



**TURUN
YLIOPISTO**

**Liikunnan harrastamisen ja digitaalisen
liikuntamedian kulutuksen välinen yhteys
kuudesluokkalaisten keskuudessa**

Laatijat:

Jaakko Siltanen & Tuomas Täckman

Kandidaatin tutkielma

Kasvatustieteet

Opettajankoulutuslaitos

Turun yliopisto

Päivämäärä

Turun yliopiston laatu järjestelmän mukaisesti tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu

Turnitin OriginalityCheck -järjestelmällä.

Kanditaatintutkielma

Oppiaine: Kasvatustiede

Tekijät: Jaakko Siltanen & Tuomas Täckman

Otsikko: Sukupuolen yhteys liikunnan harrastamisen ja digitaalisen liikuntamedian kulutuksen väliseen yhteyteen kuudesluokkalaisten keskuudessa.

Ohjaaja: Yliopistotutkija Laura Helle

Sivumäärä: 31

Päivämäärä: 2.4.2026

TIIVISTELMÄ

Tässä tutkimuksessa tarkastellaan sukupuolen yhteyttä liikunnan harrastamisen ja digitaalisen liikuntamedian kulutukseen kuudesluokkalaisten keskuudessa. Tämän lisäksi tutkimuksessa selvitetään, onko liikunnan harrastamisen ja digitaalisen liikuntamedian kulutuksen välillä yhteyttä ja vaihtelee tämä yhteys sukupuolen mukaan. Aihe on erityisen ajankohtainen, koska lasten ruutuaika on kasvanut viime vuosina merkittävästi samalla, kun fyysisen aktiivisuuden määrä on laskenut fyysisen aktiivisuuden suositusten täytyessä vain osalla lapsista. Digitaalisen median merkitys on kasvanut lasten arjessa, jonka vuoksi on tärkeää tarkastella sen yhteyttä liikuntakäyttäytymiseen.

Tutkimus toteutettiin kvantitatiivisena tutkimuksena hyödyntäen valmiiksi kerättyä aineistoa *Kuudesluokkalaisten liikunta ja videopelaaminen 2015* ja aineisto koostui 114 kuudesluokkalaisten vastauksista. Aineistoa analysoitiin SPSS-ohjelmalla ja analyysissä käytettiin epäparametrisia tilastollisia menetelmiä, kuten Mann-Whitneyn U-testiä sekä Spearmanin järjestyskorrelaatiota.

Tulosten perusteella liikunnan harrastamisen määrässä ei havaittu merkittävää eroa sukupuolten välillä. Digitaalisen liikuntamedian käytössä sukupuolten välillä kuitenkin havaittiin selkeä ero: pojat seurasivat liikuntaa internetissä ja pelasivat digitaalisia liikuntapelejä tyttöjä aktiivisemmin. Tämän lisäksi liikunnan harrastamisen ja digitaalisen liikuntamedian kulutuksen välillä havaittiin positiivinen yhteys poikien keskuudessa. Tulokset osoittavat, että liikuntaan liittyvä mediankäyttö voi joissain tapauksissa olla yhteydessä aktiivisempaan liikuntakäyttäytymiseen.

Avainsanat: Liikuntakäyttäytyminen, liikuntamedia, ruutuaika, fyysinen aktiivisuus, sukupuoli, liikuntatottumukset

Sisällys

Johdanto	4
1 Teoreettinen viitekehys	5
1.1 Liikunnan harrastamisen ja liikuntamedian kulutus	5
1.2 Liikunnan harrastaminen ja sukupuolierot	5
1.3 Liikuntamedian kulutus ja ruutuaika	7
1.4 Tekijöiden sidoksisuus	8
1.5 Sukupuolen yhteys fyysiseen aktiivisuuteen ja ruutuaikaan	10
2 Tutkimusongelmat	12
3 Menetelmät	13
3.1 Tutkimusaineisto	13
3.2 Mittarit ja muuttujat	13
3.3 Aineiston käsittely ja tilastollinen analyysi	14
3.4 Tutkimuksen luotettavuus	15
3.5 Tutkimuseettiset lähtökohdat	16
4 Tulokset	17
4.1 Liikunnan harrastamisen määrä sukupuolen mukaan	17
4.2 Digitaalisen liikuntamedian kulutus sukupuolen mukaan	18
4.3 Digitaalisen liikuntamedian seuraamisen ja liikunnan harrastamisen välinen yhteys sukupuolen mukaan	20
5 Pohdinta	23
5.1 Keskeiset tulokset	23
5.2 Tulokset suhteessa aiempaan tutkimukseen ja teoreettiseen viitekehykseen	23
5.3 Sukupuolen merkitys tulosten valossa	24
5.4 Tutkimuksen rajoitteet	25
5.5 Johtopäätökset ja jatkotutkimusmahdollisuudet	25
Lähteet	27

Johdanto

Liikuntakäyttäytyminen ja mediankäyttö muodostavat keskeisen osan lasten ja nuorten arkea ja hyvinvointia. Suomalaisen LIITU-tutkimuksen mukaan vain noin kolmasosa lapsista ja nuorista ylittää päivittäisen liikunnan suosituksen, ja samalla ruutuaika on kasvanut merkittävästi lähes kaikissa ikäryhmissä (Kokko ym., 2021). On myös tutkittu, miten lapsuudessa opittu ja omaksuttu liikuntakäyttäytyminen ennustaa fyysisen aktiivisuuden tasoa myöhemmin tulevaisuudessa (Telama ym., 2014, s. 961). Tutkimusten perusteella on tarpeellista tutkia ja ymmärtää, miten erilaiset mediaympäristöt kuten urheilulähetykset, sosiaalinen media, urheilu-uutiset ja erilaiset liikuntaan liittyvät digitaaliset sisällöt muovaavat lasten suhdetta liikuntaan.

O'Brienin ja kumppaneiden (2024, s. 220–230) tutkimuksessa kerrotaan, miten sukupuoli ohjaa sekä fyysistä aktiivisuutta että mediankäyttöä. Pojat ovat tutkimuksen mukaan keskimäärin fyysisesti aktiivisempia ja viettävät enemmän aikaa ruutujen ääressä pelaten videopelejä. Tyttöillä taas ruutuaika painottuu useammin sosiaaliseen mediaan, viestintään sekä videoiden katseluun (O'Brien ym., 2024, s. 220–230). Tämän lisäksi urheilumediaan liittyvät sukupuolistereotyytiat näkyvät siinä, mitä lajeja pojat ja tytöt seuraavat: pojat katsovat useammin maskuliiniseksi miellettyjä lajeja ja tytöt feminiiniseksi miellettyjä lajeja (Mateo-Orcajada ym., 2021, s. 7). Näiden sisältöjen ja tarkastelun kautta voidaan puhua käsitteestä liikuntamedia. Tässä tutkimuksessa liikuntamedialla tarkoitetaan tarkemmin kaikkia niitä verkko- ja sosiaalisen median sisältöjä, jotka käsittelevät liikuntaa ja urheilua. Liikuntamedian ja liikunnan harrastamisen välisestä yhteydestä tiedetään kuitenkin vielä verrattain vähän erityisesti, kun tarkastellaan sukupuolten välisiä eroja tarkastellessa.

Tämän tutkimuksen tavoitteena on selvittää, miten sukupuoli on yhteydessä liikuntamedian kulutukseen sekä liikunnan harrastamisen väliseen suhteeseen kuudesluokkalaisten keskuudessa. Näitä yhteyksiä tutkimalla pystytään lisäämään tietoutta liikuntamotivaation, mediankulutuksen ja sukupuolittuneiden asenteiden vuorovaikutuksesta. Tuloksia tarkastelemalla voidaan kehittää peruskoulun liikunnanopetusta ja mediakasvatusta niin, että ne tukevat lasten ja nuorten yhdenvertaisia kehittymismahdollisuuksia fyysisesti aktiivisessa elämäntavassa.

1 Teoreettinen viitekehys

1.1 Liikunnan harrastamisen ja liikuntamedian kulutus

Kokon ja Hämylän (2025) Vuoden 2024 LIITU-tutkimuksen eli lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (kansallinen tutkimusaineisto, joka käsittelee 7–20-vuotiaiden fyysistä aktiivisuutta ja käyttäytymistä liikuntaa kohtaan) mukaan nuorten ja varsinkin alakoululaisten liikunnan harrastaminen ja liikuntamedian kuluttaminen synnyttävät kokonaisuuden, mitkä voivat täydentää toisiaan, mutta ovat kuitenkin erillinen kokonaisuus. Molemmilla on omanlainen merkitys arjessa, kehityksessä ja kiinnostuksen kohteiden muodostamisessa (Kokko & Hämylä, 2025).

Vuoden 2022 LIITU-tutkimuksessa ruutuaika ja tarkemmin sen kulutus ovat yhä näkyvämpi asia lasten arjessa ja välittyy esimerkiksi puhelimen, television, videoiden ja erilaisten videopelien kautta (Kokko & Martin, 2023, s. 110). Navarran ja osapuolten (2021, s. 1) tutkimuksen mukaan media on nuorten keskuudessa levinnyt ilmiö ja oikein käytettynä se voi lisätä aktiivista liikkumista; toisaalta samaan aikaan huonosti ja väärin suunniteltuna media voi lisätä passiivista elämäntapaa.

