

# LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMINEN SUOMESSA

LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016

Sami Kokko & Anette Mehtälä (toim.)





**VALTION LIIKUNTANEUVOSTO**  
*Statens idrottsråd*

**Opetus- ja kulttuuriministeriö /  
Undervisnings- och kulturministeriet**

Valtion liikuntaneuvosto / Statens idrottsråd  
PL / PB 29

00023 Valtioneuvosto / Statsrådet

[www.liikuntaneuvosto.fi](http://www.liikuntaneuvosto.fi)

978-952-263-440-5 (painettu)

978-952-263-441-2 (pdf)

Grafiikka: Pirita Tolvanen

Taitto: Reetta Martikainen

Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4

**TEKIJÄT**

Sami Kokko

Riikka Hämylä

Pauliina Husu

Jari Villberg

Anne-Mari Jussila

Anette Mehtälä

Jorma Tynjälä ja

Tommi Vasankari

# SISÄLTÖ

<b>Valtion liikuntaneuvoston alkusanat</b> .....	<b>4</b>
<b>1 Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) -tutkimuksen aineistonkeräys ja menetelmät 2016</b> .....	<b>6</b>
Sami Kokko, Riikka Hämylä, Pauliina Husu, Jari Villberg, Anne-Mari Jussila, Anette Mehtälä, Jorma Tynjälä ja Tommi Vasankari	
<b>2 Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, istuminen ja ruutuaika sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset</b> .....	<b>10</b>
Sami Kokko, Anette Mehtälä, Jari Villberg, Kwok Ng ja Riikka Hämylä	
<b>3 Objektiivisesti mitattu paikallaanolo ja liikkuminen</b> .....	<b>16</b>
Pauliina Husu, Anne-Mari Jussila, Kari Tokola, Henri Vähä-Ypyä ja Tommi Vasankari	
<b>4 Liikuntapaikat ja -tilaisuudet</b> .....	<b>23</b>
Kimmo Suomi, Anette Mehtälä ja Sami Kokko	
<b>5 Urheilu ja seuraharrastaminen</b> .....	<b>27</b>
Kaisu Mononen, Minna Blomqvist, Pasi Koski ja Sami Kokko	
<b>6 Koettu liikunnallinen pätevyys ja koetut esteet</b> .....	<b>36</b>
Mirja Hirvensalo, Timo Jaakkola, Arja Sääkslahti ja Taru Lintunen	
<b>7 Vanhempien ja kavereiden tuki lasten ja nuorten liikunnalle</b> .....	<b>41</b>
Sanna Palomäki, Anette Mehtälä, Pertti Huotari ja Sami Kokko	
<b>8 Koulupäivän aikainen liikunta</b> .....	<b>46</b>
8.1. Välituntiliikunta .....	<b>46</b>
Katja Rajala, Henna Haapala, Katariina Kämppi, Harto Hakonen ja Tuija Tammelin	
8.2. Koulumatkaliikunta .....	<b>48</b>
Jouni Kallio, Harto Hakonen, Katariina Kämppi ja Tuija Tammelin	
<b>9 Urheilun ja liikunnan seuraaminen</b> .....	<b>51</b>
Pasi Koski, Antti Laine ja Pertti Matilainen	
<b>10 Arvot, syrjintä ja kiusaaminen</b> .....	<b>57</b>
Antti Laine, Mikko Salasuo ja Pertti Matilainen	
<b>11 Liikuntavammat koulussa, vapaa-ajalla ja urheiluseuroissa</b> .....	<b>62</b>
Jari Parkkari, Anu Räisänen, Kati Pasanen ja Arja Rimpelä	
<b>12 Suomen- ja ruotsinkielisten erot liikuntakäyttäytymisessä</b> .....	<b>67</b>
Eva Roos, Anette Mehtälä, Carola Ray, Sami Kokko ja Sofia Hampf	
<b>13 Toimintakyvyn ja -rajoitteiden yhteydet liikunta-aktiivisuuteen ja paikallaanoloon</b> .....	<b>73</b>
Kwok Ng, Pauli Rintala ja Aija Saari	
<b>14 Johtopäätökset ja toimenpidesuositukset</b> .....	<b>79</b>
<b>Sammanfattning</b> .....	<b>84</b>
<b>Summary</b> .....	<b>90</b>

# Valtion liikuntaneuvoston alkusanat

Lapsen kokonaisvaltaisen kasvun ja kehityksen näkökulmasta on tarpeellista – ellei välttämätöntä – että liikunta terveellä ja mielekkäällä tavalla kuuluu osaksi päivittäistä elämää. Kysymys ei ole mielipiteestä, vaan tieteelliseen näyttöön pohjautuvasta tosiasiaista. Tästä johtuen kansallisella tasolla on tarkoituksenmukaista tietää, kuinka lapset ja nuoret maassamme liikkuvat ja mitkä ovat keskeiset liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavat taustamuuttajat.

Lukuisista yksittäisistä tutkimushankkeista huolimatta liikuntapoliittista päätöksentekoa on jo pitkään hankaloittanut se, että valtakunnan tasoista seurantatietoa lasten ja nuorten liikunnan määrästä ja keskeisistä trendeistä on olemassa riittämättömästi. Tyypillisesti lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä on selvitetty osana laajempia terveys- ja hyvinvointitutkimuksia ja ennen kaikkea kyselyiden muodossa. Eri aikarytmillä toistettaviin tutkimuksiin on sisällytetty kysymyksiä liikkumisesta erilaisin tarkennuksin. Liikutko? Kuinka usein liikut? Millä intensiteetillä liikut? Hengästyen? Hikoillen? Vai urheiluseurassa?

Tämä tausta tunnistaen periaatteessa yksinkertaiseen kysymykseen, paljonko suomalaislapset liikkuvat, ei ole helppoa antaa yksiselitteistä vastausta.

Valtionhallintomme on toiminnallisesti hajautunut. Lasten ja nuorten liikunnan edistämisen näkökulmasta se on tarkoittanut sitä, että urheilu- ja liikunta-asiat kuuluvat liikuntapolitiikan, koulun liikuntatunnit ja yleinen koulujärjestelmä koulutuspolitiikan, kävely- ja pyörätiet liikennepolitiikan, kouluterveydenhuolto sosiaali- ja terveyspolitiikan sekä elinympäristöjen, kuten asuinalueiden kehittäminen pitkälti ympäristöpolitiikan hoidettavaksi. Todellisuus näyttää vastaavana myös tutkimuksen näkökulmasta. Tiedämme eri osa-alueilta, kuten seuratoiminnasta ja koululiikunnasta paljon, mutta arjen kokonaisaktiivisuudesta ja sen muodostumisesta liian vähän.

Näistä lähtökohdista syntyi aikoinaan ajatus kansallisesta, seurantamuotoisesta lasten ja nuorten liikuntaa käsittelevästä liikuntatutkimuksesta. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) -tutkimuksessa kerätään tietoa samanaikaisesti lasten ja nuorten liikunnan määrästä, liikkumisen paikoista, motiiveista, kokemuksista ja tavoista. Tutkimus ei ajattele asiaa hallintokunnittain vaan yhden yhteisen nimittäjän eli liikunnan kautta.

Vuonna 2014 sen aineisto julkaistiin ensimmäisen kerran. Nyt kaksi vuotta myöhemmin käsisämme on toinen kierros. Vuoden 2016 LIITU-aineisto on tähän mennessä kattavin kansallinen tutkimus, jossa lasten ja nuorten (9-, 11-, 13- ja 15-vuotiaiden) liikkumista on mitattu sekä objektiivisesti liikemittareilla että kyselyllä, joka toteutettiin suomenkielisten koulujen lisäksi myös ruotsinkielisissä kouluissa.

Kyselytutkimuksen yhdistäminen objektiiviseen liikemittaukseen auttaa tuottamaan kauan kaivattua ymmärrystä lasten ja nuorten liikunnan kokonaistilasta. Kyselyntekohetkellä 62 prosenttia 9–15-vuotiaista lapsista ja nuorista osallistui urheiluseuratoimintaan. Vastaavasti suositusten mukaan tapahtuva, vähintään tunnin päivittäinen liikunta on yleistynyt lasten ja nuorten keskuudessa vuodesta 2014 vuoteen 2016. Näistä seikoista huolimatta vain kolmasosa lapsista ja nuorista liikkuu suositusten mukaisesti. Objektiviivisten mittausten mukaan suomalaiset lapset ja nuoret viettivät puolet valveaallojastaan joko istuen tai makuulla. Reippaaseen tai rasittavaan liikkumiseen lapset ja nuoret käyttivät vain reilun kymmenesosan valveaallojastaan.

Tutkimustulokset vahvistavat ymmärrystämme siitä, että fyysinen tekeminen ja toiminta ovat nykyihmiselle satunnaista ja siten keskimääräisesti vähäisempää kuin mihin aiemmat sukupolvet tottuivat. On selvää, että katsantokanta liikunnan edistämiseen on radikaalistikin muututtava. Organisoitu, ohjattu liikunta on edelleen merkittävässä roolissa lasten ja nuorten elämässä, mutta se ei mitenkään yksin riitä, jos tavoitteena on terveyden kannalta riittävästi liikkuminen. Kaikki lapset ja nuoret eivät seuroissa harrasta, osa lopettaa seurassa liikkumisen ja osa seuroissa liikkuvista ei saavuta suositusten mukaisen liikunnan määrää.

Olenneista on hyväksyä se tosi asia, että yhteiskunta on muuttunut ja päivittää vallitsevat käytännöt vastaamaan väestön liikuntakäyttämisen tarpeisiin – koskee se sitten seuroissa tapahtuvaa toimintaa, koululiikunnan kehittämistä tai kuntien liikuntatoimintaa. Kysymys on nyky-yhteiskunnassa vallitsevista olosuhteista, asenteista, arvostamisesta, arjen suunnittelusta, kannustuksesta, ohjeista ja liikuntanäkökulman muistamisesta kaikessa yhteiskunnallisessa päätöksenteossa.

LIITU-tutkimus muistuttaa osuvasti myös siitä, että liikuntakeskustelua ei ole tarkoituksenmukaista johtaa ainoastaan välinearvoiseen suuntaan. Toimintakyvyn kohenemisen, fyysisen kunnon ja terveyden edistämisen näkökulmat ovat keskeisiä, mutta eivät läheskään ainoita. Valtaosa lapsista ja nuorista tykkää liikkua seuroissa ja muussa ohjatussa toiminnassa, koska liikunta tarjoaa yhdesoololle mielekkään alustan.

Keskiarvojen sijaan on myös nostettava esiin uusia näkökulmia. Tutkimuksen mukaan noin 15 prosentilla nuorista on toimintarajoite tai vamma, joka häiritsee heidän päivittäisiä toimiaan. Liikunta- ja urheiluharrastukset ovat koulun ja internetin jälkeen kolmanneksi yleisin paikka, jossa lapset ja nuoret kokevat kiusaamista ja syrjintää. LIITU-tutkimus osoittaa myös, että urheilun ja liikunnan tulevaisuuden katsojakunnasta on huolehdittu kehnosti. Tämä koskee erityisesti urheilu- ja liikuntatapahtumien paikan päällä seuraamista. Urheilun seuraamiseen liittyviä havaintoja korreloi myös se, että lasten ja nuorten arvostuksessa suomalaisten huippu-urheilijoiden kansainvälinen menestys jäi taiteen ja kulttuurin kansainvälisen menestyksen ohella tärkeysjärjestyslistauksen hännille.

On olemassa asioita, jotka muuttuvat minuutissa. On asioita, joiden korjaamiseen menee vuosia ja on asioita, jotka tarvitsevat juurtuakseen elintapoihimme sukupolven. Näin ollen juuri se ohjus, jolla liikuntaa pyritään lisäämään, tulee olla mahdollisimman monikätkäinen. Olenneimmat toimet tehdään paikallisella tasolla. Suomalainen kuntakenttä uudistuu ja liikunta-asioiden aseointi sen myötä. On keskeistä, että koulu yhteisö, seurat, järjestöt, kunnalliset toimijat ja yritykset ratkaisevat asioita kokonaisvaltaisesti yhteiseen maaliin tähdäten. Toimenpiteet päättyvät lopulta perheeseen. Vanhemmat, isovanhemmat ja muut läheiset vaikuttavat keskeisesti lasten ja nuorten liikuntasuhteeseen.

Yhteiskunta on herännyt lasten ja nuorten liikunnan puolesta. Yhtenä hallituksen kärkihankkeista Liikkuva koulu -ohjelma jalkautuu valtakunnallisesti tavoitteenaan, että jokainen peruskoululainen liikkuu päivässä tunnin verran. On mahdollista, että koulusta muodostuu keskeisin väestön toimintakyvyn, fyysisen kunnon, hyvinvoinnin ja sosiaalisen koheesion voimavara. Koulu kiinnittyy liikuntaan myös koulujen liikuntatilojen, kerhotoiminnan, aamu- ja iltapäivätoiminnan, harraste-toiminnan ja koulupihojen näkökulmasta. Perusopetuksen tuntijaon myötä liikuntatuntien määrä kasvaa, opetussuunnitelman perusteet ovat uudistuneet ja lasten fyysistä toimintakykyä mitataan vuodesta 2016 alkaen Move! -mittauksilla.

LIITU-tutkimus on erinomainen esimerkki uudenlaisesta yhteistyöstä tutkimustiedon tuottamisessa.

Valtion liikuntaneuvosto haluaakin kiittää Jyväskylän yliopistoa, KIHU:a, LIKES:ä, UKK-instituuttia, Turun yliopistoa, Nuorisotutkimusseuraa ja Folkhälsanina kunnianhimoisen raportin kokoamisesta ja monitieteisen tietopakettin saattamisesta kansallisen tason keskusteluun.



Tapio Korjus  
puheenjohtaja



Minna Paajanen  
pääsihteeri

# 1 Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) -tutkimuksen aineistonkeräys ja menetelmät 2016

*Sami Kokko, Riikka Hämylä, Pauliina Husu, Jari Villberg, Anne-Mari Jussila, Anette Mehtälä, Jorma Tynjälä ja Tommi Vasankari*

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) -tutkimuksessa kerätään koko maan kattavasti tietoa ajassa tapahtuneista muutoksista (trendeistä) 9-, 11-, 13- ja 15-vuotiaiden lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuudesta, liikuntakäyttäytymisestä ja passiivisesta ajanvietosta sekä näihin yhteydessä olevista tekijöistä. Tässä LIITU-raportissa tarkastellaan lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisen tilaa keväällä 2016.

LIITU-tutkimus toteutettiin ensimmäisen kerran vuonna 2014 WHO-Koululaistutkimuksen aineistonkeräyksen yhteydessä. Jo tuolloin LIITU-tutkimuksen tavoitteena oli luoda Suomeen koko maan kattava lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisen trenditietoa tuottava tutkimus. Vuonna 2016 LIITU-tutkimus toteutettiin ensimmäisen kerran itsenäisenä. Samalla tutkimuksen kohde-ryhmää laajennettiin koskemaan myös 9-vuotiaita lapsia ja kyselyn rinnalla toteutettiin paikallaanolon ja liikkumisen objektiiviset mittaukset liikemittarilla. Vuoden 2016 LIITU-aineisto on tähän mennessä kattavin kansallinen tutkimus, jossa lasten ja nuorten liikkumista on mitattu objektiivisesti. Kyselyssä uusina osa-alueina kysyttiin muun muassa lasten ja nuorten arvoista sekä syrjinnän ja kiusaamisen kokemuksista. Vuonna 2016 LIITU-kysely toteutettiin suomenkielisten koulujen lisäksi myös ruotsinkielisissä kouluissa. Jatkossa tutkimus toistetaan vähintään tässä laajuudessa kahden vuoden välein, vuonna 2018 jälleen yhdessä WHO-Koululaistutkimuksen kanssa.

Tutkimuksesta vastasi Jyväskylän yliopiston Terveystieteiden tutkimuskeskus yhteistyössä muiden liikuntatieteellisen tiedekunnan tutkijoiden, Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen (KIHU), Liikunnan ja kansanterveyden edistämisyksikön (LIKES), UKK-instituutin, Turun yliopiston, Nuorisotutkimusseuran, Samfundet Folkhälsanin ja valtion liikuntaneuvoston kanssa. Paikallaanolon ja liikkumisen objektiivisista mittauksista vastasi UKK-instituutti, joka myös toteutti mittaukset Pirkanmaalla ja Satakunnassa. Muualla Suomessa mittaukset toteutettiin yhdessä yhdeksän alueellisen kumppanin kanssa, jotka olivat Jyväskylän yliopisto (Keski-Suomen alue), Kisakallion Urheiluopisto (Läntinen Uusimaa), Kuortaneen Urheiluopisto (Etelä-Pohjanmaa ja Vaasa), Lapin Urheiluopisto (Lappi), Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, LiikU (Varsinais-Suomi), ODL, Oulun Diakonissalaitos Oulun Liikuntalääketieteellinen klinikka (Pohjois-Pohjanmaa), Tanhuvaaran Urheiluopisto (Etelä-Karjala ja Savo), Suomen Urheiluopisto (Päijät-Häme) ja Vuokatin Urheiluopisto (Kainuu). Tutkimusta rahoittaa opetus- ja kulttuuriministeriö.

## MITEN TUTKITTIIIN

LIITU-tutkimuksen aineistonkeräys toteutettiin maaliskuussa 2016. Vuoden 2016 LIITU-tutkimus koostui internet-pohjaisesta kyselylomakkeesta (liite 1) sekä paikallaanolon ja liikkumisen objektiivisesta mittaamisesta liikemittarilla (UKK AM30 ja UKK RM42, UKK-instituutti, Tampere). Lisäksi toteutettiin rehtorikysely (internet). Kyselyt toteutettiin sekä suomenkielisissä että ruotsinkielisissä kouluissa. Liikemittaukset toteutettiin vain suomenkielisissä kouluissa. Suomenkielisillä kouluilla oli mahdollisuus valita osallistua vain LIITU-tutkimuksen kyselyyn vai sekä kyselyyn että paikallaanolon ja liikkumisen objektiivisiin mittauksiin. Objektiivisiä mittauksia varten jokaiselta tutkimukseen osallistuvan luokan oppilaalta ja hänen huoltajaltaan vaadittiin suostumus mittauksiin osallistumiseen. Kyselyä varten ei vaadittu kirjallista suostumusta, ellei koulun kanssa ollut toisin sovittu. Lisäksi useat kunnat/kaupungit vaativat tutkimusluvan, jotka haettiin ja myönnettiin.

Kyselyt toteutettiin luokkakyselynä opettajajohtoisesti. Kyselyyn vastaamiseen oli varattu aikaa yksi oppitunti (45 min) ja sitä seuraava välitunti (15 min). Jos varattu aika ei riittänyt kyselyyn vastaamiseen, oppilasta ohjeistettiin jättämään kysely kesken. Lapset ja nuoret vastasivat kyselyyn itsenäisesti tietokoneella tai tabletilla. Kolmasluokkalaiset vastasivat kyselyyn opettajan johdolla siten, että opettaja luki kysymykset ja vastausvaihtoehdot ääneen.

