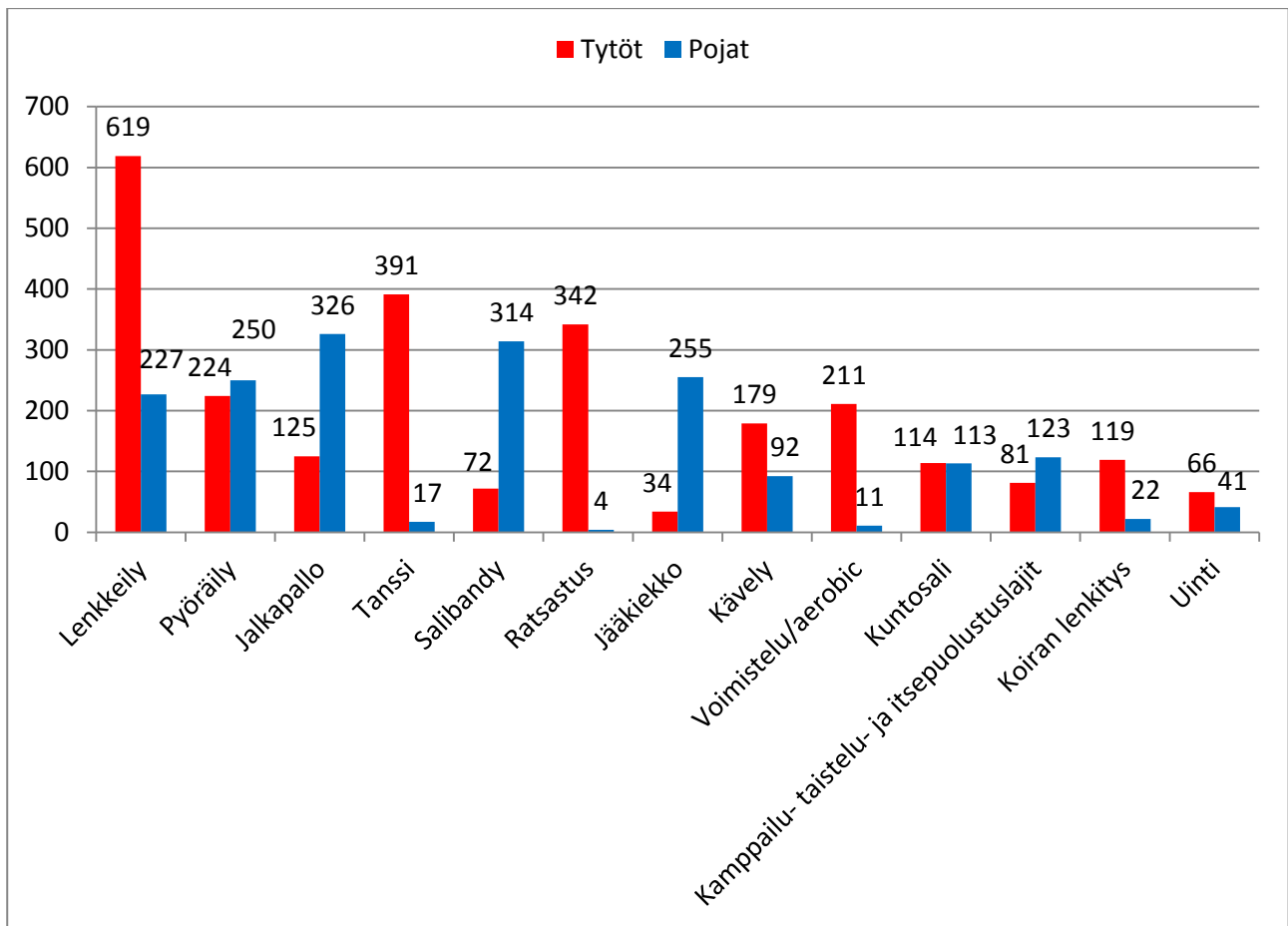
tua liikunnanharrastamista yhdessä. Kuudesluokkalaisilla vastaava inaktiivisten prosentuaalinen osuus oli 11, yhdeksäsluokkalaisilla 24. Liikunnallinen inaktiivisuus oli myös yleisempää pojilla (21 %) kuin tytöillä (18 %). Kuudesluokkalaiset tytöt näyttäytyivät aineistossa liikunnallisesti aktiivisimpina (inaktiivisten osuus 9 %), yhdeksäsluokkalaisten poikien keskuudessa inaktiivisten osuus oli suurin (26 %).

Taustamuuttujien yhteyksiä liikunnan harrastamiseen

Tarkasteltaessa liikunnan harrastamisen eroja asuinpaikan mukaan, osallistuivat kaupungissa asuvat maaseudun lapsia ja nuoria enemmän urheiluseuran ohjattuihin harjoituksiin. Omaehtoisessa liikunnassa ei ollut eroa maaseutu- ja kaupunkilaisnuorten välillä. Monikulttuurisuustaukaiset lapset ja nuoret eivät eronneet suomalaisista lapsista ja nuorista ohjatun liikunnan osalta, sen sijaan monikulttuurisuustauka oli yhteydessä omaehtoisen liikunnan harrastamiseen. Monikulttuuriset koululaiset ilmoittivat harrastavansa keskimäärin vähemmän omaehtoista liikuntaa kuin suomalaiset. Myös sosioekonominen tausta näyttäisi erottelevan lapsia ja nuoria liikuntaharrastamisessa. Korkean sosioekonomisen taustan omaavat lapset harrastivat sekä omaehtoisesti että ohjatusti enemmän liikuntaa kuin matalan sosioekonomisen taustan omaavat lapset ja nuoret. Ero korostui erityisesti ohjatun liikunnan kohdalla.

Liikuntalajien runsas kirjo

Liikuntalajien harrastamista tiedusteltiin kysymyksellä, jossa vastaajat kirjasivat vastauksensa avoimeen kohtaan rajoittamatta vastausvaihtoehtojen määrää. Näin kukin vastaaja saattoi ilmoittaa harrastavansa useinkin eri liikuntalajia. Analysoitaessa vastauksia osa lajeista yhdistettiin laajemmiksi kokonaisuuksiksi. Lapsista ja nuorista suurin osa ilmoitti harrastavansa lenkkeilyä säännöllisesti vähintään kerran viikossa (n = 846). Tyttöjen keskuudessa lenkkeily oli huomattavasti poikia yleisempää. Toiseksi eniten mainintoja sai pyöräily (n = 474) ja kolmanneksi eniten jalkapallo (n = 451). Sekä pyöräily että jalkapallo olivat pojilla yleisempiä kuin tytöillä. Tanssilajit olivat erityisesti tytöillä yleisiä (n = 391). Kamppailu-, taistelu-, ja itsepuolustuslajeja harrastettiin myös melko paljon (n = 204) ja niitä harrastivat yleisemmin pojat. Voimistelun/aerobicin (n = 222) harrastamisessa näkyivät ajankohtaiset trendit, sillä puolet aerobicin harrastajista (n = 117) ilmoitti harrastavansa zumbaa. Myös tässä aineistossa näkyi liikuntaharrastamisen sukupuolittuneisuus, sillä tytöt harrastivat odotetusti poikia enemmän tanssia, ratsastusta ja voimistelua. Pojat puolestaan harrastivat eniten jääkiekkoa ja salibandyä. (vrt. esim. Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010.) Kuviossa 5 on esitetty eniten mainintoja saaneiden liikuntalajien määrät tytöillä ja pojilla.



Kuvio 5. Vähintään kerran viikossa säännöllisesti harrastetut lajit sukupuolen mukaan (n).

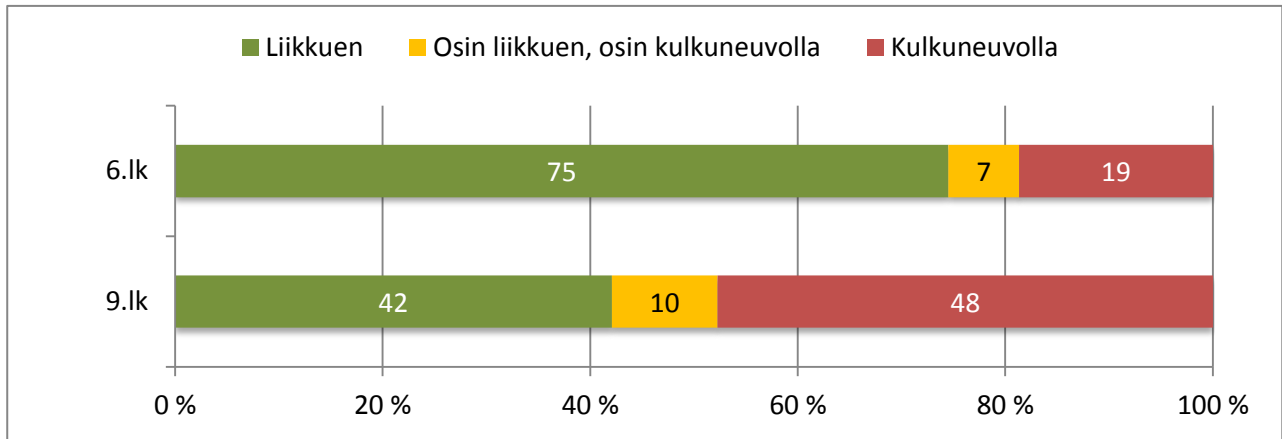
Lasten ja nuorten arki ei paljon liikuta – vai liikuttaako?

Arkiliikumisella on tärkeä rooli lapsen päivittäisen liikunnan turvaamisessa (Fogelholm ym. 2007, 104). Elämäntapojen ja ympäristön muutos ovat kuitenkin vaikuttaneet lasten arkiliikumiseen kielteisesti, vähentäen sekä liikunnan määrää arjen toiminnoissa että sen kuormittavuutta. Vastaavasti niin kutsuttu passiivinen ajankäyttö esimerkiksi tietokoneella pelaaminen, TV:n katselu ja Internetin käyttö ovat yleistyneet ja muodostavat merkittävän osan lasten vapaa-ajan viettämisestä (ks. esim. edellä). Seuraavassa on raportoitu lasten ja nuorten arjessa tapahtuvasta liikumisesta koulumatkaliikunta ja liikuttavat kotityöt.

Koulumatkaliikunta

Koulumatkaliikunta, jota lapset ja nuoret eivät välttämättä edes miellä liikunnaksi, on tärkeä osa arkipäivän liikunnallista aktiivisuutta. Viime vuosina tämä liikuntamuoto on kuitenkin vähentynyt yleisesti (Fogelholm ym. 2007). Tässä tutkimuksessa koulumatkaliikuntaa selvitettiin kysymyksellä, miten useimmiten kuljet koulumatkasi? Koulumatkan kulkemistavat oli jaoteltu seuraavasti: kävelen tai juosten, pyöräillen, osan auto- tai bussikyydillä osan kävelen ja auto- tai bussikyydillä. Lisäksi vastaajilla oli mahdollisuus kirjata avoimeen kohtaan jokin muu kulkutapa tai -väline, mikäli valmiiksi annetuista vaihtoehdoista ei löytynyt sopivaa. Vastausvaihtoehdot koodattiin analyysijä varten 1) koulumatkansa kävelen tai pyöräillen kulkeviin, 2) kulkuneuvolla kulkeviin ja 3) osin liikuen, osin kulkuneuvolla kulkeviin. Avoimen vaihtoehdon vastaukset koodattiin johonkin näistä

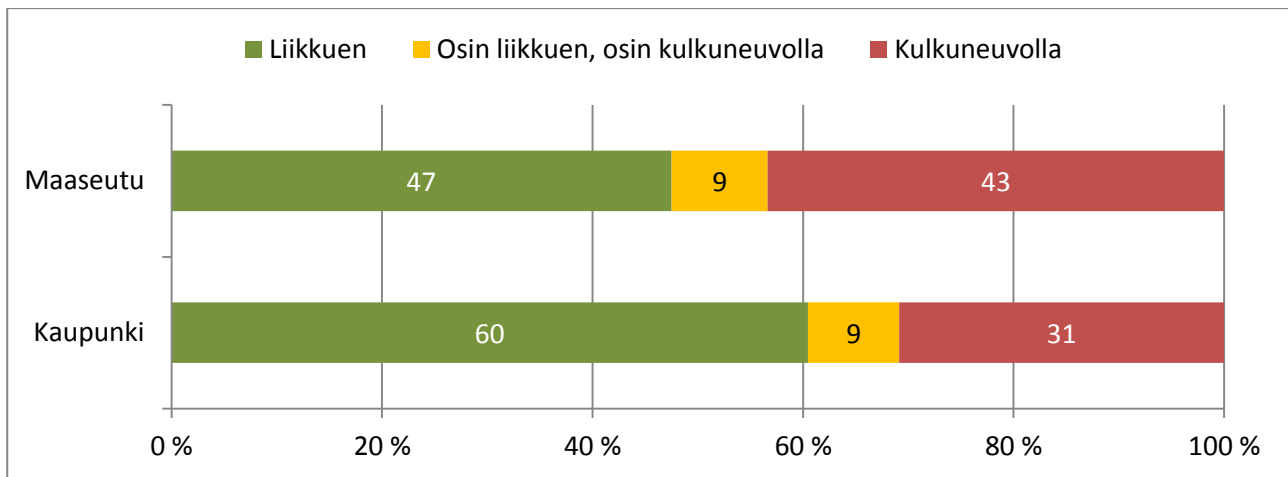
kolmesta luokasta vastauksesta riippuen. Kävellessä tai pyöräillen (liikkuen) koulumatkansa kulki yli puolet kaikista vastaajista, kulkuneuvolla kulki hieman yli kolmasosa ja osin liikkuen, osin kulkuneuvolla alle 10 % (Kuvio 6).



Kuvio 6. Koulumatkojen kulkeminen luokka-asteen mukaan (%).

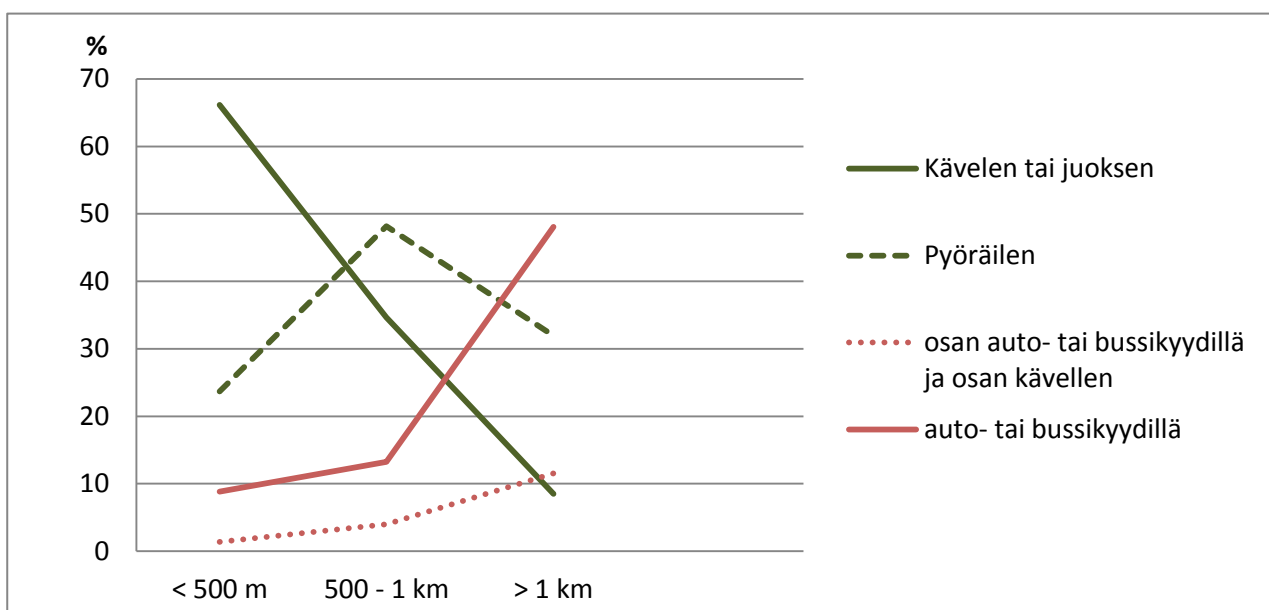
Avoimeen vaihtoehtoon oli kirjattu eniten mopoja ja skoottereita (n = 631). Mopon tai skootterin kulkuneuvoksi kirjanneet vastaajat koodattiin kulkuneuvolla kulkeviin. Mopokortin saaminen 15-vuotiaana ei kuitenkaan selitä täysin 9.-luokkalaisten suurta osuutta kulkuneuvolla kouluun kulkevista. 9.-luokkalaisten kulkuneuvolla kouluun kulkevia oli 1524, joista alle puolet ilmoitti kulkevänsä mopolla tai skootterilla. Tulokset osoittavat, että jopa puolet 9.-luokkalaisten saivat kyydin kouluun tai kulkivat sinne muuten ajoneuvolla. Huolestuttavaa koulumatkaliikuntaa koskeneissa tuloksissa on, että omaehtoinen koulumatkojen kulkeminen näyttäisi vähenevän dramaattisesti iän myötä. Tulosta tulkittaessa pitää kuitenkin muistaa, että 9.-luokkalaisten koulumatkat ovat usein pidempiä kuin alakoululaisilla, joten kävely tai pyöräily ei aina ole edes mahdollista.

Maaseudulla asuvilla oppilailla on todennäköisesti hieman kaupunkilaisia pidemmät koulumatkat, jonka vuoksi oli mielekästä tarkastella eroja koulumatkaliikunnassa myös asuinpaikan mukaan. Maaseudulla asuvat kulkivat kouluun kaupunkilaisia enemmän kulkuneuvolla (Kuvio 7). Kaupungissa asuvista kuudesluokkalaisten jopa 79 % ilmoitti kulkevänsä koulumatkat kävellessä tai pyöräillen, yhdeksäsluokkalaisten vastaavasti 49 %. Myös maaseudulla asuvien 6.- ja 9.-luokkalaisten välillä oli nähtävissä vastaava ero: kun kuudesluokkalaisten 69 % kulki koulumatkansa kävellessä tai pyöräillen, vastaava osuus yhdeksäsluokkalaisten oli 34 %.



Kuvio 7. Koulumatkojen kulkeminen asuinpaikan mukaan (%).

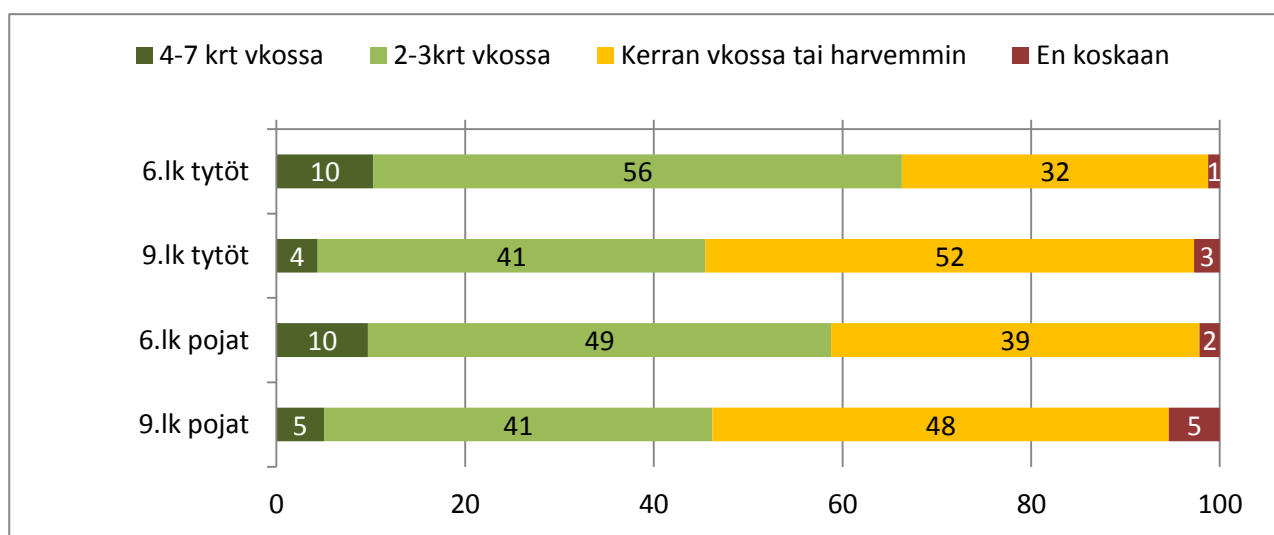
Koulumatkan kulkemistapaa tarkasteltiin lopuksi koulumatkan pituuteen suhteutettuna. Lasten ja nuorten koulumatkojen pituudella on tutkimuksissa todettu olevan yhteyttä siihen, miten lapsi tai nuori kulkee koulumatkansa (esim. Merom ym. 2006; Timperio ym. 2006). Koska koulumatkan pituutta selvitettiin vain karkealla tasolla: alle 500 metriä, 500 m – 1 km sekä yli 1 km, ovat tulokset suuntaa antavia. Kuviosta 8 voidaan tulkita, että kulkemistavat ja koulumatkan pituus ovat voimakkaasti yhteydessä toisiinsa. Koulumatkojen kulkeminen kävellen, juosten tai pyöräillen väheni voimakkaasti, kun koulumatkan pituus kasvoi yli yhden kilometrin. Koulumatkan ollessa alle 500 metriä, oli kävely tai juokseminen selvästi yleisin koulumatkojen kulkemistapa (66 %). Jos koulumatkan pituudeksi oli ilmoitettu 500 metriä – 1 kilometri, oli pyöräily suosituin kouluun liikkumistapa (48 %). Jos koulumatkan pituutta olisi kyselyssä kysytty tarkemmin niin, että myös yli kilometrin etäisyydet olisi määritelty, voitaisiin olettaa, että kuvion 8 käyrät laskisivat koulumatkaliikunnan osalta maltillisemmin.



Kuvio 8. Koulumatkan pituuden yhteys koulumatkojen kulkemistapaan.

Liikuttavat kotityöt

Lapsilta ja nuorilta tiedusteltiin myös arkisiin kotitöihin liittyviä asioita. Liikuttaviin kotitöihin osallistuminen voi olla tärkeää erityisesti silloin, jos lapsi tai nuori ei muuten ole aktiivinen liikkuja. Lasten ja nuorten suositusten mukainen päivittäisen fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärä kertyy koko valveillaolon aikana tehdyistä suhteellisen lyhyistä suorituksista. Siten jo 10 minuutin pätkäliikunta voi olla yhtä tehokasta kuin yhtäjaksoinen liikunta, mikäli näitä lyhyitä suorituksia kertyy useita päivän aikana ja ne sisältävät hengästymistä ja sydämen sykkeen nousua (UKK-Instituutti 2010). Tässä tutkimuksessa kotityöt oli valittu sen mukaan, että niiden suorittamisen ajateltiin kestävän vähintään 20 minuuttia ja aiheuttavan lievää hikoilua ja hengästymistä. Seuraavassa eri kotitöihin osallistumista raportoidaan yhtenä summamuuttujana. Muuttuja sisälsi seuraavat kotityöt: lumityöt, puutarhatyöt, imurointi ja muut vähintään 20 minuuttia liikunnallista aktiivisuutta vaativat kotityöt. Kuvio 9 voidaan nähdä, että valtaosa lapsista ja nuorista osallistui kotitöiden tekemiseen kahdesta kolmeen kertaa viikossa. Kotitöiden tekeminen väheni iän myötä sekä tyttöjen että poikien keskuudessa.



