



**TURUN  
YLIOPISTO**

# **Asuinympäristön yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja liikunnan harrastamiseen**

Kasvatustieteen  
pro gradu -tutkielma

Laatija:  
Elsa Saarimaa

16.04.2023

Rauma

Turun yliopiston laatujärjestelmän mukaisesti tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu  
Turnitin OriginalityCheck -järjestelmällä.

Pro gradu -tutkielma

**Oppiaine:** Kasvatustiede

**Tekijä:** Elsa Saarimaa

**Otsikko:** Asuin ympäristön yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja liikunnan harrastamiseen

**Ohjaaja:** Professori Pasi Koski

**Sivumäärä:** 58 sivua, 5 liitesivua

**Päivämäärä:** 16.04.2023

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää asuin ympäristön yhteyttä lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen. Lisäksi tarkoituksena oli selvittää asuin ympäristön yhteyttä lasten ja nuorten liikunnan harrastamiseen. Liikunnan harrastamisessa huomioitiin urheiluseuraharrastaminen, muun tahon kuin urheiluseuran organisoima liikunta sekä omaehtoinen liikunta.

Tutkimus oli kvantitatiivinen. Siinä käytettiin valmista aineistoa, joka oli osa Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU 2016) -tutkimusta. Tutkimusaineisto kerättiin kyselylomakkeella 9–15-vuotiailta lapsilta ja nuorilta. Aineisto koostui 7439 vastauksesta. Aineisto analysoitiin ristiintaulukoinnin ja Khiin neliö -testin avulla. Riippuvuuksien voimakkuutta selvitettiin Cramerin V -testillä.

Liikkumissuosituksen mukaan liikkuvia kouluikäisiä lapsia ja nuoria oli yleisimmin kaupungissa kuin maaseudulla. Liikkumissuosituksen mukaan liikkuminen kuitenkin väheni iän myötä asuin ympäristöstä riippumatta. Tämän tutkimuksen mukaan kaikista 9–15-vuotiaista pojista suurempi osa tavoitti liikkumissuosituksen verrattuna samanikäisiin tyttöihin (36 % vs. 27 %). Sukupuolten välillä oli eroja siinä, miten asuin ympäristö oli yhteydessä liikkumissuosituksen toteutumiseen. Omaehtoisessa liikunnassa ei ollut eroja eri asuin ympäristössä asuvien välillä. Kaupungissa asuvista kouluikäisistä lapsista ja nuorista suurempi osa harrasti säännöllisesti ja aktiivisesti urheiluseurassa verrattuna maaseudulla asuviin vertaisiin. Maaseudulla asuvat 9–15-vuotiaat lapset osallistuivat kaupungissa asuvia yleisemmin koulun liikuntakerhoon sekä muun seuran tai kerhon toimintaan. Liikunta-alan yritysten toimintaan osallistuminen oli kuitenkin yleisempää kaupungissa kuin maaseudulla.

Tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että asuin ympäristö oli yhteydessä siihen, minkä järjestävän tahon ohjattuun liikuntaan lapset ja nuoret osallistuivat. Pitkät välimatkat harrastuspaikoille ja liikuntapaikkojen sekä harrastusmahdollisuuksien vähyys saattavat olla yhteydessä maaseudulla asuvien vähäisempään fyysiseen aktiivisuuteen verrattuna kaupungissa asuviin. Lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus vapaa-ajalla tapahtuu yhä useammin sitä varten rakennetuissa paikoissa. Tämä voi osaltaan lisätä eroja fyysisessä aktiivisuudessa kaupungin ja maaseudun välillä.

**Avainsanat:** fyysinen aktiivisuus, liikkumissuositukset, liikunnan harrastaminen, asuin ympäristö

# Sisällysluettelo

<b>1</b>	<b>Johdanto</b>	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>Fyysinen aktiivisuus ja liikunnan harrastaminen</b>	<b>7</b>
2.1	Fyysisen aktiivisuuden muutos ajan saatossa	8
2.2	Fyysisen aktiivisuuden hyödyt lapsille ja nuorille	10
2.3	Liikkumissuosituks	12
2.4	Lasten ja nuorten liikuntatottumukset Suomessa	12
2.4.1	Omaehtoinen liikunta	14
2.4.2	Organisoitu liikunta	16
<b>3</b>	<b>Asuin ympäristö ja liikkuminen</b>	<b>18</b>
3.1	Asuin ympäristön yhteys fyysiseen aktiivisuuteen	19
3.2	Asuin ympäristön yhteys organisoidun liikunnan harrastamiseen	21
3.3	Asuin ympäristö liikunnan harrastamisen esteenä	23
3.4	Lasten ja nuorten liikuntaa edistävä asuin ympäristö	24
<b>4</b>	<b>Tutkimustehtävä</b>	<b>26</b>
<b>5</b>	<b>Tutkimuksen toteutus</b>	<b>27</b>
5.1	Tutkimusaineisto	27
5.2	Mittarit	28
5.3	Aineiston analysointi	29
<b>6</b>	<b>Tulokset</b>	<b>32</b>
6.1	Lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus asuin ympäristön mukaan	32
6.2	Lasten ja nuorten liikunnan harrastaminen asuin ympäristön mukaan	36
6.2.1	Omaehtoinen liikunta	37
6.2.2	Urheiluseuraharrastaminen	37
6.2.3	Muu organisoitu liikunta	40
<b>7</b>	<b>Pohdinta</b>	<b>44</b>
7.1	Tulosten tarkastelu	44
7.2	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	47
7.3	Tutkimuksen merkitys ja jatkotutkimusaiheita	49

<b>Lähteet</b>	<b>51</b>
<b>Liitteet</b>	<b>59</b>
<b>Liite 1.</b>	<b>59</b>
<b>Liite 2.</b>	<b>61</b>

# 1 Johdanto

Vähäinen fyysinen aktiivisuus lasten ja nuorten keskuudessa voidaan nähdä yhtenä kansanterveydellisenä haasteena. Nykyisten elinolojen ja hyvinvoinnin myötä istumisesta on tullut tapa (Helajärvi, Pahkala, Raitakari, Tammelin, Viikari & Heinonen 2013). Samaan aikaan vähäinen fyysinen aktiivisuus aiheuttaa yhteiskunnalle taloudellisia kustannuksia esimerkiksi kroonisten kansansairauksien myötä (Kolu, Vasankari & Raitanen 2018).

Liikkumissuosituksen mukaan kouluikäisten tulisi liikkua vähintään 1–2 tuntia viikon jokaisena päivänä (Tammelin 2017; WHO 2020; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021). Useissa tutkimuksissa on todettu, että läheskään kaikki lapset ja nuoret eivät täytä näitä liikkumissuosituksia. Lisäksi fyysisen aktiivisuuden on havaittu vähenevän iän myötä. (Kokko, Martin, Villberg, Ng, & Mehtälä 2019; Martin, Suomi & Kokko 2019; Farooq ym. 2020.) Yli puolet suomalaisista lapsista ja nuorista liikkuu liian vähän (Kokko ym. 2019).

Fyysinen aktiivisuus lapsena vaikuttaa kokonaisvaltaisesti terveyteen (WHO 2020) sekä luo perusteita liikunnalliseen elämäntapaan myös aikuisena (Kokkonen 2013, 213; UKK-instituutti 2020). Tämän vuoksi riittävä liikunta olisi hyvä saada luonnolliseksi osaksi jokaisen lapsen ja nuoren elämää. On siis tarkoituksenmukaista tutkia tekijöitä, jotka ovat yhteydessä lasten ja nuorten liikkumiseen.

Sterdt, Liersch ja Walter (2014) tutkivat lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen yhteydessä olevia tekijöitä. Esille nousivat sukupuoli, etninen tausta, perheen sosioekonominen asema sekä vanhempien tuki ja kannustus. Koettu pätevyys, minäpystyvyys, motivaatio ja asenteet liikuntaa kohtaan nähtiin myös olevan yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen. Näiden lisäksi osallistuminen organisoituun liikuntaan sekä fyysinen ympäristö, kuten mahdollisuus käyttää tiloja ja virkistysalueet, nähtiin osaltaan olevan yhteydessä lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen.

Asuinympäristön piirteet voivat olla joko edistävinä tai rajoittavina tekijöinä liikunnan harrastamisen sekä fyysisen aktiivisuuden suhteen. Lasten ja nuorten vapaa-ajan liikunta toteutuu suurilta osin sitä varten rakennetuissa paikoissa (Huhta & Salasuo 2014). Pitkät välimatkat voivat olla myös esteenä mieluisan liikuntalajin harrastamiselle. Nuorten liikuntakulttuuri on myös jakautunut siten, että kaikilla ei ole vapautta valita haluamiaan liikuntamuotoja. Mahdollisuus liikkua ja sopivat liikkumisympäristöt ovat kuitenkin edellytyksenä liikunnan tasa-arvon toteutumiselle. (Itkonen 2017.)

Tässä tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita siitä, miten asuinympäristö on yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen ja liikunnan harrastamiseen. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, miten erilaiset asuinympäristöt ovat yhteydessä kouluikäisten lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen ja liikunnan harrastamiseen. Tutkimuksessa paneudutaan erityisesti siihen, millaisia eroja liikunnan harrastamisessa on kaupunkimaisissa ja maaseutumaisissa asuinympäristöissä asuvien lasten ja nuorten välillä. Tutkimuksen aineistona on käytetty osaa LIITU 2016 -tutkimuksen aineistosta.

## 2 Fyysinen aktiivisuus ja liikunnan harrastaminen

WHO:n (2020) määritelmän mukaan fyysinen aktiivisuus on mitä tahansa luustolihasien tuottamaa kehon liikettä, joka vaatii energian kulutusta. Liikunta taas tarkoittaa omasta tahdosta tapahtuvaa fyysistä aktiivisuutta, jota toteutetaan yleensä harrastuksena (Vuori 2010a, 18; Liikuntaan liittyviä määritelmiä 2016; Tammelin 2017, 55). Liikunnan tavoitteena voi olla fyysisen kunnon kohottaminen, terveyden parantaminen tai ainoastaan liikunnan elämyksistä ja kokemuksista nauttiminen (Vuori 2010a, 18). Liikunnan harrastaminen on yksi fyysisen aktiivisuuden alaluokka. Se on suunniteltua, toistuvaa ja sen tarkoituksena on parantaa tai ylläpitää yhtä tai useampaa fyysisen kunnon osatekijää. (Dasso 2019.) Fyysiseen kokonaisaktiivisuuteen sisältyy koko päivän aikana kertynyt liikkuminen, joka voi koostua harrastuksista, omatoimisesta liikkunnasta, koululiikkunnasta sekä arjen hyötyliikkunnasta, kuten liikkumisesta paikasta toiseen (Tuloskortti 2016).

Tammelin (2017, 57) vapaa-ajan fyysisistä aktiivisuutta kuvaavassa mallissa liikunta voidaan jakaa organisoituun liikuntaan, omaehtoiseen liikuntaan ja aktiiviseen kulkemiseen (Kuvio 1). Organisoitu liikunta tapahtuu aikuisten johtamana esimerkiksi oppilaitoksissa ja urheiluseuroissa. Omaehtoinen liikunta taas on vapaampaa, jota lapset ja nuoret itse koordinoivat. (Wiium & Säfvenbom 2019.) Omaehtoisien liikunnan muotoja voivat olla esimerkiksi nuorten vaihtoehtolajit, kuten skeittaus, bleidaus eli temppurullaluistelu tai parkour. Näille vaihtoehtolajeille yhteistä on se, että niiden harrastaminen tapahtuu myös muualla kuin niitä varten rakennetuissa paikoissa (Liikanen & Rannikko 2015).

Seuraavaksi käsitellään sitä, miten lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus on muuttunut vuosien saatossa. Tämän jälkeen käsitellään fyysisen aktiivisuuden hyötyjä lapsille ja nuorille sekä liikkumissuosituksia. Osuuden lopuksi perehdytään lasten ja nuorten liikkumissuositusten toteutumiseen ja liikkumiseen Suomessa omaehtoisien ja organisoidun liikunnan kautta.



Kuvio 1. Kouluikäisten lasten ja nuorten vapaa-ajan liikunta koostuu eri osa-alueista (ks. Tammelin 2017, 57).

## 2.1 Fyysisen aktiivisuuden muutos ajan saatossa

Fyysinen aktiivisuus on muuttanut muotoaan vuosien saatossa. 1900-luvun alun maatalousyhteiskunnassa lasten suosittuja liikkumismuotoja olivat erilaiset pelit, leikit ja kisailut (Itkonen 2003). Jo ennen toista maailmansotaa Suomessa harrastettiin liikuntaa, joka tosin erosi selkeästi nykypäivän liikunnan harrastamisesta. Esimerkiksi liikunnallisilla peleillä ei ollut selkeitä sääntöjä ja mukana pelaamassa oli kaikenikäisiä. Esiteollisena aikana nuorten liikkumismuotoina toimivat erilaiset leikit ja kisailut fyysisesti raskaan työn puitteissa. Tällöin liikkuminen tapahtui suurilta osin pelloilla, niityillä ja aukioilla. (Itkonen 2012.)

Seuratoiminta levisi ympäri maata 1900-luvun alkupuolella, minkä seurauksena urheilua alettiin harrastaa enemmän. Ympäristöä alettiin muokata liikunnalle sopivaksi ja liikuntapaikkoja rakennettiin. (Pyykkönen & Perähuhta 2013, 17.) Kilpa- ja harrastustilojen rakentamista vauhdittivat urheiluharrastusten suosio nuorten keskuudessa ja suomalaisurheilijoiden kansainvälinen menestys. Yleisurheilukenttiä ja latuja rakennettiin 1920-luvulta lähtien. Kesä- ja talvipalloilulajeille alettiin rakentaa suorituspaikkoja kolmekymmentäluvulla. Kunnalliset urheilulautakunnat veivät eteenpäin urheilutilojen rakentamista. (Itkonen 2021, 114.) Kaupunkeihin alettiin rakentaa 1950-luvulla uimahalleja, kunnallisia voimailu- ja voimistelusaleja sekä tekojääratoja. Maalaiskunnissa



liikuntapaikkarakentaminen ei edennyt yhtä voimakkaasti kuin kaupungeissa. (Ilmanen 1996, 122; Heikkala ym. 2003, 11.) 1950- ja 1960-luvuilla alkoi voimakas muuttoliike maaseuduilta kaupunkeihin, jonka seurauksena valtaosasta suomalaisia tuli kaupunkilaisia (Ilmanen 1996, 122).

Sotien jälkeisestä Suomesta alkoi muodostua hyvinvointivaltio, mikä näkyi myös liikuntapaikkojen lisääntyneenä rakentamisena 1970- ja 1980-luvuilla. (Pyykkönen & Perähuhta 2013, 27.) Liikkumisympäristöt lisääntyivät ja moninaistuivat 1980-luvulla alkaneen liikuntakulttuurin eriytymisen myötä. Sopivia toimintatiloja rakennettiin uusille urheilulajeille ja liikkumismuodoille. Liikuntakulttuurin eriytyminen näkyi myös lähiliikuntapaikkojen syntymisenä. (Itkonen 2021, 116.) Vuonna 1980 voimaan tullut liikuntalaki tasoitti maaseudun ja kaupunkien eriarvoisuutta liikuntapalvelujen suhteen. Sen kautta maaseutukunnat saivat valtiosuusia ja muita tukitoimia, joiden avulla oli mahdollista järjestää kattavasti kunnallisia liikuntapalveluita. (Ilmanen 1996, 230.)

Modernissa teollisuusyhteiskunnassa liikunnasta tuli selkeä vapaa-ajan harrastus. Jälkiteollisessa yhteiskunnassa liikkuminen on saanut uusia erilaisia muotoja ja urheilulajien määrä on kasvanut. (Itkonen 2012.) Urheiluharrastuksen kehittyessä lasten ja nuorten liikunta on muuttunut lajinomaisemmaksi ja aikuisjohtoisemmaksi (Itkonen 2003). Liikkumisympäristöt ovat myös muuttuneet kaupungistumisen myötä. Nuorille ja lapsille on lukuisia vapaa-ajanviettomuotoja eikä liikunta ole enää itsestäänselvyys. (Itkonen 2017.) Jälkiteollisessa yhteiskunnassa fyysinen voima tai kestävyyskunto ei ole enää niin tarpeellista, koska muun muassa siirtyminen paikasta toiseen ei vaadi fyysistä vaivannäköä (Salasuo 2015). Liikunnan harrastamisesta on myös tullut monessa tapauksessa maksullista. Lisäksi liikunta tapahtuu usein myös sitä varten rakennetuissa paikoissa. (Pyykkönen & Perähuhta 2013; Salasuo 2015.) Liikunnan ja liikkumisen kulttuurit ovat jatkuvassa muutoksessa. Kunkin ajanjakson arvot ja normit, poliittiset, taloudelliset ja järjestölliset voimat ovat vaikuttaneet vahvasti liikuntaympäristöjen taustalla. (Pyykkönen & Perähuhta 2013, 33.)

Laakson ja muiden tutkimuksen (2008b) mukaan suomalaisten nuorten vapaa-ajan liikunta lisääntyi 30 vuoden aikana vuosina 1977–2007 molemmilla sukupuolilla, mutta enemmän tytöillä kuin pojilla. Lisääntyminen oli erityisen merkittävää järjestäytyneessä urheilussa. Vapaa-ajan liikunta Suomessa tarkoittaa siis aiempaa yleisemmin osallistumista järjestäytyneeseen urheiluun. Tämä kehitys voi lisätä eroja yhteiskuntaluokkien välillä vapaa-ajan liikunnassa, koska järjestäytyneeseen urheiluun osallistumista säätelee merkittävästi

perheen sosioekonominen asema. Yleisesti urheiluun osallistuminen ja liikkuminen vaikuttavat positiivisesti aktiivisen elämäntavan omaksumiseen aikuisiässä. (Laakso, Telama, Nupponen, Rimpelä & Pere 2008b.)

## **2.2 Fyysisen aktiivisuuden hyödyt lapsille ja nuorille**

Lapsen normaalille kasvulle ja kehitykselle on välttämätöntä saada riittävästi liikuntaa. Liikunnalla voidaan ehkäistä monia terveyshaittoja. Säännöllisen liikunnan on osoitettu auttavan ehkäisemään ja hallitsemaan muun muassa sydänsairauksia, aivohalvauksia, diabetesta ja useita syöpiä. Se auttaa myös estämään verenpainetautia sekä ylläpitämään terveellistä painoa. (WHO 2020.) Liikunnalla voidaan ehkäistä useita elintasosairauksia (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016). Tutkimuksen mukaan fyysisesti aktiivisimmilla 6–8-vuotiaalla lapsilla esiintyi vähäisempää ylipainoa ja lihavuutta (Haapala, Väistö, Lintu, Eloranta, Lindi & Lakka 2017).

Liikkuminen kehittää fyysistä toimintakykyä ja motoriikkaa (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016). Kohtalaisen voimakas fyysinen aktiivisuus parantaa lihaskuntoa ja luuston terveyttä (Physical Activity Guidelines Advisory Committee 2018). Taitoja vaativa liikunta lapsuudessa ja nuoruudessa taas kehittää reaktionopeutta, liikkeiden ajoituksen tarkkuutta, neuromotorista koordinaatiota sekä tasapainoa ja liikkeiden hallintaa. Näillä on merkitystä liikkumisvarmuudelle myöhemmin elämässä. Lisäksi nämä taidot ovat yhteydessä minäkuvaan ja elämän laatuun. (Vuori 2010b, 148.)

Liikunnalla voidaan vaikuttaa positiivisesti sekä fyysiseen että psyykkiseen terveyteen (Syväoja, Kantomaa, Laine, Pyhältö & Tammelin 2012, 24). Esimerkiksi mielenterveyttä, elämänlaatua ja hyvinvointia voidaan parantaa liikunnan avulla (WHO 2020). Liikunta voi olla myönteisesti yhteydessä mielialaan, lisätä hyvinvointia, parantaa unen laatua ja samalla vähentää stressiä (Dasso 2019). Kohtalainen tai voimakas fyysinen aktiivisuus parantaa unta muun muassa lyhentämällä nukahtamiseen kuluvaa aikaa. Se voi myös pidentää syvänunen kestoa ja näin ollen parantaa unen laatua. (Physical Activity Guidelines Advisory Committee 2018.)

Liikunnan terveellisyyden lisäksi sillä on muitakin myönteisiä vaikutuksia. Liikunta on edullisesti yhteydessä lasten ja nuorten kognitiiviseen ja motoriseen kasvuun ja kehitykseen sekä oppimiseen (Syväoja, Kantomaa, Laine, Pyhältö & Tammelin 2012, 24). Oppimisen kannalta liikunta on hyödyllistä lapsille ja nuorille. Tutkimusten mukaan fyysisellä

aktiivisuudella on myönteinen yhteys lasten ja nuorten kognitioon sekä aivojen rakenteeseen ja toimintaan (Bangsbo ym. 2016). Fyysinen aktiivisuus on myös positiivisesti yhteydessä keskittymiskykyyn. Lasten liikkuminen saattaa liittyä muutoksiin tietyissä aivorakenteissa, minkä seurauksena erityisesti työmuisti ja kognitiivinen toiminta paranevat. Lisäksi fyysinen aktiivisuus on myönteisesti yhteydessä sanallisiin toimintoihin, mikä helpottaa sanojen oppimista uudella kielellä sekä parantaa oikeinkirjoitusta ja kielen ymmärtämistä. (Bidzan-Bluma & Lipowska 2018.) Näin ollen liikunta luo edellytykset paremmille oppimistuloksille.

Fyysinen aktiivisuus voi olla myönteisesti yhteydessä psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen. Liikunta esimerkiksi voi parantaa itsetuntoa ja edistää sosiaalista osallisuutta. (Bangsbo 2016.) Liikunnan kautta koetut ryhmään kuulumisen tunne, läheisyys ja ystävyys ovat tärkeitä identiteetin ja minäkuvan kehittymisen kannalta. Nämä puolestaan lisäävät motivaatiota ja kiinnostusta liikuntaa kohtaan. (Telama & Polvi 2010, 629.) Onnistumisen kokemukset liikunnassa lisäävät lasten omanarvontuntoa ja auttavat rakentamaan myönteistä minäkuvaa (Ojanen 2022). Liikunta parantaa vuorovaikutustaitoja auttamalla luomaan ja ylläpitämään sosiaalisia suhteita. Liikunnan harrastaminen opettaa myös toimimaan ryhmän jäsenenä. Lisäksi lapsena aloitettu liikunta luo perusteita liikunnalliseen ja terveelliseen elämäntapaan aikuisuudessa. (UKK-instituutti 2020.)