Termi liikuntasuhde tavoittelee hahmottamaan koko sen suhteen, joka yksilöllä on liikunnan sosiaaliseen maailmaan (Koski ym., 2022, s. 2). Se näyttäytyy muun muassa fyysisenä aktiivisuutena ja liikunnan seuraamisena esimerkiksi televisiosta, ollen useimmiten tiedostamatonta (Rovio ym., 2014, s. 21). Liikunta itsessään tukee nuoren fyysisiä ominaisuuksia, motorisia taitoja sekä tarjoaa sosiaalisten taitojen kehittymistä (Luukkainen ym., 2025, s. 431).

1.2 Liikunnan harrastaminen ja sukupuolierot

Fyysisellä aktiivisuudella on Suomessa vähimmäissuosituksia. Lehmuskallion ja kumppaneiden (2015, s. 7) mukaan fyysisen aktiivisuuden perussuositus peruskouluikäisille suosittelee harrastamaan liikuntaa 1–2 tuntia päivässä kovalla intensiivisyydellä ja silloin tällöin raskaasti. Tämän lisäksi tulisi välttää enintään kahden tunnin istumisjaksoja sekä rajoittaa median ja ruutuajan käyttöä enintään kahteen tuntiin päivässä. Tarkentaen

alakoululaisten suosituksia, päivittäisen liikunnan harrastamisen tulisi olla puolestatoista kahteen tuntiin päivässä. Liikunnan tulisi sisältää vähintään 10 minuutin kestoisia reippaita liikunnan jaksoja, jotka ovat monipuolisia ja sopivia ikään nähden (Lehmuskallio ym., 2015, s. 7).

Husun ja tovereiden (2011, s. 25) vuoden 2010 Nuorten terveystapakyselyssä (NTTT) analysoitiin tuloksia liikuntasuosittelun perusteella, missä riittävästi harrastettiin liikuntaa urheiluseuroissa vapaa-ajalla tai omalla ajalla vähintään viisi kertaa viikossa. Tämän pohjalta 12-vuotiaista pojista 62 % harrastivat riittävästi liikuntaa. Tyttöjen osalta luku oli 53 % eli hieman matalampi. Kun kriteereitä tiukennettiin viidestä kerrasta viikossa päivittäiseksi liikkumiseksi, tulokset laskivat huomattavasti. Riittävästi liikuntaa harrastivat 12-vuotiaista pojista enää 46 % ja samanikäisistä tytöistä 39 %. Tässä kyselyssä ei kuitenkaan huomioitu liikuntakertoihin kulutettua aikaa eikä liikunnan rasittavuutta, joten tulokset olivat suuntaa antavia (Husu ym., 2011, s. 25).

Husu ja kollegat (2011, s. 26) raportoivat, että liikunnan harrastaminen oli kuitenkin kohentunut vuoteen 1991 verrattuna, jolloin käytettiin samoja liikuntakysymyksiä. Varsinkin tytöillä muutokset ovat olleet korkeampia kuin pojilla. 11–12-vuotiailla liikunnan harrastaminen oli suurimmillaan, minkä jälkeen poikien ja tyttöjen riittävä liikunnan määrä väheni vanhentuessa (Husu ym., 2011, s. 26). Tämä lisää ajatusta, että liikunnan riittävä harrastaminen on merkittävä yleinen ongelma nuorilla riippumatta sukupuolesta, vaikka tytöillä fyysinen aktiivisuus näyttää olevan vähäisempää kuin pojilla.

Kokon ja Hämylän (2025, s. 6) mukaan 2024 LIITU-tulokset osoittavat alakouluikäisten liian vähäistä liikunnan harrastamista, vaikka joukossa onkin myös hyvin liikkuvia ja suosituksia noudattavia lapsia. Kyseisen tutkimuksen mukaan 32 % eli noin kolmasosa suomalaisista lapsista ja nuorista aikuisista täyttää fyysisen aktiivisuuden suositukset. Perusopetusikäisistä lapsista (7–15-vuotiaat) 37 % täyttivät suositukset. Pojat liikkuvat tutkimuksen suositusten mukaan enemmän kuin tytöt. Raportin mukaan lapset viettivät suurimman osan päivästä paikoillaan, minkä lisäksi liikkuminen oli luonteeltaan kevyttä, mikä kertoo, että raskasta ja reipasta liikuntaa harrastetaan liian vähän. Raportissa tuodaan myös esille mahdollisen liikunnan harrastamisen esteitä. Niitä olivat muun muassa liikuntapaikkojen liian vähäinen määrä sekä liikuntapalveluiden liian suuri hinta, mikä osittain voi selittää liikkumattomuutta (Kokko & Hämylä, 2025, s. 6).

1.3 Liikuntamedian kulutus ja ruutuaika

Qi:n ja kansatovereiden (2023, s. 3) maailmanlaajuisessa tutkimuksessa liikuntamedian kulutus ja ruutuaajan käytön roolit alakouluikäisien lasten elämässä ovat muodostuneet valtavaksi ilmiöksi, mitkä liittyvät lasten fyysiseen aktiivisuuteen sekä muutenkin terveyskäyttäytymisiin. Tutkimuksessa ruutuaika oli kasvanut huomattavasti viime aikoina ja monet 6–14-vuotiaat kouluikäiset ympäri maailmaa viettivät monia tunteja päivässä videopelejä, televisiota tai muita laitteita katsoen ylittäen selvästi eri terveysjärjestöjen suositukset ollessa enintään kaksi tuntia vuorokaudessa. Systemaattisesti katsottuna 6–14-vuotiailla keskimääräinen ruutuaika päivässä oli 2,8 tuntia ja jopa noin puolet ylitti kahden tunnin (Qi ym., 2023, s. 3). Erilaisten laitteiden käyttämisen myötä tutkimusten todellinen ruutuaika on jo vanhentunutta tietoa ja tekee eri tutkimusten vertailemisesta haastavaa (Sandercock ym., 2012, s. 981–983). Suomalaisessa tutkimuksessa suomalaiset 5.- ja 6. luokkalaiset käyttivät päivässä noin 3,6 tuntia ruutuaikaan sukupuolesta riippumatta, mikä oli huomattavasti suurempi määrä kuin keskimääräinen kansainvälinen ruutuaika (Syväoja ym., 2013, s. 2100).

Vuoden 2024 LIITU-tutkimus Suomessa kertoo ja tukee kansainvälistä havaintoa osoittamalla, miten nuoret ja lapset kuluttavat suurimman osan päivästäan olemalla paikoillaan ja ainoastaan noin kolmasosa täyttää päivittäiset liikuntasuosituksat (Kokko & Hämylä, 2025, s. 6). Vaikka vuoden 2024 LIITU-tutkimus ei varsinaisesti tutki nimenomaan kuudesluokkalaisia, raportissa tutkittu suuri paikoillaan oleminen antaa viitteitä siihen, miten sosiaalisella medially ja ruutuaajalla on suuri asema lasten ja nuorien liikkumattomuudessa (Kokko & Hämylä, 2025, s. 31).

Kuitenkin Kokon ja Hämylän (2025, s. 160) raportissa todetaan, että esimerkiksi liikuntamedian eri osa-alueet voivat merkittävin tavoin vaikuttaa varsinkin lasten fyysiseen aktiivisuuteen, minkä vuoksi keskeiseksi aiheeksi nouseekin ruutuaikaan käytetyn ajan ja sen sisältämän sisällön suuntaaminen niin, että liikuntamedia tarjoaa tukea fyysiseen aktiivisuuteen sen sijaan, että vie sitä pois. Kuitenkaan suuria eroja esimerkiksi pelaamisen yhteydestä liikkumiseen ei ollut lukuun ottamatta henkilöillä, jotka pelasivat selvästi enemmän.

Whiting ja muiden tutkijoiden (2020, s. 33) suuressa WHO:n tutkimuksessa tarkasteltiin 6–9-vuotiaiden fyysistä aktiivisuutta ja ruutuaikaa, mihin osallistui lapsia 25 eri Euroopan maasta. Raportissa todettiin 60 prosentin viettävän ruutuaikaa alle kaksi tuntia päivässä. Ruutuaika vaihteli merkittävästi riippuen maasta ja sukupuolesta, sillä poikien ja tyttöjen toiminta erosivat määrällisesti ja laadullisesti sekä ruutuajan käyttämiseen kulutetun ajan osalta (Whiting ym., 2020, s. 33).

Samassa tutkimuksessa Whiting ja muut (2020, s. 37) kertovat, että lapsista noin 80 % pelasi videopelejä tai muita digipelejä yli tunnin päivässä, urheiluseuroissa harrastaminen oli harvinaisempaa ja suurin piirtein puolet liikkuvat päivittäin aktiivisesti. Tämä viittaa siihen, että ruutuajan ollessa vahvasti esillä, se ei välttämättä tarkoita lasten liikkumisen vähenemistä kaikilla; näiden lisäksi sukupuolierot ruutuajassa ja sen käytöstä raportoitiin laajemmin. Pojat nähtiin esimerkiksi useimmin keskittyvän nimenomaan video- ja digipeleihin (Whiting ym., 2020, s. 40–41). Tämän vuoksi on hyvin tärkeä pohtia ja katsoa liikuntamedian sekä ruutuajan sisältöjä ja niiden käyttämistä sukupuolierojen näkökulmista, koska ne saattavat olla yhteydessä lasten harrastuksiin, arkiliikuntaan ja kokonaishyvintointiin monin eri tavoin.