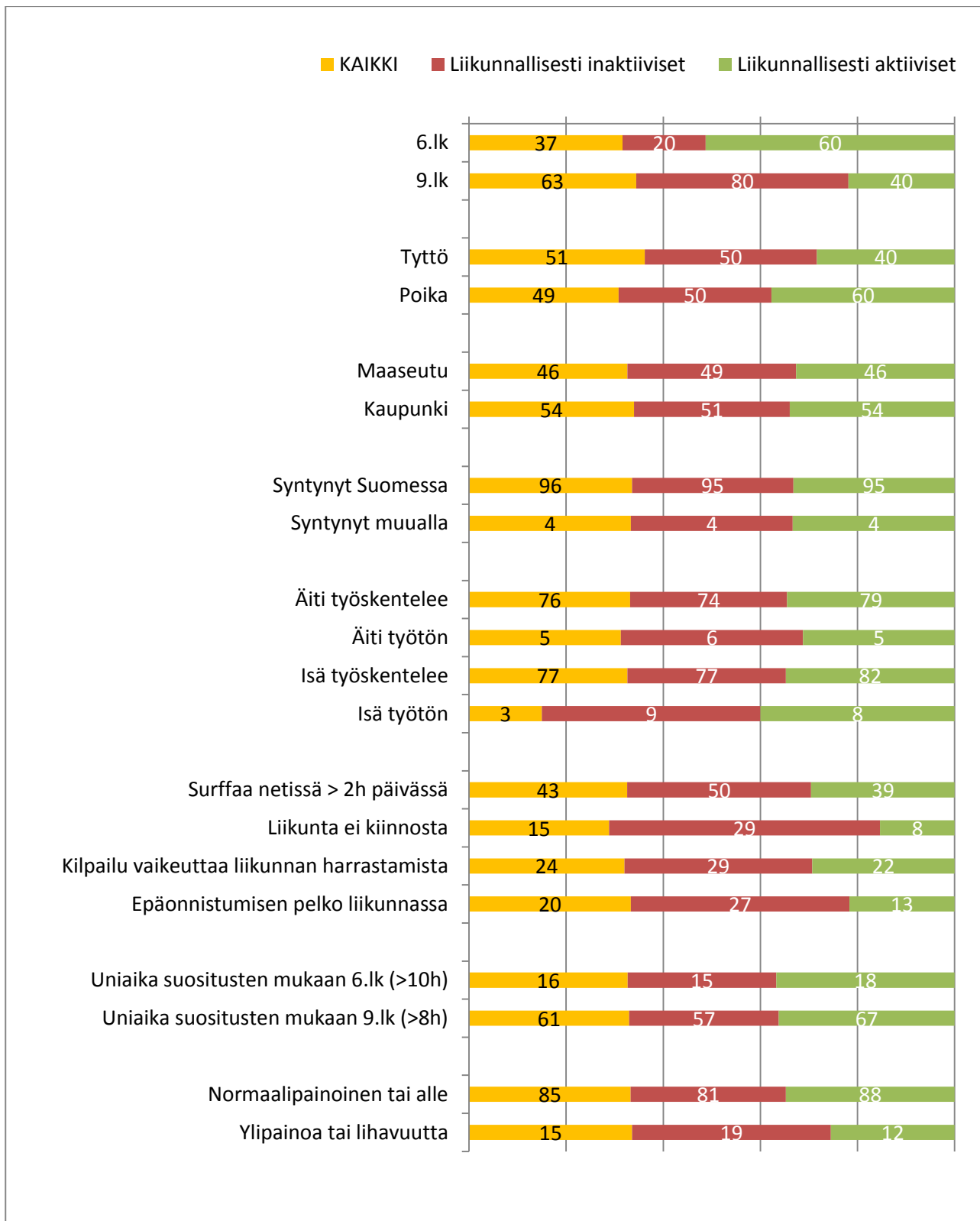
Kuvio 9. Liikuttaviin kotitöihin osallistuminen sukupuolen ja luokka-asteen mukaan (%).

Arkiliikunnan lisääminen on tärkeää, sillä sen energiaa kuluttava merkitys vapaa-ajan liikuntaharrastusten lisäksi on huomattava. Vaikka esimerkiksi imurointi yksittäisenä tapahtumana kuluttaa energiaa melko vähän, erilaisten arkiliikuntamuotojen toistuminen useasti päivän aikana on suuri osa päivän kokonaisenergiankulutusta. (UKK-Instituutti 2011.) Arkiliikunta onkin tärkeää myös painonhallinnassa. Perinteisesti arjen liikunnan lisääminen on liitetty aikuisten painonhallinnan keinoksi, mutta sen tuominen osaksi myös ylipainoisten lasten ja nuorten liikuntaneuvontaa olisi tärkeää. Koska myös tiedetään, että lapsi ja nuori harvemmin liikkuu terveyshyödyt mielessään, tulisi liikunnallisten kotitöiden merkitystä korostaa erityisesti heidän vanhemmilleen.

Lasten ja nuorten kokonaisliikunta-aktiivisuus

Edellä on kuvattu lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta eri liikuntamuotojen näkökulmista (ohjattu, omaehtoinen ja arjessa tapahtuva liikunta). Jotta kuitenkin voitaisiin arvioida kansallisten liikuntasuosituksen toteutumista lapsilla ja nuorilla, tulee heidän päivittäistä liikkumistaan arvioida kokonaisuutena niin, että kaikki edellä mainitut liikunnan muodot otetaan huomioon. Seuraavassa on esitelty tuloksia lasten ja nuorten kokonaisliikuntamäärästä, mitä mitattiin kokonaisliikunta-aktiivisuusmuuttujan avulla. Sen muodostuksessa pisteytettiin kaikki lasten ja nuorten raportoima fyysinen aktiivisuus niin, että yksi piste vastasi yhtä, vähintään tunnin kestävää liikuntasuoritusta. Näin ollen liikuntamuotojen määrä suhteutettiin liikuntakertojen useuteen. Kokonaisliikuntamuuttujassa huomioitiin ohjattu ja omaehtoinen liikunta, koulumatkaliikunta, liikuttavat kotityöt ja välituntiliikunta. Liikunnan kokonaisaktiivisuutta kuvaava summamuuttuja voi siten saada arvon välillä 0–30. Nämä arvot luokiteltiin edelleen 0–1 pistettä saaneisiin, 2–6 pistettä saaneisiin ja yli 7 pistettä saaneisiin. 0–1 pistettä eli, yksi liikuntakerta viikossa tai vähemmän, tarkoittaa tässä henkilön olevan liikunnallisesti inaktiivinen (vrt. Lehmuskallio 2007). Vastanneista lapsista ja nuorista heitä oli kolmasosa. Yli 7 pistettä saaneita oli vastanneista viidesosa, ja heidän katsottiin olevan vähintään suositusten mukaan liikkuvia, liikunnallisesti aktiivisia. Maksimipisteet kokonaisliikuntamäärässä olivat 30, mikä tarkoittaisi noin 30–45 tuntia liikuntaa viikossa. Korkeimpia, yli 25 pistemääriä, oli saavuttanut kymmenen vastannutta. Näiden vastaajien kohdalla vastausten todenmukaisuus jää kyseenalaiseksi, joskaan korkeiden pistemäärien saavuttaminen ei ollut kyselyssä mahdotonta.

Verrattaessa liikunnallisesti inaktiivisia vähintään suositusten mukaan liikkuviin voitiin kokonaisliikunta-aktiivisuusmuuttujan avulla muodostaa profiili liikunnallisesti inaktiivisista lapsista ja nuorista. Heistä suurin osa oli odotettavasti 9.-luokkalaisia (vrt. edellä kuvatut tulokset luokka-asteiden eroista eri liikuntamuotojen kohdalla). Vähäinen liikunta on kuitenkin monen tekijän summa (ks. Rovio & Pyykkönen 2011). Esimerkiksi Nuoren Suomen (2004) tutkimus osoitti, että rahan ja ajan puute sekä pitkät etäisyydet harrastuksiin voivat nousta harrastamisen esteiksi. Tutkimuksemme tulosten perusteella mm. vanhempien työmarkkina-asema vaikutti liikkumiseen. Inaktiivisten nuorten vanhemmista hieman suurempi osa oli työttömiä verrattuna liikunnallisesti aktiivisten nuorten vanhempien työtilanteeseen. Liikunnallisesti inaktiiviset käyttivät tietokonetta hieman useammin ja surffasivat netissä enemmän kuin liikunnallisesti aktiiviset nuoret. TV:n, videoiden tai DVD:n katselussa ei näkynyt eroa liikunnallisesti aktiivisten ja inaktiivisten välillä. Painoindeksissä ja unimäärässä oli eroa liikunnallisesti aktiivisten ja inaktiivisten välillä. Liikunnallisesti inaktiivisten painoindeksi oli keskimäärin korkeampi ja unimäärä hieman pienempi verrattuna liikunnallisesti aktiivisiin lapsiin ja nuoriin (Kuvio 10).



Kuvio 10. Kokonaisliikunta-aktiivisuus valittujen taustamuuttujien luokissa (%).

3.2 YMPÄRISTÖTEKIJÄT

- Rahalla saa ja hevosella pääsee: Lasten ja nuorten liikunnan harrastamista helpotti erityisesti se, että perheellä oli varaa maksaa lapsen liikuntaharrastus ja harrastuspaikoille saatiin kyyditys.
- Mahdollisuus harrastaa yhdessä ystävän kanssa oli myös tärkeä liikuntaharrastamista helpottava tekijä.
- Liikunnan harrastamista vaikeutti erityisesti harrastuspaikkojen kaukainen sijainti, harrastusmahdollisuuksien vähäisyys ja muut asiat, jotka vievät aikaa liikunnalta.
- Liikunnallisesti inaktiiviset lapset ja nuoret kokivat liikuntaa vaikeuttavat tekijät yleisesti voimakkaampina kuin liikunnallisesti aktiiviset lapset ja nuoret.
- Vanhemmat, ystävät ja valmentajat olivat tärkeimmät liikuntaa tukevat ja liikuntaan kannustavat tahot sekä lasten että nuorten keskuudessa.
- Sosiaalisella ympäristöllä oli tärkeä rooli lapsen ja nuoren liikunnassa: Liikunnallisesti aktiivisten lasten ja nuorten vanhemmat olivat huomattavasti yleisimmin liikunnallisia kuin inaktiivisten. Liikunnallisesti aktiiviset kokivat myös vanhempiansa asenteet liikuntaa kohtaan myönteisempinä kuin liikunnallisesti inaktiiviset lapset ja nuoret.

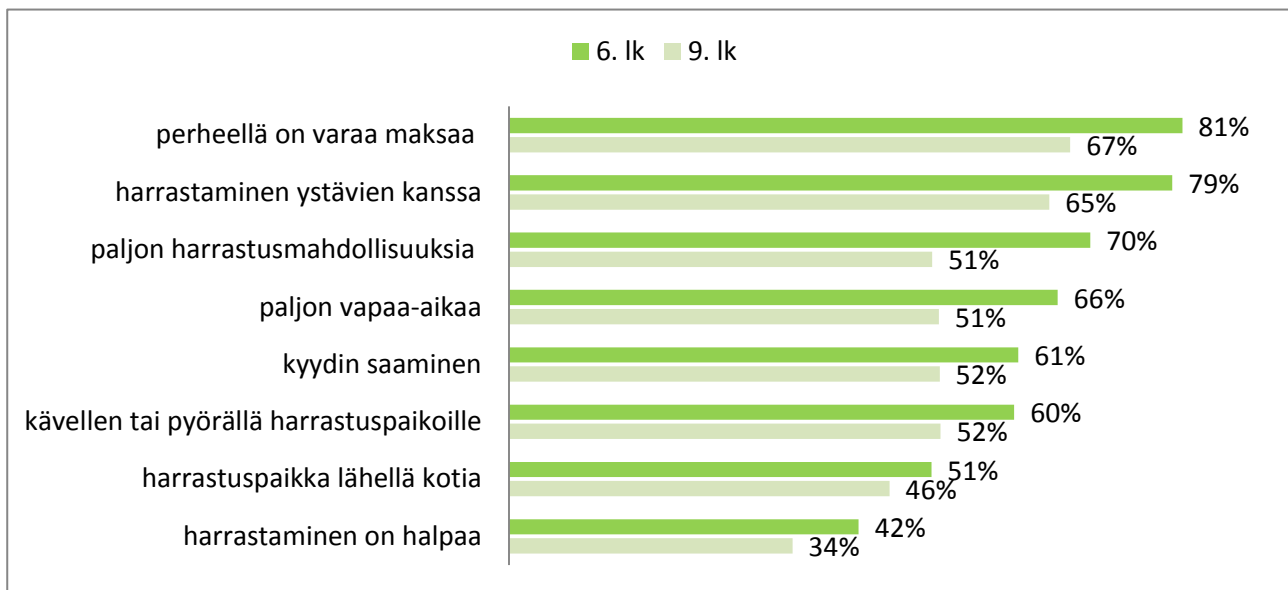
Liikuntaharrastamista vaikeuttavista ja helpottavista tekijöistä voidaan käyttää yleisnimitystä liikunnan kontrollitekijät. Niillä tarkoitetaan erilaisia ympäristötekijöitä, jotka vaikuttavat mm. lasten ja nuorten liikuntaharrastamiseen. (Wall & Côté 2007.) Näitä ovat erityisesti perhe, kaverit ja koulu. Ei vain perheen sosiodemografiset tekijät, mutta myös heidän asenteensa ja sitoutumisensa voivat myötävaikuttaa lapsen tai nuoren liikuntaharrastamiseen, sen aloittamiseen, jatkumiseen tai loppumiseen. Merkittävä rooli on esimerkiksi perheen arjessa olevalla ajankäytöllä. (Armentrout ym. 2011) Jos vanhemmat kokevat, että lapsen harrastus kuormittaa liaksi perheen yhteistä vapaa-aikaa, voivat vanhemmat tehdä lapsensa puolesta lopettamispäätöksen. Vastaavasti, jos liikuntaharrastuksiin käytettävä aika ja harrastusten ajankohdat ovat vanhempien mielestä sopivat, voivat vanhemmat sitouttaa lapsensa voimakkaammin liikuntaharrastukseen.

Liikuntaa helpottavat ja vaikeuttavat tekijät tarkastelussa

Liikunnan harrastamisen helppoutta ja vaikeutta mitattiin kumpaakin kahdeksalla eri väittämällä. Nämä väittämät liittyivät harrastuspaikkojen sijaintiin, ystävän kanssa harrastamiseen, liikuntapaikoille kulkemiseen, liikunnan kustannuksiin ja vapaa-ajan muuhun tekemiseen. Lasten ja nuorten mielipidettä liikunnan kontrollitekijöistä kysyttiin viisiportaisella asteikolla (1=täysin samaa mieltä – 5=täysin eri mieltä). Tiedon tiivistämiseksi väittämät ”täysin samaa mieltä” ja ”samaa mieltä” yhdistettiin väittämäksi ”samaa mieltä”. Samalla tavoin yhdistettiin väittämät ”täysin eri mieltä” ja ”eri mieltä” väittämäksi ”eri mieltä”.

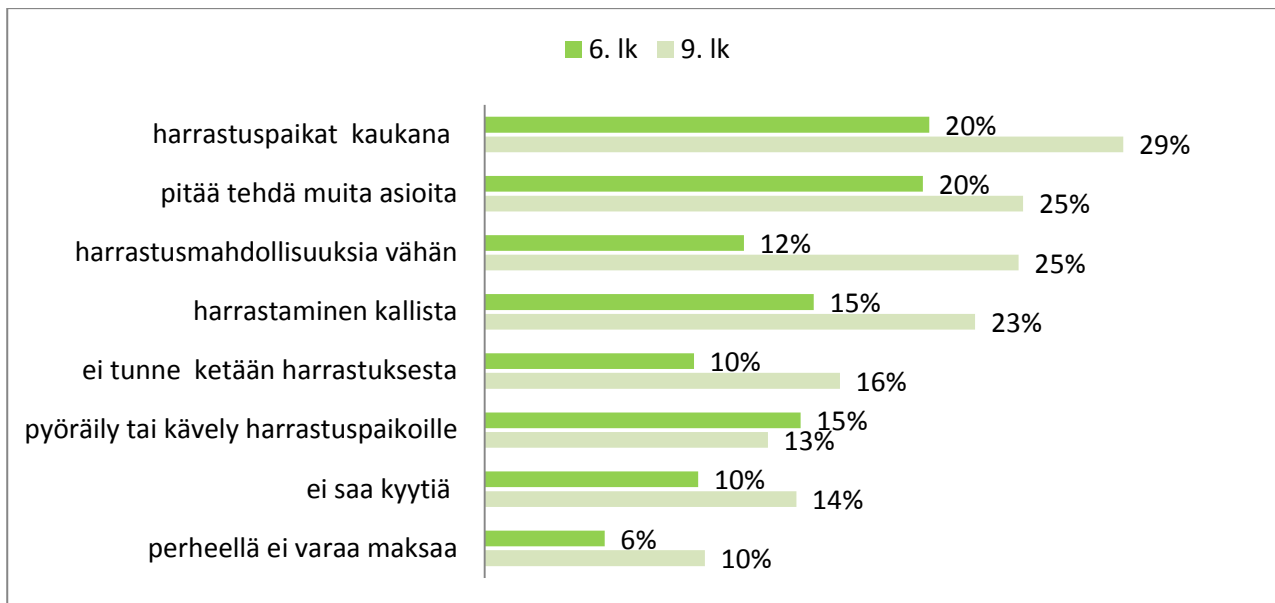
Tulokset osoittavat, että lasten ja nuorten liikunnan harrastamista ohjasivat tietyt, osittain myös samat mahdollistavat ja estävät tekijät. Yleisimmin mainittuja liikunnan harrastamista helpottavia tekijöitä olivat perheen kyky maksaa lapsen tai nuoren harrastus, mahdollisuus harrastaa yhdessä

ystävien kanssa sekä liikunnan harrastusmahdollisuuksien runsaus (Kuvio 11). Vähintään seitsemän vastaajaa kymmenestä oli näiden väittämien kohdalla sitä mieltä, että ne helpottavat harrastamista. Vanhempien tulot vaikuttivat merkittävästi liikunnan harrastamiseen. Ne määrittävät, mitä lapsen tai nuoren on ylipäättään mahdollista harrastaa. Perheen varallisuudella on aiemminkin todettu olevan yhteys nuorten liikunta-aktiivisuuteen. Nuoren Suomen (2004) tutkimuksen mukaan aktiivisesti liikuntaa harrastavia nuoria (43 %) oli korkean tuloluokan perheissä yli 10 prosenttiyksikköä enemmän kuin alimman tuloluokan perheissä (32 %). Kuvioista käy myös ilmi, etteivät lapset ja nuoret kuitenkaan valitse liikuntaharrastusta yksin sen mukaan, onko laji halpa vai kallis.



Kuvio 11. Liikuntaharrastamista helpottavat tekijät (samaa mieltä olevien osuus %).

Kaikki väitteet helpottivat 6.-luokkalaisten liikunnan harrastamista suhteellisesti enemmän kuin 9.-luokkalaisten. Merkittävin ero 6.- ja 9.-luokkalaisten välillä syntyy käsityksistä siitä, kuinka paljon harrastusmahdollisuuksia koetaan olevan tarjolla. 9.-luokkalaista lähes 20 prosenttiyksikköä vähemmän kuin 6.-luokkalaista koki, että harrastusmahdollisuuksien paljous helpotti liikunnan harrastamista (51 % vs. 70 %). Myös se, että voi harrastaa ystävien kanssa, että vapaa-aikaa on paljon ja että perheellä on varaa maksaa liikuntaharrastus, koettiin selkeästi eri tavoin vaikuttavina tekijöinä liikuntaharrastamisen taustalla. Kaikkien edellä mainittujen asioiden kohdalla kuudesluokkalaisten kokivat nämä tekijät voimakkaammin liikkumista helpottavina kuin yhdeksäsluokkalaisten. Samat tekijät, mitkä koetaan liikuntaa helpottavina tekijöinä, voivat toisilla olla myös harrastamista estäviä tai vaikeuttavia tekijöitä, kuten kuvio 12 osoittaa. Kokonaisuudessaan näyttäisi kuitenkin siltä, ettei mikään lapsille ja nuorille esitetyistä esteistä nouse valtaosalle vastanneista ylitsepääsemättömäksi liikunnan harrastamisen kannalta.



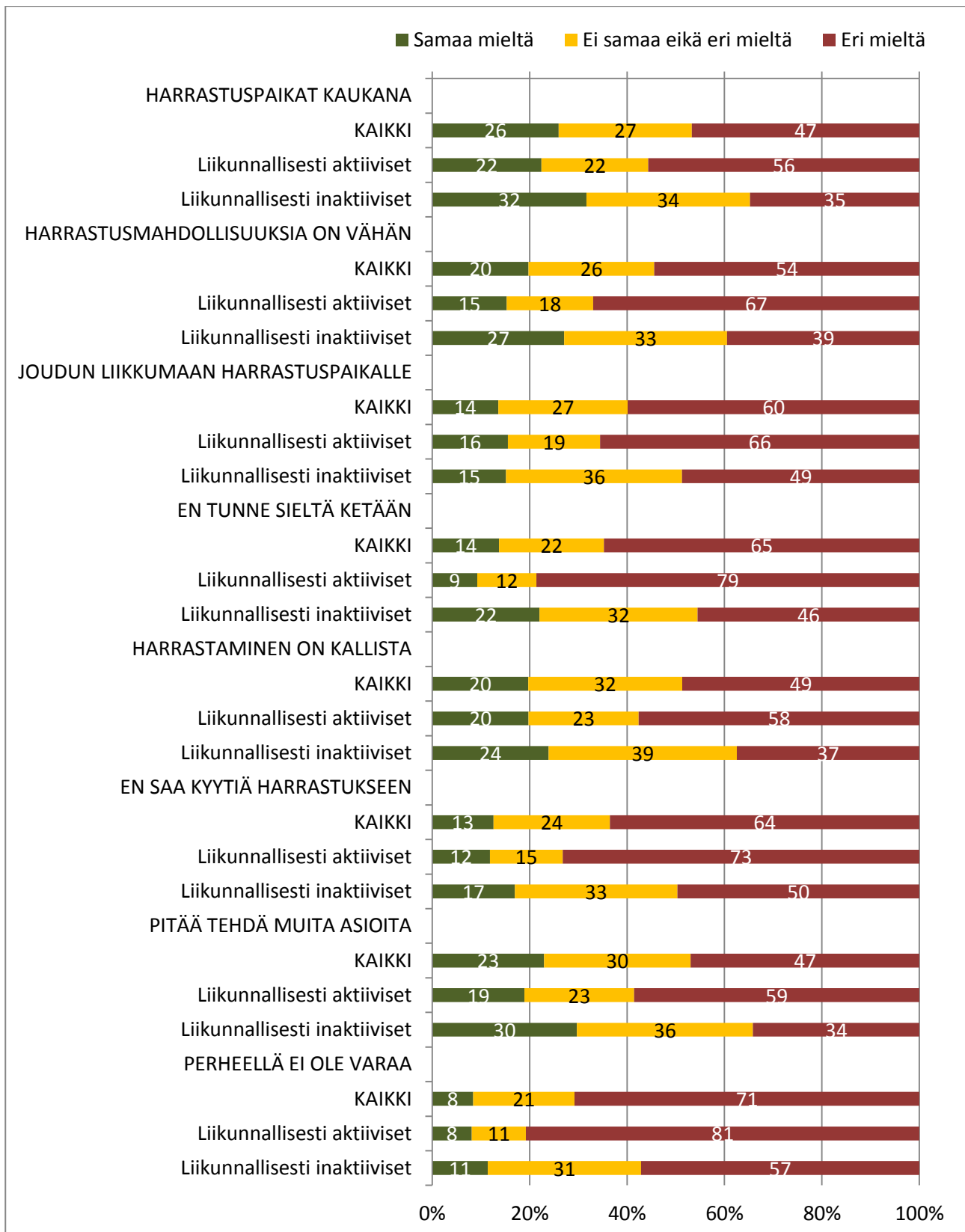
Kuvio 12. Liikuntaharrastamista vaikeuttavat tekijät (samaa mieltä olevien osuus %).

Harrastuspaikkojen kaukainen sijainti kodista, muiden arjen asioiden tekeminen, harrastusmahdollisuuksien vähäisyys ja harrastamisen kalleus koettiin useimmin liikunnan harrastamisen esteiksi, tosin vain noin viidennes nuorista allekirjoitti nämä väittämät. Ikä jakaa merkittävästi myös ns. kielteisiä kokemuksia liikuntaa kontrolloivista tekijöistä. 9.-luokkalaisille liikuntaharrastuspaikkojen kaukainen sijainti oli kymmenisen prosenttiyksikköä useammin vaikeuttava tekijä (29 %) kuin 6.-luokkalaisille (20 %). Vielä enemmän luokka-asteita erotteleva liikunnan este oli kokemus liikuntamahdollisuuksien puuttumisesta. Ero kuudes- ja yhdeksäsluokkalaisten välillä tämän väittämän suhteen oli 13 %. Toisaalta kuudesluokkalaisten kokivat yhdeksäsluokkalaisten useammin kulkemisen jalan tai pyörällä harrastuspaikalle vaikeuttavaksi tekijäksi (15 %, 13 %). Vaikka ero sinällään ei ole prosentuaalisesti suuri, on väittämän jakauma siinä suhteessa mielenkiintoinen, että kulkemisen harrastuspaikoille vaikeaksi kokeminen oli ainoa väittämistä, mikä oli kuudesluokkalaisten yleisempi.