Urheiluseuratoiminta ei opeta lapsille vain erilaisia motorisia taitoja, vaan muun muassa lisää itseluottamusta, luo positiivista minäkuvaa ja auttaa sietämään epäonnistumisia (Miholić, Maras & Šaškin 2020). Urheiluseuraharrastamisen kautta lapset oppivat liikunnallisten taitojen lisäksi sosiaalisia taitoja sekä elämänhallinnallisia taitoja, kuten vastuun ottamista. Seuratoimintaan osallistumisen kautta lapsi ja nuori voi kokea yhteenkuulumisen tunnetta. Tämä voi osaltaan ennaltaehkäistä muun muassa syrjäytymistä. Parhaimmillaan lapset ja nuoret saavat seuraan osallistumisen kautta kokea elämyksiä sekä oppivat pitkäjänteisyyttä, kurinalaisuutta, tavoitteellisuutta, oma-aloitteisuutta, aktiivisuutta, ryhmässä toimimista ja muiden kunnioitusta. Liikunnallisen kasvun ja kehityksen lisäksi seuratoiminta kasvattaa ja kehittää nuorta ihmisenä. (Koski 2010, 46–47.)

Liikunnan kautta lapset ja nuoret voivat saada myönteisiä kokemuksia, elämyksiä ja tunnetiloja. Liikuntaan voi liittyä myös kielteisiä tunteita ja kokemuksia. Tämän vuoksi on tärkeää kiinnittää huomiota lasten ja nuorten liikunnan suunnitteluun ja ohjaamiseen. Positiiviset kokemukset innostavat lapsia liikkumaan ja edesauttavat liikunnan jatkumista myöhemmin elämässä. (Vuori 2010b.)

### **2.3 Liikkumissuosituks**

Kouluikäisten lasten ja nuorten tulisi liikkua monipuolisesti vähintään tunti päivässä viikon jokaisena päivänä. Vähintään kolmena päivänä viikossa liikunnan tulisi olla rasittavaa sekä luustoa ja lihaksia vahvistavaa. (Tammelin 2017; WHO 2020; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021.) Tärkeintä olisi liikkua edes jonkin verran, vaikka liikkumissuositus ei täytyisikään jokaisena päivänä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021). Paikallaanoloa ja yhtäjaksoista istumista tulisi kuitenkin rajoittaa, erityisesti ruutu-aikaa (Tammelin 2017; WHO 2020).

Keveyden liikunnan lisäksi päivään tulisi sisältyä reipasta liikuntaa, joka saa sydämen sykkeen nousemaan ja hengityksen kiihtymään jonkin verran. Tällaista liikuntaa ovat esimerkiksi reipas kävely, pyöräily tai pyörätuolilla kelaaminen. Osa liikunnasta tulisi olla myös rasittavaa ja tehokasta, jolloin sydämen syke nousee huomattavasti. Esimerkiksi juokseminen on rasittavaa liikuntaa. Rasittava liikunta on kevyttä ja reipasta liikuntaa vaikuttavampi, sillä sen fysiologiset vaikutukset elimistössä ovat voimakkaampia muun muassa kestävyyskunnan ja sydänterveyden kannalta. Reippaan ja rasittavan liikunnan lisäksi olisi hyvä huomioida liikkuvuus esimerkiksi venyttelemällä tai voimistelemalla. (Tammelin 2017; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021.)

Motoristen taitojen kehityksen kannalta liikunnan tulisi puolestaan olla monipuolista ja sisältää liikkumista erilaisissa ympäristöissä sekä erilaisilla alustoilla. Liikuntaan tulisi sisältyä hyppyjä, juoksemista, suunnan muutoksia ja erilaisten välineiden käsittelyä. (Tammelin 2017; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021.) Fyysisen aktiivisuuden suositukset ovat tarkoitettu myös urheiluseuratoimintaan osallistuville lapsille. Jos keskitytään esimerkiksi vain oman lajin harrastamiseen, liikunnan monipuolisuus ja arkiliikunta saattavat unohtua. (Laakso & Tammelin 2008a; Salasuo 2015.) Liikkuminen voi muodostua monesta eri osa-alueesta koulupäivän aikana, vapaa-aikana ja kulkemalla paikasta toiseen. (Tammelin 2017; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021).

### **2.4 Lasten ja nuorten liikuntatottumukset Suomessa**

Suomalaisten lasten ja nuorten liikuntatottumuksia on selvitetty erilaisten kyselytutkimusten ja liikemittareiden avulla. Kouluterveyskyselyn (2021) mukaan perusopetuksen neljännen ja viidennen luokan oppilaista (n=109 138) 43 prosenttia ilmoitti liikkuvansa vähintään tunnin päivässä kuluneen seitsemän päivän aikana. Liikkumissuosituksen yltävien tyttöjen osuus oli 39 prosenttia ja vastaavasti poikien osuus oli 47 prosenttia. Perusopetuksen kahdeksannen ja

yhdeksän luokan oppilaista (n=94 389) liikkumissuosituksen mukaan liikkui 24 prosenttia. Tytöistä 20 prosenttia ja pojista 29 prosenttia ilmoitti liikkuvansa vähintään 60 minuuttia päivittäin. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2021.) Tulokset ovat saman suuntaisia Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksesta (2019) saatujen tulosten kanssa. Kyseisen tutkimuksen aineisto kerättiin haastattelujen ja nettikyselyiden avulla 6–29-vuotiailta Manner-Suomessa asuvilta lapsilta ja nuorilta (n=1599). Tutkimuksen mukaan 7–9-vuotiaista vähintään 60 minuuttia päivittäin liikkui 61 prosenttia. Tutkimuksessa ilmeni myös, että 10–14-vuotiaista vähintään 60 minuuttia päivässä liikkuvia oli 42 prosenttia ja 15–19-vuotiaista vastaava osuus oli 19 prosenttia. (Hakanen, Myllyniemi & Salasuo 2019.) Molemmissa tutkimuksissa tuli esille, että pojat olivat yleisimmin fyysisesti aktiivisia kuin tytöt. Tämän lisäksi suosituksen mukaan liikkuminen väheni iän myötä. Tämä ilmiö näkyi myös muissa tutkimuksissa (Huotari ym. 2019; Husu ym. 2019; Kokko ym. 2019).

LIITU-tutkimuksen avulla on myös selvitetty kouluikäisten liikuntasuosituksen toteutumista sekä kyselylomakkeella että liikemittarilla. Vuoden 2018 LIITU-kyselyyn vastanneista kaikista 7–15 vuotiaista (n=7132) liikkumissuositukseen ylsi 38 prosenttia. Pojista 42 prosenttia ja tytöistä 34 prosenttia liikkui liikkumissuosituksen mukaan. Vaikka pojat liikkuivat tyttöjä yleisemmin liikkumissuosituksen mukaan, tytöt liikkuivat yleisemmin kuin pojat 5–6 päivänä viikossa. (Kokko ym. 2019, 18.) Sekä tytöillä että pojilla suosituksen mukaan liikkuvien osuus väheni iän karttuessa. Yli puolet (64 %) lapsista ja nuorista ilmoitti liikkuvansa rasittavasti vähintään kolmena päivänä viikossa. Näin ollen suurin osa ylsi WHO:n rasittavan liikunnan suositukseen. (Kokko ym. 2019, 19.) Vuoden 2018 LIITU-tutkimuksen liikemittaritulokset (n=2782) osoittivat myös, että suosituksen mukaan liikkuminen väheni iän myötä. Kaikista seitsemänvuotiaista 71 prosenttia liikkui liikkumissuosituksen mukaan. Yhdeksänvuotiaista yli puolet (54 %) saavutti liikkumissuosituksen ja yksitoistavuotiaista 41 prosenttia. Kaikista 13-vuotiaista 19 prosenttia ja 15-vuotiaista enää vain joka kymmenes liikkui vähintään 60 minuuttia reippaasti tai rasittavasti päivittäin. Kaikissa ikäryhmissä liikkumissuositukseen ylävien poikien osuus oli suurempi kuin tyttöjen. (Husu, Jussila, Tokola, Vähä-Ypyä & Vasankari 2019, 35.)

Suosituksen mukaan liikkumisen vähentyminen iän myötä näkyi myös Huotarin, Aunion, Paavolan ja Kallion tutkimuksessa, jossa tarkoituksena oli muun muassa selvittää fyysisen aktiivisuuden muutosta seitsemännestä luokasta yhdeksännelle luokalle ja sen yhteyttä ruutuajan määrään. Tutkimus kerättiin nettipohjaisella kyselyllä kahdesta länsisuomalaisesta yläkoulusta (n=356). Tutkimuksessa ilmeni, että seitsemäsluokkalaisista 37 prosenttia liikkui

tavallisen viikon aikana vähintään 60 minuuttia päivässä 5–6 päivänä viikossa. Vastaava osuus yhdeksännellä luokalla oli 33 prosenttia. (Huotari, Aunio, Paavola & Kallio 2019.)

Vaikka fyysinen aktiivisuus vähentyi iän myötä, vähän liikkuvien osuus pienentyi ja suositusten mukaan liikkuvien osuus lisääntyi 2000-luvulla (Tuloskortti 2022). Vuonna 2010 11–15-vuotiaista lapsista ja nuorista 24 prosenttia liikkui suositusten mukaisesti eli vähintään tunnin päivässä. Tällöin pojat olivat keskimäärin aktiivisempia kuin tytöt. Pojista 30 prosenttia ja tytöistä 18 prosenttia ylsi liikkumissuosituksiin. (Aira, Kannas, Tynjälä, Villberg & Kokko 2013.) Saman suuntaisia tuloksia saatiin Liikkuva koulu -tutkimuksessa 2010, jossa lapsilta kysyttiin, kuinka monena päivänä viikossa he liikkuivat vähintään 60 minuuttia päivässä. Seitsemänä päivänä viikossa vähintään tunnin liikkuvia alakouluikäisiä tyttöjä oli 21 prosenttia ja poikia 35 prosenttia. Yläkoulussa vastaavat osuudet olivat pojilla 24 prosenttia ja tytöillä 11 prosenttia. Tulokset ovat yhteneväisiä Suomen 2010 WHO-Koululaistutkimuksen kanssa. (Tammelin, Laine & Turpeinen 2013.)

LIITU-tutkimuksen (2015) mukaan kaikista 5.–9. -luokkalaisista lapsista ja nuorista 20 prosenttia liikkui suositusten mukaan eli vähintään tunnin päivittäin. Lähes puolet 5.–9.-luokkalaisista oli liikunnallisesti aktiivisia vähintään viitenä päivänä viikossa. (Kokko ym. 2015.) Vuoden 2018 LIITU -kyselyn mukaan suositusten mukaan liikkuvien 9–15-vuotiaiden osuus oli suurempi vuonna 2018 (37 %) kuin vuonna 2016 (31 %) (Kokko ym. 2019, 20). Liikemittarilla mitattujen tulosten mukaan sekä vuonna 2016 että 2018 liikkumissuosituksen saavutti 32 prosenttia 9–15-vuotiaista lapsista ja nuorista (Husu ym. 2019, 38).

#### 2.4.1 Omaehtoinen liikunta

Omaehtoinen liikunta on melko yleistä lasten ja nuorten keskuudessa. LIITU-tutkimuksen (2019) mukaan lähes kaikki (91 %) 9–15-vuotiaat (n=7132) ilmoittivat liikkuvansa omaehtoisesti vapaa-ajallaan vähintään kerran viikossa. Useampana päivänä viikossa (4–7 päivänä) omaehtoista liikuntaa harrasti hieman yli puolet (53 %). Omaehtoisen liikunnan on todettu vähenevän iän myötä. Melkein joka päivä (6–7 päivänä viikossa) omaehtoisesti liikkui 44 prosenttia 9-vuotiaista, kun vastaavasti 15-vuotiaiden osuus oli kymmenen prosenttia. (Martin ym. 2019, 43–44.)

Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksessa (2019) ilmeni, että 7–29-vuotiaista 44 prosenttia ilmoitti liikkuvansa omaehtoisesti päivittäin tai lähes päivittäin. Viikoittain tai useammin omaehtoisesti liikkui 79 prosenttia lapsista ja nuorista. (Hakanen ym. 2019, 24.) Saman

suuntaisia tuloksia saatiin vuonna 2012 tehdystä kyselytutkimuksesta, johon osallistui kuudes- ja yhdeksäsluokkalaisia nuoria (n=5189) eri puolilta Suomea. Tämän tutkimuksen mukaan kuudesluokkalaisista (85 %) ja yhdeksäsluokkalaisista (70 %) suurin osa liikkui omaehtoisesti hikoillen ja hengästyen. Samassa tutkimuksessa ilmeni, että omaehtoista liikuntaa tapahtui enemmän kuin ohjattua liikuntaa. Kuudesluokkalaisista tytöistä 87 prosenttia ja pojista 84 prosenttia ilmoitti liikkuvansa omaehtoisesti vähintään kerran viikossa.

Yhdeksäsluokkalaisilla tytöillä vastaava osuus oli 70 prosenttia ja pojilla 69 prosenttia. (Haanpää, Af Ursin & Matarma 2012.) Kysymysten muotoilut eri tutkimuksissa eroavat vähän toisistaan, joten suorat vertailut omaehtoisessa liikunnassa eri tutkimusten välillä ovat vähän hankalia.

Myös kansainväliset tutkimukset osoittivat, että lapset liikkuvat omaehtoisesti yleisimmin kuin ohjatusti (Silva & Santos 2017; Clemens & Lincoln 2018). Portugalilaisessa tutkimuksessa (n=422) ilmeni, että kuudesluokkalaisista pojista 78 prosenttia liikkui omaehtoisesti vähintään kolme kertaa viikossa. Tytöillä vastaava osuus oli 69 prosenttia. Etenkin tytöillä omaehtoinen liikkuminen oli suositumpaa kuin ohjattu liikunta, sillä vastaavasti organisoituun liikuntaan vähintään kolme kertaa viikossa osallistui 29 prosenttia. (Silva & Santos 2017).

Vaikka omaehtoista liikuntaa tapahtuu melko paljon, lasten omatoiminen liikkuminen paikasta toiseen on kuitenkin vähentynyt huomattavasti viimeisen 20 vuoden aikana. Tämä on tapahtunut selvemmin maaseutukylissä ja pikkukaupungeissa kuin kantakaupungissa. (Kyttä, Hirvonen, Rudner, Pirjola & Laatikainen 2015.) Haanpään ym. (2012) tutkimuksen mukaan kuudesluokkalaisista 75 prosenttia ja yhdeksäsluokkalaisista 42 prosenttia ilmoitti kulkevänsä koulumatkansa joko kävellen tai pyörällä. Samassa tutkimuksessa ilmeni, että kaupungissa asuvat lapset ja nuoret (60 %) kulkivat aktiivisemmin pyörällä tai kävellen koulumatkan kuin maaseudulla asuvat vertaiset (47 %). (Haanpää ym. 2012 24–26.) Tätä eroa voidaan toki selittää sillä, että maaseudun oppilaille on todennäköisesti pidemmät koulumatkat eikä kävely tai pyöräily välttämättä ole mahdollista.

LIITU-tutkimuksessa (2019) selvitettiin myös oppilaiden kulkutapaa kouluun. Koulumatka kuljetaan pääsääntöisesti kävellen tai pyörällä, kun matkan pituus on alle viisi kilometriä. Kolmas-, viides- ja seitsemäsluokkalaisten välillä ei ollut eroa aktiivisessa kouluun kulkemisessa. Yhdeksäsluokkalaisista 58 prosenttia kulki alle viiden kilometrin koulumatkan aktiivisesti. Erityisesti yhdeksännen luokan poikien aktiivinen kulkeminen oli vähäisempää

johtuen siitä, että 43 prosenttia ilmoitti kulkevänsa kouluun muulla moottoriajoneuvolla. Vuodenaika sekä koulumatkan pituus vaikuttivat eniten koulumatkan aktiiviseen kulkemiseen. Koulumatkan aktiivisesti kulkevien osuus oli pienempi talvella verrattuna syksyyn ja kevääseen. (Kallio, Hakonen & Tammelin 2019, 98–99.) Lapsia ja nuoria tulisi kannustaa ja tukea liikkumaan omaehtoisesti. Esimerkiksi koulumatkojen kulkeminen aktiivisesti lisäisi kouluikäisten fyysistä aktiivisuutta. Vähäinen omatoiminen liikkuminen voi vähentää fyysistä kokonaisaktiivisuutta, sillä organisoitu liikunta ei korvaa yleistä aktiivisuutta arjessa.

#### 2.4.2 Organisoitu liikunta

Lasten ja nuorten organisoitu liikunta voi koostua urheiluseuraharrastamisesta tai jonkun muun tahon kuin urheiluseuran organisoimasta liikunnasta. Lasten ja nuorten urheiluseuraharrastaminen on muuttunut viimeisten vuosikymmenien aikana. Suomalaisista 11-vuotiaista pojista 53 prosenttia ja tytöistä 35 prosenttia osallistui urheiluseuratoimintaan vuonna 1986. Prosentuaaliset luvut nousivat vuoteen 2014 mennessä siten, että poikien osuus oli 59 prosenttia ja tyttöjen osuus 54 prosenttia. (Mathisen, Kokko, Tynjälä, Torsheim & Wold 2019.) Vuonna 2012 yli puolet (56 %) kuudesluokkalaisista osallistui ohjattuun liikuntaan urheiluseurassa vähintään kerran viikossa. Vastaava osuus yhdeksäsluokkalaisten osuudessa oli 39 prosenttia. (Haanpää ym. 2012.) Urheiluseuran toimintaan osallistuminen väheni yläkouluikässä. LIITU-tutkimus (2019) antoi yhteneväisiä tuloksia, sillä sen mukaan urheiluseurassa liikkuminen vähintään kerran viikossa väheni iän myötä. Urheiluseuran harjoitukseen vähintään kerran viikossa osallistui 62 prosenttia 9-vuotiaista, kun vastaava osuus 15-vuotiailla oli 39 prosenttia. (Martin ym. 2019, 43–44.)

LIITU-tutkimuksen (2019) mukaan urheiluseurassa liikuntaa tai urheilua harrastavien lasten ja nuorten osuus kuitenkin lisääntyi vuosien 2014–2018 aikana. Urheiluseuratoimintaan osallistuvien 11–15-vuotiaiden lasten ja nuorten osuus oli vuonna 2018 (57 %) suurempi kuin vuonna 2014 (54 %). (Blomqvist, Mononen, Koski & Kokko 2019.) Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimukset antavat saman suuntaisia tuloksia siitä, että seuratoimintaan osallistuvien osuus oli hieman noussut. Vuonna 2013 urheilu- tai liikuntaseuratoimintaan osallistui viikoittain 36 prosenttia 7–29-vuotiasta (n=1205) (Myllyniemi & Berg 2013, 69). Kun taas vuonna 2019 vähintään kerran viikossa urheilu- tai liikuntaseurassa liikkui 39 prosenttia kaikista 7–29-vuotiasta (n=1447) (Hakanen ym. 2019). Muutos vuosien välillä urheiluseuratoimintaan osallistuvien osuuksissa oli kuitenkin melko pieni.

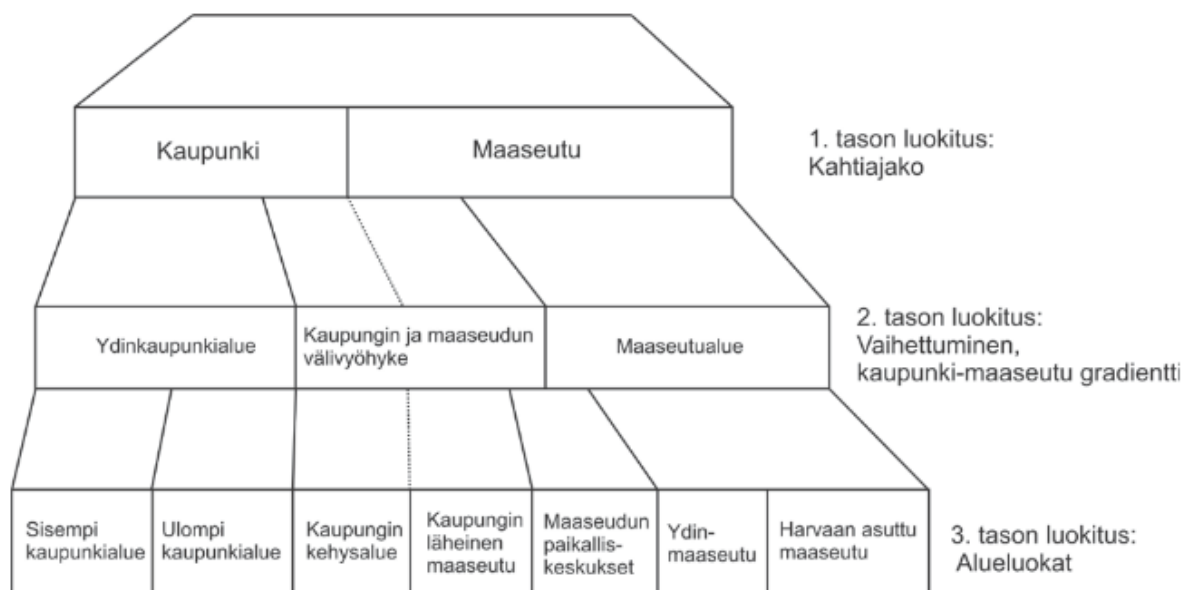


Urheiluseuraharrastamisen lisäksi lapset ja nuoret osallistuvat muiden eri tahojen järjestämiin liikuntatilaisuuksiin. Vuoden 2018 LIITU-kyselyn mukaan kaikista 9–15-vuotiaista koulun liikuntakerhoihin osallistui 23 prosenttia vähintään kerran viikossa. Muiden järjestöjen, kuten partion, liikuntatoimintaan osallistui neljännes (26 %) ja yritysten järjestämiin liikuntatilaisuuksiin osallistui 34 prosenttia lapista ja nuorista vähintään kerran viikossa. Liikuntatilaisuuksiin osallistuminen oli aktiivisinta yhdeksänvuotiailla. (Martin ym. 2019). Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksessa (2019) ilmeni, että liikunta-alan yritysten järjestämiin tilaisuuksiin osallistui viikoittain 19 prosenttia lapsista ja nuorista (7–29-vuotiaat). Kyselyyn vastanneista 15 prosenttia osallistui muun tahoin kuin urheiluseuran tai kerhon järjestämiin liikuntatilaisuuksiin ja joka kymmenes oli osallisena koulun järjestämässä liikuntakerhossa kerran viikossa tai useammin. (Hakanen ym. 2019, 24.) Urheilu- tai liikuntaseurassa liikkuminen oli yleisempää lasten ja nuorten keskuudessa kuin muuhun ohjattuun toimintaan osallistuminen. Kaikkeen organisoituun liikuntaan osallistuminen kuitenkin väheni iän myötä.