Vuoden 2014 kyselylomaketta muokattiin vuoden 2016 tutkimusta varten ja se sisälsi osin eri kysymyksiä kuin kaksi vuotta aiemmin toteutettu kysely. Jatkossa vuoden 2016 lomaketta on tarkoitus käyttää niinä tutkimusvuosina, kun LIITU-tutkimus toteutetaan itsenäisenä. Toista suppeampaa lomaketta on tarkoitus käyttää, kun LIITU-tutkimus toteutetaan yhdessä WHO-Koululaistutkimuksen kanssa. Tärkeimmät, kahden vuoden välein trendiseurantaa vaativat kysymykset ovat mukana kaikilla tutkimuskerroilla. Vuonna 2016 kyselyitä oli kolme erilaista versiota: A-kysely ja B-kysely 5–9-luokkalaisten ja kolmasluokkalaisten kysely. Noin puolelle kouluista lähetettiin ohjeet A-kyselyyn vastaamiseen ja noin puolelle B-kyselyyn vastaamiseen. A-kyselyssä oli kysymyksiä vapaa-ajasta ja syrjinnästä ja B-kyselyssä kysymyksiä liikunnan seuraamisesta, muutoin kyselyt olivat samanlaisia. Kolmasluokkalaisten oli oma, suppeampi kysely, joka koostui samoista kysymyksistä kuin muilla. Ruotsinkielisissä kouluissa vastattiin vain A-kyselyyn ja kolmasluokkalaisten kyselyyn. Kyselyt esitettiin helmikuussa 2016 Jyväskylässä. Kyselyistä on koottu yhdistelmä, joka on liitteenä 1. Liitteen on merkitty, missä lomakkeissa mikäkin kysymys on ollut.

Kyselyt toteutettiin objektiivisiin mittauksiin osallistuvissakin kouluissa luokkakyselyinä. Tavoitteena oli, että kyselyyn vastaaminen ja liikemittareiden jakaminen ja käytön opastaminen tapahtuisivat samana päivänä. Aina tämä ei kuitenkaan koulun aikataulujen vuoksi onnistunut. Liikemittarin jakamisesta ja opastuksesta vastasivat alueelliset tutkimusavustajat, jotka kiersivät oman alueensa objektiivisiin mittauksiin osallistuneilla kouluilla. Tutkimusavustaja ohjeisti lapsia ja nuoria liikemittarin käyttöön ja auttoi jokaista kiinnittämään mittarin kuminauhavyöllä lantion oikealle puolelle. Tutkimusavustaja kirjasi ylös kunkin oppilaan mittarin numeron ja mittauksen aloitusajan. Mittausajanjakso kesti seitsemän päivää, ja viimeisenä päivänä tutkimusavustaja haki mittarit oppilailta kirjaten myös mittauksen lopetusajankohdat ylös. Mittaria käytettiin koko valvellaoloaika, ainoastaan suihkun, saunomisen ja uinnin ajaksi mittari tuli ottaa pois. Jokainen lapsi ja nuori sai mittausviikostaan henkilökohtaisen palautteen, jossa kuvattiin miten paljon hän oli kunakin mittauspäivänä istunut tai ollut makuulla, seisonut paikallaan ja liikkunut kevyesti ja/tai reippaasti. Lisäksi palautteessa kerrottiin, miten monena mittauspäivänä lapsi tai nuori saavutti liikuntasuosituksen eli liikkui reippaasti tai rasittavasti vähintään tunnin. Palautteet toimitettiin kouluille ja opettajat jakoivat ne edelleen oppilaille. Osa oppilaista sai palautteen jo huhti-toukuussa, osa koulujen alettua elokuussa.

Jokaiselle liikemittauksiin osallistuvalla lapsella ja nuorella määritettiin etukäteen henkilökohtainen tutkimustunnus, jonka avulla liikemittaritulokset ja kyselyn vastaukset oli mahdollista yhdistää toisiinsa. Kyselyyn vastattiin nimettömänä ja oppilas sai keskeyttää kyselyyn vastaamisen missä vaiheessa tahansa. Objektiiviseen mittaamiseen osallistuneiden lasten ja nuorten henkilötiedot suojattiin huolellisesti aineiston keruun aikana ja poistettiin sen jälkeen. Täten kenenkään henkilöllisyys ei paljastunut tutkimuksen raportointivaiheessa.

LIITU-tutkimuksen otanta tehtiin WHO-Koululaistutkimuksen protokollan mukaisesti poimimalla Tilastokeskuksen koulurekisteristä satunnaisotannalla 458 suomenkielistä peruskoulua ja 151 ruotsinkielistä peruskoulua. Otannat tehtiin useammassa erässä, jolloin lisäotosten avulla saatiin riittävästi kouluja mukaan tutkimukseen. Lisäksi osasta suostuneista kouluista pyydettiin jälkikäteen useampaa oppilasryhmää osallistumaan tutkimukseen. 285 suomenkielistä koulua (10 513 lasta ja nuorta) ja 65 ruotsinkielistä koulua (1975 lasta ja nuorta) lupautui mukaan tutkimukseen. 109 suomenkielistä koulua (3452 lasta ja nuorta) oli halukas osallistumaan pelkästään LIITU-kyselyyn ja 176 (7061 lasta ja nuorta) lupautui sekä kyselyyn että objektiivisiin mittauksiin. Kouluista 57 prosenttia oli rekisteröitynyt Liikkuva koulu -ohjelmaan aineiston keruun otosvaiheessa.

LIITU 2016 suomenkieliseen kyselyyn vastasi yhteensä 6411 lasta ja nuorta ja vastausprosentti oli 61. Ruotsinkieliseen kyselyyn vastasi 1154 lasta ja nuorta vastausprosentin ollessa 58. Liikemittarit olivat käytössä 3284 suomenkielisellä lapsella ja nuorella. Lopullisen tutkimusaineiston koko aineiston puhdistuksen jälkeen on esitetty taulukossa 1.

**TAULUKKO 1.** LIITU 2016 –tutkimukseen osallistuneet koulut sekä lapset ja nuoret (n).

	koulut	lapset ja nuoret
Suomenkielinen kysely A	126	2598
Suomenkielinen kysely B	94	2168
Suomenkielinen kysely 3. lk	107	1645
Suomenkielinen kysely yhteensä	285 koulua (joista 327 luokkaa)	6411
Ruotsinkielinen kysely	44	1154
Kyselyt yhteensä	367	7565
Objektiiviset mittaukset	172	3284

Tutkimuksen lopuksi toukokuussa lähetettiin tutkimukseen osallistuneiden suomen- ja ruotsinkielisten koulujen rehtoreille kutsu sähköiseen rehtorikyselyyn. Kyselyssä rehtoreita pyydettiin arvioimaan koulun toimintaa liikunnan edistämiseksi. Kysely perustui Liikkuva koulu -ohjelman toimenpiteisiin, mutta vastauksia toivottiin sekä ohjelmaan rekisteröityneiltä että rekisteröitymättömiltä kouluilta. 368 rehtorista 191 (51 %) vastasi kyselyyn. Rehtorikyselyn tulokset raportoidaan toisaalla.

Aineistojen analysoinnissa käytettiin jakaumatietoja, ristiintaulukointia sekä Khiin neliötestiä. Monimuuttujamenetelmiä käytettiin tarvittaessa ja ne on tällöin mainittu tuloslukuissa. Kyselyaineistojen analysoinnissa käytettiin SPSS 22 ohjelmaa.

## RAPORTIN RAKENNE JA KÄSITTEISTÖ

LIITU 2016 -raportti koostuu tästä johdannosta ja kahdestatoista tulosluvusta. Tuloslukujen jälkeen esitellään päätulosten perusteella tehdyt johtopäätökset sekä olennaisimmat toimenpidesuosituksat. Ensimmäiset kaksi tuloslukua kohdentuvat suomalaislasten ja -nuorten liikunta-aktiivisuuteen ja passiiviseen ajanviettoon. Ensimmäinen tulosluku perustuu heidän itsearvioihin (2 Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, istuminen ja ruutu-aika sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset) ja toinen liikemittarilla objektiivisesti mitattuun tietoon (3 Objektiivisesti mitattu paikallaanolo ja liikkuminen). Ensimmäisessä tulosluvussa on myös liikkumisen seurantalaitteisiin ja -sovelluksiin liittyvää tietoa. Kolmas tulosluku käsittelee sitä, kenen järjestämissä tilaisuuksissa lapset ja nuoret liikkuvat (4 Liikuntapaikat ja -tilaisuudet) ja neljäs tulosluku kohdentuu liikunnan ja urheilun seuraharrastamiseen (5 Urheilu ja seuraharrastaminen). Viides tulosluku tarkastelee koettua liikunnallista pätevyyttä ja esteitä (6 Koettu liikunnallinen pätevyys ja koetut esteet) ja kuudes vanhempien ja kavereiden tukea liikuntakäyttämiseen (7 Vanhempien ja kavereiden tuki lasten ja nuorten liikunnalle). Seitsemäs tulosluku raportoi koulumatkojen kulkemista liikunnallisesti aktiivisesti sekä välituntien aikaista liikkumista (8 Koulupäivän aikainen liikunta). Kahdeksas tulosluku tarkastelee liikunnan ja urheilun seuraamista, niin paikanpäällä kuin median välityksellä (9 Urheilun ja liikunnan seuraaminen). Yhdeksäs tulosluku kuvaa laajemmin lasten ja nuorten arvomaailmaa sekä tarkemmin liikunnassa ja urheilussa esiintyvää syrjintää ja kiusaamista (10 Arvot, syrjintä ja kiusaaminen). Kymmenes tulosluku esittelee liikuntaan liittyvien vammojen yleisyyttä (11 Liikuntavammat koulussa, vapaa-ajalla ja urheiluseuroissa). Kaksi viimeistä tuloslukua tarkastelevat kaikista yllä mainituista tekijöistä olennaisiksi nousseita eroja ensin kieliryhmien (12 Suomen- ja ruotsinkielisten erot liikuntakäyttämisen) ja sitten toimintakyvyn rajoitteiden (13 Toimintakyvyn ja -rajoitteiden yhteydet liikunta-aktiivisuuteen ja paikallaanoloon) suhteen. Viimeinen luku kohdentuu kunkin tulosluvun päätulosten perusteella tehtyihin johtopäätöksiin ja niistä kumpuaviin toimenpidesuosituksiin (14 Johtopäätökset ja toimenpidesuosituksat).

Raportin yläkäsite on liikuntakäyttämisen, jolla tarkoitetaan liikunta-aktiivisuuden lisäksi siihen yhteydessä olevia tekijöitä, mutta myös liikunnallisesti passiivista aikaa ja siihen yhteydessä olevia tekijöitä. Liikunnallisesti aktiivisesta ajasta käytetään eri tuloslukuissa hieman eri käsitteitä, kuten liikunta tai liikkuminen. Olennaisempaa on se, että liikunnan/liikkumisen rasittavuuden (intensiteetin) kuvaamisessa käytetään yhdenmukaisesti seuraavaa määrittelyä: kevyt liikunta/liikkuminen (light physical activity; 1,5–2,9 MET – metabolic equivalent – eli lepoaineenvaihdunnan kerrannainen), reipas liikunta/liikkuminen (moderate-to-vigorous physical activity; 3,0–5,9 MET) sekä rasittava liikunta/liikkuminen (vigorous physical activity  $\geq$  6,0 MET) (mm. Suni ym. 2014). Liikunnallisesti passiivisesta käyttäytymisestä (sedentary behaviour) käytetään kyselyissä termejä



passiivinen ajanvietto ja tarkemmin istuminen ja ruutu-aika. Objektiivisesti mitatun tiedon luvussa käytetään termiä paikallaanolo sekä tarkemmin makuulla olo, istuminen ja seisominen, joiden energiankulutus on vähäinen (alle 1,5 MET).

Vaikka LIITU 2016 -aineisto kerättiin koulujen kautta ja tietyiltä luokkatasoilta, raportoidaan se ikäluokittain (9-, 11-, 13- ja 15-vuotiaat), koska otos on yleistettävissä ja suuri osa kysymyksistä ei ole kouluriippuvaisia, vaan kuvaavat lasten ja nuorten liikkumista/liikuntaa ja esimerkiksi liikuntatilanteita yleisemmin. Aineistossa mukana olevien lasten ja nuorten keskimääräisen iän varmistettiin vastaavan kyseessä olevaa luokkatasoa. Samaa menetelmää on käytetty kansainvälisessä Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) -tutkimuksessa. Tässä tutkimuksessa kolmasluokkalaisten keski-ikä oli noin 9,4 vuotta, viidesluokkalaisten noin 11,4 vuotta, seitsemäsluokkalaisten noin 13,4 vuotta ja yhdeksäsluokkalaisten noin 15,4 vuotta. Niissä tulosluvuissa, joissa tarkastelun kohteena ovat tekijät sen sijaan ovat kouluriippuvaisia, käytetään iän sijasta luokkatasoja, jotta tuloksia on helpompi tulkita.

Tulokset raportoidaan tulosluvuissa lähtökohtaisesti seuraavasti: ensin kerrotaan tulos koko tutkimusjoukossa ja sen jälkeen erot iän ja sukupuolen mukaan. Osassa luvuista tarkastellaan eroja sukupuolen mukaan eri ikäluokissa. Näiden jälkeen tarkastellaan kyseessä olevia ilmiöitä suhteessa itsearvioituun liikunta-aktiivisuuteen, joko kaksiluokkaisena (7 päivänä/muut) tai neliluokkaisena (0–2, 3–4, 5–6 tai 7 päivänä) (liite 1, kysymys 12). Lisäksi vuoden 2016 aineistoa vertaillaan vuoden 2014 aineistoon niiden ilmiöiden osalta, joissa kysymys- ja vastausvaihtoehdot olivat täysin samoja. Tämä oli tässä vaiheessa mahdollista ainoastaan suomenkielisillä 11-, 13- ja 15-vuotiailla lapsilla ja nuorilla. Kaikki raportoidut erot ovat lähtökohtaisesti tilastollisesti merkitseviä. Mikäli jokin ero on tekstiin kirjoitettu, vaikka se ei ole tilastollisesti merkitsevä, on tämä mainittu erikseen.

Haluamme Jyväskylän yliopiston ja UKK-instituutin puolesta esittää lämpimät kiitokset kaikille tutkimuksessa mukana olleille! Tutkimus ei olisi onnistunut ilman, että koulut, niiden rehtorit, opettajat sekä lapset ja nuoret olisivat olleet mukana niin aktiivisesti kuin olivat. Haluamme kiittää myös kaikkia tutkimuksen toteutuksessa mukana olleita yhteistyötahoja ja heidän tutkijoitaan. Tutkimuksen ovat mahdollistaneet valtion liikuntaneuvosto sekä opetus- ja kulttuuriministeriö.

## 2 Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, istuminen ja ruutuaika sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset

Sami Kokko, Anette Mehtälä, Jari Villberg, Kwok Ng ja Riikka Hämylä

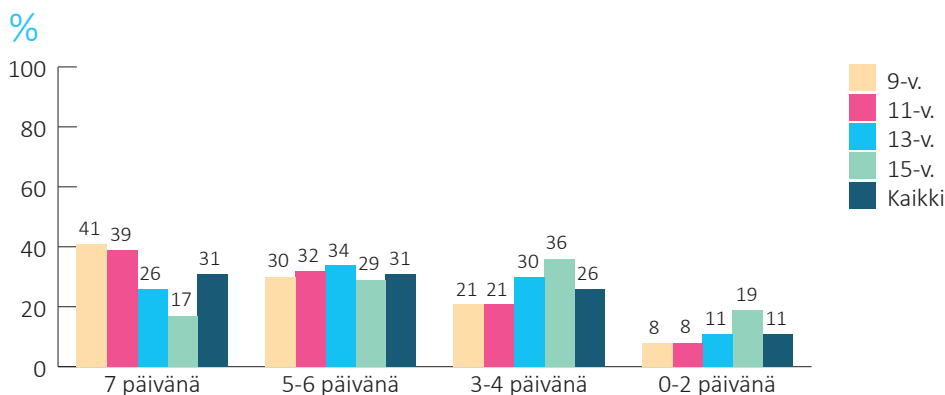
### JOHDANTO

Kansallisen lasten ja nuorten liikuntasuosituksen mukaan ”Kaikkien 7–18-vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1–2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla.” (Tammelin & Karvinen 2008, 6.) Liikkumalla suositusta enemmän terveyshyödyt lisääntyvät, sillä liikuntasuositus määrittää terveyden kannalta reippaan liikunnan vähimmäismäärän. Lisäksi suosituksessa ohjeistetaan sisällyttämään jokaiseen päivään rasittavaa liikuntaa. Rasittava liikunta, jossa selvästi hengästyy ja sydämen syke nousee huomattavasti, toteutuu lapsilla yleensä lyhyissä jaksoissa. (Tammelin & Karvinen 2008.) Maailman terveysjärjestö (WHO 2010) määrittää liikuntasuosituksessaan saman vähimmäismäärän eli tunti reipasta liikuntaa päivittäin. Lisäksi lasten ja nuorten liikunnan tulisi sisältää rasittavaa liikuntaa vähintään kolme kertaa viikossa.

LIITU-tutkimuksessa selvitettiin lasten ja nuorten itsearvioitua liikunta-aktiivisuutta kyselyä edeltävällä viikolla (reipas liikunta, liite 1, kysymys 12) sekä rasittavan liikunnan useutta tavallisen viikon aikana (rasittava liikunta, liite 1, kysymys 15). Lisäksi lapsilta ja nuorilta kysyttiin heidän aikomuksistaan lisätä vapaa-ajan liikuntaa (liite 1, kysymys 21). Lasten ja nuorten istumisen määrää sekä ruutuaikaa tarkastellaan jäljempänä luvussa (liite 1, kysymykset 17., 18. ja 47.–49.) Luvussa kuvataan ensin lasten ja nuorten itsearvioitun liikunta-aktiivisuuden, istumisen ja ruutuajan ja-kaumat koko vastaajajoukon osalta, sen jälkeen erot ikäryhmien ja sukupuolten välillä ja lopuksi verrataan kevään 2016 aineistoa vuoden 2014 aineistoon itsearvioitun liikunta-aktiivisuuden (reipas liikunta) ja ruutuajan osalta.

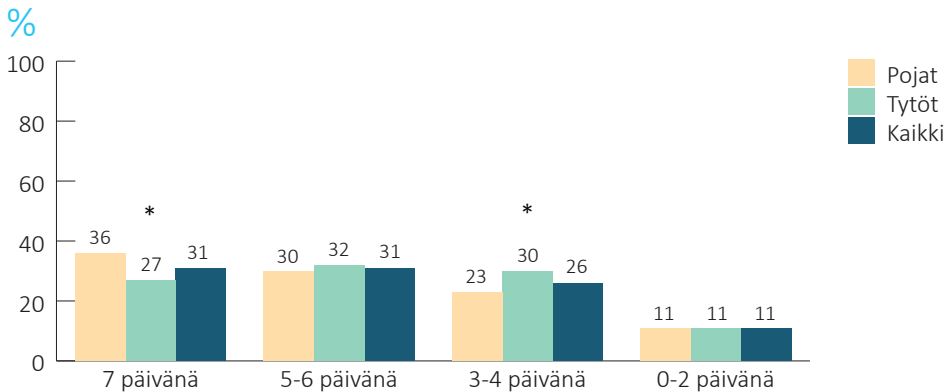
### LIIKUNTASUOSITUSTEN TOTEUTUMINEN 2016

Keväällä 2016 vajaa kolmasosa (31 %) 9–15-vuotiaista suomalaislapsista ja -nuorista saavutti liikuntasuosituksen eli liikkui reippaasti vähintään tunnin päivittäin. 9- ja 11-vuotiaista suositusten mukaisesti liikkui noin 40 prosenttia, 13-vuotiaista enää neljäsosa ja 15-vuotiaista vain harvempi kuin joka viides (kuvio 1). Viitenä tai kuutena päivänä viikossa liikkuvien osuus oli 31 prosenttia, ollen melko samalla tasolla kaikissa ikäryhmissä. Tätä harvemmin liikkuvien (3–4 päivänä sekä 0–2 päivänä) lasten ja nuorten osuudet olivat selvästi suuremmat vanhemmissa ikäryhmissä. 15-vuotiaista vähän liikkuvia (0–2 päivänä) oli joka viides.