1.4 Tekijöiden sidoksisuus

Feldmanin ja kollegojen (2003, s. 797–802) eräässä tutkimuksessa kerrotaan, miten fyysinen aktiivisuus ja ruutuajan tai istumisen muotojen väliset suhteet ovat moniulotteisia. Tutkimuksessa käy ilmi, miten fyysinen aktiivisuus ei automaattisesti ollut pienempää, mikäli nuori katseli televisiota tai pelasi videopelejä; toisaalta esimerkiksi työskentely tietokoneen äärellä oli positiivisesti yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen (Feldman ym., 2003, s. 797–802). Tämä viittaa siihen, miten ruutuajan eri osa-alueella saattaa olla erilainen vaikutus fyysiseen aktiivisuuteen, sillä osa ruutuaikaa voi vaikuttaa myönteisesti aktiivisempaan käyttäytymiseen.

Sandercocock ja kumppanit (2012, s. 981–983) tarkastelivat tutkimuksessaan, miten suuri määrä median käyttöä saattaa vaikuttaa fyysiseen aktiivisuuteen paitsi kouluajan ulkopuolella vaan myös esimerkiksi välitunneilla sekä liikunnan tunneilla. Samassa tutkimuksessa tutkittiin isobritannialaisten 10–16-vuotiaiden keskuudessa esiintyvää median käytön ja fyysisen aktiivisuuden välistä suhdetta. Raportissa esiintyi, että alle kaksi tuntia päivässä ruutuaikaa käyttäneet olivat selvästi aktiivisempia harrastamaan liikuntaa urheiluseuroissa, välitunneilla, koulupäivän jälkeen kuin ne, jotka raportoivat vähintään neljä tuntia tai enemmän mediaan

kuluvaa aikaa päivässä. Tämän lisäksi pojista alle kaksi tuntia ruutuaikaa kuluttavat olivat aktiivisempia liikuntatunneilla kuin ne, jotka kuluttivat neljä tai enemmän tuntia ruutuaikaa päivässä (Sandercock ym., 2012, s. 981–983).

Suomessa vuoden 2010 nuorten terveystapatutkimuksen tulokset kertovat, että fyysisen aktiivisuuden määrä vähenee iän myötä, vaikka suositusten mukainen aktiivisuus on keskiössä alakouluissa (Husu ym., 2011, s.27). Samaan aikaan mediaan käytetty aika ja paikoillaan oleminen lisääntyvät, mikä osoittaa, että fyysinen aktiivisuus ja ruutuaika kamppailevat keskenään samasta ajasta (Husu ym., 2011, s.10). Maailmanlaajuisessa Leen ja yhteistyötahojen (2021, s. 2) tutkimuksessa ulkona pihaleikit ovat myös vähentyneet ajan kuluessa. Tähän ovat vaikuttaneet muun muassa elämäntapojen muutokset ja digitaalisen median lisääntyminen, mikä korvaa perinteisiä leikkejä ja aktiivista liikkumista. Samaan aikaan ruutuaikaan ja sisäliikuntaan kulutettu aika saattaa johtaa pihaleikkien ja muiden pihalla tapahtuvien liikuntamuotojen suosion vähentymiseen johtaen lasten kykyyn keksiä mielekästä tekemistä ulkotiloissa (Lee ym., 2021, s. 2). Samalla vuoden 2024 LIITU-raportin mukaisesti nuoret ja lapset viettävät suuren ajan istuen paikoillaan ja vain noin yksi kolmasosa peruskouluikäisistä saavuttaa päivittäiset liikkumissuositukset (Kokko & Hämylä, 2025, s. 6). Tämä havainnollistaa runsaan ruutuajan ja muun paikoillaan olemisen olevan yhteydessä säännöllisen fyysisen aktiivisuuden mahdollisuuksien heikkenemiseen, vaikka liikunta kuuluisikin osaan arkea tai harrastetoimintaa kohtaan.

Kuitenkin on hyvä muistaa, että liikuntamedian sekä fyysisen aktiivisuuden välinen yhteys ei ole vain kielteinen, sillä yksinomaan liikuntamedia voi myös tukea aktiivista liikkumista. (Sanders ym., 2019, s 1). Sandersin ja kumppaneiden (2019, s. 8) ruutuajan tyypeistä tehdyssä tutkimuksessa kerrotaan, miten vaikutukset näyttävät riippuvan ruutuajan tyypistä. Passiivinen ruutuaika, esimerkiksi television katseleminen aiheuttaa lähtökohtaisesti haitallisia vaikutuksia; puolestaan opettavainen ja aktiivinen ruutuaika voi tuottaa joitakin hyötyjä, kuten positiivista koulumenestystä ja oppimistuloksia (Sanders ym., s. 8). Kuitenkin on hyvä huomata, että kyseinen tutkimus käsittelee lähtökohtaisesti koulumenestystä ja sitoutumista tehtäviin. Sosiaalinen media on suureksi osaksi nuorten elämää muodostunut alusta, mistä saadaan näyttöjä vuorovaikutustaidoille sekä informaatiota terveystiedoille, edistäen liikunnan tietoja ja nuorien asennetta urheilua kohtaan (Chen ym., 2025, s. 2). Kuitenkin vuoden 2024 LIITU-raportin mukaan suurin osa lasten ja nuorten valvellaoloaika on suurimmaksi osaksi melko passiivista ja vain pieni joukko täyttää fyysisen aktiivisuuden suositukset (Kokko & Hämylä,

2025, s. 33). Liikuntamediasta ja ruutuajan kulutuksesta fyysisen aktiivisuuden sidoksisuudesta on melko niukasti tietoa varsinkin Suomessa. Vaikka tietynlainen ruutu aika saattaa olla fyysistä aktiivisuutta lisäävä tekijä, liiallinen ruutuajan käyttäminen ja paikoillaan oleminen näyttää olevan yhteydessä vähäiseen liikkumiseen. Erytisen huomioitavaa on, että Hakasen ja kumppaneiden (2018, s. 67) lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksessa havaittiin vahva ja selkeä käänteinen yhteys liikkumisen ja ruutuajan välillä; mitä enemmän oli ruutu aikkaa, sitä vähemmän aikaa käytettiin fyysiseen aktiivisuuteen. Vapaa-aikana kulutetun ruutuajan yhteys fyysiseen aktiivisuuteen oli suurempi kuin kokonaisruutuajan yhteys. Vähän liikkuva lapsi todennäköisesti viettää ikätovereita enemmän aikaa ruutu jien äärellä. (Hakanen ym., 2018, s. 67).

1.5 Sukupuolen yhteys fyysiseen aktiivisuuteen ja ruutu aikaan

Kämpin ja kumppaneiden (2018, s. 13) Finland's Report Card 2018 tutkimuksen mukaisesti alakoululaisten fyysisen aktiivisuuden harrastaminen ja ruutu aika sisältävät eroavaisuuksia sukupuolta katsovan tekijän mukaan jo selkeästi varhaisessa alakouluiässä. Vuonna 2016 ja 2018 9-vuotiaista ja 11-vuotiasista pojista suurempi osa pääsivät päivittäisiin suosituksiin fyysisen aktiivisuuden osalta verrattuna tyttöihin. 11- vuotiaista pojista 45 % saavutti suositukset, kun taas tytöistä 40 % tytöistä saavutti suositukset (Kämpin ym., 2018, s. 13). Samaan aikaan Kämpin ja kollegojen (2018, s. 19) mukaan sukupuolierot näkyvät myös siinä, kuinka paljon lapset käyttävät ruutu aikkaa, sillä vain pieni osa suomalaisista lapsista pysyivät ruutuajan suositusten ollessa vuonna 2018 kaksi tuntia päivässä. Pojat viettivät vähän enemmän aikaa ruudun ääressä kuin tytöt. Tytöistä 23 % ja pojista 17 % noudatti tätä suositusta (Kämpin ym., 2018, s. 19).

Toisessa Valtosen ja kanssatutkijoiden (2021, s. 1556) suomalaisessa tutkimuksessa, jossa tarkasteltiin 11-vuotiaiden lapsien vapaa-aikana käytettyä ruutu aikkaa, paikallaanoloa ja fyysistä aktiivisuutta, saatiin vahvistusta sille, että pojat käyttivät enemmän aikaa ruudun ääressä kuin tytöt; arkipäivisin pojat viettivät ruudun ääressä kolme kertaa enemmän ja viikonloppuisin neljä kertaa enemmän kuin tytöt. Samassa Valtosen ja kumppaneiden tutkimuksessa (2021, s. 1553) havaittiin, että poikien ruutuajan kulutus oli kääntäen verrannollista vähintään rasittavan fyysisen aktiivisuuden määrään. Toisin sanoen mitä enemmän he viettivät aikaa ruudun ääressä, sitä vähemmän he saavuttivat suositeltuja fyysisen liikunnan tasoja. Tyttöjä seurattaessa oli

erityisen huomioitavaa, että ruutuajan ja fyysisen aktiivisuuden välinen yhteys ei ollut niin vahva.

Korczin ja kumppaneiden (2023, s. 5) tutkimuksessa, missä seurattiin 8–9-vuotiaiden lapsien ruutuajan ja fyysisen aktiivisuuden välistä yhteyttä, havaittiin selvästi mitattavia eroja, jotka osoittavat sukupuolten välisiä eroja liikunnassa sekä ruutuajassa; ruutu aikaan koskevissa kohdissa 22 % saavuttivat ruutuajan suositukset eli enintään kaksi tuntia ruudun äärellä. Tyttöillä tämä luku oli 23 % ja pojilla 20 %. Ruutuajan konteksti oli kuitenkin erilainen poikien käyttäessä enemmän aikaa päivässä television ja videoiden katseluun sekä pelien pelaamiseen kuin tytöt (Korcz ym., 2023, s. 5). Tämän perusteella varsinkin poikien suurempi ruudulla käytetty aika voi kilpailla ajasta ja energiasta, mitä voitaisiin käyttää liikkumiseen, vaikka suosituksiin pääseminen olikin molemmilla sukupuolilla selvästi epäsäännöllistä (Korcz ym., 2023, s. 5).