Tulokset ovat yhteneväisiä aiempien tutkimusten kanssa (mm. Lämsä & Mäenpää 2002; Salmela 2006; Wall & Côté 2007). Erityisesti liikuntapaikkojen etäisyyteen ja liikuntamahdollisuuksiin liittyvät rakenteelliset tekijät voivat joko helpottaa tai hankaloittaa liikunnan harrastamista. Myös ajanpuute ja suuri koulutehtävien määrä ovat aiemmissa tutkimuksissa tulleet esiin liikuntaa vaikeuttavina tekijöinä. Fyysistä aktiivisuutta edistävät kavereiden liikunnallisuus ja yhdessä harrastaminen sekä vanhempien malli. (Eime ym. 2008; Dollman & Lewis 2009; Moore ym. 2010.) Ystävien liikuntaan kannustava vaikutus on selkeä myös tässä tutkimuksessa kun tarkastellaan sekä liikuntaa helpottavia että vaikeuttavia tekijöitä. Valtaosalla vastaajista se, että voi harrastaa ystävien kanssa yhdessä, helpotti liikuntaharrastamista. Sen, että lapsi tai nuori ei tunne ketään harrastuksessa, koettiin sitä vastoin estävän osallistumista liikuntaan erityisesti yhdeksäsluokkalaisten kohdalla. Tarkastelemme seuraavaksi vielä sitä, miten liikunnallisesti aktiiviset ja inaktiiviset erosivat toisistaan liikuntaa vaikeuttavien tekijöiden suhteen (Kuvio 13). Kuviossa on esitetty vain yli 7 lii-

kuntapistettä saaneet liikunnallisesti aktiivisiksi ja alle 1 pistettä saaneet liikunnallisesti inaktiiviseksi luokitellut vastaajat. (ks. kokonaisliikunta-aktiivisuusmuuttujan muodostus s. 28.)

Kuten kuvio 13 osoittaa, liikunnallinen aktiivisuustaso on usein merkittävässä yhteydessä liikuntaa estäviin tekijöihin. Tiivistäen voidaan todeta, että mitä aktiivisemmasta nuoresta tai lapsesta oli kyse, sitä harvemmin kontrollitekijät estivät liikunnan harrastamista. Liikunnallisesti inaktiivisten lasten ja nuorten oli vaikeampi muodostaa mielipidettä estävien tekijöiden vaikutuksesta liikunnan harrastamiseen kuin aktiivisten lasten ja nuorten. Tämä tulee esiin siten, että inaktiiviset valitsivat selvästi useammin vaihtoehdon ”ei samaa eikä eri mieltä” kuin aktiiviset nuoret. Lieneekö vähän liikkuvien nuorten vaikea itse arvioida, mistä liikunnan vähäinen harrastaminen johtuu, eikä mittaristo, millä sitä tässä selvitettiin pysty erittelemään riittävästi eri vaihtoehtoja. Kuten Rovio ja Pyykkönen (2011) toteavat ”vähän liikkuvilla on monta tarinaa”. Tämän vuoksi kyselyosio sisälsi myös avoimen vastausvaihtoehdon, mihin nuorilla oli mahdollisuus kirjata muita kuin ennalta määrättyjä tekijöitä liikkumattomuuden syiksi. Näitä olivat muun muassa fyysiset ongelmat, kuten esimerkiksi ruumiilliset vammat tai astma, koettu lihavuus, vähäinen kiinnostus liikuntaa kohtaan ja laiskuus sekä se, ettei ole löytänyt sopivaa harrastusta.



Kuvio 13. Liikuntaa vaikeuttavat tekijät liikunnallisen aktiivisuustason mukaan (%).

Myönteinen sosiaalinen ympäristö aktivoi liikkumaan

Tyypillisimpiä lasten ja nuorten liikuntaan sosiaalistavia tekijöitä ovat koti, kaverit, media, koulu, asuinympäristö ja liikuntaseurat. Kodin ja vanhempien merkitys liikuntaan sosiaalistumisessa on

suurimmillaan varhaislapsuudessa. Murrosiässä perheen merkitys vähenee kavereiden merkityksen korostuessa. (Lehmuskallio 2007.) Perheen ja ystävien lisäksi myös kouluilla ja liikuntaseuroilla on iso rooli liikuntaan sosiaalistumisen prosessissa. Koulu- tai seuraliikunnasta saadut kokemukset tarjoavat parhaimmillaan uudenlaisia liikuntaelämyksiä ja mahdollisuuden tutustua eri liikuntamuotoihin. Positiivisten elämysten myötä liikunnan sosiaaliseen maailmaan kiinnittyminen voi vahvistua myös vapaa-ajalla ja liikunnan merkitykset saada positiivista sisältöä. Pahimmassa tapauksessa vaikutus voi tietysti olla myös päinvastainen. (Koski 2004; Takalo 2004.)

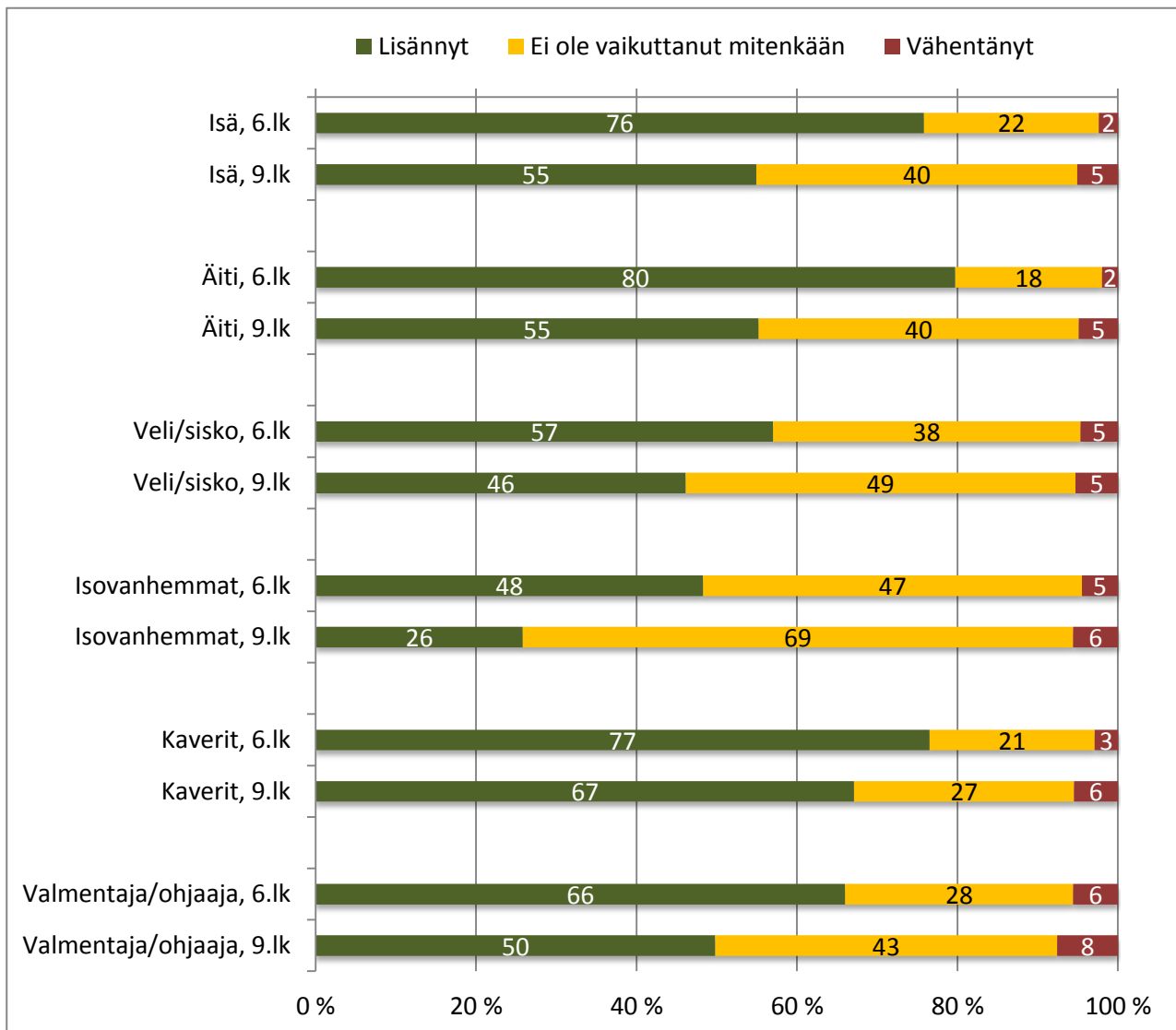
Käsillä olevassa tutkimuksessa sosiaalisen ympäristön asenteita ja malleja liikuntaan mitattiin kysymällä vanhempien, sisarusten ja ystävien liikuntamyönteisyyttä. Taulukossa 7 on esitetty lasten ja nuorten kokemukset äidin, isän, ystävien ja sisarusten liikunnallisuudesta ja asenteista liikuntaa kohtaan. Sosiaalisen ympäristön liikunta-asenteista muodostettiin analyysjä varten summamuuttuja, mikä sisälsi taulukossa 7 kuvatut muuttujat sekä äidin, isän, sisarusten että ystävien osalta.

Taulukko 7. Sosiaalisen ympäristön liikunta-asenteet lasten ja nuorten kokemina (%).

	6.-luokka			9.-luokka		
	Samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Eri mieltä	Samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Eri mieltä
Äitini on liikunnallinen	50	34	16	38	36	26
Äitini harrastaa säännöllisesti liikuntaa	55	31	11	46	30	24
Äitini on kiinnostunut liikunnasta	60	29	14	49	32	18
Äidin mielestä on hyvä asia jos harrastan...	96	3	1	89	9	2
Isäni on liikunnallinen	54	32	15	42	33	25
Isäni harrastaa säännöllisesti liikuntaa	54	31	15	46	29	25
Isäni on kiinnostunut liikunnasta	60	28	12	52	29	19
Isän mielestä on hyvä asia jos harrastan...	92	6	1	83	14	3
Ystäväni ovat liikunnallisia	79	18	3	58	32	10
He harrastavat säännöllisesti liikuntaa	79	18	3	59	30	11
He ovat kiinnostuneita liikunnasta	76	21	3	58	32	10
Heidän mielestä on hyvä asia jos harrastan...	78	20	2	68	27	5
Sisareni ovat liikunnallisia	65	18	3	53	32	15
He harrastavat säännöllisesti liikuntaa	66	18	3	55	29	16
He ovat kiinnostuneita liikunnasta	65	21	3	55	31	14
Heidän mielestä on hyvä asia jos harrastan...	73	20	2	66	29	5

Lapsilta ja nuorilta kysyttiin lisäksi, kuinka paljon tietyt henkilöt ovat vaikuttaneet heidän kiinnostukseensa liikuntaa ja urheilua kohtaan. Kysymyslomakkeen vastausvaihtoehdot ”lisännyt paljon” ja ”lisännyt” yhdistettiin yhdeksi luokaksi ”lisännyt”, kuten myös ”vähentänyt paljon” ja ”vähentänyt” yhdeksi luokaksi ”vähentänyt”. Yhdeksi tärkeimmäksi liikuntaa helpottavista tekijöistä osoit-

tautui edellä ystävien kanssa harrastaminen (ks. Kuvio 11). Ystävät eivät vain helpota liikuntaan osallistumista vaan heidän roolinsa korostui myös liikuntaan innostajina (Kuvio 14). Ystävien lisäksi isä, äiti, ohjaaja ja valmentaja olivat lasten ja nuorten vastauksissa merkittävimmät kiinnostusta liikuntaa ja urheilua kohtaan lisänneet henkilöt. Toisaalta ohjaaja tai valmentaja oli myös vähentänyt kiinnostusta eniten, tosin melko alhainen prosentti vastaajista oli tätä mieltä. Muista paljon kiinnostusta liikuntaan kohtaan lisänneistä henkilöistä eniten mainintoja saivat sukulaiset.



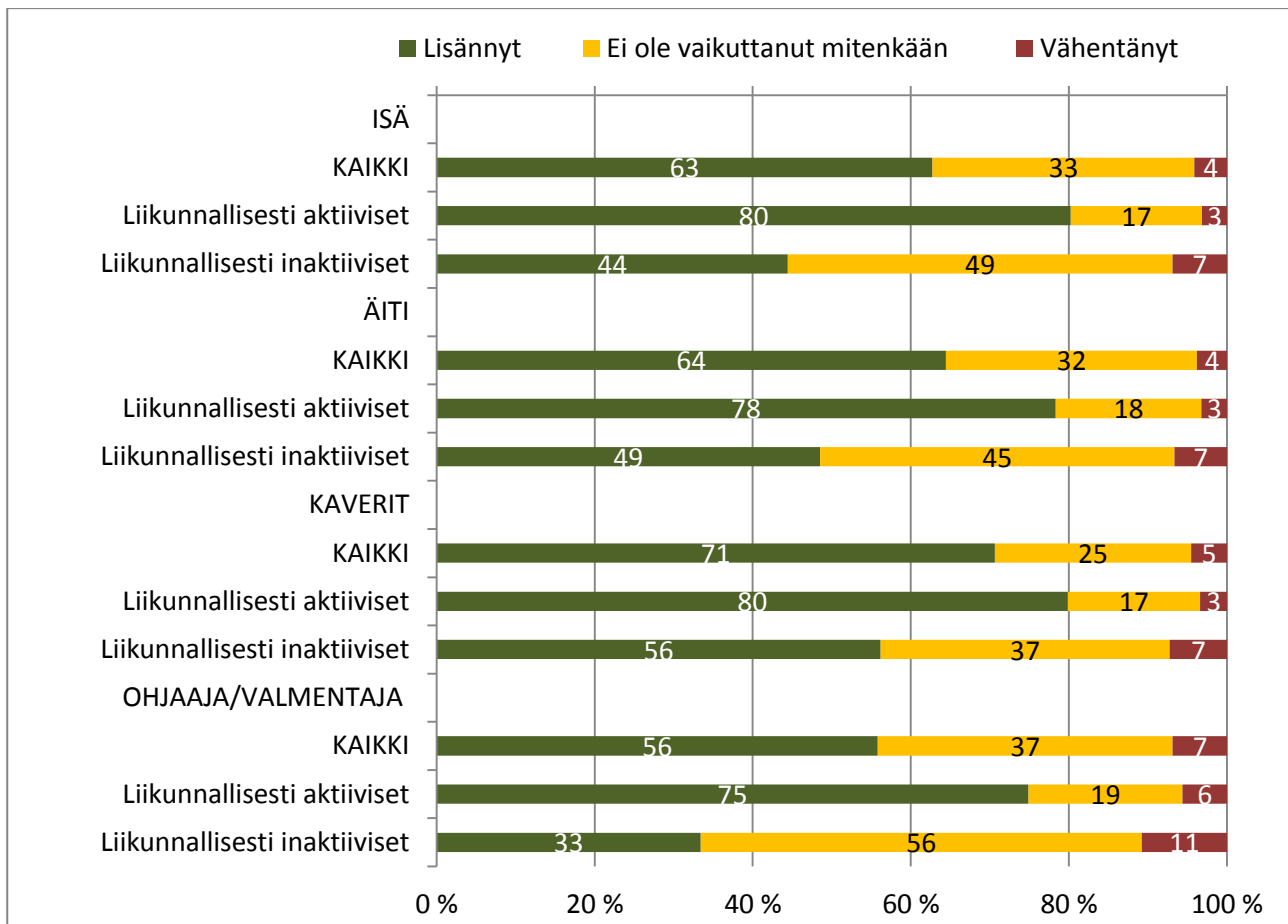
Kuvio 14. Kiinnostukseen liikuntaa ja urheilua kohtaan vaikuttaneet henkilöt (%).

Lähipiirin, etenkin vanhempien antaman roolimallin on todettu olevan merkittävä lasten liikuntaan vaikuttava tekijä (esim. Rautava ym. 2003). Isä, äiti ja kaverit vaikuttivat myönteisimmin kiinnostukseen liikuntaa kohtaan. 6.-luokkalaisille sosiaalisen ympäristön myönteinen vaikutus liikuntaharrastamiseen oli kaiken kaikkiaan suurempi kuin 9.-luokkalaisilla. 9.-luokkalaisia kannustivat liikumaan eniten kaverit, kun taas äidin vaikutus oli suurin 6.-luokkalaisilla. Vanhempien kiinnostuksen lapsensa liikuntaharrastamista kohtaan on todettu lisäävän nuoren liikunnassa kokemaa elämyksellisyyttä ja motivaatiota. Sen sijaan vanhempien yli-innustus ja liiallinen puuttuminen lap-

sensa liikuntaharrastukseen voi kääntyä kielteiseksi kokemukseksi, saada esimerkiksi lapsi kokemaan ahdistusta ja jopa loppuun palamista. (Holt ym. 2008.) Tässä aineistossa vain pieni osa lapsista ja nuorista raportoi liikuntakiinnostukseen kielteisesti vaikuttaneita tahoja tai henkilöitä.

Kysymykseen liikuntakiinnostukseen vaikuttaneista henkilöistä lapsilla ja nuorilla oli mahdollisuus kirjata myös jokin muu taho, jota ei ollut valmiiksi annetuissa vaihtoehdoissa. Avoimessa kohdassa mainittiin usein samoja sosiaalistavia tahoja kuin valmiiksi annetuissakin vaihtoehdoissa. Koska aikaisempi tutkimus on todennut viihtymisen koululiikunnassa yhdeksi tärkeimmistä tekijöistä lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden kannalta, olisi voinut olettaa, että (liikunnan)opettaja saisi avoimessa kohdassa jonkin verran mainintoja (Prochaska ym. 2003). Näin ei kuitenkaan ollut tässä aineistossa, ei myönteisessä eikä kielteisessä mielessä. Liikunnanopettajilla on kuitenkin erinomaiset mahdollisuudet vaikuttaa myönteisesti kaikkien ikäluokkien liikunnan harrastamiseen. He voivat esimerkiksi motivoida koululiikuntaan kielteisesti suhtautuvia oppilaita tukemalla tällaisten oppilaiden pätevyyden tunnetta, antaa heille liikuntatunnilla sopivia haasteita, joissa koululiikunnassakin pääsisi kokemaan onnistumisen elämyksiä (Yli-Piipari ym. 2009).

Äiti, isä, kaverit ja valmentaja/ohjaaja vaikuttivat selvästi vähemmän inaktiivisten kuin aktiivisten nuorten kiinnostukseen liikuntaa ja urheilua kohtaan. Jonkin verran eroa oli myös kokemuksissa näiden henkilöiden liikunnan kiinnostusta vähentävästä vaikutuksesta. Inaktiiviset kokivat useammin kaikkien tahojen vähentäneen heidän kiinnostustaan liikuntaan kuin aktiiviset nuoret. Kaikki muut henkilöt tai tahot, ystäviä lukuun ottamatta, eivät yli puolella liikunnallisesti inaktiivisista olleet vaikuttaneet liikuntakiinnostukseen joko lainkaan tai olivat vaikuttaneet kielteisesti (Kuvio 15).

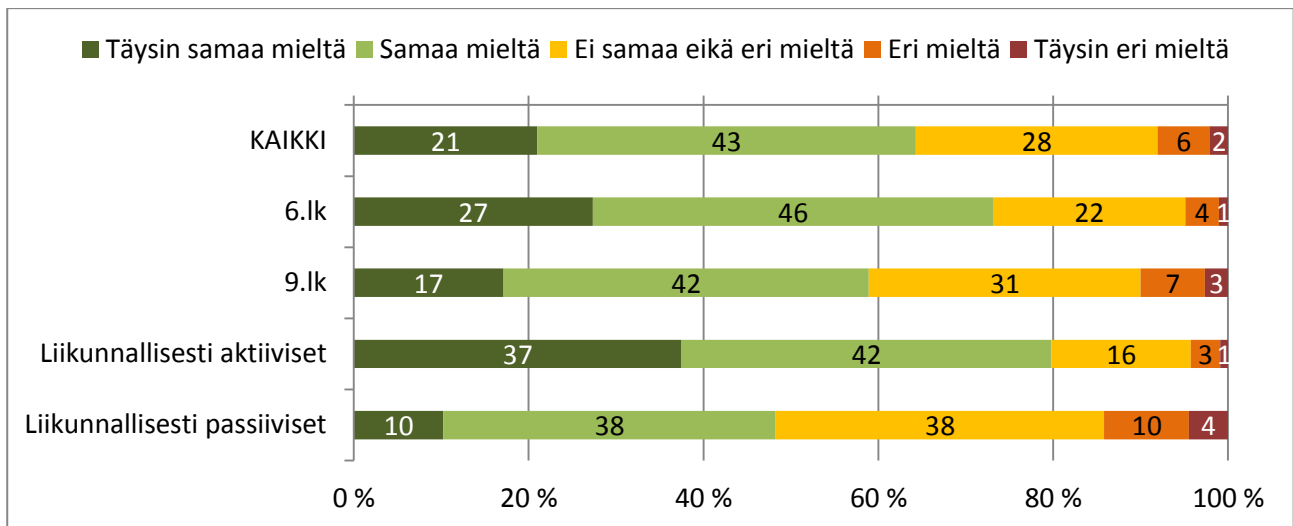


Kuvio 15. Lasten ja nuorten liikuntakiinnostukseen vaikuttaneet henkilöt liikunnallisen aktiivisuustason mukaan (%).

Tyttöjen kohdalla erityisesti äiti voi olla vahvemmin kiinnostukseen vaikuttaja, kun taas pojilla liikunnan harrastamista lisää vahvemmin isä (ks. Lehmuskallio 2011). Tässä tutkimuksessa tulokset olivat samansuuntaisia. Isät olivat lisänneet kiinnostusta liikuntaan 67 %:lla pojista. Tyttöillä vastaava prosentti oli 59. Vastaavasti äidit näyttävät lisänneen kiinnostusta liikuntaan enemmän tytöillä (68 %) kuin pojilla (61 %).

Vanhemmat liikunnan roolimalleina

Vanhempien liikunnallisuutta mitattiin kysymällä vastaajilta kolme eri kysymystä kummastakin vanhemmasta ja näistä muodostettiin summamuuttuja. Kysymykset olivat: ”äitini/isäni harrastaa säännöllisesti liikuntaa”, ”äitini/isäni on kiinnostunut liikunnasta” ja ”äitini/isäni on liikunnallinen”. Suurin osa lapsista ja nuorista piti vanhempiaan liikunnallisina (Kuvio 16). 6.-luokkalaiset pitivät vanhempiaan useammin liikunnallisina kuin 9.-luokkalaiset. On myös nähtävissä, että liikunnallisesti inaktiiviset eivät pitäneet vanhempiaan läheskään yhtä liikunnallisina kuin liikunnallisesti aktiiviset. Tulokset tukevat olettamusta, jonka mukaan liikunnallisuus on opittu osaksi arkea vanhempien mallin kautta (Rautava ym. 2003).



Kuvio 16. Lasten ja nuorten kokemus vanhempiensa liikunnallisuudesta (%).

Sosiaalisen ympäristön liikunta-asetteet heijastuvat myös nuorten liikuntaharrastamiseen

Myönteinen liikunta-asette ennustaa liikunnallista aktiivisuutta (esim. Bozionelos & Bennett 1999). Valtaosa sekä lapsista että nuorista koki sosiaalisen ympäristönsä asenteet liikuntaa kohtaan myönteisinä (93 % 6.-luokkalaisista ja 81 % 9.-luokkalaisista). Mitä myönteisempänä aineiston lapset ja nuoret kokivat sosiaalisen ympäristönsä asenteet liikuntaa kohtaan, sitä enemmän he myös harrastivat liikuntaa. Sekä ohjatun että omaehtoisien liikunnan välillä oli voimakas korrelaatio äidin, isän, ystävien ja sisarusten liikuntamyönteisyyteen⁵.

Taulukko 8. Koetun sosiaalisen ympäristön liikuntamyönteisyyden yhteys ohjattuun ja omaehtoiseen liikuntaan (korrelaatio).