### 3 Asuinympäristö ja liikkuminen

Asuinpaikkakunnan urheiluseuratoiminta ja liikuntapaikkojen saatavuus sekä asuinympäristö ovat yhteydessä suomalaisten liikunnanharrastuneisuuteen (Vehmas 2012). Karvosen, Nikanderin ja Piiraisen (2016) tutkimuksessa fyysisen aktiivisuuden merkityksestä elämäkulussa nousi esille lapsuuden asuinympäristö yhtenä liikuntaan yhteydessä olevana tekijänä. Ympäristö voi joko lisätä tai rajoittaa fyysistä aktiivisuutta. Haastateltavat (n=6), jotka olivat iältään 67–82-vuotiaita, elivät lapsuutensa hyvin erilaisessa ympäristössä kuin nykyään. Liikunta oli osa elämää muun muassa fyysisten askareiden muodossa. Maaseudulla asuvilla lapsilla ei ollut liikuntapaikkoja saatavilla, mutta metsät ja pellot mahdollistivat ulkona liikkumisen. Kaupunkialueella asuvilla tilanne oli hieman eri, sillä liikuntamahdollisuudet olivat runsaammat. Haastattelututkimuksessa ilmeni, että lapsuuden ympäristöllä on merkitystä myöhempään liikuntakäyttäytymiseen. (Karvonen, Nikander & Piirainen 2016.) Yleisesti fyysinen aktiivisuus lapsuudessa ja nuoruudessa ennustaa fyysisesti aktiivista elämäntapaa aikuisiällä (Tammelin ym. 2003; Telama ym. 2005).

Tässä tutkimuksessa asuinympäristöä lähestytään luonnon ja rakennetun ympäristön fyysisten ominaisuuksien kautta. Yksi tapa määritellä asuinympäristön luonnetta on Suomen ympäristökeskuksen luoma kaupunki-maaseutu-luokitus, joka jakaa Suomen alueet kuntarajoista riippumattomiin alueluokkiin. Saman kunnan alueella voi olla sekä maaseutumaisia että kaupunkimaisia alueita (Helminen ym. 2014). Kaupungit muodostuvat taajamista, joissa asukasmäärä on yli 15 000. Kaupunki voidaan eritellä ydinkaupunkialueeseen ja kaupungin kehysalueeseen (kuvio 2). Ydinkaupunkialue voidaan luokitella edelleen sisempään ja ulompaan kaupunkialueeseen. Sisempi kaupunkialue on tiiviisti ja tehokkaasti rakennettua aluetta. Ulompi kaupunkialue taas kuvaa aluetta, joka on selvästi osa yhtenäistä kaupunkialuetta, mutta koostuu muun muassa lähioista, viheralueista ja alemman tehokkuuden asuinalueista. Kaupungin kehysalue sijaitsee maaseudun ja kaupungin välivyöhykkeellä, mutta välittömässä fyysisessä yhteydessä kaupunkiin. Maaseutualueet ovat kaupungin kehitysalueen ulkopuolella. Kaupungin läheinen maaseutu on fyysisesti kaupunkia lähellä oleva maaseutumainen alue. Maaseudun paikalliskeskukset ovat taajamakeskuksia, jotka sijaitsevat kaupungin ulkopuolella. Ydinmaaseutu on tiiviisti asuttua maaseutua, joka on elinkeinorakenteeltaan melko monipuolista. Harvaan asuttu maaseutu taas on suurilta osin metsää ja harvaan asuttua aluetta. (Helminen ym. 2014.)



Kuvio 2. Kaupunki-maaseutu-luokitus, joka jakaa Suomen alueet kuntarajoista riippumattomiin alueluokkiin (Helminen ym. 2014.)

Tutkimuksen empiirisessä osuudessa hyödynnetään valmista LIITU-aineistoa, jonka kysymyksessä: *Minkälaisella paikkakunnalla asut nykyisin?* vastaajia pyydettiin valitsemaan yksi neljästä asuinympäristöään kuvaavasta vaihtoehdosta (liite 1). Tässä tutkimuksessa nämä neljä asuinympäristöä kuvaavaa vaihtoehtoa on muutettu yksinkertaisempaan muotoon. Tässä tutkimuksessa asuinympäristö on siis jaettu neljään eri kategoriaan: kaupungin keskustaan, kaupungin keskustan ulkopuoliseen alueeseen, maaseudun taajamaan sekä maaseudun haja-asutusalueeseen.

Seuraavaksi perehdytään siihen, miten asuinympäristön on tutkimuksissa havaittu olevan yhteydessä lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen ja liikunnan harrastamiseen. Tämän jälkeen pohditaan vielä asuinympäristön piirteisiin liittyviä liikuntaa rajoittavia ja edistäviä tekijöitä.

### 3.1 Asuinympäristön yhteys fyysiseen aktiivisuuteen

Asuinympäristön yhteyttä fyysiseen aktiivisuuteen tarkastellaan sekä kansainvälisten että suomalaisten tutkimusten kautta. Masoumin (2017) kansainvälisistä tutkimuksista kootun kirjallisuuskatsauksen mukaan rakennettu ympäristö, puistot, kadut, leikkikentät, jalkakäytävät sekä näissä paikoissa tapahtuva toiminta olivat yhteydessä lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Kaupungissa asuvat lapset leikkivät todennäköisemmin puistoissa ja kaduilla, kun taas maaseudun lapset hyödynsivät muun muassa niittyjä leikkeihin ja peleihin. Lyhyt

etäisyys kouluun ja pyöräteiden olemassaolo nähtiin olevan positiivisessa yhteydessä lasten fyysiseen aktiivisuuteen. (Masoumi 2017.) Toisessa kansainvälisistä tutkimuksista kootussa kirjallisuuskatsauksessa päädyttiin samansuuntaisiin tuloksiin. Lyhyempi matka kouluun ja turvalliset liikenneympäristöt olivat merkittäviä tekijöitä lisäämään lasten aktiivista liikkumista kouluun (Smith ym. 2022.)

Skotlannissa tutkittiin lasten fyysisen aktiivisuuden eroja maaseudulla ja kaupungissa asuvien välillä. Fyysisen aktiivisuuden mittaamiseen käytettiin kiihtyvyyssanturia ja tutkimukseen osallistui 10–11-vuotiaita lapsia (n=774). Tämän tutkimuksen mukaan maaseudulla asuvat lapset viettivät vähemmän aikaa istuen ja enemmän aikaa kevyesti liikkuen kuin kaupungissa asuvat lapset. Päivittäisessä kohtalaisessa tai voimakkaassa fyysisessä aktiivisuudessa ei kuitenkaan ollut eroa kaupungin ja maaseudun välillä. Tutkimuksessa ilmeni myös, että vuodenaika oli yhteydessä lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Tämä vaikutus ilmeni kaupungeissa eri tavalla kuin maaseudulla. (McCrorie ym. 2020.) Brasiliassa 7–10-vuotiaille suunnattu kyselytutkimus antoi samansuuntaisia tuloksia liikunta-aktiivisuuden ja asuinympäristön yhteyksistä (n=1770). Maaseudun lapset viettivät enemmän aikaa aktiivisesti leikkien, kun taas kaupunkilaiset osallistuivat enemmän ohjattuun liikuntaan. Maaseudulla asuvat lapset ilmoittivat liikkuvansa ajallisesti (keskimäärin 171 minuuttia päivässä) enemmän kuin kaupungissa asuvat lapset (keskimäärin 128 minuuttia päivässä). Kaupunkikoululaiset kulkivat kouluun useammin kävellen, kun taas maaseudun koululaiset liikkivat useammin polkupyörällä, bussilla tai muilla moottoriajoneuvoilla. (Andrade Neto, Eto, Pereira, Carletti & Molina 2014.) Nämä tutkimukset antavat viitteitä siitä, että maaseudulla asuvat nuoremmat lapset liikkuisivat enemmän kuin kaupungissa asuvat ikätoverit.

Kansainvälisistä tutkimuksista koottu kirjallisuuskatsaus antaa myös viitteitä siitä, että maaseudulla asuvat alle 13-vuotiaat lapset olivat aktiivisempia kuin kaupungissa asuvat vertaiset. Tällaisia löydöksiä ei ilmennyt vanhempien lasten keskuudessa. Nuoret olivat enemmän riippuvaisia organisoidusta liikunnasta. (Sandercock, Angus & Barton 2010.) Portugalissa tutkittiin 13–16-vuotiaiden (n=362) fyysisen aktiivisuuden eroja kaupunkiympäristöjen ja maaseutu ympäristöjen välillä kiihtyvyyssmittarilla mitaten. Tutkimuksen mukaan maaseudulla asuvat pojat olivat fyysisesti passiivisempia kuin kaupungissa asuvat pojat. Tytöillä tulos oli päinvastainen, sillä maaseudulla asuvat tytöt olivat fyysisesti aktiivisempia kuin kaupunkilaistytöt. (Machado-Rodrigues ym. 2014.)

Kun tarkasteltiin suomalaisia tutkimuksia, erot fyysisessä aktiivisuudessa eri asuinympäristöissä asuvien välillä vaihtelivat riippuen tutkimuksesta. Vuoden 2018 LIITU-tutkimuksen mukaan omaehtoinen liikunta oli yleisempää maaseudulla asuvilla 13-vuotiailla kuin kaupungissa asuvilla vertaisilla (92 % vs. 85 %). Omaehtoisesti vähintään kerran viikossa liikkui maalla asuvista 13-vuotiaista tytöistä 94 prosenttia ja kaupungissa asuvista ikätovereista 86 prosenttia. Toisaalta taas 9–15-vuotiaat kaupungissa asuvat pojat (91 %) liikkuvat omaehtoisesti yleisemmin kuin maalla asuvat pojat (87 %). (Martin ym. 2019, 45.) Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksessa (2019) todettiin, että maaseudulla asuvista 6–29-vuotiaista 41 prosenttia liikkui vähintään 60 minuuttia päivässä, kun taas ison kaupungin keskustassa vastaava osuus oli 22 prosenttia. Maaseudulla tai pikkukaupungin laita-alueilla asuvat lapset ja nuoret liikkuvat yleisemmin 60 minuuttia päivässä kuin kaupungin keskustassa tai laita-alueella asuvat lapset ja nuoret. (Hakanen ym. 2019.)

Kuudes- ja yhdeksäsluokkalaisille tehdyssä kyselytutkimuksessa ei löydetty eroa omaehtoisessa liikunnassa maaseutu- ja kaupunkilaisnuorten välillä (Haanpää ym. 2012). Vastaavia tuloksia on saatu Palomäen ja Heikinaro-Johanssonin (2011) tutkimuksessa, jossa ei todettu tilastollisesti merkitseviä eroja tyttöjen tai poikien omatoimisessa liikunnassa kaupungin, taajaman ja maaseudun välillä. Kaupungissa asuvat pojat ja taajamassa asuvat tytöt liikkuvat omatoimisesti aktiivisimmin. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 57.)

Maaseutumaisen tai kaupunkimaisen asuin ympäristön yhteys lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen vaihtelee hieman eri tutkimusten mukaan (Sandercock ym. 2010; Andrade Neto ym. 2014; Machado-Rodrigues ym. 2014; McCormack & Meendering 2016; Hakanen ym. 2019; McCrorie ym. 2020). Kaupunki- ja maaseutuympäristöjen piirteet voivat vaihdella eri maissa, mikä lisää eroja tutkimusten välillä. Eri tutkimuksissa fyysisen aktiivisuuden määritelmässä voi myös olla eroja. Lisäksi fyysiseen aktiivisuuteen liittyvät tiedot on kerätty ja analysoitu myös eri menetelmin, mikä osaltaan lisää eroja tutkimusten välillä ja hankaloittaa niiden vertailuja. (McCormack & Meendering 2016.)

### **3.2 Asuin ympäristön yhteys organisoidun liikunnan harrastamiseen**

Useammassa tutkimuksessa tuli esille, että kaupunkiympäristössä asuvat lapset ja nuoret osallistuivat maaseudun lapsia ja nuoria aktiivisemmin organisoituun liikuntaan, erityisesti urheiluseuratoimintaan (Haanpää ym. 2012; Andrade Neto ym. 2014; Hakanen ym. 2019; Martin ym. 2019). Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksen (2018) mukaan alle 15-vuotiaiden urheilu- tai liikuntaseurassa harrastaminen erosi eri asuin ympäristöissä asuvien

välillä. Tutkimuksessa todettiin, että suuressa tai pikkukaupungissa asuvista 7–14-vuotiaista lapsista 65 prosenttia harrasti liikuntaa viikoittain urheilu- tai liikuntaseurassa, kun taas maaseutuympäristössä asuvilla lapsilla osuus oli 37 prosenttia. (Hakanen ym. 2019, 27–28.) Vuoden 2018 LIITU-tutkimuksen mukaan urheiluseuran toimintaan osallistuminen oli yleisempää kaupungissa asuvilla lapsilla ja nuorilla kuin maalla asuvilla ikätovereilla (60 % vs. 45 %) (Martin ym. 2019, 45). Kuudes- ja yhdeksäsluokkalaisille (n=5189) tehty liikuntakysely antoi samanlaisia tuloksia. Kaupungissa asuvat lapset ja nuoret osallistuivat maaseudun lapsia ja nuoria aktiivisemmin urheiluseuran ohjattuihin harjoituksiin. (Haanpää ym. 2012.) Näiden lisäksi Brasiliassa 7–10-vuotiaille (n=1770) tehty kyselytutkimus tukee väitettä, että organisoituun liikuntaa osallistuminen olisi yleisempää kaupungissa asuvien lasten keskuudessa. Tämän tutkimuksen mukaan kaupungissa asuvilla lapsilla osallistuminen ohjattuun liikuntaan oli merkittävästi yleisempää kuin maaseudulla asuvilla. (Andrade Neto ym. 2014.)

Kun kyseessä oli muu ohjattu liikunta kuin urheiluseurassa harrastaminen, saatiin hieman erilaisia tuloksia asuin ympäristön ja liikunnan harrastamisen yhteydestä. LIITU-tutkimuksen mukaan koulujen järjestämiin liikuntakerhoihin osallistuminen oli yleisempää 13-vuotiaiden maalla asuvien tyttöjen (20 %) keskuudessa kuin kaupungissa asuvien ikätovereiden (9 %). Kaikista 9–15-vuotiaista pojista kaupungeissa asuvat olivat aktiivisempia liikunta-alan yritysten toiminnassa verrattuna maalla asuviin (29 % vs. 23 %). (Martin ym. 2019, 45.) Vuonna 2011 yhdeksäsluokkalaisille suunnattu kyselytutkimus (n=1619) antoi hieman eri suuntaisia tuloksia organisoidun liikunnan ja asuin ympäristön yhteydestä erityisesti pojilla. Kyseisen tutkimuksen mukaan yhdeksäsluokkalaisilla pojilla organisoituun liikuntaan osallistuminen ei eronnut tilastollisesti kaupungissa, taajamassa ja maaseudulla asuvien välillä. Kaupunkikouluissa aktiivisesti organisoituun liikuntaan osallistuvien tyttöjen osuus oli 47 prosenttia, mikä oli selkeästi korkeampi kuin taajamakoulujen (25 %) tai maaseutukoulujen (28 %) tyttöjen osuus. Toisin kuin pojilla, tytöillä ero organisoituun liikuntaan osallistumisessa asuinpaikan näkökulmasta oli tilastollisesti merkitsevä (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 57.) Urheiluseurassa harrastaminen oli yleisempää kaupungissa kuin maalla asuvilla lapsilla ja nuorilla. Muuhun ohjattuun liikuntaan osallistuminen ei ollut yksiselitteisesti yleisempää kaupungissa tai maaseudulla.

### 3.3 Asuinympäristö liikunnan harrastamisen esteenä

Asuinympäristön ominaisuudet voidaan nähdä yhtenä liikunnan harrastamiseen liittyvänä ulkoisena esteenä. Esimerkiksi harrastuspaikkojen kaukainen etäisyys kodista koettiin liikunnan harrastamista vaikeuttavaksi tekijäksi (Haanpää ym. 2012; Armila 2020). Vuoden 2018 LIITU-tutkimuksessa lapset ja nuoret kertoivat yhdeksi yleisimmäksi liikunnan harrastamisen esteeksi sen, että kodin lähellä ei ole kiinnostavan lajin ohjausta.

Liikuntapaikkojen puute kodin läheisyydestä koettiin myös yhdeksi liikunnan harrastamisen esteeksi. (Koski & Hirvensalo 2019.) Vähän liikkuvien nuorten liikunta-aktiivisuudesta tehdyssä tutkimuksessa ilmeni, että teini-ikäisistä 13 prosentilla yksi syy vähäiseen liikkumiseen oli se, että heidän kotinsa lähellä ei ollut hyvää liikuntapaikkaa. Tämä syy ei ollut kuitenkaan vähäisen liikkumisen yleisin syy, sillä vähän liikkuvista teini-ikäisistä yli puolet (54 %) perusteli vähäistä liikunnan harrastamista laiskuudella. (Vanttaja, Tähtinen, Zacheus & Koski 2017, 77.)

Armilan (2020) haastattelututkimuksessa (n=51) nousi esille nuorten liikunnallinen eriarvoisuus asuinpaikan näkökulmasta. Artikkelissa pohdittiin, toteutuvatko syrjäkylillä asuvien lasten ja nuorten oikeudet liikunnalliseen elämäntapaan. Tekstissä todettiin, että syrjäseutujen yhtenä ongelmana on lasten ja nuorten vähäinen määrä, mikä tulee isoksi esteeksi esimerkiksi erilaisten joukkuelajien harrastamisessa. Pienissä kylissä joukkueet joudutaan muodostaa hyvin erikokoisista, -ikäisistä ja -tasoisista lapsista ja nuorista. (Armila 2020, 149.) Muita esteitä liikunnan harrastamiselle syrjäseuduilla olivat muun muassa omanikäisille suunnatun liikuntaharrastusseurojen puute, pitkät välimatkat harrastuspaikoille, vähäiset ja epäsopivat liikuntatilat sekä harrastusta tukevien aikuisten puute (Armila 2020, 150–153).

Nuorten liikunnan harrastaminen on eriarvoistunut. Liikunta vapaa-ajalla toteutuu suurilta osin sitä varten rakennetuissa paikoissa. (Huhta & Salasuo 2014.) Kansainvälisessä kirjallisuuskatsauksessa tarkasteltiin ympäristön ja lasten fyysisen aktiivisuuden välisiä yhteyksiä. Tässä katsauksessa olevista tutkimuksista suurin osa osoitti, että tilojen saatavuus lähiöissä sekä laitteiden ja pysyvien leikkipuistovälineiden saatavuus koulujen leikkipaikoilla liittyivät korkeampaan fyysiseen aktiivisuuteen. Lisäksi pidemmät etäisyydet kouluun olivat taas yhteydessä vähäisempään aktiiviseen liikkumiseen kouluun. (Davison & Lawson 2006.)

Liikunnan harrastamisen esteenä asuinympäristön näkökulmasta voidaan nähdä olevan liikunta- ja harrastuspaikkojen kaukainen etäisyys sekä kiinnostavan lajin ohjauksen puute

kodin läheisyydestä. Syrjäseuduilla ongelmana voivat olla esimerkiksi epäsojivat liikuntatilat, harrastusta tukevien aikuisten puute sekä lasten ja nuorten vähäinen määrä.

### **3.4 Lasten ja nuorten liikuntaa edistävä asuinympäristö**

Lasten ja nuorten vapaa-ajan liikuntaa on mahdollista lisätä tarjoamalla suotuisat ympäristöt liikunnalle ja urheilulle (Laakso ym. 2008b). Kaupunkirakenne voi joko rajoittaa tai edistää fyysistä aktiivisuutta (Loon & Frank 2011). Yksi fyysistä aktiivisuutta edistävä tekijä kaupungissa on liikuntaharrastusten tarjonnan monipuolisuus. Harrastusten monipuolisuuden mahdollistaa muun muassa se, että kaupungeissa on enemmän lapsia kuin maaseudulla. (Miholić ym. 2020.) Esikaupunkien ympäristöt houkuttelevat lapsia ja nuoria liikkumaan. Esikaupunki- tai pikkukaupunkiympäristössä on suotuisa sekoitus maaseudun ja kaupunkien ympäristöominaisuuksia. Näistä tyypillisesti löytyy avoimia tiloja, suuria kenttiä ja samaan aikaan on mahdollisuus osallistua urheiluseuran toimintaan. Nämä liittyvät suurempaan fyysiseen aktiivisuuteen. (Sandercock ym. 2010.) Lisäksi turvallinen asuinympäristö voi lisätä lasten ja nuorten omaehtoista liikuntaa ja fyysistä aktiivisuutta (Davison & Lawson 2006).

Haanpää ym. (2012) tutkimuksessa tuli esille, että liikunnan harrastamista helpottavia tekijöitä olivat muun muassa mahdollisuus kävellä tai pyöräillä harrastuspaikoille sekä harrastuspaikan läheisyys. Kun etäisyydet harrastuspaikoille ovat pitkät, voi toimintaympäristöä muokkaamalla edistää lasten ja nuorten liikkumista. Esimerkiksi maaseuduilla voidaan käyttää hyväksi sen ominaisia piirteitä ja panostaa erityisesti omaehtoiseen liikunnan harrastamiseen sekä lähiliikuntapaikkoihin. (Haanpää 2019.)

