



**TURUN
YLIOPISTO**

**Ohjattuun liikunnan harrastustoimintaan
osallistuvien lasten ja nuorten vapaa-ajan liikunta
COVID-19-pandemian aikana**

Kasvatustiede
pro gradu -tutkielma
Turun yliopisto
Opettajankoulutuslaitos, Rauman yksikkö

Laatijat:
Eetu Haapala
Niko Hakala

10.1.2023
Turku

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

Oppiaine: Kasvatustiede, luokanopettajain tutkinto-ohjelma

Tekijät: Eetu Haapala & Niko Hakala

Otsikko: Ohjattuun liikunnan harrastustoimintaan osallistuvien lasten ja nuorten vapaa-ajan liikunta COVID-19-pandemian aikana

Ohjaaja: professori Pasi Koski

Sivumäärä: 75 sivua + 2 liitettä

Päivämäärä: 10.1.2023

Tutkimuksessa selvitettiin ohjattuun liikunnan harrastustoimintaan osallistuvien lasten ja nuorten vapaa-ajan liikuntakäyttäytymistä koronapandemian (COVID-19) aikana. Tavoitteena oli selvittää, miten pandemia aika näkyi lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuudessa sekä liikuntamotivaatiossa.

Tutkimuksen aineisto kerättiin Webropol-kyselyn avulla lähettämällä kyselyn linkkiä seurojen yhteyshenkilöille kuten puheen- ja toiminnanjohtajille sekä yksittäisten joukkueiden joukkueenjohtajille ja valmentajille. Kaikkiaan 20 seuraa ilmoittautui välittämään kyselyä omille harrastajilleen. Lopulta kyselyyn saatiin vastaukset 136 lapselta ja nuorelta. Tutkittaville esitetyt kysymykset oli jaettu koskemaan ohjattua harrastustoimintaa ja omatoimista liikuntaa. Tämän lisäksi tarkkailtiin tekijöiden kuten iän, sukupuolen, liikunta-aktiivisuuden sekä harrastetun liikunta ympäristön yhteyttä pandemian aikaiseen liikuntaan.

Kyselyyn vastanneista lapsista ja nuorista noin 20 prosenttia oli kokenut liikuntansa vähentyneen pandemian aikana ja lähes 40 prosenttia koki paikallaanolonsa lisääntyneen. Motivaatio liikuntaa kohtaan oli kuitenkin säilynyt suurella osalla vastaajista eikä suurin osa ollut lopettanut harrastamaansa omatoimista liikuntamuotoa. Lähes 20 prosenttia kertoi kuitenkin vähentyneestä motivaatiosta harjoittelua kohtaan sekä lopettaneensa jonkin ohjatun liikuntaharrastuksen. Moni vastaajista kertoi koronapandemian aiheuttaneen taukoa harjoittelu- ja kilpailutoiminnasta. Tauot eivät pääasiassa johtuneet harrastajien tai heidän vanhempiansa halusta. Harjoitusten sisältöjen ja toimintatapojen muutoksia oli kokenut lähes 60 prosenttia vastanneista.

Tutkimuksessa valittujen erilaisten vastaajia koskevien taustatekijöiden välillä ei ilmennyt suuria eroja. Joitakin eroja kuitenkin esimerkiksi iän suhteen löytyi. Vanhemmilla vastaajilla hyötyliikunta oli lisääntynyt yleisemmin kuin nuoremmilla. Lisäksi vanhemmat vastaajat myös keskittyivät yleisemmin kehittämään fyysisiä ominaisuuksiaan kuin nuoremmat vastaajat. Harrastusten etäharjoittelua oli pojilla ollut yleisemmin kuin tytöillä. Aktiiviset liikkujat vastasivat kielteisemmin paikallaanolon lisääntymiseen kuin passiiviset ja keskiverto liikkujat. Vastauksissa ei ollut suurta eroa sisä- ja ulkolajien harrastajien välillä.

Avainsanat: liikunta, vapaa-aika, omatoiminen liikunta, ohjattu liikunta, koronapandemia

Sisällysluettelo

1 Johdanto	4
2 Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen	6
2.1 Liikunta-aktiivisuus	6
2.2 Liikkumissuositukset	8
2.3 Liikuntamotivaatio	10
3 Vapaa-ajan liikunta	12
3.1 Omatoiminen liikunta	12
3.2 Ohjattu liikunta	13
4 Koronapandemia	18
4.1 Korona Suomessa	18
4.2 Koronarajoitukset liikunnassa	19
4.3 Lasten ja nuorten liikunta pandemian aikana	19
5 Tutkimustehtävä	23
6 Tutkimuksen toteutus	24
6.1 Tutkimusote	24
6.2 Aineiston keruu	24
6.3 Aineiston kuvaaminen	26
6.4 Aineiston analyysi	29
6.5 Luotettavuus	29
6.6 Eettisyys	32
7 Tulokset	34
7.1 Lasten ja nuorten liikunta koronapandemian aikana	34
7.2 Tekijöiden välinen vertailu	38
7.2.1 Ikä	39
7.2.2 Sukupuoli	46
7.2.3 Liikunta-aktiivisuus	51
7.2.4 Ulko- tai sisälajin harrastaminen	57
7.3 Vapaa sana -osio	62
8 Pohdinta	65
Lähteet	70
Liitteet	76
Liite 1. Kysely	76
Liite 2. Seurojen lähestymiskirje	81

1 Johdanto

Nuorten ja lasten liikunnan määrä ja yleinen fyysinen kunto ovat merkittäviä puheenaiheita niin suomalaisessa mediassa kuin tieteen piirissäkin. Viime vuosina nuorten fyysisestä kunnosta on kannettu entistä enemmän huolta. Move!-mittauksien myötä ollaan havaittu suomalaisten 5.- ja 8.-luokkalaisten fyysisen toimintakyvyn heikentyneen. Vuoden 2021 tuloksissa erityisesti keskivartalonlihaskunto oli heikentynyt molemmilla ikäryhmillä vuoteen 2020 verrattuna. Myös kestävyyskunto oli heikentynyt 8.-luokkalaisilla, mutta 5.-luokkalaisilla lasku aikaisemmilta vuosilta oli pysähtynyt. (Valtion liikuntaneuvosto 2021.) Liikuntasuosituksen mukaan lasten ja nuorten tulisi liikkua monipuolisesti vähintään 60 minuutin ajan päivittäin (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 13–14). Monipuolinen liikunta kehittää liikuntataitoja sekä motorisia taitoja. Liikuntasuosituksen mukainen liikkuminen kehittää kestävyyttä, lihaksia ja luustoa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 13–14; Tammelin 2017, 58–61.) Liikunnalla on havaittu olevan yhteys sairauksien ehkäisyyn ja hoitoon. (Tammelin 2017, 54–55.) Vuoden 2018 LIITU -tutkimuksessa vain kolmannes 7–15-vuotiaista suomalaista liikkui liikuntasuosituksen mukaisesti (Kokko, Martin, Villberg, Ng & Mehtälä 2019, 18). Huoli nuorten kunnan laskusuuntaisesta kehityksestä antoi idean tutkia lasten ja nuorten liikkumista normaalista poikkeavissa oloissa.

Keväällä 2020 maailmanlaajuinen pandemia saapui Suomeen. COVID-19 -pandemia vaikutti suuresti koko maailman ihmisten arkeen. Suomessakin aloitettiin keväällä 2020 tehdä rajoitteita taudin leviämisen estämiseksi. Rajoitteet koskivat paljon nuorten liikuntaharrastuksia ja niihin liittyviä mahdollisuuksia. (Valtioneuvosto 2022.) Aikaisemmissa tutkimuksissa on havaittu, että ihmisten päivän aikana ottamat askelmäärät ja yleinen fyysinen aktiivisuus ovat vähentyneet COVID-19 pandemian aikana (Maugeri, Castrogiovanni, Battaglia, Pippi, D’Agata, Palma, Di Rosa & Musumeci, 2020, 3–4; Moore, Faulkner, Rhodes, Brussoni, Chulak-Bozzer, Ferguson, Mitra, O’Reilly, Spence, Vanderloo & Tremblay 2020; Tison, Avram, Kuhar, Abreau, Marcus, Pletcher & Olgin 2020). Tutkimus tarkastelee harrastustoimintaan osallistuvien lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä pandemian aikana Suomessa sekä rajoitteiden esiintymistä heidän harrastuksissaan. Aikaisemmat tiedot antavat viitettä, että pandemian aika on ollut negatiivisesti yhteydessä nuorten liikkumiseen (ks. Olympiakomitea 2022; Vasankari, Jussila, Husu, Tokola, Vähä-Ypyä, Kokko & Sievänen 2020, 13–15). Suomalaisten nuorten heikentyneet fyysiset

ominaisuudet ja pandemian aiheuttamat muutokset suomalaiseseen urheiluun ovat asia, jota haluttiin tässä tutkimuksessa tarkastella.

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää pandemian ja pandemian aikaisten rajoitusten yhteyttä lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymiseen ja heidän ajatuksiaan omasta liikunnasta sekä motivaatiosta. Tarkastelussa on nuorten vapaa-ajan liikunta, joka sisältää omatoimisen liikkumisen ja ohjatun liikkumisen esimerkiksi urheiluseurassa. Tutkimus tarkastelee myös taustatekijöiden kuten sukupuolen, iän, liikunta-aktiivisuuden sekä sisä- ja ulkolajien harrastamisen yhteyttä vastauksiin. Taustatekijöiden valinnassa on pohdittu esimerkiksi koronarajoitusten vaikutusta erilaisten ryhmien liikuntaa pandemian aikana.

Liikunnallista harrastustoimintaa kohtaan tuli pandemian aikaan useampia rajoitustoimia. Rajoitukset saattoivat liittyä ryhmäkokoon, kontaktin ottamiseen, harrastustilojen käyttöön tai suoraan harrastuksen tapahtumien peruuttamiseen. (ks. Valtionneuvosto 2022; THL 2021.) Koska rajoitukset koskivat paljon liikunnan harrastamista, haluttiin tässä tutkimuksessa tarkastella nimenomaan ohjatun liikunnallisen harrastuksen parissa olevia lapsia ja nuoria. Tutkimuksessa pyritään tarkastelemaan löytyykö pandemian ja rajoitusten sekä harrastavien nuorten liikuntakäyttäytymisen välillä yhteyksiä.

2 Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen

Liikuntakäyttäytyminen sisältää liikunnan määrän, keston sekä tehon. Myös se millä tavalla ja missä liikunta tapahtuu sekä keiden kanssa liikutaan, liitetään kuuluvan liikuntakäyttäytymiseen. Liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavat monet tekijät kuten yksilön tiedot ja taidot, asenteet, pystyvyyden tunne, uskomukset sekä sosiaaliset normit. Yleisesti yksilön käyttäytymisen voidaan nähdä riippuvan kolmesta päätekijästä. Näitä ovat yksilön kyvykkyys, tilaisuudet eli yksilön ulkopuoliset tekijät, jotka mahdollistavat käyttäytymistä sekä motivaatio. (Aittasalo 2020.)

2.1 Liikunta-aktiivisuus

Kansainvälisen tutkimuksen mukaan suomalaiset nuoret ovat aktiivisia liikkujia. Suomalaiset 11- ja 13-vuotiaat pojat täyttivät liikuntasuosituksen neljänneksi yleisimmin ja tytöt seitsemänneksi yleisimmin lähes neljäkymmenen Euroopan ja Pohjois-Amerikan valtion välisessä vertailussa. Suomalaisten nuorten sijoitus maiden välisessä liikunta-aktiivisuudessa kuitenkin laskee, kun tullaan viidentoista vuoden ikään. Tässä iässä suomalaiset pojat saavuttivat liikuntasuositukset hieman kaikkien tutkittujen maiden keskiarvoa harvemmin ja tytöt olivat lähellä keskiarvoa suhteessa vertailtaviin maihin. (Aira, Kannas, Tynjälä, Villberg & Kokko 2013, 75.) Suomalaisten ja norjalaisten lasten ja nuorten vapaa-ajan reipas fyysinen aktiivisuus oli yleisesti lisääntynyt vuosien 1985–1986 ja 2014 välillä tutkimuksen mukaan. Tutkimuksessa tarkasteltiin 11-, 13- ja 15-vuotiaita tyttöjä ja poikia näistä kahdesta maasta. Ainoastaan 13- ja 15-vuotiaiden suomalaisten poikien vapaa-ajan reippaan fyysisen aktiivisuuden kasvu ei ollut tilastollisesti merkitsevä. (Mathisen, Kokko, Tynjälä, Torsheim, & Wold 2019, 1236.)

Murrosiässä tapahtuva liikunta-aktiivisuuden väheneminen jakaa nuoria entistä selvemmin aktiivisiin ja passiivisiin liikkujiin (Kokko 2017, 116). Suomalaisten poikien liikunta-aktiivisuuden vähentyminen teini-iässä oli jyrkempää kuin missään muussa verrokkimaassa. Tyttöjenkin liikunnan määrä väheni vertailumaista seitsemänneksi eniten.

Urheiluseuratoimintaan osallistuvien nuorten liikunta-aktiivisuuden väheneminen teini-iässä ei ollut yhtä yleistä kuin niillä, jotka eivät osallistuneet urheiluseuran toimintaan. Tämä koskee kuitenkin vain niitä nuoria, joiden harrastus urheiluseurassa oli jatkunut teini-iässä. Yläkouluiässä urheiluseurassa harrastamisen lopettaneiden nuorten liikunta-aktiivisuus väheni teini-iässä yhtä paljon kuin niillä, jotka eivät olleet osallistuneet urheiluseuran toimintaan.

(Aira ym. 2013, 76–78.) Myös vuoden 2009 tutkimuksessa suomalaisten nuorten fyysisen aktiivisuuden määrä väheni joka vuosi kuudennelta luokalta kahdeksannelle luokalle (Yli-Piipari, Jaakkola & Liukkonen 2009, 65). Mathisenin ym. tutkimuksessa havaittiin, että suomalaisten ja norjalaisten lasten ja nuorten osallistuminen ohjattuun liikuntaan väheni yhdentoista ja viidentoista ikävuoden välillä. Ohjattuun liikuntaan osallistuminen väheni jyrkemmin vuonna 2014, kuin mitä se oli vähentynyt vuosina 1985 ja 1986. (Mathisen ym. 2019, 1235–1236.)

Karvosen, Nikanderin ja Piiraisen tutkimuksessa haastateltiin fyysisesti aktiivisia ikääntyviä ihmisiä. Tutkimuksessa lapsuuden liikunta-aktiivisuutta tukeviksi tekijöiksi nostettiin perheen arvot ja asenteet, kaverit sekä asuinympäristö. Perheen rooli koettiin tutkimuksessa merkittäväksi liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa. Vanhempien liikunnallinen esimerkki, tuki lapsen liikuntaa kohtaan sekä yhdessä perheenä toimimista pidettiin tärkeinä. (Karvonen ym. 2016, 70.) Palomäki, Laherto, Kukkonen, Hakonen ja Tammelin (2016) toteavat tutkimuksessaan liikuntaa harrastavien vanhempien yläkouluikäisten lasten olleen fyysisesti aktiivisempia kuin liikuntaa harrastamattomien vanhempien lapset (Palomäki ym. 2016, 96). Vanhempien merkitys liikuntaan kannustamisessa voi näkyä useammallakin tavalla. Vanhemmat voivat itse näyttää liikunnallista esimerkkiä lapsilleen tai tarjota lapselle mahdollisuuden liikkua kustantamalla harrastuksia ja hankkimalla välineitä. (Vanttaja, Tähtinen, Zacheus & Koski 2017, 107–108.) Aktiivisesti liikkuvat nuoret saavat vanhemmiltaan enemmän kannustusta liikunnalle kuin vähän liikkuvat. Tuki kuitenkin vähenee huomattavasti iän karttuessa ja yläkouluikäiset kokivat saavansa vanhemmilta tukea nuorempia ikäryhmiä vähemmän. (Palomäki, Huotari & Kokko 2017, 85.)

Fyysisesti aktiiviset ikääntyvät ihmiset pitivät lapsuuden kaveripiiriä sekä mielekästä yhdessä toimimista liikuntaan kannustavana tekijänä ja merkittävänä tekijänä liikunnan harrastamisen kannalta (Karvonen ym. 2016, 70–71). Erityisesti aktiivisesti liikkuville nuorille kavereiden merkitys on suuri. Nuoren varttuessa kavereiden merkitys kuitenkin vähenee. Kavereiden harrastamattomuus ja liikunnan vähäinen arvostus muodostuvat iän karttuessa estäviksi tekijöiksi nuoren omalle harrastukselle, mikä ilmenee nuoren vähentyneessä liikunta-aktiivisuudessa. (Palomäki ym. 2017, 87.)

Karvosen ym. tutkimuksessa haastateltavat kokivat ympäristön tarjonnan sekä mahdollistavia että rajoittavia tekijöitä liikkumiseen omassa lapsuudessaan. (Karvonen ym. 2016, 71). Hasasen tutkimuksessa ilmeni nuorten käyttävän eniten omatoimisissa

liikunnassaan kodin lähetyviltä löytyviä ympäristöjä. Tyypillisimmin nuorten liikkumisreviiri sijoittui kodin ja noin kolmen kilometrin välille. Yleisimmin nuorten omatoimiseen liikuntaan käyttämät paikat sijoittuivat kyseiselle alueelle. (Hasanen 2017, 113–114.) Merikiven, Myllyniemen ja Salasuon kyselyssä kaupunkien lähiöissä ja laita-alueilla asuneet nuoret harrastivat liikuntaa maaseudulla asuvia enemmän. Merkittäviä syitä eroavuudelle olivat maaseudun pitkät etäisyydet, jotka usein kuljetaan autolla, bussilla tai mopolla sekä maaseudun puutteet rakennetuista liikuntaympäristöistä. (Merikivi, Myllyniemi & Salasuo 2016, 75.) Vaikka kaikilla ei ole samoja resursseja harrastamiseen, tarjoavat metsät ja pellot erilaisia ulkoilumahdollisuuksia. Lisäksi liikuntaa tulee harrastettua fyysisten askareiden ja välimatkojen kulkemisen muodoissa. (Karvonen ym. 2016, 71.)

Hasanen tutkimuksen tuloksissa valtaosa nuorten omatoimisesta liikunnasta tapahtui ulos rakennetuilla liikuntapaikoilla. Tällaisia ovat esimerkiksi eri palloilulajeille tarkoitettut pelikentät, yleisurheilukentät, luistinradat, hiihtoladut tai uimarannat. Valtaosa ulkoliikuntapaikoista ovat vapaassa käytössä, mutta toisinaan ulkopaikkojen käyttö voi olla esteellistä. Osaa ulkoliikuntapaikoista hyödyntävät myös urheiluseurat, minkä seurauksesta liikuntapaikalle pääsy rajoittuu käyttövuorojen mukaan. Lisäksi jotkut ulkoliikuntapaikat, kuten laskettelurinteet, ovat maksullisia. (Hasanen 2017, 86.)

Vuoden 2015 tutkimuksessa suurin osa 14–28 -vuotiaista nuorista oli onnistunut jatkamaan aloittamaansa säännöllistä liikuntaa. Suurella osalla nuorista oli paljon paineita lisätä liikuntansa määrää riippumatta siitä, kuinka paljon he liikkuvat jo entuudestaan. Keskitasoisesti tai vähän liikkuvista noin neljännes olikin onnistunut lisäämään liikuntansa määrää. Vähän liikkuvista nuorista 41 prosenttia oli yrittänyt kasvattaa liikuntansa määrää siinä onnistumatta. Myös liikunnallisesti aktiivisemmista nuorista kymmenesosa oli yrittänyt kasvattaa liikuntansa määrää siinä onnistumatta. (Vanttaja, Tähtinen, Koski, Zacheus & Nevalainen. 2015, 137–138.)

2.2 Liikkumissuosituks

Liikunnalla on havaittu olevan yhteyttä useiden sairauksien ehkäisyyn, hoitoon sekä kuntoutukseen. Liikkumissuosituksien tarkoituksena on toimia suuntaa antavina ohjeina liikunnan määrälle ja toteutukselle niin liikunnan ohjaajien toiminnassa kuin tavallisten ihmisten liikuntakäyttäytymiselle. Suositukset myös muuttuvat ja päivittyvät uusien tutkimustietojen sekä yhteiskunnan kehityksen myötä. Suositusten laadinnasta vastaavat

yleensä jonkin viranomaisorganisaation tai järjestön kokoama asiantuntijaryhmät. Laadituissa suosituksissa huomioidaan niin tieteellinen tausta kuin suositusten selkeys, ymmärrettävyys ja toteutettavuus. (Tammelin 2017, 54–55.)

Opetus- ja kulttuuriministeriö suosittelee 7–17 -vuotiaille nuorille 60 minuuttia liikuntaa päivässä yksilölle sopivalla tavalla, ikä huomioiden. Liikkumisen tulisi olla monipuolista, reipasta ja rasittavaa. Monipuolinen liikunta mahdollistaa erilaisten liikuntataitojen kehittymisen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021,11.) Monipuolinen liikunta edistää muun muassa motoristen taitojen sekä liikuntataitojen kehittymistä. Lisäksi monipuolinen liikunta edistää hermostollista kehitystä ja vahvistaa näin uusien tiedollisten asioiden oppimista. Monipuolinen liikunta toteutuu kun liikunta sisältää niin juoksemista, hyppimistä, suunnan muutoksia ja välineiden käsittelyä. Myös liikkuminen erilaisissa ympäristöissä tukee monipuolista liikuntaa. Ympäristöjä voivat olla esimerkiksi sisä- ja ulkotilat sekä erilaiset alustat ja maastot kuten jää, vesi tai hiekka. (Tammelin 2017, 58.)

Liikkumista suositellaan viikon jokaiselle päivälle. Suurimman osan liikkumisesta tulisi olla kestävyyttä kehittävää. Vähintään kolme kertaa viikossa nuorten tulisi harrastaa teholtaan rasittavaa kestävyystyyppistä sekä lihaksia ja luustoa vahvistavaa liikkumista. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2021,11.) Lihaksia kehittävää liikuntaa ovat esimerkiksi erilaiset lihaskuntoliikkeet, kuntosaliharjoittelu tai jumpat. Kouluikäisten lasten lihaskunnon harjoittaminen olisi hyvä aloittaa jo ennen murrosikää. Tällöin harjoittelu painottuu suoritustekniikoiden opetteluun sekä kehon omalla painolla tai kevyillä lisäpainoilla treenaten. Luuston vahvistamiseen parasta liikuntaa lapsille ovat erilaiset hyppyt ja suunnanmuutokset. Hyppyjä ja suunnanmuutoksia sisältäviä liikuntamuotoja voivat olla esimerkiksi erilaiset leikit, pelit tai urheilulajit. (Tammelin 2017, 58.) Vaikka liikkumissuositukset eivät toteutuisikaan joka päivä, niin vähäisemmästäkin liikkumisesta on hyötyä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021,11).

Päivittäisen vähintään 60 minuutin liikkumisen tulisi olla reipasta ja rasittavaa. Reippaalla liikunnalla tarkoitetaan kohtuukuormitteista liikuntaa, jonka aikana sydämen syke nousee ja hengitys kiihtyy ainakin jonkin verran. Rasittavalla liikkumisella taas tarkoitetaan, että liikkuesssa sydämen syke kohoaa ja hengitys kiihtyy huomattavasti. Liikuntasuosituksen katsotaan henkilöllä toteutuvan, mikäli hän liikkuu tarkastelujaksolla vähintään 60 minuuttia päivässä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021,13–14.)

Päiväkohtaisen liikunnan ei tarvitse olla yhtäjaksoista liikkumista, vaan päivän liikunta voi koostua useista hetkellisistä liikuntasuorituksista (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 11). Alakouluikäisen lapsen liikuntasuositukset voivat täytyä jo koulupäivän aikana, mikäli lapsi kulkee koulumatkansa kävellen ja touhuu välituntisin. Vastaavasti vapaa-ajallaan liikuntaa harrastavan kohdalla liikuntasuositukset eivät välttämättä täyty, mikäli päivän liikunnat jäävät vain ohjatun toiminnan puolelle. (ks. UKK-instituutti 2021.)

Liikkumissuosituksissa huomioidaan myös runsaan paikallaanolon välttäminen. Runsaalla paikallaanololla tarkoitetaan aikaa, jossa hereillä ollessa tulee käytettyä vähän energiaa, kuten istuessa tai maatessa. Suuri määrä paikallaanoloa on yhteydessä huonompaan terveyteen kuten esimerkiksi kehon rasvamäärään, sydämen ja verenkiertoelimistön terveyteen sekä käytöshäiriöiden esiintymiseen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 15, 19.) Runsa paikallaanolo voi olla myös haitallista liikuntaa harrastaville, mikäli liikunnan ulkopuolinen aika vietetään pitkälti istuen. Liikuntaa harrastaville ylimääräistä istumista kerääntyy varsin paljon ruutujen kuten television, tietokoneen tai puhelimen parissa. (Tammelin 2017, 59.) Paikallaanolo ei silti suoranaisesti välttämättä ole huono asia, sillä monet hyödylliset asiat, kuten lukeminen, piirtäminen ja soittaminen, sisältävät yleensä paikallaanoloa (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 15).

Vuonna 2018 toteutetun LIITU-tutkimuksen mukaan 38 prosenttia 7–15 -vuotiaista lapsista ja nuorista liikkui suositusten mukaisesti vähintään 60 minuuttia joka päivä.

Liikkumissuosituksien toteutuminen oli yleisempää nuoremmilla ikäryhmillä, kuin vanhemmilla. Lisäksi pojilla päivittäisen liikkumissuosituksien toteutuminen oli tyttöjä yleisempää. (Kokko ym. 2019, 18–19.) Koulu on yksi merkittävä ympäristö lapsen ja nuoren liikunta-aktiivisuuden tukijana. Koulupäivän aikaiseen liikuntaan sisältyy liikunnanopetuksen lisäksi muun muassa välituntiliikuntaa sekä koulumatkojen kulkeminen. Yläkouluikäisistä suurin osa viettää välituntinsa passiivisesti. Myös urheiluseuran toimintaan osallistuminen on merkittävä tekijä liikkumissuosituksien toteutumiseen. Harrastustoiminta voi tarjota lapselle ja nuorelle tehokasta ja monipuolista liikuntaa, jota tavallinen arki ei sisällä. (Tammelin 2017, 61.)

2.3 Liikuntamotivaatio

Vuonna 2011 julkaistussa tutkimuksessa tutkittiin 11–12 -vuotiaiden lasten ja 15–16 -vuotiaiden nuorten näkemyksiä eri tahojen vaikutuksista heidän liikuntakiinnostukseensa.

Tutkimuksessa esitettyjä vaikutustahoja olivat esimerkiksi perheenjäsen, valmentaja, kaverit tai julkisuuden henkilö. Tutkittaviin vaikuttaneet vaikutustahot olivat lisänneet voimakkaammin viidesluokkalaisten liikuntakiinnostusta kuin yhdeksäsluokkalaisten. Tutkimuksen perusteella yleisimmin liikuntakiinnostusta olivat lisänneet kaverit. Seuraavaksi eniten liikuntakiinnostusta olivat kasvattaneet vanhemmat ja valmentajat/ohjaajat. Suuri osa tutkittavista koki myös joko kotimaisten tai ulkomaisten urheilutähtien vaikutuksen liikuntakiinnostuksen kasvuun melko suurena. (Lehmuskallio, 2011, 27–30.)

Erityisesti liikunnallisesti aktiivisemmilla yksilöillä urheiluseurat ovat lisänneet kiinnostusta liikuntaa kohtaan. Vähän liikkuville urheiluseurat eivät olleet niin merkittäviä liikuntakiinnostuksen herättäjiä kuin aktiivisilla liikkujilla. (Vanttaja ym. 2017, 42–44.) Ohjattuun vapaa-ajan liikuntaan osallistumisen on havaittu olevan vahvemmin yhteydessä positiiviseen kuin negatiiviseen suhtautumiseen liikuntaa kohtaan (Nupponen, Aittasalo & Paronen 2014, 59).