	Ohjattu	Omaehtoinen	Äiti	Isä	Ystävät
Omaehtoinen	.31**				
Äiti	.27**	.29**			
Isä	.29**	.29**	.65**		
Ystävät	.30**	.32**	.51**	.49**	
Sisarukset	.27**	.30**	.50**	.52**	.58**

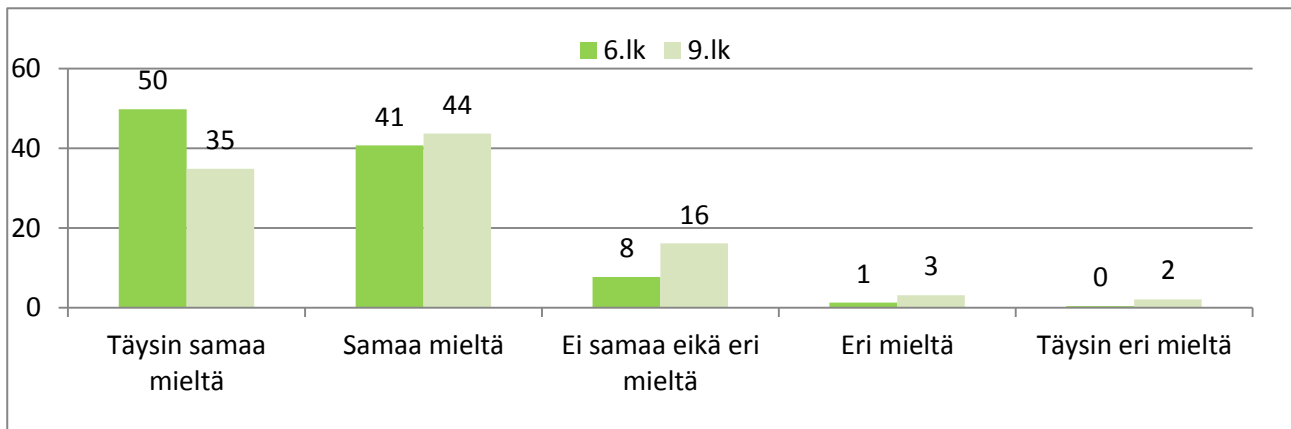
**p < .001

⁵ "Äidin/Isän/Ystävien/Sisarusten mielestä on hyvä asia, jos harrastan liikuntaa."

3.3 YKSILÖTEKIJÄT

- Lapset ja nuoret kokivat liikunnan elämässään tärkeäksi.
- Tyttöjä kannusti liikkumaan yleisimmin terveydelliset motiivit ja uuden oppiminen, pojilla korostui liikunnan kilpailullisuus, voittaminen ja maskuliinisuus.
- Pojat näkivät itsensä liikunnallisesti taitavampina kuin tytöt, ikä lisäsi kriittisyyttä omaa fyysistä minäkuvaa kohtaan.
- Tytöt tavoittelivat liikunnalta poikia enemmän itsensä voittamista ja liikunnallista kehittymistä, pojat sen sijaan vertailivat enemmän suorituksia toisiinsa ja tavoittelivat toisen voittamista.
- Kiinnostuksen puute oli liikunnallisesti inaktiivisten lasten ja nuorten yleisimmin mainitsema syy sille, miksi he eivät pidä liikunnasta. Kiinnostuksen puute ei välttämättä tarkoita kuitenkaan kiinnostuksen puutetta yleisesti liikuntaa kohtaan, vaan se voi olla kulminoitunut tiettyihin lajeihin.

Valtaosa kyselyn vastaajista ilmoitti liikunnan olevan itselle tärkeä asia elämässä. Lapsista ja nuorista 71 % oli tästä samaa tai täysin samaa mieltä. Vastaajista 80 % aikoi harrastaa liikuntaa tulevaisuudessa. Liikunnan harrastusintention⁶ näyttäytyi 6.-luokkalaisilla hieman 9.-luokkalaisia vahvempana. Liikunnan merkityksestä ja intentiosta muodostettiin summamuuttuja kuudesta eri väitelmästä. 6.-luokkalaisille liikunta näytti merkityksellisemmältä kuin 9.-luokkalaisille (Kuvio 17).



Kuvio 17. Liikunnan merkityksellisyys luokka-asteen mukaan (%).

Liikunnan myönteiset kannustimet

Asenteet liikuntaa kohtaan olivat kaiken kaikkiaan myönteiset, kuten jo edellä on käynyt ilmi. Liikunnan hauskuus, hyvä olo, kunnossa pysyminen, uusien taitojen oppiminen ja ystävien kanssa

⁶ Henkilön arvio liikuntaan osallistumisen todennäköisyydestä (esim. Lintunen ym. 1999).

oleminen olivat asioita joista oltiin hyvin pitkälti samaa mieltä kummallakin luokka-asteella kysyttäessä miksi pitää liikkunnasta tai urheilusta (Taulukko 9).

Taulukko 9. Lasten ja nuorten nimeämät syyt miksi he pitävät liikkunnasta (%).

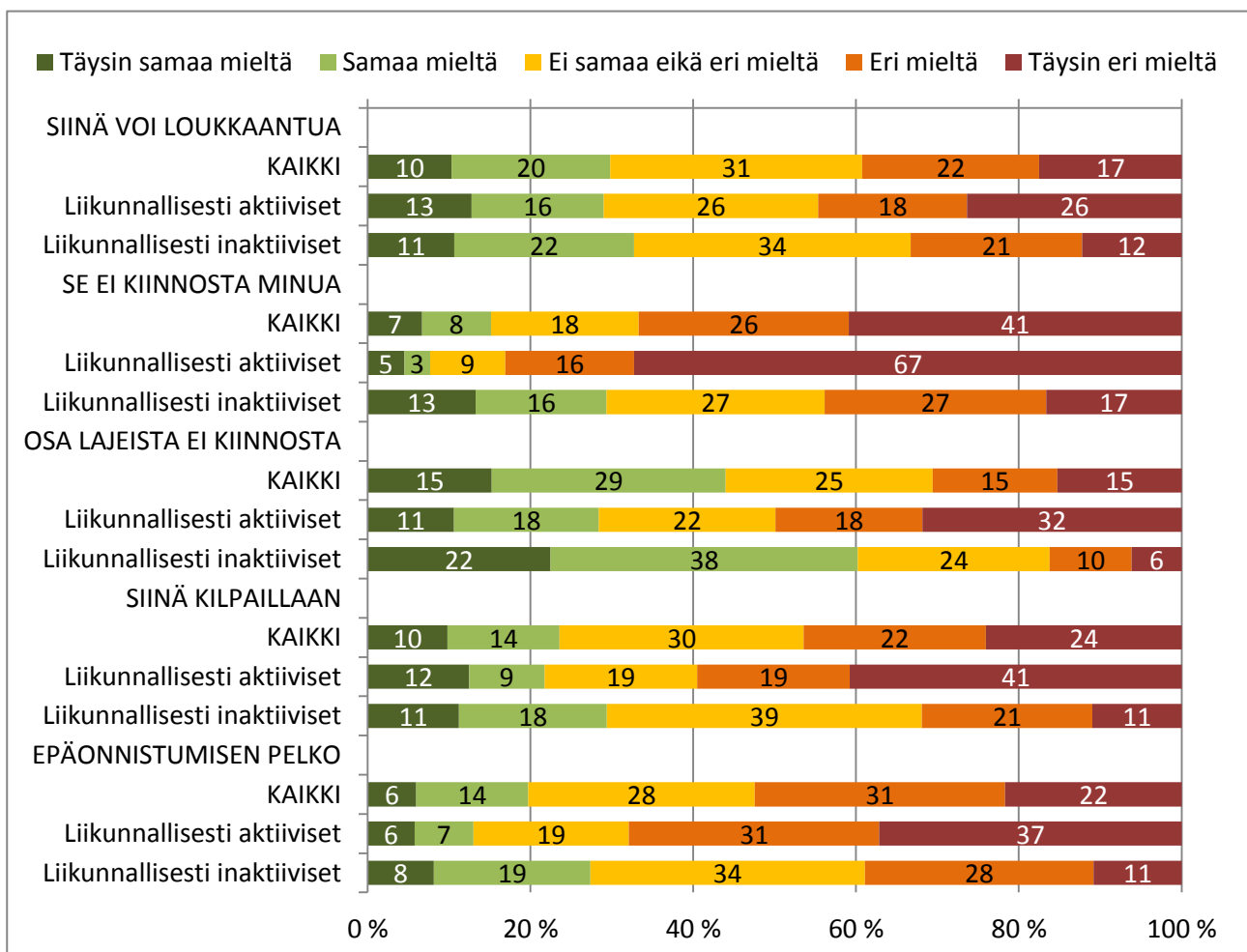
	6.luokka		9.luokka		KAIKKI
	Tytöt	Pojat	Tytöt	Pojat	
SE ON HAUSKAA					
Samaa mieltä	88	87	78	74	80
Eri mieltä	2	3	7	10	6
Ei osaa sanoa	10	10	16	16	14
SIITÄ TULEE HYVÄ OLO					
Samaa mieltä	88	83	84	71	81
Eri mieltä	3	5	6	10	6
Ei osaa sanoa	10	12	10	18	13
SEN AVULLA PYSYN KUNNOSSA					
Samaa mieltä	90	88	88	79	86
Eri mieltä	2	3	4	6	4
Ei osaa sanoa	8	9	8	14	10
SIINÄ OPPII UUSIA TAITOJA					
Samaa mieltä	88	85	80	73	80
Eri mieltä	2	3	6	9	6
Ei osaa sanoa	10	12	13	19	14
VOIN OLLA YSTÄVIENI KANSSA					
Samaa mieltä	75	78	66	66	70
Eri mieltä	7	5	12	12	10
Ei osaa sanoa	18	16	21	22	20
SE TEKEE MINUT HYVÄNNÄKÖISEKSI					
Samaa mieltä	48	52	52	48	50
Eri mieltä	15	14	13	15	14
Ei osaa sanoa	37	34	35	37	36
PIDÄN VOITTAMISESTA					
Samaa mieltä	70	82	68	74	73
Eri mieltä	9	4	11	8	9
Ei osaa sanoa	22	14	21	18	19
SIITÄ SAA UUSIA KOKEMUKSIA					
Samaa mieltä	80	79	69	67	72
Eri mieltä	4	5	9	11	8
Ei osaa sanoa	17	17	22	22	20

Tyttöjen ja poikien välillä oli joitakin eroja siinä, mitkä tekijät he kokivat tärkeimpinä liikunnan myönteisinä kannustimina. Pojilla korostui hieman enemmän kilpailulliset merkitykset ja voittaminen sekä lihasten kasvattaminen ja vahvaksi tuleminen. Tyttöillä sen sijaan korostui poikia enemmän painon kurissa pitäminen liikunnan avulla ja uusien taitojen oppiminen. Verrattaessa liikunnan kannustimia luokka-asteen mukaan, erosivat kuudesluokkalaiset vanhemmasta ikäluokasta

kilpailun ja voittamisen motivaation suhteen. Kuudesluokkalaisilla molemmat kannustimet korostuivat yhdeksäsluokkalaisia enemmän.

En pidä liikunnasta, koska "Liikunta ei vaan kiinnosta"

Kysyttäessä lapsilta ja nuorilta, miksi he eivät pidä liikunnasta tai urheilemisesta, tarkasteltiin vastauksia yleisimpien väittämien osalta koko otannan tasolla sekä myös liikunnallisen aktiivisuustason mukaan (Kuvio 18). Tässä yhteydessä tarkasteltiin liikunnan kiinnostavuutta, loukkaantumiskiä, kilpailun merkitystä ja epäonnistumisen pelkoa.



Kuvio 18. Syitä miksi lapsi tai nuori ei pidä liikunnasta (%).

Epäonnistumisen pelkoa tarkasteltiin summamuuttujana, mikä oli muodostettu viidestä pelkoa liikuntatilanteessa mitanneesta kysymyksestä. Liikunnallisesti inaktiiviset olivat yleisemmin samaa mieltä väittämien kanssa, jotka mittasivat syitä sille, että lapsi tai nuori ei pidä liikunnasta. Suurin ero liikunnallisesti aktiivisten ja inaktiivisten välillä löytyi kiinnostuksesta. Kolmannes inaktiivisista lapsista ja nuorista ei pidä liikunnasta, koska se ei kiinnosta heitä. Jopa 60 prosenttia inaktiivisista lapsista ilmoitti, ettei pidä liikunnasta siksi, että osa lajeista ei kiinnosta heitä. Liikunnallisesti inaktiivisten syihin olla pitämättä liikunnasta liittyi myös voimakkaasti epäonnistumisen pelko ja suorituspainet sekä mahdollinen itsensä nolaaminen tai kiusatuksi tuleminen. Liki kolmannes inaktiiv-

vista lapsista ilmoitti syyksi olla pitämättä liikunnasta pelon kokemisen liikuntatilanteessa. Pelon tunteet olivat myös yksi syy, mikä selkeästi useammin ilmeni liikunnallisesti inaktiivisilla verrattuna aktiivisiin.

Käsitykset omista liikuntataidoista ja fyysisestä minäkuvasta ovat yhteydessä liikuntaaktiivisuuteen

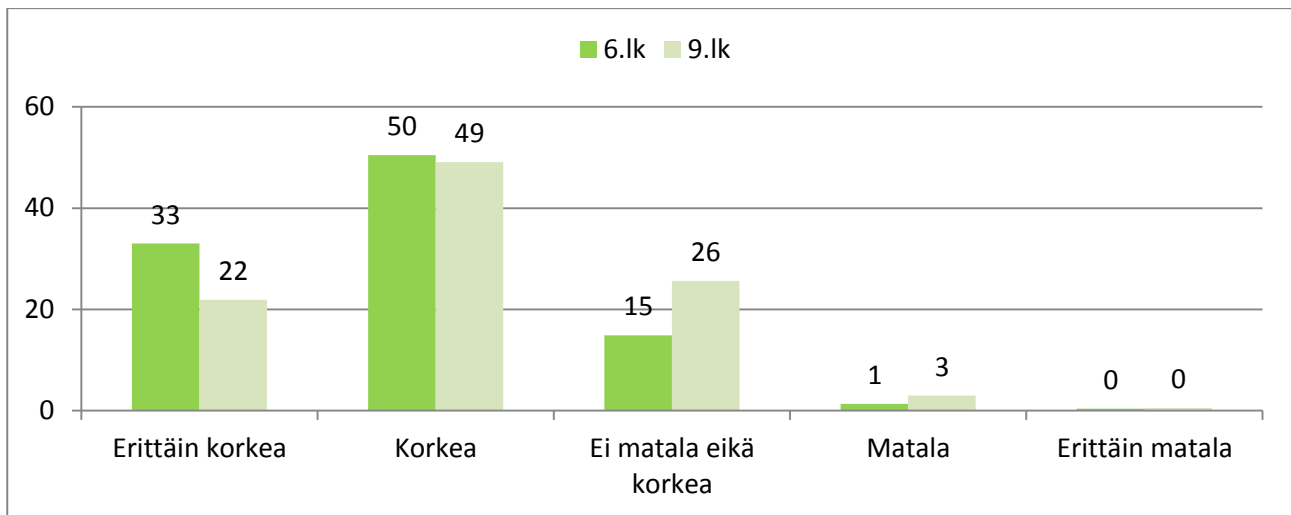
Lasten minäkäsityksen herkin muodostumisaika on ikävuosina 5–12. Lasten minäkäsitys muuttuu kielteisemmäksi alaluokilla, voimakkaimmin ensimmäisellä ja toisella luokalla. Peruskoulun alasteen aikana saadut palautteet ja vertailukohteet, eli toiset oppilaat, eivät voi olla vaikuttamatta lapsen ja nuoren rakentuvaan käsitykseen itsestä liikkujana. (Lintunen 2003; Aho 1996.) Yksilön minäkuvan yksi mitattu osa-alue tässä kyselyssä oli fyysinen minäkäsitys. Fyysiseen minäkäsitykseen vaikuttaa henkilön oma käsitys fyysisistä ominaisuuksistaan ja ulkonäöstä sekä koetusta fyysisestä pätevydestä eli omista liikunnallisista taidoista. Nämä liikunnalliset taito-, kunto- ja kehonrakennetekijät vaikuttavat yhdessä koetun ulkonäön kanssa fyysiseen minäkäsitykseen (Lintunen ym. 1984).

Lapset ja nuoret jatkavat todennäköisemmin liikunnan harrastamista, jos he kokevat itsensä liikunnallisesti päteväksi. Jos kielteinen kuva on jo muodostunut murrosikään tultaessa, voi nuori vetäytyä helpommin harrastamisesta. Liikunnan harrastamisen on todettu vaikuttavan myönteisesti lasten koettuihin liikuntataitoihin, mikä taas vaikuttaa liikunnan harrastamiseen suotuisasti. Fyysinen minäkäsitys on yhteydessä myös yleiseen minäkäsitykseen. (Lintunen 1995, 2003; Kääriäinen 1988; Gruber 1986; McCarthy ym. 2008.) Fyysistä minäkäsitystä mitattiin tutkimuksessa koetuilla liikunnallisilla taidoilla⁷ ja koetulla ulkonäöllä⁸. Kokemusta liikunnallisista taidoista subjektiivisena käsityksenä eli fyysistä pätevyyttä mitattiin kahdeksalla nk. vastapariväittämällä ja koettuun ulkonäköön liittyviä väittämiä oli kuusi. Väittämiin vastattiin asteikolla 1–5, joista valittiin eniten itseä kuvaava määritelmä.

Suurin osa sekä 6.- että 9.-luokkalaisista koki fyysisen pätevyytensä vähintään korkeaksi (Kuvio 19). 6.-luokkalaisista kolmannes koki fyysisen pätevyytensä erittäin korkeaksi, 9.-luokkalaisista vain noin viidennes. Vain murto-osa koki fyysisen pätevyytensä erittäin matalaksi ja muutama prosentti matalaksi. 6.-luokkalaiset kokevat itsensä hieman pätevämmiksi omissa liikuntataidoissaan kuin 9.-luokkalaiset.

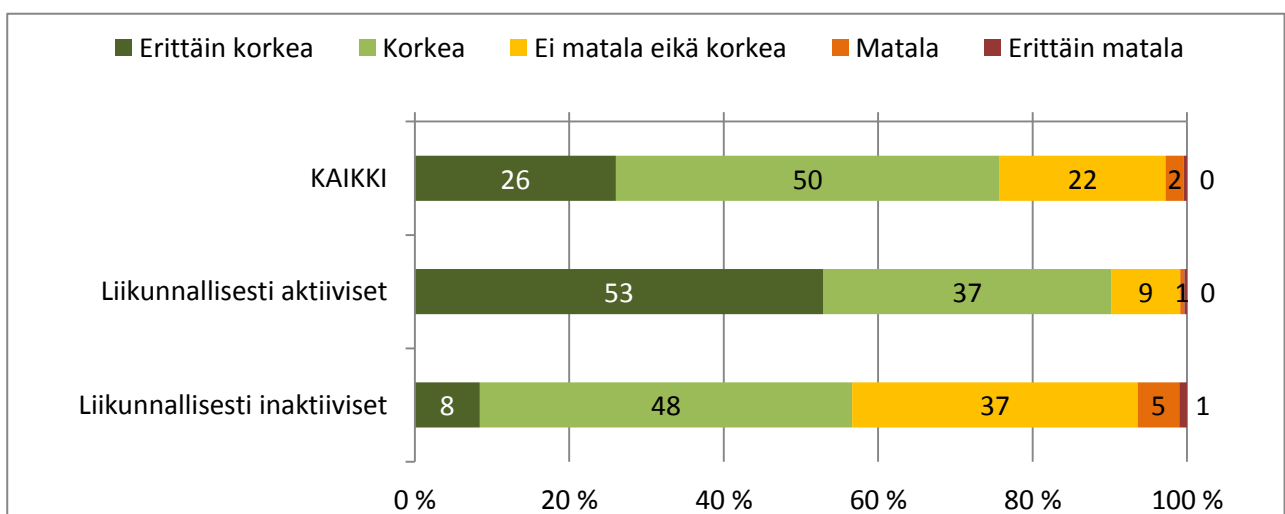
⁷ esim. Lintunen 1995; Sarlin 1995

⁸ vrt. Rosenberg 1965; suom. Lintunen 1995



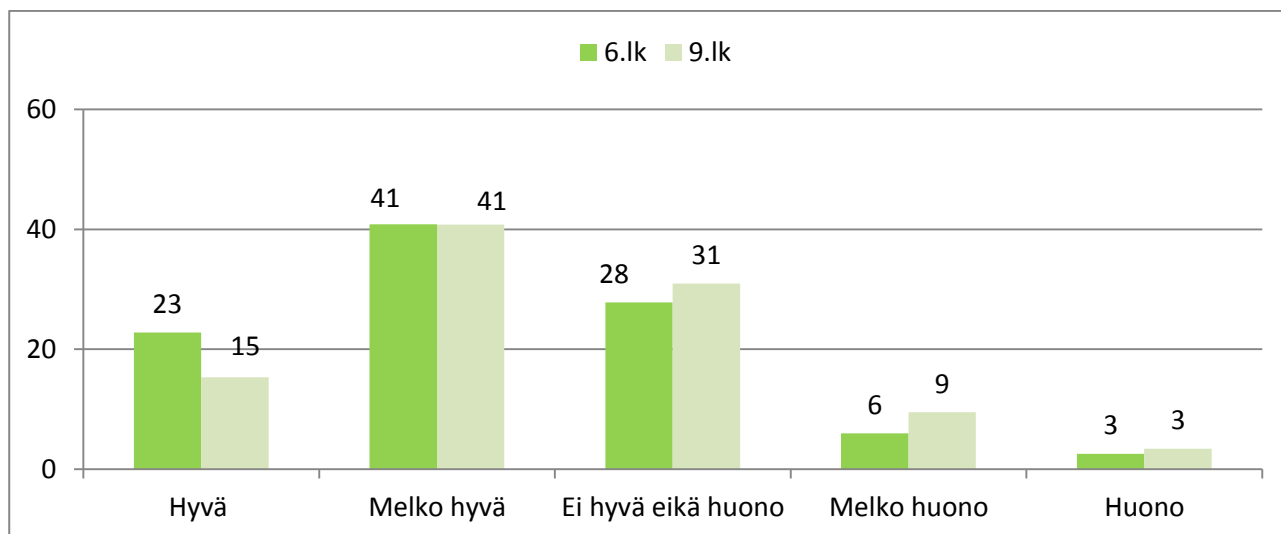
Kuvio 19. Koettu fyysinen pätevyys luokka-asteen mukaan (%).

Ne vastaajista, jotka kokivat fyysisen pätevyytensä erittäin korkeaksi, kokivat liikunnan merkityksellisemmäksi elämässään kuin ne, joiden koettu fyysinen pätevyys oli matalampi. Sekä ohjatun että omaehtoisen liikunnan määrä oli yhteydessä tähän kokemukseen. Mitä myönteisempänä fyysinen pätevyys koettiin, sitä enemmän harrastettiin liikuntaa, ja päinvastoin. Verrattaessa liikunnallisesti inaktiivisia liikunnallisesti aktiivisiin voitiin havaita, että aktiiviset liikkujat kokivat fyysisen pätevyytensä vahvempana kuin inaktiiviset liikkujat (Kuvio 20). Liikunnallisesti aktiivisista lapsista ja nuorista yli puolet koki olevansa fyysisesti erittäin päteviä. Kaiken kaikkiaan yhdeksän kymmenestä aktiivisesta liikkujasta oli sitä mieltä, että on fyysisesti pätevä. Liikunnallisesti inaktiivisten nuorten joukko erottui selvästi aktiivisista koetun fyysisen pätevyyden suhteen: heistä vain runsas puolet yhtyi väittämään.