Kuntatasolla liikkumista voidaan edistää muun muassa liikuntapalveluiden, liikuntatilojen, rakennettujen liikuntapaikkojen, kaavoituksen ja yhdyskuntasuunnittelun kautta (Tuloskortti 2022). Liikuntalakiin perustuen kunnalla on myös vastuu edistää liikuntaa. Liikuntalain (390/2015, 2§) tavoitteena on muun muassa edistää eri väestöryhmien mahdollisuuksia liikkua ja harrastaa liikuntaa sekä edistää lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä. Lisäksi lain tavoitteena on eriarvoisuuden vähentäminen liikunnassa. Kaikilla tulisi siis olla yhtäläiset mahdollisuudet harrastaa liikuntaa asuinympäristöstä huolimatta. Kaupungeissa ja maaseuduilla harrastusmahdollisuudet voivat olla hyvinkin erilaiset. Vaikka maaseudulta puuttuu monia mahdollisuuksia liikuntaharrastusten suhteen, löytyy sieltä luontoa, jossa pystyy ulkoilemaan ja liikkumaan.



Kytän ym. (2009) tutkimuksessa tarkoituksena oli selvittää, miten kaupunkimainen ympäristö voi tukea lasten ja nuorten arkiliikkumista. Tutkimuksen tulokset poikkesivat aiemmista suomalaisista tutkimuksista. Kaupunkimainen ympäristö voi merkittävästi edistää lasten ja nuorten liikkuvaa arkea. Tiiviisti rakennettu kaupunkiympäristö oli positiivisesti yhteydessä lasten aktiiviseen koulumatkaliikkumiseen. (Kyttä, Broberg & Kahila 2009.) Tammelin, Laineen ja Turpeisen tutkimuksessa (2013) todettiin myös, että koulumatkojen kulkeminen jalan tai pyörällä voi lisätä oppilaiden päivittäistä fyysistä aktiivisuutta. Matkan pituus vaikutti kuitenkin oleellisesti siihen, kuljettiinko matka moottoriajoneuvolla vai pyörällä tai jalan. Tutkimuksessa korostettiin sitä, miten lähiympäristöön tulisi panostaa, sillä aktiivinen tekeminen ja liikkuminen tapahtuu yleensä lähellä kotia olevilla viheralueilla, jonne lapsi tai nuori pääsee helposti itseksensä. Lisäksi kaupungin tarjoamat harrastus- ja kohtaamismahdollisuudet todettiin olevan tärkeitä erityisesti nuorille. (Tammelin ym. 2013.)

## 4 Tutkimustehtävä

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, miten asuinympäristö on yhteydessä lasten ja nuorten organisoidun liikunnan harrastamiseen sekä fyysiseen aktiivisuuteen. Erityisesti perehdytään siihen, mikä merkitys kaupungin keskustassa tai keskustan ulkopuolella asumisella verrattuna maaseudun taajamassa tai maaseudun haja-asutusalueella asumiseen on lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden kannalta.

Tutkimuskysymykset:

1. Miten asuinympäristö on yhteydessä kouluikäisten lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen?
2. Miten asuinympäristö on yhteydessä kouluikäisten lasten ja nuorten liikunnan harrastamiseen?

## 5 Tutkimuksen toteutus

Tämä tutkimus on toteutettu kvantitatiivisin eli määrällisin tutkimusmenetelmin. Heikkilän (2014, 15) mukaan tällaisen tutkimuksen edellytyksenä on riittävän suuri ja edustava otos. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa asioita esitetään numeeristen suureiden avulla. Tällaisissa tutkimuksissa voidaan kartoittaa myös asioiden välisiä riippuvuuksia ja muutoksia tutkittavassa ilmiössä. Lisäksi tilastollisen päättelyn keinoin kvantitatiivisen tutkimuksen tuloksia voidaan yleistää koskemaan laajempaa joukkoa. (Heikkilä 2014, 15.) Seuraavana esitellään tarkemmin tutkimusaineistoa sekä tutkimuksessa käytettyjä mittareita ja analysointimenetelmiä.

### 5.1 Tutkimusaineisto

Tässä tutkimuksessa käytetty kyselyaineisto on osa Jyväskylän yliopiston, Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen (KIHU), Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiön (LIKES), UKK-instituutin, Turun yliopiston, Nuorisotutkimusseuran, Samfundet Folkhälsanin ja valtion liikuntaneuvoston toteuttamaa Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU 2016) -tutkimusta. LIITU-aineisto koostuu 9-, 11-, 13- ja 15-vuotiaiden lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuutta, liikuntakäyttäytymistä ja passiivista ajanviettoa koskevista tiedoista sekä näihin liittyvistä tekijöistä. LIITU-tutkimus on toteutettu kahden vuoden välein vuodesta 2014. Sen avulla seurataan lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymiseen liittyviä muutoksia koko maan laajuisesti. Tutkimus on opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittama. (Kokko ym. 2016.) Tässä pro gradu -tutkimuksessa on käytössä vuoden 2016 aineisto.

Vuoden 2016 LIITU-tutkimuksen aineistonkeruu toteutettiin kyselylomakkeella sekä liikemittarilla, joka mittaa objektiivisesti paikallaanoloa ja liikkumista. Kysely oli internet-pohjainen ja se toteutettiin koululuokassa oppitunnin (45 min) ja sitä seuraavan välitunnin (15 min) aikana. Oppilaat vastasivat kyselyyn itsenäisesti tietokoneella tai tabletilla. Kolmasluokkalaisille opettaja luki kysymykset ja vastausvaihtoehdot ääneen. (Kokko ym. 2016.)

Otanta toteutettiin satunnaisotannalla poimimalla Tilastokeskuksen koulurekisteristä 458 suomenkielistä peruskoulua ja 151 ruotsinkielistä peruskoulua. Tutkimukseen osallistui 285 suomenkielistä koulua (10 513 lasta ja nuorta) ja 65 ruotsinkielistä koulua (1975 lasta ja nuorta). Suomenkielisessä kyselyssä vastausprosentti oli 61 ja kyselyyn vastasi yhteensä 6411

lasta ja nuorta. Ruotsinkielisessä kyselyssä vastausprosentti oli 58 ja kyselyyn vastasi 1154 lasta ja nuorta. (Kokko ym. 2016.)

Tähän pro gradu -tutkielmaan aineisto saatiin suoraan SPSS-tiedostona, joka oli valmiiksi koodattu. Tutkimukseen vastasi 7439 oppilasta. Tutkimukseen vastanneista 48,9 prosenttia oli poikia ja 51,1 prosenttia oli tyttöjä. Vastaajista 3832 (52,3 %) ilmoitti asuvansa kaupungissa keskustan ulkopuolella. Kaupungin keskustassa asui 971 (13,2 %) ja maaseudulla kirkonkylässä tai asutuskeskuksessa asui 1361 (18,6 %). Maaseudulla asutuskeskuksen ulkopuolella asuvia oli 1166 (15,9 %). Taulukossa 1 esitellään tutkimukseen osallistuneiden määrät luokka-asteen ja sukupuolen mukaan. Vastaajat, joilla oli puutteelliset tiedot, on jätetty pois.

Taulukko 1. Tutkimukseen osallistuneiden määrät luokka-asteen ja sukupuolen mukaan.

	<b>Pojat</b>	<b>Tytöt</b>	<b>Yhteensä</b>
<b>3. luokka</b>	908	903	1811
<b>5. luokka</b>	977	996	1973
<b>7. luokka</b>	917	1022	1939
<b>9. luokka</b>	801	843	1644
<b>Yhteensä</b>	3603	3764	7367

## 5.2 Mittarit

LIITU-kyselylomakkeesta valittiin seitsemän kysymystä tähän pro gradu -tutkimukseen. Tutkimukseen valittiin kysymykset, jotka liittyivät fyysiseen aktiivisuuteen ja liikunnan harrastamiseen. Näiden kysymysten avulla pyrittiin saamaan vastaukset tutkimuskysymyksiin. Oppilaiden sukupuoli (tyttö tai poika), luokka-aste sekä asuinpaikkakunnan tyyppi toimivat tutkimuksessa taustamuuttujina. Tutkimuksessa selvitettiin, miten asuinympäristö on yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen ja liikunnan harrastamiseen. Tarkoituksena oli tutkia, onko kaupungin keskustassa, kaupungin keskustan ulkopuolella, maaseudun taajamassa ja maaseudun haja-asutusalueella asuvien fyysisellä aktiivisuudella ja liikunnan harrastamisella eroja.

Oppilaiden fyysistä aktiivisuutta selvitettiin kahdella kysymyksellä. Ensimmäinen kysymys oli: *Mieti 7 edellistä päivää. Merkitse, kuinka monena päivänä olet liikkunut vähintään 60 minuuttia päivässä* (liite 1). Toinen fyysistä aktiivisuutta käsittelevä kysymys oli: *Mieti tavallista viikkoa. Merkitse, kuinka monena päivänä viikossa liikkumisesi sisältää rasittavaa*

*liikuntaa. Molemmissa kysymyksissä vastausvaihtoehtoina olivat: 0 päivänä 1 2 3 4 5 6 7 päivänä.*

Liikunnan harrastamista selvitettiin myös kahden kysymyksen avulla. Toisessa kysymyksessä tiedusteltiin kouluikäisten osallistumista eri liikunta- ja urheilutilaisuuksiin vapaa-ajalla. Näitä liikunta- ja urheilutilaisuuksia olivat koulun järjestämä liikuntakerho, urheiluseuran järjestämä toiminta, muun seuran tai kerhon järjestämä liikuntatilaisuus, liikunta-alan yritysten järjestämä toiminta sekä omaehtoinen liikunta. Vastausvaihtoehtoina olivat: *Harvemmin kuin kerran viikossa tai en lainkaan, yhtenä päivänä viikossa, 2–3 päivänä viikossa, 4–5 päivänä viikossa, 6–7 päivänä viikossa.* Toisessa kysymyksessä kysyttiin, harrastaako lapsi tai nuori liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa. Tässä vastausvaihtoehdot olivat: *Kyllä, harrastan säännöllisesti ja aktiivisesti; Kyllä, harrastan silloin tällöin; En harrasta tällä hetkellä, mutta olen aiemmin harrastanut; En harrasta, enkä ole koskaan harrastanutkaan.*

### **5.3 Aineiston analysointi**

Aineiston analysoinnissa käytettiin IBM SPSS Statistics 28 -ohjelmää. Tutkimusaineiston kuvailemiseen käytettiin frekvenssejä. Tutkimuksen kohdejoukon kuvailemiseen käytettiin ristiintaulukointia sukupuolen ja luokka-asteen mukaan. Analyysissä edettiin tutkimuskysymysten mukaan. Aluksi analysoitiin, miten asuinympäristö on yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen. Fyysistä aktiivisuutta selvitettiin tutkimalla, miten liikkumissuosittelujen toteutuminen eroaa eri asuinympäristöissä asuvien välillä. Tässä huomioitiin myös erot eri ikäryhmissä sekä pojilla ja tytöillä. Tämän lisäksi fyysistä aktiivisuutta selvitettiin tutkimalla rasittavan liikunnan suosituksen toteutumista eri asuinympäristöissä asuvien välillä. Tämän jälkeen selvitettiin, miten liikunnan harrastaminen eroaa eri asuinympäristöissä asuvien välillä. Liikunnan harrastaminen eroteltiin vielä omaehtoiseen liikuntaan, urheiluseurassa tapahtuvaan harrastamiseen sekä muun tahon kuin urheiluseuran organisoimaan liikuntaan.

LIITU-kyselyssä oppilaita pyydettiin kertomaan, millä luokalla he ovat. Tässä tutkimuksessa tulokset raportoidaan kuitenkin ikäryhmittäin, kuten vuoden 2016 LIITU-tutkimuksessa. Kokko ja muut (2016, 9) perustelivat tätä sillä, että kaikki kysymykset eivät olleet kouluriippuvaisia ja otos oli yleistettävissä. Aineistossa mukana olevien koululaisten keskimääräinen ikä varmistettiin täsmäävän luokka-astetta. LIITU-aineistossa asuinympäristö oli jaettu neljään eri kategoriaan: kaupungin keskustaan, kaupungin keskustan ulkopuoliseen alueeseen, maaseudun kirkonkylään tai asutuskeskukseen sekä maaseudun kirkonkylään tai

asutuskeskuksen ulkopuoliseen alueeseen. Tämän tutkimuksen tulosten raportoinnissa asuinympäristön neljä eri kategorialla on yksinkertaistettu muotoon: kaupungin keskusta, kaupungin keskustan ulkopuolinen alue, maaseudun taajama sekä maaseudun haja-asutusalue.

Fyysistä aktiivisuutta koskeviin kysymyksiin: 12. *Mieti 7 edellistä päivää. Merkitse, kuinka monena päivänä olet liikkunut vähintään 60 minuuttia päivässä.* 15. *Mieti tavallista viikkoa. Merkitse, kuinka monena päivänä viikossa liikkumisesi sisältää rasittavaa liikuntaa.*

vastausvaihtoehtoja oli annettu kahdeksan: 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, tai 7 päivänä (liite 1). Vastaukset luokiteltiin uudelleen niin, että vastaukset yhdistettiin 0–2 päivänä, 3–4 päivänä, 5–6 päivänä, 7 päivänä. Tämä tehtiin siitä syystä, jotta tuloksia olisi helpompi tulkita.

Fyysisen aktiivisuuden ja asuinympäristön yhteyttä selvitettiin ristiintaulukoinnin ja Khiin neliö -testin avulla. Ristiintaulukoinnilla voidaan analysoida kategorisia muuttujia ja hahmottaa tutkimusaineiston muuttujien välisiä suhteita (Tähtinen, Laakkonen ja Broberg 2020, 166). Aluksi selvitettiin eri asuinympäristöissä asuvien kouluikäisten fyysisen aktiivisuuden eroja. Tämän jälkeen tehtiin ristiintaulukon elaboraatio. Löytyneitä kahden muuttujan välistä yhteyttä pyritään tarkentamaan elaboroinnin avulla tuomalla analyysiin mukaan asiaan vaikuttavia lisätekijöitä (Tietoarkisto 2021b). Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin, miten löytynyt yhteys asuinympäristön ja fyysisen aktiivisuuden välillä muuttuu, kun sitä tarkastellaan eri ikäryhmissä sekä tytöillä ja pojilla erikseen.

Tilastollisen merkitsevyyden raja-arvona käytettiin kaikissa analyysivaiheissa arvoa  $p < 0,05$ . Riippuvuuksien voimakkuutta selvitettiin Cramerin V:n avulla. Tähtisen ja muiden (2020) mukaan Cramerin V saa arvon väliltä 0,00–1,00. Mitä lähempänä arvo on yhtä, sitä voimakkaampi muuttujien välinen yhteys on. Muuttujien välinen yhteys on voimakkuudeltaan heikko, kun V-arvo on vähintään 0,10. Yhteys on kohtalainen, kun V-arvo on vähintään 0,30. V-arvon ollessa 0,50 tai yli muuttujien välinen yhteys on voimakas. Kun arvo jää alle 0,10, yhteys on olematon tai hyvin heikko.

Liikunnan harrastamista koskevassa kysymyksessä, jossa tiedusteltiin osallistumista erilaisiin liikunta- ja urheilutilaisuuksiin, vastausvaihtoehtoja oli viisi: *harvemmin kuin kerran viikossa tai en lainkaan, yhtenä päivänä viikossa, 2–3 päivänä viikossa, 4–5 päivänä viikossa, 6–7 päivänä viikossa* (liite 1). Vastaukset luokiteltiin uudelleen siten, että vaihtoehtoja oli kaksi: *harvemmin kuin kerran viikossa tai en lainkaan, vähintään yhtenä päivänä viikossa.*

Asuinympäristön yhteyttä liikunnan harrastamiseen selvitettiin myös ristiintaulukoinnin ja

Khiin neliö -testin avulla. Lisäksi riippuvuuksien voimakkuutta selvitettiin Cramerin V:n avulla.

Aluksi tarkasteltiin, miten omaehtoinen liikunnan harrastaminen eroaa eri asuinympäristöissä asuvien välillä. Tämän jälkeen eroja urheiluseuran toimintaan osallistumisessa tarkasteltiin eri asuinympäristöissä asuvien välillä. Lopuksi analysoitiin eri asuinympäristöissä asuvien osallistumista muun tahon kuin urheiluseuran ohjaamaan liikuntaan. Kaikissa vaiheissa tehtiin myös ristiintaulukon elaboraatio eli tarkennettiin jo löytyneitä yhteyksiä eri ikäryhmissä ja sukupuolten välillä. Kun lasten ja nuorten ikä ja sukupuoli olivat mukana, asuinympäristö luokiteltiin uudelleen siten, että se jakautui vain kahteen luokkaan eli kaupunkiin ja maaseutuun. Tämä tehtiin siitä syystä, jotta tuloksista ei tulisi hankalasti hahmotettavia.

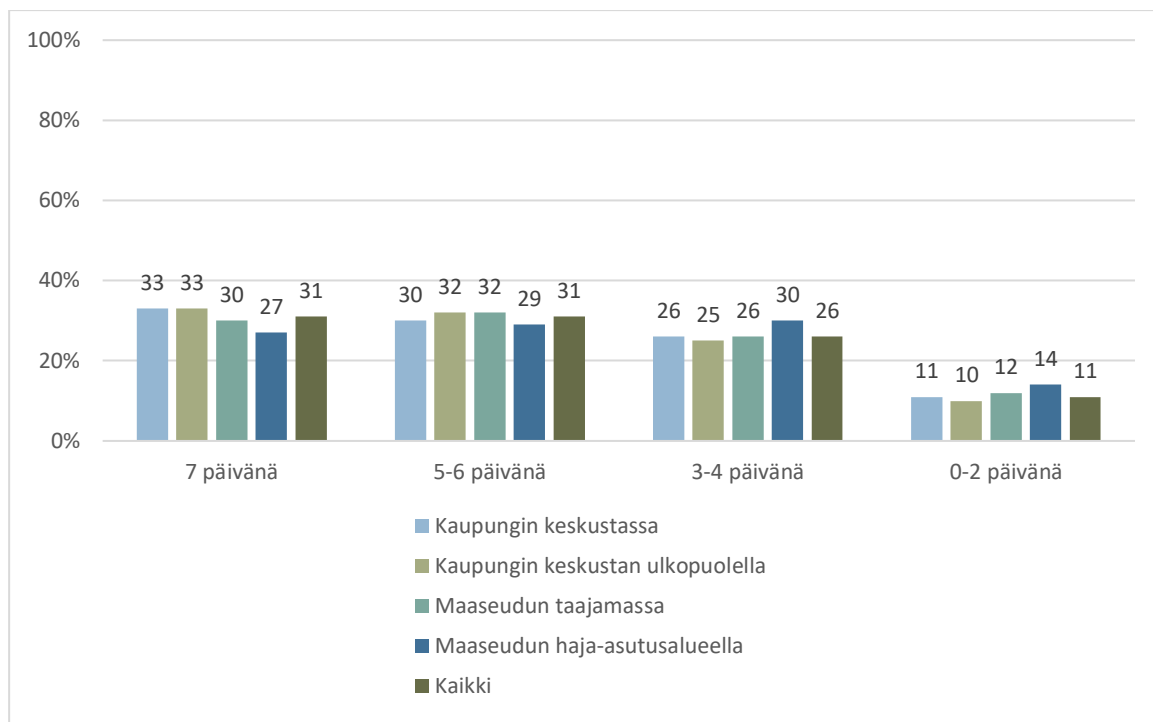
## 6 Tulokset

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, onko lasten ja nuorten asuinympäristö yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen ja liikunnan harrastamiseen. Seuraavaksi esitellään tämän tutkimuksen tulokset. Tuloksissa edetään tutkimuskysymysten mukaan. Ensimmäisessä alaluvussa käsitellään fyysisen aktiivisuuden eroja eri asuinympäristöissä asuvien kouluikäisten välillä. Asuinympäristön ja fyysisen aktiivisuuden yhteyttä tarkastellaan myös tytöillä ja pojilla erikseen sekä eri ikäryhmissä. Tämän lisäksi käsitellään kouluikäisten rasittavan liikunnan määrää eri asuinympäristöissä. Toisessa alaluvussa paneudutaan siihen, miten asuinympäristö on yhteydessä liikunnan harrastamiseen. Aluksi käsitellään omaehtoista liikuntaa. Tämän jälkeen tarkastellaan urheiluseuraharrastamista asuinympäristön näkökulmasta. Lopuksi perehdytään muun tahon kuin urheiluseuran organisoimaan liikuntaan.

### 6.1 Lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus asuinympäristön mukaan

Fyysistä aktiivisuutta tarkasteltiin selvittämällä, kuinka monena päivänä viikossa lapset ja nuoret ilmoittivat liikkuvansa vähintään 60 minuuttia. Kaikista vastanneista lapsista ja nuorista ( $n=7294$ ) vajaa kolmasosa (31 %) tavoitti liikkumissuosituksen eli liikkui seitsemänä päivänä viikossa vähintään 60 minuuttia päivässä (kuvio 3). Kaupungin keskustassa ja kaupungin keskustan ulkopuolella asuvista lapsista ja nuorista 33 prosenttia saavutti liikkumissuosituksen. Maaseudun taajamassa asuvista kouluikäisistä 30 prosenttia liikkui suosituksen mukaan. Maaseudun haja-asutusalueella liikkumissuositukseen yltävien osuus oli pienin (27 %). Samaan aikaan alle viitenä päivänä vähintään tunnin päivässä liikkuvia oli yleisimmin maaseudun haja-asutusalueella (44 %). Samassa asuinympäristössä 0–2 päivänä liikkuvien osuus oli suurin (14 %). Kaupungissa asuvat 9–15-vuotiaat lapset ja nuoret olivat yleisemmin aktiivisia kuin maaseudulla asuvat vertaiset ja ryhmien väliset erot olivat tilastollisesti merkitseviä ( $\chi^2(9) = 31,654$ ;  $p < 0,001$ ). Riippuvuuden voimakkuus oli kuitenkin hyvin heikko (Cramerin  $V = 0,038$ ).