2 Tutkimusongelmat

Tämän tutkimuksen tavoitteena on tarkastella sukupuolen yhteyttä liikunnan harrastamiseen ja digitaalisen liikuntamedian kulutukseen kuudesluokkalaisten keskuudessa. Tämän lisäksi tutkimus pyrkii selvittämään liikunnan harrastamisen ja digitaalisen liikuntamedian kulutuksen välistä yhteyttä kohderyhmän sisällä. Aiempi tutkimus on osoittanut sukupuolen olevan yhteydessä fyysisen aktiivisuuden ja mediankäytön eroihin. Liikuntamedian ja liikunnan harrastamisen välisestä yhteydestä erityisesti sukupuolen näkökulmasta on kuitenkin vielä rajallisesti tietoa.

Tutkimuksessa pyritään vastaamaan seuraaviin tutkimuskysymyksiin kuudesluokkalaisten keskuudessa:

1. Missä määrin sukupuoli on yhteydessä liikunnan harrastamisen ja digitaalisen liikuntamedian kulutuksen määrään?
2. Missä määrin liikunnan harrastaminen on yhteydessä digitaalisen liikuntamedian kulutukseen?
3. Vaihtelee liikunnan harrastamisen ja digitaalisen liikuntamedian kulutuksen välinen yhteys sukupuolen mukaan?

Näiden tutkimuskysymysten avulla tarkastellaan sukupuolen roolia liikuntakäyttäytymisessä ja liikuntamedian kulutuksessa, sekä näiden ilmiöiden välistä yhteyttä.

3 Menetelmät

3.1 Tutkimusaineisto

Tutkimus perustuu valmiiksi kerättyyn poikittaisaineistoon *Kuudesluokkalaisten liikunta ja videopelaaminen 2015* (Kaskinen & Katila, 2022). Aineisto saatiin käyttöön Tampereen yliopiston ylläpitämän Yhteiskuntatieteellisen tietoarkiston verkkopalvelu Ailasta, ja sitä käytettiin tutkimuksessa tietoarkiston ehtojen mukaisesti tutkimus- ja opiskelutarkoituksiin.

Aineisto koostui kyselystä, jonka vastaajina toimivat kuudesluokkalaiset oppilaat. Kysely sisälsi useita liikunnan harrastamiseen, liikunnan seuraamiseen eri tiedotusvälineissä sekä videopelaamiseen liittyviä kysymyksiä. Alkuperäinen kyselylomake sisälsi monivalintakysymyksiä ja avoimia kysymyksiä. Tämän tutkimuksen analyysiä varten kaikki avoimet kysymykset jätettiin pois ja monivalintakysymyksistä rajattiin mukaan tieto vastaajan sukupuolesta sekä sellaiset kysymykset, jotka liittyivät liikunnan harrastamiseen ja digitaaliseen liikuntamediaan. Rajauksella pyrittiin kohdentamaan aineiston analysointi tutkimuksen aiheeseen ja välttämään tutkimuksen kannalta epäolennaisten muuttujien tarkastelu.

Kyselyn aineisto koostui kokonaisuudessaan 114 vastaajasta. Vastaajista 60 (52,6 %) oli poikia ja 54 (47,4 %) tyttöjä. Sukupuolijakauma oli melko tasainen ja mahdollisti sukupuolten välisen vertailun myöhemmissä analyyseissa.

3.2 Mittarit ja muuttujat

Tutkimuksessa liikunnan harrastamisen määrä muodostettiin kyselyn kahden liikuntaa koskevan kysymyksen keskiarvona. Liikunnan harrastamiseen liittyviä kysymyksiä oli yhteensä viisi, mutta kolme avointa kysymystä jätettiin tutkimuksen ulkopuolelle. Avoimet kysymykset jätettiin pois, koska tutkimus perustuu määrällisiin tilastollisiin menetelmiin ja vaatii siksi numeerisessa muodossa olevaa dataa. Mukaan valikoituneet monivalintakysymykset olivat aineiston kysymykset K2: *“Kuinka paljon harrastat vapaa-ajallasi liikuntaa tai urheilua ilman aikuisen ohjausta? (esim. kävely, pyöräily, pelaaminen kavereiden kanssa, skeittaus, rullaluistelu jne.) Rastita itsellesi parhaiten sopiva vaihtoehto.”* sekä kysymys K4, joka mittasi ohjatun liikunnan harrastamista: *“Kuinka paljon harrastat*

vapaa-ajallasi liikuntaa tai urheilua aikuisten ohjauksessa? (esim. urheiluseuratoiminta, liikuntakerhot) HUOM! lukujärjestyksessäsi olevia koulun liikuntatunteja ei lasketa mukaan. Rastita itsellesi sopiva vaihtoehto". Kysymykset mittasivat harrastamisen määrää viisiportaisella Likert-asteikolla (1–5), jossa arvo 1 kuvasi harvemmin kuin kerran viikossa tai ei ollenkaan tapahtuvaa liikkumisen määrää ja arvo 5 päivittäin tapahtuvaa liikkumista. Näistä muodostetulla keskiarvomuuttujalla kuvataan vastaajien kokonaisvaltaista liikunnan harrastamisen määrää.

Digitaalista liikuntamediaa tarkasteltiin kahden erillisen muuttujan avulla. Kysymys K9f mittasi liikunnan ja urheilun seuraamista internetissä kuusiportaisella Likert-asteikolla (1 = En koskaan, 6 = päivittäin). Kysymys K12 puolestaan mittasi digitaalisten urheilupelien pelaamisen määrää samalla kuusiportaisella asteikolla. Digitaalisen liikuntamedian muuttujia tarkasteltiin erikseen, koska ne kuvaavat liikuntamedian eri osa-alueita.

3.3 Aineiston käsittely ja tilastollinen analyysi

Aineiston tilastollinen käsittely toteutettiin SPSS-ohjelman avulla. Ennen sukupuolten välisten erojen analysointia tarkasteltiin muuttujien jakaumia, havaintomääriä sekä mahdollisia puuttuvia arvoja. Tämän jälkeen analysoitiin sukupuolten välisiä eroja liikunnan harrastamisen määrässä ja digitaalisen liikuntamedian kulutuksessa.

Muuttujien normaalijakautuneisuutta tarkasteltiin ensin Shapiro-Wilkin testin avulla. Testi osoitti, etteivät mitkään muuttujista sukupuolesta riippumatta noudattaneet normaalijakaumaa ($p < 0,05$), jonka vuoksi päädyttiin epäparametrisiin analyysimenetelmiin, jotka eivät vaadi normaalijakaumaa.

Sukupuolten välisiä eroja tarkasteltiin Mann-Whitney U-testin avulla. Kyseinen testi soveltuu tilanteeseen, jossa vertaillaan kahden toisistaan riippumattoman ryhmän eroja tilanteessa, jossa muuttujat ovat järjestysasteikollisia, eikä normaalijakauman oletus täyty. U-testin tarkoituksena oli selvittää, erosivatko tyttöjen ja poikien liikunnan harrastamisen määrän ja digitaalisen liikuntamedian kulutuksen määrät toisistaan tilastollisesti merkitsevästi.

Muuttujien välisiä yhteyksiä mitattiin Spearmanin järjestyskorrelaation avulla. Myös tämä analyysimenetelmä sopii aineistolle, joka ei täytä normaalijakauman oletusta ja joka on järjestysasteikollinen. Spearmanin järjestyskorrelaation avulla pystytiin arvioimaan missä määrin liikunnan harrastamisen määrä ja digitaalisen liikuntamedian kulutuksen määrä olivat yhteydessä toisiinsa.

3.4 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuuden kannalta olennaista on sen reliabiliteetin sekä sisäisen ja ulkoisen validiteetin tarkastelu ja arviointi. Reliabiliteetilla kuvataan mittauksen luotettavuutta ja toistettavuutta (Vilkka, 2025). Tämän tutkimuksen reliabiliteettia tukee analyysin perustuminen valmiiksi laadittuun kyselylomakkeeseen, jossa kaikille vastaajille on esitetty samat kysymykset samassa muodossa. Tämän lisäksi tutkimuksessa käytetyt muuttujat perustuivat selkeästi määritettyihin vastausvaihtoehtoihin. Tämä lisää tulosten johdonmukaisuutta ja vähentää tulkinnan varaa analyysiä suoritettaessa. Liikunnan harrastamisen määrän keskiarvomuuttujan reliabiliteettia arvioitiin Cronbachin alfakertoimen avulla. Kahdesta muuttujasta (K2 ja K4) muodostetun muuttujan reliabiliteetin alfakertoimeksi saatiin $\alpha = 0,462$. Kerroin viittaa käytännössä siihen, että muuttujien sisäinen johdonmukaisuus on melko heikko. Kertoimen merkitystä arvioitaessa on kuitenkin hyvä huomioda, että kaksi muuttujaa on alfakertoimen laskennan vähimmäismäärä, jolloin vaihtelevuus on tyypillisesti suurempaa kuin jos muuttujia olisi enemmän. Kerroin antaa kuitenkin suuntaa antavan kuvan muuttujien välisestä johdonmukaisuudesta. Yleisesti voidaan olettaa, että reliabiliteetti kasvaisi, jos muuttujia olisi enemmän. Tutkimus perustui kuitenkin valmiiseen aineistoon, jossa sopivia muuttujia oli vain kaksi, jolloin keskiarvomuuttuja muodostettiin olemassa olevien kysymysten perusteella.