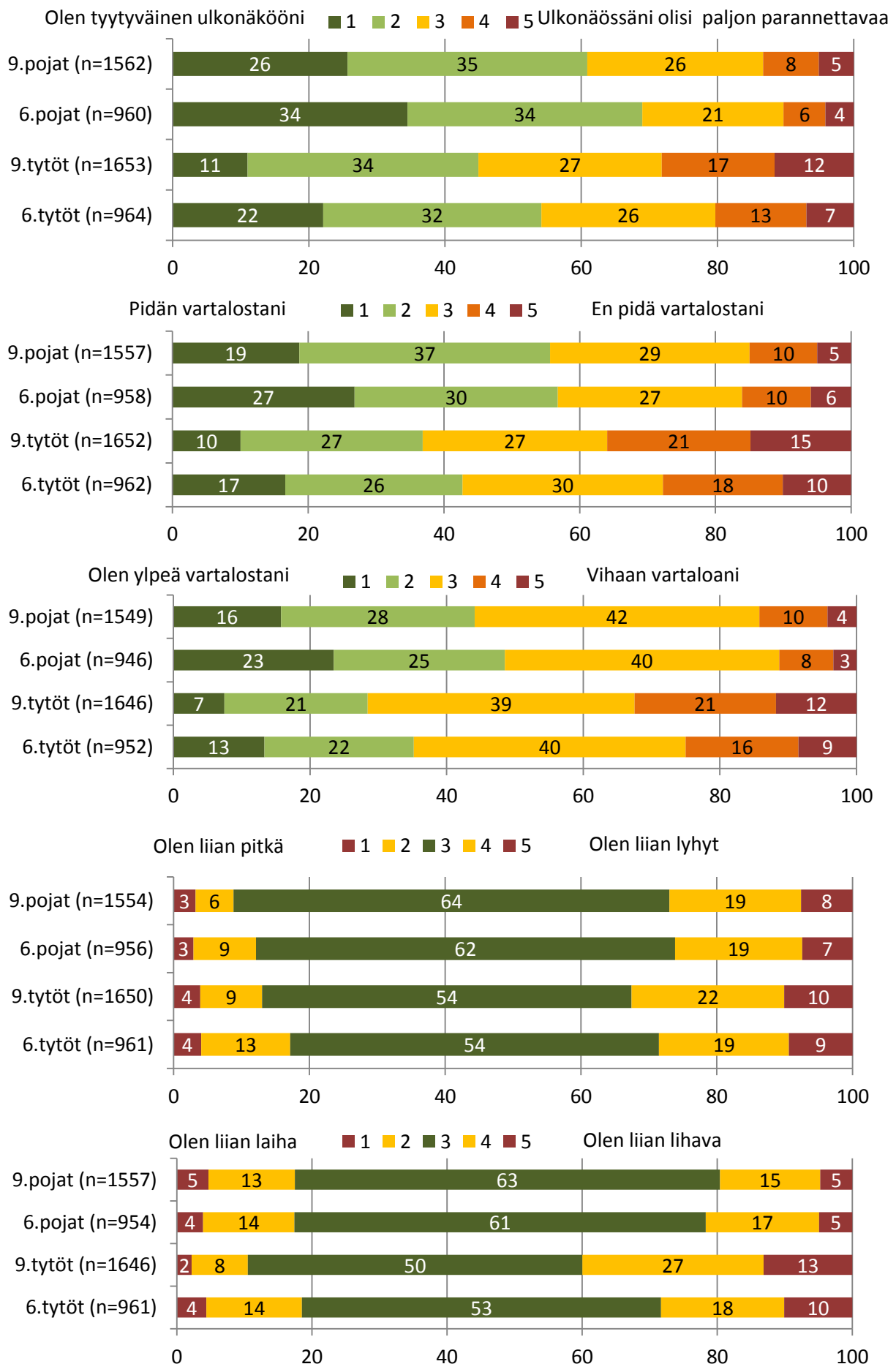
Kuvio 20. Koettu fyysinen pätevyys liikunnallisen aktiivisuustason mukaan (%).

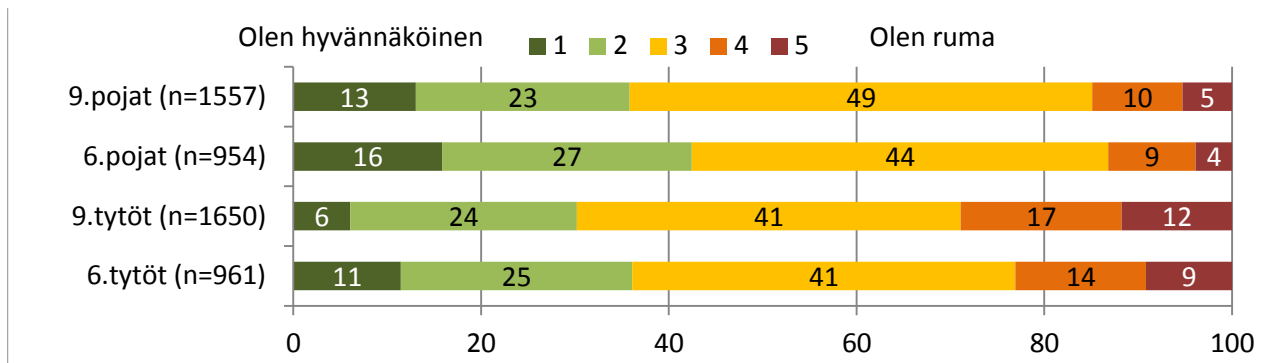
Koettuun fyysiseen minäkäsitykseen liittyi edellä esitetyn mukaisesti sekä koettu pätevyys että koettu ulkonäkö. Pojilla koettu ulkonäkö oli tyttöihin verraten myönteisempi. Luokka-asteittain tarkasteltuna 6.-luokkalaisten koettu ulkonäkö oli 9.-luokkalaisiin verrattuna myönteisempi.



Kuvio 21. Koettu ulkonäkö luokka-asteen mukaan (%).

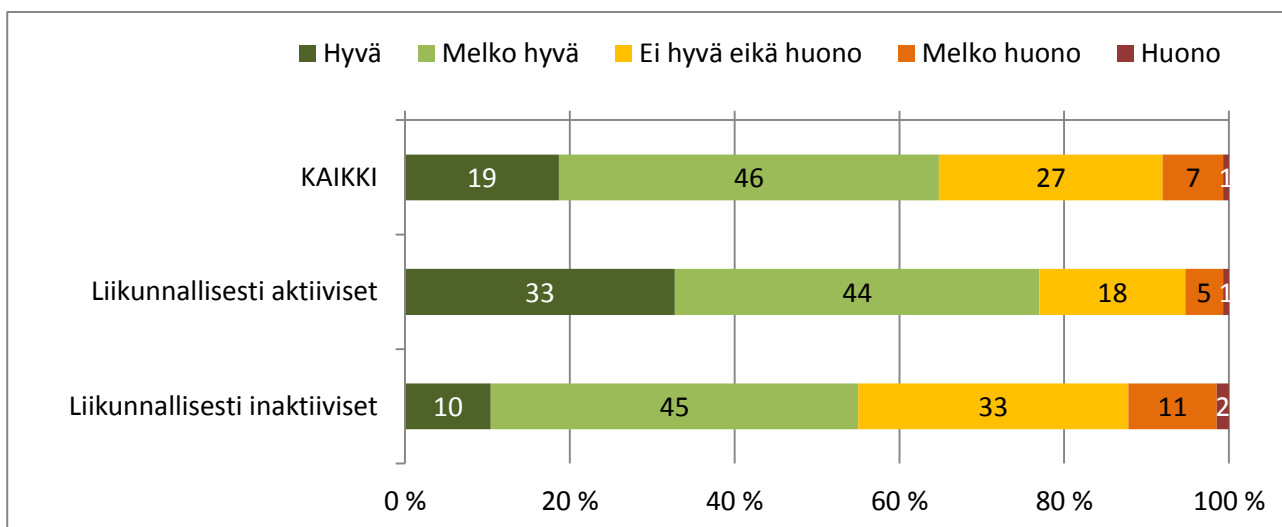
Seuraavassa kuviossa (Kuvio 22) esitellään tarkemmin fyysisen minäkäsitykseen liittyen koettua ulkonäköä mittaavat muuttujat, sekä niiden prosentuaaliset jakaumat luokka-asteen ja sukupuolen mukaan. Tuloksista käy ilmi, että tyttöjen koettu ulkonäkö oli selvästi poikia kielteisempi. Tytöt suhtautuivat kriittisemmin kaikkiin ulkonäköseikkoihin. Lisäksi 9.-luokkalaiset tytöt osoittautuvat 6.-luokkalaisia kielteisemmiksi. Vastaavia tuloksia on saatu aiemmista minäkuvaa tarkastelevista tutkimuksista (Haanpää ym. 2009).





Kuvio 22. Koettua ulkonäköä mittaavat muuttujat sukupuolen ja luokka-asteen mukaan (%)

Verrattaessa liikunnallisesti inaktiivisia nuoria liikunnallisesti aktiivisiin, olivat tulokset samansuuntaisia kuin edellä koetun fyysisen pätevyyden kohdalla (vrt. Kuvio 20). Kuvioista 23 voidaan nähdä, että liikunnallisesti aktiiviset lapset ja nuoret arvioivat ulkonäkönsä huomattavasti paremmaksi kuin liikunnallisesti inaktiiviset. Liikunnallisesti aktiivisista lähes 80 % koki ulkonäkönsä hyväksi tai melko hyväksi. Liikunnallisesti inaktiivista sen sijaan selvästi harvempi koki ulkonäkönsä hyväksi.



Kuvio 23. Koettu ulkonäkö liikunnallisen aktiivisuustason mukaan (%).

Fyysisen minäkäsityksen yhteys liikunnan harrastamiseen todettiin jo edellä. Kuvioissa (Kuviot 20 ja 23) eroteltuna liikunnallisesti inaktiivisten ja aktiivisten käsitykset fyysisestä minäkuvastaan vahvistavat aiemmissa tutkimuksissakin esiin tullutta yhteyttä fyysisen minäkäsityksen ja liikunnallisuuden välillä (esim. Aho 1996).

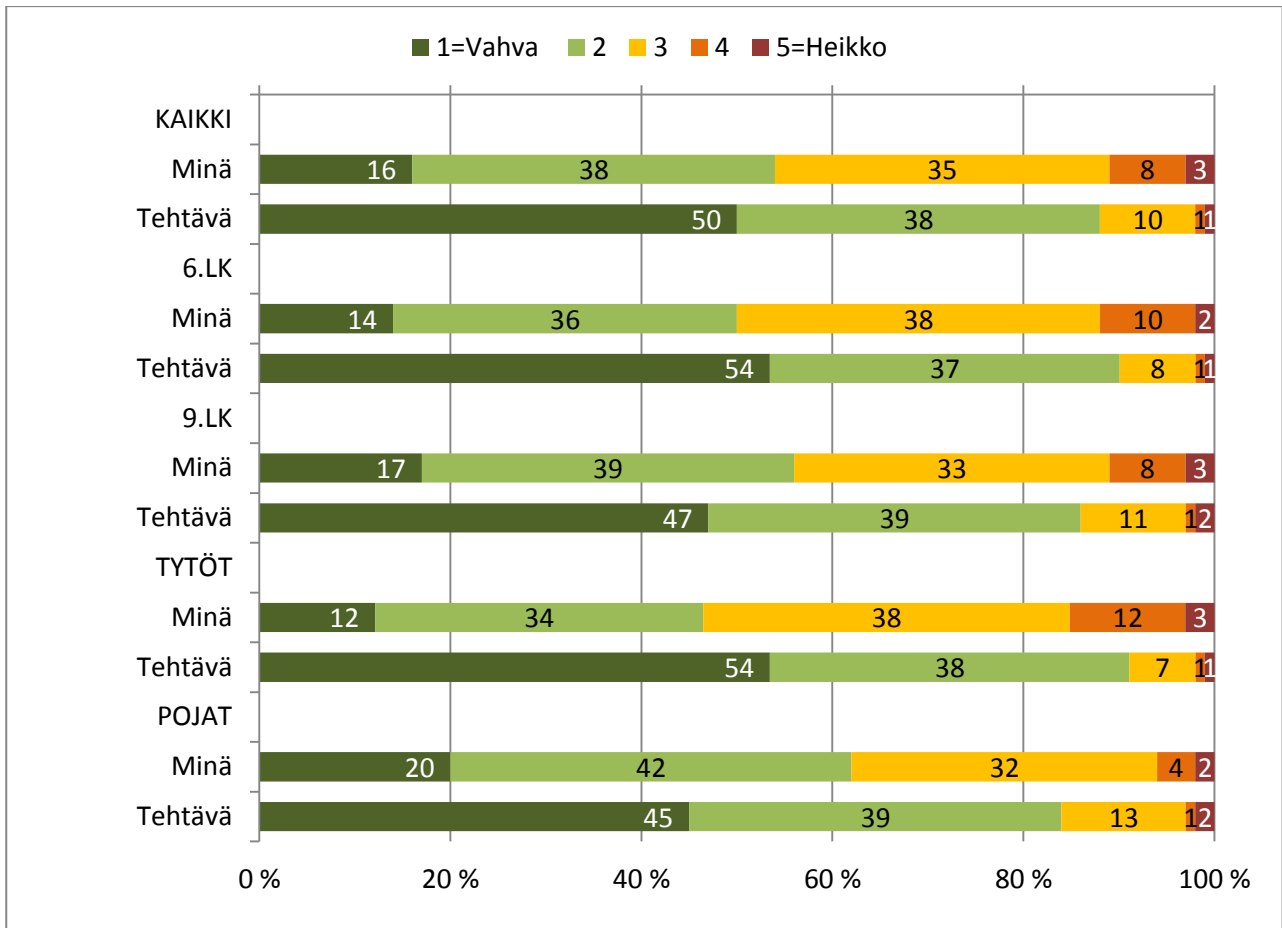
Pojat pitävät kilpailusta, tytöt taitojen kehittämisestä

Lasten ja nuorten itselleen asettamia liikunnan tavoitteita selvitettiin 12 kysymyksen tavoiteorientaatiomittaristolla (Roberts & Balague 1989; 1991; Liukkonen 1996). Tavoiteorientaatioteoriaa on käytetty paljon muun muassa liikunnanopettajien teoreettisena työkaluna motivaatioilmaston luomisessa liikuntatunneilla (Jaakkola 2003, 139–149). Liikuntaan kannustavana voimana voi toi-

mia joko niin kutsuttu tehtäväsuuntautuneisuus, jolloin oma kehittyminen ja omien tavoitteiden saavuttaminen on pääasiallisena liikunnan motivaattorina. Toinen tavoiteorientaation vaihtoehto on minäsuuntautuneisuus, missä taas toisten voittaminen tai hyvän lopputuloksen saavuttaminen verrattuna johonkin normitaulukkoon nousee tärkeimmäksi liikunnan tavoitteeksi. Tehtäväsuuntautuneisuudella on todettu olevan yhteyksiä pysyvämpään liikunnan harrastamiseen. Minäsuuntautuneisuus puolestaan voi johtaa huonoon tulokseen oppilaiden hyvinvoinnin kannalta erityisesti jos koettu pätevyys on heikko. Tehtäväorientoituneen motivaatioilmaston luominen on erityisesti liikunnanopetuksessa hyvin suositeltavaa. Tällöin oppilailla on mahdollisuus kokea onnistumisia ja positiivisia kokemuksia kun jokainen saa liikkua oman kehittymisen ja taitojen mukaan. (Nicholls 1989; Duda 2001; Roberts 2001; Jaakkola 2003.)

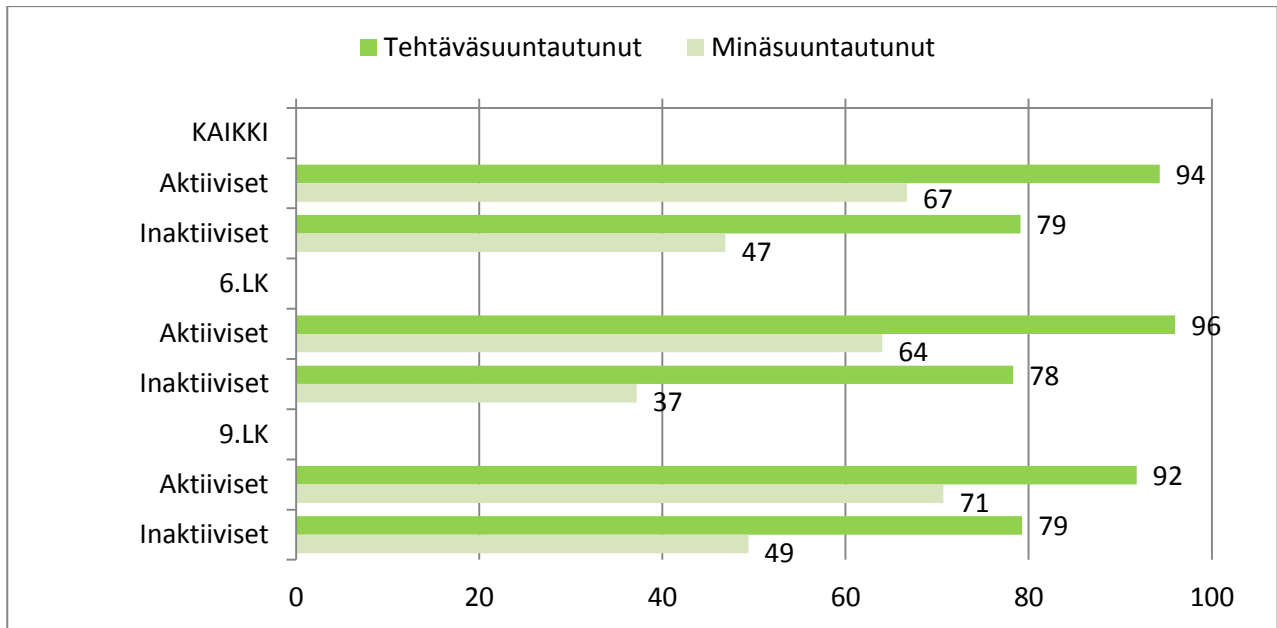
Kummastakin suuntauksesta muodostettiin summamuuttujat analyysyä varten. Molemmat summamuuttujat sisälsivät kuusi muuttujaa ja saivat arvon asteikolla 1–5 (1 = vahva suuntautuneisuus – 5 = heikko suuntautuneisuus). Tehtäväsuuntautuneisuutta mitattiin kyselylomakkeessa seuraavilla muuttujilla: Tunnen onnistuvani liikunnassa silloin kun ”yritän kovasti”, ”huomaan todella kehittyväni”, ”voitan vaikeudet”, ”onnistun sellaisessa mitä en ole aiemmin osannut”, ”teen kaiken parhaan kykyni mukaan” ja ”saavutan itselleni asettamani tavoitteen”. Minäsuuntautuneisuutta mittasivat puolestaan muuttujat: Tunnen onnistuvani liikunnassa silloin kun ”voitan toiset”, ”olen paras”, ” pärjään paremmin kuin toiset”, ”näytän toisille olevani paras”, ” pärjään sellaisessa asiassa mitä toiset eivät osaa” ja ”olen selvästi toisia parempi”.

Tavoiteorientaatioissa oli jonkin verran eroja sukupuolten välillä. Tytöt olivat tehtäväsuuntautuneempia kuin pojat. Tarkasteltaessa suuntautuneisuutta luokka-asteen mukaan, olivat 9.-luokkalaiset hieman vahvemmin minäsuuntautuneita kuin 6.-luokkalaiset.



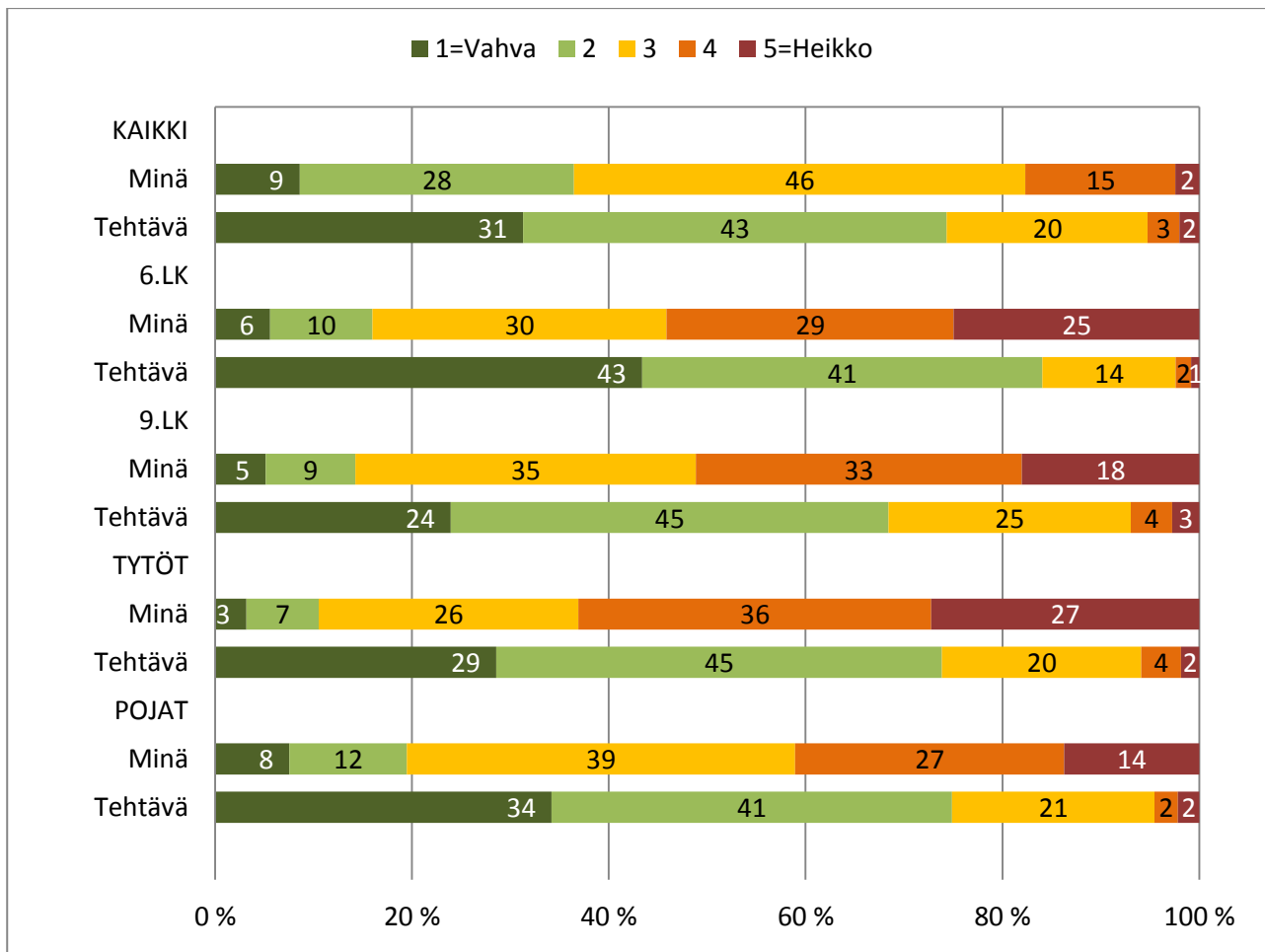
Kuvio 24. Lasten ja nuorten minä- ja tehtäväsuuntautuneisuus liikunnassa (%).

Tavoiteorientaatio oli yhteydessä liikunnan harrastamisen määrään. Kuviosta 25 voidaan huomata, että fyysisesti aktiivisilla niin tehtävä- kuin minäsuuntautuneisuus oli fyysisesti inaktiivisia vahvempi. Tehtäväsuuntautuneisuus oli niin aktiivisilla kuudesluokkalaisilla kuin yhdeksäsluokkalaisilla minäsuuntautuneisuutta vahvempi.



Kuvio 25. Tavoiteorientaatio fyysisen aktiivisuuden mukaan (%).

Vanhempien minä- ja tehtäväsuuntautuneisuutta lapsen liikunnan harrastamista kohtaan mitattiin osiossa "Mitä mieltä äitisi on liikuntaharrastamisesta ja yleisesti liikunnasta" sekä "Mitä mieltä isäsi on liikuntaharrastamisesta ja yleisesti liikunnasta". Minäsuuntautuneisuudesta kertovat kysymykset: "Äitini/isäni odottaa, että olen hyvä liikunnassa" ja "Äidilleni/isälleni on tärkeää, että olen parempi liikunnassa kuin muut". Tehtäväsuuntautuneisuudesta puolestaan kertovat kysymykset: "Äidilleni/isälleni on tärkeää, että yritän parhaani liikunnassa" ja "Äidilleni/isälleni on tärkeää, että kehityn liikuntataidoissani". Äidin ja isän vastauksista muodostettiin summamuuttujat "vanhempien minäsuuntautuneisuus" ja "vanhempien tehtäväsuuntautuneisuus" analyysijä varten. Kuten seuraavasta kuviosta (Kuvio 26) käy ilmi, kokivat lapset vanhempiensa arvostavan selvästi enemmän sitä, että hän kehittyy liikuntataidoissaan ja yrittää parhaansa liikunnassa (74 % samaa tai täysin samaa mieltä).



Kuvio 26. Vastaajien kokemus vanhempiensa minä- ja tehtäväsuuntautuneisuudesta (%).

Jotkut lapsista arvelivat, että vanhempien mielestä on myös hyvin tärkeää, että oma lapsi on parempi liikunnassa kuin muut (15 % samaa tai täysin samaa mieltä). On kuitenkin muistettava, että vastaukset olivat lapsen subjektiivisia käsityksiä vanhempiensa minä- ja tehtäväsuuntautuneisuudesta, joten niitä ei voi yleistää vanhempien näkemyksiksi. Lasten ja nuorten liikunnan kannalta oma kokemus vanhempien asettamista liikunnan tavoitteista on kuitenkin yhtä olennainen. Tulokset osoittivat, että vanhempien tavoiteorientaatio on yhteydessä lapsen omaan tavoiteorientaatioon. Toisin sanoen, mitä tehtäväsuuntautuneemmaksi lapsi tai nuori koki omat vanhempansa, sitä tehtäväsuuntautuneempi hän itsekkin oli. Sama päti myös minäorientaatioon.