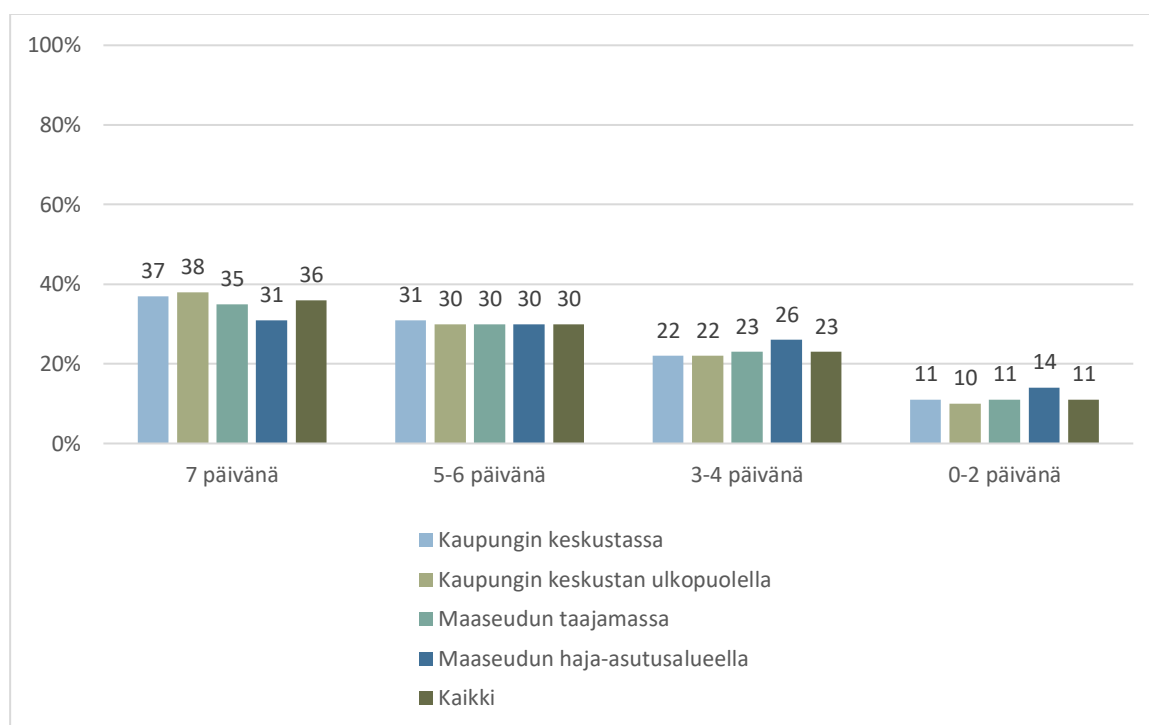




Kuvio 3. Vähintään 60 minuuttia päivässä liikkuvien kouluikäisten osuudet asuin ympäristön mukaan (n=7294) (%).

Asuin ympäristön ja fyysisen aktiivisuuden yhteyttä tarkasteltiin myös eri ikäryhmissä. Kaikista kyselyyn vastanneista yhdeksänvuotiaista (n=1779) 42 prosenttia tavoitti liikkumissuosituksen (liite 2 taulukko a). Yhdeksänvuotiailla seitsemänä päivänä viikossa vähintään 60 minuuttia päivässä liikkuvien osuus oli suurin maaseudun haja-asutusalueella (47 %). Liikkumissuosituksen mukaan liikkuvien osuus oli pienin kaupungissa, keskustan ulkopuolella (40 %). Liikkumissuosituksen mukaan liikkuvien osuus väheni iän myötä asuin ympäristöstä riippumatta (11-v. 39 %; 13-v. 26 %; 15-v. 17 %). Tutkimukseen vastanneilla 11-vuotiailla (n=1937) liikkumissuosituksen mukaan liikkuvien osuus oli kaksi prosenttiyksikköä korkeampi kaupungissa kuin maaseudulla (liite 2 taulukko b). Vähintään 60 minuuttia päivässä seitsemänä päivänä viikossa liikkuvien 13-vuotiaiden (n=1924) osuus oli suurin (28 %) kaupungin keskustan ulkopuolella (liite 2 taulukko c). Maaseudun haja-asutusalueella asuvista 13-vuotiaista viidesosa saavutti liikkumissuosituksen. 15-vuotiailla (n=1624) liikkumissuosituksen mukaan liikkuminen oli yleisempää kaupungissa kuin maaseudulla (19 % vs. 14 %; liite 2 taulukko d). Yhdeksänvuotiailla fyysinen aktiivisuus oli yleisempää maaseudulla kuin kaupungissa. Muissa ikäryhmissä kaupungissa asuvat tavoittivat yleisemmin liikkumissuosituksen verrattuna maaseudulla asuviin ikätovereihin.

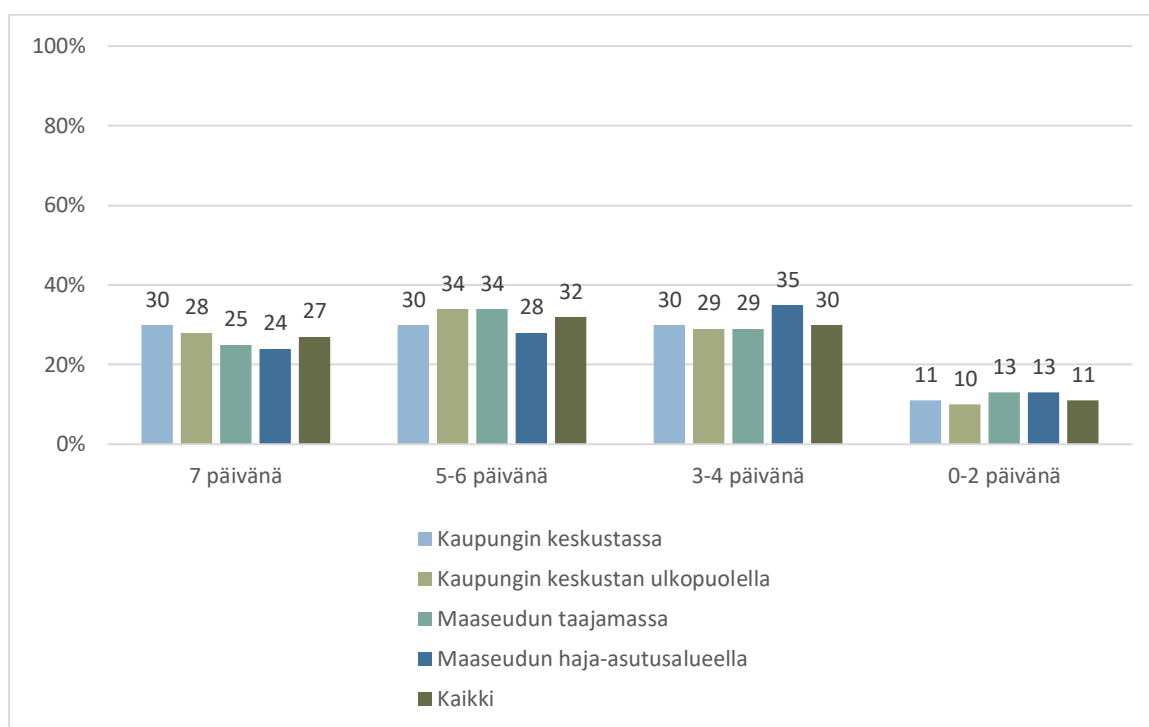
Kaikista kyselyyn vastanneista pojista (n=3557) liikkumissuosituksiin ylsi 36 prosenttia (kuvio 4). Seitsemänä päivänä viikossa vähintään 60 minuuttia päivässä liikkuvia poikia oli yleisimmin kaupungissa, keskustan ulkopuolella (38 %). Kaupungin keskustassa asuvista pojista 37 prosenttia liikkui suositusten mukaan viikon jokaisena päivänä. Maaseudun taajamassa liikkumissuosituksiin yltyvien poikien osuus oli kolme prosenttiyksikköä pienempi verrattuna kaupungin keskustan ulkopuolella asuviin. Maaseudun haja-asutusalueella liikkumissuosituksen tavoittavien poikien osuus oli pienin (31 %). Samassa asuinympäristössä alle viitenä päivänä viikossa liikkuvien poikien osuus oli suurin (40 %). Vähän liikkuvien osuus oli myös suuri tässä asuinympäristössä (14 %). Pojat tavoittivat liikkumissuosituksen yleisemmin kaupungissa kuin maaseudulla. Pojilla ero fyysisessä aktiivisuudessa eri asuinympäristöissä asuvien välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevä ( $\chi^2(9) = 15,543$ ;  $p = 0,077$ ; Cramerin  $V = 0,038$ ).



Kuvio 4. Vähintään 60 minuuttia päivässä liikkuvien poikien osuudet asuinympäristön mukaan (n=3557) (%).

Kouluikäisistä (9–15-vuotiaat) tytöistä (n=3726) 27 prosenttia tavoitti kyselyn mukaan liikkumissuosituksen (kuvio 5). Liikkumissuosituksen mukaan liikkuvia tyttöjä oli yleisimmin kaupungin keskustassa (30 %). Kaupungin keskustan ulkopuolella liikkumissuosituksen yltyvien tyttöjen osuus oli kaksi prosenttiyksikköä pienempi verrattuna kaupungin keskustassa asuviin. Neljäsosa maaseudun taajamassa asuvista tytöistä liikkui vähintään 60 minuuttia

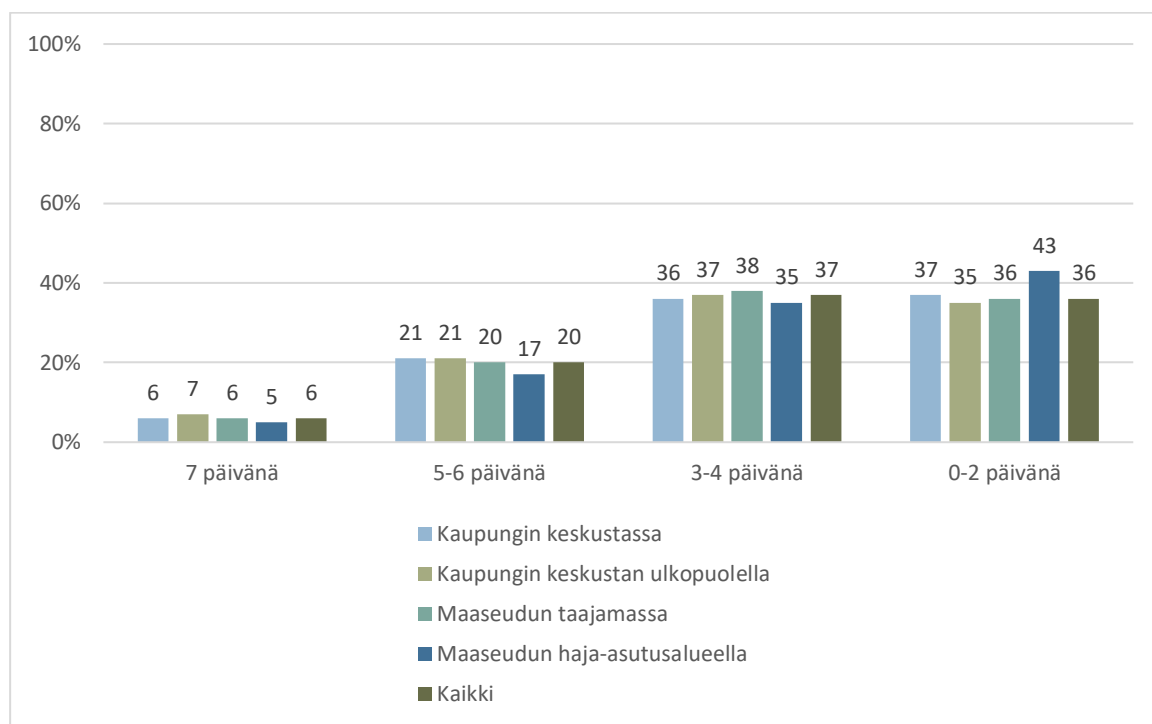
viikon jokaisena päivänä. Maaseudun haja-asutusalueella liikkumissuosituksiin yltävien tyttöjen osuus oli pienin (24 %). Viitenä tai useampana päivänä viikossa vähintään tunnin päivässä liikkuvia tyttöjä oli yleisimmin kaupungin keskustan ulkopuolella (62 %). Alle viitenä päivänä vähintään tunnin päivässä liikkuvia tyttöjä oli yleisimmin maaseudun haja-asutusalueella (48 %). Enintään kahtena päivänä viikossa liikkuvien tyttöjen osuus oli suurin maaseudulla (13 %). Kaupungissa asuvat tytöt olivat yleisimmin fyysisesti aktiivisempia kuin maaseudulla asuvat vertaiset. Ero kaupungin keskustassa ja maaseudun haja-asutusalueella asuvien liikkumissuosituksen tavoittavien tyttöjen osuudessa oli kuusi prosenttiyksikköä. Tyttöillä ero fyysisessä aktiivisuudessa eri asuinympäristöissä asuvien välillä oli tilastollisesti merkitsevä ( $\chi^2(9) = 22,125$ ;  $p = 0,008$ ). Riippuvuuden voimakkuus oli kuitenkin hyvin heikko (Cramerin  $V = 0,044$ ).



Kuvio 5. Vähintään 60 minuuttia päivässä liikkuvien tyttöjen osuudet asuin ympäristön mukaan (n=3726) (%).

Kaupungin keskustan ulkopuolella asuvat lapset ja nuoret ylsivät yleisimmin rasittavan liikunnan suositukseen (65 %) eli liikkuivat rasittavasti vähintään kolmena päivänä viikossa (kuvio 6). Kaupungin keskustassa rasittavan liikunnan suositukseen yltävien kouluikäisten osuus oli kaksi prosenttiyksikköä pienempi verrattuna kaupungin keskustan ulkopuolella asuviin (63 % vs. 65 %). Maaseudun taajamassa asuvista 64 prosenttia liikkui rasittavan liikunnan suositusten mukaan. Maaseudun haja-asutusalueella asuvista 9–15-vuotiaista 57

prosenttia liikkui vähintään kolmena päivänä viikossa rasittavasti. Kaupungissa asuvat kouluikäiset tavoittivat rasittavan liikunnan suosituksen yleisemmin kuin maaseudulla asuvat vertaiset. Ero kaupungin keskustan ja maaseudun haja-asutusalueella asuvien osuuksissa oli kahdeksan prosenttiyksikköä. Ryhmien väliset erot olivat tilastollisesti merkitseviä ( $\chi^2(9) = 32,946$ ;  $p < 0,001$ ). Riippuvuuden voimakkuus oli kuitenkin hyvin heikko (Cramerin  $V=0,039$ ).



Kuvio 6. Viikon aikana rasittavasti liikkuvien kouluikäisten osuudet asuin ympäristön mukaan (n=7252) (%).

## 6.2 Lasten ja nuorten liikunnan harrastaminen asuin ympäristön mukaan

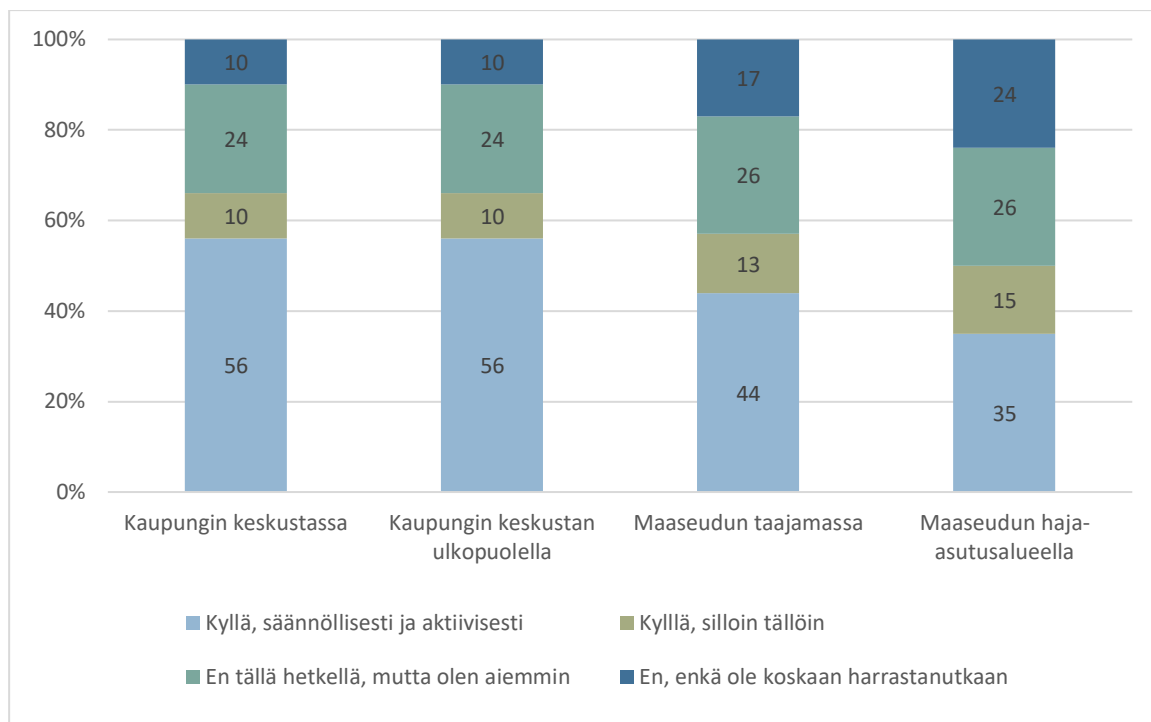
Tässä luvussa käsitellään sitä, miten asuin ympäristö oli yhteydessä liikunnan harrastamiseen. Aluksi tarkastellaan kouluikäisten omaehtoisen liikunnan eroja eri asuin ympäristöissä. Tämän jälkeen perehdytään urheiluseuraharrastamiseen. Lopuksi käsitellään osallistumista muun tahon kuin urheiluseuran organisoimaan liikuntaan. Tässä huomioidaan niiden lasten ja nuorten osuudet, jotka osallistuivat vähintään kerran viikossa koulun liikuntakerhoon, liikunta-alan yritysten järjestämään toimintaan tai muun seuran kuin urheiluseuran toimintaan.

### 6.2.1 Omaehtoinen liikunta

Omaehtoisessa liikunnassa ei ollut juurikaan eroja kaupungin ja maaseudun välillä. Kaikista 9–15-vuotiaista kyselyyn vastanneista omaehtoista liikuntaa vähintään kerran viikossa harrasti 92 prosenttia (liite 2 taulukko e). Kaupungin keskustassa asuvilla vähintään kerran viikossa omaehtoista liikuntaa harrastavien osuus oli 90 prosenttia. Kaupungin keskustan ulkopuolella, maaseudun taajamassa sekä maaseudun haja-asutusalueella omaehtoista liikuntaa harrastavien osuus oli kaksi prosenttiyksikköä korkeampi kuin kaupungin keskustassa (92 % vs. 90 %). Ero ei ollut tilastollisesti merkitsevä ( $\chi^2(3) = 2,448$ ;  $p = 0,485$ ). Kun huomioitiin lasten ikä ja sukupuoli omaehtoisessa liikunnassa kaupungin ja maaseudun välillä ei ollut juurikaan eroja (liite 2 taulukko f). Ainoastaan 15-vuotiaat tytöt liikkuvat omaehtoisesti yleisemmin maaseudulla kuin kaupungissa. Ero maaseudulla ja kaupungissa asuvien välillä oli kuusi prosenttiyksikköä (91 % vs. 85 %) ja se oli myös tilastollisesti merkitsevä ( $\chi^2(1) = 6,417$ ;  $p = 0,011$ ).

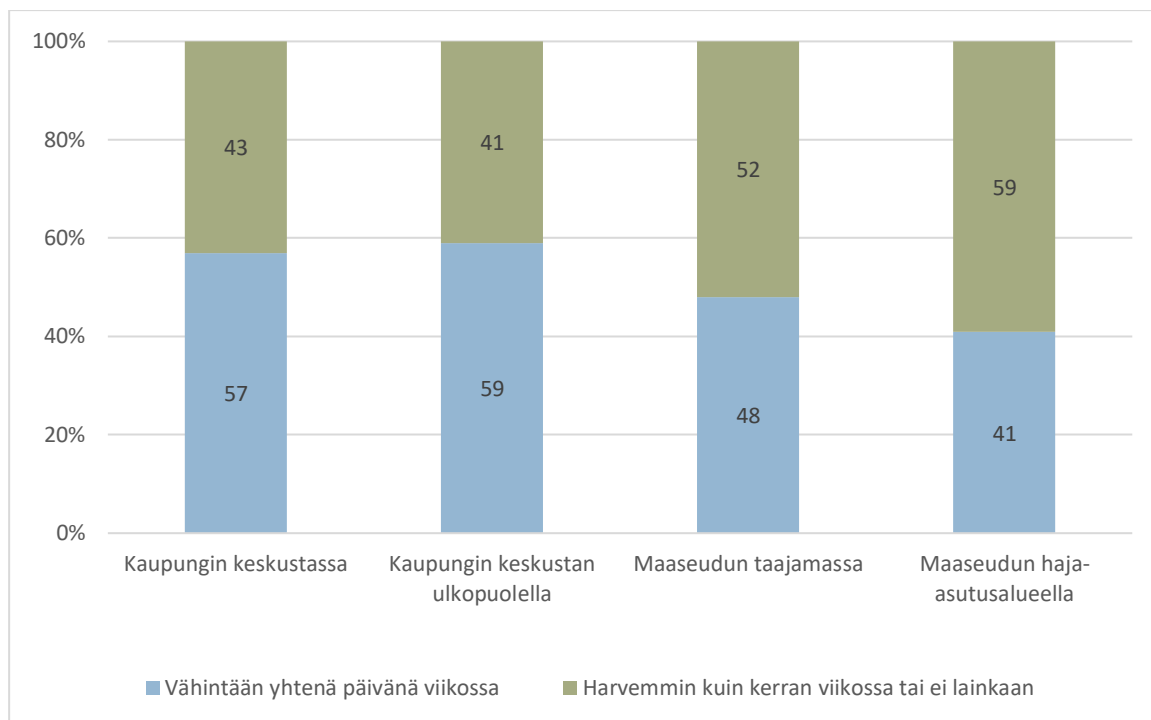
### 6.2.2 Urheiluseuraharrastaminen

Maaseudun haja-asutusalueella asuvista 9–15-vuotiaista neljännes ei ollut koskaan osallistunut urheiluseuran toimintaan, kun vastaava osuus kaupungissa asuvilla oli kymmenen prosenttia (kuvio 7). Urheiluseurassa lopettaneiden osuuksissa ei ollut eroja eri asuinympäristöissä asuvien välillä. Kaupungissa asuvista 66 prosenttia harrasti liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa vähintään silloin tällöin. Säännöllisesti ja aktiivisesti urheiluseuran toiminnassa oli mukana yli puolet kaupungissa asuvista lapsista ja nuorista (56 %). Maaseudun taajamassa asuvista lapsista ja nuorista reilu puolet (57 %) osallistui urheiluseuran toimintaan joko aktiivisesti tai silloin tällöin. Maaseudun haja-asutusalueella asuvista kouluikäisistä puolet harrasti seurassa vähintään silloin tällöin. Urheiluseurassa säännöllisesti ja aktiivisesti harrastavien lasten osuus oli pienin (35 %) maaseudun haja-asutusalueella. Kaupungissa asuvista kouluikäisistä lapsista ja nuorista suurempi osa harrasti säännöllisesti ja aktiivisesti urheiluseurassa verrattuna maaseudulla asuviin vertaisiin. Ero urheiluseuraharrastamisessa eri asuinympäristöissä asuvien välillä oli tilastollisesti merkitsevä ( $\chi^2(9) = 262,693$ ;  $p < 0,001$ ). Riippuvuuden voimakkuus oli kuitenkin heikko (Cramerin  $V = 0,112$ ).