KUVIO 1. Viikoittaisen liikuntasuosituksen (vähintään 60 minuuttia päivässä) saavuttavien ja liikuntasuositusta vähemmän liikkuvien lasten ja nuorten osuudet iän mukaan (n = 7321) (%).

Pojat liikkuvat liikuntasuosituksen mukaisesti yleisemmin kuin tytöt (kuvio 2). Toisaalta tytöt liikkuvat poikia yleisemmin kolmena tai neljänä päivänä viikossa. Viitenä tai kuutena päivänä ja korkeintaan kahtena päivänä viikossa liikkuvia lapsia ja nuoria oli yhtä paljon sekä pojissa että tytöissä.



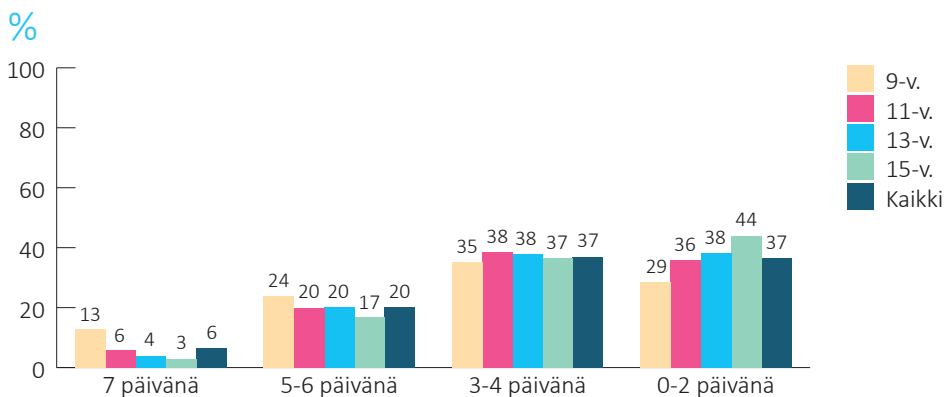
**KUVIO 2.** Viikoittaisen liikuntasuosituksen (vähintään 60 minuuttia päivässä) saavuttavien ja liikuntasuositusta vähemmän liikkuvien lasten ja nuorten osuudet sukupuolen mukaan (n = 7340) (%). \* Tilastollisesti merkitsevä ero.

9-vuotiaat pojat ja tytöt olivat liikunnallisesti lähes yhtä aktiivisia. Vanhemmissa ikäryhmissä pojat olivat aktiivisempia kuin tytöt. Liikuntasuosituksen täyttävien osuus oli lähes yhtä suuri 9- ja 11-vuotiaissa pojissa (taulukko 2), mutta huomattavasti harvempi poika liikkui liikuntasuosituksen mukaisesti 13-vuotiaana ja edelleen harvempi 15-vuotiaana. Tyttöillä liikuntasuosituksen mukaisesti liikkuvien osuus väheni iän myötä, suurimman pudotuksen ollessa 11 ja 13 ikävuoden välissä.

**TAULUKKO 2.** Viikoittaisen liikuntasuosituksen (vähintään 60 minuuttia päivässä) täyttävien lasten ja nuorten osuudet iän ja sukupuolen mukaan (n = 7314) (%).

9-v.			11-v.			13-v.			15-v.		
Pojat	Tytöt	Kaikki	Pojat	Tytöt	Kaikki	Pojat	Tytöt	Kaikki	Pojat	Tytöt	Kaikki
44	39	41	46	33	39	31	21	26	21	13	17

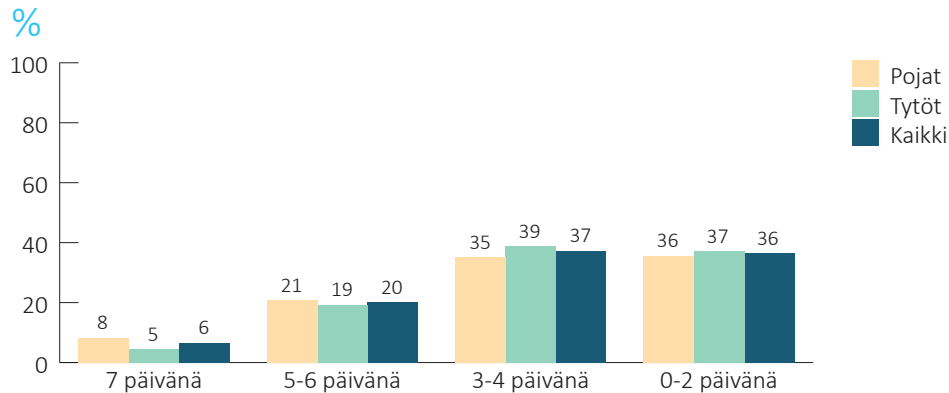
Lapsista ja nuorista vain kuusi prosenttia liikkui rasittavasti viikon jokaisena päivänä (kuvio 3). Toisaalta 63 prosenttia saavutti maailman terveysjärjestö WHO:n rasittavan liikunnan suosituksen eli liikkui rasittavasti vähintään kolmena päivänä viikossa.



**KUVIO 3.** Viikon aikana rasittavasti liikkuvien lasten ja nuorten osuudet iän mukaan (n = 7279) (%).

Päivittäin rasittavasti liikkuvien osuus pienenee iän myötä. 9-vuotiaista noin joka kahdeksas liikkui päivittäin rasittavasti, kun 15-vuotiaista enää noin joka kolmaskymmenes. WHO:n rasittavan liikunnan suositusten mukaisesti liikkuvia oli 9-vuotiaissa 72 prosenttia ja 15-vuotiaissa 56 prosenttia.

Pojat liikkuvat rasittavasti tyttöjä yleisemmin viikon aikana (kuvio 4). Sen sijaan WHO:n rasittavan liikunnan suosituksen pojat ja tytöt saavuttivat yhtä yleisesti (63–64 %).

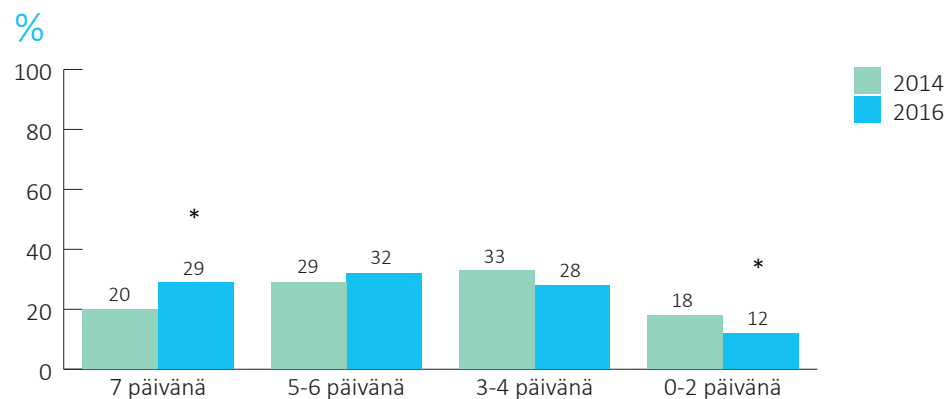


KUVIO 4. Viikon aikana rasittavasti liikkuvien lasten ja nuorten osuudet sukupuolen mukaan (n = 7298) (%).

Suurin osa lapsista aikoi lisätä liikuntaa vapaa-aikanaan. 11-vuotiaista lapsista liikuntaa aikoi lisätä 90 prosenttia, 13-vuotiaista 87 prosenttia ja 15-vuotiaista 80 prosenttia. Tytöt (90 %) aikovat lisätä vapaa-ajan liikuntaansa poikia (82 %) yleisemmin.

## LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA-AKTIIVISUUS LISÄÄNTYI

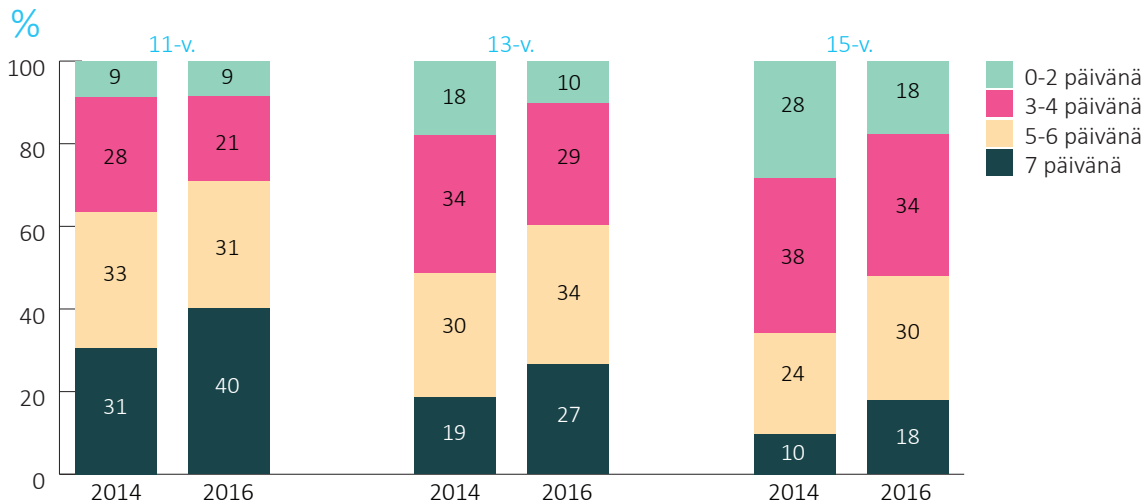
Liikuntasuosituksen mukaisesti liikkuvia lapsia ja nuoria (11–15-v.) oli LIITU-tutkimuksen aineistoissa yleisemmin vuonna 2016 (29 %) kuin vuonna 2014 (20 %) (kuvio 5). Vähän liikkuvien lasten ja nuorten osuus oli vastaavasti pienentynyt.



KUVIO 5. Viikoittaisen liikuntasuosituksen (vähintään 60 minuuttia päivässä) saavuttavien ja liikuntasuositusta vähemmän liikkuvien lasten ja nuorten osuudet vuonna 2014 (n = 2764) ja vuonna 2016 (n = 4672) (%).

\* Tilastollisesti merkitsevä ero.

Lapset ja nuoret olivat liikunnallisesti aktiivisempia vuonna 2016 kuin 2014 kaikissa ikäryhmissä (kuvio 6). Liikuntasuositus saavutettiin kaikissa ikäryhmissä yleisemmin vuonna 2016 verrattuna vuoteen 2014. Vastaavasti vähän liikkuvien nuorten osuudet olivat pienentyneet, joskaan erot eivät olleet tilastollisesti merkitseviä.



**KUVIO 6.** Viikoittaisen liikuntasuosituksen (vähintään 60 minuuttia päivässä) saavuttavien ja liikuntasuositusta vähemmän liikkuvien lasten ja nuorten osuudet vuonna 2014 (n = 2764) ja vuonna 2016 (n = 4672) iän mukaan (%).

Sekä poikien että tyttöjen liikunta-aktiivisuus oli lisääntynyt vuodesta 2014 vuoteen 2016 (taulukko 3). Liikuntasuositusten mukaisesti liikkuvia poikia oli yleisemmin vuonna 2016 (35 %) kuin vuonna 2014 (23 %). 17 prosenttia tytöistä liikkui suosituksen mukaisesti vuonna 2014 ja 24 prosenttia vuonna 2016. Vähän liikkuvia oli vuonna 2016 vähemmän (12 %) kuin vuonna 2014 (18–19 %).

Pojat olivat molempina tutkimusvuosina liikunnallisesti aktiivisempia kuin tytöt kaikissa ikäryhmissä, paitsi 15-vuotiaissa vuonna 2014. Tuolloin joka kymmenes 15-vuotiaista tytöistä ja pojista saavutti liikuntasuosituksen, kun vuonna 2016 tämänikäisistä pojista jo 23 prosenttia ja tytöistä 13 prosenttia liikkui vähintään tunnin päivittäin (taulukko 3).

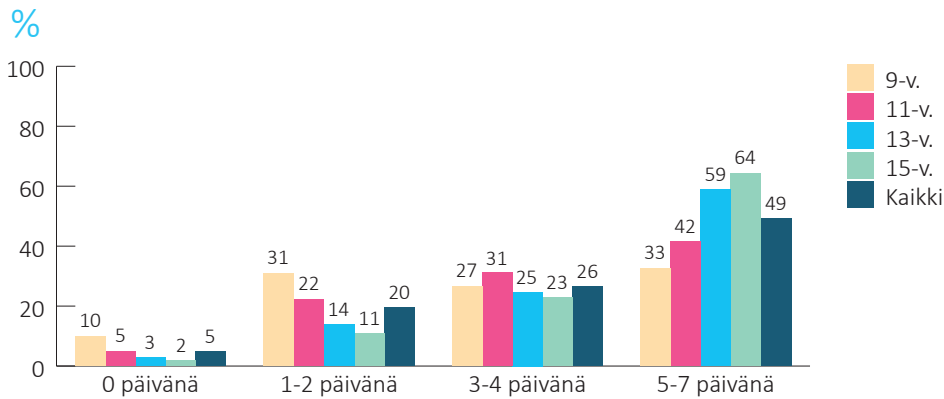
**TAULUKKO 3.** Viikoittaisen liikuntasuosituksen (vähintään 60 minuuttia päivässä) täyttävien osuudet tutkimusvuoden, iän ja sukupuolen mukaan (vuonna 2014 n = 2764; vuonna 2016 n = 5514) (%).

Vuosi	11-v.			13-v.			15-v.		
	Pojat	Tytöt	Kaikki	Pojat	Tytöt	Kaikki	Pojat	Tytöt	Kaikki
2014	36	26	31	22	15	19	11	9	10
2016	46	33	39	31	21	26	21	13	17

## ISTUMINEN JA RUUTUAIKA LISÄÄNTYVÄT IÄN MYÖTÄ, VANHEMPIEN PUUTTUMINEN VÄHENEÄ

Lapset ja nuoret (11–15-v.) istuivat arkipäivinä (6 t 59 min; n = 5475) enemmän kuin viikonloppuna (5 t ja 47 min; n = 5462). Nuoremmat lapset istuivat vähemmän kuin vanhemmat lapset niin arkena kuin viikonloppuna. 11-vuotiaat istuivat arkisin keskimäärin 5 tuntia 58 minuuttia ja viikonloppuisin 5 tuntia 2 minuuttia. 13-vuotiailla vastaavat luvut olivat arkisin 7 tuntia 17 minuuttia ja viikonloppuisin 6 tuntia 2 minuuttia sekä 15-vuotiailla arkisin 7 tuntia 52 minuuttia ja viikonloppuisin 6 tuntia 23 minuuttia. 11- ja 13-vuotiaat pojat istuivat arkipäivisin vähemmän ja viikonloppuisin yhtä paljon kuin samanikäiset tytöt. Sen sijaan 15-vuotiaat pojat istuivat arkisin saman verran ja viikonloppuisin enemmän kuin samanikäiset tytöt.

Vain viisi prosenttia lapsista ja nuorista (9–15-v.) täytti ruutuaikaa koskevan suosituksen eli vietti ruudun ääressä korkeintaan kaksi tuntia päivässä (kuvio 7). Noin puolelle lapsista ja nuorista kertyi yli kaksi tuntia ruutuaikaa vähintään viitenä päivänä viikossa. Ruutuaikasuositukset täyttyivät yleisemmin nuoremmilla kuin vanhemmilla lapsilla. Poikien ja tyttöjen välillä ei ollut merkittäviä eroja siinä, kuinka monena päivänä viikossa ruutuaikasuositus ylittyi. Lapsille ja nuorille kertyi sitä useampana päivänä ruutuaikaa yli kaksi tuntia päivässä mitä vähemmän liikunnallisesti aktiivisia he olivat.



**KUVIO 7.** Lasten ja nuorten osuudet sen mukaan, kuinka monena päivänä viikossa ruutuaikaa kertyi yli kaksi tuntia päivässä\* ikäryhmittäin jaoteltuna (n = 6628) (%). \*0 päivänä = täyttää ruutuaikasuosituksen eli ruutuaikaa ei kerry yhtenä viikon päivänä yli kahta tuntia.

Harvempi 15-vuotiaan nuoren vanhempi otti kantaa lapsensa ruutuaikaan kuin muiden ikäryhmien lasten ja nuorten vanhempi. 9-vuotiaiden lasten vanhemmat (36 %) toivoivat muiden ikäryhmien vanhempia (48–54 %) harvemmin lapsensa vähentävän ruutuaikaa. Lasten vanhemmat (35–47 %) asettivat kuitenkin rajoja ruutuaikaan huomattavasti yleisemmin kuin nuorten vanhemmat (10–19 %). Vain joka kymmenes 15-vuotiaiden vanhemmista asetti nuorelleen ruutuaikarajoituksia. Poikien ja tyttöjen vanhemmat suhtautuivat samalla tavoin ruutuaikaan.

## RUUTUAIKAA YHÄ ENEMMÄN, VANHEMPIEN RAJOITUKSIA VÄHEMMÄN

Ruutuaikasuosituksen täyttävien (11–15-v.) osuus oli laskenut vuodesta 2014 (5 %) vuoteen 2016 (3 %). Lapsia ja nuoria, joille ruutuaikaa kertyi yli suosituksen vähintään viitenä päivänä viikossa, oli vuonna 2014 alle puolet (49 %) vastaajajoukosta, vuonna 2016 yli puolet (54 %). Suurin kasvu, kahdeksan prosenttiyksikköä, oli tapahtunut 15-vuotiaissa.

Vuonna 2016 suurempi osuus (49 %) vanhemmista toivoi nuorten vähentävän ruutuaikaansa kuin vuonna 2014 (38 %), mutta toisaalta he asettivat siihen rajoja entistä harvemmin. Yli puolet 11-vuotiaiden vanhemmista rajoitti lastensa ruutuaikaa vuonna 2014, vuonna 2016 enää 35 prosenttia. 13-vuotiaista nuorista 28 prosenttia sai rajat ruutuaikalleen vuonna 2014, mutta vuonna 2016 rajoja asetettiin enää joka viidennelle (19 %). Myös 15-vuotiaista pienempi osa sai rajat ruutuaikalleen vuonna 2016 (9 %) verrattuna vuoteen 2014 (17 %).

## LIIKUNNAN SEURANTALAITTEET JA SOVELLUKSET

Nykypäivän diginatiiveiksikin kutsutut nuoret kasvavat tietämättä millaista elämä olisi ilman internetiä. Aikuisien keskuudessa liikkumista seuraavat ja liikunnalliseen aktiivisuuteen kannustavat matkapuhelinsovellukset ovat erittäin suosittuja, mutta niiden käytöstä nuorison keskuudessa tiedetään vähemmän.