Nupposen ym. (2014) tutkimuksessa kavereiden merkitys kahdeksäsluokkalaisten liikuntaan suhtautumiseen oli suuri. Tutkimukseen osallistuneet suhtautuivat usein myönteisemmin liikuntaan, mikäli heidän kaverinsakin liikkuivat vapaa-ajalla aktiivisesti. Nuorten suhtautumisen yhteys vanhempien odotuksiin liikunnasta oli yhteydessä vain tytöillä. Tytöt, jotka liikkuivat vanhempien toiveiden mukaisesti, suhtautuivat liikuntaan myönteisemmin ja vähemmän kielteisesti kuin muut tytöt. (Nupponen ym. 2014, 59.)

Liikuntaan liittyvät esteet ovat yleensä merkittäviä tekijöitä liikkumattomuudelle. Motivaation kannalta erityisesti psyykkiset ongelmat voivat muodostua haasteeksi liikunnalle. Niin psyykkisistä oireista kuin niiden lääkityksestä saattaa seurata vaikeuksia keskittymisessä ja tarkkaavaisuudessa. Lisäksi psyykkisiin oireisiin voi liittyä passiivisuutta, jonka takia tavallisetkin toimet vaativat runsaasti energiaa. Psyykkisten esteiden lisäksi fyysiset heikkoudet voivat vaikeuttaa liikuntaan osallistumista. Huonon peruskunnon ja ylipainon seurauksesta liikunnan aloittaminen voi olla vaikeaa. Lisäksi puutteelliset liikuntataidot haastavat liikuntasuoritusten tekemistä entuudestaan, mikä lisää huonojen suoritusten määrää ja epäonnistumisen tunnetta. Myös sosiaaliset haasteet vaikeuttavat liikuntaan osallistumista. Sosiaalisten pelkojen takia yhdessä tapahtuvaan liikuntaan osallistuminen voi tuoda haasteita yksilölle. (Ojanen 2012, 348.)

3 Vapaa-ajan liikunta

Lasten ja nuorten vapaa-ajaksi mielletään yleensä koulun ulkopuolinen aika. Vapaa-aikaan liitetään käsityksiä vapaudesta valita tekemisiään sekä seuransa, jossa toimii. (Määttä & Tolonen 2011, 5.) Merikiven ym. (2016) kyselyssä 91 prosenttia suomalaisista 7–29-vuotiaista lapsista ja nuorista kertoi harrastavansa jotakin liikuntaa vapaa-ajallaan. Vastaajista, jotka eivät harrastaneet mitään liikuntaa, neljä prosenttia olisi kuitenkin halunnut harrastaa, mutta heillä ei ollut tähän mahdollisuutta. (Merikivi ym. 2016, 75.)

Merikiven ym. (2016) kyselyssä 7–14-vuotiaiden lasten ja nuorten suosituimmiksi liikunnanmuodoiksi nimettiin pyöräily, ulkoilu tai kävely sekä jalkapallo. Myös uinti oli erityisesti 7–9-vuotiaiden suosiossa. Jalkapallo sekä uinti ovat lajeja, joiden suosio väheni suuresti iän karttuessa. Jalkapallo harrastajien määrän laskulle syinä voidaan pitää sosiaalisten joukkuepelien kiinnostuksen vähentyminen vanhemmissa ikäluokissa, harrastusten hintojen nousu sekä kevyen harrastamisen muuttuminen liian kilpailulliseksi. Sen sijaan juoksu ja lenkkeily sekä kuntosalilla käyminen yleistyivät iän myötä. (Merikivi ym. 2016, 90, 93.)

3.1 Omatoiminen liikunta

Vapaa-ajan omatoimisella liikunnalla tarkoitetaan ohjatun liikunnan ulkopuolista toimintaa. Martinin, Suomen ja Kokon (2019) tutkimuksessa omatoimisen liikunnan havaittiin olevan lasten ja nuorten yleisin liikunnan muoto. Tutkimukseen osallistuneista 91 prosenttia ilmoitti liikkuvansa vähintään kerran viikossa omatoimisesti vapaa-ajallaan. (Martin, Suomi & Kokko 2019, 43.) Omatoimisen liikunnan käsitettä voidaan pelkistä lajeista laajentaa muihin toteutettuihin aktiviteetin muotoihin. Esimerkiksi kävelyä voidaan toteuttaa ihan vain kulkemisena paikasta toiseen, retkeilynä tai lenkkeilyllä. Myös toiminnan toteutuminen yksin tai erilaisissa ryhmissä ovat omatoimisessa liikkumisessa huomioitavia tekijöitä. Tyypillisesti lasten ja nuorten ryhmissä tapahtuva omatoiminen liikunta toteutuu kavereiden, sisarusten ja lemmikkien kanssa. (Hasanen 2017, 120, 122.)

Kavereiden kanssa tapahtuva liikunta ei edellytä aina suunnitelmallisuutta vaan toiminta saatetaan valita hetken mieltäjohteesta. Kavereiden kanssa saatetaan sopia esimerkiksi näkemisestä tietyssä paikassa, jonka jälkeen keksitään yhdessä tekemistä. Toisinaan kaveriporukassa omatoiminen liikunta voi asettua kavereiden mieltymysten mukaiseksi. Tällöin kaveriporukan puute saattaa näkyä lapsen tai nuoren kyseisen liikuntamuodon vähenemisenä. (Hasanen 2017, 121–122.) Suomalaisia ja norjalaisia lapsia ja nuoria koskeva

tutkimus osoitti, että vaikka osallistuminen ohjattuun liikuntaan oli vuosista 1984–1985 vähentynyt verrattuna vuoteen 2014, niin reipas fyysinen aktiivisuus oli kuitenkin samalla aikavälillä lisääntynyt (Mathisen ym. 2019, 1235–1236).

Kavereiden tai muiden ryhmien kesken tapahtuvan spontaanin liikunnan lisäksi omatoimista liikuntaa voi toteuttaa liikuntamuodon harjoittamisen mielessä. Tällöin toiminnan lähtökohta on itse aktiviteetti, jonka tarkoituksena on kehittää tiettyä liikkumisen muotoa.

Aktiviteettilähtöiselle liikunnalle on yleisempää yksin toteutuva toiminta kuin ajanvietteeksi tapahtuvassa liikunnassa. Toisinaan aktiviteettilähtöinen liikunta voi sisältää myös ryhmässä toimimista. Tällaista toimintaa olisi esimerkiksi tietyn pallopelin pelaaminen ryhmässä.

Tällöin ryhmä kasataan itse pelin ympärille eikä peliä käynnistetä vain spontaanisti ryhmän kesken. (Hasanen 2017, 122–123.)

Omatoiminen liikunta vähenee iän karttuessa. Syitä tälle ovat yleisen liikkumisen vähentyminen sekä liikunnan painottuminen urheiluseurojen toimintaan. (Martin ym. 2019, 43–45.) Vuonna 2010 toteutetussa tutkimuksessa yhdeksäsluokkalaaisista omatoimista liikuntaa aktiivisesti useampana päivänä viikossa ja kovalla intensiteetillä harrasti 48 prosenttia pojista ja 44 prosenttia tytöistä (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 55).

3.2 Ohjattu liikunta

Yhteiskunnan tasolla ohjattua harrastamista arvostetaan ajanviettotapana enemmän kuin omaehtoista vapaa-ajanviettoa. Ohjattu harrastaminen koetaan omatoimista vapaa-aikaa arvokkaampana ja turvallisempänä vaihtoehtona. (Kestilä, Määttä & Peltola 2011, 142.) Harrastustoimintaan osallistuminen ei ole täysin vapaata, sillä siihen sisältyy usein pakonomaisia piirteitä (Määttä & Tolonen 2011, 5).

Ohjatulla ja organisoidulla liikunnalla tarkoitetaan Suomessa yleensä urheiluseuroissa toteutuvaa liikuntaa (Kokko 2017, 115). Organisoiduista lasten ja nuorten harrastuksista juuri urheilu on suosituin harrastusmuoto (Itkonen 2021, 92). Suomessa on 2010-luvun alussa arvioitu toimivan 10000 urheilu- ja liikuntaseuraa (Koski 2013, 28). Suomessa seuratoiminta muodostaa isoimman kansanliikkeen ja sitä voidaan näin pitää organisoidun liikunnan keskeisimpänä tekijänä (Koski & Mäenpää 2018, 11).

Blomqvistin, Monosen, Kosken ja Kokon tutkimuksessa urheiluseuratoimintaan osallistui 62 prosenttia 9–15-vuotiaista lapsista ja nuorista. Tutkimukseen osallistuneista 26 prosenttia oli

aikaisemmin osallistunut urheiluseuran toimintaan, mutta olivat lopettaneet harrastuksen. Suurin osa näistä aikaisemmin harrastaneista oli yhdeksäsluokkalaisia. (Blomqvist ym. 2018, 49–50.) Tulokset olivat hyvin identtiset kaksi vuotta aikaisemmin tehdyn vastaavan tutkimuksen kanssa. Tuolloin 62 prosenttia lapsista ja nuorista osallistui seuratoimintaan ja 25 prosenttia oli aikaisemmin osallistunut, mutta eivät osallistuneet enää (Mononen, Blomqvist, Koski & Kokko 2016, 27–28).

Seuratoimintaan osallistuvien lasten ja nuorten määrät laskevat iän karttuessa. Blomqvistin ym. tutkimuksessa 11-vuotiaista 71 prosenttia osallistui harrastustoimintaan, kun 15-vuotiaista osallistui enää 44 prosenttia (Blomqvist ym. 2018, 49). Yhdeksäsluokkalaisten osallistumisprosentit olivat myös Palomäen ja Heikinaro-Johanssonin (2011) tutkimuksessa samansuuntaisia, kun yhdeksäsluokkalaisista pojista 46 ja tytöistä 38 prosenttia osallistui aktiivisesti ohjatun liikunnan harrastustoimintaan (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 55). Yleisimpiä syitä 15-vuotiaiden harrastuksen lopettamiselle ovat olleet lajiin kyllästyminen, muu tekeminen sekä joukkueen toiminnan loppuminen (Blomqvist ym. 2018, 53).

Harrastustoiminnasta poisjäänti alkaa monella jo ennen yhdeksättä luokkaa. Kansainvälisesti mitattuna suomalaisnuorten yleinen liikunta-aktiivisuus laskee voimakkaasti iän karttuessa. Urheiluseuratoiminnassa mukana olevilla nuorilla lasku on kuitenkin loivempaa kuin seuratoiminnan ulkopuolisilla nuorilla. Edellytys on kuitenkin, että nuori jatkaa harrastustoimintaansa edelleen. Niillä nuorilla, jotka olivat jo teini-iässä lopettaneet harrastustoiminnan, liikunta-aktiivisuuden lasku oli yhtä suurta kuin entuudestaan urheiluseuran ulkopuolisilla nuorilla. Monella nuorella urheiluseurassa harrastaminen loppuu yhdentoista ja viidentoista ikävuoden välillä. (Aira ym. 2013, 75–78.) Blomqvist ym. (2018) arvioivat tutkimuksellaan harrastuksen lopettamisen tapahtuvan yleisimmin kymmenen ja kahdentoista ikävuoden välissä (Blomqvist ym. 2018, 52). Myös Kokko on arvioinut seuratoiminnan lopettamisen tapahtuvan keskimäärin 11 vuoden iässä (Kokko 2017, 119). Fogelholmin, Parosen ja Miettisen (2007) tutkimuksessa taas havaittiin urheiluseuran harjoituksiin osallistuvien määrän laskevan 12 ikävuoden jälkeen. Samalla iän karttuessa riittävästi liikkuvien osuus väheni, kun vastaavasti vähän liikkuvien määrä kasvoi. Riittävästi liikkuvien osuuden väheneminen on melko tasaista iän lisääntyessä. (Fogelholm ym. 2007, 26–31.)

Yleisimpiä syitä lopettamiselle ovat olleet kyllästyminen lajiin, harrastuksen innostavuuden puute sekä viihtymättömyys joukkueessa tai harrastusryhmässä (Blomqvist ym. 2018, 52). Vanttajan ym. (2017) tutkimuksessa harrastamisen lopettamisen syiksi nousivat myös ajanpuute, liika kilpailullisuus sekä liikuntavammat. Haastattelussa ajanpuutteeseen vaikuttivat koulun kiireet sekä seurustelusuhteet. Myös seurustelukumppanin vähäinen liikunta oli laskenut haastateltavan omaa liikunnan määrää. Kilpailullisuudessa haastateltava kertoi harrastaneensa liikuntaa hauskan pidon takia, mutta koki valmentajien arvostaneen eniten voittamista. Aikaisemmin saadut urheiluvammat taas olivat haaste uusien lajien harrastukselle myöhemmällä iällä. (Vanttaja ym. 2017, 131–132.)

Haanpään (2019) tutkimuksessa yleisimmiksi harrastamisen esteiksi mainittiin hinta sekä pitkät välimatkat (Haanpää 2019, 53). Myös Kosken ja Hirvensalon (2019) tutkimuksessa yleisimmiksi liikuntaharrastuksen estäviksi ulkoisiksi tekijöiksi mainittiin kiinnostavan urheilulajin ohjaamisen puute kodin lähetyviltä sekä liikunnan harrastamisen kalleus. Henkilökohtaisista esteistä merkittävin oli muihin harrastuksiin kuluva aika. Niin pojilla kuin tytöillä kiinnostavan lajin ohjauksen puute kodin läheltä oli yleisin mainittu este. Sukupuolten kokemien esteiden eroina tytöt kokivat poikia yleisemmin liikunnan kalleuden esteeksi. Lisäksi tytöt kokivat itsensä huonoiksi liikkujiksi, pelkäsivät loukkaantumisia ja pitivät liikuntaa liian kilpailullisena sekä vetosivat kiireeseen. Pojilla tyttöjä useammin esiintyi liikunnan esteinä kaveriporukan merkitys sekä liikunnan kokeminen tarpeettomana tai hyödyttömänä. (Koski & Hirvensalo 2019, 70.)

Vanhempien sosio-ekonomisella taustalla on havaittu olevan yhteyttä lapsen liikunnan harrastamiseen (Borodulin, Harald, Jousilahti, Laatikainen, Männistö & Vartiainen 2015, 96). Suurituloisissa perheissä osallistutaan aktiivisesti seuratoiminnan alla tapahtuvaan harrastustoimintaan. Myös korkeakoulutettujen vanhempien lapset ovat aktiivisempia osallistujia urheiluseurojen harrastuksissa kuin matalammin koulutettujen vanhempien lapset. (Palomäki ym. 2016, 94–95.) Hakasen, Myllyniemen ja Salasuon (2019) tutkimuksessa havaittiin sama perheen tulojen suhde liikunnan harrastukseen. Tutkimuksessa hyvin toimeentulevien perheiden lapsista liikuntaa harrasti 11 prosenttiyksikköä enemmän lapsia kuin perheissä, joissa taloustilanne koettiin heikoksi. (Hakanen ym. 2019, 15.) Heikossa sosio-ekonomisessa asemassa olevien lasten vanhemmilla taloustilanne aiheuttaa haasteita lapsen harrastustoimintaan osallistumiseen (Borodulin ym. 2015, 96). Lasten ja nuorten kilpaurheilun ja harrasteliikunnan maksujen kasvu 2000-luvulla lisäävät entisestään lasten liikunnan harrastamisen polarisoitumista (Puronaho 2014, 73). Haanpään (2019)

tutkimuksessa tärkeimmiksi harrastamisen yhdenvertaisuutta tukeviksi tekijöiksi nostettiin harrastusten maksuttomuus sekä saavutettavuus. Erityisesti harrastamisen mahdollistaminen edullisesti tai jopa ilmaiseksi tarjoaisi hyvän alustan vähävaraisten perheiden lasten liikunnalle. (Haanpää 2019, 46.) Heikosti toimeentulevissa perheiden liikuntaa harrastamattomista lapsista kuitenkin 63 prosenttia haluaisi aloittaa liikunnan harrastamisen (Hakanen ym. 2019, 15).

Nupposen ym. (2014) tutkimuksessa havaittiin yhteys nuorten ohjattuun liikuntaan osallistumisen sekä vanhempien liikunta odotusten kanssa. Myös kavereiden liikunnalla oli yhteyttä nuorten osallistumiseen ohjattuun liikuntaan. (Nupponen ym. 2014, 61.) Vanhempien ja kavereiden liikunnan suhtautumisen lisäksi asuinympäristöllä voi olla vaikutusta ohjattuun liikuntaan osallistumiselle. Ohjattuun liikuntaan osallistuminen on yleisempää kaupungeissa asuvilla nuorilla kuin maaseudulla asuvilla (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 57). Kuitenkin maaseudulla ja pikkukaupunkien laita-alueilla asuvien lasten yleinen liikkuminen on yleisempää ja intensiivisempää kuin kaupungeissa asuvilla lapsilla (Hakanen ym. 2019, 18).

Lyyran, Lyyran, Villbergin ja Heikinaro-Johanssonin (2019) tutkimuksessa aktiivisesti liikkuvista nuorista 70 prosenttia osallistui urheiluseurojen toimintaan. Vähän liikkuvista nuorista urheiluseuran harjoituksiin osallistui 18 prosenttia. (Lyyra ym. 2019, 93.) Liikuntaharrastuksen aloittamiselle haasteita luo huono peruskunto sekä runsas ylipaino (Ojanen, 2012, 348). Vaikka liikunta urheiluseurassa loppuisi, voi aikaisempi liikuntatausta heijastua positiivisesti myös liikunta-aktiivisuutena myöhemmällä iällä. Merikiven ym. (2016) kyselyssä 88 prosenttia aikaisemmin seurassa harrastaneista ilmoitti harrastavansa jotakin liikuntaa, kun taas liikuntaseurojen ulkopuolella olleista vastaajista 84 prosenttia. Seurassa harrastamisen tausta saattaa näin ilmetä aktiivisempänä liikunnan harrastuksena seuratoiminnan loputtua. (Merikivi ym. 2016, 84.)

Hakasen ym. (2019) tutkimuksessa ei havaittu suurta eroa liikkumissuosittelusten toteutumisessa urheiluseuratoimintaan osallistuvien ja osallistumattomien lasten liikunnassa. Seuratoimintaan osallistuvista lapsista päivittäin vähintään 60 minuuttia liikkui 50 prosenttia, kun seuratoimintaan kuulumattomista liikkui 48 prosenttia. Seuratoimintaan osallistumattomien kohdalla oli kuitenkin enintään kahtena päivänä viikossa 60 minuuttia liikkuvia lapsia prosentuaalisesti enemmän kuin toimintaan osallistuvissa lapsissa. Enintään kahtena päivänä viikossa 60 minuuttia liikkui seuratoimintaan kuuluvista kolme prosenttia, kun toimintaan

osallistumattomista peräti 13 prosenttia. (Hakanen ym. 2019, 21.) Urheiluseuran toimintaan osallistuminen on oleellinen osa monen lapsen liikuntaa, mutta ei yksin riittävää.

Kokonaisvaltaisen liikunnan vuoksi lapsen tulisi liikkua myös harjoitusten ulkopuolella omatoimisesti niin kotona kuin koulussa. (Tammelin 2017, 60.)

4 Koronapandemia

COVID-19 oli vuonna 2019 Kiinan Wuhanista maailmanlaajuiseksi pandemiaksi levinnyt ihmisille uusi koronavirus. Yleisesti koronavirukset ovat joukko viruksia, jotka voivat aiheuttaa ihmisille lieviä hengitystietulehduksia. COVID-19 virus aiheuttamat hengitystieinfektiot aiheuttivat osalle ihmisistä vakavia sairaalahoitoa vaativia toimia. Kuolleisuus tautiin oli yleisintä entuudestaan elimistön puolustuskykyä heikentäviä perussairauksia omaavilla sekä iäkkäämmillä ihmisillä. Lapsille oireet ovat yleisesti olleet lieviä. Koronavirus on pandemian aikana muuttanut useasti perimäänsä eri muotoihin, mikä on vaikuttanut sen leviämisenopeuteen sekä taudinkuvaan. (Duodecim 2022.)

4.1 Korona Suomessa

Maaliskuussa 2020 Suomessa otettiin käyttöön valmiuslaki koronapandemian estämiseksi. Toimien tarkoituksena oli suojella väestöä sekä turvata yhteiskunnan ja talouselämän toimintoja. Toimenpiteinä pandemian hidastumiselle olivat muun muassa koulujen siirtyminen etäopetukseen, valtion rajojen sulkeminen sekä kirjastojen, urheilutilojen ja vastaavien julkisten paikkojen sulkeminen. (Valtioneuvosto 2020a.) Koronasta johtunut poikkeusolo päätettiin kolmen kuukauden päästä parantuneen tautitilanteen johdosta (Valtioneuvosto 2020b).

Kaikkiaan koronatapauksia oli raportoitu keväällä (10.3.2022) noin 700000 ja koronasta johtaneita kuolemia 2500 (THL 2022a). Terveystieteiden tutkimuskeskuksen koronatestausten ruuhkautuessa testausta kohdistettiin erityisesti tiettyihin ryhmiin. Testaus kohdistui sosiaali- ja terveysalan työntekijöihin, riskiryhmäläisiin sekä raskaana oleviin. Kohderyhmän ulkopuolelle jääneiden lieväoireisten ei tarvinnut mennä tarkempaan testiin vaan heidän kohdalla riitti kotitesti. (THL 2022b.) Koska kaikkia tapauksia ei testattu terveydenhuollon puolesta, on todettujen tartuntatapauksien määrä tiedossa olevaa korkeampi.

Heinäkuun 2022 lopulla koronapandemiassa ilmoitettiin Suomessa siirryttävän koronapandemian aikaan. Tällä tarkoitettiin koronaviruksen hyväksymistä ympäri maailmaa kausivaihteluin esiintyvänä tautina. Endemiaan siirtyminen johtui koronaviruksen herkästä muuntautumiskyvystä, minkä seurauksena virusta ei nykytiedolla pystytäkään pysäyttämään. Samalla rokotteiden on todettu suojaavan vakavimmilta tautimuodoilta, jonka seurauksena virusta ei nähdä niin vaarallisena. (THL 2022d.)

4.2 Koronarajoitukset liikunnassa

Lasten kohdalla koronarajoitukset ollaan nähty viimeisinä toivoina ehkäistä taudin leviämistä. Mikäli tautitilanne kuitenkin tätä vaatii ovat harrastustilojen rajoittaminen tai jopa sulkeminen mahdollisia. (Valtioneuvosto 2022.)

Koronaohjeistukset kielsivät harrastustoimintaan osallistumisen kipeänä tai edes lieväoireisena. Myös kahden metrin turvavälejä suositeltiin pitämään muihin harrastajiin sekä välttämään turhia kontakteja muiden kanssa. Lisäksi kasvomaskia kehoitettiin käyttämään mahdollisuuksien mukaan sekä huolehtimaan hygieniasta pesemällä ja desinfioimalla käsiä ennen ja jälkeen harjoitusten. (THL 2021.)

Harrastustoiminnan järjestäjää ohjeistukset ovat kehottaneet muun muassa pienentämään harjoitusryhmiä, välttämään ryhmien sekoittelua sekä siirtämään harjoittelua ulos tai kokonaan etäälle. Lisäksi harjoittelun sisällöissä suositeltiin panostamaan yksilötaitoon ryhmäharjoittelun sijaan. (THL 2021.)

4.3 Lasten ja nuorten liikunta pandemian aikana

Koronatartuntojen välttämiseksi toteutetut fyysisten kontaktien rajoitukset johtivat vähentyneeseen liikunnan määrään lapsilla ja nuorilla. Liikunnalla on positiivinen merkitys toimintakyvyn ja terveyden ylläpidolle, minkä takia liikkumista rajoittavien toimintatapojen haittavaikutukset olisi myös huomioitava. Koronapandemian aikana olisikin tärkeää keksiä miten pystytään kannustamaan ja tukemaan liikkumista niin että tartunnoilta vältyttäisiin. (Vasankari ym. 2020, 15.)

Vasankari ym. (2020) tutkivat perusopetusikäisten lasten ja nuorten liikkumista koulujen ollessa etänä ja harrastustoiminnan keskeytettynä. Tutkimuksessa mitattiin peruskouluikäisten liikkumista. Tuloksia vertailtiin LIITU-2018 tuloksiin, jotka oli mitattu vastaavalla menetelmällä. Tutkimuksessa selvisi lasten ja nuorten liikkuneen selvästi vähemmän pandemian aikana kuin ennen sitä. Pandemian aikana päivän mittaan otettujen askelten määrät vähenivät aikaisempaan tutkimukseen verrattuna eri ikäryhmillä tuhannen ja kolmen tuhannen askeleen välillä. Päivän sisäisessä vertailussa erot olivat suurimpia koulupäivän aikaisissa askelmäärissä. Iltapäivällä ja illalla sekä viikonloppuisin erot eivät olleet merkittäviä. (Vasankari ym. 2020, 13–15.) Puhelimen askelmääriä laskevan sovelluksen avulla tehty kansainvälinen tutkimus osoitti, että maailmalla ihmisten askelmäärät vähenivät 5,5 prosenttia

kymmenen päivän aikana maailmanlaajuisen pandemian julistamisesta 11.3.2020. Kolmessakymmenessä päivässä askelmäärät vähenivät 27,3 prosenttia. Askelmäärien muutoksissa oli kuitenkin suuria alueellisia eroja. (Tison ym. 2020.)

Italiassa eri ikäisten henkilöiden fyysinen aktiivisuus oli vähentynyt kevään 2020 aikana ja etenkin reipas fyysinen aktiivisuus oli vähentynyt merkittävästi (Maugeri ym. 2020, 3–4). Kanadassa lapsille ja nuorille suunnatun kyselyn tulokset osoittavat, että fyysinen aktiivisuus oli laskenut erilaisilla osa-alueilla lukuun ottamatta kotitöitä. Eniten oli vähentynyt ulkotiloissa tapahtuva fyysinen aktiivisuus ja liikunta. Tulosten perusteella 12-17 -vuotiaiden nuorten fyysinen aktiivisuus väheni enemmän kuin 5-11 -vuotiaiden lasten. Lapset myös täyttivät päivittäiset liikuntatavoitteet pandemian aikana useammin kuin nuoret. (Moore ym. 2020.) Suomalaisille murrosiän loppuvaiheessa oleville nuorille tehdyssä kyselyssä selvisi, että yli kolmannes nuorista ilmoitti fyysisen aktiivisuuden vähentyneen keväällä 2020 koronapandemiaan liittyvän sulkutilan aikana. Yllättäen kuitenkin muista tutkimuksista poiketen yli kolmannes vastaajista ilmoitti myös lisääntyneestä fyysisestä aktiivisuudesta. Samassa kyselyssä lähes neljännes (23 %) nuorista ilmoitti liikkuvansa 0–2 päivänä viikossa, kolmannes (35 %) ilmoitti liikkuvansa 3–4 päivänä, lähes kolmannes (30 %) 5–6 päivänä ja joka kymmenes (12 %) ilmoitti liikkuvansa päivittäin liikuntasuosittelun mukaisesti. (Ng, Koski, Lyyra, Palomäki, Mononen, Blomqvist, Vasankari & Kokko, 2021, 5, 8–9.)

Koulutehtävien vaatima aika nousi nuorilta kerätyssä kyselyssä poikkeusaikojen suurimmiksi liikunnan esteeksi. Merkittäviksi estäviksi tekijöiksi mainittiin myös poikkeusajan tuomia rajoituksia, kuten etteivät nuoret päässeet harrastamaan liikuntaa kavereidensa kanssa, saati muita mieluisia lajeja sekä liikuntapaikkojen kiinniolo. Nuoret myös kokivat, etteivät he pystyneet harrastamaan kotonaan liikuntaa toivomallaan tavalla. Poikkeusajan liikunnan esteet erosivat yleisesti vuoden 2018 LIITU-aineistosta. (Kokko, Rinta-Antila, Villberg, Hirvensalo, Koski & Ng 2020, 19.) Tuolloin kolme yleisintä estettä olivat ohjatun liikuntalajin puute kodin lähetyviltä, muut harrastukset sekä harrastamisen kalleus (Koski & Hirvensalo 2019, 70). Poikkeusaikana toteutetussa kyselyssä muita harrastuksia tai harrastamisen kalleutta ei koettu enää estävinä tekijöinä. Lisäksi liikunnan arvoa kieltäviä esteitä mainittiin vähemmän kuin vuonna 2018. (Kokko ym. 2020, 19.)