Kuvio 7. Urheiluseurassa harrastavien kouluikäisten osuus asuin ympäristön mukaan (n=6929) (%).

Kaupungin keskustassa ja keskustan ulkopuolella asuvista lapsista ja nuorista suurempi osa osallistui vähintään kerran viikossa urheiluseuran järjestämiin harjoituksiin verrattuna maaseudulla asuviin (kuvio 8). Vähintään yhtenä päivänä viikossa urheiluseuran toimintaan osallistui lähes 60 prosenttia kaupungissa asuvista. Kaupungin keskustan ja sen ulkopuolella asuvien välillä ei ollut juurikaan eroja. Vähintään viikoittain urheiluseurassa harrasti lähes puolet (48 %) maaseudun taajamassa asuvista lapsista ja nuorista. Vähintään yhtenä päivänä viikossa urheiluseurassa harrastavien osuus oli pienin maaseudun haja-asutusalueella (41 %). Heistä 59 prosenttia harrasti liikuntaa urheiluseurassa harvemmin kuin kerran viikossa tai ei lainkaan. Ero urheiluseuran toimintaan osallistumisessa eri asuin ympäristöissä asuvien välillä oli tilastollisesti merkitsevä ( $\chi^2(3) = 130,784$ ;  $p < 0,001$ ). Riippuvuuden voimakkuus oli heikko (Cramerin V = 0,137).



Kuvio 8. Urheiluseura toimintaan osallistuminen asuin ympäristön mukaan (n=6980) (%)

Kouluikäiset lapset ja nuoret osallistuivat urheiluseurojen toimintaan yleisimmin kaupungissa kuin maaseudulla (58 % vs. 45 %) sukupuolesta ja iästä riippumatta (taulukko 2). Erityisesti 9-vuotiailla ero urheiluseuran ohjattuun liikuntaan osallistumisessa kaupungin ja maaseudun välillä oli huomattava. Kaupungissa asuvista 9-vuotiaista tytöistä 62 prosenttia harrasti liikuntaa urheiluseurassa vähintään kerran viikossa. Maaseudulla asuvien vertaisten osuus oli 20 prosenttiyksikköä pienempi (42 %). Saman ikäisillä pojilla urheiluseuran toimintaan vähintään kerran viikossa osallistuvien osuus kaupungissa oli 68 prosenttia ja vastaavasti maaseudulla 55 prosenttia.

Taulukko 2. Urheiluseurassa vähintään kerran viikossa harrastavien osuudet sukupuolen, asuin ympäristön ja iän mukaan (n=6948) (%).

	Pojat		Tytöt		Kaikki	
	Kaupunki	Maaseutu	Kaupunki	Maaseutu	Kaupunki	Maaseutu
<b>9-vuotiaat</b>	68	55	62	42	65	49
<b>11-vuotiaat</b>	67	62	57	44	62	52
<b>13-vuotiaat</b>	60	51	55	42	57	46
<b>15-vuotiaat</b>	50	38	42	30	46	34
<b>kaikki</b>	62	51	55	39	58	45
<b>n</b>	2178	1178	2346	1246	4524	2424

### 6.2.3 Muu organisoitu liikunta

Tutkimusjoukon lapsista ja nuorista (n=7116) noin viidesosa (22 %) osallistui koulun liikuntakerhoon vähintään kerran viikossa (taulukko 3). Eri asuinympäristöissä asuvien välillä oli hieman eroa osallistumisen suhteen siten, että maaseudulla asuvat osallistuivat yleisemmin kuin kaupungissa asuvat. Erot eri asuinympäristöissä asuvien välillä koulun liikuntakerhoon osallistumisessa olivat tilastollisesti merkitseviä ( $\chi^2(3) = 10,135$ ;  $p = 0,017$ ). Riippuvuuden voimakkuus oli kuitenkin hyvin heikko (Cramerin  $V = 0,038$ ). Liikunta-alan yritysten, kuten esimerkiksi laskettelukeskusten, ratsastustallien ja tanssiopistojen, järjestämiin tilaisuuksiin vähintään kerran viikossa osallistui 41 prosenttia kaikista kyselyyn vastanneista lapsista (n=6856). Kaupungin keskustassa asuvat lapset käyttivät yleisimmin yritysten tarjoamia liikuntapalveluita (45 %). Maaseudun taajamassa asuvilla kouluikäisillä liikunta-alan yritysten toimintaan osallistuvien osuus oli pienin (38 %). Erot liikunta-alan yritysten toimintaan osallistumisessa eri asuinympäristöissä asuvien välillä olivat tilastollisesti merkitseviä ( $\chi^2(3) = 12,156$ ;  $p = 0,007$ ). Riippuvuuden voimakkuus oli kuitenkin hyvin heikko (Cramerin  $V = 0,042$ ). Muun seuran tai kerhon, kuten partion, seurakunnan tai kyläyhdistyksen, järjestämiin liikuntatilaisuuksiin osallistui kerran viikossa tai useammin kaikista kyselyyn vastanneista 9–15-vuotiaista (n=6916) 27 prosenttia. Maaseudun taajamassa asuvat lapset ja nuoret liikkuivat yleisimmin muun seuran tai kerhon järjestämissä tilaisuuksissa (30 %). Kaupungin keskustan ulkopuolella asuvien kouluikäisten osuus oli pienin muun seuran tai kerhon toimintaan osallistumisessa (24 %). Erot eri asuinympäristöissä asuvien välillä muun seuran tai kerhon toimintaan osallistumisessa olivat tilastollisesti merkitseviä ( $\chi^2(3) = 20,902$ ;  $p < 0,001$ ). Riippuvuuden voimakkuus oli kuitenkin hyvin heikko (Cramerin  $V = 0,055$ ). Maaseudulla asuvat kouluikäiset osallistuivat kaupungissa asuvia yleisemmin koulun liikuntakerhoon sekä muun seuran tai kerhon toimintaan. Kaupungissa taas liikunta-alan yritysten tilaisuuksiin osallistuminen oli yleisempää kuin maaseudulla.



Taulukko 3. Niiden lasten ja nuorten osuudet, jotka osallistuivat muun tahon kuin urheiluseuran organisoimaan liikuntaan vähintään kerran viikossa (%).

	Kaupungin keskustassa	Kaupungin keskustan ulkopuolella	Maaseudun taajamassa	Maaseudun haja- asutusalueella	Kaikki
Koulun liikuntakerho	23 (n=929)	21 (n=3710)	24 (n=1338)	24 (n=1139)	22 (n=7116)
Liikunta-alan yrittäjä	45 (n=884)	41 (n=3570)	38 (n=1298)	39 (n=1104)	41 (n=6856)
Muu seura tai kerho	29 (n=903)	24 (n=3604)	30 (n=1300)	28 (n=1109)	27 (n=6916)

Maaseudulla asuvat yhdeksänvuotiaat osallistuivat hiukan yleisimmin koulun liikuntakerhoon kuin kaupungissa asuvat vertaiset (32 % vs. 30 %) (taulukko 4). Ero ei ollut kuitenkaan tilastollisesti merkitsevä (liite 2 taulukko g). Maaseudulla asuvien 11-vuotiaiden osuus koulun liikuntakerhoon osallistumisessa oli kahdeksan prosenttiyksikköä suurempi kuin kaupungissa asuvilla ikätovereilla (34 % vs. 26 %;  $p < 0,001$ ). Maaseudulla asuvat 13-vuotiaat osallistuivat myös yleisemmin koulun liikuntakerhoon kuin kaupungissa asuvat vertaiset (19 % vs. 13 %;  $p < 0,001$ ). Kyselyyn vastanneilla 15-vuotiailla kaupungissa asuvien osuus oli kaksi prosenttiyksikköä pienempi kuin maaseudulla asuvilla koulun liikuntakerhoon osallistumisessa, mutta ero ei ollut tilastollisesti merkitsevä ( $p = 0,305$ ). Koulun liikuntakerhoon osallistuminen oli yleisempää maaseudulla kuin kaupungissa erityisesti 11–13-vuotiailla. Tyttöillä koulun liikuntakerhoon osallistumisessa ei ollut eroa kaupungin ja maaseudun välillä toisin kuin pojilla. Pojilla osallistuminen oli yleisempää maaseudulla kuin kaupungissa (30 % vs. 24 %;  $p < 0,001$ ). Pojilla ero maaseudun ja kaupungin välillä näkyi erityisesti 11-vuotiailla ja 13-vuotiailla. Koulun liikuntakerhoon osallistuvien maaseudulla asuvien 11-vuotiaiden osuus oli 14 prosenttiyksikköä korkeampi kuin kaupungissa asuvien ikätoverien (43 % vs. 29 %;  $p < 0,001$ ). Maaseudulla asuvista 13-vuotiaista pojista 27 prosenttia osallistui vähintään kerran viikossa koulun liikuntakerhoon, kun taas kaupungissa vastaava osuus oli 17 prosenttia ( $p < 0,001$ ).

Taulukko 4. Koulun liikuntakerhoon vähintään kerran viikossa osallistuvien osuudet sukupuolen, asuin ympäristön ja iän mukaan (%).

	Pojat		Tytöt		Kaikki	
	Kaupunki	Maaseutu	Kaupunki	Maaseutu	Kaupunki	Maaseutu
<b>9-vuotiaat</b>	33	35	27	28	30	32
<b>11-vuotiaat</b>	29	43	22	26	26	34
<b>13-vuotiaat</b>	17	27	10	13	13	19
<b>15-vuotiaat</b>	16	18	10	12	13	15
<b>kaikki</b>	24	30	18	18	21	24
<b>n</b>	2234	1197	2384	1266	4618	2463

Liikunta-alan yritysten järjestämään toimintaan osallistuminen oli 9–11-vuotiailla hiukan yleisempää kaupungissa kuin maaseudulla (taulukko 5). Ero ei ollut kuitenkaan tilastollisesti merkitsevä kummassakaan ikäryhmässä (liite 2 taulukko g). 13-vuotiailla liikunta-alan yritysten toimintaan osallistuminen oli hieman yleisempää maaseudulla kuin kaupungissa (41 % vs. 39 %). Tässäkään ero kaupungin ja maaseudun välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevä ( $p=0,495$ ). Kaupungissa asuvilla 15-vuotiailla liikunta-alan yritysten toimintaan osallistuminen oli yleisempää kuin maaseudulla asuvien ikätovereiden (35 % vs. 29 %;  $p=0,015$ ). Kaupungissa asuvat 9–15-vuotiaat pojat osallistuivat yleisemmin liikunta-alan yritysten toimintaan kuin maaseudulla asuvat vertaiset (35 % vs. 31 %;  $p=0,044$ ). Myös kaikilla kyselyyn vastanneilla tytöillä liikunta-alan yritysten toimintaan osallistuminen oli yleisempää kaupungissa kuin maaseudulla (49 % vs. 46 %), mutta ero ei kuitenkaan ollut tilastollisesti merkitsevä ( $p=0,123$ ). Liikunta-alan yritysten toimintaan osallistuminen oli kuitenkin yleisempää kaupungissa kuin maaseudulla erityisesti 15-vuotiailla tytöillä. Ero kaupungin ja maaseudun välillä oli kymmenen prosenttiyksikköä (44 % vs. 34 %;  $p=0,004$ ).

Taulukko 5. Liikunta-alan yritysten toimintaan vähintään kerran viikossa osallistuvien osuudet sukupuolen, asuin ympäristön ja iän mukaan (%).

	Pojat		Tytöt		Kaikki	
	Kaupunki	Maaseutu	Kaupunki	Maaseutu	Kaupunki	Maaseutu
<b>9-vuotiaat</b>	39	33	52	52	46	41
<b>11-vuotiaat</b>	41	34	51	54	46	45
<b>13-vuotiaat</b>	32	34	46	46	39	41
<b>15-vuotiaat</b>	26	25	44	34	35	29
<b>kaikki</b>	35	31	49	46	42	39
<b>n</b>	2119	1152	2315	1237	4436	2392

Muun seuran tai kerhon toimintaan osallistuminen oli yleisempää maaseudulla kuin kaupungissa kaikissa ikäryhmissä (taulukko 6). Kolmasluokkalaisilla ero ei kuitenkaan ollut tilastollisesti merkitsevä (liite 2 taulukko g). Maaseudulla asuvat pojat osallistuivat kaupungissa asuvia poikia yleisemmin muun seuran tai kerhon toimintaan (31 % vs. 25 %;  $p < 0,001$ ). Ero maaseudun ja kaupungin välillä näkyi erityisesti 13-vuotiailla. Muun seuran liikuntatilaisuuksiin osallistuvien osuus oli maaseudulla asuvilla 13-vuotiailla pojilla 11 prosenttiyksikköä korkeampi kuin kaupungissa asuvilla ikätovereilla (30 % vs. 19 %). Maaseudulla asuvat tytöt olivat myös aktiivisempia kuin kaupungissa asuvat tytöt muun seuran tai kerhon liikuntatilaisuuksiin osallistumisessa (28 % vs. 25 %). Tyttöillä ero kaupungin ja maaseudun välillä muun seuran toimintaan osallistumisessa näkyi myös erityisesti 13-vuotiailla (18 % vs. 27 %;  $p = 0,003$ ).

Taulukko 6. Muun seuran tai kerhon toimintaan vähintään kerran viikossa osallistuvien osuudet sukupuolen, asuinympäristö ja iän mukaan (n=6883) (%).

	Pojat		Tytöt		Kaikki	
	Kaupunki	Maaseutu	Kaupunki	Maaseutu	Kaupunki	Maaseutu
<b>9-vuotiaat</b>	34	35	34	40	34	37
<b>11-vuotiaat</b>	29	37	31	33	30	35
<b>13-vuotiaat</b>	19	30	18	27	19	28
<b>15-vuotiaat</b>	16	22	16	18	16	20
<b>kaikki</b>	25	31	25	28	25	29
<b>n</b>	2156	1163	2332	1232	4488	2395

## 7 Pohdinta

Tässä pro gradu -tutkimuksessa selvitettiin, miten asuinympäristö on yhteydessä kouluikäisten lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen. Tämän lisäksi tutkittiin, miten asuinympäristö on yhteydessä liikunnan harrastamiseen. Seuraavaksi tarkastellaan tutkimuksesta saatuja tuloksia. Tämän jälkeen käsitellään tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä. Lopuksi pohditaan tutkimuksen merkitystä ja esitellään jatkotutkimusehdotuksia.

### 7.1 Tulosten tarkastelu

Tässä tutkimuksessa saatujen tulosten perusteella suurempi osa kaupungissa asuvista kuin maaseudulla asuvista 9–15-vuotiaista lapsista ja nuorista tavoitti liikkumissuosituksen. Vastaavasti vähän liikkuvien osuus oli suurin maaseudun haja-asutusalueella. Rasittavan liikunnan suosituksen mukaan liikkuvien osuus oli suurin kaupungissa, keskustan ulkopuolella. Useissa aiemmissä tutkimuksissa ei todettu selkeitä eroja fyysisessä aktiivisuudessa maaseudulla ja kaupungissa asuvien lasten ja nuorten välillä (esim. Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011; Haanpää 2012; Masoumi 2017). Muutamat kansainväliset tutkimukset antoivat kuitenkin viitteitä siitä, että erityisesti nuorempien lasten osalta maaseudulla asuvat liikkuvat yleisimmin enemmän kuin kaupungissa asuvat (Andrade Neto ym. 2014; McCrorie ym. 2020). Näissä tutkimuksissa kyseessä oli 7–10-vuotiaat maaseudulla asuvat lapset, jotka viettivät vähemmän aikaa istuen ja enemmän aikaa aktiivisesti leikkien kaupungissa asuviin lapsiin verrattuna. Tämän lisäksi kansainvälisen kirjallisuuskatsauksen mukaan alle 13-vuotiaista lapsista maaseudulla asuvat olisivat yleisimmin aktiivisempia kuin kaupungissa asuvat. Vastaavia havaintoja ei saatu vanhempien lasten keskuudessa (Sandercock ym. 2010). Tämä tutkimus antoi samansuuntaisia tuloksia, sillä yhdeksänvuotiailla fyysinen aktiivisuus oli yleisempää maaseudulla kuin kaupungissa. Vanhemmissa ikäryhmissä kaupungissa asuvat tavoittivat yleisemmin liikkumissuosituksen verrattuna maaseudulla asuviin ikätovereihin. Ohjattu toiminta, jota on yleensä kaupungissa tarjolla enemmän kuin maaseudulla, voi kannustaa vanhempia lapsia liikkumaan. Tämä voi olla yksi syy, miksi kaupungissa asuvat vanhemmat lapset tavoittivat liikkumissuosituksen yleisemmin kuin maaseudulla asuvat ikätoverit.

Liikkumissuosituksen mukaan liikkuvien osuus väheni kuitenkin iän myötä asuinympäristöstä riippumatta. Vastaavanlaisia havaintoja fyysisen aktiivisuuden vähenemisestä iän myötä on saatu useista muistakin tutkimuksista (Huotari ym. 2019; Husu ym. 2019; Kokko ym. 2019).

Tässä tutkimuksessa ilmeni, että ohjattuun liikuntaan osallistuminen ja urheiluseuraharrastaminen vähenivät myös iän karttuessa. Tämä niin kutsuttu drop off -ilmiö eli liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiän edetessä on havaittu lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuutta käsittelevissä aiemmissä tutkimuksissa (esim. Aira ym. 2013).

Tämän tutkimuksen mukaan kaikista 9–15-vuotiaista pojista suurempi osuus tavoitti liikkumissuosituksen verrattuna samanikäisiin tyttöihin (36 % vs. 27 %). Myös muissa tutkimuksissa on todettu, että pojat ovat tyttöjä liikunnallisesti aktiivisempia (Hakanen ym. 2019; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021). Pojilla fyysinen aktiivisuus ei juurikaan eronnut eri asuinympäristöissä, toisin kuin tytöillä. Kaupungin keskustassa liikkumissuosituksiin yltyvien tyttöjen osuus oli suurin. Suosituksen mukaan liikkuvien tyttöjen osuus oli pienin maaseudun haja-asutusalueella. Portugalissa tehty tutkimus antoi hieman eri suuntaisia tuloksia, sillä maaseudulla asuvat tytöt olivat siellä fyysisesti aktiivisempia kuin kaupungissa asuvat vertaiset (Machado-Rodrigues ym. 2014). Tulokset eivät ole täysin vertailukelpoisia, sillä edellä mainitussa tutkimuksessa fyysistä aktiivisuutta mitattiin liikemittarilla ja tytöt olivat iältään 13–16-vuotiaita. Yleisesti fyysisen aktiivisuuden määritelmät ja aktiivisuutta koskevat mittaustavat voivat vaihdella eri tutkimuksissa.

Omaehtoisessa liikunnassa ei ollut eroja eri asuinympäristöissä asuvien välillä. Omaehtoinen liikunta oli kuitenkin yleisempää kuin ohjattuun liikuntaan osallistuminen. Tällaisia tuloksia on saatu myös muista tutkimuksista (Haanpää ym. 2012; Hakanen ym. 2019; Martin ym.). Kaikista 9–15-vuotiaista 92 prosenttia liikkui omaehtoisesti vähintään kerran viikossa.

Asuinympäristö voi olla yhteydessä liikunnan harrastamiseen. Mahdollisuus kävellä tai pyöräillä harrastuspaikoille sekä niiden läheisyys helpottavat liikunnan harrastamista (Haanpää ym. 2012). Toisaalta taas liikuntapaikkojen tai kiinnostavan lajin ohjauksen puute kodin läheisyydestä on koettu liikunnan harrastamisen esteeksi (Koski & Hirvensalo 2019). Yksi fyysistä aktiivisuutta edistävä tekijä kaupungissa on liikuntaharrastusten tarjonnan monipuolisuus. Harrastusten monipuolisuuden mahdollistaa muun muassa se, että kaupungeissa on enemmän lapsia kuin maaseudulla. (Miholić ym. 2020.) Kaupungissa asuvista kouluikäisistä lapsista ja nuorista suurempi osa harrasti säännöllisesti ja aktiivisesti urheiluseurassa verrattuna maaseudulla asuviin vertaisiin. Erityisesti 9-vuotiailla ero urheiluseuran ohjattuun liikuntaan osallistumisessa kaupungin ja maaseudun välillä oli huomattava. Kaupungissa asuvista 9-vuotiaista 65 prosenttia harrasti liikuntaa urheiluseurassa vähintään kerran viikossa, kun vastaava osuus maaseudulla asuvilla oli 49 prosenttia. Artilan

(2020) mukaan syrjäseuduilla liikunnan harrastamisen esteitä olivat liikuntaharrastusseurojen puute. Tämä on yksi merkittävimmistä syistä, miksi maaseudulla asuvista pienempi osa harrastaa liikuntaa urheiluseurassa verrattuna kaupungissa asuviin. Armilan haastattelututkimuksessa (2020) nousi myös esille pitkät välimatkat harrastuspaikoille, vähäiset liikuntatilat sekä harrastusta tukevien aikuisten puute, jotka nähtiin esteeksi liikunnan harrastamiselle syrjäseuduilla. Pitkät välimatkat vaativat vanhemmilta kuljettamista harrastuksiin, joka voi osaltaan olla yhteydessä erityisesti nuorempien lasten liikunnan harrastamiseen.