Kevään 2016 LIITU-tutkimuksessa 11-, 13- ja 15-vuotiailta lapsilta ja nuorilta kysyttiin, onko heillä jokin liikuntaa mittaavista laitteista (liite1, kysymys 59). Puolet pojista (50 %) ja hiukan pienempi osuus tytöistä (45 %) raportoi omistavansa liikunta-aktiivisuutta seuraavan älypuhelinsovelluksen. Joka kuudes poika ja tyttö (16 %) myös käytti sovellusta seuratakseen liikunta-aktiivisuuttaan. Varsinaisten liikuntamittareiden, kuten sykemittarit ja urheilukellot, omistajia oli vähemmän (pojat = 29 %, tytöt = 25 %) kuin sovellusten omistajia. Liikuntamittareita käytti aktiivisesti vain joka kymmenes lapsi ja nuori. Sovellusten ja mittareiden käyttäjät olivat keskimäärin liikunnallisesti aktiivisempia ja istuivat vähemmän kuin muut lapset ja nuoret.

## YHTEENVETO

Suosituksen mukainen, vähintään tunnin päivittäinen liikunta oli yleistynyt lasten ja nuorten keskuudessa vuodesta 2014 vuoteen 2016. LIITU-tutkimuksen kevään 2016 aineistossa kolmasosa lapsista ja nuorista liikkui liikuntasuosituksen mukaisesti. Tästä huolimatta suurin osa lapsista ja nuorista liikkuu edelleen liian vähän. Keväällä 2016 vähän (0–2 päivänä viikossa, tunnin päivässä) liikkuvia lapsia ja nuoria oli joka kuudes. Myös iän myötä tapahtuva liikunta-aktiivisuuden väheneminen on edelleen ajankohtainen haaste, niin pojilla kuin tytöilläkin. LIITU-tutkimuksen vuoden 2014 aineisto kerättiin WHO-koululaistutkimuksen yhteydessä. Huomioitavaa on, että jos verrataan kevään 2016 LIITU-tuloksia vuoden 2014 WHO-Koululaistutkimuksen tuloksiin (Incleby ym. 2016), on liikuntasuosituksen mukaisesti liikkuvien lasten ja nuorten osuus pysynyt samana.

Lähes kaksi kolmesta lapsesta ja nuoresta saavutti WHO:n rasittavan liikunnan suosituksen eli liikkui vähintään kolmena päivänä viikossa rasittavasti. Nuoremmat lapset liikkuvat WHO:n suosituksen mukaisesti yleisemmin kuin vanhemmat lapset. Poikien ja tyttöjen välillä ei ollut eroa. Kansallisen päivittäisen rasittavan liikunnan suosituksen saavutti vain kuusi prosenttia lapsista ja nuorista. Nuoremmat lapset saavuttivat kansallisen suosituksen yleisemmin kuin vanhemmat lapset ja pojat yleisemmin kuin tytöt. Valtaosa lapsista aikoi lisätä vapaa-ajan liikuntaansa vuoden sisällä.

Lapset ja nuoret istuivat arkisin keskimäärin yli tunnin enemmän kuin viikonloppuisin. Ruutuaikasuositus täyttyi vain viidellä prosentilla lapsista ja nuorista, ja noin puolella heistä ruutuaikasuositus ylittyi vähintään viitenä päivänä viikossa. Ruutuaika oli lisääntynyt varsinkin nuorten keskuudessa. Vanhempien suhtautuminen lastensa ruutuaikaan oli muuttunut aiempaa vapaammaksi eli rajoituksia asetettiin harvemmin kuin ennen.

11–15-vuotiaista lapsista ja nuorista noin puolet omisti liikuntaa mittaavan älypuhelinsovelluksen ja noin joka neljäs varsinaisen liikuntamittarin, kuten sykemittarin tai urheilukellon. Huomattavasti harvempi käytti niitä aktiivisesti. Liikunnan seurantalaitteita tai sovelluksia käyttävä lapsi tai nuori oli keskimäärin liikunnallisesti aktiivisempi ja istui vähemmän kuin muut lapset ja nuoret.

# 3 Objektiivisesti mitattu paikallaanolo ja liikkuminen

*Pauliina Husu, Anne-Mari Jussila, Kari Tokola, Henri Vähä-Ypyä ja Tommi Vasankari*

## JOHDANTO

Säännöllinen ja monipuolinen liikkuminen lapsena ja nuorena muodostaa perustan terveille kasvulle ja kehitykselle (Poitras ym. 2016). Rungas paikallaanolo, erityisesti istuminen, on puolestaan haitallista terveydelle (de Rezende ym. 2014; Carson ym. 2016). Viime vuosien teknologinen kehitys on tuonut uusia, objektiivisia, aiempaa tarkempia ja luotettavampia menetelmiä paikallaanolon ja liikkumisen mittaamiseen (Aittasalo ym. 2015; Vähä-Ypyä ym. 2015). Kevään 2016 LIITU-tutkimuksessa uutta liikemittarimenetelmää käytettiin ensimmäistä kertaa suomalaisia lapsia ja nuoria edustavassa otoksessa. Aikaisemmin samaa menetelmää väestön paikallaanolon ja liikkumisen mittaamiseen on käytetty aikuisilla Terveys 2011-tutkimuksessa (Husu ym. 2016) sekä lapsilla ja nuorilla Naantalinnon liikkuva koulu -tutkimuksessa (Husu & Vähä-Ypyä & Vasankari 2016).

Tässä luvussa esitellään kevään 2016 LIITU-tutkimuksen liikemittarituloksia. Ensin kuvataan, miten lasten ja nuorten valvellaoloaika jakautui paikallaanoloon ja eri tehoiseen liikkumiseen. Tämän jälkeen kuvataan paikallaanolon ja sen katkaisevien taukojen sekä eritehoisen liikkumisen ja päivän aikana otettujen askeleiden jakaumat koko osallistujajoukossa sekä ikä- ja sukupuoliryhmittäin. Lopuksi tarkastellaan, miten suomalaiset lapset ja nuoret saavuttivat liikuntasuosituksen eli liikkivat reippaasti vähintään 60 minuuttia päivässä (WHO 2010).

## MITTAUSMENETELMÄN KUVAUS

Lasten ja nuorten paikallaanoloa ja liikkumista mitattiin lantiolla pidettävällä liikemittarilla, josta käytettiin versioita UKK AM30 ja UKK RM42 (UKK-instituutti, Tampere). Osallistujat käyttivät liikemittaria viikon (seitsemän päivää) ajan aina valveilla ollessaan. Mittari oli kiinni kuminauhavyössä, jonka lapset ja nuoret pukivat ylleen aamulla herättyään ja riisuivat illalla nukkumaan mennessään. Mittari riisuttiin myös peseytymisen ja vesiliikunnan ajaksi.

Liikemittari tallensi liikkumisesta aiheutuvaa kiihtyvyyssignaalia kolmiaksaalisesti 100 Hz:n tarkkuudella. Liikkumista ja paikallaanoloa kuvaavat muuttujat laskettiin kiihtyvyyssignaalin raakatieloihin perustuvien MAD ja APE (Mean Amplitude Deviation ja Angle of Postural Estimation) -menetelmien avulla käyttäen kuuden sekunnin analyysijaksoa (epoch). Paikallaanolo (istuminen, makaaminen ja seisominen) tunnistettiin liikemittarin raakadatasta huomioimalla sekä liikkeen matala teho että mittarin asento suhteessa tunnistettuun pystyasentoon. Mittarin asento määritettiin jokaisen analyysijakson lopussa. Analyysijaksoista laskettiin yhden minuutin liukuva eksponentiaalinen keskiarvo ja liikkuminen luokiteltiin tehon mukaan kolmeen luokkaan: kevyt (1,5–2,9 MET), reipas (3,0–5,9 MET) ja rasittava ( $\geq 6,0$  MET) (Suni ym. 2014).

Paikallaanoloa ja liikkumista kuvaavina muuttujina käytettiin istumisen/makuulla olon, paikallaan seisomisen ja eri tehoisen liikkumisen keskimääräisiä osuuksia liikemittarin käyttöajasta (= mittausaika). Lisäksi tarkasteltiin paikallaanolon ja eri tehoisen liikkumisen kokonaiskeston päivittäisiä keskiarvoja sekä sitä, kuinka monta kertaa päivässä istuminen tai makaaminen päättyi pystysuuntaiseen liikkeeseen (= ylösnousu) ja kuinka monta askelta lapset ja nuoret keskimäärin ottivat päivän aikana. Mikäli liikemittaria oli käytetty yli 19 tuntia päivässä, katsottiin lapsen tai nuoren nukkuneen mittari yllään. Tällöin 19 tunnin yli menevä aika vähennettiin istuen/makuulla vietetystä ajasta.



## LIKEMITTAREIDEN KÄYTTÖ

Yhteensä 3284 lasta tai nuorta otti liikemittarin käyttöönsä, mutta 10 mittaria palautui ilman nimeä tai muita tunnistetietoja. Tässä tarkastelussa käytettävää liikemittariaineistoa saatiin 3274 lapselta ja nuorelta (57 % tyttöjä). Heistä 90 prosenttia (n = 2931, 59 % tyttöjä) oli käyttänyt mittaria vähintään neljänä päivänä, ainakin 10 tuntia päivässä. Tätä rajaa voidaan pitää riittävänä kuvaamaan paikallaanolon ja liikkumisen määrää valveillaoloaikana.

Yli puolet lapsista ja nuorista käytti mittaria 6–7 päivänä viikon aikana, keskimäärin 14 tuntia päivässä (taulukko 4). 9-vuotiaista 43 prosenttia käytti mittaria viikon jokaisena päivänä, kun vastaava osuus 15-vuotiailla oli 35 prosenttia. Alakoulun tytöt ja pojat eivät juuri eronneet toisistaan mittarin käyttöajan suhteen, mutta yläkoulussa suurempi osa tytöistä oli käyttänyt liikemittaria kaikkina viikon päivinä kuin pojista (40 % vs. 29 %).

**TAULUKKO 4.** Liikemittarin käyttöpäivien lukumäärät (%) ([A]; n = 3274) ja keskimääräiset käyttöajat mittaria vähintään 4 päivänä, ainakin 10 tuntia päivässä käyttäneillä ([B]; n = 2931).

### A Liikemittaria käyttäneet

Päivien lkm	9-v.			11-v.			13-v.			15-v.		
	Pojat	Tytöt	Kaikki	Pojat	Tytöt	Kaikki	Pojat	Tytöt	Kaikki	Pojat	Tytöt	Kaikki
1-3	11	6	8	9	7	8	17	11	13	23	9	15
4	6	8	7	8	9	8	11	6	8	10	10	10
5	13	15	14	17	19	18	17	17	17	16	17	17
6	28	27	28	24	28	26	27	25	26	21	25	23
7	42	44	43	42	37	40	28	41	36	30	38	35
n	441	536	977	443	519	962	302	480	782	214	339	553

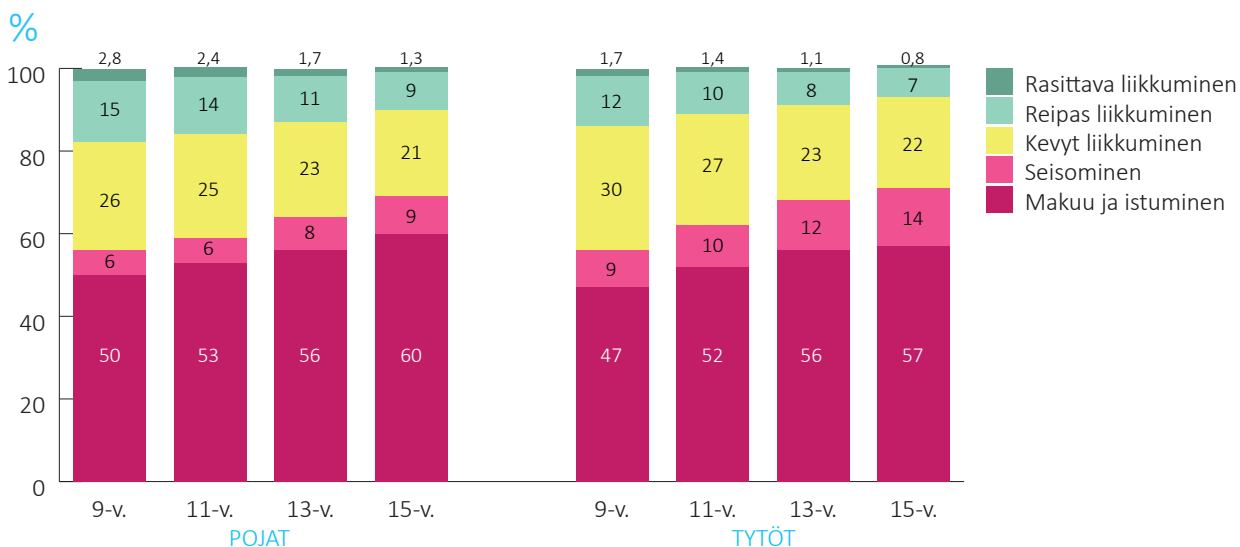
### B Liikemittaria vähintään 4 päivänä, ainakin 10 tuntia/päivä käyttäneet

t:min/ päivä	9-v.			11-v.			13-v.			15-v.		
	Pojat	Tytöt	Kaikki	Pojat	Tytöt	Kaikki	Pojat	Tytöt	Kaikki	Pojat	Tytöt	Kaikki
n	391	504	895	403	482	885	250	429	679	165	307	472

## PAIKALLAANOLON JA LIKKUMISEN OSUDET VALVEILLOAJASTA

Lapset ja nuoret viettivät keskimäärin puolet valveiltoajastaan istuen tai makuulla (kuvio 8). Istumisen/makuulla olon osuus oli pienin 9-vuotiailla ja se kasvoi tasaisesti vanhempiin ikäryhmiin siirryttäessä. Keskimäärin kymmenesosa päivästä vietettiin paikallaan seisten. Seisomisen osuus kasvoi hieman nuoremmista vanhempiin ikäryhmiin siirryttäessä, erityisesti tytöillä. Tytöillä seisomisen osuus oli jonkin verran suurempi kuin pojilla. Paikallaan seisomisen keskimääräinen osuus valveiltoajasta oli yhtä suuri 9-vuotiailla tytöillä ja 15-vuotiailla pojilla.

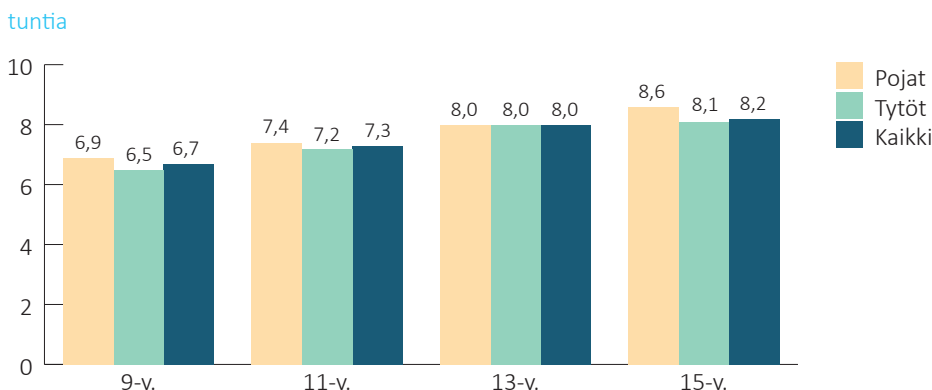
Suurin osa lasten ja nuorten liikkumisesta oli kevyttä (1,5–2,9 MET) (kuvio 8). Nuoremmissa ikäryhmissä kevyttä liikkumista oli enemmän kuin vanhemmissa. Tytöillä kevyttä liikkumista oli hieman enemmän kuin pojilla, mutta vanhemmissa ikäryhmissä ero tasoittui. Reipasta liikkumista (3,0–5,9 MET) oli noin kymmenesosa valveiltoajasta ja rasittavaa liikkumista ( $\geq 6,0$  MET) vain pari prosenttia. Lapset (9- ja 11-vuotiaat) liikkuivat keskimäärin enemmän kuin nuoret (13- ja 15-vuotiaat). Pojilla oli keskimäärin enemmän reipasta ja rasittavaa liikkumista kuin tytöillä. 15-vuotiailla tytöillä rasittavaa liikkumista oli enää alle prosentti valveiltoajasta.



KUVIO 8. Paikallaanolon ja liikkumisen keskimääräiset osuudet valveiltoajasta (n = 2931) (%).

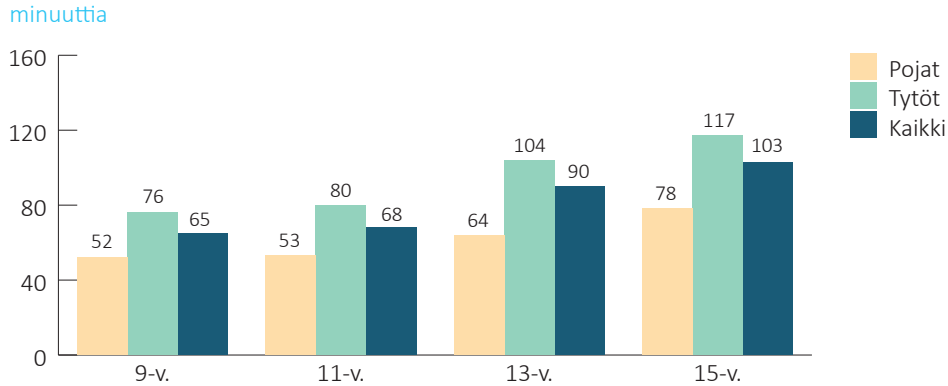
## PAIKALLAANOLON MÄÄRÄ

Lapset ja nuoret istuivat tai olivat makuulla keskimäärin 7 tuntia 44 minuuttia päivässä. 9-vuotiailla tämä aika oli keskimäärin 6 tuntia 41 minuuttia, 11-vuotiailla 7 tuntia 19 minuuttia, 13-vuotiailla 8 tuntia 2 minuuttia ja 15-vuotiailla 8 tuntia 24 minuuttia (kuvio 9). Pojat istuivat tai makasivat valveilla ollessaan keskimäärin hieman enemmän kuin tytöt kaikissa muissa ikäryhmissä paitsi 13-vuotiaissa.



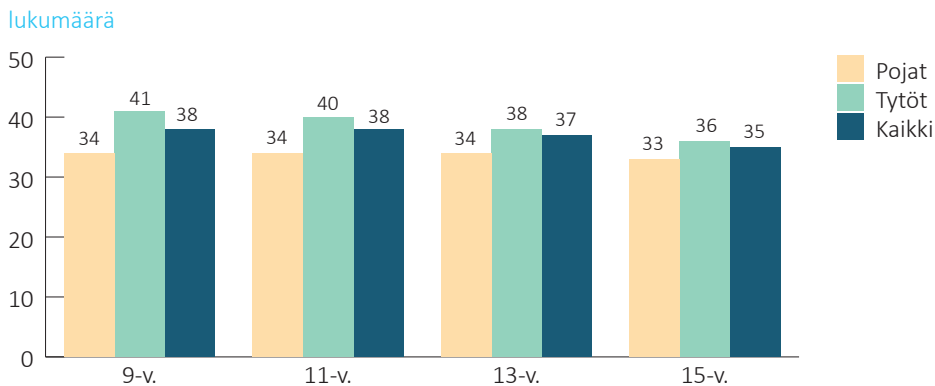
KUVIO 9. Istumisen ja makuulla olon keskimääräinen aika päivässä tunteina (n = 2931).