Suomen Olympiakomitean arviolta yli 20000 lasta ja nuorta lopetti liikuntaharrastuksen koronapandemian aikana. Suomalaislasten ja -nuorten liikuntaharrastukset ovat yleensä vähentyneet noin 12-vuotiaana, mutta pandemian aikana lopettaneiden ikä on laskenut jo 10-

vuotiaisiin. (Olympiakomitea 2022.) Myös kouluterveyskyselyn tuloksissa oli havaittavissa lasten harrastusten lasku pandemian aikana. Ennen pandemiaa vuonna 2019 kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisista nuorista hieman yli 50 prosenttia harrasti liikuntaa ohjatusti, kun taas pandemian aikana 2021 noin 45 prosenttia. Nuoremmilla 4. ja 5. -luokkalaisilla harrastaminen oli laskenut noin 89 prosentista 86 prosenttiin. Nuorempien tulokset eivät kuitenkaan kerro tarkkaa arviota juuri liikunnan harrastamisen vähentymisestä, sillä tässä kouluterveyskysely kattoi kaiken harrastamisen liikunnan ohella. (THL 2022c.) Harrastajamäärien kato on pandemian aikana kohdistunut erityisesti harrastajiin eikä niinkään kilpaurheilijoihin (Olympiakomitea 2022).

Tarkastelemalla Kihun aineistoja suurimpien lajiliittojen lisenssimääristä vuosilta 2018 ja 2020 olivat erityisesti joukkuelajit menettäneet harrastajiaan pandemian aikana. Suurinta lisenssien vähentyminen oli ollut palloliitolla, mutta myös jääkiekko-, salibandy-, pesäpallo- ja lentopalloliiton lisenssimäärät olivat laskeneet. Poikkeuksena cheerleadingliitolla lisenssimäärät olivat lievästi nousseet. Yksilölajeissa lisenssit olivat taas lisääntyneet useamman lajin kohdalla. Muun muassa ratsastajain- ja voimisteluliitto olivat saaneet lisättyä lisenassejään pandemiasta huolimatta. Urheiluliitolla määrät olivat sen sijaan vähentyneet. (Lehtonen, Oja & Hakamäki 2022, 46–47.)

Kouluterveyskyselyssä havaittiin kuitenkin 8. ja 9. -luokkalaisten omatoimisen liikkumisen lisääntyneen pandemian aikana erityisesti poikien osalta. Vuonna 2019 vähintään viikoittain omatoimisesti liikkui 72 prosenttia pojista kun taas 2021 noin 77 prosenttia. Tyttöjen omatoiminen liikunta oli myös lisääntynyt, mutta vain 0,8 prosenttiyksikköä. (THL 2022c.)

Brand, Timme ja Nosrat (2020) tutkivat eri maiden ihmisten liikkumista ja hyvinvointia COVID-19-pandemian aikana. Suurin osa vastaajista ei raportoinut muutosta kuntoilun tiheydessä, kestossa tai fyysisessä aktiivisuudessa. Lopuista vastaajista kuitenkin suurempi määrä vastasi tehneensä kuntoilua tiheämmin pandemian aikana kuin ennen. Toisaalta fyysisen aktiivisuuden määrä ja kuntoilun kesto olivat useammalla vastaajalla pienentynyt kuin kasvanut. (Brand ym. 2020, 4.) Toisessa tutkimuksessa havaittiin sekä korkean aktiivisuuden omaavien, että matalan aktiivisuuden omaavien ihmisten kuntoilun määrän nousseen pandemian aikana. Vähemmän aktiivisilla vastaajilla kuntoilun määrän kasvu oli kuitenkin selkeästi yleisempää kuin korkean aktiivisuuden omaavilla vastaajilla. Vastaajista suurin osa oli sitä mieltä, että aikaa kuntoilulle oli enemmän kuin ennen pandemiaa. Suurempi osa molempien ryhmien vastaajista oli kuitenkin sitä mieltä, että istumisen määrä on

pandemian aikana lisääntynyt kuin että se olisi vähentynyt. (Constandt, Thibaut, De Bosscher, Scheerder, Ricour & Willem 2020.)

5 Tutkimustehtävä

Tämän tutkimuksen tehtävänä on selvittää, kuinka lapset ja nuoret olivat liikkuneet koronapandemian aikana. Tutkimuksessa perehdytään urheiluseuraharrastamisen osallistumiseen, vapaa-ajan liikkumiseen ja niiden muutoksiin. Lisäksi tarkastellaan iän, sukupuolen, liikunta-aktiivisuuden ja harrastetun lajiympäristön yhteyksiä vapaa-ajan liikunnassa.

Tutkimuskysymykset:

1. Millaista liikuntaseurassa harrastavien lasten ja nuorten vapaa-ajan liikuntakäyttäytyminen on ollut pandemian aikana?
2. Miten erilaiset tekijät ovat yhteydessä lasten ja nuorten liikuntaan pandemian aikana?

6 Tutkimuksen toteutus

6.1 Tutkimusote

Tutkimus on toteutettu kvantitatiivisena eli määrällisenä tutkimuksena. Kvantitatiivisen tutkimuksen avulla saadaan vastauksia tutkittavaan aiheeseen liittyviin lukumääriin ja prosenttiosuuksiin. (Heikkilä 2014, 15.) Saatuja numeroita ja tuloksia käytetään matemaattisin keinoin tutkittavan asian käsittelyssä (Valli 2015, 15). Tuloksia yleistetään laajempaan joukkoon tilastollista päättelyä hyödyntäen. Onnistuakseen kvantitatiivinen tutkimus vaatii tarpeeksi suuren ja edustavan otoksen. Kvantitatiivinen tutkimus toimii tutkittavan asian kartoittajana, mutta syvempi syiden selvittely ei kvantitatiivisessa tutkimuksessa onnistu. Kvantitatiivisella tutkimuksella selvitetään usein tutkittavaan asiaan liittyviä muutoksia tai asioiden välisiä riippuvuuksia. (Heikkilä 2014, 15.) Tämä tutkimus on toteutettu kvantitatiivisena, jotta pystytään analysoimaan lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisen muutoksia pandemian aikana laajasti ja samaan luotettavia tuloksia.

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisen kartoittamisen lisäksi tutkimuksella pyritään selvittämään erilaisten taustatekijöiden välistä yhteyttä mahdollisiin liikuntakäyttäytymisen muutoksiin. Tutkimuksen kuvailevia ja selittäviä tulkintoja käytetäänkin usein yhdessä (Tähtinen, Laakkonen & Broberg 2020, 36). Tässä tutkimuksessa tarkasteltavina taustatekijöinä on käytetty vastaajien ikää, sukupuolta, liikunta-aktiivisuutta sekä harrastaako sisä- vai ulkolajia. Eri-ikäisiä ja sisä- sekä ulkolajin harrastajia vertailtiin, koska erityisesti näihin ryhmiin kohdistui erilaisia rajoituksia pandemian aikana (ks. THL 2021). Liikunta-aktiivisuus valittiin taustatekijäksi, koska haluttiin tarkastella onko koronapandemian aika ollut yhteydessä eri tavalla erilaisten liikkuja ryhmien keskuudessa.

6.2 Aineiston keruu

Tutkimuksen aineisto kerättiin Webropol-kyselyn avulla. Tutkimuksen toteuttaminen kyselyn avulla tarjoaa mahdollisuuden laajan tutkimusaineiston keruuseen (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 195). Laajan aineiston lisäksi kyselyn etuna on tutkijan läsnäolon puute, minkä seurauksena tutkija ei vaikuta vastaajien antamiin vastauksiin. Kysymykset on esitetty jokaiselle vastaajille täysin samalla tavalla eikä tutkijan olemus tai äänensävy ole vaikuttanut vastaajiin. (Valli 2015, 44.) Kyselyiden heikkoutena on tutkijoiden varmuuden puute tutkimukseen osallistuvien vastaajien rehellisyydestä ja huolellisuudesta. Lisäksi vastaajien

mahdollisia kysymysten väärinymmärryksiä ei pystytä kontrolloimaan. (Hirsjärvi ym. 2009, 195.)

Tämän tutkimuksen kysely sisälsi 27 väittämää pandemian aikaiseen vapaa-ajan liikuntaan liittyen. Kyselyssä esitetyt väittämät olivat suljettuja kysymyksiä, joihin oli annettu valmiit vastausvaihtoehdot. Suljettujen kysymysten etuna on niiden nopea täyttäminen sekä tulosten helppo tilastollinen käsittely. Suljettujen kysymysten haasteita taas ovat vastausten huolimattomuus, neutraalin vaihtoehdon houkuttelevuus tai tietyn vaihtoehdon puuttuminen. (Heikkilä 2014, 49.) Väittämän sopivuutta omaan vapaa-ajan liikuntaan arvioitiin viisiportaisella arviointiasteikolla 1-5 (1 = eri mieltä, 2 = osittain eri mieltä, 3 = ei eri eikä samaa mieltä, 4 = osittain samaa mieltä, 5 = samaa mieltä). Väittämät oli jaettu niin, että ensimmäiset väittämät koskivat omatoimista vapaa-ajan liikuntaa ja jälkimmäiset ohjattua vapaa-ajan liikuntaa kuten urheiluseurassa toimimista. Kyselyn lopuksi vastaajille tarjottiin mahdollisuus jakaa ajatuksiaan ja kokemuksiaan tai täydentää ja tarkentaa vastauksiaan vapaa sana -osiolla.

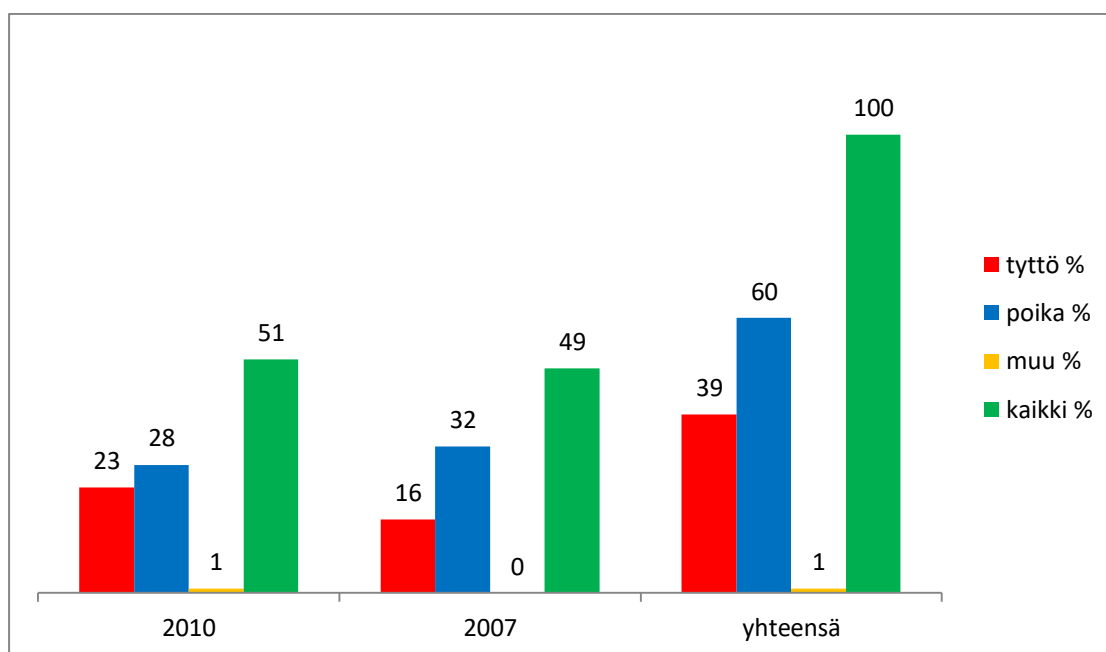
Tutkimuksen aineisto kerättiin heinä- ja elokuun aikana. Aineiston kerääminen aloitettiin lähestymällä urheiluseurojen puheen- ja toiminnanjohtajia sekä muita urheiluseurojen vastuuhenkilöitä sähköpostiviestillä. Seurojen saavuttaminen näin kyselyyn osoittautui hankalaksi. Kysely lähetettiin sähköpostilla 30 länsisuomalaiselle urheiluseuralle, joista löytyi tutkimuksen taustatekijöihin sopivia harrastajia. Lisäksi seuroja etsiessä pyrittiin löytämään urheiluseuroja eri lajien parista, jotta vastaukset kyselyssä olisivat mahdollisimman monipuolisia. Seuroista 11 ilmoitti välittävänsä kyselyn linkkiä eteenpäin. Yksikään seura ei kieltäytynyt osallistumasta. Elokuussa lähestymistapa vaihdettiin joukkuekohtaiseksi, jolloin kiinnostuksesta kyselyyn osallistumisesta lähetettiin joukkueenjohtajille tai valmentajille puhelimen tekstiviestin kautta. Joukkueen osallistuessa kyselyyn joukkueenyhteyshenkilölle lähetettiin WhatsApp-sovelluksen kautta osallistujille välitettävä viesti, joka sisälsi kyselyyn liittyvän infon sekä linkin. Tällä saatiin tavoitettua sähköpostia huomattavasti nopeammin kyselyyn osallistuvia vastaajia.

Tutkimusaineiston keruuseen ilmoitti osallistuvan lopulta 20 länsisuomalaista urheiluseuraa. Seuroja osallistui yhteensä viideltä eri paikkakunnalta. Kyselyyn osallistuivat seurojen 2010 sekä 2007 syntyneet harrastajat. Harrastajien ikäryhmät valittiin näin edustamaan alakoululaisten (2010 syntyneet) sekä yläkoululaisten (2007) liikuntaa pandemian aikana, sillä koronapandemian liittyvät rajoitukset poikkesivat hieman ala- ja yläkoululaisten kesken.

Koska kyselyyn kerättiin vastauksia alaikäisiltä lapsilta ja nuorilta, pyydettiin seuran yhteyshenkilöä välittämään kyselyn linkki harrastustoimintaan osallistuvien lasten ja nuorten vanhemmille. Näin vanhemmilla oli mahdollisuus päättää oman lapsensa osallistumisesta.

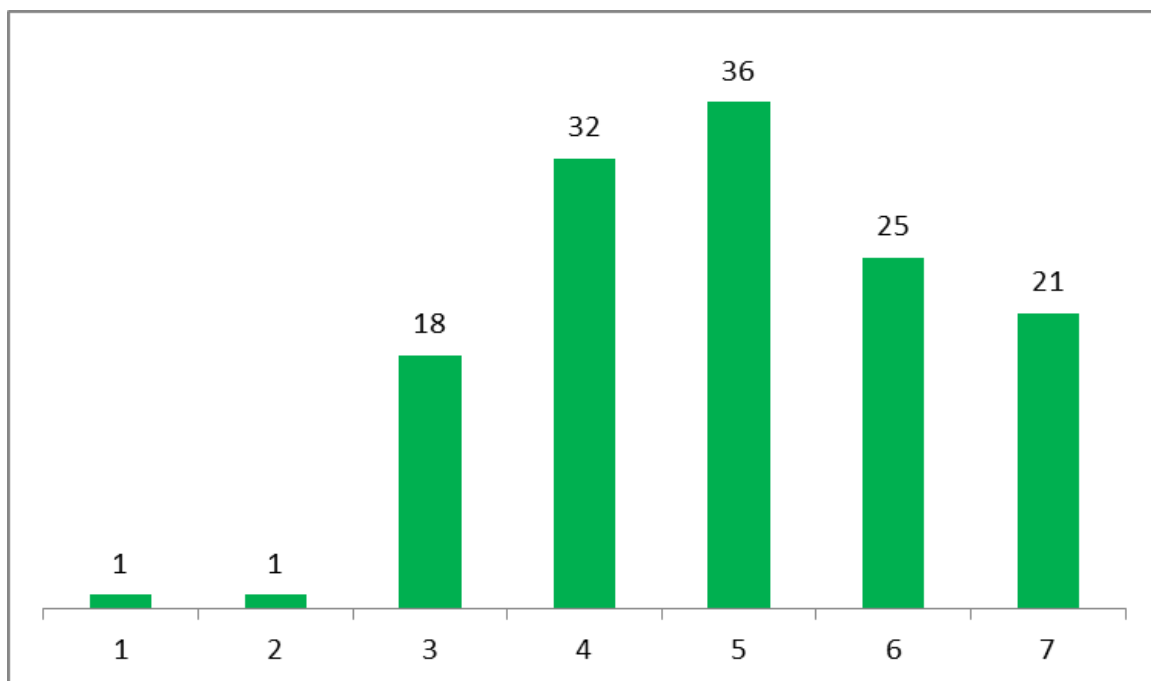
6.3 Aineiston kuvaaminen

Kyselyyn saatiin vastaukset yhteensä 136 lapsen ja nuoren liikunnasta. Vastauksista 51 prosenttia oli 2010 syntyneiltä ja 49 prosenttia 2007 syntyneiltä vastaajilta. Kaikkiaan kyselyyn vastanneista tyttöjä oli 39 prosenttia ja poikia 60 prosenttia. Yksi vastaajista ilmoitti sukupuolekseen muu (ks. kuvio 1).



KUVIO 1. Kyselyyn osallistuneiden prosenttiosuudet syntymävuoden ja sukupuolen mukaan.

Kyselyyn vastanneista lapsista ja nuorista 15 prosenttia ($n=21$) liikkui suositusten mukaisesti viikon jokaisena päivänä. Vain prosentti vastaajista liikkui suositusten mukaisesti vain yhtenä tai kahtena päivänä viikossa ($n=2$). Suurin osa vastaajista liikkui suositusten mukaisesti viitenä ($n=36$) tai neljänä ($n=32$) päivänä viikossa (ks. kuvio 2).



KUVIO 2. Kyselyyn osallistuneiden lasten ja nuorten jakautuminen sen mukaan monenako päivänä viikossa vastaajat olivat liikkuneet liikkumissuositusten mukaisesti.

Keskimäärin lapset ja nuoret liikkuiivat suositusten mukaisesti 4,9 päivänä viikossa (ks. taulukko 1). Tässä tutkimuksessa vastaajat jaettiin liikkujaryhmiin suositusten mukaisesti liikkuttujen päivien mukaan. Passiiviset liikkujat liikkuiivat alle viitenä päivänä viikossa (1-4 päivänä) ja aktiiviset liikkujat yli (6-7 päivänä). Keskiverto liikkujat liikkuiivat tutkimukseen vastanneiden keskiarvon mukaisesti viitenä päivänä viikossa. Ryhmien jaossa huomioitiin otosten riittävä koko tulosten tarkkailua varten. Liikkujaryhmiä ei tässä tutkimuksessa tarkasteltu tarkemmin jakamalla näitä sukupuolen tai syntymävuoden mukaan, koska tarkkailtavat otokset olisivat jääneet pieniksi.

TAULUKKO 1. Tutkimukseen osallistuneiden lasten ja nuorten jakautuminen liikkujaryhmiin sukupuolen ja syntymävuoden mukaan.

		passiiviset liikkujat % (n)	keskiverto liikkujat % (n)	aktiiviset liikkujat % (n)	keskiarvo	keskihajonta
sukupuoli	tyttö n=53	58 (31)	23 (12)	19 (10)	4,5	1,084
	poika n=82	28 (23)	28 (23)	44 (36)	5,2	1,399
ikä	2010 n=70	47 (33)	23 (16)	30 (21)	4,7	1,389
	2007 n=66	32 (21)	30 (20)	38 (25)	5,2	1,227
kaikki n=136		40 (54)	26 (36)	34 (46)	4,9	1,331

Vastaajista ulkolajia urheiluseurassa harrasti 44 ja sisälajia 47 lasta ja nuorta. Sekä sisä- että ulkolajia harrasti kaikkiaan 45 vastaajaa. Suurin osa kyselyyn vastanneista tytöistä (45 %) harrasti sisälajia. Pojista taas suurin osa ilmoitti harrastavansa sekä sisä- että ulkolajia (39 %) (ks. taulukko 2).

TAULUKKO 2. Vastaajien jakautuminen ulko- ja sisälajia sekä molempia harrastaviin sukupuolen ja syntymävuoden mukaan.

	Sukupuoli		Syntymävuosi		kaikki % (n=136)
	tyttö % (n=53)	poika % (n=82)	2010 % (n=70)	2007 % (n=66)	
ulkolaji	32 (n=17)	33 (n=27)	31 (n=22)	33 (n=22)	32 (n=44)
sisälaji	45 (n=24)	28 (n=23)	33 (n=23)	37 (n=24)	35 (n=47)
harrastaa molempia	23 (n=12)	39 (n=32)	36 (n=25)	30 (n=20)	33 (n=45)

Tässä tutkimuksessa harrastettuja lajeina tarkasteltiin vain ulko- ja sisälajeina sekä molempien harrastamisen näkökulmasta. Sisä- ja ulkolajin harrastajia ei tuloksissa tarkasteltu tarkemmin jakamalla iän tai sukupuolen mukaan, sillä tällöin tutkimusaineistot näistä ryhmistä olisivat jääneet pieniksi.

6.4 Aineiston analyysi

Tutkimuksen aineiston analysoinnissa on käytetty IBM SPSS Statistic -ohjelmaa. Aineistojen analysoinnissa käytettiin yksisuuntaista varianssianalyysia sekä ristiintaulukointia ja Khiin neliö -testiä. Varianssianalyysin avulla selvitetään ryhmien välisiä keskiarvoeroja.

Yksisuuntaista varianssianalyysia käytetään, kun vertailtavat muuttujat jaetaan ryhmiin yhden muuttujan mukaan. Muuttujana voi olla esimerkiksi ikä tai sukupuoli. (Heikkilä 2014, 210.)

Pelkkä yksisuuntainen varianssianalyysi antaa tiedon tuloksen merkitsevyydestä, mutta ei minkä tuloksen. Tämän takia yksisuuntainen varianssianalyysi tarvitsee esimerkiksi ristiintaulukointia havainnollistamaan ryhmien välisen jakautumisen. (Valli 2015, 119.)

Ristiintaulukoinnin avulla pystytään selvittämään kahden eri muuttujan yhteyttä toisiinsa (Heikkilä 2014, 198). Luokitteluasteikollisten muuttujien riippuvuuden tarkistelussa käytetään usein ristiintaulukointia (Karjalainen 2010, 121). Ristiintaulukointia hyödynnetäänkin muuttujien, kuten sukupuoli ja ikä, analysoimisessa ja ristiinluokittelussa (Tähtinen ym. 2020, 166). Tässä tutkimuksessa vertailtavina taustatekijöinä käytettiin vastaajien ikää, sukupuolta, liikunta-aktiivisuutta sekä harrastetun lajin ympäristöä.

Khiin neliö -testiä hyödynnetään tarkastellessa muuttujien välistä merkitsevyyttä (Valli 2015, 104). Khiin neliö -testiä käytetään selvittäessä muuttujien välistä yhteyttä (Tähtinen ym. 2020, 167). Yhdessä ristiintaulukointi ja Khiin neliö -testi eivät anna muuttujille suoria syysuhdepäätelmiä vaan näiden muuttujien välistä luonteesta. Khiin neliö -testillä saadun p-arvon ollessa 0,05 tai pienempi voidaan tuloksia tulkita tilastollisesti merkitseviksi. P-arvo ei kuitenkaan kuvaa suoranaisesti muuttujien välisiä eroja tai samankaltaisuuksia. P-arvo toimii todennäköisyysarvona, josta voidaan tulkita mahdollisuutta virhepäätelmille tuloksia tarkkaillessa. (Tähtinen ym. 2020, 40–41, 166–167.)

6.5 Luotettavuus

Tutkimusaineistoa kerätessä saattaa toisinaan tapahtua virheitä, joilla on luotettavuutta heikentäviä seurauksia. Tällaisia tutkimuksessa mahdollisesti esiintyviä virheitä ovat käsittelyvirheet, otantavirheet, mittausvirheet sekä peitto- ja katovirheet. Luotettavuutta voi heikentää myös vastaajien mahdollinen valehtelu, joka voi esiintyä asioiden kaunisteluna tai vähättelynä. (Heikkilä 2014, 176–177.) Tämän tutkimuksen aineistot on kerätty Webropol-kyselyllä eikä vastaajien rehellisyydestä näin voida olla varmoja. Vastaajille on tiedotettu kyselyn nimettömyydestä ja siitä ettei vastauksia pystytä yksilöimään vastaajaan, mikä

mahdollisesti voisi vähentää halua valehtelulle. Lisäksi ei voida olla varmoja vastaajien huolellisuudesta vastauksissa ja siitä ovatko vastaajat ymmärtäneet kysymykset oikein.

Validiteetti ja reliabiliteetti muodostavat hyvän ja luotettavan tutkimuksen perustan.

Validiteetti esittää tutkimuksen mittaamisen onnistumista juuri tutkittavaan asiaan.

Kyselytutkimuksessa validiteetti korostuu tutkimuksessa esitettyjen kysymysten kohdistamisessa tutkimusongelmien ratkaisemiseen. (Heikkilä 2014, 176–177.) Tässä tutkimuksessa käytetyt kysymykset muodostettiin tutkimusongelmien ja tutkimuksessa käytetyn tausta-aineiston pohjalta. Kyselylomaketta testattiin kymmenellä ohjattuun liikunta harrastukseen osallistuvalla nuorella. Testaajat pitivät kysymyksiä selkeinä eikä parannusehdotuksia tullut. Kyselylomaketta käytettiin ensimmäistä kertaa, joten kyselyn toimivuudesta ei ollut aikaisempaa kokemusta.

Tutkimukseen osallistuneen otoksen tulosten tulisi sopia koko perusjoukolta mitattuihin tuloksiin. Mitä suurempi otos on, sitä todennäköisemmin se kuvaa perusjoukkoa. Aineistoa jaettaessa ryhmiin, kuten sukupuoleen tai ikään, tulee jokaisen ryhmän otoksen olla riittävä. (Heikkilä 2014, 40.) Tähän tutkimukseen osallistui 136 vastaajaa, mikä antaa varsin kattavan aineiston tutkimukselle. Kyselyn aineiston keruuseen osallistui 20 eri urheiluseuraa. Urheiluseuroja valikoitiin monipuolisesti eri lajien kesken. Näin saatiin vastauksia monipuolisesti eri urheiluseurojen toimintaan osallistuvilta lapsilta ja nuorilta. On kuitenkin huomioitava ettei urheiluseuran osallistuminen kyselyyn tarkoita seuran vastaajien osallistuneen. Vaikka seuroja oli monta, saattoi toisen seuran harrastajat olla aktiivisempia kyselyyn vastaajia kuin toisen.

Reliabiliteetilla tarkoitetaan mahdollisuutta tutkimuksessa saatujen mittaustulosten toistamiseen. Tutkimuksessa reliaabelius kuvaa tutkimuksen kykyä ei-sattumanvaraisten tulosten saamisesta. (Hirsjärvi ym. 2009, 231.) Reliabiliteettia voidaan mitata rinnakkaismittauksen avulla. Kyselyssä tämä tarkoittaa kontrollikysymysten käyttöä. (Valli 2015, 139.) Tässä tutkimuksessa käytettiin kontrollikysymyksinä väittämiä “olen liikkunut tavallista vähemmän kavereiden kanssa” ja “olen liikkunut kavereiden kanssa enemmän kuin aikaisemmin” sekä “koronapandemia on laskenut motivaatiani liikunnan harrastamiselle seurassa” ja “motivaationi harjoittelua kohtaan on laskenut”. Kontrollikysymysten välisen yhteyden selvittäminen suoritettiin tutkimuksessa korrelaatiokertoimen avulla.

Korrelaatiokertoimella selvitetään kahden muuttujan välistä riippuvuutta.