Tässä tutkimuksessa ilmeni, että maaseudulla asuvat 9–15-vuotiaat lapset osallistuivat kaupungissa asuvia yleisemmin koulun liikuntakerhoon sekä muun seuran tai kerhon toimintaan. Koulun liikuntakerhoon osallistumisessa ero kaupungissa ja maaseudulla asuvien välillä näkyi erityisesti 11–13-vuotiailla. Tyttöillä koulun liikuntakerhoon osallistumisella ei ollut niin suuria eroja kaupungissa ja maaseudulla asuvien välillä toisin kuin pojilla. Maaseudulla asuvat pojat osallistuivat kaupungissa asuvia poikia yleisemmin koulun liikuntakerhoon (30 % vs. 24 %). Erot muun seuran toimintaan osallistumisessa kaupungissa ja maaseudulla asuvien välillä näkyivät myös erityisesti 13-vuotiailla. Muun seuran liikuntatilaisuuksiin osallistuvien osuus oli maaseudulla asuvilla 13-vuotiailla pojilla korkeampi kuin kaupungissa asuvilla ikätovereilla (30 % vs. 19 %). 13-vuotiaista tytöistä maaseudulla asuvat liikkuvat yleisimmin muun seuran tilaisuuksissa verrattuna kaupungissa asuviin ikätovereihin (18 % vs. 27 %). Liikunta-alan yritysten toimintaan osallistuminen oli kuitenkin yleisempää kaupungissa kuin maaseudulla. Erityisesti 15-vuotiailla tyttöillä liikunta-alan yritysten toimintaan osallistuminen oli yleisempää kaupungissa kuin maaseudulla (44 % vs. 34 %). Liikunta-alan yrityksiä, kuten kuntokeskuksia, sisäliikuntapuistoja ja tanssiopistoja löytyy todennäköisesti enemmän kaupungista. Tämän vuoksi kaupungin keskustassa asuvat lapset ja nuoret käyttivät yleisimmin niitä palveluita. Asuinympäristö oli siis yhteydessä siihen, minkä järjestävän tahon ohjattuun liikuntaan lapset osallistuivat. Maaseudulla ei ole niin paljon valinnanvaraa liikunnan harrastamisen suhteen. Tämän vuoksi koulun liikuntakerhoon sekä muun seuran, kuten partion, seurakunnan tai kyläyhdistyksen toimintaan osallistuminen oli yleisempää maaseudulla asuvilla kuin kaupungissa asuvilla. Kaupungeissa tarjonta liikunnan harrastamisessa on usein laajempi. Liikunta vapaa-ajalla toteutuu kuitenkin yhä useammin sitä varten rakennetuissa paikoissa (Huhta & Salasuo 2014).

## 7.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksen luotettavuuden näkökulmasta otoksen tulee olla tarpeeksi suuri ja edustava, vastausprosentin tarpeeksi korkea ja kysymysten tulee mitata oikeita asioita (Heikkilä 2014, 178). Edustavaksi otokseksi kutsutaan otosta, joka kuvastaa tarkasti perusjoukon ominaisuuksia. Jotta otos voi olla edustava, mitään havaintoyksikköjen ryhmää ei jätetä ulkopuolelle tai vastaavasti suosita. Varmin tapa saada edustava otos on hyödyntää satunnaisuutta otosta valittaessa. (Tietoarkisto 2021a.) Tässä tutkimuksessa käytettiin valtakunnallisen LIITU-tutkimuksen aineistoa. LIITU-tutkimuksen otanta tehtiin satunnaisotannalla poimimalla Tilastokeskuksen koulurekisteristä 458 suomenkielistä peruskoulua ja 151 ruotsinkielistä peruskoulua. Tutkimuksen otos oli suuri ja edustava. Tämän vuoksi tulokset voitiin yleistää koskemaan koko perusjoukkoa.

Tässä tutkielmassa hyödynnettiin LIITU-tutkimuksen kyselyaineistoa. Koska kyseessä oli kyselytutkimus, fyysistä aktiivisuutta tarkasteltiin oppilaiden itsearvioidulla liikuntaaktiivisuudella. Kyselytutkimus on nopea ja tehokas tapa kerätä tietoa suuren ihmismäärän fyysisestä aktiivisuudesta, mutta siihen liittyy myös haasteita. Esimerkiksi fyysisen aktiivisuuden kestoa ja voimakkuutta on vaikea selvittää itsearviointin avulla (Troiano, Pettee Gabriel, Welk, Owen & Sternfeld 2012). Lisäksi itsearviointin luotettavuuteen voivat vaikuttaa kysymysten tulkinta, oman fyysisen aktiivisuuden muistaminen sekä sosiaalisesti toivottavien vastauksien tarjoaminen (Loprinzi & Cardinal 2011, 16). Fyysisen aktiivisuuden mittaamiseen käytetään yhä enemmän erilaisia objektiivisia liikemittareita, joihin liittyy myös omat rajoituksensa. Esimerkiksi kiihtyvyydsmittarit eivät välttämättä mittaa kaikkia liikuntamuotoja. Ne joudutaan usein myös poistamaan esimerkiksi vesiurheilun tai kontaktilajien aikana. (Mindell, Coombs & Stamatakis 2014.) Fyysisen aktiivisuuden tutkimisessa luotettavin tapa olisi yhdistää itseraportoitu ja mittareilla saatu tieto (Troiano ym. 2012). Esimerkiksi vuoden 2018 LIITU -kysely mukaan suositusten mukaan liikkuvien 9–15-vuotiaiden osuus oli 37 prosenttia (Kokko ym. 2019, 20). Liikemittarilla mitattujen tulosten mukaan liikkumissuosituksen saavutti 32 prosenttia 9–15-vuotiaista lapsista ja nuorista (Husu ym. 2019, 38). Ero itsearvioidulla ja liikemittarilla mitatulla tuloksella oli viisi prosenttiyksikköä. Vuonna 2016 liikkumissuosituksen täyttäneiden osuus itsearvioituna (31 %) oli yhden prosenttiyksikö pienempi kuin liikemittarilla mitattuna (32 %) (Husu ym. 2019, 38; Kokko ym. 2019, 20).

Määrällisen tutkimuksen luotettavuutta kuvataan tavallisesti validiteetin ja reliabiliteetin näkökulmasta. Validiteetti ilmaisee, miten on onnistuttu mittaamaan juuri sitä mitä on tarkoituskin mitata. Reliabiliteetilla taas tarkoitetaan kykyä tuottaa tuloksia, jotka eivät ole sattumanvaraisia. Reliabiliteetti voidaan todeta esimerkiksi mittauksen toistettavuuden avulla. (Heikkilä 2014, 176–178; Hirsjärvi ym. 2015, 231.)

Tässä tutkimuksessa validiutta tarkasteltiin sen kautta, miten onnistuneita kysymykset olivat eli saatiinko niiden avulla vastaus tutkimusongelmaan. Tutkimuksessa käytettiin LIITU-tutkimuksen kyselyaineistoa, josta valittiin ne muuttujat, joiden avulla saataisiin vastaukset tämän tutkimuksen tutkimuskysymyksiin. Kyselytutkimuksessa luotettavuus riippuu myös siitä, miten vastaajat ovat suhtautuneet tutkimukseen ja ymmärtäneet tutkimuskysymykset (Hirsjärvi ym. 2015, 195). LIITU-tutkimuksen kysely toteutettiin opettajajohtoisesti. Lisäksi opettaja luki kysymykset ja vastausvaihtoehdot kolmosluokkalaisille ääneen, minkä avulla pystyttiin varmistamaan, että vastaajat ymmärsivät kysymykset oikein. (Kokko ym. 2016.)

Tässä tutkimuksessa reliabiliteetilla tarkasteltiin tutkimuksen tarkkuutta eli sitä, että tutkimuksesta saadut tulokset eivät ole sattumanvaraisia. Tähän tutkimukseen aineisto saatiin LIITU-tutkimuksen tekijöiltä suoraan SPSS-tiedostona ja se luovutettiin henkilötunnisteettomassa muodossa. Samalla aineistolla on myös tehty tutkimuksia jo aiemmin. Lisäksi tutkimuksen toistettavuus huomioitiin kertomalla tutkimuksen toteutuksen vaiheet mahdollisimman tarkasti.

Luotettavuuden lisäksi tutkimuksessa tulee huomioida myös eettisyys. Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2012) on luonut hyvää tieteellistä käytäntöä koskevat ohjeet, joita noudattamalla tutkimus voi olla eettisesti hyväksyttävä. Tutkimuksen tekemisessä sekä tulosten tallentamisessa ja esittämisessä tulee noudattaa rehellisyyttä, huolellisuutta sekä tarkkuutta. Hyvän tieteellisen käytännön mukaan muiden tutkijoiden työtä tulee kunnioittaa ja arvostaa muun muassa viittaamalla heidän julkaisuihinsa asianmukaisella tavalla. Lisäksi hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu avoimuus ja vastuullisuus. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.) Tässä pro gradu -tutkielmassa on pyritty huomioimaan tutkimuseettiset periaatteet kaikissa vaiheissa. Tutkimuksessa on kerrottu mahdollisimman tarkasti ja avoimesti tutkimuksen teon eri vaiheet. Tulosten esittämisessä pyrittiin huolellisuuteen ja tarkkuuteen. Lisäksi muiden tutkijoiden tuloksiin viitattiin asianmukaisella tavalla.



LIITU-tutkimuksessa vastaajien nimettömyys ja tunnistamattomuus säilyi koko tutkimuksen ajan. Oppilas sai halutessaan keskeyttää kyselyyn vastaamisen. Objektiiiviseen mittaamiseen osallistuneiden oppilaiden henkilötiedot pysyivät salassa koko prosessin ajan ja ne poistettiin sen jälkeen. (Kokko ym. 2016.) Tässä pro gradu -tutkimuksessa eettisyys huomioitiin myös siten, että käytetty LIITU-aineisto poistettiin omilta tallennusvälineiltä ja palautettiin Jyväskylän yliopistolle.

### **7.3 Tutkimuksen merkitys ja jatkotutkimusaiheita**

Liikunnan hyötyjä terveyden ja hyvinvoinnin kannalta ei voida kiistää. Tämän vuoksi olisi toivottavaa, että liikunnasta tulisi luonnollinen osa elämää jo lapsuudessa. Fyysinen aktiivisuus ja liikunnan harrastaminen voivat tukea myös muita terveellisiä elintapoja. On todettu, että fyysisen aktiivisuuden väheneminen ja samaan aikaan lisääntynyt istumakäyttäytyminen lapsuudessa ja nuoruudessa voivat liittyä muuhun mahdollisesti haitalliseen terveystyhtymiseen (Andrade Neto ym. 2014). Arki on kuitenkin muuttunut yleisesti fyysisesti helpommaksi. Tämän muutoksen myötä liikunta ei välttämättä ole enää luonnollinen osa elämää. Tämän lisäksi kaupungistuminen on osaltaan muuttanut liikkumisympäristöjä (Itkonen 2017). Esimerkiksi liikunta tapahtuu usein sitä varten rakennetuissa paikoissa ja se on muuttunut monessa tapauksessa maksulliseksi (Pyykkönen & Perähuhta 2013; Salasuo 2015.)

Asuinympäristö osaltaan myös vaikuttaa siihen, millaiset liikunnan harrastusmahdollisuudet ovat. Kaupungeissa mahdollisuus harrastaa eri lajeja on huomattavasti parempi kuin maaseudulla. Armilan (2020) haastattelututkimuksessa todettiin, että syrjäseuduilla lasten ja nuorten vähäinen määrä on yksi iso este esimerkiksi joukkuelajien harrastamiselle. Pitkät välimatkat harrastuspaikoille ja liikuntapaikkojen sekä harrastusmahdollisuuksien vähäisyys saattavat olla yhteydessä maaseudulla asuvien vähäisempään fyysiseen aktiivisuuteen verrattuna kaupungissa asuviin. Monella lapsella ja nuorella arki ei sisällä luonnostaan niin paljon liikuntaa, joten ohjatun liikunnan merkitys kasvaa. Maaseuduilla liikunnan harrastusmahdollisuudet voivat olla vähäiset, mikä osaltaan voi johtaa liikunnan polarisoitumiseen kaupungin ja maaseudun välillä. Erityisesti nuorille mahdollisuus osallistua ohjattuun liikuntaan voi olla merkittävä tekijä fyysisen aktiivisuuden kannalta. Nuoremmilla lapsilla liikkumisen hetkiä päivään voi tulla helpommin itsestään aktiivisen leikin kautta. Mahdollisuus liikkua ja sopivat liikkumisympäristöt ovat kuitenkin edellytyksenä liikunnan tasa-arvon toteutumiselle (Itkonen 2017). Tämän vuoksi tulisi kiinnittää huomiota erityisesti

maaseudulla asuvien lasten ja nuorten liikkumiseen. Tämän lisäksi tyttöjen on todettu olevan poikia fyysisesti vähemmän aktiivisia, joten tulisi pohtia, miten tyttöjen liikkumista voitaisiin tukea ja lisätä.

Tässä tutkimuksessa asuinympäristön yhteyttä lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen ja liikunnan harrastamiseen tarkasteltiin kyselyaineiston avulla. Tulokset perustuivat siis kouluikäisten itse raportoimaan liikuntamäärään. Jatkotutkimuksissa voitaisiin selvittää, eroaisivatko tulokset eri asuinympäristöissä asuvien välillä, jos fyysistä aktiivisuutta mitattaisiin liikemittarin avulla. Tämän lisäksi jatkotutkimuksissa voitaisiin selvittää lasten ja nuorten näkökulmia siihen, millaisilla keinoilla heidän liikkumistaan ja liikunnan harrastamista voitaisiin tukea asuinympäristöstä riippumatta.

## Lähteet

- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. 2013. Hiipuva liikunta nuoruusiässä. Drop off -ilmiön aikatrendejä ja kansainvälistä vertailua WHO-Koululaistutkimuksen (HBSC-Study) aineistoilla 1986–2010. Jyväskylän yliopiston Terveystieteiden tutkimuskeskuksen julkaisuja 5.
- Andrade Neto, F., Eto, F. N., Pereira, T. S. S., Carletti, L. & Molina, M. del C. B. 2014. Active and sedentary behaviours in children aged 7 to 10 years old: the urban and rural contexts, Brazil. *BMC Public Health*, 14 (1174). <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-1174>
- Armila, P. 2020. Syrjäseudun nuoret ja liikuntaharrastukset: Tanssii mummojen kanssa. Teoksessa J. Kokkonen & K. Kauravaara (toim.) Eriarvoisuuden kasvot liikunnassa. Turenki: Hansaprint. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 175, 142–159.
- Bangsbo, J., Krstrup, P., Duda, J., Hillman, C., Andersen, L. B., Weiss, M., ... Elbe, A.-M. 2016. The Copenhagen Consensus Conference 2016: children, youth, and physical activity in schools and during leisure time. *British Journal of Sports Medicine*, 50 (19), 1177–1178. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096325>
- Bidzan-Bluma, I. & Lipowska, M. 2018. Physical activity and cognitive functioning of children: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15 (4). <https://doi.org/10.3390/ijerph15040800>
- Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P. & Kokko, S. 2019. Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa S. Kokko ja L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 47–55.
- Clemens, S. L. & Lincoln, D. J. 2018. Where children play most: physical activity levels of school children across four settings and policy implications. *Australian and New Zealand Journal of Public Health*, 42 (6), 575–581. <https://doi.org/10.1111/1753-6405.12833>
- Dasso, N. A. 2019. How is exercise different from physical activity? A concept analysis. *Nursing Forum* 54 (1), 45–52. <https://doi-org.ezproxy.jyu.fi/10.1111/nuf.12296>.
- Davison, K. K. & Lawson, C. T. 2006. Do attributes in the physical environment influence children's physical activity? A review of the literature. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 3 (19). <https://doi.org/10.1186/1479-5868-3-19>

- Farooq, A., Martin, A., Janssen, X., Wilson, M., Gibson, A., Hughes, A. & Reilly, J. J. 2020. Longitudinal changes in moderate-to-vigorous-intensity physical activity in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews*, 21 (1). <https://doi.org/10.1111/obr.12953>
- Haanpää, L., Af Ursin, P. & Matarma T. 2012. Kouluikäisten liikuntasuhde luopin alla – kyselytutkimus 6.- ja 9.-luokkalaisille. Turun lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja 3/2012, Turun yliopisto.
- Haanpää, L. 2019. Harrastustakuu: yhdenvertaisuuden asialla. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, verkkojulkaisuja 147.
- Haapala E. A., Väistö J., Lintu N., Eloranta A-M, Lindi V. & Lakka T. A. 2017. Vähäinen fyysinen aktiivisuus ja runsas fyysinen passiivisuus ovat yhteydessä 6–8-vuotiaiden lasten ylipainoon. *Liikunta & Tiede* 54 (2–3), 106–112.
- Hakanen, T., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. 2019. Oikeus liikkua: Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018. Helsinki: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:2
- Heikkala, J., Honkanen, P., Laine, L., Pullinen, M. & Ruuskanen-Himma, E. 2003. Liikunnan ja urheilun tarina. *Liikunnan ja urheilun maailma* 17/2003, erikoispainos, 1–23.
- Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita.
- Helajärvi, H., Pahkala, K., Raitakari, O., Tammelin, T., Viikari, J. & Heinonen, O. 2013. Istu ja pala! – Onko istuminen uusi terveysuhka? *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim*, 129 (1), 51–6.
- Helminen, V., Nurmio, K., Rehunen, A., Ristimäki, M., Oinonen, K., Tiitu, M., Kotavaara, O., Antikainen, H. & Rusanen, J. 2014. Kaupunki-maaseutu-alueuokitus. Paikkatietoihin perustuvan alueuokituksen muodostamisperiaatteet. Suomen ympäristökeskuksen raportteja 25/2014.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2015. Tutki ja kirjoita. 20. painos. Helsinki: Tammi.
- Huhta, H. & Salasuo, M. 2014. Ainahan voi kerätä käpyjä ja kävellä metsässä! Nuorten liikunnan harrastamisen eriarvoistuminen ja työttömien todellisuus. Teoksessa A. Gretschel, K. Paakkunainen, A-M. Souto & L. Suurpää (toim.) Nuorisotakuun arki ja politiikka. Helsinki: Nuorisotutkimusverkoston/Nuorisotutkimusseuran julkaisuja 150, 199–203.
- Huotari, P., Aunio, M., Paavola, L. & Kallio J. 2019. Passiivisesti vietetty ruutuaika ja sen sisällölliset muutokset sekä yhteydet fyysiseen aktiivisuuteen 7. luokalta 9. luokalle. *Liikunta & Tiede* 56 (2–3), 84–89.