Paikallaan seisomiseen käytettiin keskimäärin 78 minuuttia päivässä. Nuoret (13- ja 15-vuotiaat) seisoivat keskimäärin enemmän kuin lapset (9- ja 11-vuotiaat), ja tytöt seisoivat kaikissa ikäryhmissä keskimäärin enemmän kuin pojat (kuvio 10).



KUVIO 10. Paikallaan seisomiseen käytetty keskimääräinen aika päivässä minuutteina (n = 2931).

Lapset ja nuoret tauottivat istumistaan keskimäärin 36 kertaa päivässä. Ylösnousujen lukumäärässä ei ollut suurta eroa ikäryhmien välillä. Tilastollisesti merkitsevä ero oli vain 9-vuotiaiden ja 15-vuotiaiden välillä. Tyttöillä tauottamista kuvaavia ylösnousuja oli enemmän kuin pojilla, erityisesti nuoremmissa ikäryhmissä (kuvio 11). Pojilla ikäryhmien välillä ei ollut juuri eroja ylösnousujen lukumäärässä, mutta tytöillä ylösnousujen lukumäärä pieneni 9-vuotiaista 15-vuotiaisiin siirryttäessä. Vanhimmatkin tytöt nousivat kuitenkin keskimäärin useammin ylös päivän aikana kuin nuorimmat pojat.

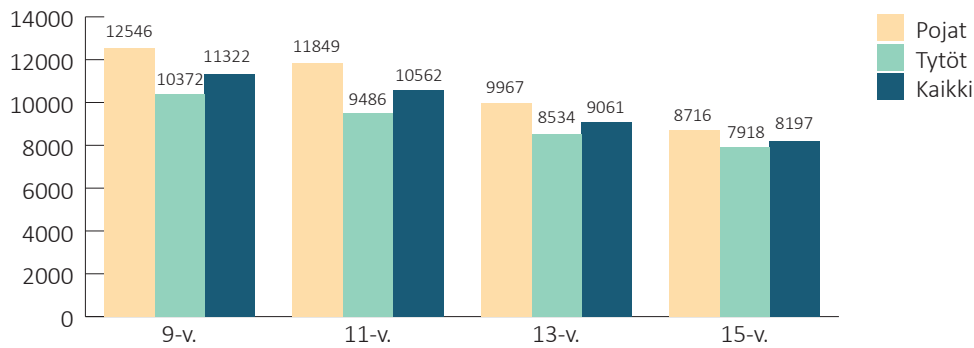


KUVIO 11. Ylösnousujen keskimääräinen lukumäärä päivässä (n = 2931).

## LIIKKUMISEN MÄÄRÄ

Lapset ja nuoret ottivat keskimäärin 10 243 askelta päivässä. Nuoremmat ikäryhmät ottivat enemmän askeleita kuin vanhemmat ryhmät (kuvio 12). Pojat ottivat keskimäärin enemmän askeleita kuin tytöt, mutta sukupuolten välinen ero oli vanhemmissa ikäryhmissä pienempi kuin nuoremmassa. 9-vuotiaat tytöt ottivat vain hieman enemmän askeleita päivässä kuin 13-vuotiaat pojat. Keskimäärin eniten päivittäisiä askeleita kertyi 9-vuotiaille pojille ja vähiten 15-vuotiaille tytöille.

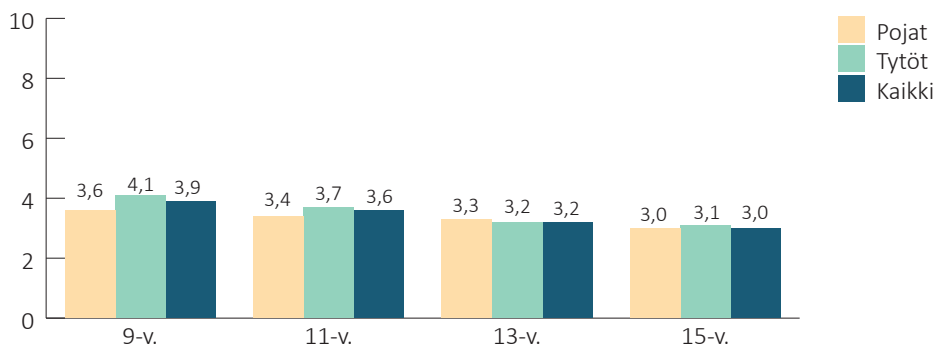
### lukumäärä



KUVIO 12. Päivittäisten askelten lukumäärä keskimäärin (n = 2931).

Lapset ja nuoret liikkuvat kevyesti (1,5–2,9 MET) keskimäärin 3,5 tuntia päivässä. 9-vuotiailla oli kevyttä liikumista lähes tunti enemmän päivässä kuin 15-vuotiailla (kuvio 13). Tyttöillä oli kevyttä liikumista keskimäärin enemmän kuin pojilla; 9- ja 11-vuotiaat tytöt liikkuvat kevyesti hieman enemmän kuin saman ikäiset pojat, mutta vanhemmissa ikäryhmissä sukupuolten välillä ei ollut merkitsevää eroa.

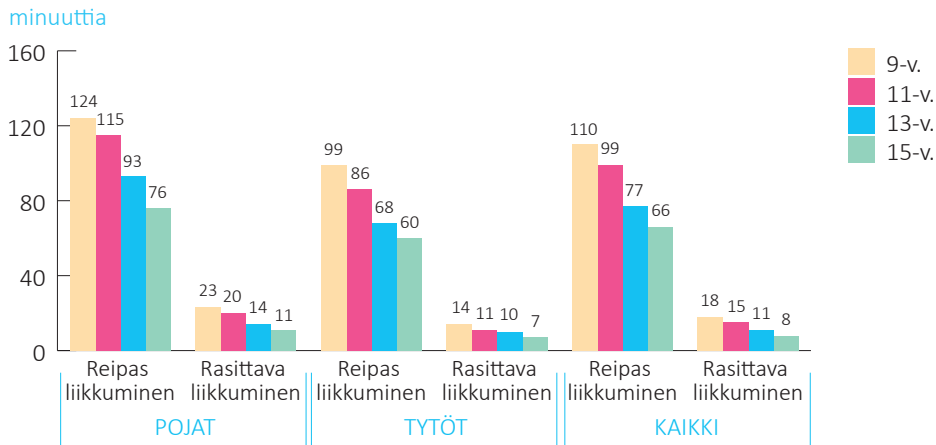
### tuntia



KUVIO 13. Kevyen liikumisen määrä keskimäärin päivässä tunteina (n = 2931).

Reipasta (3,0–5,9 MET) liikumista kertyi lapsille ja nuorille keskimäärin 92 minuuttia ja rasittavaa ( $\geq 6$  MET) liikumista 14 minuuttia päivässä. Sekä reippaan että rasittavan liikumisen määrä väheni selvästi nuoremmista vanhempiin ikäryhmiin siirryttäessä.

Pojat liikkuvat kaikissa tarkastelluissa ikäryhmissä, molemmilla tehoalueilla keskimäärin enemmän kuin tytöt (kuvio 14).

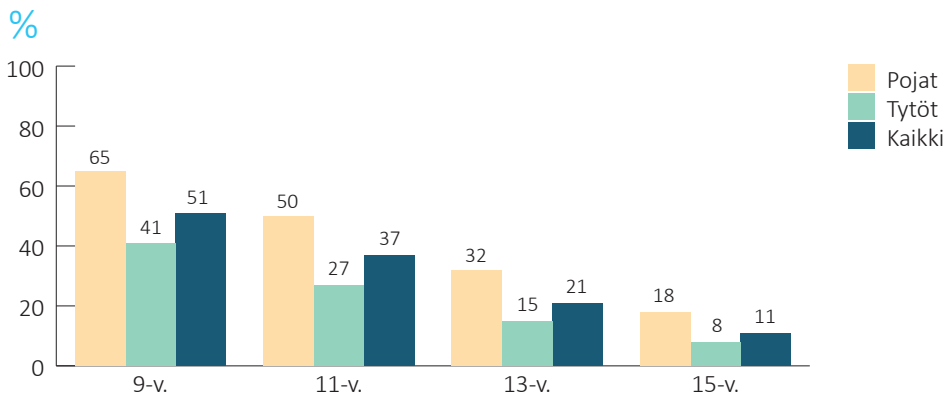


KUVIO 14. Reippaan ja rasittavan liikumisen määrä keskimäärin minuutteina (n = 2931).

## LIIKUNTASUOSITUKSEN SAAVUTTAMINEN

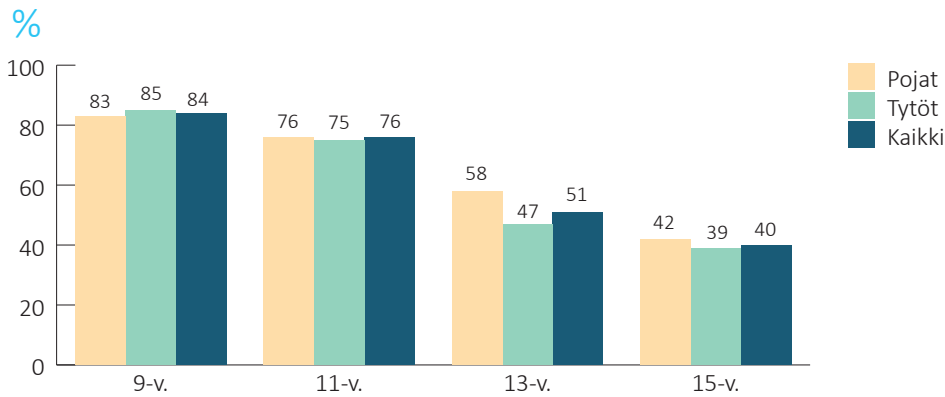
Kolmasosa (34 %) 9–15-vuotiaista suomalaislapsista ja -nuorista liikkui reippaasti tai rasittavasti vähintään 60 minuuttia jokaisena mittauspäivänä. Tarkastelussa olivat mukana liikemittaria vähintään neljänä päivänä, ainakin 10 tuntia päivässä käyttäneet lapset ja nuoret. 9-vuotiaista liikuntasuosituksen saavutti noin puolet, 11-vuotiaista reilu kolmannes, 13-vuotiaista enää neljäsosa ja 15-vuotiaista vain joka kymmenes (kuvio 15). Pojat saavuttivat suosituksen tyttöjä useammin: kaikissa ikäryhmissä suosituksen saavuttaneita poikia oli enemmän kuin tyttöjä.

Saavuttaakseen liikuntasuosituksen mittaria neljänä päivänä käyttäneiden lasten ja nuorten (n = 265; 9 %) piti siis liikkua reippaasti tai rasittavasti ainakin 60 minuuttia jokaisena neljänä päivänä. Vastaavasti mittaria viitenä (n = 530; 18 %), kuutena (n = 855; 29 %) ja seitsemänä (n = 1281; 44 %) päivänä käyttäneiden piti liikkua reippaasti tai rasittavasti vähintään tunti jokaisena mittauspäivänä.



KUVIO 15. Liikuntasuosituksen (vähintään 60 minuuttia reipasta/rasittavaa liikumista jokaisena mittauspäivänä) saavuttavien lasten ja nuorten osuudet (n = 2931) (%).

Kun liikumisen kokonaismäärän tarkasteluun otettiin mukaan myös kevyt liikkuminen, 84 prosenttia 9-vuotiaista liikkui vähintään kolme tuntia jokaisena mittauspäivänä (kuvio 16). Kolme neljästä 11-vuotiaasta, puolet 13-vuotiaista ja kaksi viidestä 15-vuotiaasta liikkui vähintään kevyesti ainakin kolme tuntia päivässä. Ikäryhmien välinen ero siis säilyi myös kevyen liikumisen sisältävissä tarkasteluissa, mutta sukupuolten väliset erot olivat pienemmät kuin vain reippaan tai rasittavan liikumisen sisältävissä tarkasteluissa.



**KUVIO 16.** Vähintään kolme tuntia jokaisena mittauspäivänä liikkuneiden lasten ja nuorten osuudet (kevyt, reipas ja rasittava) (n = 2931) (%).

## YHTEENVETO

Objektiivisten mittausten mukaan suomalaiset lapset ja nuoret viettivät puolet valveaikaajastaan joko istuen tai makuulla (7 t 44 min). Paikallaan seisten he viettivät noin kymmenesosan ajasta ja kevyesti liikkuen keskimäärin neljänneksen. Reippaaseen tai rasittavaan liikkumiseen lapset ja nuoret käyttivät vain reilun kymmenesosan valveaikaajasta. Paikallaanolon määrä lisääntyi merkittävästi nuoremmista vanhempiin ikäryhmiin siirryttäessä, ja samanaikaisesti erityisesti reippaan ja rasittavan liikkumisen määrä vähentyi. Pojat liikkuvat reippaasti ja rasittavasti enemmän kuin tytöt ja he myös saavuttivat liikuntasuosituksen tyttöjä useammin. Tytöt puolestaan liikkuvat kevyesti jonkin verran poikia enemmän, erityisesti kahdessa nuorimmassa ikäryhmässä. Tytöt myös seisoivat keskimäärin poikia enemmän ja tauottivat istumista poikia useammin.

Aikaisemmista tutkimuksista poiketen tässä tutkimuksessa pystyttiin erottamaan paikallaan seisominen istumisesta ja makuulla olosta ja myös päivittäisten ylösnousujen määrä voitiin tunnistaa. Seisomiseen käytetty aika näyttäisi lisääntyvän nuoremmista vanhempiin ikäryhmiin siirryttäessä. Ylösnousujen lukumäärässä ei sen sijaan tapahtunut suuria muutoksia, mikä samanaikaisen istuen tai makuulla vietetyn ajan lisääntymisen kanssa viestii siitä, että nuoret istuvat tai makaavat pidempiä aikoja kerrallaan kuin lapset.

Näiden tulosten vertaaminen aikaisemmin tehtyihin objektiivisiin mittauksiin on haastavaa liikemittariaineiston analysointimenetelmiin liittyvien erojen vuoksi. Tässä tutkimuksessa käytetty menetelmä on lapsilla ja nuorilla käytetty aikaisemmin vain alueellisesti rajatummassa Naantalin liikkuva koulu -tutkimuksessa (Husu & Vähä-Ypyä & Vasankari 2016), ja siihen verrattuna tulokset ovat varsin samansuuntaisia.

Jatkossa tarvitaan systemaattisesti samalla mittausmenetelmällä kerättyä seurantatietoa suomalaisten lasten ja nuorten paikallaanolosta ja liikkumisesta. Erityisesti tulisi tarkastella, miten lasten ja nuorten paikallaanolo ja liikkuminen jakautuvat päivän aikana, jotta pystyttäisiin tunnistamaan sellaiset ajanjaksot, joissa olisi mahdollista vähentää tai tauottaa paikallaanoloa ja lisätä liikumista. Arki- ja viikonloppupäiviä tulisi tarkastella erikseen. Lisäksi tarvitaan tietoa paikallaanolon vähentämisen ja erityisesti kevyen liikkumisen lisäämisen vaikutuksista lasten ja nuorten terveyteen.

## 4 Liikuntapaikat ja -tilaisuudet

Kimmo Suomi, Anette Mehtälä ja Sami Kokko

### JOHDANTO

LIITU-tutkimuksessa liikuntapaikkojen luokitus nojautuu soveltaen valtakunnalliseen opetus- ja kulttuuriministeriön käyttämään ja Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan hallinnoimaan LIPAS liikuntapaikkaluokitteluun (Suomi & Vehkakoski 2016). Kyseessä on Suomen 34 000 liikuntapaikan GIS-paikkatietojärjestelmä (Geographical Information Systems), jossa jokaisella liikuntapaikalla on oma karttakoordinaatteihin perustuva sijaintitieto sekä siihen sidotut ominaisuustiedot, kuten koko, pituus, leveys, korkeus ja lajimahdollisuudet. Tässä tutkimuksessa LIPAS-luokittelusta poiketen mukana ovat kaupunkitila (aukiot, skeittipaikka, puistot) ja koulun piha-alue. LIPAS-tietokannan ylläpito on annettu opetus- ja kulttuuriministeriöstä Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan hoidettavaksi jo 1980-luvulta lähtien. LIPAS:ta käyttävät liikuntaviranomaiset päättäessään liikuntarakentamisen valtionavuista. Kunnat käyttävät sitä omien liikuntapaikkojensa markkinointiin ja urheiluliitot voivat etsiä järjestelmästä sopivia turnaus- ja leiripaikkoja. Yksityinen sektori käyttää systeemiä liikuntarakentamisen markkinointiin sekä rakennusmateriaalien myymiseen.

Tässä luvussa tarkastellaan lasten ja nuorten osallistumista erilaisiin liikunta- ja urheilutilaisuuksiin (liite 1. kysymys 20) sekä liikuntapaikkojen käytön useutta (liite 1. kysymys 22) kouluajan ulkopuolella, lasten ja nuorten vapaa-aikana.

### MISSÄ LAPSET JA NUORET LIKKUVAT VAPAA-AIKANAAN?

Kuten vuonna 2014, kevään 2016 LIITU-tutkimustulosten mukaan kevyen liikenteen väylät olivat käytetyin lasten ja nuorten liikuntapaikka, sillä niillä liikkui keskimäärin yli 70 prosenttia lapsista ja nuorista vähintään viikoittain kouluajan ulkopuolella. Vain kuusi prosenttia lapsista ja nuorista ilmoitti, ettei liiku kevyen liikenteen väylillä laisinkaan. Tytöt (75 %) liikkuvat viikoittain enemmän kevyen liikenteen väylillä kuin pojat (67 %). (Taulukot 5 ja 6.)

Lapset ja nuoret käyttivät säännöllisesti viikoittain toiseksi yleisimmin sisäsälejä ja ulkokenttiä. Yli kolmannekselle lapsista ja nuorista näillä liikuntapaikoilla on suuri merkitys päivittäisessä elämässä. Lapsista ja nuorista noin neljäsosa ei liikkunut sisäsäleissa ja noin kuudesosa ei liikkunut ulkokentillä lainkaan. Näissä liikuntapaikoiksi rakennetuissa ympäristöissä liikkui siis ainakin joskus vapaa-aikanaan noin 80 prosenttia lapsista ja nuorista. (Taulukot 5 ja 6.)

Aidossa luonnossa liikkui vähintään kerran viikossa kolmasosa tutkimukseen osallistuneista lapsista ja nuorista. Heistä 12 prosenttia ei liikkunut luonnossa vapaa-ajalla lainkaan. Kaupunkitilassa liikkuminen oli lähes yhtä suosittua kuin aidossa luonnossa liikkuminen; kaupunkitilaa käytti liikumisympäristönä viikoittain tai useammin keskimäärin 30 prosenttia lapsista ja nuorista. Ulkoilualueiden ja -reittien viikoittaisia käyttäjiä oli hieman yli neljäsosa (26 %) lapsista ja nuorista kuten myös koulupihaan käyttäjiä (25 %) kouluajan ulkopuolella. Tyypillisimmillään aidossa luonnossa ja ulkoilualueilla sekä – reiteillä liikutettiin muutaman kerran vuodessa tai enintään muutaman kerran kuukaudessa, jolloin luontoliikunta ei näytä olevan varsinaisesti lasten ja nuorten tyypillisintä vapaa-ajan liikuntaa. (Taulukot 5 ja 6.)