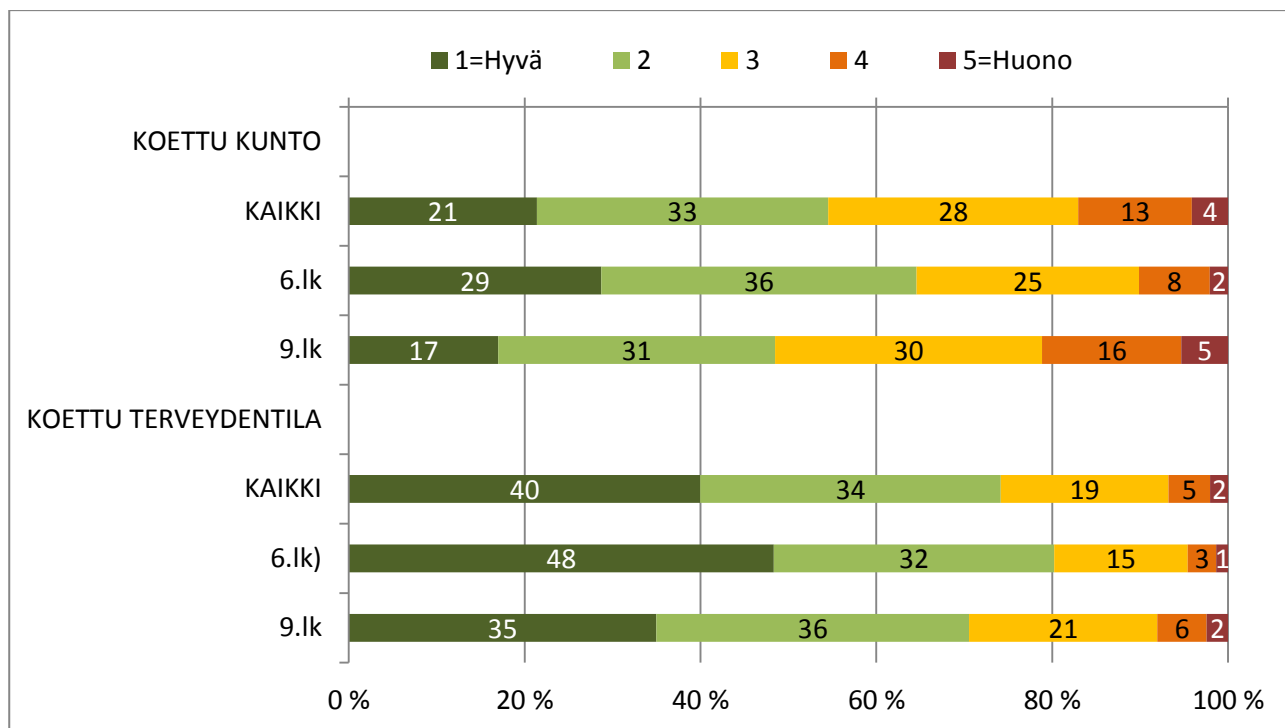
3.4 TERVEYSTOTTUMUKSET JA NIIDEN YHTEYS LIIKUNTAAN

- Valtaosa vastanneista koki terveydentilansa ja kuntonsa hyväksi.
- Liikunnan määrä oli yhteydessä sekä koettuun kuntoon että terveydentilaan: Mitä enemmän nuori liikkui, sitä paremmin hän koki voivansa.
- Yläkoululaiset noudattivat uniaikasuosituksia alakoululaisia paremmin.
- Väsymys oli kuitenkin yleistä niin alakoululaisilla kuin yläkoululaisillakin. 2/3 vastaajista tunsi itsensä väsyneeksi useita kertoja viikossa.
- Valtaosa lapsista ja nuorista oli joskus ajatellut liikuntaa ja ruokatottumuksia terveyden kannalta.

Terveystottumuksia selvitettiin tässä kyselyssä verrattain monipuolisesti. Lapsilta ja nuorilta kysyttiin unen määrää, koettua väsymyksen tunnetta, omaa mielipidettä terveellisestä syömisestä, terveelliseen syömiseen liittyviä eri tekijöitä, uskomuksia terveellisen syömisestä seuraamuksista sekä sitä, onko vastaaja ajatellut liikuntaa ja ruokatottumuksiaan terveytensä kannalta. Liikunnan määrä oli yhteydessä koettuun terveyteen. Mitä enemmän liikuntaa lapset ja nuoret harrastivat, sitä paremmaksi he kokivat terveytensä ja kuntonsa (ks. Kuvio 28).

Lapset ja nuoret kokevat kuntonsa ja terveydentilansa melko hyväksi

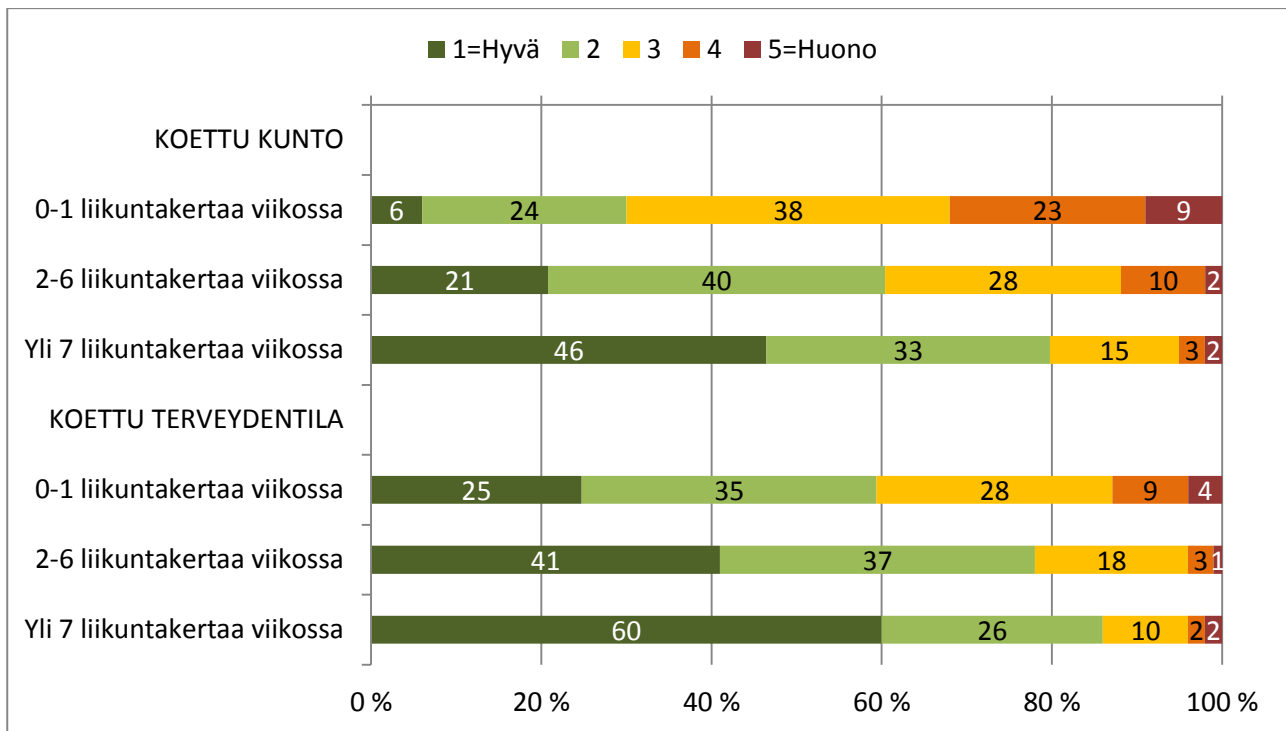
Valtaosa lapsista ja nuorista koki oman terveydentilansa ja kuntonsa hyväksi. 6.-luokkalaiset kokivat kuntonsa jonkin verran paremmaksi verrattuna 9.-luokkalaisiin. He kokivat myös terveydentilansa 9.-luokkalaisia yleisemmin hyväksi tai melko hyväksi. Melko huonoksi kuntonsa koki 6.-luokkalaisista 8 % ja 9.-luokkalaisista 16 %. Melkein puolet 6.-luokkalaisista koki terveydentilansa hyväksi, 9.-luokkalaisista näin koki kolmasosa.



Kuvio 27. Koettu kunto ja terveydentila luokka-asteen mukaan (%).

Yli 60 % niistä lapsista ja nuorista, jotka ilmoittivat liikkuvansa suositusten mukaisesti, eli yli 7 liikuntakertaa viikossa⁹, koki terveydentilansa hyväksi. Vähän tai ei lainkaan liikkuvien kohdalla vastaava prosentti oli noin 25. Kuntonsa koki melko huonoksi tai huonoksi vähän tai ei lainkaan liikkuvista kolmasosa – ja suositusten mukaan liikkuvista vain 5 %. (Kuvio 28.) Koetulla terveydentilalla ja liikunnan määrällä oli selvä myönteinen yhteys. Mitä enemmän lapsi tai nuori liikkui, sitä paremmin hän koki voivansa.

⁹ Ks. kokonaisliikunta-aktiivisuusmuuttujanmuodostus s. 28

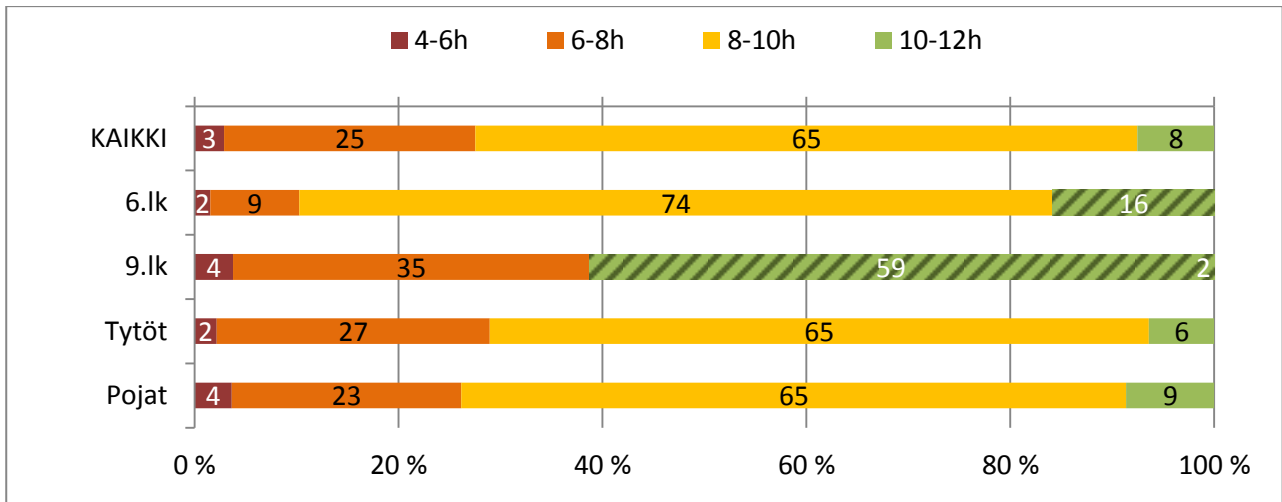


Kuvio 28. Koettu kunto ja terveydentila liikuntamäärän mukaan (%).

Unen määrä

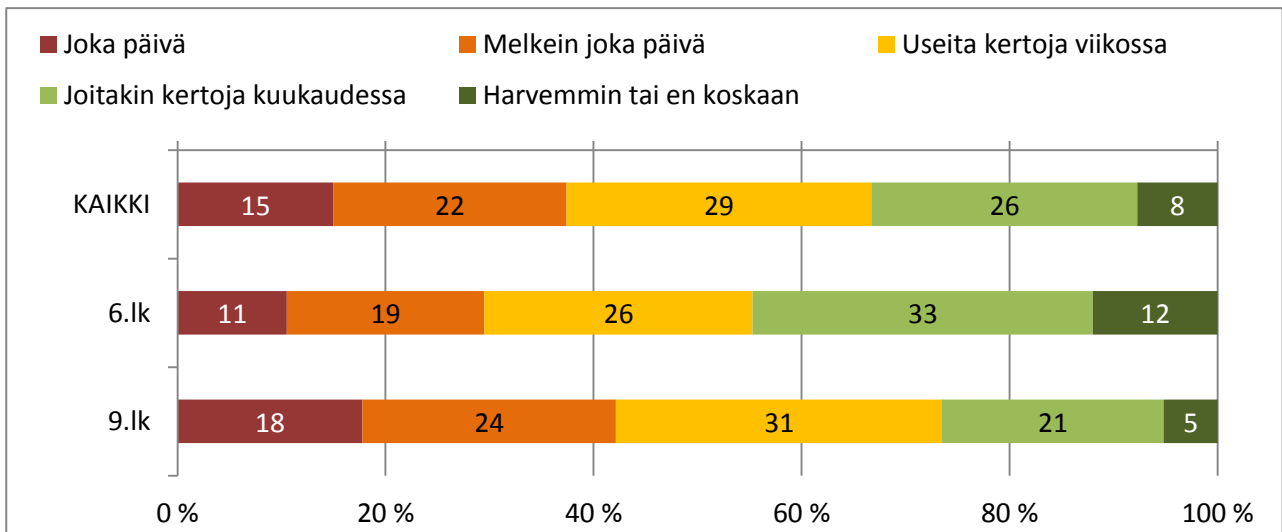
Säännöllinen liikunta vaikuttaa unen laatuun ja vireystasoon positiivisesti. Päiväväsymys on puolestaan yhteydessä vähäiseen fyysiseen aktiivisuuteen. Liikunnalla onkin todettu olevan vaikutusta niin unen laatuun kuin keston. (Kukkonen-Harjula & Härmä 2009; Saarenpää-Heikkilä 2001.) Tutkimustulokset osoittavat uniajan välisen yhteyden liikunnalliseen aktiivisuuteen. Joissakin aiemmissa tutkimuksissa on todettu myös se, että vähemmän nukkuvat ovat useammin ylipainoisia kuin riittävästi nukkuvat tai ainakin riski ylipainoisuuteen on vähemmän nukkuvilla suurempi. (Liuha & Partonen 2009.)

Kun koululainen nukkuu riittävästi, keskittyminen ja oppimiskyky paranevat. 7–10 -vuotiaat tarvitsevat unta 10–11 tuntia vuorokaudessa ja murrosikäinen 8–9 tuntia (Kronholm ym. 2009). Nykyiset kouluikäiset lapset ja nuoret nukkuvat tutkimusten mukaan liian vähän. Unen määrää karsivat erityisesti tietokoneella ja pelikonsolien parissa vietetty ilta-aika. Kuviossa 29 voidaan nähdä, että kuudes- ja yhdeksäsluokkalaisten unimäärät poikkesivat suosituksen mukaisista määristä erittäin voimakkaasti. Selityksenä tähän on se, että suosituksen mukainen uniaika vähenee kahdella tunnilla murrosikäisillä.



Kuvio 29. Lasten ja nuorten unimäärä. Suositusten mukainen unen määrä poikkiviivalla (%).

Kolmasosa 9.-luokkalaisista tunsi itsensä väsyneeksi useita kertoja viikossa. 6.-luokkalaisista kolmasosa tunsi itsensä väsyneeksi joitakin kertoja kuukaudessa. Joka päivä itsensä väsyneeksi tunsi 6.-luokkalaisista kymmenesosa ja 9.-luokkalaisista melkein viidesosa (Kuvio 30).

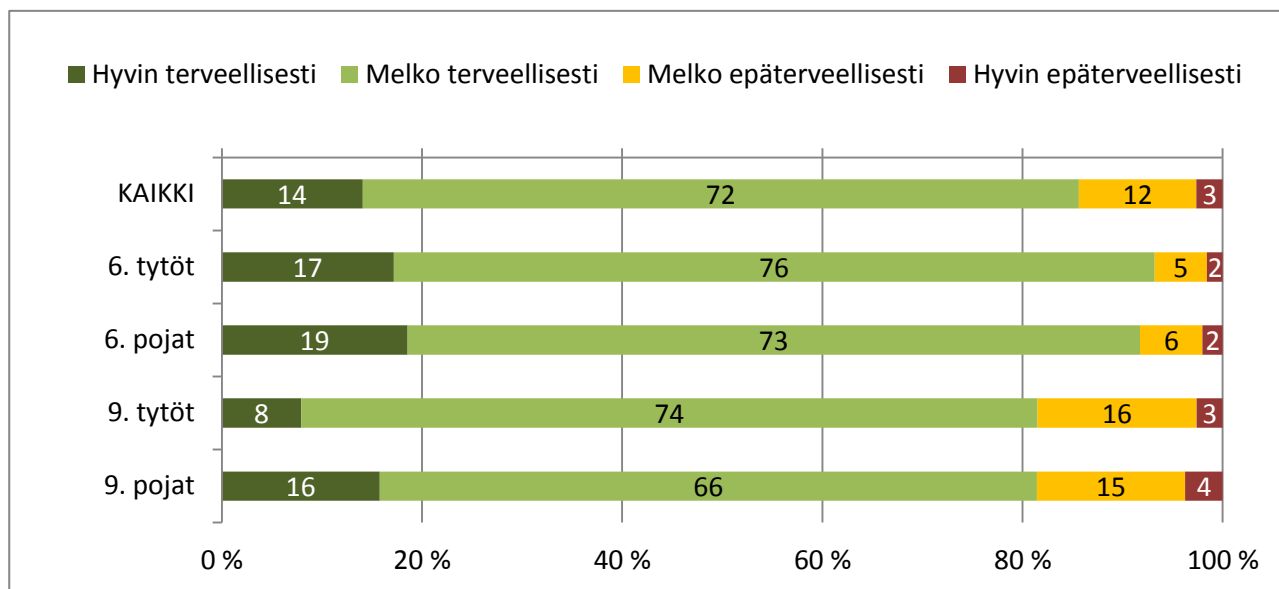


Kuvio 30. Väsymyksen tunne luokka-asteen mukaan (%).

Unimäärän ja väsymyksen välillä oli selvä yhteys. Suurin osa niistä, jotka tunsivat itsensä väsyneeksi harvemmin tai ei koskaan, nukkui vähintään kahdeksan tuntia yössä. Niistä lapsista ja nuorista, jotka tunsivat itsensä päivittäin väsyneeksi, 52 % nukkui alle kahdeksan tuntia yössä.

Jos syön terveellisesti, jaksan enemmän ja voin paremmin

Valtaosa vastanneista koki syövänsä vähintäänkin melko terveellisesti. Hyvin terveellisesti koki syövänsä 14 % vastanneista ja melko epäterveellisesti 12 %. Hyvin epäterveellisesti ilmoitti syövänsä ainoastaan kolme prosenttia vastanneista (Kuvio 31).



Kuvio 31. Kokemus ruokatottumusten terveellisyydestä luokka-asteen ja sukupuolen mukaan. Miten mielestäsi yleensä syöt? (%)

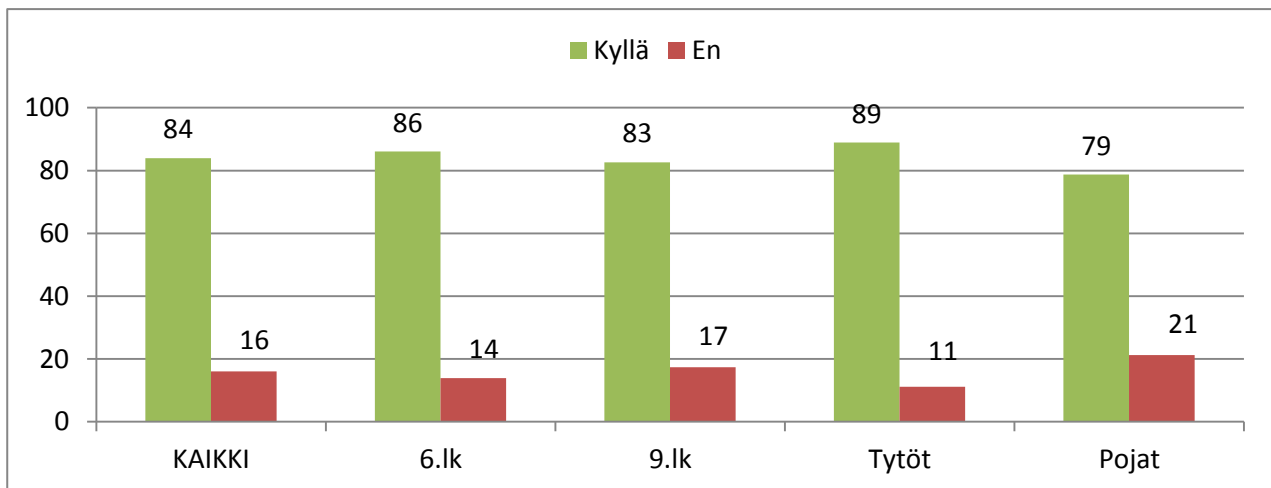
Heistä, jotka kokivat syövänsä hyvin terveellisesti, selvästi suurempi osa söi enemmän kasviksia, hedelmiä tai marjoja päivittäin (60 %) kuin he, jotka kokivat syövänsä hyvin epäterveellisesti (34 %). Ne nuorista, jotka kokivat syövänsä terveellisesti, ilmoittivat syövänsä myös vähemmän makeisia. Kuitenkin heistäkin, jotka kokivat syövänsä hyvin terveellisesti, 15 % söi useamman kerran viikossa hampurilaisia, pizaa, kebabia kodin ulkopuolella, kolmasosa useamman kerran viikossa makeisia ja joi useita kertoja viikossa virvoitus- ja energiajuomia. Lähes 40 %:lla niistä nuorista, jotka ilmoittivat syövänsä terveellisesti, jäi kasvien, marjojen ja hedelmien syönti muutama viikkokertaan. Lieneekin paikallaan kysyä, mikä lasten ja nuorten keskuudessa käsitetään terveelliseksi syömiseksi?

Terveellisen syömisen uskottuja seuraamuksia kysyttiin yhdeksällä eri väittämällä. Mielenpide oli viisiasteikoinen ja väittämät ”täysin samaa mieltä” ja ”samaa mieltä” yhdistettiin si ”samaa mieltä”. Myös väittämät ”täysin eri mieltä” ja ”eri mieltä” yhdistettiin väittämäksi ”eri mieltä”. Lapset ja nuoret olivat yleisesti sitä mieltä, että terveellisestä syömisestä seuraa parempi vointi, sen seurauksena jaksaa enemmän ja on parempi kunto. Lisäksi terveellinen syöminen liitettiin usein ylipainon välttämiseen. 6.- ja 9.-luokkalaiset erosivat vastauksissaan jonkin verran toisistaan, kuten myös tytöt ja pojat (Taulukko 10).