- Husu, P., Jussila, A.-M., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H. & Vasankari, T. 2019. Objektiivisesti mitatun paikallaanolon, liikkumisen ja unen määrä. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 27–40.
- Ilmanen, K. 1996. Kunnat liikkeellä. Kunnallinen liikuntahallinto suomalaisen yhteiskunnan muutoksessa 1919–1994. Jyväskylän yliopisto: Studies in Sport, Physical Education and Helth 43.
- Itkonen, H. 2003. Nuorisourheilun muuttuvat käytännöt, tavoitteet ja merkitykset. Teoksessa S. Aapola & M. Kaarninen (toim.) Nuoruuden vuosisata. Suomalaisen nuorison historia. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran Toimituksia 909. 327–343.
- Itkonen, H. 2012. Nuorten liikkumisen muuttuvat muodot, tilat ja tavoitteet. Teoksessa K. Ilmanen & H. Vehmas (toim.) Liikunnan areenat. Yhteiskuntatieteellisiä kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta. Jyväskylä: Yliopistopaino 2012:1, 157–174.
- Itkonen, H. 2017. Vapaus valita – nuorten pirstaloituva liikuntakulttuuri. Tieteessä tapahtuu 3/2017. <https://journal.fi/tt/article/view/63451/24832>
- Itkonen, H. 2021. Liikkumisen sosiologia. Tampere: Vastapaino.
- Kallio, J., Hakonen, H. & Tammelin, T. 2019. Koulumatkaliikunta. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 98–100.
- Karvonen L., Nikander R. & Piirainen A. 2016. Fyysisen aktiivisuuden merkitys elämäkulussa. Liikunta & Tiede 53 (1), 68–74.
- Kokko, S., Hämylä, R., Villberg, J., Tynjälä, J., Aira, T. & Kannas, L. 2015. Liikunta-aktiivisuus ja ruutuaika. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2, 13–20.
- Kokko, S., Hämylä, R., Husu, P., Villberg, J., Jussila, A.-M., Mehtälä, A., Tynjälä, J. & Vasankari, T. 2016. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) – tutkimuksen aineistonkeräys ja menetelmät 2016. Teoksessa S. Kokko & A. Mehtälä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 6–9.
- Kokko, S., Martin, L., Villberg, J., Ng, K. & Mehtälä, A. 2019. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, ruutuaika ja sosiaalinen media sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset. Teoksessa S. Kokko ja L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten

- liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 15–26.
- Kokkonen, J. 2013. Liikuntaa Hyvinvointivaltiossa — Suomalaisen liikuntakulttuurin lähihistoria. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Kolu, P., Vasankari, T. & Raitanen, J. 2018. Vähäisen fyysisen aktiivisuuden yhteiskunnalliset kustannukset Suomessa. Teoksessa T. Vasankari & P. Kolu (toim.) Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnan yhteiskunnalliset kustannukset. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31/2018. Helsinki: Valtioneuvoston kanslia, 15–21.
- Koski, P. 2010. Urheiluseura – ihmisen elämänkaari ja yhteiskunta. Teoksessa T. Gallén, S. Helanen & M. Pelkonen (toim.) Sadan Vuoden Aikamatka – aika matka! Kempele: Oulunsalon Vasama. 45–55.
- Koski, P. & Hirvensalo, M. 2019. Liikunnan merkitykset ja esteet. Teoksessa S. Kokko ja L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 65–74.
- Kyttä, M., Broberg, A. & Kahila, M. 2009. Lasten liikkumista ja terveyttä edistävä urbaani ympäristö. *Yhdyskuntasuunnittelu* 47:2, 6–25.
- Kyttä, M., Hirvonen, J., Rudner, J., Pirjola, I., & Laatikainen, T. 2015. The last free-range children? Children's independent mobility in Finland in the 1990s and 2010s. *Journal of Transport Geography*, 47, 1–12. <https://doi.org/10.1016/j.jtrangeo.2015.07.004>
- Laakso, L. & Tammelin, T. 2008a. Esipuhe. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry, 10–11.
- Laakso, L., Telama, R., Nupponen, H., Rimpelä, A. & Pere, L. 2008b. Trends in leisure time physical activity among young people in Finland, 1977–2007. *European Physical Education Review*, 14(2), 139–155. <https://doi.org/10.1177/1356336X08090703>
- Liikanen V. & Rannikko A. 2015. Vaihtoehtolajit nuorten liikunnallisena elämäntapana. *Liikunta & Tiede* 52 (1), 47–54.
- Liikuntaan liittyviä määritelmiä 2016. Käypä hoito –suositus. Suomalaisen lääkäriseura Duodecim ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Luettu 20.1.2022. <https://www.kaypahoito.fi/nix01203>
- Liikuntalaki 390/10.4.2015, 2§: Lain tavoite. Luettu 16.3.2022. <https://finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150390>

- Loon, J. van, & Frank, L. 2011. Urban Form Relationships with Youth Physical Activity: Implications for Research and Practice. *Journal of Planning Literature*, 26 (3), 280–308. <https://doi.org/10.1177/0885412211400978>
- Loprinzi, P. D., & Cardinal, B. J. 2011. Measuring Children's Physical Activity and Sedentary Behaviors. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 9 (1), 15–23. [https://doi.org/10.1016/S1728-869X\(11\)60002-6](https://doi.org/10.1016/S1728-869X(11)60002-6)
- Machado-Rodrigues, A. M., Coelho-E-Silva, M. J., Mota, J., Padez, C., Martins, R. A., Cumming, S. P., Riddoch, C. & Malina, R. M. 2014. Urban-rural contrasts in fitness, physical activity, and sedentary behaviour in adolescents. *Health Promotion International*, 29(1), 118–129. <https://doi.org/10.1093/heapro/das054>
- Martin, L., Suomi, K. & Kokko S. 2019. Liikuntatilaisuudet. Teoksessa S. Kokko ja L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 41–46.
- Masoumi, H. E. 2017. Associations of built environment and children's physical activity: a narrative review. *Reviews on Environmental Health*, 32 (4), 315–331. <https://doi.org/10.1515/reveh-2016-0046>
- Mathisen, F., Kokko, S., Tynjälä, J., Torsheim, T. & Wold, B. 2019. Leisure-time physical activity and participation in organized sports: Changes from 1985 to 2014 in Finland and Norway. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 29(8), 1232–1242. <https://doi.org/10.1111/sms.13431>
- McCormack, L. A., & Meendering, J. 2016. Diet and Physical activity in Rural vs Urban Children and Adolescents in the United States: A Narrative Review. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116 (3), 467–480. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2015.10.024>
- McCrorie, P., Mitchell, R., Macdonald, L., Jones, A., Coombes, E., Schipperijn, J. & Ellaway, A. 2020. The relationship between living in urban and rural areas of Scotland and children's physical activity and sedentary levels: A country-wide cross-sectional analysis. *BMC Public Health*, 20 (304), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-8311-y>
- Miholic, S. J., Maras, N. & Šaškin, M. 2020. Exploring children preferences from urban and rural areas for conducting physical activities during leisure time. 14th international technology, education and development conference, 8876–8880. <https://doi.org/10.21125/inted.2020.2415>

- Mindell, J. S., Coombs, N., & Stamatakis, E. 2014. Measuring physical activity in children and adolescents for dietary surveys: practicalities, problems and pitfalls. *Proceedings of the Nutrition Society*, 73 (2), 218–225.  
<https://doi.org/10.1017/S0029665113003820>
- Myllyniemi, S. & Berg P. 2013. Nuoria liikkellä! Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013. Nuorisoasiain neuvottelukunnan julkaisuja, nro 49.
- Ojanen, R. 2022. Kouluikäisten terveyden polku. Opetushallitus. Luettu 24.1.2022.  
<https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/kouluikaisten-terveyden-polku/liike-tarkea>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Lasten liikuntasuosituksset: vähintään kolme tuntia liikuntaa päivässä. Luettu 20.1.2022. <https://minedu.fi/-/lasten-liikuntasuosituksset-vahintaan-kolme-tuntia-liikuntaa-paivassa>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2021. Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisusarja 2021:19. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-853-3>
- Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P. 2011. Liikunnan oppimistulosten seuranta-arviointi perusopetuksessa 2010. Koulutuksen seurantaraportit 2011:4.
- Physical Activity Guidelines Advisory Committee 2018. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, 2018; 2018. <https://health.gov/paguidelines/second-edition/report/>
- Pyykkönen, T. & Perähuhta, M. 2013. Liikuntaympäristöt kulttuuriperintönä – opas arviointiin. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 170.
- Salasuo, M. 2015. Lasten ja nuorten liikunta – puhummeko eilisestä vai huomista? *Kasvatus* 46 (5), 495–499.
- Sandercock, G., Angus, C. & Barton, J. 2010. Physical activity levels of children living in different built environments. *Preventive Medicine*, 50 (4), 193–198.  
<https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2010.01.005>
- Silva, P. & Santos, M. P. 2017. Playing outdoor and practising sport: A study of physical activity levels in Portuguese children. *European Journal of Sport Science*, 17 (2), 208–214. <https://doi.org/10.1080/17461391.2016.1226389>
- Smith, M., Mavoja, S., Ikeda, E., Hasanzadeh, K., Zhao, J., Rinne, T. E., Donnellan, N., Kyttä, M. & Cui, J. 2022. Associations between Children’s Physical Activity and Neighborhood Environments Using GIS: A Secondary Analysis from a Systematic



- Scoping Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3). <https://doi.org/10.3390/ijerph19031033>
- Sterdt, E., Liersch, S., & Walter, U. 2014. Correlates of physical activity of children and adolescents: A systematic review of reviews. *Health Education Journal*, 73(1), 72–89. <https://doi.org/10.1177/0017896912469578>
- Syväoja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Pyhältö, K. & Tammelin, T. 2012. Liikunta ja oppiminen. Muistiot 5. Helsinki: Opetushallitus.
- Tammelin, T., Näyhä, S., Hills, A. P., & Jarvelin, M.-R. 2003. Adolescent participation in sports and adult physical activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 24 (1), 22–28. [https://doi.org/10.1016/S0749-3797\(02\)00575-5](https://doi.org/10.1016/S0749-3797(02)00575-5)
- Tammelin, T., Laine, K. & Turpeinen, S. (toim.) 2013. Oppilaiden fyysinen aktiivisuus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 272. Jyväskylä: LIKES.
- Tammelin, T. 2017. Liikuntasuosituksset. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Telama, R., Yang, X., Viikari, J., Välimäki, I., Wanne, O., & Raitakari, O. 2005. Physical activity from childhood to adulthood: a 21-year tracking study. *American Journal of Preventive Medicine*, 28 (3), 267–273. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2004.12.003>
- Telama, R. & Polvi, S. 2010. Liikunnan sosiaalinen merkitys. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Duodecim 3.–4. painos 2010, 628–638.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL 2021. Kouluterveyskyselyn tulokset. Luettu 16.3.2022. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset>
- Tietoarkisto 2021a. Otos ja otantamenetelmät. Teoksessa Kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Luettu 9.4.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/otos/otantamenetelmat/>
- Tietoarkisto 2021b. Ristiintaulukointi. Teoksessa Kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Luettu 12.4.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/ristiintaulukointi/ristiintaulukointi/>
- Troiano, R. P., Pettee Gabriel, K. K., Welk, G. J., Owen, N. & Sternfeld, B. 2012. Reported physical activity and sedentary behaviour: why do you ask? *Journal of Physical Activity and Health*, 9 (1), 68–75. <https://doi.org/10.1123/jpah.9.s1.s68>

- Tuloskortti 2016. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 318. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus.
- Tuloskortti 2022. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. 2022. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 401. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. [https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)
- Tähtinen, J., Laakkonen, E., & Broberg, M. 2020. Tilastollisen aineiston käsittelyn ja tulkinnan perusteita. Turun yliopisto.
- UKK-instituutti 2020. Liikunta vaikuttaa lapsen ja nuoren kehitykseen. Luettu 21.1.2022. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/liikunta-ja-lapsen-ja-nuoren-kehittyminen/>
- Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T. & Koski, P. 2017. Liikkumattomuuden jäljillä. Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikuntaaktiivisuuden muutoksista. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, verkkojulkaisuja 115, Tiede. Helsinki: Unigrafia
- Vehmas, H. 2012. Mikä suomalaisia liikuttaa? Teoksessa K. Ilmanen & H. Vehmas (toim.) Liikunnan areenat. Yhteiskuntatieteellisiä kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta. Jyväskylä: Yliopistopaino 2012:1, 105–120.
- Vuori, I. 2010a. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Duodecim 3.–4. painos 2010, 16–29.
- Vuori, I. 2010b. Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Duodecim 3.–4. painos 2010, 145–170.
- WHO 2020. World Health Organisation. Physical Activity. Luettu 20.1.2022. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Wiium, N. & Säfvenbom, R. 2019. Participation in Organized Sports and Self-Organized Physical Activity: Associations with Developmental Factors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16 (4). <https://doi.org/10.3390/ijerph1604058>

## Liitteet

### Liite 1.

#### KYSYMYKSET

#### LIIITU 2016 -yhdistelmäkyselylomake/ 3.,5., 7. ja 9. luokat

3.-luokkalaisten kysymykset merkitty \*-merkillä

#### 1. \*Sukupuoli:

Poika Tyttö

#### 2. \*Millä luokalla olet?

3. luokalla 5. luokalla 7. luokalla 9. luokalla

#### 8. \*Minkälaisella paikkakunnalla asut nykyisin?

Kaupungissa, keskustassa

Kaupungissa, keskustan ulkopuolella

Maaseudulla, kirkonkylällä tai asutuskeskuksessa

Maaseudulla, kirkonkylän tai asutuskeskuksen ulkopuolella

#### 12. \*Mieti 7 edellistä päivää. Merkitse, kuinka monena päivänä olet liikkunut vähintään 60 minuuttia päivässä.

0 päivänä 1 2 3 4 5 6 7 päivänä

#### 15. \*Mieti tavallista viikkoa. Merkitse, kuinka monena päivänä viikossa liikkumisesi sisältää rasittavaa liikuntaa.

0 päivänä 1 2 3 4 5 6 7 päivänä

#### 20. \*Seuraavassa tiedustellaan osallistumistasi erilaisiin liikunta- ja urheilutilaisuuksiin. Vastaa jokaiseen vaakarivin kohtaan. Kuinka usein siis liikut vapaa-aikanasi?

	Harvemmin kuin kerran viikossa tai en lainkaan	Yhtenä päivänä viikossa	2–3 päivänä viikossa	4–5 päivänä viikossa	6–7 päivänä viikossa
Koulun järjestämässä liikuntakerhoissa (koulun oppitunteja ei lasketa mukaan)					

Urheiluseuran järjestämässä harjoituksissa, kilpailuissa tai otteluissa					
Muun seuran tai kerhon järjestämässä liikuntatilaisuuksissa (järjestäjinä esim. partio, seurakunta, kyläyhdistys) Urheiluseuratoimintaa ei lasketa tässä mukaan					
Liikunta-alan yritysten järjestämässä tilaisuuksissa (järjestäjinä esim. kuntokeskukset, sisäliikuntapuistot, laskettelukeskukset, ratsastustallit, tanssiopisto)					
Omaehtoisesti (esim. pihapelit ja – leikit, höntsäily)					

**42. \*Harrastatko liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa?**

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

**Liite 2.**

Taulukko a. Vähintään 60 minuuttia päivässä liikkuvien 9-vuotiaiden osuudet asuin ympäristön mukaan (n=1779) (%).

	Kaupungin keskustassa	Kaupungin keskustan ulkopuolella	Maaseudun taajamassa	Maaseudun haja-asutusalueella	Kaikki
7 päivänä	41,5	40,2	43,0	47,1	41,6
5–6 päivänä	26,1	31,2	31,7	26,2	30,0
3–4 päivänä	21,0	21,6	15,9	20,3	20,3
0–2 päivänä	11,4	7,1	9,4	6,4	8,1
n	272	1011	309	187	1779

$\chi^2(9) = 15,010$ ;  $p = 0,091$ ; Cramerin  $V = 0,053$

Taulukko b. Vähintään 60 minuuttia päivässä liikkuvien 11-vuotiaiden osuudet asuin ympäristön mukaan (n=1937) (%).

	Kaupungin keskustassa	Kaupungin keskustan ulkopuolella	Maaseudun taajamassa	Maaseudun haja-asutusalueella	Kaikki
7 päivänä	40,1	39,8	38,5	37,7	39,3
5–6 päivänä	28,3	32,8	31,8	32,1	31,9
3–4 päivänä	23,3	19,5	23,4	19,0	20,6
0–2 päivänä	8,2	7,9	6,4	11,1	8,2
n	279	1054	299	305	1937

$\chi^2(9) = 9,450$ ;  $p = 0,397$ ; Cramerin  $V = 0,040$

Taulukko c. Vähintään 60 minuuttia päivässä liikkuvien 13-vuotiaiden osuudet asuin ympäristön mukaan (n=1924) (%).

	Kaupungin keskustassa	Kaupungin keskustan ulkopuolella	Maaseudun taajamassa	Maaseudun haja-asutusalueella	Kaikki
7 päivänä	25,8	27,8	26,1	19,9	25,9
5–6 päivänä	34,7	34,2	34,4	30,8	33,7
3–4 päivänä	30,5	28,1	28,4	36,6	29,9
0–2 päivänä	8,9	9,9	11,1	12,7	10,5
n	213	982	398	331	1924

$\chi^2(9) = 15,735$ ;  $p = 0,073$ ; Cramerin  $V = 0,052$

Taulukko d. Vähintään 60 minuuttia päivässä liikkuvien 15-vuotiaiden osuudet asuin ympäristön mukaan (n=1624) (%).

	Kaupungin keskustassa	Kaupungin keskustan ulkopuolella	Maaseudun taajamassa	Maaseudun haja-asutusalueella	Kaikki
7 päivänä	19,3	19,0	13,7	13,5	16,7
5–6 päivänä	33,9	28,0	31,4	25,7	28,9
3–4 päivänä	31,8	34,9	35,2	39,5	35,5
0–2 päivänä	15,1	18,2	19,8	21,3	18,8
n	192	754	344	334	1624

$\chi^2(9) = 15,933$ ;  $p = 0,068$ ; Cramerin  $V = 0,057$

Taulukko e. Omaehtoisesti vähintään kerran viikossa tai harvemmin kuin kerran viikossa liikkuvien osuudet asuin ympäristön mukaan (n=6935) (%).

	Kaupungin keskustassa	Kaupungin keskustan ulkopuolella	Maaseudun taajamassa	Maaseudun haja-asutusalueella	Kaikki
vähintään yhtenä päivänä viikossa	90,1	91,7	91,5	91,6	91,5
harvemmin kuin kerran viikossa tai ei lainkaan	9,9	8,3	8,5	8,4	8,5
n	902	3612	1303	1118	6935

$\chi^2(3) = 2,448$ ;  $p = 0,485$ ; Cramerin  $V = 0,019$

Taulukko f. Omaehtoisesti vähintään kerran viikossa liikkuvien osuudet sukupuolen, asuin ympäristön ja iän mukaan (n=6900) (%).

	Pojat		Työt		Kaikki	
	Kaupunki	Maaseutu	Kaupunki	Maaseutu	Kaupunki	Maaseutu
9-vuotiaat	96	96	97	95	96	96
11-vuotiaat	92	95	95	96	94	96
13-vuotiaat	88	87	92	93	90	91
15-vuotiaat	84	82	85	91	85	86
kaikki	90	90	93	94	91	92
n	2159	1167	2334	1240	4493	2407

Taulukko g. Khiin neliö -testin tulokset, kun tarkasteltiin vähintään kerran viikossa liikuntaa harrastavien eroja kaupungissa ja maaseudulla asuvien välillä eri ikäryhmissä ja sukupuolilla.

	<b>Koulun liikuntakerho</b>	<b>Liikunta-alan yritys</b>	<b>Muu seura tai kerho</b>	<b>Urheiluseura</b>	<b>Omaehtoinen liikunta</b>
<b>Pojat</b>	$\chi^2(1) = 12,368$ ; p<0,001	$\chi^2(1) = 4,064$ ; p=0,044	$\chi^2(1) = 11,922$ ; p<0,001	$\chi^2(1) = 39,848$ ; p<0,001	$\chi^2(1) = 0,734$ ; p=0,392
9-vuotiaat	$\chi^2(1) = 0,269$ ; p=0,604	$\chi^2(1) = 2,782$ ; p=0,095	$\chi^2(1) = 0,034$ ; p=0,854	$\chi^2(1) = 13,754$ ; p<0,001	$\chi^2(1) = 0,81$ ; p=0,776
11-vuotiaat	$\chi^2(1) = 16,711$ ; p<0,001	$\chi^2(1) = 3,380$ ; p=0,066	$\chi^2(1) = 5,829$ ; p=0,016	$\chi^2(1) = 2,407$ ; p=0,121	$\chi^2(1) = 2,109$ ; p=0,146
13-vuotiaat	$\chi^2(1) = 12,543$ ; p<0,001	$\chi^2(1) = 0,786$ ; p=0,375	$\chi^2(1) = 14,327$ ; p<0,001	$\chi^2(1) = 6,816$ ; p=0,009	$\chi^2(1) = 0,110$ ; p=0,740
15-vuotiaat	$\chi^2(1) = 0,550$ ; p=0,458	$\chi^2(1) = 0,139$ ; p=0,709	$\chi^2(1) = 4,735$ ; p=0,030	$\chi^2(1) = 11,000$ ; p<0,001	$\chi^2(1) = 0,989$ ; p=0,320
<b>Tytöt</b>	$\chi^2(1) = 0,190$ ; p=0,663	$\chi^2(1) = 2,375$ ; p=0,123	$\chi^2(1) = 2,850$ ; p=0,091	$\chi^2(1) = 79,225$ ; p<0,001	$\chi^2(1) = 1,923$ ; p=0,165
9-vuotiaat	$\chi^2(1) = 0,53$ ; p=0,818	$\chi^2(1) = 0,000$ ; p=0,983	$\chi^2(1) = 1,945$ ; p=0,163	$\chi^2(1) = 27,174$ ; p<0,001	$\chi^2(1) = 0,727$ ; p=0,394
11-vuotiaat	$\chi^2(1) = 2,062$ ; p=0,151	$\chi^2(1) = 1,094$ ; p=0,296	$\chi^2(1) = 0,580$ ; p=0,446	$\chi^2(1) = 13,964$ ; p<0,001	$\chi^2(1) = 0,736$ ; p=0,391
13-vuotiaat	$\chi^2(1) = 2,110$ ; p=0,146	$\chi^2(1) = 0,000$ ; p=0,990	$\chi^2(1) = 8,966$ ; p=0,003	$\chi^2(1) = 15,221$ ; p<0,001	$\chi^2(1) = 1,204$ ; p=0,272
15-vuotiaat	$\chi^2(1) = 0,574$ ; p=0,449	$\chi^2(1) = 8,515$ ; p=0,004	$\chi^2(1) = 0,805$ ; p=0,370	$\chi^2(1) = 11,996$ ; p<0,001	$\chi^2(1) = 6,417$ ; p=0,011
<b>Kaikki</b>	$\chi^2(1) = 8,484$ ; p=0,004	$\chi^2(1) = 6,347$ ; p=0,012	$\chi^2(1) = 13,119$ ; p<0,001	$\chi^2(1) = 114,92$ ; p<0,001	$\chi^2(1) = 0,063$ ; p=0,802
9-vuotiaat	$\chi^2(1) = 0,540$ ; p=0,462	$\chi^2(1) = 2,563$ ; p=0,109	$\chi^2(1) = 1,144$ ; p=0,285	$\chi^2(1) = 36,727$ ; p<0,001	$\chi^2(1) = 0,152$ ; p=0,696
11-vuotiaat	$\chi^2(1) = 14,764$ ; p<0,001	$\chi^2(1) = 0,118$ ; p=0,731	$\chi^2(1) = 4,922$ ; p=0,027	$\chi^2(1) = 14,958$ ; p<0,001	$\chi^2(1) = 2,913$ ; p=0,088
13-vuotiaat	$\chi^2(1) = 12,464$ ; p<0,001	$\chi^2(1) = 0,467$ ; p=0,495	$\chi^2(1) = 22,750$ ; p<0,001	$\chi^2(1) = 21,693$ ; p<0,001	$\chi^2(1) = 0,271$ ; p=0,603
15-vuotiaat	$\chi^2(1) = 1,054$ ; p=0,305	$\chi^2(1) = 5,830$ ; p=0,016	$\chi^2(1) = 4,720$ ; p=0,030	$\chi^2(1) = 23,095$ ; p<0,001	$\chi^2(1) = 0,960$ ; p=0,327