Koulupihalla on merkittävä sija lasten (11-v.) kouluajan ulkopuolisessa vapaa-ajankäytössä; vain 19 prosenttia lapsista ei liikkunut vapaa-aikanaan koulupihalla laisinkaan. Toisaalta iän yhteys lii-

kuntapaikkojen käytön yleisyyteen näkyi selvimmin koulupihojen käytössä: piha-alueella koulujan ulkopuolella vähintään kerran viikossa liikkui 11-vuotiaista 40 prosenttia, mutta 15-vuotiaista enää 13 prosenttia. Lasten ja nuorten liikkuminen kaikissa tarkastelluissa liikuntapaikoissa oli sitä vähäisempää mitä vanhempia lapset olivat, mutta liikuntapaikkojen suosituimmuuteen ikä ei vaikuttanut. (Taulukko 5.)

**TAULUKKO 5.** Niiden lasten ja nuorten osuudet, jotka käyttivät liikuntapaikkoja liikkumiseen koulujan ulkopuolella vapaa-aikana noin kerran viikossa tai useammin (%).

	Pojat	Tytöt	11-v.	13-v.	15-v.	Kaikki
Kevyen liikenteen väylät	67	75	75	74	62	71
Sisäsalit	40	32	39	38	31	36
Ulkokentät	43	24	40	32	26	33
Aito luonto	29	36	34	33	30	33
Kaupunkitila	33	28	38	31	21	30
Ulkoilualueet ja-reitit	25	27	28	26	23	26
Koulun piha-alue	31	19	40	20	13	25
n	2573- 2636	2768- 2825	1868- 1928	1863- 1899	1591- 1619	5330- 5446

**TAULUKKO 6.** Liikuntapaikkojen käyttö koulujan ulkopuolella (n = 5330- 5446) (%)

	useita kertoja viikossa	noin kerran viikossa	muutaman kerran kuukaudessa	muutaman kerran vuodessa	ei ollenkaan
Kevyen liikenteen väylät	52	19	14	9	6
Sisäsalit	21	15	15	25	24
Ulkokentät	18	15	21	31	15
Aito luonto	14	19	28	27	12
Koulun piha-alue	13	12	15	24	37
Kaupunkitila	13	18	23	23	23
Ulkoilualueet ja-reitit	9	17	25	32	17

Lapset ja nuoret käyttivät erilaisia liikuntapaikkoja liikkumiseen koulujan ulkopuolella sitä yleisemmin säännöllisesti (noin kerran viikossa tai useammin) mitä liikunnallisesti aktiivisempia he olivat. Yhteys oli johdonmukaisesti samansuuntainen liikuntapaikasta, ikäryhmästä tai sukupuolesta riippumatta.

Vuoden 2014 LIITU-raporttiin verrattuna uutena taustamuuttujana tarkasteltiin maaseudun ja kaupungin eroja, koska oletuksena oli, että maaseudulla olisi kärsitty liikuntamahdollisuuksien puutteesta enemmän muun muassa kyläkoulujen lakkauttamisbuumin johdosta. LIITU 2016 -tulosten mukaan maaseudun lapset kompensoivat varsinaisten liikuntapaikkojen puutetta ulkokenttien ja luontoympäristön aktiivisemmalla käytöllä kaupunkieihin verrattuna, mutta erot maaseudun ja kaupungin välillä eivät olleet merkittäviä. Kaupungin ja maaseudun yhtäläisyyttä selittänee se, että kouluja lakkautetaan samassa tahdissa myös kaupungeissa, jolloin menetetään aina sisäliikuntapaikka (koulun sali) ja pahimmassa tapauksessa myös ulkoliikuntapaikka (koulun piha), jos koulu poistuu lakkautuksen vuoksi yleisestä käytöstä.

## KETKÄ LASTA LIKUTTAVAT LASTEN VAPAA-AIKANA?

### **Omaehtoinen liikunta**

Omaehtoinen liikunta oli lasten ja nuorten yleisin liikunnan muoto, sillä 91 prosenttia ilmoitti harrastavansa omaehtoista liikuntaa vähintään kerran viikossa. Paljon eli 4–7 kertaa viikossa omaehtoisesti liikkuvia oli vastaajista 51 prosenttia ja lähes joka toinen päivä liikkuvia (vähintään 2–3 kertaa viikossa) liikkuvia oli 79 prosenttia. Vähän eli kerran viikossa liikkuvia oli 13 prosenttia ja



ei lainkaan omaehtoisesti liikkuvia oli yhdeksän prosenttia lapsista ja nuorista (pojista 10 % ja tytöistä 7 %).

Omaehtoinen liikkuminen väheni nuoremmista vanhempiin ikäryhmiin mentäessä. Paljon omaehtoisesti liikkuvia oli 9-vuotiaissa noin kolme neljäsosaa (73 %), 11-vuotiaissa vajaa kolme viidesosaa (57 %), 13-vuotiaissa kaksi viidesosaa ja 15-vuotiaissa vähemmän kuin kolmasosa (31 %).

Noin kolmannes (34–35 %) 13- ja 15-vuotiaista nuorista liikkui omaehtoisesti 2–3 päivänä viikossa, 11-vuotiaista noin neljännes (27 %) ja 9-vuotiaista kuudesosa. Myös kerran viikossa liikkuvien osuus suureni sitä mukaa, mitä vanhempia lapset olivat (9-v.: 6 %; 11-v.: 10 %; 13-v.: 15 %; 15-v.: 21 %).

### **Urheiluseurojen ohjattu liikunta**

9–15-vuotiaista lapsista ja nuorista 53 prosenttia liikkui urheiluseuroissa vähintään kerran viikossa, pojat (58 %) yleisemmin kuin tytöt (49 %). Urheiluseurassa vähintään kaksi kertaa viikossa liikkui lapsista (9- ja 11-vuotiaat) 45 prosenttia, 13-vuotiaista 42 prosenttia ja 15-vuotiaista 33 prosenttia. 9-vuotiaita vain kerran viikossa liikkuvia lapsia oli urheiluseuroissa 15 prosenttia, 15-vuotiaissa nuorissa enää kahdeksan prosenttia. Seuroissa kerran viikossa liikkuvien osuus oli noin puolet seuroissa paljon (4–7 päivänä) liikkuvien osuudesta.

### **Liikuntakerhot**

Liikuntakerhojen toimintaan osallistui vähintään kerran viikossa keskimäärin 27 prosenttia 9–15-vuotiaista lapsista ja nuorista. Yleisimmin kerhoihin vähintään kerran viikossa osallistuivat 9-vuotiaat lapset (35 %) ja harvimmin 15-vuotiaat nuoret (18 %). Pojat ja tytöt olivat tässä harrastuksessa tasaväkisen aktiivisia.

### **Koulujen muu ohjattu liikuntatoiminta**

Koulujen muuhun ohjattuun liikuntaan osallistui vähintään kerran viikossa 23 prosenttia lapsista ja nuorista. 9–11-vuotiaat (30 %) lapset osallistuivat koulujen muuhun ohjattuun toimintaan selkeästi yleisemmin kuin 13–15-vuotiaat (14–15 %) ja pojat yleisemmin (26 %) kuin tytöt (18 %).

### **Liikuntayritykset**

Lapsista ja nuorista 41 prosenttia osallistui vähintään kerran viikossa yksityisten yritysten tarjoamiin liikuntapalveluihin. Tytöt ottivat osaa yksityisten yritysten liikuntapalveluihin huomattavasti yleisemmin kuin pojat, sillä pojista vähintään kerran viikossa yritysten tarjoamiin palveluihin osallistui 34 prosenttia ja tytöistä 47 prosenttia.

## **ASUINPAIKALLA YHTEYS LIIKUNTA- JA URHEILUTILAISUUKSIIN OSALLISTUMISEEN**

Lapset ja nuoret osallistuivat sitä yleisemmin säännöllisesti (kerran viikossa tai useammin) erilaisiin liikunta- ja urheilutilaisuuksiin vapaa-aikanaan mitä aktiivisempia he liikunnallisesti olivat. Vahvimmin liikunta-aktiivisuuden yhteys säännölliseen osallistumiseen näkyi urheiluseuran ja liikunta-alan yritysten kohdalla, heikoimmin koulun tai muun seuran ja kerhon kohdalla.

Lapset ja nuoret osallistuivat säännöllisesti urheiluseurojen ohjattuun liikuntaan huomattavasti yleisemmin kaupungissa (ka. 58 %) kuin maaseudulla (ka. 45 %) iästä ja sukupuolesta riippumatta. Maaseudulla pojat (75 %) liikkuvat muiden seurojen tai kerhojen järjestämissä tapahtumissa yleisemmin kuin kaupungissa asuvat pojat (70 %). Myös koulujen ohjattuun toimintaan osallistuminen oli yleisempää maaseudulla asuvien poikien keskuudessa kuin kaupungissa asuvien, varsinkin 11-vuotiaiden (44 % vs. 29 %) ja 13-vuotiaiden (26 % vs. 16 %) joukossa. 15-vuotiaat tytöt osallistuivat liikunta-alan yritysten toimintaan yleisemmin kaupungissa (66 %) kuin maaseudulla (56 %), kun taas omaehtoinen liikkuminen oli tämän ikäisillä tytöillä yleisempää maaseudulla (91 % vs. 85 %).

## **YHTEENVETO**

Tämän tutkimuksen mukaan lasten ja nuorten liikuntapaikkojen käyttöprofiili on urbanisoitunut. Lasten ja nuorten liikuntapaikkojen käyttöprofiilissa suosituimpia ”liikuntapaikkoja” olivat kevyen liikenteen väylät, joilla liikkui vähintään kerran viikossa lähes kolme neljästä lapsesta ja nuoresta. Tulos kertoo aktiivisesta kulkutavasta kodin ja koulun tai harrastusten välillä sekä toisaalta kevyen

liikenteen väylien yleisyydestä asuinalueiden ja perusopetuksen koulujen välillä (Suomi 2005). Varsinaiset rakennetut liikuntapaikat – sisäsalit ja ulkokentät – olivat toiseksi suosituimpia liikuntapaikkoja, joita ainakin jossain määrin käytti neljä viidestä tutkimukseen osallistuneista lapsista ja nuorista.

Lähes kaksi viidesosaa lapsista ja nuorista ei liikkunut vapaa-aikanaan koulupihaalla laisinkaan. Koulun piha-alueen käyttämättömyydessä voi olla yhtenä tekijänä koulujen lakkauttamiset, jolloin niiden pihojen käyttö vapaa-ajan liikuntaan on vaikeutunut. Koulun piha-alueella näyttää kuitenkin olevan edelleen merkittävä sija 11-vuotiaiden lasten vapaa-ajan liikunta-aktiivisuudessa.

Lasten ja nuorten suosituimmaksi liikuntapaikaksi osoittautunut kevyen liikenteen väylä on suosituin liikuntapaikka myös aikuisväestön keskuudessa. Aikuisten ja nuorten liikkumisympäristö näyttää tältä osin olevan samankaltaistumassa. Toisaalta aikuisväestön käyttöprofiilissa korostuvat lapsia ja nuoria enemmän aito luonto ja ulkoilualueet sekä – reitit, kun taas rakennetut liikuntapaikat näyttävät olevan varsin merkityksellisiä liikuntapaikkoina lapsille ja nuorille. Lapsista ja nuorista harva liikkui säännöllisesti aidossa luonnossa, ulkoilualueilla ja -reiteillä. Ehkä hieman yllättäen, tähän tutkimukseen osallistuneiden lasten ja nuorten liikkumispaikkojen käytössä maaseudun ja kaupungin välillä ei ollut merkittäviä eroja.

Yhdeksän kymmenestä lapsesta ja nuoresta liikkui vähintään kerran viikossa omaehtoisesti. Nuoremmat liikkuvat omaehtoisesti merkittävästi yleisemmin vähintään joka toinen päivä viikossa kuin vanhemmat lapset. Poikien ja tyttöjen välillä ei ollut merkittäviä eroja.

Säännöllisesti vähintään kaksi kertaa viikossa urheiluseuran puitteissa harjoitteli kaksi viidestä 9–15-vuotiaasta. Korkeintaan kerran viikossa liikkui harvempi kuin joka kahdeksas. Seuroissa kerran viikossa liikkuvien määrä oli vain noin puolet seuroissa paljon (vähintään joka toinen päivä) liikkuvien määrästä. Tämä kertoo seurojen toimintapolitiikan olevan keskittynyt enemmän säännölliseen useamman kerran viikossa tapahtuvaan urheiluharjoitteluun kuin kerran viikossa ”höntsäilyyn”.

Lapset ja nuoret osallistuivat urheiluseurojen ohjattuun liikuntaan yleisemmin kaupungissa kuin maaseudulla. Maaseudulla pojat harrastivat liikuntaa kerhoissa, koulussa tai muissa seuroissa, kuten esimerkiksi partiossa, yleisemmin kuin kaupungissa asuvat pojat.

Yritysten palveluihin osallistui säännöllisesti nyt selvästi suurempi osuus lapsista ja nuorista kuin viime LIITU-tutkimuksen aikoihin (41 % vs. 30 %). Tuloksia ei tosin voi verrata täysin keskenään, sillä 9-vuotiaat eivät olleet tutkimuksessa mukana lainkaan vuonna 2014 ja kysymyksen vastausvaihtoehdot poikkesivat nykyisistä. Vanhimman ikäryhmän tytöt osallistuivat liikunta-alan yritysten toimintaan yleisemmin kaupungissa kuin maaseudulla omaehtoisen liikunnan ollessa suositumpaa maaseudulla. Keskimäärin tytöt ottivat osaa yksityisten yritysten liikuntapalveluihin yleisemmin kuin pojat. Syynä voi olla se, että tytöille on markkinoilla enemmän tarjontaa (mm. hevosharrastus, monipuolinen tanssin harrastus ja tanssistudiot) kuin pojille (kehonrakennus, voimailu, kamppailulajit) (Suomi 2012).

# 5 Urheilu ja seuraharrastaminen

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

## JOHDANTO

Urheiluseuratoiminnalla on merkittävä rooli suomalaisessa liikuntakulttuurissa lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden ja liikuntakasvatuksen edistäjänä. Neljä viidestä suomalaisesta nuoresta vähintäänkin kokeilee seuratoiminnassa mukanaoloa ennen aikuisikää (Koski & Tähtinen 2005). Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan 3–18-vuotiaista lapsista ja nuorista noin 43 prosenttia harrasti vuonna 2009 liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa (SLU 2010). Edellisen LIITU-tutkimuksen mukaan seuratoimintaan osallistui vuonna 2014 yli puolet 11–15-vuotiaista lapsista ja nuorista (Blomqvist ym. 2015).

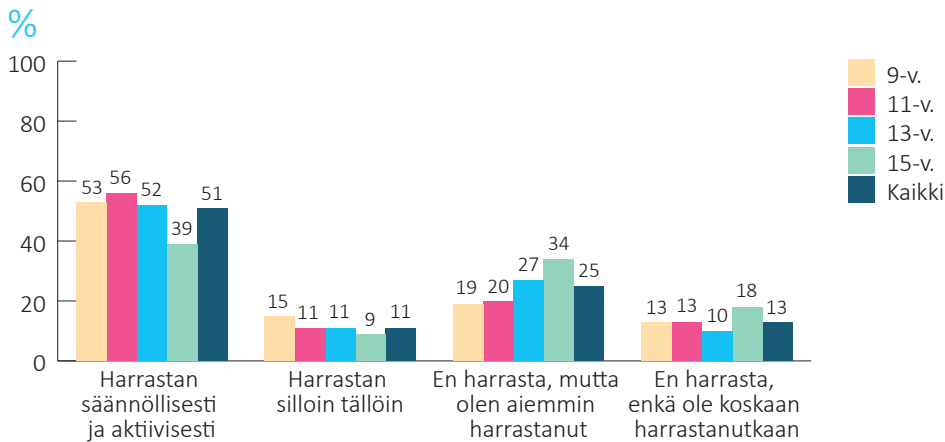
Seuraharrastamisen suosio on viimeisen vuosikymmenen aikana kasvanut ja on korkeimmillaan noin 11-vuotiaana (Aira ym. 2013). Urheiluseuratoimintaan tullaan mukaan keskimäärin 6–9-vuotiaana ja valtaosa urheiluseurassa harrastavista valitsee päälajinsa viimeistään yläkouluikässä. (Kokko & Villberg & Kannas 2010; Aarresola & Konttinen 2012b). Vuoden 2014 LIITU-tutkimuksen mukaan urheiluseuratoimintaan tultiin mukaan noin seitsemänvuotiaana ja päätös yhden lajin harrastamisesta tehtiin keskimäärin yhdeksänvuotiaana (Blomqvist ym. 2015).

Urheiluseurassa harrastavien osuus alkaa laskea 11 ikävuoden jälkeen ja 15–18-vuotiaista enää joka kolmas harrastaa liikuntaa urheiluseurassa (SLU 2010). Vaikka lopettamisen huippukohta onkin 15-ikävuoden vaiheilla, alkaa se kiihtyä jo muutamaa vuotta aikaisemmin. Vuoden 2014 LIITU-tutkimuksessa lopettamisen yleisimmäksi syyksi mainittiin kyllästyminen lajiin. Lisäksi joukkueessa tai ryhmässä viihtymättömyys ja että harrastus ei tunnu tarpeeksi innostavalta vaikuttivat usein 11–15-vuotiaiden lasten ja nuorten lopettamispäätökseen (Blomqvist ym. 2015).

Tässä LIITU-tutkimuksessa urheiluseurassa harrastamiseen liittyvillä kysymyksillä kartoitettiin seuratoimintaan osallistumista, urheiluseuraharrastuksen aloittamista, harrastamisen monipuolisuutta, harrastettuja lajeja, harjoittelun määriä, kilpailemista ja tavoitteita päälajissa, valmentajan toimintaa sekä urheiluharrastuksen lopettamiseen vaikuttaneita tekijöitä (liite 1, kysymykset 42 ja 42A–42T). Urheiluseuraharrastamiseen liittyviin kysymyksiin vastasivat ainoastaan seuratoiminnassa kyselyntekohetkellä mukana olleet lapset ja nuoret.

## URHEILUSEURATOIMINTAAN OSALLISTUMINEN

Kaikista LIITU-kyselyn urheiluseuratoimintaan osallistumista koskeviin kysymyksiin vastanneista (n = 6922) hieman yli puolet (51 %) harrasti liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa säännöllisesti ja aktiivisesti. Lisäksi 11 prosenttia osallistui seuratoimintaan silloin tällöin (kuvio 17). Näin ollen kaiken kaikkiaan 62 prosenttia harrasti liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa kyselyn tekohetkellä. Ikäryhmittäin tarkasteltuna seuraharrastaminen oli yhtä yleistä yhdeksänvuotiailla (68 %) ja 11-vuotiailla (67 %). Osallistumisen väheneminen näkyi jo 13-vuotiailla (63 %) ja harrastajien osuus oli selvästi pienin 15-vuotiailla (48 %). Yhdeksänvuotiaiden ikäryhmässä urheiluseurassa aktiivisesti ja säännöllisesti harrastavien poikien osuus oli suurempi (53 %) kuin samanikäisten tyttöjen (47 %). Yhdeksänvuotiaiden ikäryhmässä urheiluseurassa aktiivisesti ja säännöllisesti harrastavien poikien osuus oli suurempi (57 %) kuin samanikäisten tyttöjen (50 %). Yhdeksänvuotiaiden seuratoimintaan silloin tällöin osallistuvien tyttöjen osuus (17 %) oli puolestaan suurempi kuin samanikäisten poikien osuus (12 %). 11-vuotiaiden ikäryhmässä urheiluseurassa aktiivisesti ja säännöllisesti harrastavien poikien osuus oli suurempi (60 %) kuin samanikäisten tyttöjen (52 %). 11-vuotiaiden seuratoimintaan silloin tällöin osallistuvien tyttöjen osuus (13 %) oli suurempi kuin samanikäisten poikien (10 %). Lisäksi 11-vuotiailla tyttöjen osuus (22 %) oli poikia (18 %) suurempi harrastuksen lopettaneissa.