Validiteetilla kuvataan mittarin kykyä pätevästi mitata tutkimuksessa mitattavaa asiaa (Vilkka, 2025). Validiteetti voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen validiteettiin. Sisäinen validiteetti tarkoittaa sitä, miten hyvin tutkimus mittaa sitä ilmiötä, jota sen tulisi mitata. Tässä tutkimuksessa tutkimuskysymykset muodostettiin niin, että aineiston kysymykset vastasivat suoraan tutkimuskysymyksiin. Liikunnan harrastamisessa yhdistettiin omaehtoisen ja ohjatun liikunnan muuttujat kuvaamaan liikkumisen kokonaismäärää, kun taas digitaalista liikuntamediaa kuvaavat muuttujat pidettiin erillään monipuolisemman tarkastelun mahdollistamiseksi.

Ulkoinen validiteetti tarkoittaa tutkimustulosten yleistettävyyttä. Tämä tutkimus sisälsi vastaukset 114 kuudesluokkalaiselta, joiden sukupuolijakauma oli melko tasainen. Tämä vastausmäärä ja sukupuolijakauman tasaisuus mahdollistivat sukupuolten välisen vertailun tutkimuksen sisällä. Tutkimuksen vastaajamäärä oli kuitenkin kokonaisuudessaan melko pieni ja se on kerätty jo vuonna 2015, mikä saattaa vähentää tulosten yleistettävyyttä nykypäivänä.

3.5 Tutkimuseettiset lähtökohdat

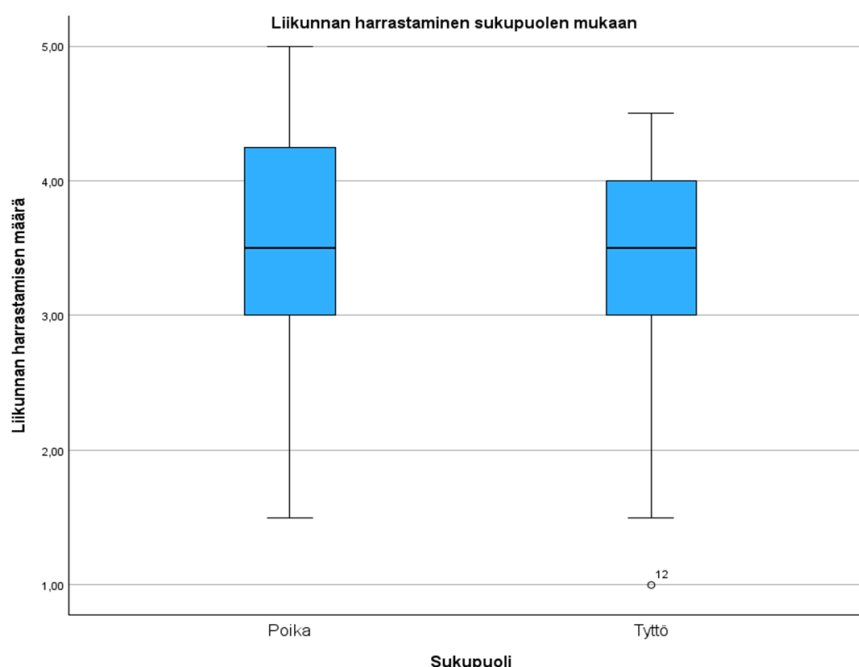
Tutkimuksessa on noudatettu tutkimuseettisen neuvottelukunnan määrittelemiä hyvän tieteellisen käytännön periaatteita. Näitä periaatteita ovat rehellisyys, huolellisuus, arvostus ja vastuunkanto. Tässä tutkimuksessa tutkimusaineistoa on käsitelty tutkimuskysymysten mukaisesti ja analyysi sekä tulosten raportointi on toteutettu huolellisesti, totuudenmukaisesti ja neutraalisti ilman tulosten vääristelyä, kuten hyvän tieteellisen käytännön periaatteet olettavat.

Tutkimuksen aineisto on saatu käyttöön Yhteiskuntatieteellisen tietoarkiston kautta ja sitä on käytetty tietoarkiston ehtojen ja aineiston käyttöoikeuksien mukaan tutkimus- ja opiskelutarkoituksiin. Koska tutkimus perustuu valmiiksi kerättyyn ja anonymisoituun aineistoon, tutkimus ei sisältänyt suoraa kontaktia tai vuorovaikutusta tutkittavien kanssa. Aineiston hallinnan kannalta voidaan todeta, että sitä käytettiin huolellisesti, vain tutkimuksen tarkoituksiin, eikä aineistoa annettu ulkopuolisten käyttöön. Aineisto myös hävitetään tutkimusprosessin jälkeen, kaikilta laitteilta, joihin se oli ladattu tietoarkiston AILA palvelusta. Tämän lisäksi tutkimuksessa viitattiin aineistoon ja sen kerääjiin asianmukaisella tavalla.

4 Tulokset

4.1 Liikunnan harrastamisen määrä sukupuolen mukaan

Liikunnan harrastamisen määrää tarkastellaan kahden liikuntaa koskevan kysymyksen (K2 ja K4) keskiarvona, joita on mitattu viisiportaisella asteikolla. Asteikolla arvo 1 tarkoittaa liikkumista vähemmän kuin kerran viikossa tai ei lainkaan ja arvo 5 tarkoittaa liikkumista tapahtuvan joka päivä.



Kuvio 1: Liikunnan harrastamisen määrä sukupuolen mukaan

Yllä oleva laatikkokaavio havainnollistaa poikien ja tyttöjen liikunnan harrastamisen määrää. Poikien ja tyttöjen liikunnan harrastamisen mediaanit ovat molemmat noin 3,5, mikä viittaa molempien ryhmien liikunnan harrastamisen määrän olevan tyypillisesti samalla tasolla.

Poikien liikunnan keskiarvo oli 3,54 (kh = 0,92; N = 60) ja tyttöjen keskiarvo oli 3,37 (kh = 0,86; N = 53, yksi puuttuva vastaus). Poikien keskimääräinen liikunnan määrä oli hieman korkeampi kuin tyttöjen. Ryhmien väliset erot ovat kuitenkin pieniä, keskiarvojen sijoituessa

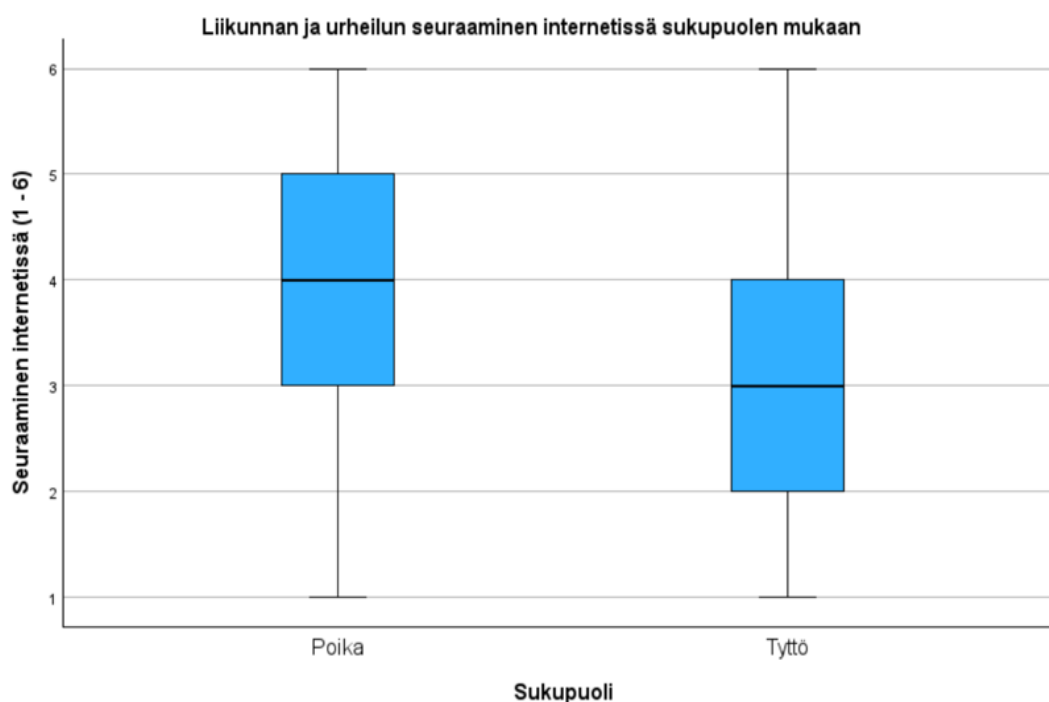
3,5 molemmin puolin. Myös keskihajonta on molemmissa ryhmissä samankaltainen, poikien hajonnan ollessa hieman suurempi kuin tyttöjen. Molemmissa ryhmissä liikunnan harrastamisen määrässä oli kuitenkin vaihtelua yksilöiden välillä. Tyttöjen ryhmässä havaittiin myös yksi poikkeava vastaus asteikon alapäässä.

Sukupuolten välisiä eroja liikunnan harrastamisen määrässä tarkasteltiin Mann-Whitney U-testillä. Testin tulokset osoittivat, että sukupuolella ei ollut tilastollisesti merkittävää yhteyttä liikunnan harrastamisen määrään. ($U = 1422$, $p = 0,327$).