Korrelaatiokertoimen arvo sijoittuu lukujen -1 ja 1 välille. Mikäli kerroin saa arvon 1, muuttujien välillä on voimakas positiivinen yhteys. Vastaavasti arvolla -1 muuttujien välillä on voimakas negatiivinen yhteys. Jos arvo on 0, ei muuttujien välillä ole lineaarista yhteyttä. (Heikkilä 2014, 90–91.) Tässä tutkimuksessa kontrollikysymysten välisen yhteyden mittaamisessa käytettiin Pearsonin korrelaatiokerrointa. Pearsonin korrelaatiokertoimella selvitetään muuttujien välisen lineaarisen yhteyden suuruutta (Heikkilä 2014, 192). Pearsonin korrelaatiokerrointa käytetään yleensä mitattaessa suhteusteikollisia muuttujia (Valli 2015, 89). Väittämien “olen liikkunut tavallista vähemmän kavereiden kanssa” ja “olen liikkunut kavereiden kanssa enemmän kuin aikaisemmin” välinen korrelaatio oli -0,35 ja merkitsevyystaso 0,01. Väittämillä oli tilastollisesti merkitsevää negatiivista korrelaatiota. Koska väittämät oli suunniteltu toistensa vastakohdiksi, oli negatiivinen korrelaatio tutkimuksen luotettavuutta tukeva tulos. Korrelaatio väittämien välillä jäi kuitenkin varsin matalaksi ($r = -0,35$), mikä oli luotettavuutta heikentävä asia. Syynä alhaiselle korrelaatiolle saattoi olla, ettei vastaaja ollut kokenut esimerkiksi eri mieltä olemisen vähentyneestä liikunnasta tarkoittavan lisääntyntä liikuntaa. Vastaaja joka ei siis kokenut liikunnan vähentyneen ei välttämättä kokenut liikunnan kasvaneenkaan. Tämän vuoksi väittämiä ei tarkkailtu tutkimuksessa yhtenä vaan ne esitettiin tuloksissa omina väittäminään.

Harjoittelumotivaatiota koskevien väittämien “koronapandemia on laskenut motivaatiotani liikunnan harrastamiselle seurassa” ja “motivaationi harjoittelua kohtaan on laskenut” korrelaatio oli 0,70 ja merkitsevyystaso 0,01. Väittämien välillä oli tilastollisesti merkitsevä positiivinen korrelaatio. Väittämät oli laadittu tarkoittamaan samaa asiaa, minkä takia väittämien positiivinen korrelaatio tuki tutkimuksen luotettavuutta. Väittämien välinen korrelaatio oli myös suuri, mikä tuki tulosten luotettavuutta.

Koska jälkimmäisten kontrollikysymysten välinen korrelaatio oli positiivinen ja voimakas ($r = 0,70$), muotoilivat vertailtavat väittämät sisällöltään toisiaan. Näiden väittämien perusteella voidaan arvioida vastaajien vastanneen kyselyyn huolellisesti eikä sattumanvaraisesti. Tämä myös vahvistaa tutkimuksen reliabiliteettia. Hyvä reliabiliteetti ei kuitenkaan takaa hyvää validiutta (Tähtinen ym. 2020, 90). Tutkimuksen reliabiliteetti ei ole suoraan yhteydessä validiuteen, mutta heikko reliabiliteetti heikentäisi myös validiutta (Heikkilä 2014, 178). Koska tämän tutkimuksen reliabiliteetti oli jälkimmäisen kontrollikysymyksen myötä hyvä, voidaan sen arvioida tukevan tutkimuksen validiteettia.

6.6 Eettisyys

Eettisyyden tarkastelu on tutkimuksen yksi välttämättömistä ehdoista. Eettisten periaatteiden huomioiminen tulisi näkyä tutkimusprosessin jokaisessa vaiheessa kuten aineiston keruussa, tulkinnessa, raportoinnissa ja aineiston säilyttämisessä. Eettistä tarkastelua voidaanakin pitää oleellisena osana hyvän ja luotettavan tutkimuksen toteutusta. (Tähtinen ym. 2020, 57–58.)

Tutkimuksen eettinen hyväksyttävyys ja luotettavuus sekä tulosten uskottavuus edellyttävät tutkimuksen suorittamista noudattaen hyvän tieteellisen käytännön ohjeita (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6). Tutkimuksen kohdistuessa ihmisiin sisältävät tutkimuksen eettiset periaatteet yksilön itsemääräämisoikeuden ja vapauden päättää osallistumisestaan tutkimukseen. Tutkimus ei myöskään saa vahingoittaa tutkittavaa ja hänen yksityisyyttään ja tietosuojaa tulee kunnioittaa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 7–8.)

Osallistuessaan tutkimukseen tulee tämän tapahtua tutkittavan vapaaehtoisesta halukkuudesta. Tutkittavaa ei voi pakottaa osallistumaan ja hänellä tulee olla mahdollisuus keskeyttää tutkimus halutessaan ilman seurauksia. Tutkimuksen keskeytymisen ei tule edellyttää tutkittavalta tarkempia syitä. Tutkittavan tulee olla tietoinen tutkimuksen tavoitteista ja kerättyjen aineistojen käytöstä tulevaisuuden varalta. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 8–9.) Tässä tutkimuksessa käytetyn kyselyn alussa vastaajille esitettiin lyhyt tiedote, jossa esitettiin kyselyn tarkoitus sekä aineistojen käyttö vain tutkimustarkoitukseen. Osallistuminen kyselyyn tapahtui vapaaehtoisesti lähetetyn linkin avulla. Vastaamisen vapaaehtoisuudesta muistutettiin myös kyselyn alussa esitetyissä tiedoissa.

Yleisesti tutkimukseen osallistuvien yksityisyyttä pyritään vaalimaan. Tutkimuksessa saatuja tietoja ei julkaista niin, että niistä olisi mahdollista tunnistaa vastaajia. Tunnistamattomuutta ei voida luvata tutkittaville, mikäli tutkimus ei ole näin toteutettavissa. Lisäksi tutkittaville tulee kertoa, mihin heidän antamiaan tietojan ja vastauksiaan käytetään. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 12–13.) Tämän tutkimuksen aineiston keruu suoritettiin nettilinkin kautta toteutetulla Webropol-kyselyllä. Kyselyssä ei pyydetty vastaajilta henkilötietoja, kuten osoitteita tai henkilötunnuksia. Lisäksi vastaajilta ei kysytty tarkemmin heidän harrastamaa lajia, seuraa saati asuinpaikkaa, minkä puolesta vastaajia ei voitu tunnistaa toisistaan. Vastaajia tiedotettiin vastaamisen nimettömyydestä kyselyn alussa. Lisäksi kyselyn alussa esitetyssä infossa tiedotettiin saatujen aineistojen tulevan vain tutkimuskäyttöön.

Tutkimuksen suuntautuessa alaikäisiin tulee huomioida tutkimuksen vaadittavan tiedon esittäminen lapselle ymmärrettävällä tavalla. Alaikäisiä tutkittaessa tiedotetaan yleensä lapsen huoltajia tulevasta tutkimuksesta. Toisinaan lapsen osallistuminen tutkimukseen ei edellytä vanhempien suostumusta. Alaikäiseltä 15-vuotiaalta ei edellytetä vanhemman suostumusta, mutta tällöinkin huoltajia tulisi tiedottaa tutkimuksesta mahdollisuuksien mukaan. Alle 15-vuotiaan osallistumisesta tutkimukseen päättävät ensisijaisesti lapsen huoltajat. Tilanteissa joissa tutkimukseen osallistuu vähintään 400 vastaajaa tai tutkimuksessa ei käsitellä alle 15-vuotiaan henkilötietoja riittää huoltajien informointi. Tutkimukseen osallistuminen tulee olla lapselle vapaaehtoista eikä vanhemman suostumus yksin riitä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 9–10.) Tässä tutkimuksessa ei kerätty vastaajilta henkilötietoja, jotka olisivat edellyttäneet vanhemman suostumusta. Linkki kyselyyn välitettiin seuranyhteyshenkilön kautta lasten ja nuorten vanhemmille, joten vanhemmat saivat informaation kyselystä ja heillä oli mahdollisuus päättää lapsensa osallistumisesta.

Tutkimusta tehdessä tulee huomioida hyvän tieteellisen tutkimuksen periaatteita. Tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa sekä arvioinnissa tulee noudattaa rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta. Tutkimus tulee toteuttaa tutkimus kriteerien mukaisilla tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmillä. Muiden tutkijoiden tekemiin tutkimuksiin tulee viitata asianmukaisella tavalla. Saatuja aineistoja säilytetään ja tallennetaan tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten mukaisesti. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.) Tätä tutkimusta pyrittiin tekemään rehellisyyttä ja huolellisuutta noudattaen ja mahdollisimman tarkasti. Saadut aineistot on kirjattu IBM SPSS Statistic -ohjelmaan sellaisenaan eikä vastauksia ole jätetty pois. Myös viittaukset lähteisiin merkattiin tutkimuksessa oikeaoppisesti. Tutkimuksessa saatuja aineistoja säilytettiin kahden lukon takana. Aineistoja ei myöskään luovutettu tai näytetty muille kuin tutkimuksen tekijöille.

7 Tulokset

7.1 Lasten ja nuorten liikunta koronapandemian aikana

Vastaajat liikkuivat keskimäärin 4,9 päivänä viikossa liikkumissuositusten mukaisesti vähintään tunnin päivässä monipuolisesti, reippaasti ja rasittavasti (ks. taulukko 3).

Suositusten mukaisesti viikon jokaisena päivänä liikkui 15 prosenttia vastaajista (n=21).

Poikien suositusten mukaisesti liikuttujen päivien määrä oli keskiarvoltaan (5,2) tyttöjen keskiarvoa (4,5) suurempi. Ero sukupuolten välillä oli tilastollisesti merkitsevä ($p = 0,003$).

Vanhemmat vastaajat liikkuivat suositusten mukaisesti keskimäärin enemmän kuin nuoremmat vastaajat. Vuonna 2007 syntyneet liikkuivat suositusten mukaisesti keskimäärin 5,2 päivänä viikossa, kun 2010 syntyneet 4,7 päivänä viikossa. Ero ikäryhmien välillä oli tilastollisesti merkitsevä ($p = 0,029$).

TAULUKKO 3. Tutkimukseen osallistuneiden liikkumissuositusten mukaisesti toteutuneet päivät viikossa syntymävuoden ja sukupuolen mukaan.

		1	2	3	4	5	6	7	keskiarvo	keskihajonta
sukupuoli	tyttö n=53	0	0	10	21	12	8	2	4,5	1,084
	poika n=82	1	1	8	13	23	17	19	5,2	1,399
ikä	2010 n=70	1	1	13	18	16	13	8	4,7	1,389
	2007 n=66	0	0	5	16	20	12	13	5,2	1,227
kaikki n=136		1	1	18	34	35	25	21	4,9	1,331

Suurin osa kyselyyn vastanneista lapsista ja nuorista eivät kokeneet keskimäärin liikkuneensa koronapandemian aikana vähempää kuin ennen pandemiaa (ks. taulukko 4). Noin viidennes (21,3 %) vastaajista ilmoitti kuitenkin olevansa samaa tai osittain samaa mieltä vähentyneen liikunnan suhteen. Kiinnostus liikuntaa kohtaan ei ollut myöskään vähentynyt suuren osan kohdalla. Lisääntyneen paikallaanolon suhteen vastaukset jakautuivat varsin paljon. Kyselyyn vastanneista noin 38 prosenttia oli väittämän kanssa samaa tai osittain samaa mieltä.

Paikallaanolo oli siis lisääntynyt monen vastaajan kohdalla pandemian aikana. Noin 43 prosenttia vastaajista oli eri tai osittain eri mieltä lisääntyneen paikallaanolon suhteen.

Vastaajista noin 47 prosenttia koki hyötyliikunnan lisääntyneen kun taas reilu 27 prosenttia oli väittämän kanssa eri tai osittain eri mieltä.

TAULUKKO 4. Ohjattuun liikuntaharrastustoimintaan osallistuvien lasten ja nuorten omatoiminen liikunta pandemian aikana (n=136).

Väittämä	Eri mieltä %	Osittain eri mieltä %	Ei eri eikä samaa mieltä %	Osittain samaa mieltä %	Samaa mieltä %
Yleinen liikunta					
Olen liikkunut aikaisempaa vähemmän.	37,5	19,9	21,3	14,7	6,6
Kiinnostukseni liikuntaa kohtaan on vähentynyt.	73,5	7,4	11,8	6,6	0,7
Olen viettänyt tavallista enemmän aikaa paikoillani esimerkiksi videopelejä pelaten tai telkkaria katsoen.	26,5	16,9	19,1	27,2	10,3
Olen harrastanut hyötyliikuntaa enemmän kuin aikaisemmin esimerkiksi autolla liikkumisen sijaan kulkenut pyörällä matkat.	14,7	12,5	25,7	26,5	20,6
Liikunnan harrastaminen					
Olen löytänyt uuden vapaa-ajan liikuntamuodon, jota tehdä yksin.	34,5	11,8	14,7	24,3	14,7
Olen löytänyt uuden vapaa-ajan liikuntamuodon, jota tehdä kavereiden kanssa.	26,5	16,2	11,7	27,2	18,4
Olen lopettanut jonkin omatoimisen liikuntamuodon.	67,6	11,8	14,0	4,4	2,2
Olen omatoimisesti pyrkinyt kehittämään fyysisiä ominaisuuksia kuten kestävyyttä, nopeutta ja voimaa.	14,0	11,8	21,3	30,1	22,8
Olen treenannut tavallista enemmän omatoimisesti harrastamaani lajia.	11,0	12,5	16,2	30,9	29,4
Liikunta läheisten kanssa					
Olen liikkunut vapaa-ajalla tavallista vähemmän kavereiden kanssa.	22,1	15,7	17,7	33,8	11,0
Olen liikkunut kavereiden kanssa	20,6	17,6	26,5	19,9	15,4

enemmän kuin aikaisemmin.

Olemme liikkuneet perheen kesken tavallista enemmän.	14,0	14,7	26,5	32,3	12,5
--	------	------	------	------	------

Uusien omatoimisia vapaa-ajan liikuntamuotoja oli löytynyt myös vaihtelevasti. Yksin tehtävän liikuntamuodon löytämisen kanssa vastaajista samaa mieltä oli 29 prosenttia, kun taas eri mieltä oli noin 46 prosenttia. Sen sijaan kaverin kanssa tehtävän liikuntamuodon oli löytänyt hieman yli 45 prosenttia, kun taas noin 43 prosenttia ei ollut. Omatoimisia liikuntamuotoja ei oltu juuri lopetettu pandemian aikana. Vain noin seitsemän prosenttia oli tämän väittämän kanssa samaa mieltä. Yli puolet (52,9 %) vastaajista ilmoitti kehittäneensä omatoimisesti fyysisiä ominaisuuksiaan. Noin neljännes vastaajista oli eri mieltä väittämän kanssa. Harrastamaansa lajia oli treenattu keskimäärin paljon vapaa-ajalla. Hieman yli 60 prosenttia oli väittämän kanssa samaa mieltä. Suurin osa vastaajista oli siis ilmoittanut treenanneensa tavallista enemmän harrastamaansa lajia omatoimisesti. Eri mieltä oli hieman yli 23 prosenttia vastanneista.

Muutokset liikunnasta läheisten kanssa vaihtelivat suuresti. Kyselyyn osallistuneista lähes 45 prosenttia vastasi liikunnan kavereiden kanssa vähentyneen pandemian aikana, kun taas reilu 35 prosenttia kertoi liikunnan kavereiden kanssa lisääntyneen. Lähes 45 prosenttia vastasi liikunnan lisääntyneen perheen kesken. Noin 28 prosenttia oli eri mieltä perheen kesken lisääntyneestä liikunnasta.

Urheiluseurassa harrastamisessa ei ollut kyselyyn vastanneilla tapahtunut suuria muutoksia (ks. taulukko 5). Silti motivaation vähentymisestä harjoittelua kohtaan ilmoitti tapahtuneen lähes viidenneksen (19,9 %) kohdalla vastaajista. Lähes 70 prosenttia vastaajista oli eri tai osittain eri mieltä motivaation vähentymisestä ja heistä suurin osa eri mieltä (59,5 %). Uusia harrastuksia ei ollut aloitettu kovin paljoa. Yli 70 prosenttia vastaajista oli väittämän kanssa eri mieltä. Silti lähes neljännes (23,5 %) vastaajista oli aloittanut jonkin uuden ohjatun harrastuksen. Samansuuntaisia prosentteja oli myös lopetettujen ohjattujen harrastusten kohdalla. Hieman alle viidennes oli ilmoittanut lopettaneensa jonkin ohjatun liikuntaharrastuksen, kun taas lähes 74 prosenttia oli väittämän kanssa eri tai osittain eri mieltä. Harrastuksen lopettamista oli harkinnut lähes viidennes vastaajista kun taas noin 68 prosenttia vastaajista oli eri tai osittain eri mieltä väittämän kanssa. Lajin vaihtoa ei ollut kovin moni vastaajista harkinnut. Vain hieman yli kymmenes vastaajista oli kertonut harkinneensa lajin vaihtoa kun noin 80 prosenttia oli ollut väittämän kanssa eri mieltä.

TAULUKKO 5. Ohjattuun liikuntaharrastus toimintaan osallistuvien lasten ja nuorten ohjattu liikunta pandemian aikana (n=136).

Väittämä	Eri mieltä %	Osittain eri mieltä %	Ei eri eikä samaa mieltä %	Osittain samaa mieltä %	Samaa mieltä %
Urheiluseurassa harrastaminen					
Motivaationi harjoittelua kohtaan on vähentynyt.	59,5	9,6	11,0	16,2	3,7
Olen aloittanut uuden ohjatun harrastuksen.	70,6	2,2	3,7	6,6	16,9
Olen lopettanut jonkun ohjatun liikuntaharrastukseni.	66,9	6,6	7,4	4,4	14,7
Olen harkinnut harrastuksen lopettamista.	62,5	5,9	11,7	16,2	3,7
Olen harkinnut lajin vaihtoa.	77,2	7,4	2,9	8,1	4,4
Tauot harrastus- ja kilpailutoiminnassa pandemian aikana					
Urheiluseurani on pitänyt harrastustoiminnan järjestämisestä taukoa pandemian takia.	11,0	7,4	12,5	29,4	39,7
Koronapandemian takia olen pitänyt omasta halustani taukoa harrastustoimintaan osallistumisesta.	70,6	5,1	11,8	8,8	3,7
Olen pitänyt taukoa harrastustoiminnasta vanhempien toiveesta pandemian takia.	78,7	5,2	5,9	5,1	5,1
Kilpailutapahtumat harrastamassani lajissa ovat peruuntuneet.	10,3	8,1	8,1	29,4	44,1
Olen jättänyt osallistumasta kilpailutapahtumiin tavallista enemmän omasta tahdostani.	72,8	5,9	11,0	7,4	2,9
Seuran toiminnan muutokset					
Sisätiloissa tapahtuvaa harjoittelua on siirretty ulkotiloihin.	23,5	10,3	22,8	31,6	11,8
Urheiluseurani on vähentänyt	42,6	12,5	15,4	22,1	7,4

harjoituskertoja.					
Seura on järjestänyt ohjattua etäharjoittelua.	30,9	5,1	16,9	22,1	25,0
Harjoitusten sisältöjä ja toimintatapoja on muokattu.	14,7	5,9	19,1	36,8	23,5

Urheiluseurat olivat pitäneet taukoa pandemian aikana useasti. Lähes 70 prosenttia vastaajista vastasi seuransa pitäneen taukoa pandemian aikana. Hieman alle viidennes vastaajista oli väittämän suhteen eri mieltä. Omasta tai vanhempien tahdosta taukoa harrastustoiminnasta ei oltu yleisesti pidetty. Omasta tahdosta pidetyn tauon suhteen eri mieltä oli yli 75 prosenttia ja vanhempien tahdosta lähes 85 prosenttia. Noin kymmenes vastasi pitäneensä taukoa omasta (12,5 %) tai vanhempien (10,2 %) tahdosta. Kilpailutapahtumia oli suurimmalla osalla vastaajista peruuntunut. Noin 74 prosenttia ilmoitti kilpailujen peruuntumisesta. Hieman yli 18 prosenttia oli väittämän suhteen eri mieltä. Kilpailuja ei kuitenkaan oltu jätetty yleensä omasta tahdosta. Vain kymmenes vastaajista oli vastannut jättäneensä kilpailuja omasta halustaan, mutta lähes 79 prosenttia oli väittämän kanssa eri mieltä.

Seuran toiminnan muutokset jakoivat vastauksia runsaasti. Noin 43 prosenttia vastaajista ilmoitti sisätiloissa tapahtuneen urheilun siirtyneen ulos kun taas kolmannes vastaajista oli väittämän kanssa eri mieltä. Harjoituskertoja oli keskimäärin vähennetty niukemmin, mutta vastaukset erosivat myös suuresti. Yli 55 prosentti vastaajista oli eri mieltä harjoituskertojen vähentymisestä kun taas lähes 30 prosenttia vastasi harjoituskertojen vähentyneen. Ohjattua etäharjoittelua seuran puolesta oli tarjottu noin 47 prosentille vastaajista. 36 prosenttia vastaajista eivät olleet etäharjoittelua saaneet. Yleisesti harjoitusten sisältöjä ja toimintatapoja oli keskimäärin muokattu pandemian aikana. Noin 60 prosenttia vastaajista oli tämän väittämän kanssa samaa mieltä, kun taas noin viidennes (20,6 %) oli eri mieltä.

7.2 Taustatekijöiden välinen vertailu

Tässä tutkimuksessa pandemian aikaisen liikunnan tarkkailussa vertailtavina taustatekijöinä katsottiin vastaajien ikää, sukupuolta sekä liikunta-aktiivisuutta. Lisäksi tarkasteltiin vastaajan harrastaman ohjatun liikuntaharrastuksen mukaisen lajin yhteyttä pandemian aikaiseen liikuntaan. Näitä lajeja tarkasteltiin jakamalla vastaajat sisä- ja ulkolajin sekä molempia lajeja harrastaviin. Taustatekijöiden vertailua tehtiin kyselyssä esitettyjen väittämien pohjalta, jotka liittyivät niin vapaa-ajan kuin ohjattuun liikuntaan. Saatujen tulosten keskiarvojen vertailussa

käytettiin yksisuuntaista varianssianalyysia. Muuttujien välistä yhteyttä tarkasteltiin taas Khiin neliö -testillä.

7.2.1 Ikä

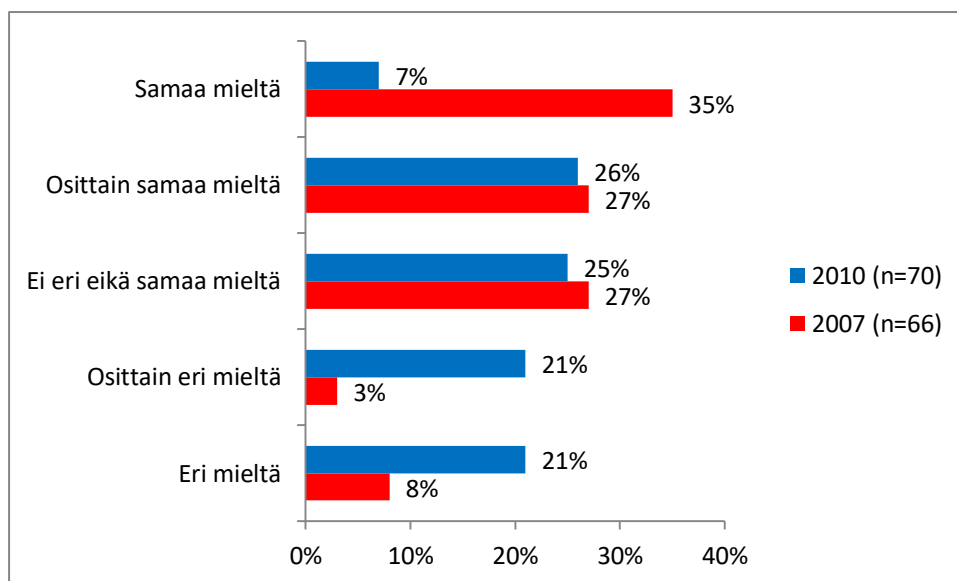
Vastaajien iän yhteyttä pandemian aikaiseen liikuntaan tarkkailtiin jakamalla vastaajat ikäryhmittäin 2010 ja 2007 syntyneisiin. Tutkimuksessa 2010 syntyneet edustivat koronapandemian ajan alakoulussa olleita vastaajia ja 2007 syntyneet yläkoulussa olleita. Jako perustui tiettyjen rajoitusten kohdistuneen erityisesti yläkouluikäisiin, minkä seurauksesta heidän kokemuksensa pandemian aikaisesta liikunnasta voisivat erota nuorempiin.

Omatoiminen liikunta

Yleisen liikunnan suhteen molemmat ikäryhmät eivät kokeneet liikuntamäärien tai kiinnostuksen liikuntaa kohtaan laskeneen pandemian aikana (ks. taulukko 6). Paikallaanolon lisääntymisen kokeminen oli hieman yleisempää nuoremmilla (ka.=3,0) vastaajilla kuin vanhemmilla (ka.=2,5). Ero ikäryhmien välillä oli tilastollisesti merkitsevä ($p = 0,028$). Lisääntyneestä hyötyliikunnasta vanhemmat vastaajat olivat keskimäärin enemmän samaa mieltä (ka.=3,8) väittämän kanssa kuin nuoremmat (ka.=2,8). Vanhemmat vastaajat olivat lisänneet hyötyliikuntaa pandemian aikana enemmän kuin nuoremmat. Kyselyyn vastanneista 2007 syntyneistä 62 prosenttia oli samaa tai osittain samaa mieltä siitä että olivat harrastaneet hyötyliikuntaa enemmän kuin ennen pandemia aikaa (ks. kuvio 3). Vain 30 prosenttia nuoremmista vastasi samoin. Vastaavasti nuoremmista vastaajista 42 prosenttia ei ollut lisännyt hyötyliikuntaa, kun vanhemmista vastaajista näin vastasi vain 11 prosenttia. Ero ikäryhmien välillä oli tilastollisesti merkitsevä ($\chi^2(4) = 26,446; p < 0,001$). Tulosten perusteella vanhempi ikäluokka oli lisännyt hyötyliikuntaansa nuorempia yleisemmin.

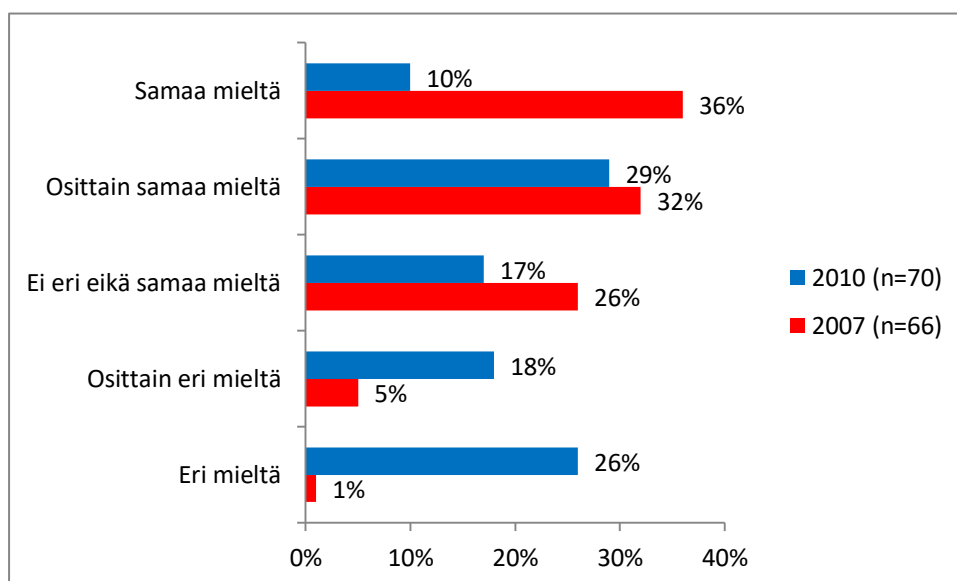
TAULUKKO 6. Ohjattuun harrastustoimintaan osallistuvien lasten ja nuorten omatoiminen liikunta pandemian aikana syntymävuoden mukaan (asteikolla 1-5: 1=eri mieltä, 5=samaa mieltä).