CUVIO 17. Urheiluseurassa harrastaminen iän mukaan ja yhteensä (n = 6922) (%).

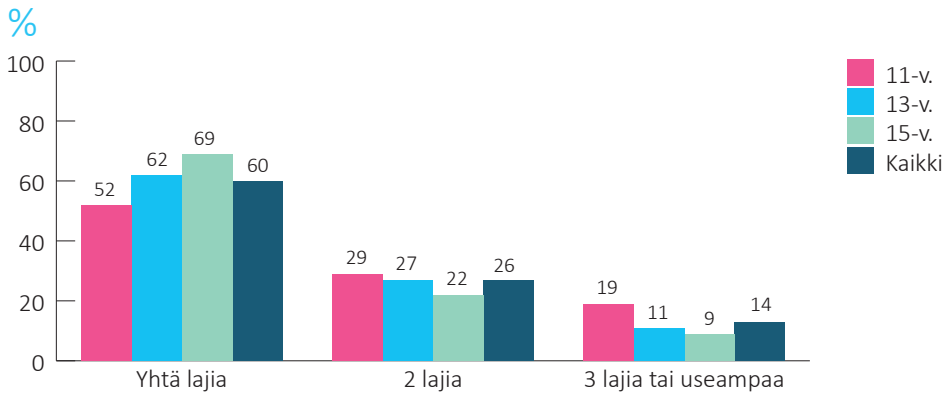
Neljäsosa lapsista ja nuorista (25 %) ei harrastanut liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa kyselyntekohetkellä, mutta oli harrastanut aikaisemmin. Näiden harrastuksen lopettaneiden osuus oli korkein 15-vuotiailla (34 %). Yhdeksän- (19 %) ja 11-vuotiaista (20 %) oli urheiluseuraharrastuksen lopettanut viidesosa ja 13-vuotiaista noin joka neljäs (27 %). Urheiluseuratoiminnan lopettaneista lähes neljä viidestä (79 %) oli halukas aloittamaan harrastamisen urheiluseurassa uudelleen, tytöt (85 %) poikia (72 %) yleisemmin. Tärkeimpiä syitä sille, miksi lapsi tai nuori ei ollut kuitenkaan mennyt uudelleen mukaan urheiluseuratoimintaan (n = 1294) oli se, ettei ollut löytynyt kiinnostavaa tai sopivaa lajia (54 %), ei ollut motivaatiota (ei ole kiinnostanut tai jaksanut) (36 %), ei ollut aikaa (30 %), oli ajatellut aloittavansa myöhemmin (29 %) tai oli halunnut panostaa opiskeluun (26 %).

Vastaajista 13 prosenttia ei ollut koskaan harrastanut liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa. Yhdeksän- ja 11-vuotiailla kyseinen osuus oli 13 ja 13-vuotiailla kymmenen prosenttia. Vanhimmasta ryhmästä eli 15-vuotiaista sen sijaan lähes viidennes (18 %) ei ollut koskaan osallistunut urheiluseuratoimintaan. Reilu puolet (51 %) lapsista ja nuorista, jotka eivät olleet koskaan harrastaneet liikuntaa ja urheilua urheiluseurassa, oli sitä kuitenkin harkinnut, tytöistä (53 %) hieman useampi kuin pojista (46 %). Tärkeimpiä syitä sille, miksi lapsi tai nuori ei ollut vielä mennyt lainkaan mukaan urheiluseuratoimintaan (n = 468) oli se, ettei ollut löytynyt kiinnostavaa tai sopivaa lajia (50 %), ei ollut motivaatiota (ei ole kiinnostanut tai jaksanut) (30 %), kodin läheisyydessä ei ole ollut harrastusmahdollisuuksia (30 %), harrastaminen oli ollut liian kallista (28 %) tai oli ajatellut aloittavansa myöhemmin (27 %).

Urheiluseurassa liikuntaa tai urheilua harrastavat (n = 3152) olivat menneet mukaan toimintaan keskimäärin kuuden ja seitsemän ikävuoden vaiheilla (6,5±2,6). Tytöt (6,4±2,7) aloittivat harrastamisen urheiluseurassa hieman poikia (6,6±2,7) aikaisemmin. Nuorin ryhmä, josta tämä tieto on käytettävissä, eli 11-vuotiaat olivat aloittaneet seurassa harrastamisen hieman nuorempana (6,1±2,3) 13-vuotiaisiin (6,6±2,6) ja 15-vuotiaisiin (6,9±3,0) verrattuna. Lähes kolme viidesosaa (58 %) lapsista ja nuorista oli aloittanut urheiluseurassa harrastamisen alle kouluikäisenä, ja noin joka viides 7–8-vuotiaana (21 %) ja yli 8-vuotiaana (21 %).

Lajikirjossa, jossa seuraharrastaminen oli ensi kertaa aloitettu, oli eroja sukupuolten välillä. Pojilla suosituimmat aloituslajit olivat jalkapallo (38 %), jääkiekko (13 %) ja salibandy (12 %) ja tytöillä vastaavasti tanssi (17 %), voimistelu (15 %) ja ratsastus (13 %). Sukupuolten välillä oli eroja myös valitussa pääajissa. Suosituimmat pääajit olivat pojilla jalkapallo (27 %), salibandy (15 %) ja jääkiekko (14 %) ja tytöillä vastaavasti tanssi (17 %), ratsastus (16 %) ja jalkapallo (10 %) (Liite 2).

Kolme viidesosaa (60 %) urheiluseuratoiminnassa mukana olevista lapsista ja nuorista harrasti seurassa vain yhtä lajia (kuvio 18). Kahta lajia harrasti noin neljännes (26 %) ja kolmea tai useampaa lajia harrasti seuratoiminnassa mukana olevista lapsista ja nuorista 14 prosenttia. Kahta tai useampaa lajia harrastavien osuus oli muita ikäluokkia suurempi 11-vuotiailla. Sukupuolten välillä ei ollut eroja harrastettujen lajien määrässä.

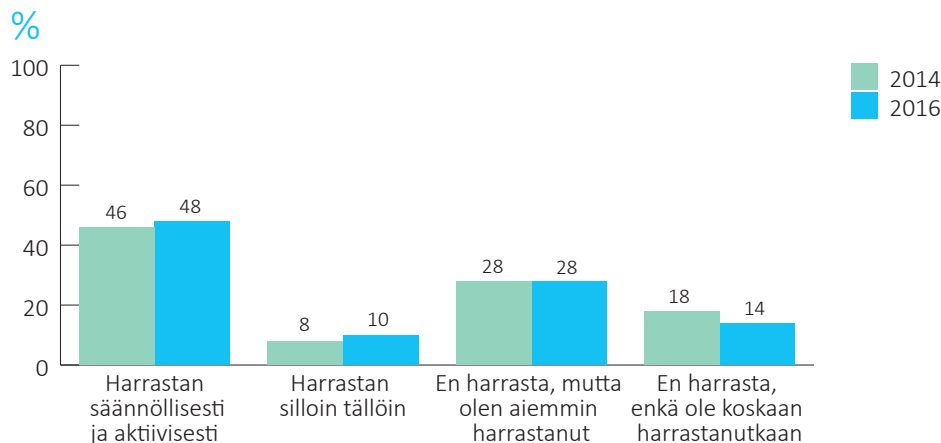


KUVIO 18. Yhtä tai useampaa lajia seurassa harrastavien osuudet iän mukaan ja yhteensä (n = 3204) (%).

Päätös yhden lajin harrastamisesta (n = 1850) tehtiin keskimäärin vähän yli yhdeksänvuotiaana (9,2 ± 2,9). Päätöksen yhden lajin harrastamisesta oli 10–12-vuotiaana tehnyt vähän yli kolmasosa lapsista ja nuorista (36 %), 7–9-vuotiaana reilu neljäsosa (29 %), alle kouluikäisenä viidesosa (21 %) ja yli 12-vuotiaana 15 prosenttia. 11-vuotiaat olivat tehneet päätöksen harrastaa vain yhtä lajia nuorempana (8,1 ± 2,3) 13-vuotiaisiin (9,6 ± 2,8) ja 15-vuotiaisiin (10,2 ± 3,3) verrattuna.

## MUUTOKSET LASTEN JA NUORTEN URHEILUSEURATOIMINTAAN OSALLISTUMISESSA VUODESTA 2014 VUOTEEN 2016

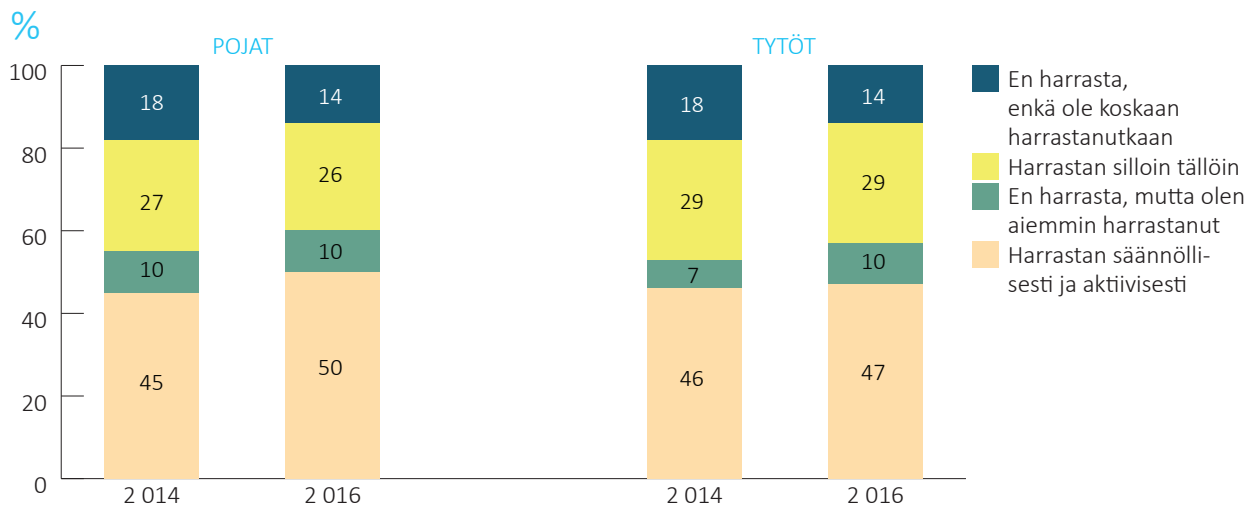
Seurassa urheilua harrastavien lasten ja nuorten osuus oli vuonna 2016 (58 %) suurempi kuin kaksi vuotta aiemmin (54 %) (kuvio 19). Aikaisemmin urheiluseurassa harrastaneiden, mutta sittemmin lopettaneiden osuus oli pysynyt samalla tasolla. Ei koskaan seuratoiminnassa mukana olleiden lasten ja nuorten osuus oli pienentynyt vuodesta 2014 vuoteen 2016.



KUVIO 19. Urheiluseurassa harrastavien lasten ja nuorten osuudet vuonna 2014 (n = 2736) ja 2016 (n = 4550).

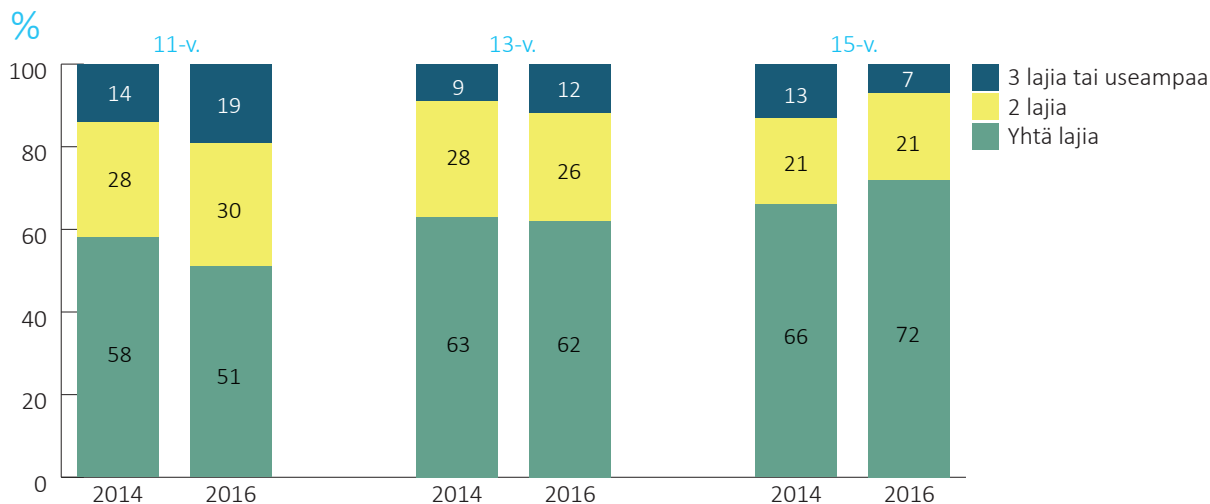
Urheiluseurassa harrastavien osuus oli 13-vuotiailla vuonna 2016 suurempi kuin kaksi vuotta aiemmin. Säännöllisesti ja aktiivisesti harrasti 13-vuotiaista vuonna 2014 yli kaksi viidesosaa (44 %) ja vuonna 2016 reilut puolet (52 %). Silloin tällöin seurassa harrastavia oli vuonna 2014 kahdeksan prosenttia ja 2016 kymmenesosa.

Sekä poikien että tyttöjen harrastaminen urheiluseurassa oli yleistynyt vuodesta 2014 vuoteen 2016 (kuvio 20) samassa suhteessa. Pojista vuonna 2014 urheiluseurassa harrasti 55 prosenttia ja 60 prosenttia vuonna 2016. Tyttöjä oli urheiluseuratoiminnassa vuonna 2014 mukana reilu puolet (53 %) ja vuonna 2016 lähes kolme viidesosaa (57 %).



KUVIO 20. Urheiluseurassa harrastavien lasten ja nuorten osuudet vuonna 2014 (n = 2736) ja 2016 (n = 4550) sukupuolen mukaan.

Urheiluseuraharrastuksen aloittamisiässä oli eroja vuosien 2014 ja 2016 välillä. Vuonna 2016 urheiluseuraharrastus aloitettiin keskimäärin aikaisemmin ( $6,6 \pm 2,7$  vuotiaana) kuin vuonna 2014 ( $7,0 \pm 2,5$  vuotiaana). Eroja oli myös harrastettujen lajien määrässä. Vuonna 2016 suurempi osuus 11-vuotiaista (49 %) harrasti useampaa kuin yhtä lajia verrattuna vuoteen 2014 (42 %) (kuvio 21). Vuonna 2016 suurempi osuus 15-vuotiaista (72 %) harrasti vain yhtä lajia verrattuna vuoteen 2014. Lisäksi kolmea tai useampaa lajia harrastavien 15-vuotiaiden osuus oli pienentynyt vuodesta 2014 (13 %) vuoteen 2016 verrattuna (7 %). Päälajin valintaiässä ei ollut suurta eroa vuosien 2014 ja 2016 välillä. Päätös yhden lajin harrastamisesta tehtiin sekä vuonna 2016 ( $9,5 \pm 2,8$ ) että 2014 ( $9,4 \pm 2,6$ ) keskimäärin vähän yli yhdeksänvuotiaana.



KUVIO 21. Urheiluseurassa yhtä tai useampaa lajia harrastavien lasten ja nuorten osuudet vuonna 2014 (n = 1462) ja 2016 (n = 2648) iän mukaan.

## HARJOITTELU JA KILPAILEMINEN PÄÄLAJISSA

Urheiluseurassa harrastavilla lapsilla ja nuorilla (n = 3944) oli sekä valmentajan ohjaamia harjoituksia ( $3,0 \pm 1,7$ ) että päälajin omatoimisia harjoituksia ( $3,1 \pm 2,2$ ) keskimäärin kolme kertaa viikossa. Lähes kolmella neljäsosalla lapsista ja nuorista oli valmentajan ohjaamia harjoituksia vähintään kaksi kertaa viikossa (taulukko 7). Vähintään neljä kertaa viikossa valmentajan johdolla harjoittelevien osuus kasvoi iän karttuessa. Valmentajan ohjauksessa kahdesta kolmeen kertaan viikossa harjoittelevien poikien ja tyttöjen osuudet olivat yhtä suuret. Tyttöjen osuus oli suurempi kerran viikossa harjoittelevissa ja vastaavasti poikien yli neljä kertaa viikossa valmentajan ohjauksessa harjoittelevissa.

TAULUKKO 7. Valmentajan ohjaamien viikoittaisten harjoituskertojen osuudet pääajissa (%)

Krt/vko	9-v.	11-v.	13-v.	15-v.	Pojat	Tytöt	Kaikki
	(n = 988)	(n = 1165)	(n = 1099)	(n = 692)	(n = 1923)	(n = 2021)	(n = 3944)
Ei yhtään	8	7	8	8	8	7	8
1 kerran	24	20	19	17	14	26	20
2–3 kertaa	44	45	39	39	42	42	42
4–5 kertaa	20	22	27	30	28	20	24
Yli 5 kertaa	4	6	7	6	8	5	6
Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100

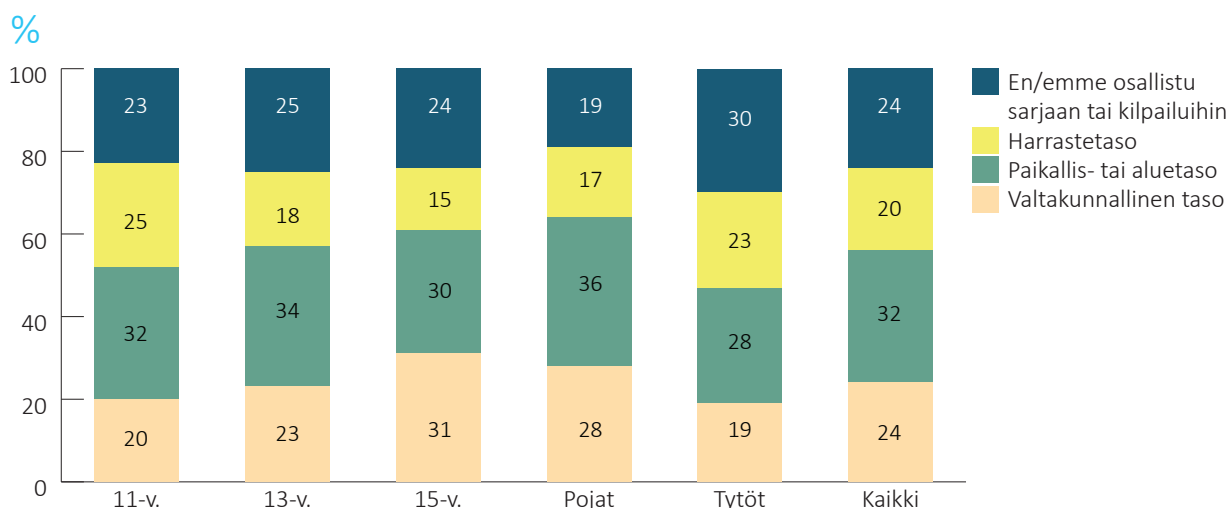
Omatoimisia pääajin harjoituksia teki vähintään kaksi kertaa viikossa yli puolet lapsista ja nuorista (taulukko 8). Erot omatoimisesti pääajiaan harjoittelevien osuuksissa ikäluokkien välillä olivat suurimmat kerran viikossa, 2–3 kertaa viikossa ja yli viisi kertaa viikossa harjoittelevien osalta. Yhdeksänvuotiaiden osuus yli viisi kertaa omatoimisesti harjoittelevissa oli selvästi suurempi kuin muissa ikäryhmissä. Pojista lähes kolme viidesosaa ja tytöistä noin puolet harjoitteli omatoimisesti vähintään kaksi kertaa viikossa. Tyttöjen osuus oli suurempi ei lainkaan omatoimisesti harjoittelevissa. Pojat harjoittelivatkin sekä valmentajan ohjauksessa että omatoimisesti tyttöjä useammin.