4.2 Digitaalisen liikuntamedian kulutus sukupuolen mukaan

4.2.1 Liikunnan seuraaminen internetissä

Tässä osiossa tarkastellaan liikunnan ja urheilun seuraamista internetissä sukupuolen mukaan. Muuttujan perustana on kysymys, jossa vastaaja arvioivat asteikolla 1–6, kuinka usein he mielestään seuraavat liikuntaa tai urheilua (1= en koskaan, 6 = Päivittäin).



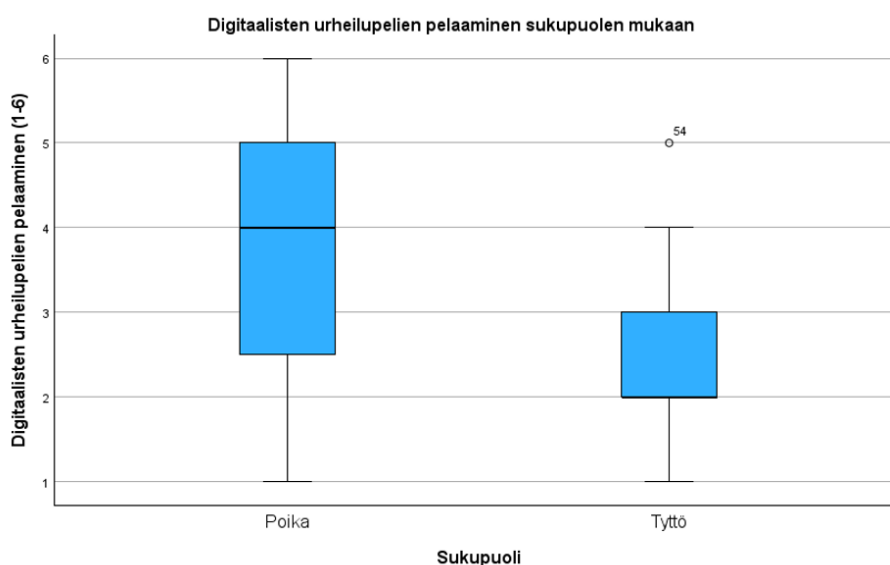
Kuvio 2: Liikunnan ja urheilun seuraaminen internetissä sukupuolen mukaan

Kuvio 2 osoittaa, että pojat seuraavat keskimäärin tyttöjä enemmän liikuntaa ja urheilua internetissä. Poikien mediaanin arvo on noin 4 ja tyttöjen noin 3. Tämä viittaa poikien seurannan olevan tyypillisesti viikoittaista, kun taas tyttöjen seuranta tapahtuu keskimäärin 1–2 kertaa kuukaudessa. Molemmilla ryhmillä vaihtelua esiintyy koko asteikon alueella.

Poikien keskiarvo oli 3,91 (kh = 1,53; N = 58, kaksi puuttuvaa vastausta) ja tyttöjen 2,91 (kh = 1,32; N = 53, yksi puuttuva vastaus). Mann-Whitney U testi osoitti, että ero oli tilastollisesti merkittävä (U = 944, p < 0,001). Näin ollen todetaan sukupuolella olleen tilastollisesti merkitsevä yhteys liikunnan ja urheilun seuraamisessa internetissä poikien seurattessa sisältöä keskimäärin tyttöjä enemmän.

4.2.2 Digitaalisten urheilupelien pelaaminen

Tämä alaluku tarkastelee digitaalisten urheilupelien pelaamista sukupuolen mukaan. Muuttujan perustana on kysymys, jossa vastaajat arvioivat omaa urheiluaiheisten tietokone- ja konsolipelien pelaamisen määräänsä asteikolla 1-6 (1 = En lainkaan, 6 = päivittäin).



Kuvio 3: Digitaalisten urheilupelien pelaaminen sukupuolen mukaan

Kuvio 3 osoittaa poikien pelaavan digitaalisia urheilupelejä keskimäärin tyttöjä enemmän. Poikien mediaani on 4 ja tyttöjen 2. Tämä viittaisi poikien pelaavan digitaalisia urheilupelejä keskimäärin viikoittain, kun taas tytöt pelaavat samankaltaisia pelejä keskimäärin harvemmin kuin kerran kuukaudessa. Poikien jakauma painottuu asteikolla korkeampiin arvoihin, mutta myös vaihtelu on suurempaa. Tyttöillä painotus on asteikon alapäässä ja vaihtelu maltillisempaa pois lukien yksi poikkeava havainto asteikon arvossa 5.

Poikien keskiarvo oli 3,66 (kh = 1,52; N = 59, yksi puuttuva vastaus) ja tyttöjen keskiarvo 2,25 (kh = 0,93; N = 52, kaksi puuttuvaa vastausta). Sukupuolten välisiä eroja tarkasteltiin Mann-Whitney U-testillä. Tulokset osoittivat eron olevan tilastollisesti merkittävä (U = 711, p < 0,001). Näin ollen digitaalisten urheilupelien pelaaminen oli kyselyn vastaajien keskuudessa selvästi yleisempää poikien, kuin tyttöjen keskuudessa.

4.3 Digitaalisen liikuntamedian seuraamisen ja liikunnan harrastamisen välinen yhteys sukupuolen mukaan

4.3.1 Liikunnan harrastamisen ja internetseurannan välinen yhteys

Tässä alaluvussa tarkastellaan liikunnan harrastamisen määrän ja liikunnan sekä urheilun internetseurannan välistä yhteyttä. Muuttujien välistä yhteyttä analysoitiin Spearmanin järjestyskorrelaatiokertoimella, koska muuttujat olivat järjestysasteikollisia.

Koko aineiston tasolla muuttujien välillä havaittiin tilastollisesti merkitsevä positiivinen yhteys ($\rho = 0,291$, $p = 0,002$; N = 110). Analyysin tulos osoittaa, että mitä enemmän vastaaja seuraa liikunta- ja urheilusisältöjä internetissä, sitä aktiivisemmin hän myös harrasti liikuntaa. Vaikka muuttujien välillä havaittiinkin merkitsevä yhteys, oli yhteys kuitenkin voimakkuudeltaan kohtalaisen vaatimaton ($\rho = 0,291$).

Sukupuolten välisiä eroja tarkasteltaessa ilmeni, että yhteys oli voimakkaampi pojilla kuin tytöillä. Pojilla liikunnan harrastamisen ja internetseurannan välillä havaittiin tilastollisesti

merkitsevä positiivinen yhteys ($\rho = 0,340$, $p = 0,009$; $N = 58$). Tytöillä vastaava yhteys oli selkeästi heikompi kuin pojilla, eikä yhteys ollut tilastollisesti merkitsevä ($\rho = 0,194$, $p = 0,168$; $N = 52$). Kokonaisuudessaan tulokset osoittavat, että liikunnan harrastamisen ja internetseurannan välillä oli tilastollisesti merkitsevä yhteys ainoastaan pojilla.

Taulukko 1: Liikunnan harrastamisen ja internetseurannan välinen yhteys sukupuolen mukaan

Sukupuoli	Poika	Liikunnan harrastaminen - Internetseuranta	Korrelaatiokerroin	0,340
			p-arvo	0,009
			N	58
	Tyttö	Liikunnan harrastaminen - Internetseuranta	Korrelaatiokerroin	0,194
			p-arvo	0,168
			N	52

4.3.2 Liikunnan harrastamisen ja digitaalisten urheilupelien pelaamisen välinen yhteys

Tässä aluvuossa tarkastellaan liikunnan harrastamisen ja digitaalisten urheilupelien pelaamisen välistä yhteyttä. Muuttujien välinen analyysi suoritettiin Spearmanin järjestyskorrelaatiokertoimella, koska muuttujat olivat järjestysasteikolla.

Koko aineistoa tarkastellessa havaittiin muuttujien välillä tilastollisesti merkitsevä positiivinen yhteys ($\rho = 0,278$, $p = 0,003$; $N = 110$). Muuttujien välinen yhteys oli heikko tai kohtalainen ja yhteyden voimakkuus vaihteli sukupuolen mukaan. Tulosten perusteella digitaalisia urheilupelien pelaamisen ja liikunnan harrastamisen välillä havaittiin positiivinen yhteys.

Tuloksia tarkasteltaessa huomattiin selkeä ero poikien ja tyttöjen välillä. Poikien kohdalla liikunnan harrastamisen ja digitaalisten urheilupelien pelaamisen välillä havaittiin tilastollisesti merkitsevä positiivinen yhteys ($\rho = 0,382$, $p = 0,003$; $N = 59$). Vastaavasti tyttöjen kohdalla yhteys oli lähellä nollaa eikä se ollut tilastollisesti merkitsevä ($\rho = 0,069$, $p = 0,630$; $N = 51$).

Taulukko 2: Liikunnan harrastamisen ja digitaalisten urheilupelien pelaamisen välinen yhteys sukupuolen mukaan

Sukupuoli	Poika	Liikunnan harrastaminen – Digitaaliset urheilupelit	Korrelaatiokerroin	0,382
			p-arvo	0,003
			N	59
	Tyttö	Liikunnan harrastaminen – Digitaaliset urheilupelit	Korrelaatiokerroin	0,069
			p-arvo	0,630
			N	51

5 Pohdinta

5.1 Keskeiset tulokset

Tutkimuksen tavoitteena oli tarkastella liikunnan harrastamista ja digitaalisen liikuntamedian kulutusta kuudesluokkalaisten keskuudessa, sekä tarkastella sukupuolen roolia näissä ilmiöissä. Tämän lisäksi pyrittiin selvittämään liikunnan harrastamisen ja digitaalisen liikuntamedian kulutuksen välistä yhteyttä sukupuolen mukaan. Tulosten perusteella voidaan todeta, että sukupuolella ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa liikunnan harrastamisen määrässä. Digitaalisen liikuntamedian kulutuksessa kuitenkin havaittiin selvä ero tyttöjen ja poikien välillä. Pojat seurasivat liikuntaa internetissä ja pelasivat digitaalisia urheilupelejä selvästi tyttöjä enemmän. Tämän lisäksi liikunnan harrastamisen ja digitaalisen liikuntamedian kulutuksen välinen yhteys oli positiivinen ja tilastollisesti merkitsevä pojilla, mutta tytöillä ei.