Väittämä	2010 syntyneiden keskiarvo	2007 syntyneiden keskiarvo	Keski-hajonta	Sig
Yleinen liikunta				
Olen liikkunut aikaisempaa vähemmän.	2,5	2,1	1,294	,117
Kiinnostukseni liikuntaa kohtaan on vähentynyt.	1,5	1,5	0,988	,921
Olen viettänyt tavallista enemmän aikaa paikoillani esimerkiksi videopelejä pelaten tai telkkaria katsoen.	3,0	2,5	1,370	,028
Olen harrastanut hyötyliikuntaa enemmän kuin aikaisemmin esimerkiksi autolla liikkumisen sijaan kulkenut pyörällä matkat.	2,8	3,8	1,322	<,001
Liikunnan harrastaminen				
Olen löytänyt uuden vapaa-ajan liikuntamuodon, jota tehdä yksin.	2,3	3,2	1,508	<,001
Olen löytänyt uuden vapaa-ajan liikuntamuodon, jota tehdä kavereiden kanssa.	2,8	3,1	1,497	,399
Olen lopettanut jonkin omatoimisen liikuntamuodon.	1,5	1,7	1,026	,169
Olen omatoimisesti pyrkinyt kehittämään fyysisiä ominaisuuksia kuten kestävyyttä, nopeutta ja voimaa.	2,8	4,0	1,332	<,001
Olen treenannut tavallista enemmän omatoimisesti harrastamaani lajia.	3,3	3,8	1,327	,016
Liikunta läheisten kanssa				
Olen liikkunut vapaa-ajalla tavallista vähemmän kavereiden kanssa.	3,2	2,7	1,352	,035
Olen liikkunut kavereiden kanssa enemmän kuin aikaisemmin.	2,6	3,2	1,350	,013
Olemme liikkuneet perheen kesken tavallista enemmän.	3,3	3,0	1,232	,178

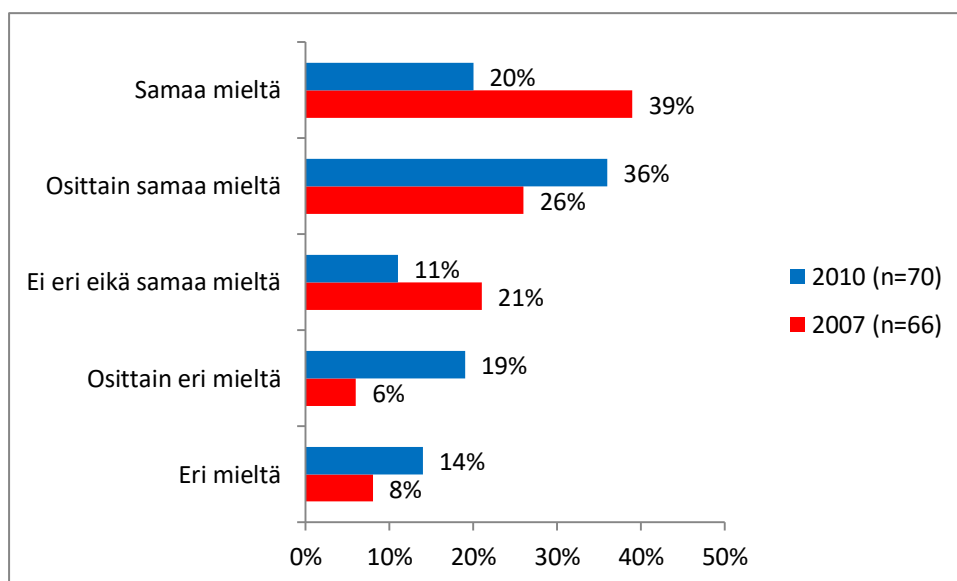


KUVIO 3. Lasten ja nuorten kokema hyötyliikunnan lisääntyminen pandemian aikana syntymävuoden mukaan.

Vuonna 2007 syntyneet vastaajat olivat yleisesti harjoitelleet omatoimisesti nuorempia enemmän. Fyysisiä ominaisuuksiaan oli pyrkinyt kehittämään 68 prosenttia vanhemmista vastaajista, kun nuoremmista samaan oli pyrkinyt 39 prosenttia (ks. kuvio 4). Ero ikäryhmien välillä oli tilastollisesti merkitsevä ($\chi^2(4) = 31,579$; $p < 0,001$). Molemmat ikäryhmät olivat treenanneet omatoimisesti harrastamaansa lajia enemmän kuin ennen pandemiaa. Vanhemmat vastaajat (65 %) olivat kuitenkin treenanneet omatoimisesti lajiaan hieman nuorempia (56 %) yleisemmin (ks. kuvio 5). Ero oli myös tilastollisesti merkitsevä ($\chi^2(4) = 13,085$; $p = 0,011$).

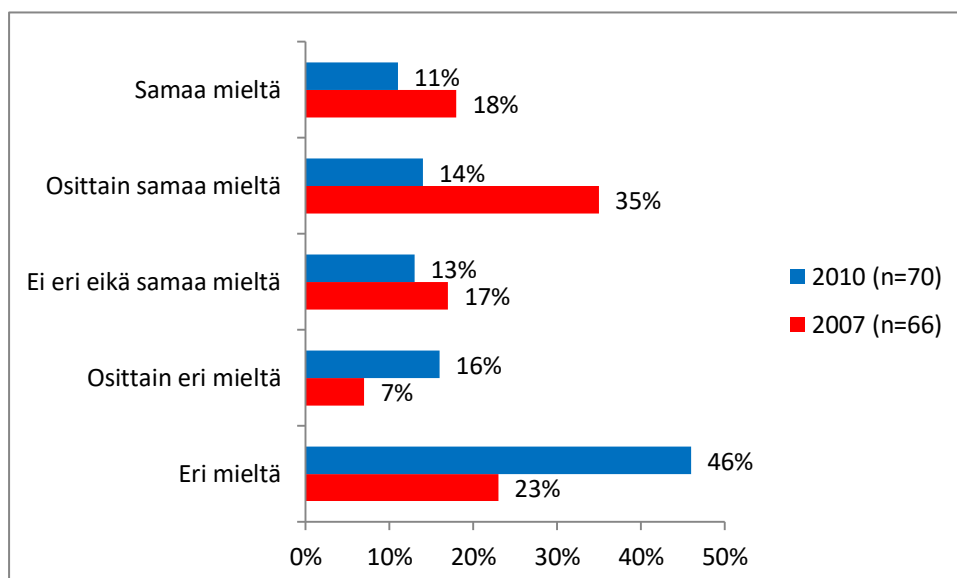


KUVIO 4. Lasten ja nuorten omatoiminen fyysisten ominaisuuksien kehittäminen koronapandemian aikana syntymävuoden mukaan.



KUVIO 5. Lasten ja nuorten lisääntynyt harrastaman lajin omatoiminen treenaaminen koronapandemian aikana syntymävuoden mukaan.

Vanhemmat vastaajat olivat nuorempia yleisemmin löytäneet uusia vapaa-ajan liikuntamuotoja. Erityisesti yksin tehtäviä liikuntamuotoja vanhemmat vastaajat olivat löytäneet nuorempia useammin. Yli puolet (53 %) vanhemmista vastaajista ilmoitti löytäneensä uuden yksin tehtävän vapaa-ajan liikuntamuodon, kun taas nuoremmista neljännes (25 %) (ks. kuvio 6). Ero ikäryhmien välillä oli tilastollisesti merkitsevä ($\chi^2(4) = 14,415$; $p = 0,006$).



KUVIO 6. Lasten ja nuorten uuden yksin tehtävän vapaa-ajan liikuntamuodon löytäminen koronapandemian aikana syntymävuoden mukaan.

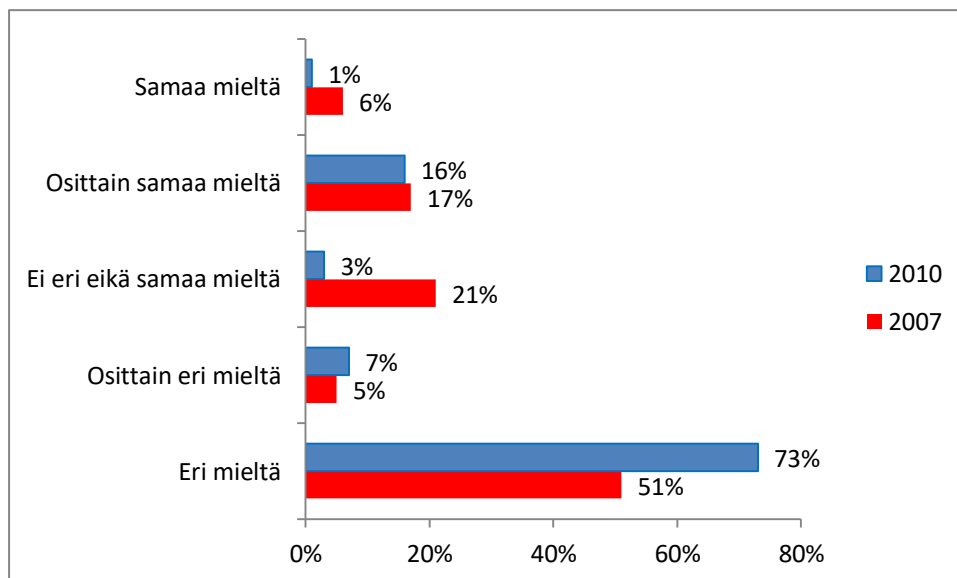
Vanhemmat vastaajat olivat keskimäärin enemmän eri mieltä (ka.=2,7) vähentyneestä liikunnasta kavereiden kanssa kuin nuoremmat (ka.=3,2). Vastaavasti omatoimisen liikunnan lisääntymisestä kavereiden kesken 2010 syntyneet olivat yleisemmin eri mieltä (ka.=2,6) väittämän suhteen, kuin 2007 syntyneet (ka.=3,2). Erot ikäryhmien välillä olivat tilastollisesti merkitseviä niin kavereiden kanssa vähentyneessä ($p = 0,035$) kuin lisääntyneessä ($p = 0,013$) liikunnassa. Lisääntynyt liikunta perheen kesken oli taas nuoremmilla keskimääräisesti hieman yleisempää (ka.=3,3) kuin vanhemmilla vastaajilla (ka.=3,0). Ero ei ollut kuitenkaan tilastollisesti merkitsevä ($p = 0,178$).

Ohjattu liikunta

Kumpikaan ikäryhmä ei yleisesti ilmoittanut motivaationsa urheiluseurassa harjoittelua kohtaan vähentyneen tai että ohjattua liikuntaharrastusta olisi lopetettu (ks. taulukko 7). Harrastuksen lopettamisen harkitseminen oli ollut hieman yleisempää vanhemmilla vastaajilla (23 %) kuin nuoremmilla (17 %) (ks. kuvio 7). Ikäryhmien välinen ero harrastustoiminnan lopettamisen harkitsemisesta oli tilastollisesti merkitsevä ($\chi^2 (4) = 14,595$; $p = 0,006$). Toisaalta kummassakaan ikäryhmässä uusien harrastusten aloittaminen ei ollut yleistä.

TAULUKKO 7. Lasten ja nuorten urheiluseurassa harrastaminen pandemian aikana syntymävuoden mukaan (asteikolla 1-5: 1=eri mieltä, 5=samaa mieltä).

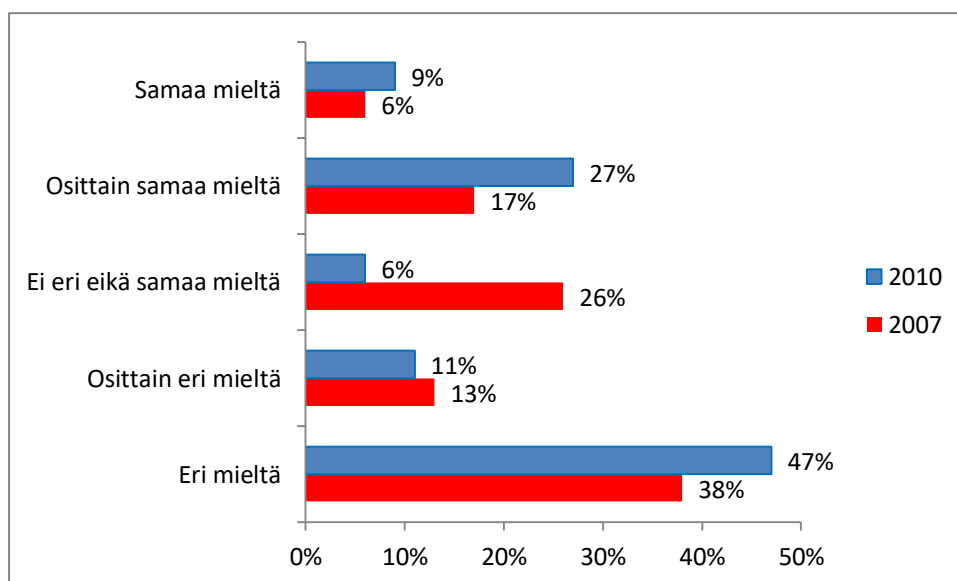
Väittämä	2010 syntyneiden keskiarvo	2007 syntyneiden keskiarvo	Keski- hajonta	Sig
Urheiluseurassa harrastaminen				
Motivaationi harjoittelua kohtaan on vähentynyt.	1,9	2,0	1,257	,106
Olen aloittanut uuden ohjatun harrastuksen.	2,0	2,0	1,596	,995
Olen lopettanut jonkun ohjatun liikuntaharrastukseni.	2,0	1,9	1,502	,853
Olen harkinnut harrastuksen lopettamista.	1,7	2,2	1,314	,013
Olen harkinnut lajin vaihtoa.	1,6	1,5	1,154	,953
Tauot harrastus- ja kilpailutoiminnassa				
Urheiluseurani on pitänyt harrastustoiminnan järjestämisestä taukoa pandemian takia.	3,7	3,9	1,334	,271
Koronapandemian takia olen pitänyt omasta halustani taukoa harrastustoimintaan osallistumisesta.	1,6	1,8	1,195	,324
Olen pitänyt taukoa harrastustoiminnasta vanhempien toiveesta pandemian takia.	1,3	1,8	1,141	,015
Kilpailutapahtumat harrastamassani lajissa ovat peruuntuneet.	4,1	3,6	1,332	,031
Olen jättänyt osallistumasta kilpailutapahtumiin tavallista enemmän omasta tahdostani.	1,5	1,7	1,123	,342
Seuran toiminnan muutokset				
Harjoitusten sisältöjä ja toimintatapoja on muokattu.	3,4	3,5	1,316	,700
Urheiluseurani on vähentänyt harjoituskertoja.	2,4	2,4	1,410	,973
Seura on järjestänyt ohjattua etäharjoittelua.	2,7	3,4	1,588	,010
Sisätiloissa tapahtuvaa harjoittelua on siirretty ulkotiloihin.	2,8	3,2	1,358	,148



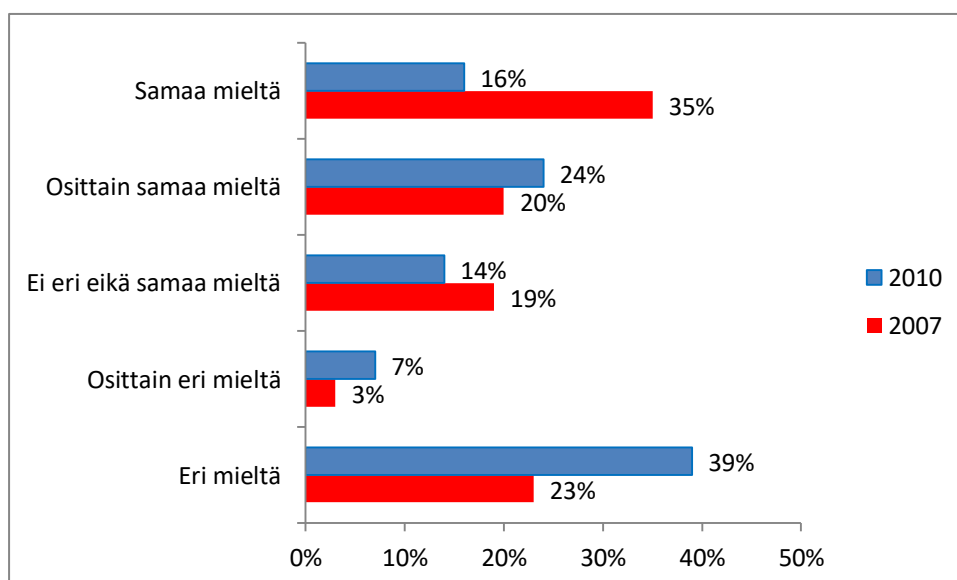
KUVIO 7. Lasten ja nuorten harrastuksen lopettamisen harkitseminen koronapandemian aikana syntymävuoden mukaan.

Molemmissa ikäryhmissä oli ilmaantunut taukoja harrastustoiminnassa sekä kilpailutapahtumissa. Erityisesti nuoremmat olivat kokeneet enemmän (ka.=4,1) kilpailutoiminnan keskeytyksiä kuin vanhemmat vastaajat (ka.=3,6). Ero ikäryhmien välillä oli tilastollisesti merkitsevä ($p = 0,031$). Tauot harrastuksissa tai kilpailuissa eivät johtuneet yleisesti vastaajien tai heidän vanhempiansa tahdosta. Vanhempien toiveesta pidetystä tauosta nuoremmat vastaajat olivat yleisemmin (ka.=1,3) eri mieltä väittämän kanssa kuin vanhemmat vastaajat (ka.=1,8). Ero oli myös tilastollisesti merkitsevä ($p = 0,015$).

Harjoitusten toimintatapoja ja sisältöjä oli yleisesti hieman muutettu molemmissa ikäryhmissä. Vuonna 2010 syntyneistä yli kolmannes (36 %) ja vuonna 2007 syntyneistä lähes neljännes (23 %) ilmoitti harjoituskertojen vähentyneen (ks. kuvio 8). Toisaalta yli puolet nuoremmista (58 %) ja vanhemmista (51 %) vastaajista ei ollut kokenut harjoituskertojen vähentyneen pandemian aikana. Ero ikäryhmien välillä oli tilastollisesti merkitsevä ($\chi^2 (4) = 11,636$; $p = 0,020$). Seurojen järjestämä etäharjoittelu on ollut hieman yleisempää vanhemmilla vastaajilla. Seurojen puolesta järjestetystä ohjatusta etäharjoittelusta ilmoitti yli puolet vanhemmista vastaajista (55 %) ja alle puolet nuoremmista vastaajista (40 %) (ks. kuvio 9). Vanhemmista vastaajista vain neljännes (26 %) ilmoitti, ettei seura ollut järjestänyt ohjattua etäharjoittelua, kun nuoremmista taas näin ilmoitti lähes puolet (46 %). Ero ikäryhmien välillä oli myös tilastollisesti merkitsevä ($\chi^2 (4) = 9,765$; $p = 0,045$).



KUVIO 8. Lasten ja nuorten urheiluseurojen harjoituskertojen vähentyminen koronapandemian aikana syntymävuoden mukaan.



KUVIO 9. Lasten ja nuorten urheiluseuran järjestämä etäharjoittelu koronapandemian aikana syntymävuoden mukaan.

7.2.2 Sukupuoli

Sukupuolten välisiä eroja pandemian aikaisessa liikunnassa tarkkailtiin tyttöjen ja poikien näkökulmasta. Kyselyyn vastanneista yksi ilmoitti sukupuolekseen “muu”, joten tätä ei sukupuolten vertailuun otettu.

Omatoiminen liikunta

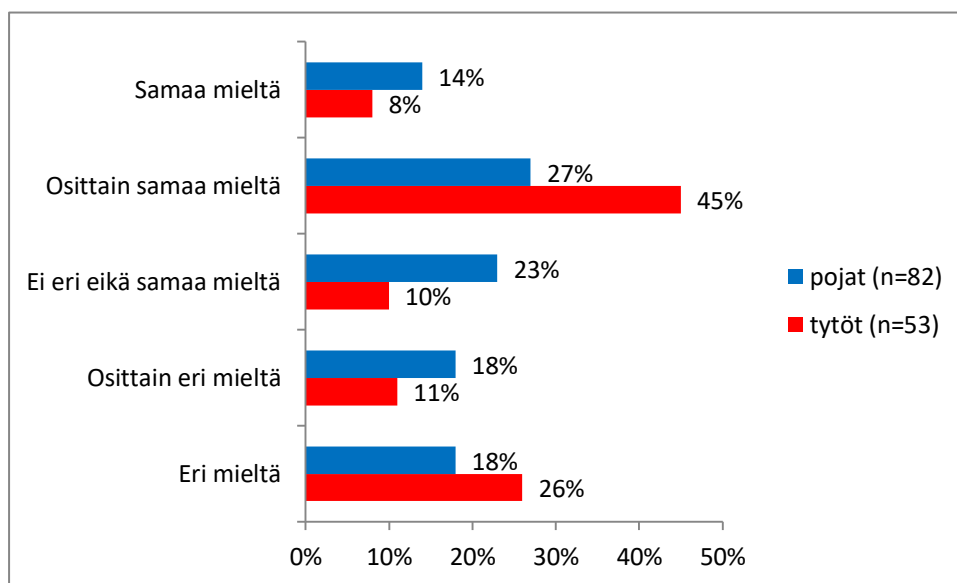
Sekä tytöt että pojat eivät juurikaan kokeneet liikuntansa vähentyneen pandemian aikana (ks. taulukko 8). Myös kiinnostus liikuntaan ei ollut yleisesti laskenut kummallakaan sukupuolella. Pojat ilmoittivat paikallaan olon lisääntyneen hieman harvemmin (ka.=2,9) kuin tytöt (ka.=2,7). Erot paikallaanolon lisääntymisestä olivat sukupuolten välillä pienet. Myöskään hyötyliikunnan lisääntymisessä ei ollut sukupuolen välillä suuria eroja.

TAULUKKO 8. Ohjattuun harrastustoimintaan osallistuvien lasten ja nuorten omatoiminen liikunta pandemian aikana sukupuolen mukaan (asteikolla 1-5: 1=eri mieltä, 5=samaa mieltä).

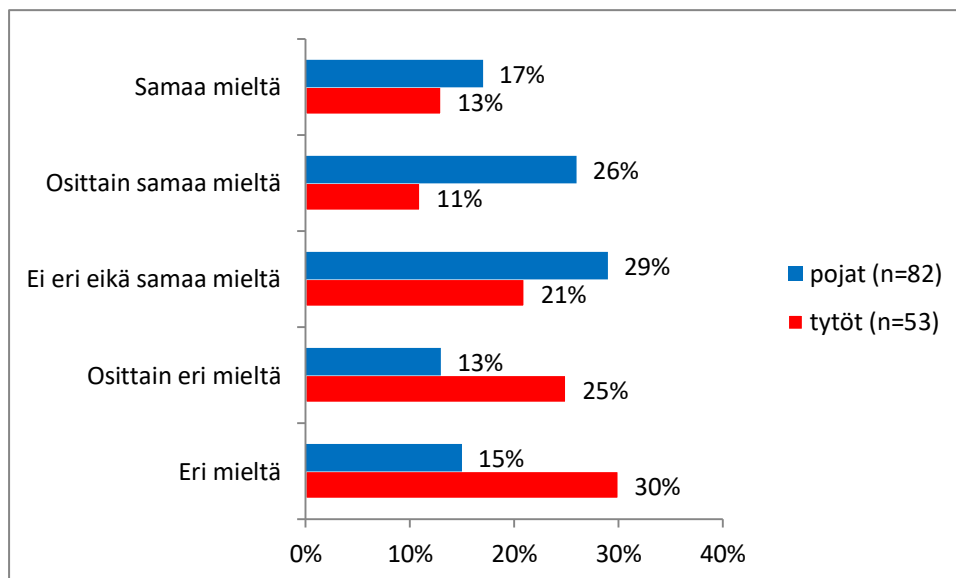
Väittämä	tyttöjen keskiarvo	poikien keskiarvo	Keski-hajonta	Sig
Yleinen liikunta				
Olen liikkunut aikaisempaa vähemmän.	2,3	2,4	1,299	,621
Kiinnostukseni liikuntaa kohtaan on vähentynyt.	1,4	1,6	0,991	,238
Olen viettänyt tavallista enemmän aikaa paikoillani esimerkiksi videopelejä pelaten tai telkkaria katsoen.	2,9	2,7	1,366	,442
Olen harrastanut hyötyliikuntaa enemmän kuin aikaisemmin esimerkiksi autolla liikkumisen sijaan kulkenut pyörällä matkat.	3,2	3,3	1,318	,899
Liikunnan harrastaminen				
Olen löytänyt uuden vapaa-ajan liikuntamuodon, jota tehdä yksin.	2,5	2,8	1,501	,211
Olen löytänyt uuden vapaa-ajan liikuntamuodon, jota tehdä kavereiden kanssa.	2,6	3,1	1,492	,068
Olen lopettanut jonkin omatoimisen liikuntamuodon.	1,5	1,7	1,029	,341
Olen omatoimisesti pyrkinyt kehittämään fyysisiä ominaisuuksia kuten kestävyyttä, nopeutta ja voimaa.	3,4	3,4	1,335	,984
Olen treenannut tavallista enemmän omatoimisesti harrastamaani lajia.	3,4	3,6	1,326	,378
Liikunta läheisten kanssa				
Olen liikkunut vapaa-ajalla tavallista vähemmän kavereiden kanssa.	3,0	3,0	1,346	,915
Olen liikkunut kavereiden kanssa enemmän kuin aikaisemmin.	2,5	3,2	1,355	,007
Olemme liikkuneet perheen kesken tavallista enemmän.	3,1	3,2	1,235	,727

Tytöt olivat yleisesti löytäneet poikia harvemmin uusien vapaa-ajan liikuntamuotoja. Erityisesti kavereiden kanssa tehtäviä uusia liikuntamuotoja pojat (ka.=3,1) olivat yleisesti löytäneet tyttöjä (ka.=2,6) useammin. Ero sukupuolten välillä ei ollut kuitenkaan tilastollisesti merkitsevä ($p = 0,068$). Niin tytöt kuin pojat eivät olleet yleisesti lopettaneet harrastamiaan vapaa-ajan liikuntamuotoja pandemian aikana. Tavallista enemmän omatoimista treeniä omaan lajiinsa olivat pojat keskimäärin treenanneet hieman yleisemmin (ka.=3,6) kuin tytöt (ka.=3,4). Ero sukupuolien välillä oli kuitenkin pieni.

Kyselyyn vastanneilla tytöillä oli poikia yleisempää, että he olivat liikkuneet kavereidensa kanssa tavallista vähemmän pandemian aikana. Tytöistä yli puolet (53 %) ilmoitti liikuntansa vähentyneen kavereiden kanssa, kun taas pojista vastasi liikunnan kavereiden kanssa vähentyneen 41 prosenttia (ks. kuvio 10). Pojista 43 prosenttia ja tytöistä 24 prosenttia ilmoitti liikkuneensa kavereiden kanssa tavallista enemmän (ks. kuvio 11). Erot sukupuolten välillä olivat tilastollisesti merkitseviä niin kavereiden kanssa vähentyneessä ($\chi^2 (4) = 9,627$; $p = 0,047$) kuin lisääntyneessä liikunnassa ($\chi^2 (4) = 10,488$; $p = 0,033$).



KUVIO 10. Lasten ja nuorten vähentynyt vapaa-ajan liikunta kavereiden kanssa koronapandemian aikana sukupuolen mukaan.



KUVIO 11. Lasten ja nuorten lisääntynyt vapaa-ajan liikunta kavereiden kanssa koronapandemian aikana sukupuolen mukaan.