Taulukko 10. Mitä seurauksia uskot olevan sillä, että syöt terveellisesti? (%)

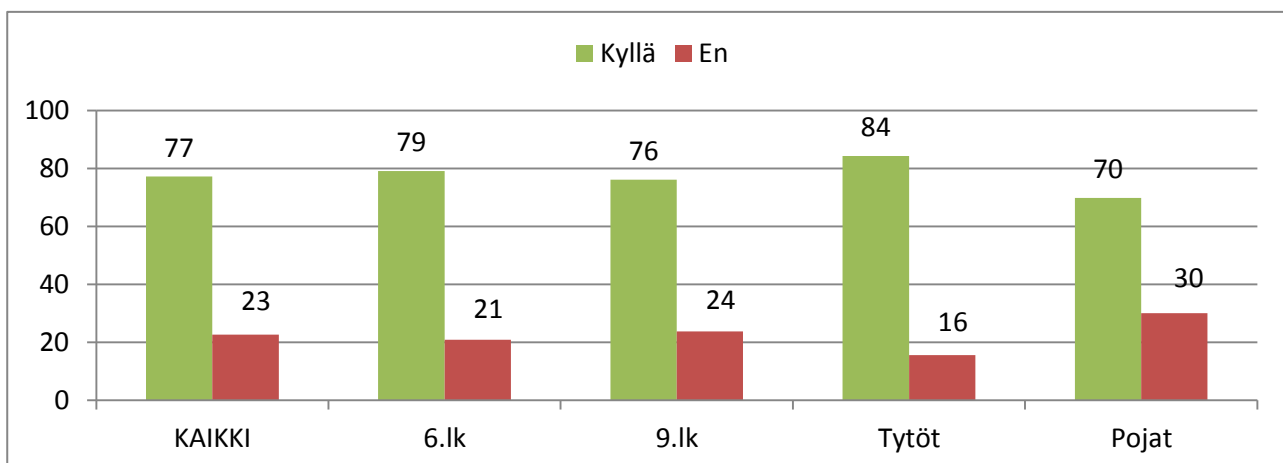
	6.luokka		9.luokka		KAIKKI
	Tytöt	Pojat	Tytöt	Pojat	
RUOKA EI MAISTU HYVÄLTÄ					
Samaa mieltä	50	44	58	40	16
Eri mieltä	14	15	11	17	53
Ei osaa sanoa	37	40	31	43	30
ULKONÄKÖNI ON PAREMPI					
Samaa mieltä	50	44	58	40	48
Eri mieltä	14	15	11	17	14
Ei osaa sanoa	37	40	31	43	37
JAKSAN ENEMMÄN					
Samaa mieltä	85	78	81	63	76
Eri mieltä	3	6	4	10	6
Ei osaa sanoa	12	17	15	27	18
EN OLE YLIPAINOINEN					
Samaa mieltä	71	69	73	60	68
Eri mieltä	9	8	7	11	9
Ei osaa sanoa	20	22	21	29	24
JOUDUN NÄKEMÄÄN VAIVAA SYÖMISENI ETEEN					
Samaa mieltä	18	20	32	29	26
Eri mieltä	44	41	32	29	35
Ei osaa sanoa	39	39	37	42	39
OLEN SUOSITUMPI					
Samaa mieltä	11	20	8	18	14
Eri mieltä	48	31	56	32	42
Ei osaa sanoa	41	50	36	50	44
OLEN PAREMMASSA KUNNOSSA					
Samaa mieltä	78	72	73	56	69
Eri mieltä	5	7	7	10	8
Ei osaa sanoa	17	21	20	33	24
VOIN PAREMMIN					
Samaa mieltä	86	77	84	63	77
Eri mieltä	2	5	4	9	5
Ei osaa sanoa	11	18	12	29	18
JOUDUN PILKAN KOHTEEKSI					
Samaa mieltä	6	9	5	12	8
Eri mieltä	75	66	77	52	67
Ei osaa sanoa	19	25	18	35	25

Suuri osa vastaajista oli ajatellut liikuntaa tai urheilemista sekä ruokatottumuksia terveytensä kannalta (Kuviot 32 ja 33). Tytöistä kymmenen prosenttiyksikköä enemmän kuin pojista, oli ajatellut liikuntaa tai urheilemista terveytensä kannalta.



Kuvio 32. Liikunnan ajattelemisen terveyden kannalta luokka-asteen ja sukupuolen mukaan (%).

Tarkastelimme liikunnan ajattelemista terveyden näkökulmasta myös liikunnallisen aktiivisuustason mukaan. Liikunnallisesti inaktiivisista 76 % oli ajatellut liikkumistaan tai urheilemistaan terveytensä kannalta. Vastaava osuus liikunnallisesti aktiivisilla oli 87 %. Tytöt (84 %) ajattelivat myös ruokatottumuksia terveytensä kannalta selvästi enemmän kuin pojat (70 %). Ruokatottumukset liitettiin hieman harvemmin terveyteen kuin liikunta ja urheilu. 84 % kaikista vastaajista oli ajatellut liikuntaa ja urheilua terveyden kannalta, ruokatottumuksia terveyteen liittyvinä tekijöinä ajatteli 77 % lapsista ja nuorista (Kuvio 33).



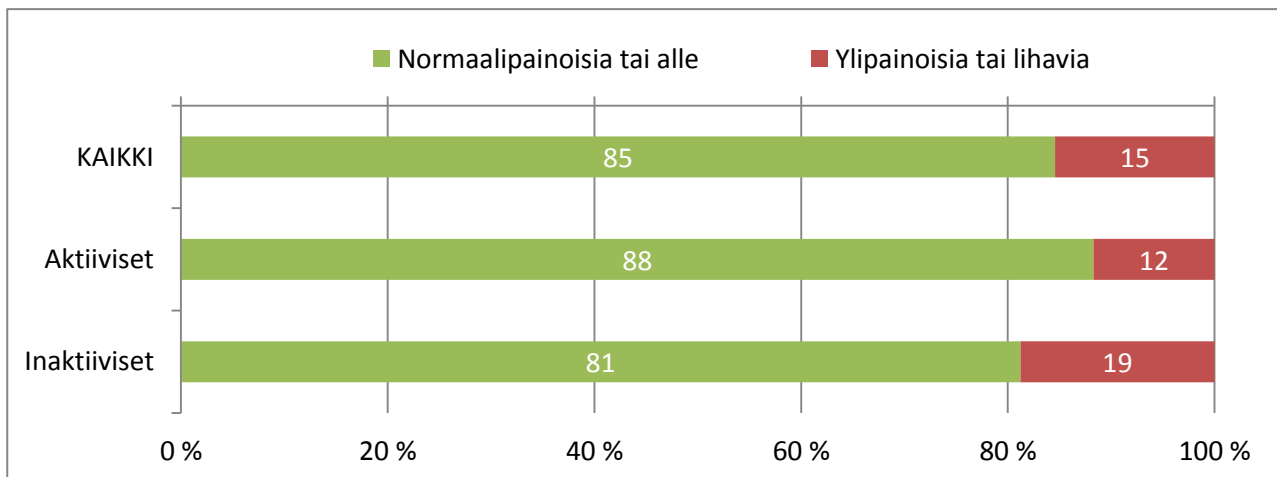
Kuvio 33. Ruokatottumusten ajattelemisen terveyden kannalta luokka-asteen ja sukupuolen mukaan (%).

Säännöllisesti syövästä 80 % oli ajatellut ruokatottumuksiaan terveytensä kannalta. Terveystottumuksia ajatelleiden keskuudessa kasviksia, marjoja ja hedelmiä syötiin hieman useammin ja epäterveellisempiä vaihtoehtoja, kuten pizzaa, hampurilaisia, kebabia, virvoitusjuomia ja makeisia nautittiin hieman harvemmin. Liikunnallinen aktiivisuus näyttäisi olevan yhteydessä ruokatottu-

muksien ajatteluun terveyden kannalta. Liikunnallisesti inaktiivisista lapsista ja nuorista 72 % oli ajatellut ruokatottumuksiaan terveytensä kannalta, kun vastaava osuus liikunnallisesti aktiivisten joukossa oli 80 %.

Ylipaino ja liikunta

Lasten ja nuorten ylipaino on lisääntynyt, mikä omalta osaltaan saattaa vaikuttaa myös liikunnan harrastamiseen. Ylipaino voi johtaa esimerkiksi motoristen perustaitojen hallintaan negatiivisesti. Toisaalta ylipaino vaikuttaa myös psyykkiseen ja psykososiaaliseen hyvinvointiin. (esim. Nuori Suomi 2008.) Tässä tutkimuksessa 15 % kaikista vastanneista oli ylipainoisia tai lihavia. Tyttöjä ja poikia on käsitelty yhdessä, koska aiempien tutkimusten perusteella on oletettavaa, että tytöt saattavat ilmoittaa painonsa todellista alhaisemmaksi ja pojat taas korkeammaksi (Mustajoki ym. 2006). Mitä aktiivisempi lapsi tai nuori oli, sitä useammin hän oli normaalipainoinen. Myös fyysisesti aktiivisten joukossa oli ylipainoisia tai lihavia (12 %), mutta enemmän heitä oli fyysisesti inaktiivisten joukossa (19 %). Aiemmin on havaittu, että 13-vuotiaista fyysisesti vähemmän aktiivisista tytöistä jopa 25 % oli ylipainoisia, kun taas aktiivisista tytöistä vain 10 %. Pojilla ei vastaavia eroja ollut, sillä kummassakin ryhmässä ylipainoisia oli noin 15 % (Pahkala ym. 2007).



Kuvio 34. Lasten ja nuorten paino suhteessa fyysiseen aktiivisuuteen (%).

4. YHTEENVETO

4.1 LASTEN JA NUORTEN LIIKUNNAN JA LIKKUMISEN TILA TÄLLÄ HETKELLÄ KYSELYTUTKIMUKSEN JA MUUN TUTKIMUSTIEDON VALOSSA

Liikuntasuositusten mukaan lasten tulisi liikkua vähintään kaksi tuntia päivässä. Yläkoululaisilla vastaava suositus on puolitoista tuntia liikuntaa päivässä. Tutkimukseen osallistuneista kuudesluokkalaisista 56 % liikkui suositusten mukaisesti. Yhdeksäsluokkalaisista vähintään kaksi tuntia päivässä ilmoitti liikkuvansa 31 %. Tutkimusten mukaan lapset ja nuoret liikkuvat yhä vähemmän ja istuvat sisällä enemmän. Näyttäisikin siltä, että tietokone, -pelit ja muu teknologia voittavat usein ulkona leikkimisen tai muun tekemisen. Lihavuus tai ylipaino on yleisempää fyysisesti inaktiivisilla kuin aktiivisilla lapsilla ja nuorilla.

Tämän tutkimuksen tulokset nostavat esiin myös muissa tutkimuksissa esitettyä huolta lasten fyysisen aktiivisuuden vähentymisestä siirryttäessä alakoulusta yläkouluun. Fyysisen aktiivisuuden määrää on mitattu useissa poikkileikkaustutkimuksissa ja pitkittäistutkimuksissa. Näissä on kysytty harrastetun liikunnan määrää joko lapsilta ja nuorilta itseltään tai heidän huoltajiltaan (esim. Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010). Tutkimuksissa on usein otettu kantaa kokonaisliikunnan mittaamisen ongelmallisuuteen. On helppo tutkia urheiluseurassa harrastetun liikunnan määrää, mutta omaehtoisesta hyötyliikunnasta osana lapsen ja nuoren arkea ei ole riittävästi tai juuri lainkaan tutkittua, etenkin objektiivista tietoa.

Käsillä olevan tutkimuksen tulosten mukaan lähes puolet lapsista ja nuorista ei osallistu urheiluseuran ohjattuihin harjoituksiin. Sama määrä ilmoittaa harrastavansa hengästyminen ja hikoiluun johtavaa liikuntaa koulun ja urheiluseuran ulkopuolella 1–3 kertaa viikossa. Tässä tutkimuksessa pyrittiin yhtenä osa-alueena mittaamaan myös lasten ja nuorten arkiliikuntaa osana päivittäistä kokonaisliikunta-aktiivisuutta. Kun tarkastellaan kokonaisliikuntamäärää kotityöt, koulumatkat, välituntiliikunta ja varsinainen liikunnan harrastaminen mukaan lukien, ei päivittäisen liikunnan määrä näyttäisi nousevan korkeammaksi kuin lasten ja nuorten itse raportoima liikunnan määrä. Noin puolet lapsista ja nuorista sai kerättyä korkeintaan kaksi liikuntakertaa viikossa. Suositukset täyttävään liikuntamäärään tarvitaan kuitenkin vähintään seitsemän liikuntakertaa viikossa. Tulokset saattavat näyttää huolestuttavilta, mutta tulee kuitenkin muistaa, että emme voi täysin tietää, mitä lapset ja nuoret itse mieltävät liikunnaksi. Siksi olisikin jatkossa tärkeä tutkia mahdollisimman objektiivisesti lasten ja nuorten liikkumista sekä lisäksi heidän käsityksiään siitä, mikä on liikuntaa. Kyselytutkimuksen tulokset todentavat kuitenkin aiempien tutkimusten tuloksia siitä, että liikunnallisesti inaktiivisia lapsia ja nuoria on huolestuttavan paljon.

Tämän tutkimuksen mukaan ne lapset ja nuoret, jotka liikkuvat vähän, käyttävät vain hieman enemmän aikaa tietokoneen parissa ja netissä surffailuun kuin ne nuoret, jotka liikkuvat vähintään suositusten mukaisesti. Yleisimpinä syinä vähäiselle liikunnan harrastamiselle nimettiin kiinnostuksen puute ja erityisesti tiettyjen lajien kiinnostamattomuus. Lisäksi epäonnistumisen pelko nousee

osalla liikunnallisesti inaktiivisista yhdeksi syyksi olla harrastamatta liikuntaa. Liikunnallisesti inaktiivisten joukossa näyttäisivät myös muut epäterveelliset elintavat kasaantuvan enemmän kuin aktiivisilla liikkujilla. Inaktiivisten lasten ja nuorten painoindeksi oli keskimäärin korkeampi kuin aktiivisilla lapsilla ja nuorilla. Myös unen määrä oli inaktiivisilla lapsilla ja nuorilla vähäisempi. Liikunnallisesti inaktiiviset lapset ja nuoret myös söivät epäsäännöllisemmin ja epäterveellisemmin.

Liikuntamäärän lisäksi myös liikunnan laadulla on väliä. Lapsen tulisi saada harjoittaa erilaisia motorisia ja liikunnan perustaitoja monipuolisesti ikään sopivalla tavalla. Jotta hengitys- ja verenkiertoelimistö kehittyy, on liikunnan oltava riittävän tehokasta. Myös lihaskuntoa tulisi harjoittaa esimerkiksi erilaisin kuntopiirein noin kolme kertaa viikossa (Nuori Suomi 2008). Liikunnan laatua ei voida tällä kyselytutkimuksella kuitenkaan mitata, tosin siihen ei käsillä olevassa tutkimuksessa myöskään pyritty. Jatkossa olisi kuitenkin hyvä pohtia tapoja mitata liikunnan rankkuutta ja monipuolisuutta myös määrällisissä tutkimuksissa. On eri asia, liikkeuko lapsi tai nuori tunnin päivässä koulumatkat kävellen vai harrastaako neljä kertaa viikossa hengästymiseen ja hikoiluun johtavaa liikuntalajia tunnin mittaisissa, myös koordinaatiota ja motorisia taitoja harjoittavissa urheiluseuran harjoituksissa. Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää laajalti syitä sille, miksi lapset ja nuoret harrastavat liikuntaa tai toisaalta eivät harrasta. Ennen kaikkea haluttiin löytää syitä liikunnallisesti inaktiivisten lasten ja nuorten vähäiseen liikunnan määrään.

4.2 MIKSI LAPSET JA NUORET EIVÄT LIIKU RIITTÄVÄSTI?

Liikunnallisesti inaktiivisista lapsista ja nuorista huomattava osa oli yhdeksäsluokkalaisia. Yhdeksäsluokkalaiset eivät vain liikkuneet vähemmän, vaan olivat myös kuudesluokkalaisia kielteisempiä liikuntaa kohtaan. Se, että liikunnallisesti inaktiivisista lapsista ja nuorista valtaosa oli yhdeksäsluokkalaisia, ei yksin selitä syytä liikunnalliseen inaktiivisuuteen. Yhtäältä osa yhdeksäsluokkalaisista liikkui riittävästi ja toisaalta kuudesluokkalaisista löytyy huomattavan inaktiivisia lapsia. Sukupuolten välillä ei näkynyt eroa liikunnallisesti inaktiivisten ja aktiivisten välillä. Myöskään monikulttuurisuudesta ei selittänyt liikunta-aktiivisuutta suuntaan tai toiseen. Liikunnallisesti inaktiivisten vanhemmista hieman suurempi osa oli työttömiä. Tämän seurauksena liikuntaseuroissa harrastaminen voi olla vähäisempää. Liikuntaseurojen palvelut voivat osoittautua liian suureksi menoeräksi vähävaraisempien perheiden talouksissa, jolloin harrastaminen seurassa on mahdotonta. Verrattuna muihin vastaajiin liikunnallisesti inaktiiviset urheilivat tai harrastivat liikuntaa vähemmän, ulkoilivat tai kulkivat luonnossa vähemmän, osallistuivat kaikkiin kotitöihin keskimääräistä vähemmän sekä harrastivat urheiluseurassa ja sen ja koulun ulkopuolella huomattavasti vähemmän. He surffasivat netissä hieman muita enemmän ja kulkivat useammin kouluun auto- tai bussikyydillä tai muulla vastaavalla liikennevälineellä. Välituntitoiminnoissa ei näkynyt suuria eroja. Ainoastaan pallopelejä pelattiin ja liikuntaleikkejä leikittiin liikunnallisesti aktiivisten keskuudessa hieman liikunnallisesti inaktiivisia enemmän.

Tässä tutkimuksessa nousi esiin myös liikuntamyönteisen ilmapiirin tai asenteen vaikutus lasten liikuntaan. Vanhempien ja muun lähipiirin myönteinen vaikutus liikuntakiinnostukseen oli pienempi inaktiivisilla lapsilla ja nuorilla. Liikunnallisesti inaktiivisten kokemus vanhempiensa liikunnallisuudesta oli myös aktiivisia lapsia ja nuoria kielteisempi. Lisäksi vanhempien asenne liikuntaa koh-

taan näyttäytyi myönteisempänä liikunnallisesti aktiivisten keskuudessa. Liikunnallisesti aktiivisten sosiaalisen ympäristön asenne kokonaisuudessaan oli myönteisempi kuin liikunnallisesti inaktiivisten. Harrastusmahdollisuuksien vähyyks, se ettei tunne harrastuksesta ketään ja muiden asioiden kuten läksyjen teko nousivat liikunnallisesti inaktiivisilla suurimmiksi liikunnan harrastamista vaikeuttaviksi tekijöiksi. Tässä ryhmässä kaikki esitetyt väittämät vaikeuttivat liikunnan harrastamista keskimääräistä enemmän. Liikunta koettiin kokonaisuudessaan useammin vaikeaksi liikunnallisesti inaktiivisten keskuudessa, oli syy mikä tahansa kysymyslomakkeessa esitetyistä vaihtoehdoista.

Lasten ja nuorten fyysinen minäkuva ja koettu liikunnallinen pätevyys olivat odotetusti yhteydessä liikunnan harrastamiseen. Liikunnallisesti inaktiivisilla lapsilla ja nuorilla oli selvästi huonompi kuva omista liikuntataidoistaan sekä fyysisestä minäkuvastaan kuin liikunnallisesti aktiivisilla lapsilla ja nuorilla. Liikunnallisten taitojen koettu puute hankaloittaa harrastamista. Puutteellisiin liikuntataitoihin liittyy vahvasti myös epäonnistumisen pelko ja pelko siitä, että huonoista suorituksista kiusataan tai että niille nauretaan.

Tutkimuksen tulokset esitetyistä syistä vähäiseen liikkumiseen tukevat aiempien tutkimusten tuloksia. Pätevyyden kokemukset, perheen työttömyys tai vähävaraisuus, sosiaalisen ympäristön asenne ja muut liikunnan kanssa kilpailevat toiminnot kuten netissä surffailu ovat yleisimpiä ja ehkä tunnetuimpia syitä vähäiseen liikuntaan. Kuitenkin pienillä muutoksilla, niin vanhempien asenteissa, koulumatkojen liikunnallistamisessa ja koulujen välituntitoiminnassa voitaisiin saavuttaa hyviä tuloksia. Usein elämäämme ohjaavat totutut tavat ja mukaudumme yhteiskunnan muutoksiin, menemme ikään kuin ”virran mukana”. Yhteiskunta on yleisellä tasolla muuttunut istuvammaksi ja liikkumaan mennään varta vasten – ei osana päivittäisiä toimintoja. Yhteiskunnan muutoksiin puuttuminen vie usein aikaa ja muutos tapahtuu hitaasti. Siten on kiinnitettävä huomiota ihmisten, niin aikuisten, päättäjien kuin lasten ja nuortenkin, asenteisiin. Pohdimme lopuksi miten liikunta voisi olla luonnollinen osa lasten ja nuorten päivittäistä elämää.

4.3 MITEN LAPSET JA NUORET SAATAISIIN LIKKUMAAN VÄHINTÄÄN SUOSITUSTEN MUKAISESTI?

Vanhempien malli ja asenne sekä koulussa tapahtuva kannustus ovat ensiarvoisen tärkeitä tekijöitä, joihin tulisi puuttua lasten ja nuorten liikunnan edistämiseksi. On selvä, että jos liikuntaan ei kannusteta tai sitä ei koeta tärkeänä vanhempien tai muiden kasvattajien keskuudessa, ei liikunnallisuus myöskään välity lapsille. Huomio tulee kiinnittää myös yleisten edellytysten – kuten infrastruktuurin ja liikkumista edesauttavan kaupunkirakenteen suunnitteluun ja parantamiseen liikunnan edistämiseksi arkiympäristöissä. Myös pitkäjänteisyyttä tulisi korostaa liikkumattomuuden ehkäisytyössä. Roomaakaan ei rakennettu päivässä. Liikunnallisesti inaktiivisten liikuttamisessakin tulee jatkaa jatkuvasti muuttuvassa yhteiskunnassa pitkäjänteistä ja ajan hermolla olevaa työtä. Silloin tuloksetkin näyttävät pysyvimpinä.

Monet tekijät voivat vaikuttaa liikunnan harrastamiseen tai harrastamattomuuteen. On kuitenkin vähän asioita, joihin ei voi vaikuttaa. Pitkiä koulumatkoja ei pysty ehkä lyhentämään ja turvallisuudenkin takia voi olla joskus parempi kulkea matkat bussilla tai muulla kyydillä. Asenteisiin sen sijaan voi vaikuttaa. Jo pienillä liikunta-aktiivisuutta nostavilla asioilla saa muutosta aikaan. Sen si-

jaan, että antaisi lasten surffailla netissä, voi kehottaa tai jopa painostaa heitä menemään ulos leikkimään, pelaamaan tai vaikka pyytää käymään kaupassa – kävellen tai pyörällä. Kouluun ja muualle kyyditsemisten vähentäminen sekä netissä surffailun ja muun ruutuajan vähentäminen voisi nostaa yleistä aktiivisuustasoa ja johtaa sitä myöden kiinnostukseen liikuntaharrastuksia kohtaan – ainakin teoriassa. Kuitenkin vanhempien vastuu lastensa liikuttamisesta esimerkiksi kotitöitä yhdessä tehden voisi toimia paremmin. Monelle nuorelle tärkeän tietokoneen ja esimerkiksi tätä kautta sosiaalisen median kieltäminen ei välttämättä ole paras ratkaisu

Riittävä unen määrä on positiivisessa suhteessa liikunnan harrastamiseen, samoin kuin perheen kanssa yhdessä ruokailu. Myös näissä asioissa huomio kiinnittyy vanhempiin ja heidän asettamiin rajoihin. Esimerkiksi ruutu-aikaa vähentämällä voisi nukkumaanmeno aikaistua. Säännöllinen ja suosituksia noudatteleva ruokailu edesauttavat liikunnan harrastamista – ja päinvastoin. Ehkä sen sijaan, että ohjaisimme lapsia ja nuoria liikkumaan enemmän, pitäisi huomio kiinnittää vanhempien ohjeistamiseen niin omissa ruokailu- kuin liikuntatottumuksissaan.

Koulussa kannustavan ilmapiirin luominen liikuntatunneilla on olennaista ja opettajan rooli kasvattajana korostuu. Kotiläksyt liikunnasta voisi olla yksi liikunnallistaja. Muistakin oppiaineista annetaan läksyjä – miksei myös liikunnasta? Arjessa tapahtuva liikkuminen jää kuitenkin usein vanhempien vastuulle.

Liikunnallinen inaktiivisuus voi toisaalta olla seurausta siitä, että sopivaa lajia ei ole löytynyt. Tässä tutkimuksessa esiin noussut tulos puhuu omalta osaltaan lasten ja nuorten liikunnan monipuolisuuden puolesta. Kaikilla tulisi olla mahdollisuus löytää itseään kiinnostava liikunnan muoto. Monipuolisesti eri lajien kokeileminen jo varhaislapsuudessa voikin sytyttää kipinän johonkin lajiin, jota voi myöhemmin jatkaa itsenäisesti tai seuroissa. Kuitenkin tärkeämpää kuin yhden lajin löytäminen ja harrastaminen, on luoda arjesta liikunnallinen muiden päivittäisten toimintojen ohessa tapahtuvan liikunnan avulla. Seuran harjoituksissa kolme kertaa viikossa käyvä lapsi tai nuori voi olla näennäisesti liikunnallinen, kun taas päivittäin koulumatkat kulkevaa ja vaikkapa partion kautta metsissä suunnistavaa ei mielletä liikkuvaksi nuoreksi, koska hänellä ei ole ”omaa lajia”. Kuitenkin seurassa harrastavan liikunta saattaa jäädä vain kolmeen kertaan viikkoon, jos treeni paikallekin on kyyditys.