5.2 Tulokset suhteessa aiempaan tutkimukseen ja teoreettiseen viitekehykseen

Tutkimuksen tulokset tukevat aiempaa aiheeseen liittyvää tutkimusta osittain, mutta joitakin eroavaisuuksiakin löytyy. Aiemmissa tutkimuksissa on raportoitu poikien olevan keskimäärin fyysisesti aktiivisempia kuin tytöt (Kokko ym., 2021; Husu ym., 2011). Tämän tutkimuksen aineistossa ei kuitenkaan havaittu merkittävää eroa poikien ja tyttöjen fyysisen aktiivisuuden välillä, vaikka pojat liikkuvatkin tyypillisesti hieman tyttöjä enemmän. Tulos osoittaa, että yksittäisten pienempien otantakokojen tulokset saattavat erota laajempien kansallisen tason tutkimusten tuloksista.

Kuitenkin digitaalisen liikuntamedian kulutuksen erot sukupuolten välillä olivat selkeämpiä. Tulosten mukaan pojat seurasivat enemmän urheilua mediassa sekä pelasivat digitaalisia pelejä merkittävästi enemmän kuin tytöt. Kyseinen havainto tukee aikaisempia tutkimuksia, jossa pojat kuluttavat enemmän ruutuaikaa kuin tytöt erityisesti digitaalisten pelien pelaamiseen (Whiting ym., 2020; Valtonen ym., 2021). Tämän lisäksi aikaisemmissa tutkimuksissa on havaittu, että vaikka ruutuajan kokonaismäärässä ei ole suuria eroja sukupuolten välillä, sen sisältö eroaa erityisesti pelien pelaamisessa ja liikunnan seuraamisessa (Korczyk ym., 2023).

Tutkimuksessa havaittiin positiivinen yhteys liikunnan harrastamisen ja digitaalisen liikuntamedian kulutuksen välillä. Tilastollisesti merkitsevä yhteys koko aineiston tasolla havaittiin sekä liikunnan internetseurannan että digitaalisten urheilupelien pelaamisen välillä. Tämä tukee aikaisempaa näkemystä, miten liikunnan harrastaminen ja liikuntamedia voivat täydentää toisiaan osana yksilön liikuntasuhdetta (Rovio ym., 2014; Kokko & Hämylä, 2025). Liikuntasuhteen termin mukaan yksilön suhde liikuntaan ei muodostu ainoastaan omasta liikunnasta vaan siihen liittyy esimerkiksi myös liikunnan seuraaminen mediassa (Koski, ym. 2022; Rovio ym., 2014).

Kokonaisuudessaan tulokset tukevat näkemystä, missä digitaalisen liikuntamedian nähdään olevan yhteydessä myös aktiiviseen liikunnan harrastamiseen eikä vain pelkästään passiiviseen ruutu-aikaan. Tämä tukee aikaisempaa tutkimusta siitä, jossa on havaittu ruutuajan vaikutusten riippuvan sen sisällöstä ja tavasta käyttää sitä (Sanders ym., 2019; Chen ym., 2025). Digitaalinen liikuntamedia voi täten toimia osana lasten ja nuorten liikuntasuhdetta ja todennäköisesti tukea liikuntaan liittyviä kiinnostuksen kohteita erityisesti pojilla.

5.3 Sukupuolen merkitys tulosten valossa

Sukupuolen merkitys korostui erityisesti digitaalisen liikuntamedian kulutuksen sekä liikunnan harrastamisen ja digitaalisen liikuntamedian kulutuksen välistä yhteyttä tarkasteltaessa. Liikunnan harrastamisen määrässä ei havaittu tilastollisesti merkitsevää eroa sukupuolten välillä, mutta pojat kuluttivat digitaalista liikunta- ja urheilumediaa selkeästi tyttöjä ahkerammin. Etenkin digitaalisten urheilupelien kohdalla ero oli erityisen selkeä, poikien pelatessa urheilupelejä huomattavasti tyttöjä enemmän. Pojilla liikunnan harrastamisen määrä oli myös yhteydessä digitaalisen liikuntamedian kulutukseen, kun taas tytöillä ei.

Poikien aktiivisempi digitaalisten urheilupelien pelaaminen ei kuitenkaan todennäköisesti ole vain urheilupeleihin rajoittuva ilmiö, vaan pojat pelaavat luultavasti muutenkin tyttöjä enemmän videopelejä. Nämä tulokset todennäköisesti heijastelevat enemmänkin sukupuolittunutta videopelikulttuuria, jossa pelaaminen on tyypillisesti nähty enemmän poikien harrastuksena (Shaw, 2015, Preface). Videopelit usein myös sisältävät huomattavasti

enemmän miespuolisia pelihahmoja (Jones ym., 2025, s. 9–12), mikä saattaa osaltaan olla yhteydessä digitaalisten urheilupelien suurempaa suosiota poikien keskuudessa.

Liikunnan harrastamisen ja digitaalisen liikuntamedian välisen yhteyden sukupuolten väliset erot saattavat myös viitata mahdollisiin eroihin liikuntasuhteen muodostumisessa. Tytöt liikkuvat lähes yhtä paljon kuin pojat, mutta heidän liikunnan harrastamisensa ei ollut samalla tavalla yhteydessä liikuntamedian kulutukseen kuin pojilla, joilla merkitsevä yhteys muuttujien välillä löytyi. Tämä voi kertoa tyttöjen ja poikien erilaisista tavoista rakentaa ja ylläpitää omaa liikuntasuhdettaan.

5.4 Tutkimuksen rajoitteet

Tutkimuksella on myös omat rajoitteensa. Vastaajamäärä 114 oli melko pieni, mikä rajoittaa tulosten yleistettävyyttä laajemmalle joukolle. Vastaaminen perustuu myös yksilön omaan itsearviointiin, jolloin vastaukset saattavat vaihdella vastaajien oman kysymysten tulkinnan ja itsearvioinnin mukaan.

Suurin haaste tulosten hyödyntämiselle on kuitenkin aineiston ikä. Alkuperäinen kyselytutkimus on suoritettu ja vastaukset kerätty vuonna 2015 jolloin etenkin digitaalisen median kenttä oli merkittävästi erilainen kuin nykyään. Esimerkiksi etenkin nuorten keskuudessa suuren suosion saavuttaneita lyhytvideoihin perustuvia medioita kuten Tiktok tai Instagramin Reels osiota ei ollut vielä olemassa. Koska digitaalisen median käyttö ja sisällöt ovat muuttuneet merkittävästi ja sosiaalisen median palveluiden määrä kasvanut, on näitä tuloksia haastavaa yleistää nykypäivään. Tutkimuksen väittämiä tulisikin päivittää paremmin vastaamaan nykyistä mediakenttää ja mediakäyttäytymistä. Tämä lisäisi myös tutkimuksen reliabiliteettia sekä validiteettia.

5.5 Johtopäätökset ja jatkotutkimusmahdollisuudet

Tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että kuudesluokkalaisten keskuudessa pojilla liikunnan harrastamisen ja digitaalisen liikuntamedian kulutuksen välillä on positiivinen

yhteys, kun taas tytöillä ei. Liikunnan harrastamisen määrässä sukupuolten välillä ei havaittu tilastollisesti merkitsevää eroa, mutta digitaalisen liikuntamedian kulutuksessa ero oli selkeä. Tulosten perusteella voidaan todeta, että digitaalisen liikuntamedian ja liikunnan määrän välinen suhde ei ole täysin yksiselitteinen. Vaikka aiemmassa tutkimuksessa korkean kokonaisruutuajan on nähty olevan yhteydessä vähäisempään fyysiseen aktiivisuuteen, osoittaa tämä tutkimus kuitenkin sen, että tietyissä tapauksissa liikuntaan ja urheiluun liittyvä mediankulutus saattaa etenkin pojilla olla yhteydessä aktiivisempaan liikuntakäyttäytymiseen.

Tuloksia voidaan hyödyntää liikunnanopetuksessa ja mediakasvatuksessa kouluissa. Tulokset osoittavat, että tietyissä tapauksissa liikuntaan kohdistuva mediankäyttö on yhteydessä aktiivisempaan liikunnanharrastamiseen etenkin poikien keskuudessa. Tutkimuksen tulokset tarjoavat mahdollisuuden käyttää liikunnallisia mediasisältöjä ja liikunta-aiheisia sekä liikkumaan kannustavia videopelejä osana etenkin poikien liikuntamotivaation tukemista. Samalla tulokset korostavat tarvetta sukupuolten välisen mediankäytön erojen huomioimiselle mediankäytössä ja liikuntasuhteessa. Myös tyttöjen liikuntamotivaation lisääminen liikunnallisten mediasisältöjen avulla voisi olla mahdollista, mikäli liikunta- ja urheiluaiheiset sisällöt olisivat nykyistä enemmän myös tytöille suunnattuja. Tutkimuksen rajoitteet, pieni otoskoko ja etenkin aineistonkeruun ajankohta rajaavat kuitenkin hieman tulosten yleistettävyyttä. Jatkotutkimuksessa olisi hyödyllistä tarkastella aihetta ajankohtaisemman aineiston kautta päivittämällä kysymyksiä vastaamaan paremmin nykyistä mediakenttää ja sosiaalisen median monipuolisempia palveluita. Tämän avulla voidaan syventää ymmärrystä lasten mediankäytön ja liikuntakäyttäytymisen välisestä suhteesta.