Ohjattu liikunta

Suuret muutokset ohjatussa liikuntaharrastuksessa eivät olleet yleisiä kummallakaan sukupuolella pandemian aikana (ks. taulukko 9). Vastaajat eivät olleet yleisesti menettäneet motivaatiotaan harjoittelua kohtaan. Uusien ohjattujen harrastusmuotojen aloittaminen ei ollut yleistä kummallakaan sukupuolella, mutta toisaalta harrastusten lopettaminen tai lopettamisen harkitseminen oli harvinaisia.

TAULUKKO 9. Lasten ja nuorten urheiluseurassa harrastaminen pandemian aikana sukupuolen mukaan (asteikolla 1-5: 1=eri mieltä, 5=samaa mieltä).

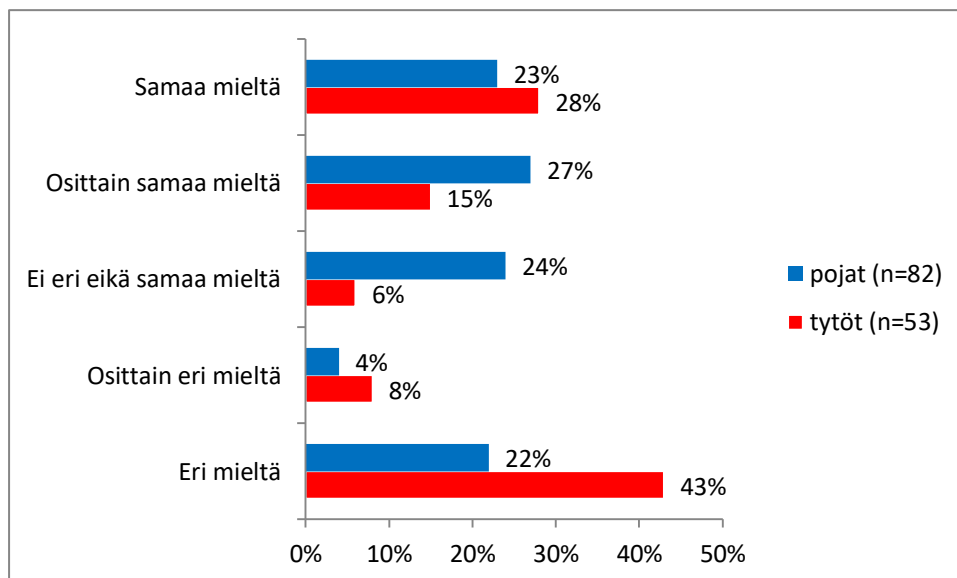
Väittämä	tyttöjen keskiarvo	poikien keskiarvo	Keski-hajonta	Sig
Urheiluseurassa harrastaminen				
Motivaationi harjoittelua kohtaan on vähentynyt.	1,7	2,1	1,259	,143
Olen aloittanut uuden ohjatun harrastuksen.	2,2	1,8	1,580	,079
Olen lopettanut jonkun ohjatun liikuntaharrastukseni.	2,1	1,9	1,505	,405
Olen harkinnut harrastuksen lopettamista.	1,7	2,0	1,307	,128
Olen harkinnut lajin vaihtoa.	1,3	1,7	1,138	,081
Tauot harrastus- ja kilpailutoiminnassa				
Urheiluseurani on pitänyt harrastustoiminnan	3,9	3,7	1,335	,270

järjestämisestä taukoa pandemian takia.

Koronapandemian takia olen pitänyt omasta halustani taukoa harrastustoimintaan osallistumisesta.	1,6	1,8	1,199	,387
Olen pitänyt taukoa harrastustoiminnasta vanhempien toiveesta pandemian takia.	1,5	1,5	1,105	,962
Kilpailutapahtumat harrastamassani lajissa ovat peruuntuneet.	3,9	3,9	1,333	,764
Olen jättänyt osallistumasta kilpailutapahtumiin tavallista enemmän omasta tahdostani.	1,7	1,6	1,125	,753
Seuran toiminnan muutokset				
Harjoitusten sisältöjä ja toimintatapoja on muokattu.	3,5	3,5	1,315	,803
Urheiluseurani on vähentänyt harjoituskertoja.	2,2	2,5	1,397	,405
Seura on järjestänyt ohjattua etäharjoittelua.	2,8	3,3	1,584	,084
Sisätiloissa tapahtuvaa harjoittelua on siirretty ulkotiloihin.	2,9	3,0	1,360	,658

Pandemian aikaisten taukojen suhteen sukupuolet eivät keskimäärin eronneet juurikaan. Niin tytöillä kuin pojilla urheiluseurat olivat pitäneet taukoa toiminnastaan. Myös kilpailutapahtumia oli peruuntunut molempien sukupuolien harrastuksissa. Kumpikaan sukupuoli ei ollut yleisesti pitänyt taukoa harrastustoiminnasta omasta tai vanhempien tahdosta. Omasta tahdosta johtuvaa taukoa kilpailutapahtumiin osallistumisesta ei ilmennyt yleisesti tyttöjen tai poikien vastauksissa.

Niin tytöt kuin pojat olivat yleisesti kokeneet muutoksia urheiluseurojen harjoitusten sisältöjen ja toimintatapojen suhteen. Kummassakaan sukupuolissa ei kuitenkaan ollut yleisesti vähennetty harjoituskertoja seuran puolesta. Ohjatun etäharjoittelun järjestäminen oli pojille hieman yleisempää (50 %) kuin tytöille (43 %) (ks. kuvio 12). Tytöistä puolet (51 %) ilmoitti, ettei ohjattua etäharjoittelua ollut järjestetty seuran puolesta. Ero sukupuolten välillä oli tilastollisesti merkitsevä ($\chi^2(4) = 14,774$; $p = 0,005$).



KUVIO 12. Lasten ja nuorten urheiluseuran järjestämä etäharjoittelu koronapandemian aikana sukupuolen mukaan.

7.2.3 Liikunta-aktiivisuus

Tutkimuksessa vastaajat jaettiin liikunta-aktiivisuuden mukaan kolmeen ryhmään liikuntasuosituksen mukaisesti toteutuneiden päivien mukaan. Ryhmät olivat passiiviset liikkujat (1–4 päivänä viikossa), keskiverto liikkujat (5 päivänä) ja aktiiviset liikkujat (6–7 päivänä). Ryhmät jaettiin tutkimukseen vastanneiden lasten ja nuorten suositusten mukaisesti viikossa liikkuttujen päivien keskiarvon (4,9) ympärille.

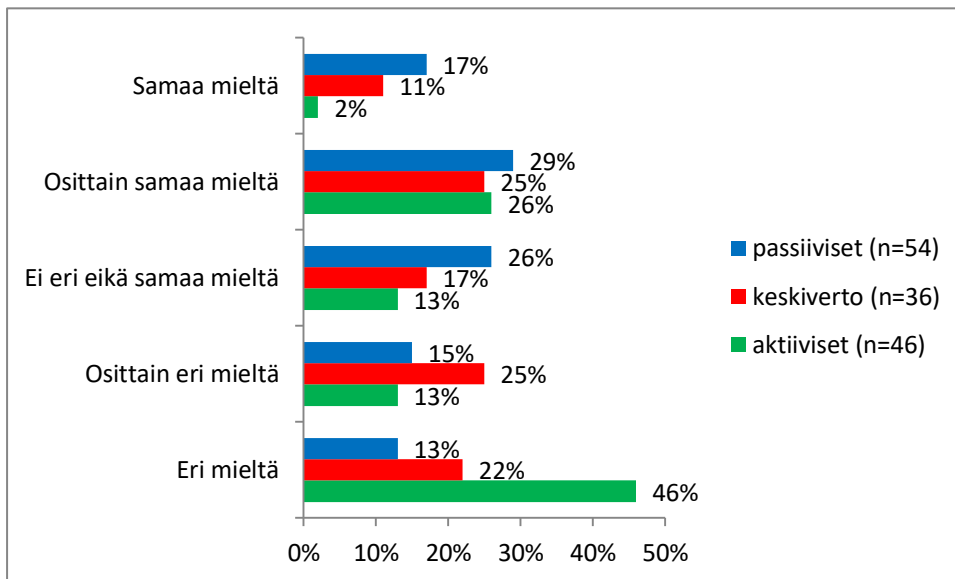
Omatoiminen liikunta

Yksikään liikkujaryhmä ei ilmoittanut yleisesti liikkuneensa vähemmän koronapandemian aikana (ks. taulukko 10). Aktiivisilla liikkujilla liikunta oli vähentynyt keskimäärin harvemmin (ka.=1,9) kuin passiivisilla (ka.=2,3) ja keskiverto (ka.=2,4) liikkujilla. Ryhmien väliset erot olivat tilastollisesti merkitseviä ($p = 0,014$). Vastaajat olivat myös kaikissa kolmessa liikkujaryhmässä yleisesti eri mieltä kiinnostuksen laskusta liikuntaa kohtaan.

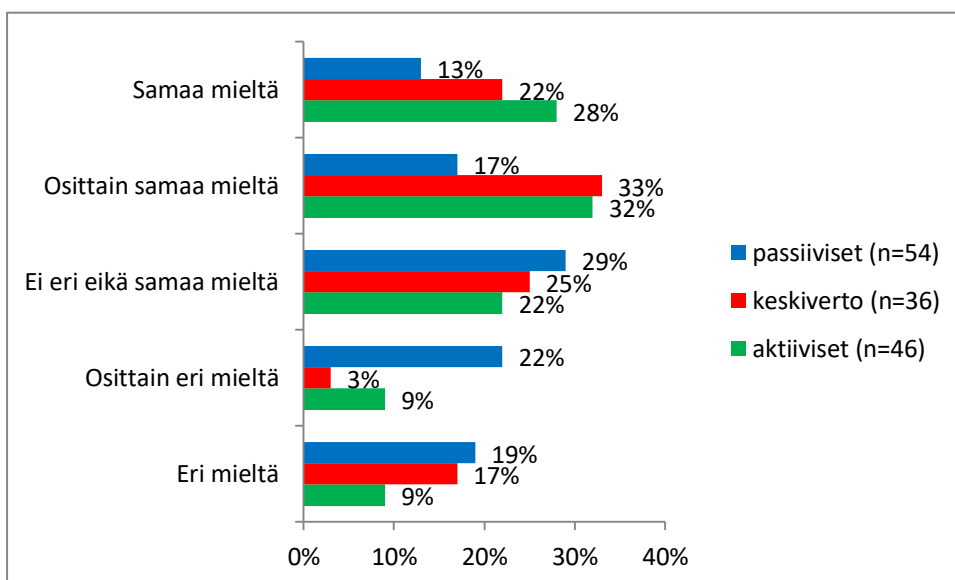
TAULUKKO 10. Ohjattuun harrastustoimintaan osallistuvien lasten ja nuorten omatoiminen liikunta pandemian aikana liikunta-aktiivisuuden mukaan (asteikolla 1-5: 1=eri mieltä, 5=samaa mieltä).

Väittäjä	passiivisten liikkujien keskiarvo	keskiverto liikkujien keskiarvo	aktiivisten liikkujien keskiarvo	Keski- hajonta	Sig
Yleinen liikunta					
Olen liikkunut aikaisempaa vähemmän.	2,3	2,4	1,9	1,294	,014
Kiinnostukseni liikuntaa kohtaan on vähentynyt.	1,4	1,6	1,4	0,988	,463
Olen viettänyt tavallista enemmän aikaa paikoillani esimerkiksi videopelejä pelaten tai telkkaria katsoen.	2,9	2,7	2,3	1,370	,002
Olen harrastanut hyötyliikuntaa enemmän kuin aikaisemmin esimerkiksi autolla liikkumisen sijaan kulkenut pyörällä matkat.	3,2	3,3	3,6	1,322	,007
Liikunnan harrastaminen					
Olen löytänyt uuden vapaa-ajan liikuntamuodon, jota tehdä yksin.	2,5	2,8	2,6	1,508	,502
Olen löytänyt uuden vapaa-ajan liikuntamuodon, jota tehdä kavereiden kanssa.	2,6	3,1	3	1,497	,274
Olen lopettanut jonkin omatoimisen liikuntamuodon.	1,5	1,7	1,7	1,026	,604
Olen omatoimisesti pyrkinyt kehittämään fyysisiä ominaisuuksia kuten kestävyyttä, nopeutta ja voimaa.	3,4	3,4	3,8	1,332	,003
Olen treenannut tavallista enemmän omatoimisesti harrastamaani lajia.	3,4	3,6	3,9	1,327	,011
Liikunta läheisten kanssa					
Olen liikkunut vapaa-ajalla tavallista vähemmän kavereiden kanssa.	3,3	2,9	2,8	1,352	,515
Olen liikkunut kavereiden kanssa enemmän kuin aikaisemmin.	2,5	3,2	3,2	1,350	,074
Olemme liikkuneet perheen kesken tavallista enemmän.	3,1	3,2	3,3	1,232	,505

Passiiviset (46 %) ja keskiverto (36 %) liikkujat kokivat paikallaanolon lisääntyneen enemmän kuin aktiiviset (28 %) liikkujat (ks. kuvio 13). Aktiivisille liikkujille oli myös muita liikkujaryhmiä yleisempää, ettei paikallaanolo ollut lisääntynyt (59 %). Erot liikkujaryhmien välillä olivat tilastollisesti merkitseviä ($\chi^2(8) = 19,914$; $p = 0,011$). Passiivisilla liikkujilla hyötyliikunta oli lisääntynyt vähiten (30 %) keskiverto (55 %) ja aktiivisiin (60 %) liikkujiin verrattuna (ks. kuvio 14). Erot ryhmien välillä olivat hyötyliikunnan suhteen tilastollisesti merkitseviä ($\chi^2(8) = 15,850$; $p = 0,045$).

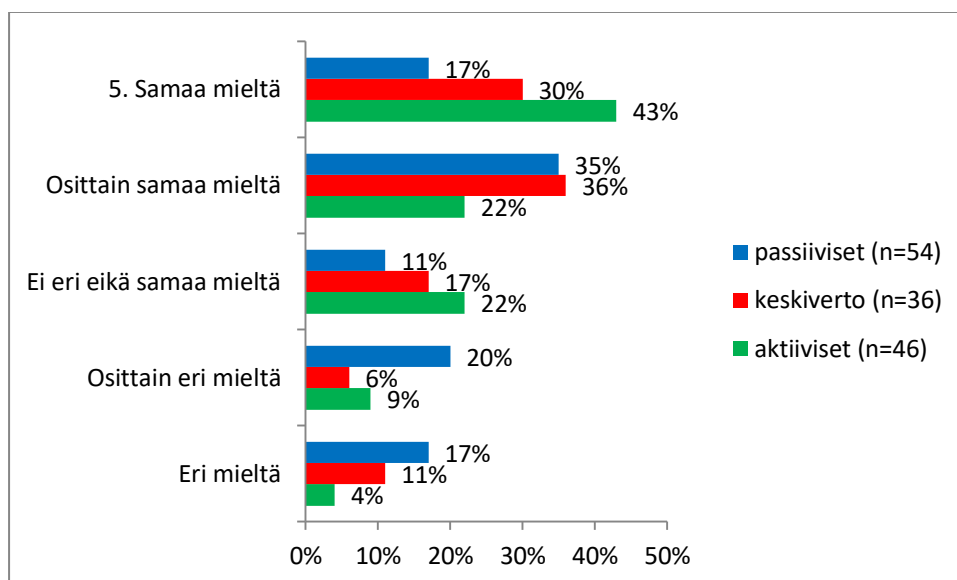


KUVIO 13. Lasten ja nuorten lisääntynyt paikallaanolo koronapandemian aikana liikunta-aktiivisuuden mukaan.



KUVIO 14. Lasten ja nuorten lisääntynyt hyötyliikunta koronapandemian aikana liikunta-aktiivisuuden mukaan.

Yhdessäkään liikkujaryhmistä ei ollut yleisesti lopetettu omatoimista liikuntamuotoa. Passiiviset liikkujat olivat keskimäärin harvemmin löytäneet uusia liikuntamuotoja kuin keskiverto tai aktiiviset liikkujat. Erityisesti uusia kavereiden kanssa tehtäviä liikuntamuotoja passiiviset liikkujat (ka.=2,6) olivat yleisesti löytäneet harvemmin kuin keskiverto (ka.=3,1) ja aktiiviset (ka.=3,0) liikkujat. Ero ei ollut kuitenkaan tilastollisesti merkitsevä ($p = 0,274$). Kaikki liikkujaryhmät olivat yleisesti kokeneet fyysisten ominaisuuksien ja oman lajin treenaamisen lisääntyneen pandemian aikana. Erityisesti aktiiviset (ka.=3,8) liikkujien omatoiminen fyysiikka harjoittelu oli lisääntynyt yleisemmin kuin passiivisilla (ka.=3,4) tai keskiverto (ka.=3,4) liikkujilla. Ryhmien väliset erot fyysisten ominaisuuksien treenaamisessa olivat tilastollisesti merkitseviä ($p = 0,003$). Aktiiviset (65 %) ja keskiverto (66 %) liikkujat harjoittelivat omatoimisesti harrastamaansa lajia yleisemmin kuin passiiviset (52 %) liikkujat (ks. kuvio 15). Ero liikkujaryhmien välillä oli tilastollisesti merkitsevä ($\chi^2(8) = 17,738$; $p = 0,023$).



KUVIO 15. Lasten ja nuorten lisääntynyt harrastetun lajin omatoiminen treenaaminen koronapandemian aikana liikunta-aktiivisuuden mukaan.

Passiiviset liikkujat (ka.=3,3) olivat kokeneet liikunnan kavereiden kanssa vähentyneen yleisemmin keskiverto (ka.=2,9) ja aktiivisiin (ka.=2,8) liikkujiin verrattuna. Vastaavasti aktiiviset (ka.=3,2) ja keskiverto (ka.=3,2) liikkujat olivat kokeneet liikuntansa kavereiden kanssa lisääntyneen yleisemmin kuin passiiviset (ka.=2,5) liikkujat. Erot eivät olleet kuitenkaan tilastollisesti merkitseviä. Perheen kanssa lisääntyneen liikunnan suhteen liikkujaryhmät eivät eronneet yleisesti.

Ohjattu liikunta

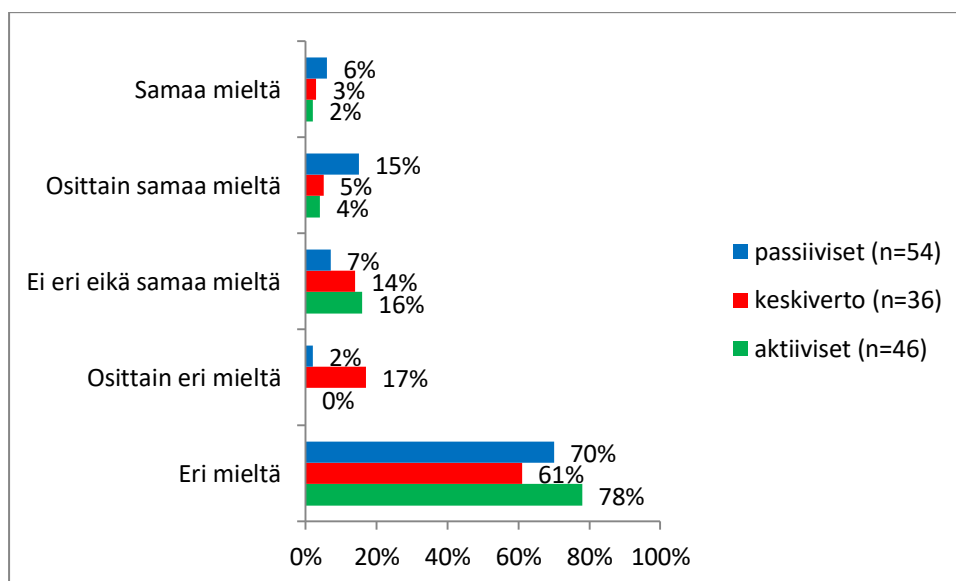
Missään liikkujaryhmässä motivaatio harjoittelua kohtaan ei ollut yleisesti laskenut koronapandemian aikana (ks. taulukko 11). Yhdessäkään liikkujaryhmässä ei uuden ohjatun liikuntaharrastuksen aloittaminen ollut kovin yleistä. Toisaalta ohjattujen liikuntaharrastusten lopettaminen tai lopettamisen harkitseminen ei ollut yleistä liikuntaryhmissä.

TAULUKKO 11. Lasten ja nuorten urheiluseurassa harrastaminen pandemian aikana liikunta-aktiivisuuden mukaan (asteikolla 1-5: 1=eri mieltä, 5=samaa mieltä).

Väittämä	passiivisten liikkujien keskiarvo	keskiverto liikkujien keskiarvo	aktiivisten liikkujien keskiarvo	Keski-hajonta	Sig
Urheiluseurassa harrastaminen					
Motivaationi harjoittelua kohtaan on vähentynyt.	1,7	2,1	1,7	1,257	,235
Olen aloittanut uuden ohjatun harrastuksen.	2,2	1,8	1,8	1,596	,513
Olen lopettanut jonkun ohjatun liikuntaharrastukseni.	2,1	1,9	1,8	1,502	,822
Olen harkinnut harrastuksen lopettamista.	1,7	2,0	1,6	1,314	,083
Olen harkinnut lajin vaihtoa.	1,3	1,7	1,3	1,154	,181
Tauot harrastus- ja kilpailutoiminnassa					
Urheiluseurani on pitänyt harrastustoiminnan järjestämisestä taukoa pandemian takia.	3,9	3,7	3,7	1,334	,881
Koronapandemian takia olen pitänyt omasta halustani taukoa harrastustoimintaan osallistumisesta.	1,6	1,8	1,5	1,195	,429
Olen pitänyt taukoa harrastustoiminnasta vanhempien toiveesta pandemian takia.	1,5	1,5	1,3	1,141	,086
Kilpailutapahtumat harrastamassani lajissa ovat peruuntuneet.	3,9	3,9	3,6	1,332	,030
Olen jättänyt osallistumasta kilpailutapahtumiin tavallista enemmän omasta tahdostani.	1,7	1,6	1,5	1,123	,661
Seuran toiminnan muutokset					
Harjoitusten sisältöjä ja toimintatapoja on muokattu.	3,5	3,5	3,3	1,316	,688
Urheiluseurani on vähentänyt	2,2	2,5	2,3	1,410	,863

harjoituskertoja.					
Seura on järjestänyt ohjattua etäharjoittelua.	2,8	3,3	3,2	1,588	,044
Sisätiloissa tapahtuvaa harjoittelua on siirretty ulkotiloihin.	2,9	3,0	3,2	1,358	,487

Koronapandemian takia jokaisessa liikkujaryhmässä oli pidetty taukoa kilpailutapahtumista. Passiivisilla (ka.=3,9) ja keskiverto (ka.=3,9) liikkujilla tauot olivat yleisempiä kuin aktiivisilla liikkujilla (ka.=3,6). Ero oli myös tilastollisesti merkitsevä ($p = 0,030$). Omasta halusta jätettyjen kilpailutapahtumien suhteen ryhmät eivät eronneet yleisesti. Pandemian aikana harrastustoimintaan osallistumisessa passiiviset liikkujat (21 %) olivat pitäneet yleisemmin taukoa omasta halustaan kuin keskiverto (8 %) tai aktiiviset (6 %) liikkujat (ks. kuvio 16). Ero liikkujaryhmien välillä oli tilastollisesti merkitsevä ($\chi^2(8) = 19,663$; $p = 0,012$).



KUVIO 16. Lasten ja nuorten omasta halusta tauon pitäminen harrastustoimintaan osallistumisesta koronapandemian aikana liikunta-aktiivisuuden mukaan.

Kaikki liikkujaryhmät olivat yleisesti kokeneet muutoksia harjoitusten sisältöjen ja toimintatapojen suhteen. Passiiviset (ka.=3,5) ja keskiverto (ka.=3,5) liikkujat olivat vastanneet hieman yleisemmin harjoitusten sisältöjen muokkautumisesta kuin aktiiviset liikkujat (ka.=3,3). Ero ei ollut kuitenkaan ryhmien välillä tilastollisesti merkitsevä ($p = 0,688$). Seuran järjestämää ohjattua etäharjoittelua oli passiivisissa liikkujissa keskimäärin vähemmän (ka.=2,8) kuin keskiverto (ka.=3,3) tai aktiivisten (ka.=3,2) liikkujien kohdalla.

Ero etäharjoittelun järjestämisestä oli myös tilastollisesti merkitsevä ($p = 0,044$) liikkujaryhmien välillä.

7.2.4 Ulko- tai sisälajin harrastaminen

Kyselyyn vastanneet jaettiin kolmeen harrastajaryhmään heidän harrastamansa lajimuodon mukaan. Vastaajat jaettiin näin ulkolajien, sisälajien ja molempia harrastavien mukaisesti. Jako lajeihin liikuntaympäristön mukaan tehtiin, koska koronarajoituksissa oli muun muassa suositeltu sisätiloissa tapahtuvaa harrastustoimintaa siirrettäväksi ulos. Koska vastaajilla saattaa olla myös useampia harrastuksia niin sisällä kuin ulkona, haluttiin heidät erottaa pelkästään ulko- ja sisälajien harrastajista.

Omatoiminen liikunta

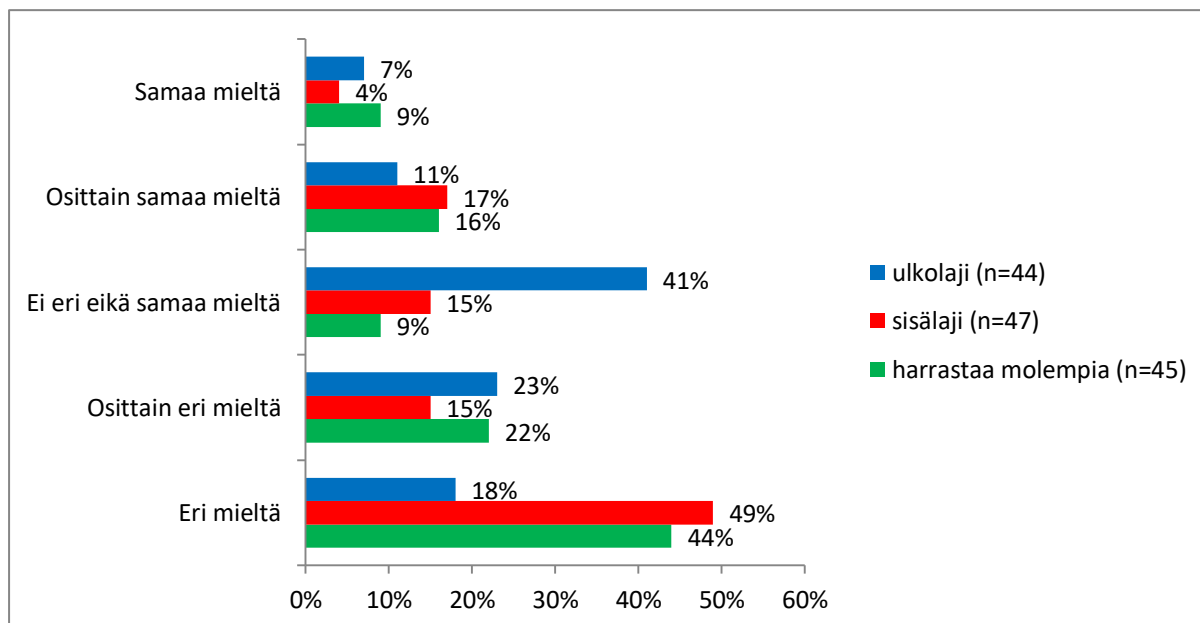
Kiinnostus liikuntaa kohtaan ei ollut yleisesti laskenut missään harrastusryhmässä (ks. taulukko 12). Ulko- (ka.=3,0) tai sisälajia (ka.=2,9) harrastavat kokivat paikallaanolon lisääntyneen hieman yleisemmin kuin molempia lajeja harrastavat (ka.=2,4). Ero paikallaanolon lisääntymisestä harrastajaryhmien välillä ei ollut kuitenkaan tilastollisesti merkitsevä ($p = 0,106$).