Tässä raportissa on esitetty kattavasti lasten ja nuorten liikuntasuhteeseen liittyviä syitä ja seurauksia, tuloksia ja pohdintoja kyselyn pohjalta. Edellä pohditut toimenpiteet lasten ja nuorten aktivoimiseksi ovat tutkimustiimin ajatuksia. Tarkempia syitä ja estäviä tekijöitä, liikunnan mahdollistavia ja liikunnan harrastamiseen ja liikkumiseen vaikuttavia tekijöitä on mahdollista tarkastella entistä tarkemmin kyselytutkimuksen aineistosta. Yksi syy liikunnasta pois jättäytymiselle voi olla toisen syy harrastaa. Siis, aineisto mahdollistaa moniulotteisen analyysin myös jatkossa. Tärkeää olisi jatkossa löytää erityisesti fyysisesti inaktiivisen joukon liikuntaa estäviä tekijöitä entistä monipuolisemmilla analyyseillä ottaen näin huomioon liikuntasuhteen muotoutumisen yksilöllisyyden.

4.4 KYSELYTUTKIMUKSEN KESKEISET TULOKSET

- Kuudesluokkalaisista reilu puolet ilmoitti liikkuvansa vähintään kaksi tuntia päivässä – yhdeksäsluokkalaisista vain kolmannes.
- Yli 50 % kuudesluokkalaisista ja alle 40 % yhdeksäsluokkalaisista harrasti ohjatusti liikuntaa urheiluseurassa vähintään kerran viikossa. Omaehtoinen liikunta oli suositumpaa niin kustosten kuin ysienkin kohdalla.
- Sosiaalisen ympäristön liikuntamyönteinen asenne vaikutti lasten liikunnan harrastamiseen suotuisasti. Vanhemmat, ystävät ja valmentajat olivat keskeisimpiä vaikuttajia.
- Perheen varallisuus maksaa liikuntaharrastus ja kyyditseminen harrastuspaikoille helpottivat liikunnan harrastamista eniten.
- Muut liikunnalta aikaa vievät asiat, harrastuspaikkojen kaukainen sijainti ja vähäiset harrastusmahdollisuudet vaikeuttivat eniten liikunnan harrastamista.
- Kiinnostuksen puute liikunnan harrastamista vaikeuttavana tekijänä voi tarkoittaa kiinnostuksen puutetta vain tiettyjä lajeja, ei kaikkea liikuntaa, kohtaan.
- Liikunnallisesti aktiivisilla koettu fyysinen pätevyys oli selkeästi korkeampi kuin hyvin vähän liikkuvilla. Liikunnallisesti inaktiiviset kokivat ulkonäkönsä useammin huonompana kuin liikunnallisesti aktiiviset.
- Pojat kilpailevat mieluummin kuin tytöt – tytöt kehittävät mieluummin taitojaan.
- Liikunta vaikutti suotuisasti kokemukseen terveydentilasta – liikunnallisesti aktiiviset kokivat terveydentilansa useammin paremmaksi.
- Väsymys on yleistä, sillä 2/3 vastaajista tunsi itsensä väsyneeksi useita kertoja viikossa.

LÄHTEET

- Aho, S. (1996). Lapsen minäkäsitys ja itsetunto. Helsinki: Edita.
- Armentrout, S.M. & Kamphoff, C.S. (2011). Organizational barriers and factors that contribute to youth hockey attrition. *Journal of Sport Behavior*, 34(2), 121–136.
- Bozionelos, G., & Bennett, P. (1999). The theory of planned behaviour as predictor of exercise: The moderating influence of beliefs and personality variables. *Journal of Health Psychology*, 4(4), 517–529.
- Broberg, A., Hynynen, A., Iltanen, S., Kyttä, M. & Paronen, O. (2011). Yhdyskuntarakenne muokkaa lasten ja nuorten liikkumista. *Liikunta & Tiede* 48(2–3), 10–17.
- Cole, T.J., Bellizzi, M.C., Flega, K.M. & Dietz, W.H. (2000). Establishing a standard definition for children overweight and obesity worldwide: international survey. *British Medical Journal*, 320: 1240-1243.
- Dollman, J. & Lewis, N.R. (2009). Interactions of socioeconomic position with psychosocial and environmental correlates of children's physical activity: an observational study of South Australian families. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 14(6), 56.
- Duda, J. (2001). Goal perspective research in sport: Pushing the boundaries and clarifying some misunderstandings. Teoksessa: Roberts, G.C. (toim.) *Advances in Motivation in Sport and Exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics, 29–182.
- Eime, R.M., Payne, W.R., Casey, M.M. & Harvey, J.T. (2008). Transition in participation in sport and unstructured physical activity for rural living adolescent girls. School of Human Movement. Sport Sciences, University of Ballarat.
- Fogelholm, M., Paronen, O. & Miettinen, M. (2007). Liikunta – hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Suomalaisen terveystieteiden tutkimuskeskuksen tila ja kehittyminen 2006. STM selvityksiä 1/2007, Helsinki: Yliopistopaino.
- Gruber, J.J. (1986). Physical activity and self-esteem development in children: a meta-analysis. *American Academy of Physical Education papers* 19, 30–48.
- Haanpää, L., Ehre, C., Tiensuu-Tsiopoulos, M., Lagström, H., Kaljonen, A. (2009). Nuoret luupin alla – koulukysely: 6.- ja 9.-luokkalaisten hyvinvointi, osallisuus ja vaikutusmahdollisuudet Varsinais-Suomessa. Turun Lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja 1/2009. Turku: Turun yliopisto.
- Harinen, P., Itkonen, H. & Rautopuro, J. (2006). Asfalttiprinssit – tutkimus skeittareista. Helsinki: Liikuntatieteellisen seuran julkaisuja, 159.
- Heikkala, J. (2009). Johdatus Liikuntakulttuuriin. Suomen Liikunta ja Urheilu SLU ry.
- Holt, N.L., Tamminen, K. A., Black, D.E., Sehn, Z.L. & Wall, M.P. (2008). Parental involvement in competitive youth sport settings. *Psychology of Sport and Exercise* 9, 663–685.
- Ilmanen, K. & Itkonen, H. (2000). Kansalaisten liikuttajat. Kansalaistoimijat ja kunnat liikuntapalvelujen tuottajina Pohjois-Karjalassa. Joensuu: Pohjois-Karjalan Liikunta & Joensuun yliopiston Karjalan tutkimuslaitos.
- Itkonen, H. (1996). Kenttien kutsu. Tutkimus liikuntakulttuurin muutoksesta. Tampere: Gaudeamus.
- Itkonen, H., Ilmanen, K. & Matilainen, P. (2006). Maakunta liikkumaan. Pohjois-Karjalan liikunta- ja urheilustrategia. Pohjois-Karjalan maakuntaliitto. Jyväskylä.
- Jaakkola, T. (2003). Hyvinvointia tukeva motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa. Teoksessa: Heikinaro-Johansson, P., Huovinen, T. & Kytökorpi, L. (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Porvoo: WS Bookwell, 139–149.
- Kansallinen liikuntatutkimus (2009–2010). Lasten ja nuorten liikunta. Suomen Kuntoliikuntaliitto ry, Nuori Suomi ry, Suomen Olympiakomitea, Helsingin kaupunki, Suomen Liikunta ja Urheilu (SLU). www.slu.fi/?x13001=2495722. [viitattu 12.4.2011].

- Kantomaa, M. (2010). The role of physical activity on emotional and behavioural problems, self-rated health and educational attainment among adolescents. Oulun yliopisto.
- Katainen, J. (2011). Pääministeri Jyrki Kataisen hallitusohjelma 22.6.2011. <http://valtioneuvosto.fi/hallitus/hallitusohjelma/pdf/fi.pdf>. [viitattu 30.1.2012].
- 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. (2009). Liikunnan merkityksellistämiseen? *Liikunta & Tiede* 46(2–3), 2.
- Koski, P. & Tähtinen, J. (2005). Liikunnan merkitykset nuoruudessa. *Nuorisotutkimus* 1, 3–21.
- Kronholm, E., Liuha, T. & Partonen, T. (2009). Huolehdi koululaisen unesta. *Terveyden ja hyvinvoinnin laitos*. <http://www.tervesuomi.fi/fi/julkaisu/11736>. [viitattu 6.6.2011].
- Kukkonen-Harjula, K. & Härmä, M. (2009). Kohentaako liikunta unta? *Työterveys-lääkäri* 27(4), 71–74.
- Kyttä, M., Broberg, A. & Kahila, M. (2009). Lasten liikkumista ja terveyttä edistävä urbaani ympäristö. *Yhdyskuntasuunnittelu. Teemanumero Lapset ja kaupunki*. 47(2), 6–25.
- Kääriäinen, H. (1988). Siirtyminen peruskoulun ala-asteelta yläasteelle oppilaiden kokemana. *Helsingin yliopisto. Opettajankoulutuslaitoksen tutkimuksia*, 69.
- Laakso, L., Nupponen, H., Koivusilta, L., Rimpelä, A. & Telama, R. (2006). Liikkuvaksi nuoreksi kasvaminen on monen tekijän summa. *Liikunta & Tiede*, 43(2), 5–13.
- Lehmuskallio, M. (2007). Liikuntakulutus kaupunkilaislasten ja -nuorten liikuntasuhteessa. *Turun yliopiston julkaisuja, sarja C*, 263.
- Lehmuskallio, M. (2011). Ei VilleGalle vaan vertaiset, valmentajat ja vanhemmat – lasten ja nuorten näemyksiä liikuntakiinnostukseensa vaikuttajista. *Liikunta & Tiede*, 48(6), 24–31.
- Leppälä J., Lagström H., Kaljonen A. & Laitinen K. (2010). Construction and evaluation of a self-containing index for assessment of diet quality. *Scandinavian Journal of Public Health*, 16.
- Liikkanen, M. (2005). Vapaa-aika muutoksessa – merkitykset, rajoitteet ja valinnat. Teoksessa: Liikkanen, M., Hanifi, R. & Hannula, U. (toim.) *Yksilöllisiä valintoja, kulttuurien pysyvyyttä. Vapaa-ajan muutokset 1981–2002*. Helsinki: Tilastokeskus.
- Lintunen, T. (1995). Self-perception, fitness and exercise in early adolescence: a four-year follow-up study. *Jyväskylän Yliopisto. Studies in sport, Physical Education and Health* 45.
- Lintunen, T. (2003). Liikunta kouluiässä. Teoksessa: Heikinaro-Johansson, P., Huovinen, T. & Kytökorpi, L. (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*, 41–46. Porvoo: Ws Bookwell.
- Lintunen, T., Rahkila, P., Silvennoinen, M. & Österback, L. (1984). Lasten fyysisen minäkäsityksen mittari. *Liikunta & Tiede* 21(5), 224–231.
- Lintunen, T., Valkonen, A., Leskinen, E. & Biddle, S. (1999). Predicting physical activity intentions using a goal perspectives approach: A study of Finnish youth. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 9(6), 344–352.
- Liuha, T. & Partonen, T. (2009). Poikkeava unenpituus on terveysriski. *Terveyden ja hyvinvoinnin laitos*. Julkaistu 11.5.2009. <http://www.tervesuomi.fi/fi/julkaisu/11597>. [viitattu 16.1.2012].
- Liukkonen, J. (1996). Tavoiteorientaatio, motivaatioilmasto ja viihtyvyys lapsiurheilussa. *Urheilupsykologia* 2, 3–5.
- Liukkonen, J. (1998). Enjoyment in youth sport: a goal perspectives approach. *Jyväskylä: LIKES-Research Center for Sport and Health Sciences. LIKES-Research Reports on Sport and Health* 114.
- Lämsä, J. & Mäenpää, P. (2002). Kuinka moni lopettaa? Tietoja ja näkömisiä nuorten urheiluharrastuksen lopettamisesta ja aloittamisesta. *Nuori Suomi*, 4.
- Maahanmuuttovirasto (2010). *Ulkomaalaiset Suomessa kansalaisuuksittain*. <http://www.migri.fi/netcomm/content.asp?path=2762>. [viitattu 23.1.2012].

- McCarthy, P. J., Marc, V. J. & David, C-C. (2008). Understanding enjoyment in youth sport: A developmental perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 142–156.
- Merom, D., Tudor-Locke, C., Bauman, A. & Rissel, C. (2006). Active commuting to school among NSW primary school children: implications for public health. *Health & Place*, 12, 678–687.
- Molinero, O., Salguero, A., Tuero, C., Alvarez, E. & Marquez, S. (2006). Dropout reasons in youth Spanish athletes: Relationship to gender, type of sport, and level of competition. *Journal of Sport Behavior*, 29(3), 255–269.
- Moore, J.B., Jilcott, S.B., Shores, K.A., Evenson, K.R., Brownson, R.C. & Novick, L.F. (2010). A qualitative examination of perceived barriers and facilitators of physical activity for urban and rural youth. *Health Education Research* 25(2), 355–367.
- Mustajoki, P., Fogelholm, M., Rissanen, A. & Uusitupa, M. (toim.) (2006). *Lihavuus. Ongelma ja hoito. Duodecim*.
- Myllyniemi, S. (toim.) (2010). *Puolustus-kannalla. Nuorisobarometri 2010. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 107. Helsinki: Yliopistopaino.*
- Nicholls, J. (1989). *The competitive ethos and democratic education. Cambridge, MASS: Harvard University Press.*
- Nuori Suomi (2004). Mielekäs tekeminen, hyvä olo ja kaverit kannustavat nuoria harrastusten pariin. http://www.nuorisuomi.fi/urheiluseurat_ajankohtaista_nostot?nid=879448. [viitattu 11.10.2011].
- Nuori Suomi (2008). *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. Tammelin, T. & Karvinen, J. (toim.) Opetusministeriö ja Nuori Suomi.*
- Nupponen, H. (2010). Näin Suomen lapset ja nuoret liikkuvat – vai liikkuvatko? *Liikunta & Tiede* 47(5), 4–7.
- OPM (2008). *Liikkuva ja hyvinvoiva Suomi 2010-luvulla. Ehdotus kansalliseksi liikuntaohjelmaksi julkisen ohjauksen näkökulmasta. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä, 14.*
- OPM (2009). *Valtioneuvoston periaatepäätös liikunnan edistämisen linjoista. Opetusministeriön julkaisuja, 17.*
- Pahkala, K., Heinonen, O.J., Lagström, H., Hakala, P., Sillanmäki, L. & Simell, O. (2007). Leisure-time physical activity of 13-year-old adolescents. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports* 17(4), 324–330.
- Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P. (2011). Liikunnan oppimistulokset 2010: Harrastaminen kasvussa – suositeltu liikuntamäärä ani harvalla. *Liikunta & Tiede* 48(2–3), 25–29.
- Prochaska, J.J., Sallis, J.F., Slymen, D.J. & McKenzie, T.L. (2003). A longitudinal study of children’s enjoyment of physical education. *Pediatric Exercise Science* 15(2), 170–178.
- Rautava, P., Laakso, L. & Nupponen, H. (2003). Vanhempien merkitys 5. luokan oppilaiden liikuntaharrastuksessa. *Liikunta & Tiede* 40(5–6), 26–32.
- Roberts, G.C., & Balague, G. (1989). The development of a social-cognitive scale of motivation. Paper presented at the Seventh World Congress of Sport Psychology, Singapore.
- Roberts, G.C., & Balague, G. (1991). The development and validation of the Perception of Success Questionnaire. Paper presented at the FEPSAC Congress, Cologne, Germany.
- Roberts, G. (2001). Understanding the dynamics of motivation in physical activity: The influence of achievement goals, personal agency beliefs, and the motivational climate. Teoksessa: G.C. Roberts (toim.) *Advances In Motivation In Sport and Exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics, 1–50.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image. Princeton: University Press.*
- Rovio, E. & Pyykkönen, T. (2011). Vähän liikkuvat juoksuttavat päättäjiä ja tutkijoita. *Liikuntatieteellinen seura. Impulssi*, 26.
- Saarenpää-Heikkilä, O. (2001). Nykyajan unettomat ja päivisin väsyneet lapset. *Duodecim* 117(10), 1086–1092.

- Salasuo, M. & Koski, P. (2010). Miten kilpaurheilu istuu nykynuorten sielunmaisemaan - näkökulmia liikuntasuhdetta vahvistaviin ja heikentäviin tekijöihin. *Liikunta & Tiede* 47(2–3), 4–9.
- Salmela, J. (2006). Koetun sosiaalisen tuen, pätevyyden, itsearvostuksen ja liikunnan yhteyksiä nuoruusiän kasvuvuosina. Chydenius-Instituutin tutkimuksia, 1. Kokkola: Jyväskylän yliopisto.
- Sarlin, E.-L. (1995). Minä-kokemuksen merkitys liikuntamotivaatiotekijänä. Jyväskylän yliopisto. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 40.
- SLU (2010). Vaativa visio: "Olemma maailman liikkuvien urheilukansa – 2020". LUM 13/10, <http://www.slu.fi/lum/numero-13-2010/liikuntapolitiikka/vaativa-visio-olemma-maailman-li/>. [viitattu 27.2.2012].
- STM (2010). Suositukset liikunnan edistämiseksi kunnissa. Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä, 3. Helsinki: Yliopistopaino.
- Stigman, S. (2006). Lasten liikunta ja paino. Terveysliikunnan tutkimusuutiset. UKK-instituutti. Saatavilla: <http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/193-lastenliikunta.pdf>. [viitattu 8.6.2010].
- Suomalaiset ravitsemussuositukset –ravinto ja liikunta tasapainoon. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Edita Publishing. Helsinki 2005.
- Takalo, S. (2004). Kuka minua liikuttaa? Sosiaalisen ympäristön koettu merkitys 10–12-vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuuteen. Jyväskylän yliopisto: Jyväskylä.
- Tilastokeskus (2010). Ammattiluokitus 2010. <http://www.stat.fi/meta/luokitukset/ammatti/001-2010/kuvaus.html>. [viitattu 1.11.2011].
- Tilastokeskus (2012a). Peruskoulun oppilaat vuonna 2010. http://pxweb2.stat.fi/Dialog/varval.asp?ma=110_pop_tau_101_fi&ti=Peruskoulun+oppilaat+maakunnit-tain%2C+kunnittain%2C+opetuskielitt%E4in+ja+vuosiluokittain+vuonna+2010&path=../Database/Sta tFin/kou/pop/&lang=3&multilang=fi. [viitattu 23.1.2011].
- Tilastokeskus (2012b). Puhelintiedustelu – väestön jakaantuminen maaseudun kolmijaon mukaisesti vuonna 2010 tutkimuksen ikäryhmittäin. [27.2.2012].
- Tilastollinen kuntaryhmitys (2010). <http://www.tilastokeskus.fi/meta/luokitukset/kuntaryhmitys/001-2010/kuvaus.html#otsikko2>. [viitattu 3.6.2011].
- Timperio, A., Ball, K., Salmon, J., Roberts, R., Giles-Corti, B., Simmons, D., Baur, L.A. & Crawford, D. (2006). Personal, family, social and environmental correlates of active commuting to school. *American Journal of Preventive Medicine*, 30, 45–51.
- Tuomaala, S., Huotari, P. & Liukkonen, J. (2009). Iloa suksilla – Kouluhiihtotapahtuma lasten kokemana. *Liikunta & Tiede* 46(1), 30–35.
- UKK-Instituutti (2010). Arkiliikunta auttaa painonhallinnassa. http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunta_ja_painonhallinta/arkiliikunta_painon_hallinnan_apuna. [viitattu 2.12.2011].
- UKK-instituutti (2011). Terveysliikuntaa ja kuntoliikuntaa. http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/aloittajan_liikuntaopas/terveysliikuntaa_ja_kuntoliikuntaa. [viitattu 11.10.2011].
- Wall, M. & Côté, J. (2007). Developmental activities that lead to dropout and investment in sport. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 12(1), 77–87.
- Vasankari, T. (2009). Terveysliikunnan yhteiskunnallinen merkitys - voiko terveysliikunnalla tasapainottaa kuntataloutta? Kaarinan kaupungin strategiaseminaari. [Kaarina 1.6.2009].
- Vuori, I. (2003). *Lisää liikuntaa!* Edita Prima Oy: Helsinki.
- Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.) (2005). *Liikuntalääketiede* (3. Painos). Helsinki: Duodecim.
- Vuori, M. & Kannas, L. (2008). Liikunta-aktiivisuuden yhteydet muihin terveystottumuksiin. Raportissa: Fyysisen aktiivisuuden suositukset kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry.

Kouluikäisten liikuntasuhde

Yli-Piipari, S., Jaakkola, T. & Liukkonen, J. (2009). Koululaisten fyysisen aktiivisuuden seuranta 6. luokalta 8. luokalle. *Liikunta & Tiede* 46(6), 61 – 67.

Zacheus, T. (2008). Luonnonmukaisesta arkiliikunnasta liikunnan eriytymiseen: suomalaiset liikuntasukupolvet ja liikuntakulttuurin muutos. Turku: Turun yliopisto.

Liite 1: Kouluikäisten liikuntasuhde - kyselylomake tiivistettynä

Aihealue	Kysymys
Taustakysymykset	
	1. Oletko tyttö vai poika?
	2. Kuinka vanha olet?
	3. Missä olet syntynyt?
	4. Missä äitisi on syntynyt?
	5. Missä isäsi on syntynyt?
	6. Mitä kieltä/kieliä puhut kotona?
	7. Mitä äitisi tekee tällä hetkellä työkseen?
	8. Mitä isäsi tekee tällä hetkellä työkseen?
	9. Kuinka pitkä olet?
	10. Miten paljon painat?
Vapaa-aika	
	1. Kuinka usein teet seuraavia asioita vapaa-ajallasi? (10 kohtaa)
	2. Montako tuntia suurin piirtein teet seuraavia asioita päivässä?
	3. Kuinka kaukana asut koulustasi?
	4. Miten useimmiten kuljet koulumatkasi?
	5. Mihin seuraavista kotitöistä osallistut niin, että liikut vähintään 20 minuuttia kerrallaan?
Liikuntaharrastaminen	
	1. Kuinka usein osallistut urheiluseuran ohjattuihin harjoituksiin?
	2. Kuinka usein harrastat liikuntaa, jossa hikoilet ja hengästyit, koulun ja urheiluseuran ulkopuolella?
	3. Mitä liikuntalajeja harrastat säännöllisesti vähintään kerran viikossa?
	4. Miten useimmiten kuljet matkat liikuntaharrastuspaikkoihin?
	5. Osallistutko tällä hetkellä koulun liikuntakerhoon?
	6. Mitä teet useimmiten koulussa välitunneilla?
Fyysinen minäkuva	
	1. Millainen olet verrattuna sinun ikäisiin tyttöihin tai poikiin? Valitse se kohta, joka parhaiten sopii sinuun.
Mielipiteet liikunnasta ja liikunta-asenteet	
	1. Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä sinun kohdallasi? (6 kohtaa)
	2. Miksi sinä pidät liikunnasta? (20 kohtaa + avoin vastausvaihtoehto)
	3. Miksi sinä et pidä liikunnasta? (16 kohtaa + avoin vastausvaihtoehto)
	4. Minulle liikunnan harrastaminen on helppoa, koska... (8 kohtaa + avoin vastausvaihtoehto)
	5. Minulle liikunnan harrastaminen vaikeaa, koska... (8 kohtaa + avoin vastausvaihtoehto)

Taulukko jatkuu seuraavalla sivulla...

Jatkoa edelliseltä sivulta:

Lähipiirin liikintaharrastuneisuus ja liikunta-asenteet	
	1. Mitä mieltä äitisi on liikintaharrastamisestasi ja yleisesti liikunnasta?
	2. Mitä mieltä isäsi on liikintaharrastamisestasi ja yleisesti liikunnasta?
	3. Mitä mieltä ystäväsi ovat liikintaharrastamisestasi ja yleisesti liikunnasta?
	4. Mitä mieltä sisaresi ovat liikintaharrastamisestasi ja yleisesti liikunnasta?
	5. Kuinka paljon seuraavat henkilöt ovat vaikuttaneet kiinnostukseesi liikuntaa ja urheilua kohtaan? (6 kohtaa ja avoin vastausvaihtoehto)
	6. Ketä urheilijaa arvostat?
	7. Liikuntaa harrastaessa koen, että asiat sujuvat hyvin silloin, kun... (12 kohtaa)
Muu terveystyötyminen	
	1. Menen nukkumaan kello...
	2. Herään kello...
	3. Kuinka usein tunnet itsesi väsyneeksi?
	4. Miten mielestäsi yleensä syöt?
	5. Kuinka usein... (syöt aamiaista, syöt makeisia yms. 10 kohtaa)
	6. Mitä seurauksia uskot olevan sillä, että syöt terveellisesti? (9 kohtaa)
	7. Oletko koskaan ajatellut liikkumistasi terveytesi kannalta?
	8. Oletko koskaan ajatellut ruokatottumuksiasi terveytesi kannalta?
	9. Jos käyttäisit liikunta-aiheista nettisivustoa, miten tärkeänä pitäisit seuraavia ominaisuuksia? (10 kohtaa + avoin vastausvaihtoehto)