Lähteet

Chen, J., Liu, M., Hu, J., & Zhang, J. (2025). The impact of health communication through sports social media on adolescents' sport participation attitudes: a moderated mediation model. *Scientific Reports*, *15*, 23503.

<https://doi.org/10.1038/s41598-025-06903-z>

Feldman, D., Barnett, T., Shrier, I., Rossignol, M. & Abenhaim, L. (2003). Is physical activity differentially associated with different types of sedentary pursuits? *Archives of pediatrics & adolescent medicine* *157*(8), 797-802.

<https://doi.org/10.1001/archpedi.157.8.797>

Hakanen, T., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. (2019). Oikeus liikkua. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018. Opetus- ja kulttuuriministeriö, Valtion liikuntaneuvosto, Valtion nuorisoneuvosto & Nuorisotutkimusverkosto.

https://www.researchgate.net/publication/341326088_Oikeus_liikkua_Lasten_ja_nuorten_vapaa-aikatutkimus_2018_The_right_to_move_A_study_of_children's_and_young_people's_leisure_activities_in_2018/link/5ebaf23d458515626ca54c85/download?tp=eyJjb250ZXh0Ijp7InBhZ2UiOiJwdWJsaWNhdGlvbiIsInByZXZpb3VzUGFnZSI6bnVsbH19

Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. (2011). Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010: Terveysttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriö.

<https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-034-6>

Jones, S. S. Y., Harrison, A., Pedraça, S., Marchessault-Brown, J., Williams, D., & Consalvo, M. (2025). The virtual census 2.0: A continued investigation on the representations of gender, race, and age in videogames. *New Media & Society*.

<https://doi.org/10.1177/14614448251336427>

Kaskinen, Ari-Pekka (Turun yliopisto) & Katila, Rauli (Turun yliopisto): *Kuudesluokkalaisten liikunta ja videopelaaminen 2015* [data]. Dataversio 1.0 (2022-07-29). Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto [jakaja].

<https://doi.org/10.60686/t-fsd3560>;

Kokko, S., Hämylä, R. & Martin, L. (2021). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU 2020. Valtion liikuntaneuvosto.

<https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2021/05/Nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-LIITU-tutkimuksen-tuloksia-2020.pdf>

Kokko, S. & Hämylä, R. (2025). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU tutkimusten tuloksia 2024. Valtion liikuntaneuvosto.

<https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2025/05/LIITU-tutkimus-2024.pdf>

Kokko, S & Martin, L. (2023). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvosto.

<https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>

Korcz, A., Krzyszczek, J., Bronikowski, M., Lopatka, M. & Bojkowski, L. 2023. Associations between physical activity, screen time, sleep time and selected academic skills in 8/9-year-old children. *BMC Public Health* 23, artikkeli 1335.

<https://doi.org/10.1186/s12889-023-16230-5>

Koski, P., Hirvensalo, M., Villberg, J. & Kokko, S. (2022). Young People in the Social World of Physical Activities: Meanings and Barriers. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19(5466).

<https://doi.org/10.3390/ijerph19095466>

Kämppi, K., Aalto-Nevalainen, P., Aira, A., Halme, N., Husu, P., Inkinen, V., Joensuu, L., Kokko, S., Korsberg, M., Laine, K., Mononen, K., Ng, K., Palomäki, S., Pietilä, M., Rintala, P., Ståhl, T., Sääkslahti, A. & Virta, S. (2018). Finland's report card 2018 – Physical activity for children and youth. *Journal of Physical Activity and Health*, 15(2).

<https://doi.org/10.1123/jpah.2018-0510>

Lee, E.-Y., Bains, A., Hunter, S., Ament, A., Brazo-Sayavera, J., Carson, V., Hakimi, S., Huang, W. Y., Janssen, I., Lee, M., Lim, H., Santos Silva, D. A., & Tremblay, M. S. (2021). Systematic review of the correlates of outdoor play and time among children aged 3–12 years. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 18(41).

<https://doi.org/10.1186/s12966-021-01097-9>

Lehmuskallio, M., Konkarikoski, L. & Tiistola T-M. (2015). Fyysisen aktiivisuuden perussuositus kouluikäisille – tunnettuus, toteutumisarvio ja huoli alakoululaisten vanhempien keskuudessa. *Liikunta & Tiede* 53(6), 70–77.

[lt-6-15_tutkimusartikkelit_lehmuskallio_lr.pdf](#)

Luukkainen, N., Laukkanen, A., Niemistö, D. & Sääkslahti, A. (2025). Children's outdoor time and multisport participation predict motor competence three years later. *Journal of sports sciences* 43(5), 431-439.

<https://doi.org/10.1080/02640414.2025.2460892>

Mateo-Orcajada, A., Abenza-Cano, L., Vaquero- Cristóbal, R., Martínez-Castro, S., Leiva-Arcas, A., Gallardo-Guerrero, A. & Sánchez-Pato, A. (2021). Influence of Gender Stereotypes, Type of Sport Watched and Close Environment on Adolescent Sport Practice According to Gender. *Sustainability*, 13, artikkeli 11863.

<https://doi.org/10.3390/su132111863>

Navarra, G., Thomas, E., Scardina, A., Izadi, M., Zangla, D., Dominicis, S., Cataldo, P., Proia, P. & Bellafiore, M. (2021). Effective Strategies for Promoting Physical Activity through the Use of Digital Media among School-Age Children: A Systematic Review. *Sustainability* 13(20), artikkeli 11270.

<https://doi.org/10.3390/su132011270>

O'Brien, W., Belton, S., Fitzpatrick, B., Shannon, S., Brennan, D., Chambers, F., O'Donovan, K. & Breslin, G. (2024). Relationship between Gender, Physical Activity, Screen Time, Body Mass Index and Wellbeing in Irish Children from Social-Disadvantage. *Child Care in Practice*, 30(3), 220-234.

<https://doi.org/10.1080/13575279.2021.1887815>

Qi, J., Yan, Y. & Yin, H. (2023). Screen time among school-aged children aged 6-14: a systematic review. *Global Health Research and Policy*, 8(12), 1-19.

<https://doi.org/10.1186/s41256-023-00297-z>

Rovio, E., Saaranen-Kauppinen, A., & Pyykkönen, T. (2014). Liikuntakynnyksen yli – ohjelmista ihmisen kohtaamiseen. Liikuntatieteellinen Seuran impulssi, nro 28. [imp_28_netti_korj270114.pdf](#)

Sandercock, R H., Ogunleye, A. & Voss, C. (2012). Screen time and physical activity in youth: thief of time of lifestyle choice? *Journal of physical Activity and Health* 9(7), 977-984. <https://doi.org/10.1123/jpah.9.7.977>

Sanders, T., Parker, P., Pozo-Cruz, B., Noetel, M. & Lonsdale, C. (2019). Type of screen time moderates effects on outcomes in 4013 children: evidence from the Longitudinal Study of Australian Children. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 16, artikkeli 117.

<https://doi.org/10.1186/s12966-019-0881-7>

Shaw, A. (2015). *Gaming at the Edge: Sexuality and Gender at the Margins of Gamer Culture* (1st ed.). University of Minnesota Press.

https://utuvolter.fi/permalink/358FIN_UTUR/15r8onj/cdi_projectmuse_ebooks_9781452943459

Soini, A. & Sääkslahti, A. (2023). Liikuntakasvatuksen merkitys varhaiskasvatusta ohjaavissa opetussuunnitelmissa. *Journal of Early Childhood Education Research*, 12(3), 237–267. <https://doi.org/10.58955/jecer.126730>

Syväoja, H., Kantomaa, M., Ahonen, T., Hakonen H., Kankaanpää, A. & Tammelin, T. (2013). Physical activity, sedentary behaviour, and academic performance in finnish children. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 45(11), 2098-2104. <https://doi.org/10.1249/mss.0b013e318296d7b8>

Telama. R., Yang. X., Leskinen. E., Kankaanpää. A., Hirvensalo. M., Tammelin. T., Viikari. J. & Raitakari. O. (2014). Tracking of Physical Activity from Early Childhood through Youth into Adulthood. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 46(5), 955–962. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000181>

Valtonen, J., Kyhälä, A-L. & Reunamo, J. (2021). Recreational screen time, sedentary behavior, and moderate to vigorous physical activity in 11-year-old children. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(3), 1553-1560.

<https://doi.org/10.7752/jpes.2021.03197>

Vilkka, H. (2025). *Tutki ja kehitä*. (6., uudistettu painos), Santalahti-kustannus.
https://utuvolter.fi/permalink/358FIN_UTUR/1m6akoo/alma9923634060105971

Whiting, S., Buoncristiano, M., Gelius, P., Abu-Omar, K., Pattison, M., Hyska, J., Duleva, V., Milanovic, S., Zamrazilova, H., Hejgaard, T., Rasmussen, M., Nurk, E., Shengelia, L., Kelleher, C., M. Heinen, M., Spinelli, A., Nardone, P., Abildina, A., Abdrakhmanova, ... Breda, J. (2021). Physical Activity, Screen Time, and Sleep Duration of Children Aged 6-9 Years in 25 Countries: An Analysis within the WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI) 2015-2017. *Obesity Facts* 14(32), 32–44

<https://doi.org/10.1159/000511263>