TAULUKKO 12. Ohjattuun harrastustoimintaan osallistuvien lasten ja nuorten omatoiminen liikunta pandemian aikana ulko- ja sisälajien sekä molempia harrastavien mukaan (asteikolla 1-5: 1=eri mieltä, 5=samaa mieltä).

Väittämä	ulkolajia harrastavien keskiarvo	sisälajia harrastavien keskiarvo	molempia harrastavien keskiarvo	Keski-hajonta	Sig
Yleinen liikunta					
Olen liikkunut aikaisempaa vähemmän.	2,7	2,1	2,2	1,294	,116
Kiinnostukseni liikuntaa kohtaan on vähentynyt.	1,6	1,7	1,4	0,988	,308
Olen viettänyt tavallista enemmän aikaa paikoillani esimerkiksi videopelejä pelaten tai telkkaria katsoen.	3,0	2,9	2,4	1,370	,106
Olen harrastanut hyötyliikuntaa enemmän kuin aikaisemmin esimerkiksi autolla liikkumisen sijaan kulkenut pyörällä matkat.	3,2	3,2	3,4	1,322	,732

Liikunnan harrastaminen					
Olen löytänyt uuden vapaa-ajan liikuntamuodon, jota tehdä yksin.	2,6	2,9	2,7	1,508	,716
Olen löytänyt uuden vapaa-ajan liikuntamuodon, jota tehdä kavereiden kanssa.	2,8	2,9	3,1	1,497	,777
Olen lopettanut jonkin omatoimisen liikuntamuodon.	1,5	1,7	1,6	1,026	,851
Olen omatoimisesti pyrkinyt kehittämään fyysisiä ominaisuuksia kuten kestävyyttä, nopeutta ja voimaa.	3,3	3,4	3,3	1,332	,847
Olen treenannut tavallista enemmän omatoimisesti harrastamaani lajia.	3,7	3,5	3,4	1,327	,508
Liikunta läheisten kanssa					
Olen liikkunut vapaa-ajalla tavallista vähemmän kavereiden kanssa.	3,3	2,9	2,8	1,352	,229
Olen liikkunut kavereiden kanssa enemmän kuin aikaisemmin.	2,8	3,0	2,9	1,350	,813
Olemme liikkuneet perheen kesken tavallista enemmän.	2,9	3,3	3,2	1,232	,347

Kaikista ryhmistä noin viidennes oli samaa tai osittain samaa mieltä siitä että on liikkunut pandemian aikana aikaisempaa vähemmän (ks. kuvio 17). Sisälajien (64 %) ja molempia lajeja (66 %) harrastavista yli puolet oli eri tai osittain eri mieltä liikunnan vähentymisestä pandemian aikana. Ulkolajin harrastajista alle puolet (41 %) ei kokenut liikunnan määrän vähentyneen. Ryhmien väliset erot olivat myös tilastollisesti merkitseviä ($\chi^2(8) = 20,856$; $p = 0,008$).



KUVIO 17. Lasten ja nuorten vähentynyt liikunta koronapandemian aikana sisä- ja ulkolajia harrastavien mukaan.

Vapaa-ajan liikuntamuotojen suhteen ryhmien sisällä ei ollut yleisemmin tapahtunut suuria muutoksia. Yhdessäkään ryhmässä ei yleisesti ollut lopetettu omatoimisia liikuntamuotoja. Niin fyysisten ominaisuuksien kuin lisääntyneen harrastetun lajin omatoiminen kehittäminen oli yleistä kaikissa ryhmissä.

Vapaa-ajan liikunnassa läheisten kanssa erot eivät olleet myöskään suuria ryhmien välillä. Kaikki kolme ryhmää arvioivat ettei liikunta kavereiden tai perheen kanssa ollut yleisesti lisääntynyt tai vähentynyt. Isoimmat erot olivat sisälajin harrastajien lisääntynyt liikunta perheen kanssa (ka.=3,3) verrattuna ulkolajin harrastajiin (ka.=2,9) sekä liikunnan vähentymisessä kavereiden kanssa ulkolajin harrastajilla (ka.=3,3) verrattuna molempia harrastaviin (ka.=2,8). Erot eivät olleet kuitenkaan tilastollisesti merkitseviä niin vähentyneessä liikunnassa kavereiden kanssa ($p = 0,229$) kuin lisääntyneessä liikunnassa perheen kesken ($p = 0,347$)

Ohjattu liikunta

Vastaajat eivät yleisesti kokeneet motivaationsa vähentyneen harjoittelua kohtaan eikä harrastusten lopettaminen ollut yleistä yhdessäkään ryhmässä (ks. taulukko 13). Toisaalta uusien harrastuksien aloittaminen ei ollut myöskään erityisen yleistä missään ryhmässä. Lajin lopettamista tai vaihtoa ei ollut yleisesti harkittu yhdessäkään harrastusryhmässä.

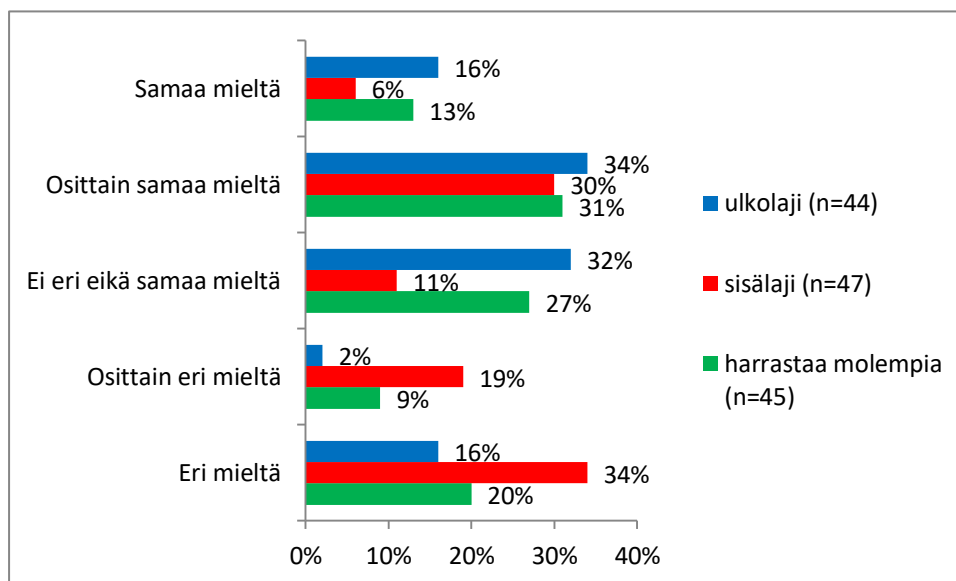
TAULUKKO 13. Lasten ja nuorten urheiluseurassa harrastaminen pandemian aikana ulko- ja sisälajien sekä molempia harrastavien mukaan (asteikolla 1-5: 1=eri mieltä, 5=samaa mieltä).

Väittämä	ulkolajia harrastavien keskiarvo	sisälajia harrastavien keskiarvo	molempia harrastavien keskiarvo	Keski-hajonta	Sig
Urheiluseurassa harrastaminen					
Motivaationi harjoittelua kohtaan on vähentynyt.	2,1	1,9	1,9	1,257	,455
Olen aloittanut uuden ohjatun harrastuksen.	1,5	2,1	2,2	1,596	,091
Olen lopettanut jonkun ohjatun liikuntaharrastukseni.	2,0	2,1	1,8	1,502	,575
Olen harkinnut harrastuksen lopettamista.	2,0	1,9	1,9	1,314	,769
Olen harkinnut lajin vaihtoa.	1,6	1,4	1,6	1,154	,746
Tauot harrastus- ja kilpailutoiminnassa					
Urheiluseurani on pitänyt harrastustoiminnan järjestämisestä taukoa pandemian takia.	3,7	3,8	3,9	1,334	,628
Koronapandemian takia olen pitänyt omasta halustani taukoa harrastustoimintaan osallistumisesta.	1,7	1,7	1,7	1,195	,942
Olen pitänyt taukoa harrastustoiminnasta vanhempien toiveesta pandemian takia.	1,4	1,7	1,5	1,141	,419
Kilpailutapahtumat harrastamassani lajissa ovat peruuntuneet.	3,8	4,2	3,7	1,332	,151
Olen jättänyt osallistumasta kilpailutapahtumiin tavallista enemmän omasta tahdostani.	1,6	1,7	1,5	1,123	,666
Seuran toiminnan muutokset					
Harjoitusten sisältöjä ja toimintatapoja on muokattu.	3,5	3,6	3,4	1,316	,844
Urheiluseurani on vähentänyt harjoituskertoja.	2,2	2,5	2,4	1,410	,624
Seura on järjestänyt ohjattua etäharjoittelua.	3,2	3,1	2,9	1,588	,725

Sisätiloissa tapahtuvaa harjoittelua on siirretty ulkotiloihin.	3,3	2,6	3,1	1,358	,021
---	-----	-----	-----	-------	------

Jokaisessa harrastusryhmässä taukojen pitäminen harrastustoiminnasta ja kilpailuista oli yleistä. Kilpailutapahtumien peruuntumisesta raportoivat erityisesti sisälajien harrastajat (ka.=4,2), mutta peruuntumiset olivat myös yleisiä ulkolajien (ka.=3,8) ja molempia lajeja (ka.=3,7) harrastavien kohdalla. Ero ei ollut kuitenkaan tilastollisesti merkitsevää ($p = 0,151$). Yhdessäkään ryhmässä tauot eivät olleet yleisesti omasta tai vanhempien tahdosta johtuvia.

Harjoitusten sisältöjen ja toimintatapojen muutoksilla ei ollut suuria eroja harrastusryhmien välillä. Harjoituskertoja ei ollut yleisesti vähennetty pandemian aikana missään ryhmässä. Sisätiloissa harrastavat ilmoittivat harjoitusten siirtymisestä sisätiloista vähiten. Noin puolet sisälajien harrastajista (53 %) oli eri tai osittain erimieltä väittämän kanssa (ks. kuvio 18). Ulkolajin harrastajista vain noin viidennes (18 %) ei ollut siirtänyt harjoitteluaan ulos, kun taas puolet (50 %) oli. Sisälajien harrastajista noin kolmannes (36 %) ilmoitti harjoitusten siirtämisestä sisätiloista ulos. Ero ryhmien välillä oli tilastollisesti merkitsevää ($\chi^2(8) = 16,895$; $p = 0,031$).



KUVIO 18. Lasten ja nuorten sisätiloissa tapahtuvan harjoittelun siirtyminen ulkotiloihin koronapandemian aikana sisä- ja ulkolajia harrastavien mukaan.

7.3 Vapaa sana -osio

Vapaa sana -osioon saatiin vastauksia 16:lta kyselyyn vastanneelta. Näistä kuitenkin muutamat olivat vastauksia, joissa kerrottiin, ettei vastaajalla ollut mitään lisättävää kyselyyn liittyen. Vastauksia, joihin oli omista kokemuksista tai ajatuksista kerrottu, oli kaikkiaan 12.

Muutamissa vastauksissa nostettiin esiin koronapandemian alun olleen eniten harrastustoiminnassa muutoksia tuonut ajanjakso pandemian aikana. Pandemian alussa harjoitusten ja kilpailutoiminnan peruuntuminen olivat yleisimpiä ilmoitettuja muutoksia. Epätietoisuus pandemiasta aiheutti haasteita harjoittelulle. Pandemian alun jälkeen harrastustoiminta oli kuitenkin palautunut varsin normaaliksi.

“Koronapandemian aikana harjoittelu oli vaikeaa kaikille, koska epätietoisuus taudista toi haasteita.”

“Alussa oli paljon muutoksia ja harkkoja peruttiin. Nyt on ollut jo yli vuoden kaikki taas normaalia.”

“Koronan alkaessa jalkapallo oli tauolla (kaikki tapaamiset kiellettiin silloin -20 keväällä), mutta sen jälkeen treenit on jatkuneet kahdesti viikossa ympäri vuoden (joulutaukoa lukuunottamatta) ja peleihin/turnauksiin päästy osallistumaan.”

Tässä tutkimuksessa kerätyn aineiston mukaan valtaosalla vastaajista oli ollut taukoa harjoittelutoiminnasta (69,1 %) sekä kilpailutoiminnasta (73,5 %) pandemian aikana. Useampi vastaajista ilmoitti harrastustoiminnan taukojen ja kilpailujen peruuntumisen laskeneen heidän tai heidän joukkuekavereidensa harrastusmotivaatiota ja johtaneen toisinaan harrastuksen lopettamiseen.

“Liikuntani on muuttunut viimeisen kahden vuoden aikana paljon. Cheerleadingin kilpailujen peruuntuminen vaikutti minun lopettamiseen.”

“Pandemian alkuaikoina kaikki harrastotoiminta lopetettiin ja kilpailut peruutettiin. Lapset suljettiin kotiin ja vaikka seuralta tuli ohjeita omatoimiseen harjoitteluun oli niihin motivointi hankalaa. Joukkueestani lopetti muuta tyttö tämän vuoksi, ei laji enää innostanut. Ja ehkä heidän kuntotaso oli laskenut, kotiin oli myös helpon jäädä.”

Tässä tutkimuksessa kilpailutoiminnan tauoilla ja vähentyneen harjoittelu motivaation välillä ei ollut kuitenkaan tilastollisesti merkitsevää positiivista korrelaatiota ($r = 0,06$; $n=136$; $p =$

0,477). Kilpailutapahtumat olivat kuitenkin muutamille vapaa sana -osioon vastanneelle tärkeä osa harjoittelumotivaatiota. Kilpailujen jäädessä tauolle motivoituminen harjoitteluun oli ollut haastavaa ja harrastuksia oli tämän puolesta lopetettu. Mikäli liikunta painottuu vain ohjattuun urheiluseurassa toteutettuun liikuntaan, saattavat lapsen ja nuoren päivittäiset liikuntamäärät laskea. Liikunnan vähentyminen taas saattaa aiheuttaa fyysisten ominaisuuksien heikentymistä. Mikäli kuntotaso on heikentynyt voi liikunta pitkästä aikaa tuntua raskaalta ja siten epämukavalta, minkä seurauksena harrastus saattaa loppua. Esimerkiksi seuraava vastaaja oli lopettanut harrastuksensa vuodeksi pandemian aikana, mutta oli palannut sittemmin takaisin harrastuksensa pariin. Harrastuksen lopettaminen oli ollut vastaajalle liikuntamäärää vähentänyt tekijä, mutta paluu harrastustoimintaan oli jälleen lisännyt liikuntaa.

“Lopetin jalkapallon vuodeksi ja aloitin siinä välissä ringeten ja sen jälkeen uudestaan jalkapallon. Liikkuminen jäi aika vähiin ku lopetin mutta nyt liikun taas enemmän.”

Vaikka lapsilla ja nuorilla ohjattu harjoittelu oli tauolla, olivat seurat järjestäneet melko usein ohjattua etäharjoittelua (47,1 %). Seurojen järjestämä ohjattu etäharjoittelu olikin saanut monelta vastaajalta kehuja. Seurat olivat olleet myös harrastajiinsa vapaa sana -osion vastausten mukaan hyvin yhteydessä.

”Onneksi urheiluseurastamme xxxx oltiin jopa enemmän nuoreen yhteydessä kuin koulusta ja nuoret harjoittelivat etänä ja saivat olla osana joukkuetta.”

“On hienoa että nuorten harrastusmahdollisuuksia on pidetty yllä myös koronapandemian aikana. Kun lähtitreenien mahdollisuutta ei ollut, seura järjesti hienosti etätreenejä.”

“Varsinaisena koronakeväänä oli tyhmää kun ei ollut treenejä ja koulua mutta valmentajilta tuli viestejä ja tehtäviä.”

Vaikka seura olisi järjestänyt etäharjoittelua, ei se kuitenkaan tarkoittanut, ettei vastaaja olisi lopettanut jotain ohjattua harrastustaan. Ohjatun harrastuksen lopettamisen ja järjestetyn etäharjoittelun välillä oli jopa matala positiivinen korrelaatio, joka ei tosin ollut tilastollisesti merkitsevä ($r = 0,11$; $n=136$; $p = 0,202$). Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että harrastajat olisivat lopettaneet juuri etäharjoittelua järjestäneessä seurassa harrastuksiaan. Vastaaja on voinut esimerkiksi harrastaa useampaa lajia ja lopettaa lajin, jossa ei ohjattua etäharjoittelua ole järjestetty. Tämän varmentaminen ei kuitenkaan ole mahdollista tässä tutkimuksessa.

Toisaalta, vaikka seura olisi järjestänyt ohjattua etäharjoittelua, ei harrastaja välttämättä ole tähän osallistunut.

”En itse rehellisesti käynyt omatoimitreenaamassa kuin pari kertaa.”

Etäharjoittelun järjestämisellä saatetaan pystyä säilyttämään harrastajien motivaatiota, mutta yksin tämä ei riitä. Yleisesti vapaa sana -osioon kirjoittaneet vastaajat olivat kokeneet koronapandemian aikaisen sulun negatiivisena asiana. Varsinkin harrastustoiminnan jättäneiden määrä koettiin merkittävänä haittana. Tässäkin tutkimuksessa moni vastaajista (19,1 %) oli lopettanut jonkin ohjatun harrastuksensa pandemian aikana. Yleisesti rajoitusten aiheuttamat haitat oli koettu hyötyjä suuremmiksi.

“Joukkueesta moni lopetti koronarajoitusten jälkeen. Lasten harrastustoimintaa ei saa enää rajoittaa koronan verukkeella. Haitat rajoituksista on suuremmat, kuin hyödyt.”

“Lasten ja nuorten harrastustoimintaa rajoitettiin täysin tarpeettomasti.”

Muutamassa vapaa sana -osion vastaus aiheutti epäilyksiä tutkimuksen luotettavuudelle. Vaikka kysely oli suunnattu lapsille ja nuorille vastattavaksi, oli muutamissa vastauksissa havaittavissa huoltajan osallistuminen kyselyyn. Esimerkiksi seuraavissa virkkeissä on havaittavissa liikuntakäyttytymistä tarkkailtavan lapsen esiintyvän vastauksessa kolmannessa persoonassa.

“Kyselyyn oli osin hankala vastata, koska lapsi vaihtoi korona aikana harrastusta.”

”Lajinvaihto meillä ei johtunut koronasta vaan muista syistä, jotka liittyvät lapsen terveyteen.”

”Vapaa-aikana leikkinyt pihalla naapurin lasten kanssa kirkkistä jne.”

Koska kysely oli suunnattu harrastajille, olisi vanhemman vastaaminen kyselyyn tutkimuksen luotettavuutta heikentävä tekijä. Vastauksista ei voi kuitenkaan olla täysin varmoja ovatko ne vanhempien kirjoittamia ja kuinka paljon vanhempi on vastaamiseen vaikuttanut. Toisaalta vanhempi on voinut täyttää kyselyn yhdessä lapsensa kanssa ja vain kirjoittaa vapaa sana -osioon oman lisäyksensä. Lapsi on voinut itse vastata kyselyyn omien kokemustensa mukaan ja vanhempi on voinut vain seurata vieressä ja auttaa, mikäli vastaaja ei ole ymmärtänyt väittämää. Vanhemman mahdollista roolia on tutkimuksessa kuitenkin mahdoton varmistaa.

8 Pohdinta

Tutkimuksessa selvitettiin harrastustoimintaan osallistuvien lasten ja nuorten vapaa-ajan liikuntakäyttäytymistä koronapandemian aikana. Tutkimuksella haluttiin esimerkiksi selvittää ovatko lapset ja nuoret lopettaneet tai löytäneet uusia lajeja harrastustensa pariin sekä onko harrastusten sisällöissä tapahtunut muutoksia tai kohdistunut rajoituksia pandemian aikana. Tutkimuksessa selvitettiin myös lasten ja nuorten ajatuksia heidän motivaatiostaan liikuntaa ja urheilua kohtaan pandemian aikana. Erilaisten tekijöiden kuten iän, sukupuolen, liikunta-aktiivisuuden sekä harrastettujen lajien, kuten sisä- ja ulkolajien, yhteyttä liikuntakäyttäytymiseen tarkasteltiin lasten ja nuorten vastauksissa.

Vastaukset jakaantuivat varsin paljon kyselyssä esitettyjen väittämien sisällä. Vaikka suurin osa vastaajista ilmoitti liikunta-aktiivisuuden ja motivaation säilyneen tai eivät olleet lopettanut harrastuksiaan, oli moni vastaajista myös eri tai osittain eri mieltä väittämien kanssa. Tutkimuksessa selvisi, että lähes viidennes lapsista ja nuorista oli kokenut liikuntansa vähentyneen ja lähes 40 prosenttia vastaajista oli kokenut paikallaanolonsa lisääntyneen pandemian aikana. Lähes viidennes vastaajista ilmoitti motivaation ohjattuun harrastamiseen laskeneen. Lisäksi viidennes oli lopettanut tai harkinnut lopettavansa jonkin ohjatun harrastusmuodon.

Kyselyyn vastanneet liikkuivat liikkumissuositusten mukaisesti vähintään 60 minuuttia päivässä keskimäärin 4,9 päivänä viikossa. Viikon jokaisena päivänä suositusten mukaan liikkui vain 15 prosenttia vastanneista, mikä on huomattavasti vähemmän kuin Kokko ym. (2019) tutkimuksessa raportoitu 38 prosenttia (ks. Kokko ym. 2019, 18). Tämän tutkimuksen tulos (15 %) päivittäin liikuntasuositusten mukaisesti liikkuvista vastaa lähes Ng ym. (2021) tutkimusta, jossa 12 prosenttia kyselyyn vastanneista ilmoitti liikkuvansa pandemian aikana suositusten mukaisesti päivittäin (ks. Ng ym. 2021, 5). Tähän tutkimukseen osallistuneiden alhainen päivittäin toteutuvien liikkumissuositusten prosentuaalinen määrä on huomattavasti pienempi kuin Hakasen ym. tutkimuksessa esitetty 50 prosenttia, joka koostui harrastustoimintaan osallistuvista lapsista (ks. Hakanen ym. 2019, 21). Hakasen ym. (2019) ja Kokon ym. (2019) tutkimukset on toteutettu ennen koronapandemiaa, mikä on saattanut olla yksi tämän tutkimuksen matalaa prosenttia selittävä tekijä. Tätä selittäisi myös tutkimuksen samankaltaiset tulokset Ng ym. (2021) pandemian aikaisen tutkimuksen kanssa. Tosin ero on voinut johtua myös sattumasta, jossa kyselyyn on vain vastannut tavallista enemmän harrastajia, joilla liikkumissuositukset eivät toteudu päivittäin. Tämän tutkimuksen myötä ei

voida suoraan väittää pandemian olleen yksin yhteydessä vähäisten liikkumissuosittelujen mukaisesti liikuttujen päivien kanssa, sillä reippaasti yli puolet vastaajista eivät olleet kokeneet liikuntansa vähentyneen koronapandemian aikana. Tosin reilu viidennes oli vastannut liikuntansa vähentyneen pandemian aikana.

Vastaavasti vähän liikkuvia (0–2 päivänä viikossa) lapsia oli tässä tutkimuksessa vain reilu prosentti, kun taas Kokon ym. (2019) tutkimuksessa heitä oli hieman yli kymmenys (ks. Kokko ym. 2019, 18). Ng ym. (2021) tutkimuksessa nuorista 0–2 päivänä viikossa liikkui 23 prosenttia (ks. Ng ym. 2021, 5). Tämä tutkimus oli toteutettu vain liikunnan harrastustoimintaan osallistuville lapsille ja nuorille, kun Kokko ym. (2019) ja Ng ym. (2021) tutkimukset oli suunnattu kaikille. Tämä selittää vähän liikkuvien pientä määrää tässä tutkimuksessa. Vaikka lapsi ei olisi muuten kovin aktiivinen liikkuja tarjoaa harrastustoiminta monelle useamman päivän viikossa liikuntasuosittelujen mukaisen päiväkohtaisen liikuntamäärän.

Kouluterveyskyselyssä yläkouluikäisten 8. ja 9. luokkalaisten omatoimisen liikunnan oli havaittu lisääntyneen pandemian aikana (THL 2022c). Tässä tutkimuksessa ei suoranaisesti pystytty arvioimaan omatoimisen liikunnan lisääntymistä, mutta vastausten perusteella yläkouluikäiset eivät keskimäärin olleet ainakaan kokeneet liikuntansa tai motivaationsa vähentyneen pandemian aikana. Vuonna 2007 syntyneet olivat yleisesti jopa kokeneet hyötyliikuntansa lisääntyneen pandemian aikana.

Constandt ym. (2020) tutkimuksessa oli vastaavasti havaittu korkean ja matalan aktiivisuuden omaavien aikuisten kuntoilun määrän nousseen koronapandemian aikana. Tutkimuksessa oli kuitenkin havaittu istumisen yleisemmin lisääntyneen kuin vähentyneen kaikissa ryhmissä. (Constandt ym. 2020). Tässä tutkimuksessa tulokset olivat päinvastaiset. Mikään liikkujaryhmä ei keskimäärin vastauksissaan arvioinut paikallaanolon lisääntyneen. Silti passiivisista liikkujista lähes puolet (46 %) ja keskiverto liikkujista kolmannes (36 %) oli kokenut paikallaanolonsa lisääntyneen. Erityisesti aktiiviset liikkujat eivät olleet kokeneet paikallaanolonsa lisääntyneen (59 %). Ero tutkimusten välillä voi johtua tämän tutkimuksen kohdistumisesta lapsiin ja nuoriin, kun taas Constandt ym. (2020) tutkimus oli kohdistettu aikuisille. Tosin tässä tutkimuksessa huomioitavana on myös, ettei eri mieltä oleminen paikallaanolon lisääntymisestä tarkoita sen vähentymistä. Vastaaja on voinut kokea olevansa aivan yhtä paljon paikallaan ja tämän johdosta vastannut, ettei paikallaanolo ole lisääntynyt.

Kokon ym. (2019) tutkimuksen mukaisesti myös tässä tutkimuksessa pojilla liikkumissuosituksot toteutuivat keskimäärin yleisemmin kuin tytöillä. Poikkeuksena Kokon ym. tuloksiin tässä tutkimuksessa vanhemmilla (2007 syntyneet) vastaajilla liikkumissuosituksot toteutuivat nuorempia useammin. (ks. Kokko ym. 2019, 19.) Näiden kahden tuloksen eroa selittäänee jälleen tämän tutkimuksen kohdistuminen vain harrastaviin nuoriin. Tällöin tutkimukseen ei ole vastannut harrastustoiminnasta poisjääneitä nuoria, minkä puolesta vanhemmat vastaajat ovat saattaneet olla keskimäärin tavallista motivoituneempia liikkujia. Vanhemmilla liikkujilla on myös saattanut olla keskimäärin enemmän harjoituskertoja viikossa kuin nuoremmilla, minkä seurauksena vanhemmilla liikkumissuosituksot toteutuisivat pelkällä ohjatulla harjoittelulla nuorempia useammin. Huomioitavaa on myös tutkimuksessa esiin tullut vanhempien vastaajien yleisempi omatoiminen fyysisten ominaisuuksien treenaaminen nuorempiin verrattuna. Tällöin omatoimista treenaamista tapahtuu myös ohjatun toiminnan ulkopuolella.

Ikäryhmien välillä ilmeni eroja vastaajien fyysisten ominaisuuksien omatoimiselle kehittämiselle. Vanhemmat vastaajat olivat nuorempia yleisemmin treenanneet fyysisiä ominaisuuksiaan. Kuntosalilla käyminen oli mainittu Merikiven ym. (2016) tutkimuksessa olleen yksi liikuntamuoto, jonka suosio lisääntyy nuorten ikääntyessä (Merikivi ym. 2016, 93). Mahdollisten kuntosaliharrastusten lisääntyminen selittäänee myös tämän tutkimuksen tuloksissa esiintynyttä omatoimisen fyysisten ominaisuuksien kehityksen olleen yleisempää vanhemmilla vastaajilla verrattuna nuorempiin vastaajiin. Fyysisten ominaisuuksien lisäksi omatoiminen lajin treenaaminen oli vanhemmilla vastaajilla nuorempia yleisempää. Tämä voisi selittyä vanhempien vastaajien mahdollisesti kilpailullisemmalla harrastustoiminnalla.

Tutkimuksen vahvuutena oli tarkka kyselyyn osallistujien rajaaminen harrastustoimintaan osallistuviin lapsiin ja nuoriin. Myös 20 urheiluseuran osallistuminen tarjosi mahdollisuuden kattavaan ryhmään erilaisista lajiharrastajien kokemuksista ja seurojen toiminnasta pandemian aikana. Tosin seurojen vastaajamäärästä ei ole tietoa, joten vaikka seura olisi ilmoittautunut osallistuvansa tutkimuksen aineiston keruuseen, ei tämä tarkoita, että seuran harrastajilta olisi välttämättä tullut ainuttakaan vastausta. Vaikka tutkimukseen osallistui useampi seura, jäi kyselyyn vastanneiden määrä 136 vastaajaan. Lisäksi muutamissa vapaa sana -osion vastauksissa lapsi tai nuori esitettiin kolmannessa persoonassa, mikä aiheutti epäilyksen oliko kyselyyn vastannut nuori vai nuoren vanhempi. Koska tutkimus oli suunnattu lapsille ja nuorille, mahdollinen vanhemman vastaaminen kyselyyn vaikuttaisi tutkimuksen luotettavuuteen. Lisäksi tutkimuksen aineiston keruu kyselyllä aiheuttaa luotettavuuden

kannalta haasteita vastaajien rehellisyyden, huolellisuuden ja väärinymmärrysten puolesta (Hirsjärvi ym. 2009, 195). Ei voi olla varmoja, ovatko nuoret vastaajat ymmärtäneet jokaisen kysymyksen täysin. Toisaalta jos vastaaja ei ole jaksanut täyttää lomaketta huolellisesti, on hän saattanut valita esimerkiksi keskimmäisen vastausvaihtoehdon. Tässä tutkimuksessa harjoittelumotivaatiota koskevien kontrollikysymysten välinen korrelaatio oli positiivinen ($r = 0,70$; $n=136$; $p<0,001$), mikä tuki tutkimuksen luotettavuutta. Toisena kontrollikysymyksenä käytetyt väittämät pandemian aikaisesta liikunnasta kavereiden kanssa korreloivat toisiaan negatiivisesti ($r = -0,35$; $n=136$; $p<0,001$). Näiden väittämien välinen negatiivinen korrelaatio tuki luotettavuutta, sillä väittämät oli suunniteltu toistensa vastakohdaksi. Korrelaation väittämien välillä jäi kuitenkin alhaiseksi, mikä oli tutkimuksen luotettavuutta laskeva tekijä.

Vaikka valtaosa vastaajista ei kokenut pandemian aiheuttaneen negatiivisia vaikutuksia liikuntaan, niin on huolestuttavaa, että useissa väittämissä vastaajista viidenes oli saattanut kokea pandemian vaikuttaneen negatiivisesti heidän liikuntakäyttäytymiseen. Tämän vuoksi olisi tärkeää keksiä toimia, joilla varmistaa tulevaisuudessa lasten ja nuorten liikuntaa pystyttäisiin tukemaan paremmin.

Tämä tutkimus toteutettiin määrällisenä tutkimuksena, jonka tavoitteena oli perehtyä lasten ja nuorten vapaa-ajan liikunnasta koronapandemian aikana. Jatkotutkimusideana voitaisiin tarkastella vastaavasti laadullisen tutkimuksen metodein lasten ja nuorten kokemuksia pandemian aikaisesta liikunnasta. Tässä tutkimuksessa tarjottu vapaa sana -osio keräsi muutamia tarkennettuja näkemyksiä, joita voitaisiin esimerkiksi haastattelujen kautta saada kvalitatiivisella tutkimuksella selvitettyä vielä enemmän. Jatkotutkimus voitaisiin myös kohdistaa harrastustoiminnan lopettaneisiin lapsiin ja nuoriin. Tässä tutkimuksessa kohderyhmä oli harrastustoiminnassa olevat lapset ja nuoret, joten tähän osallistuneet liikkuivat ja harrastivat ainakin jotain liikuntaa. Perehtymällä harrastustoiminnan lopettaneisiin lapsiin ja nuoriin voitaisiin saada vielä enemmän tietoa pandemian roolista mahdolliselle liikunnan vähentymiselle sekä harrastusten lopettamiseen vaikuttavista tekijöistä.

Vaikka korona ei tätä tutkimusta kirjoittaessa aiheuta enää niin suuria toimenpiteitä kuin pandemian alkuaikoina, olisi tärkeää pohtia, miten lasten ja nuorten liikunta ei kärsisi mahdollisten tulevien pandemioiden aikana. Tämän tutkimuksen vapaa sana -osiossa harrastusten lopettamiseksi nostettiin esiin kilpailutoiminnan keskeytykset sekä kiinnostuksen laskeminen. Vastaavasti kuntotason heikentymisen epäiltiin tuottaneen

vaikeuksia harrastustoimintaan palaamiselle. Vaikka tulevaisuudessa pandemiat aiheuttaisivat poikkeusoloja olisi seurojen ja lajijärjestöjen hyvä mahdollistaa jonkinlaista toimintaa harrastajilleen. Kiinnostuksesta liikuntaa kohtaan tulisi pystyä pitämään mahdollisimman hyvin kiinni eikä toimintaa kannattaisi rajata täysin.

Lähteet

- Aittasalo, M. 2020. Terveys- ja liikuntakäyttäytyminen. UKK-instituutti. Osoitteesta <https://ukkinstituutti.fi/elintapaohjaus/liikuntaneuvonta/terveys-ja-liikuntakayttaytyminen/>. Katsottu 27.10.2022.
- 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) aineistolla 1986–2010. Terveiden edistämisen tutkimuskeskuksen julkaisuja 5.
- Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P. & Kokko, S. 2018. Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa, LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018, Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, Valtion liikuntaneuvosto. 49–55.
- Borodulin, K., Harald, K., Jousilahti, P., Laatikainen, T., Männistö S. & Vartiainen E. 2015. Time trends in physical activity from 1982 to 2012 in Finland. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sport*. Vol 26:1, 93–100.
- Brand, R., Timme, S. & Nosrat, S. 2020. When pandemic hits: Exercise frequency and subjective well-being during COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology* 11, 570567.
- Constandt, B., Thibaut, E., De Bosscher, V., Scheerder, J., Ricour, M., & Willem, A. 2020. Exercising in times of lockdown: An analysis of the impact of COVID-19 on levels and patterns of exercise among adults in Belgium. *International journal of environmental research and public health* 17(11), 4144. <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/11/4144/html>
- Duodecim 2022. Koronavirus (SARS-CoV-2, COVID-19). Duodecim Terveyskirjasto. Osoitteesta <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01257>. Katsottu 27.10.2022.
- Fogelholm, M., Paronen, O. & Miettinen, M. 2007. Liikunta – hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Suomalaisen terveystieteiden tutkimuskeskuksen julkaisuja 2006. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2007:1. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Haanpää, L. 2019. Harrastustakuu: yhdenvertaisuuden asialla. Nuorisotutkimusverkosto, verkkojulkaisuja 147. Kenttä.

Hakanen, T., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. 2019. Oikeus liikkua. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:2.

Hasanen, E. 2017. "Me ollaan koko ajan liikkeessä". Tutkimus nuorten omaehtoisen liikkumisen muodoista ja merkityksistä tilan kehyksissä. Jyväskylän yliopisto. *Studies in sport, physical education and health* 261. Jyväskylä.

Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. Porvoo: Edita Publishing Oy.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Itkonen, H. 2021. Liikkumisen sosiologia. Tampere: Vastapaino.

Karjalainen, L. 2010. Tilastotieteen perusteet. Keuruu: Otava.

Karvonen, L., Nikander, R. & Piirainen, A. 2016. Fyysisen aktiivisuuden merkitys elämäntilanteissa. *Liikunta & Tiede* 53 (1), s. 68–74.

Kestilä, L., Määttä, M. & Peltola, M. 2011. Rakenteet. Teoksessa M. Määttä & T. Tolonen (toim.) *Annettu, otettu, itse tehty. Nuorten vapaa-aika tänään*. Nuorisotutkimusverkoston/Nuorisotutkimusseuran julkaisuja 112. Helsinki, 129–144.

Kokko, S. 2017. Liikuntakasvatus organisoidussa urheilussa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. PS-kustannus. Jyväskylä. 114–128.

Kokko, S., Rinta-Anttila, K., Villberg, J., Hirvensalo, M., Koski, P. & Ng, K. 2020. Suomalaisnuorten liikkuminen koronapandemian aikana keväällä 2020. Raportissa M. Kantomaa (toim.) *Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2020:2. 17–20.

Kokko, S., Martin, K., Villberg, J., Ng, K. & Mehtälä, A. 2019. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, ruutuaika ja sosiaalinen media sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset. Teoksessa S. Kokko, & L. Martin (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2019*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. 15–26.

Koski, P. 2013. Liikunta- ja urheiluseuroja koskeva tietopohja ja sen kehittäminen. Teoksessa *Liikunnan kansalaistoiminnan tietopohja*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:6. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto. 18–42.

Koski, P. & Hirvensalo M. 2019. Liikunnan merkitykset ja esteet. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa, LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018*, Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, Valtion liikuntaneuvosto. 67–74.

Koski, P. & Mäenpää, P. 2018. Suomalaiset liikunta- ja urheiluseurat muutoksessa 1986–2016. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2018:25. Helsinki.

- Lehmuskallio, M. 2011. Ei VilleGalle vaan vertaiset, valmentajat ja vanhemmat – lasten ja nuorten näkemyksiä liikuntakiinnostukseensa vaikuttajista. *Liikunta & Tiede* 48 (6), 24–31.
- Lehtonen, K., Oja, S. & Hakamäki, M. 2022. Liikunnan ja urheilun tasa-arvo Suomessa 2021. Opetus- ja kulttuuriministeriö Helsinki.
- Lyyra, N., Lyyra, M., Villberg, J. & Heikinaro-Johansson, P. 2019. Vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden ja sukupuolen yhteys liikuntatunnin kuormittavuuteen yläkouluikäisillä. *Liikunta & Tiede* 56 (2-3).
- Martin, L., Suomi K., & Kokko, S. 2019 Liikuntatilaaisuudet. Teoksessa S. Kokko, & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2019. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. 41–46.
- Mathisen, F. K. S., 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 and Science in Sports*, 29(8), 1232–1242.
- Maugeri, G., Castrogiovanni, P., Battaglia, G., Pippi, R., D’Agata, V., Palma, A., Di Rosa, M. & Musumeci, G. 2020. The impact of physical activity on psychological health during Covid-19 pandemic in Italy. *Heliyon* 6(6), 1–8.
- Merikivi, J., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. 2016. Media hanskassa. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2016 mediasta ja liikunnasta. Nuorisotutkimusseuran julkaisuja nro 184. Nuorisotutkimusseuran verkkojulkaisuja nro 104.
- Mononen, K., Blomqvist, M., Koski, P. & Kokko, S. 2016. Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa S. Kokko & A. Mehtälä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa, LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016, Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, Valtion liikuntaneuvosto. 27–35.
- Moore, S.A., Faulkner, G., Rhodes, R.E., Brussoni, M., Chulak-Bozzer, T., Ferguson, L.J., Mitra, R., O’Reilly, N., Spence, J.C., Vanderloo, L.M., Tremblay, M.S. 2020. Impact of the COVID-19 virus outbreak on movement and play behaviours of Canadian children and youth: a national survey.
- Määttä, M. & Tolonen, T. 2011. Johdanto. Teoksessa M. Määttä & T. Tolonen (toim.) Annettu, otettu, itse tehty. Nuorten vapaa-aika tänään. Nuorisotutkimusverkoston/Nuorisotutkimusseuran julkaisuja 112. Helsinki, 5–11.
- Ng, K. Koski, P., Lyyra, N., Palomäki, S., Mononen, K., Blomqvist, M., Vasankari, T. & Kokko, S. 2021. Finnish Late Adolescents' Physical Activity During COVID-19 Spring 2020 Lockdown. *BMC Public Health* 21, 2197.

Nupponen, R., Aittasalo, M. & Paronen, O. 2014. Kahdeksasluokkalaisten suhtautuminen liikuntaan sekä sen yhteys sosiaaliseen lähipiiriin ja omaan liikuntaan. *Liikunta & Tiede* 51 (6), 56–62.

Ojanen, M. 2012. Liikunnan hyvinvointivaikutukset. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) *Urheilupsykologian perusteet*. 2020, 3. painos. Liikuntatieteellisen seuran julkaisuja nro 169. Helsinki.

Olympiakomitea 2022. Lasten ja nuorten oikeus harrastamiseen on turvattava – liikkumattomuuden velkaa maksetaan vuosikymmeniä. Osoitteesta <https://www.olympiakomitea.fi/2022/01/10/lasten-ja-nuorten-oikeus-harrastamiseen-on-turvattava-liikkumattomuuden-velkaa-maksetaan-vuosikymmenia/>. Katsottu 9.3.2022.

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021. Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2021:19. Helsinki: Valtioneuvoston hallintoyksikkö, Julkaisutuotanto. Osoitteesta <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. Opetushallitus.

Palomäki, S., Laherto, L., Kukkonen, T., Hakonen, H. & Tammelin, T. 2016. Vanhempien hyvä koulutus ja tulotaso on yhteydessä nuorten liikkumiseen etenkin urheiluseuroissa. *Liikunta & Tiede* 53 (4), 92–98.

Palomäki, S., Huotari, P. & Kokko, S. 2017. Vanhempien ja kavereiden tuen yhteys nuoruusiän fyysiseen aktiivisuuteen. *Liikunta & Tiede* 54 (2–3), 83–90.

Puronaho, K. 2014. Drop out vai throw-out? Tutkimus lasten ja nuorten liikkumisharrastusten kusannuksista. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2014:5. Helsinki.

Tammelin, T. 2017 Liikuntasuositukset. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. PS-kustannus. Jyväskylä. 54–67.

THL 2021. Koronariskin vähentäminen vapaa-ajan liikunnassa ja muussa harrastustoiminnassa. Osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/tarttuminen-ja-suojautuminen-koronavirus/koronariskin-vahentaminen-vapaa-ajan-liikunnassa-ja-muussa-harrastustoiminnassa>. Katsottu 1.3.2022.

THL 2022a. Koronataipaukset, sairaalahoidon tilanne ja kuolemat. Osoitteesta <https://www.thl.fi/episeuranta/tautitapaukset/koronakartta.html>. Katsottu 10.3.2022.

THL 2022b. Koronavirustestit. Osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/oireet-ja-hoito-koronavirus/koronavirustestit>. Katsottu 10.3.2022.

THL 2022c. Kouluterveyskyselyn tulokset. Ositteesta <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset>. Katsottu 7.4.2022.

THL 2022d. Olemme siirtyneet koronapandemiasta uuteen vaiheeseen. Ositteesta <https://thl.fi/fi/-/olemme-siirtyneet-koronapandemiasta-uuteen-vaiheeseen?redirect=%2Ffi%2Fweb%2Finfektiaudit-ja-rokotukset%2Fajankohtaista%2Fajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19%2Ftilannekatsaus-koronaviruksesta>. Katsottu 29.7.2022.

Tison, G., Avram, R., Kuhar, P., Abreau, S., Marcus, G., Pletcher, M. & Olgin, J. 2020. Worldwide effect of COVID-19 on physical activity: A descriptive study. *Annals of Internal Medicine* 173(9), 767– 770.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakkoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019.

Tähtinen, J., Laakkonen, E. & Broberg, M. 2020. Tilastollisen aineiston käsittelyn ja tulkinnan perusteita. Turku: Turun yliopiston kasvatustieteiden laitos.

UKK-instituutti 2021. Kuvat esimerkkipäivistä lasten ja nuorten liikkumissuosituksen täyttymisestä. Ositteesta <https://ukkinstituutti.fi/aineistot/kuvat-esimerkkipaivista-lasten-ja-nuorten-liikkumissuosituksen-toteutumisesta/>.

Valli, R. 2015. Johdatus tilastolliseen tutkimukseen. Juva: PS-kustannus.

Valtion liikuntaneuvosto 2021. Lasten ja nuorten fyysinen toimintakyky huolestuttavalla tasolla. Ositteesta <https://www.liikuntaneuvosto.fi/2021/12/15/lasten-ja-nuorten-fyysinen-toimintakyky-huolestuttavalla-tasolla/>. Katsottu 27.10.2022.

Valtioneuvosto 2020a. Hallitus on todennut yhteistoiminnassa tasavallan presidentin kanssa Suomen olevan poikkeusoloissa koronavirustilanteen vuoksi. Ositteesta <https://valtioneuvosto.fi/-/10616/hallitus-totesi-suomen-olevan-poikkeusoloissa-koronavirustilanteen-vuoksi>. Katsottu 3.3.2022.

Valtioneuvosto 2020b. Valmiuslain mukaisten toimivaltuuksien käytöstä luovutaan – poikkeusolot päättyvät tiistaina 16. kesäkuuta. Ositteesta <https://valtioneuvosto.fi/-/10616/valmiuslain-mukaisten-toimivaltuuksien-kaytosta-luovutaan-poikkeusolot-paattyvat-tiistaina-16-kesakuuta>. Katsottu 1.3.2022.

Valtioneuvosto 2022. Rajoitukset ja suositukset koronaepidemian aikana. Ositteesta <https://valtioneuvosto.fi/tietoa-koronaviruksesta/rajoitukset-ja-suositukset>. Katsottu 1.3.2022.

Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T. & Koski, P. 2017. Liikkumattomuuden jäljillä – Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikunta-aktiivisuuden muutoksista. Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura Julkaisuja 194. Helsinki.

Vanttaja, M., Tähtinen, J., Koski, P., Zacheus, T. & Nevalainen A. 2015. Nuorten terveystietoisuus ja liikunta-aktiivisuus. Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti. 52, 2.

Vasankari, T., Jussila, A-M., Husu, P., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H., Kokko, S. & Sievänen, H. 2020. Koronarajoitukset vaikuttivat rajusti lasten ja nuorten liikkumiseen. Raportissa M. Kantomaa (toim.) Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2020:2. 13–16.

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

Liitteet

Liite 1. Kysely

Harrastustoimintaan osallistuvien lasten ja nuorten vapaa-ajan liikunta COVID-19-pandemian aikana

 Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

Tervetuloa vastaamaan kyselyymme. Kyselyn tarkoitus on selvittää koronapandemian aikaista lasten ja nuorten vapaa-ajan liikuntaa. Tästä johtuen pyydämme vastauksissa tarkastelemaan viimeisen kahden vuoden aikaista liikuntakäyttäytymistä. Vapaa-ajan liikunnalla tarkoitamme tässä kyselyssä urheiluseurassa toteutuvaa ohjattua liikuntaa sekä muuten vapaa-ajalla tapahtuvaa omatoimista liikuntaa.

Saatuja tuloksia hyödynnetään pro gradu -tutkielmassamme. Kerättyä aineistoa käytetään vain tutkimustarkoitukseen.

Kyselyyn vastataan nimettömästi, eikä vastaajia pystytä tunnistamaan. Osallistuneiden seurojen nimiä ei myöskään raportoida. Aineistoa säilytetään ja käsitellään Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeiden mukaisesti. Kyselyyn vastaaminen kestää noin 5-10 minuuttia ja siihen osallistuminen on täysin vapaaehtoista.

Kiitos vastaamisesta!

Seuraava

Harrastustoimintaan osallistuvien lasten ja nuorten vapaa-ajan liikunta COVID-19-pandemian aikana

 Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

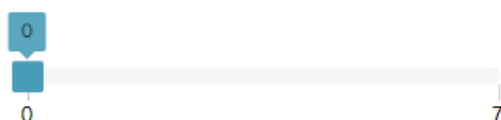
1. Syntymävuosi *

- ☐ 2010
- ☐ 2007

2. Sukupuoli *

- ☐ Tyttö
- ☐ Poika
- ☐ Muu

3. Monenako päivänä viikossa liikut vähintään tunnin monipuolisesti, reippaasti ja rasittavasti? *



4. Urheiluseurassa harrastamani laji on *

- ☐ Ulkolaji
- ☐ Sisälaji
- ☐ Harrastan molempia

Edellinen

Seuraava

Harrastustoimintaan osallistuvien lasten ja nuorten vapaa-ajan liikunta COVID-19-pandemian aikana

 Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

Seuraavat väittämät koskevat **OMATOIMISTA VAPAA-AJAN LIIKUNTAA** koronapandemian aikana. Omatoimisella vapaa-ajan liikunnalla tarkoitetaan ohjatun seuratoiminnan ulkopuolella tapahtuvaa liikuntaa esimerkiksi pallopelien pelaamista ja lenkkeilyä, yksin ja kavereiden kanssa. Tarkastele vastauksissasi viimeisen kahden vuoden aikaista liikuntaasi koronapandemian aikana.

5. Kuinka seuraavat väittämät sopivat sinun omatoimiseen liikkumiseesi koronapandemian aikana? *

	1 Eri mieltä	2 Osittain eri mieltä	3 Ei eri eikä samaa mieltä	4 Osittain samaa mieltä	5 Samaa mieltä
1) Olen liikkunut vapaa-ajalla tavallista vähemmän kavereideni kanssa.	☐	☐	☐	☐	☐
2) Olen löytänyt uuden vapaa-ajan liikuntamuodon, jota tehdä yksin.	☐	☐	☐	☐	☐
3) Olen löytänyt uuden vapaa-ajan liikuntamuodon, jota tehdä kavereiden kanssa.	☐	☐	☐	☐	☐
4) Olen treenannut tavallista enemmän omatoimisesti harrastamaani lajia.	☐	☐	☐	☐	☐
5) Olen omatoimisesti pyrkinyt kehittämään fyysisiä ominaisuuksia kuten kestävyyttä, nopeutta ja voimaa.	☐	☐	☐	☐	☐
6) Olen liikkunut aikaisempaa vähemmän.	☐	☐	☐	☐	☐
7) Olemme liikkuneet perheen kesken tavallista enemmän.	☐	☐	☐	☐	☐
8) Olen liikkunut kavereiden kanssa enemmän kuin aikaisemmin.	☐	☐	☐	☐	☐
9) Olen lopettanut jonkin omatoimisen liikuntamuodon.	☐	☐	☐	☐	☐
10) Kiinnostukseni liikuntaa kohtaan on vähentynyt.	☐	☐	☐	☐	☐
11) Olen viettänyt tavallista enemmän aikaa paikoillani esimerkiksi videopelejä pelaten tai telkkaria katsoen.	☐	☐	☐	☐	☐
12) Olen harrastanut hyötyliikuntaa enemmän kuin aikaisemmin esimerkiksi autolla liikkumisen sijaan kulkenut pyörällä matkat.	☐	☐	☐	☐	☐

Edellinen

Seuraava

Harrastustoimintaan osallistuvien lasten ja nuorten vapaa-ajan liikunta COVID-19-pandemian aikana

 Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

Seuraavat väittämät liittyvät **SEURATOIMINTAAN OSALLISTUMISEEN** koronapandemian aikana. Tällä tarkoitamme urheiluseurassa tapahtuvaa ohjattua liikkumista. Tarkastele vastauksissasi viimeisen kahden vuoden aikaista harrastamistasi seurassa koronapandemian aikana.

6. Kuinka seuraavat väittämät sopivat sinun seuraharrastamiseesi koronapandemian aikana? *

	1 Eri mieltä	2 Osittain eri mieltä	3 Ei eri eikä samaa mieltä	4 Osittain samaa mieltä	5 Samaa mieltä
1) Koronapandemia on laskenut motivaatiosi liikunnan harrastamiselle seurassa.	☐	☐	☐	☐	☐
2) Olen harkinnut harrastuksen lopettamista.	☐	☐	☐	☐	☐
3) Olen lopettanut jonkun ohjatun liikuntaharrastukseni.	☐	☐	☐	☐	☐
4) Olen aloittanut uuden ohjatun harrastuksen.	☐	☐	☐	☐	☐
5) Koronapandemian takia olen pitänyt omasta halustani taukoa harrastustoimintaan osallistumisesta.	☐	☐	☐	☐	☐
6) Olen pitänyt taukoa harrastustoiminnasta vanhempien toiveesta pandemian takia.	☐	☐	☐	☐	☐
7) Urheiluseurani on pitänyt harrastustoiminnan järjestämisestä taukoa pandemian takia.	☐	☐	☐	☐	☐
8) Motivaatiosi harjoittelua kohtaan on vähentynyt.	☐	☐	☐	☐	☐
9) Sisätiloissa tapahtuvaa harjoittelua on siirretty ulkotiloihin.	☐	☐	☐	☐	☐
10) Urheiluseurani on vähentänyt harjoituskertoja.	☐	☐	☐	☐	☐
11) Kilpailutapahtumat harrastamassani lajissa ovat peruuntuneet.	☐	☐	☐	☐	☐
12) Olen jättänyt osallistumasta kilpailutapahtumiin tavallista enemmän omasta tahdostani.	☐	☐	☐	☐	☐
13) Olen harkinnut lajin vaihtoa.	☐	☐	☐	☐	☐
14) Seura on järjestänyt ohjattua etäharjoittelua.	☐	☐	☐	☐	☐
15) Harjoitusten sisältöjä ja toimintatapoja on muokattu.	☐	☐	☐	☐	☐

Edellinen

Seuraava

Harrastustoimintaan osallistuvien lasten ja nuorten vapaa-ajan liikunta COVID-19-pandemian aikana

 Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

7. Vapaa sana. Haluatko lisätä jotain koronapandemian aikaiseen liikuntaan liittyen tai heräsikö kyselyn aikana muita ajatuksia?



Edellinen

Lähetä

Liite 2. Seurojen lähestymiskirje

Gradukysely harrastustoimintaan osallistuvien lasten ja nuorten liikunnasta koronapandemian aikana

Hei!

Koronapandemia on vaikuttanut parin vuoden ajan ihmisten arkeen. Liikunnanpuolella pandemia on saattanut tuoda taukoa harrastustoimintaan, muokata harrastusten sisältöjä tai vaikeuttanut mahdollisuutta urheilupaikkoihin pääsulle. Opiskelemme Rauman OKL:llä luokanopettajiksi ja teemme pro gradu -tutkielmaa harrastustoimintaan osallistuvien lasten ja nuorten vapaa-ajan liikunnasta COVID-19-pandemian aikana. Toimimme myös molemmat urheiluseuroissa valmennustehtävissä, joten meitä kiinnostaa tutkia pandemian roolia lasten ja nuorten liikunnassa.

Tiedustelisimme seuraltanne kiinnostusta auttaa tutkielman aineiston keruussa. Aineisto kerätään Webropol-kyselyn avulla. Kysely on tarkoitettu vuosina 2007 ja 2010 syntyneille tytöille ja pojille. Kyselyyn vastataan nimettömästi, eikä vastaajia pystytä tunnistamaan. Osallistuneiden seurojen nimiä ei myöskään raportoida. Aineistoa säilytetään ja käsitellään Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeiden mukaisesti. Kerättyä aineistoa käytetään vain tutkimustarkoitukseen.

Seuran/ joukkueen yhteyshenkilöltä osallistuminen vaatii vain Webropol-kyselyyn johtavan linkin välittämistä seuran toimintaan osallistuville kohderyhmään kuuluville harrastajille esimerkiksi sähköpostin tai WhatsApp:n kautta. Myös pieni kannustaminen kyselyyn vastaamiseen olisi toivottavaa. Kysely kestää noin 5-10 minuuttia ja sen voi tehdä joukkueen kesken ennen/ jälkeen treenejä tai ihan omalla ajalla.

Linkki kyselyyn:

<https://link.webpolsurveys.com/S/D20B068A23D5DB93>

Vastaattehan vielä tähän viestiin seuranne osallistumisesta. Tieto kyselyyn osallistuvista tai osallistumatta jäävistä seuroista auttaa meitä arvioimaan tarvetta kyselyn välittämiseksi uusille seuroille.

Ystävällisin terveisin

Eetu Haapala & Niko Hakala