TAULUKKO 8. Omatoimisten viikoittaisten harjoituskertojen osuudet pääajissa (%).

Krt/vko	9-v.	11-v.	13-v.	15-v.	Pojat	Tytöt	Kaikki
	(n = 966)	(n = 1138)	(n = 1067)	(n = 668)	(n = 1875)	(n = 1964)	(n = 3839)
Ei yhtään	26	26	24	25	23	27	25
1 kerran	16	22	23	23	20	22	21
2–3 kertaa	24	29	33	35	31	29	30
4–5 kertaa	15	15	12	12	15	13	14
Yli 5 kertaa	19	8	8	5	11	9	10
Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100

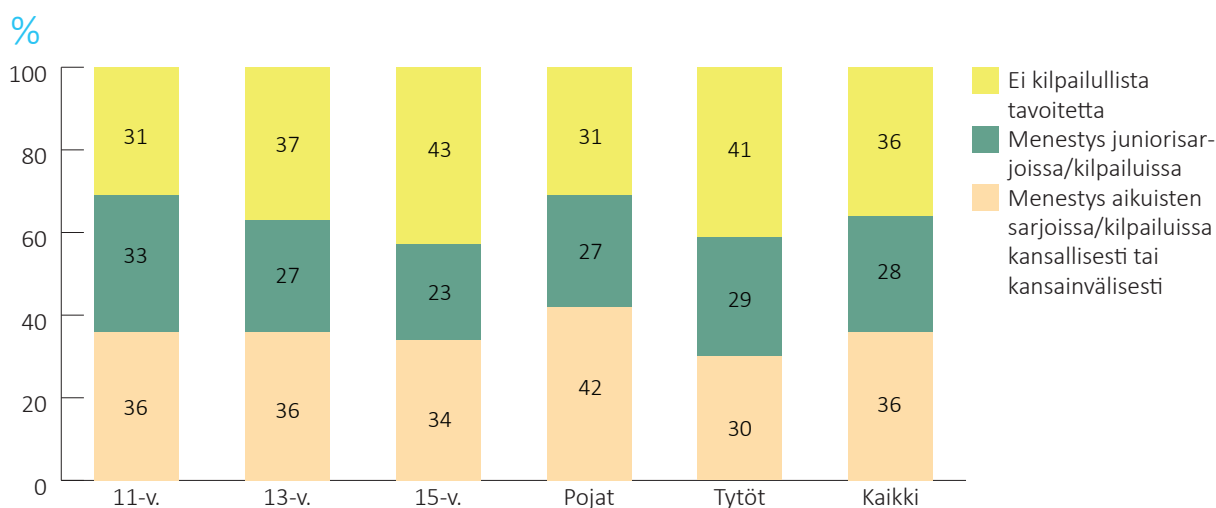
Valmentajan ohjaama harjoituskerta kesti pääajissa keskimäärin 91 (±37) minuuttia (n = 2810). 11-vuotiailla (89 minuuttia) harjoituskerran kesto oli lyhyempi kuin 13-vuotiailla (93 minuuttia). Pojilla harjoituskerran kesto (95 minuuttia) oli pidempi kuin tytöillä (88 minuuttia). Pääajin omatoiminen harjoituskerta kesti keskimäärin minuuttia 70 (±44) minuuttia (n = 2273). Pojilla pääajin omatoimisen harjoittelukerran kesto (77 minuuttia) oli pidempi kuin tytöillä (63 minuuttia).

Valtaosa (76 %) urheiluseurassa harrastavista lapsista ja nuorista (n = 3054) osallistui tai oli viimeksi kuluneen kauden aikana osallistunut kilpailutoimintaan (kuviokuva 22). Noin neljäsosa lapsista ja nuorista ei osallistunut kilpailutoimintaan lainkaan. Nuorimmassa ikäryhmässä osallistuttiin enemmän harraste- ja paikallistason kilpailuihin, kun taas valtakunnallisen tason kilpailuihin osallistuminen lisääntyi vanhemmissa ikäryhmissä. Pojat osallistuivat tyttöjä useammin sekä paikallis- tai aluetason että valtakunnallisen tason sarjaan tai kilpailuihin. Tytöistä suurempi osuus ei osallistunut lainkaan tai osallistui harrastetason kilpailuihin.



KUVIO 22. Eritasosiin sarjoihin tai kilpailuihin osallistumisen osuudet iän ja sukupuolen mukaan (n = 3054) (%).

Lähes kahdella kolmasosalla (64 %) urheiluseurassa harrastavista (n = 3033) oli kilpailullisia tavoitteita urheilijana (kuvio 23). Menestystä juniorisarjoissa tai -kilpailuissa tavoiteltiin yleisimmin nuorimmassa ikäluokassa osuuden vähetessä kohti vanhempia ikäluokkia. Ei kilpailullisia tavoitteita omaavien osuus vastaavasti lisääntyi vanhemmissa ikäluokissa. Pojista suurempi osuus tavoitteli menestystä aikuisten sarjoissa tai kilpailuissa kansallisesti tai kansainvälisesti kuin tytöistä. Tytöistä suurempi osuus urheili ilman kilpailullista tavoitetta harrastusmielessä tai kehittyäkseen liikunnallisesti.



KUVIO 23. Kilpailullisten tavoitteiden osuudet iän ja sukupuolen mukaan (n = 3033) (%).

## VALMENTAJAN TOIMINNAN ARVIOINTI

Yli 50 prosenttia urheiluseurassa harrastavista lapsista ja nuorista oli täysin samaa mieltä kahdeksassa kolmestatoista valmentajan toimintaa arvioivasta väittämästä (kuvio 24). Yleisimmin täysin samaa mieltä oltiin siitä, että valmentaja osasi kehittää taitoja, antoi kannustavaa palautetta ja helposti ymmärrettäviä ohjeita, kehitti fyysisiä ominaisuuksia, oli rohkaiseva ja loi kannustavan harjoitusilmapiirin, oli ystävällinen ja helposti lähestyttävä, perusteli miksi jotakin harjoitellaan ja ohjasi hauskoja ja innostavia harjoituksia. Lähes puolet oli täysin samaa mieltä siitä, että valmentaja innosti liikkumaan ja urheilemaan omalla ajalla ja noin kaksi viidestä siitä, että valmentaja ohjasi heitä urheilullisiin/terveysiin elämäntapoihin ja huomioi heidän mielipiteitään tai ehdotuksiaan. Hieman yli kolmannes oli täysin samaa mieltä siitä, että valmentaja keskusteli heidän kanssaan usein ja reilu neljännos siitä, että valmentaja kannusti harrastamaan myös muita lajeja.





KUVIO 24. Seuratoimintaan osallistuvien lasten ja nuorten arviot valmentajan toiminnasta (n = 2860- 2986) (%).

Urheiluseurassa harrastavien lasten ja nuorten arvioissa valmentajan toiminnasta oli ikäryhmien välillä eroa jokaisessa väittämässä. Kriittisyys yleistyy iän myötä. Täysin samaa mieltä olevien osuudet olivat suuremmat 11- ja 13-vuotiaissa kuin 15-vuotiaissa kaikissa väittämässä (taulukko 9). Suurimmat erot täysin samaa mieltä olevien osuuksissa 11- ja 15-vuotiaiden välillä olivat väittämässä valmentajani ohjaa hauskoja tai innostavia harjoituksia, on rohkaiseva ja luo kannustavan harjoitusilmapiirin ja innostaa liikkumaan ja urheilemaan omalla ajalla. Lasten ja nuorten mielipiteet valmentajan toiminnasta erosivat poikien ja tyttöjen välillä kolmea väittämää lukuun ottamatta kaikissa muissa väittämässä. Täysin samaa mieltä olevien tyttöjen osuudet olivat poikia suuremmat kaikissa muissa väittämässä paitsi valmentajani kannustaa harrastamaan muita lajeja (taulukko 9). Suurimmat erot täysin samaa mieltä olevien osuuksissa poikien ja tyttöjen välillä olivat väittämässä valmentajani ohjaa hauskoja tai innostavia harjoituksia, on rohkaiseva ja luo kannustavan harjoitusilmapiirin, on ystävällinen ja helposti lähestyttävä ja antaa kannustavaa palautetta harjoituksissa; poikien ollessa kriittisempiä.

TAULUKKO 9. Valmentajan toiminnan arvioinnissa täysin samaa mieltä olevien vastaajien osuudet (%) iän ja sukupuolen mukaan (n = 2860–2986).

Valmentajani...	11-v.	13-v.	15-v.	Pojat	Tytöt	Kaikki
osaa kehittää taitojani	65	61	54	57	64	60
antaa kannustavaa palautetta harjoituksissa	59	55	47	50	59	55
osaa antaa helposti ymmärrettäviä ohjeita	58	54	48	51	57	54
osaa kehittää fyysisiä ominaisuuksiani	56	53	47	53	53	53
on ystävällinen ja helposti lähestyttävä	58	52	46	48	57	53
on rohkaiseva ja luo kannustavan harjoitusilmapiirin	59	53	45	48	58	53
perustelee, miksi jotakin harjoitellaan	55	53	45	49	55	52
ohjaa hauskoja/innostavia harjoituksia	58	50	41	45	56	51
innostaa liikkumaan ja harjoittelemaan omalla ajalla	55	49	42	49	50	49
ohjaa urheilullisiin/terveisiin elämäntapoihin	47	42	37	44	42	43
huomioi mielipiteitäni ja ehdotuksiani	44	42	38	40	44	42
keskustelee usein kanssani	35	36	34	36	35	35
kannustaa harrastamaan myös muita lajeja	32	26	24	31	24	28

## URHEILUSEURAHARRASTUKSEN LOPETTAMISEEN VAIKUTTANEET TEKIJÄT

Urheiluseuraharrastuksen oli lopettanut neljäsosa (25 %) vastaajista (n = 1705). Harrastus oli lopetettu keskimäärin 11-vuotiaana (10,5± 3,0). Päätöksen urheiluseuraharrastuksen lopettamisesta oli tehnyt 10–12-vuotiaana lähes kaksi viidesosaa lapsista ja nuorista (38 %), 7–9-vuotiaana lähes neljäsosa (24 %), alle kouluikäisenä 10 prosenttia ja yli 12-vuotiaana reilu neljäsosa (28 %). Sukupuolten välillä ei ollut eroja lopettamisessä. Lopettaneista reilu viidesosa arvioi, että kyllästyminen lajiin (23 %) tai että ei viihtynyt joukkueessa tai ryhmässä (23 %) vaikuttivat erittäin paljon harrastuksen lopettamiseen (taulukko 10). Tämän lisäksi 17 prosentin mielestä se, että harrastaminen ei ollut tarpeeksi innostavaa tai että ei ollut tarpeeksi hauskaa vaikuttivat urheiluharrastuksen lopettamiseen erittäin paljon.

**TAULUKKO 10.** Yleisimpien urheiluseuraharrastuksen lopettamiseen vaikuttaneiden syiden osuudet (n = 1305–1338) (%).

Syy	Erittäin paljon	Jonkin verran	Ei lainkaan
Kyllästyin lajiin	23	38	40
En viihtynyt joukkueessa/ryhmässä	23	37	40
Harrastaminen ei ollut tarpeeksi innostavaa	17	40	43
Minulla ei ollut tarpeeksi hauskaa	17	35	48
Minulla oli muuta tekemistä	16	35	49
En pidä kilpailemisesta	14	20	66
Ryhmäni/joukkueeni toiminta loppui	14	15	72
Kaverinikin lopettivat	10	23	67
En pitänyt valmentajasta	10	22	68
Halusin harrastaa jotain muuta urheilulajia	9	28	62

Urheiluseuraharrastuksen lopettamiseen vaikuttaneiden syiden jakaumissa oli eroja eri-ikäisillä (taulukko 11). Nuoremmille halu harrastaa jotain muuta urheilulajia oli vanhempia ikäluokkia yleisempi syy lopettaa harrastus. Vanhemmilla ikäluokilla oli nuorempia enemmän merkitystä sillä, että ryhmän tai joukkueen toiminta loppui, oli muuta tekemistä tai että kaveritkin lopettivat.

**TAULUKKO 11.** Urheiluseuraharrastuksen lopettamiseen vaikuttaneiden syiden osuudet iän mukaan (n = 1307–1313) (%).

	Halusin harrastaa jotain muuta urheilulajia			Ryhmäni/joukkueeni toiminta loppui			Minulla oli muuta tekemistä			Kaverinikin lopettivat		
	11-v.	13-v.	15-v.	11-v.	13-v.	15-v.	11-v.	13-v.	15-v.	11-v.	13-v.	15-v.
Erittäin paljon	10	11	9	10	13	17	13	16	18	7	12	10
Jonkin verran	37	27	23	12	14	16	32	33	37	20	26	23
Ei lainkaan	53	62	68	78	73	67	55	51	45	73	62	67

Poikien ja tyttöjen välillä oli eroja harrastuksen lopettamiseen vaikuttaneiden syiden jakaumissa (taulukko 12). Pojille tyttöjä merkityksellisempiä syitä lopettaa urheiluseuraharrastus olivat kyllästyminen lajiin ja se että oli muuta tekemistä. Tytöillä lopettamispäätökseen vaikutti poikia enemmän se, että halusi harrastaa jotain muuta urheilulajia.

**TAULUKKO 12.** Urheiluseuraharrastuksen lopettamiseen vaikuttaneiden syiden osuudet sukupuolen mukaan (n = 1309–1322) (%).

	Kyllästyin lajiin		Minulla oli muuta tekemistä		Halusin harrastaa jotain muuta urheilulajia	
	Pojat	Tytöt	Pojat	Tytöt	Pojat	Tytöt
Erittäin paljon	26	19	19	13	7	11
Jonkin verran	38	38	36	34	28	29
Ei lainkaan	36	43	45	53	65	60

## YHTEENVETO

Urheiluseuratoiminnalla näyttää olevan edelleen vahva, jopa kasvava, rooli suomalaisessa liikuntakulttuurissa lasten ja nuorten liikuttajana. Tämän LIITU-aineiston mukaan urheiluseuratoimintaan osallistui kyselyntekohetkellä 62 prosenttia 9–15-vuotiaista lapsista ja nuorista. Urheiluseuraharrastuksen vetovoima näyttääkin olevan nousussa, sillä harrastajamäärät ovat kasvaneet verrattuna sekä viimeiseen Kansalliseen liikuntatutkimukseen (SLU 2010), jossa urheiluseuratoiminnassa oli mukana 3–18-vuotiaista lapsista ja nuorista noin 43 prosenttia että vuoden 2014 LIITU-tutkimukseen (Blomqvist ym. 2015), jossa urheiluseurassa harrasti 54 prosenttia 11–15-vuotiaista lapsista ja nuorista. Urheiluseuraharrastuksen lopettaneita lapsia ja nuoria oli neljäsosa ja 13 prosenttia ei ollut koskaan osallistunut urheiluseurojen toimintaan. Osallistumisesta seuratoimintaan onkin siis tullut lähes normin kaltainen käytäntö, sillä seurat tavoittavat tämän tutkimuksen mukaan jo lähes yhdeksän kymmenestä lapsesta ja nuoresta. Asiassa on tapahtumassa tai tapahtunut jokin muutos, sillä vanhimmassa ikäryhmässä kyseinen osuus oli lähellä 80 prosenttia. Sekä poikien että tyttöjen harrastaminen urheiluseurassa oli yleistynyt samassa suhteessa vuodesta 2014 vuoteen 2016. Sukupuolten väliset erot olivat ylipäätään pieniä. Selvimmät erot olivat lajimieltymyksissä.

Kevään 2016 LIITU-aineiston mukaan seuratoiminta aloitettiin keskimäärin kuuden ja seitsemän ikävuoden vaiheilla. 11-vuotiaat raportoivat aloittaneensa seuraharrastuksen keskimäärin kuusi-vuotiaana ja 15-vuotiaat seitsemänvuotiaana. Kolme viidesosaa urheiluseuratoiminnassa mukana olevista lapsista ja nuorista harrasti seurassa vain yhtä lajia ja päätös yhden lajin harrastamisesta tehtiin keskimäärin yhdeksänvuotiaana. Kolme neljästä urheiluseuratoimintaan osallistuneesta oli kauden aikana osallistunut lajinsa kilpailutoimintaan ja lähes kahdella kolmesta oli kilpailullisia tavoitteita urheilijana. Urheiluseurassa harrastavilla lapsilla ja nuorilla oli sekä valmentajan ohjaamia harjoituksia että päälajin omatoimisia harjoituksia keskimäärin kolme kertaa viikossa.

Nämä seuratoimintaan osallistumista kuvaavat tulokset antavat viitteitä siitä, että urheiluseuraharrastaminen aloitetaan yhä nuorempana ja että myös päälaji valitaan varhaisessa vaiheessa. Seuraharrastamisen aloitustien varhaistuminen on ollut havaittavissa jo aikaisemmin (Koski 2009, 56) ja sama suunta näyttää jatkuvan. Tämän LIITU-aineiston mukaan monipuolisesti urheiluseurassa eri lajeja harrastavien osuudet olivat melko pieniä, mutta toisaalta lievää muutosta monipuolistumiseen oli myös havaittavissa nuoremmissa ikäluokissa.

Valtaosa urheiluseurassa harrastavista lapsista ja nuorista oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että heidän valmentajansa osaa kehittää taitoja ja fyysisiä ominaisuuksia, antaa helposti ymmärrettäviä ohjeita ja kannustavaa palautetta, on ystävällinen ja helposti lähestyttävä, on rohkeaseva ja luo kannustavan harjoitusilmapiirin, ohjaa hauskoja ja innostavia harjoituksia sekä perustelee miksi jotakin harjoitellaan. Valmentajan toiminnassa näytti arvioiden perusteella olevan kehitettävää urheilullisiin ja terveisiin elämäntapoihin ohjaamisessa, lasten ja nuorten mielipiteiden tai ehdotusten huomioimisessa sekä heidän kanssaan keskustelemissä ja muiden lajin harrastamiseen kannustamisessa.

Urheiluseuraharrastuksen oli lopettanut neljäsosa lapsista ja nuorista. Lopettamisen merkittävimpiä syitä olivat kaikissa ikäluokissa lajiin kyllästyminen, se ettei viihtynyt joukkueessa tai ryhmässä, ja se että harrastaminen ei ollut tarpeeksi innostavaa tai hauskaa. Huomioitavaa on kuitenkin, että urheiluseuratoiminnan lopettaneista lähes neljä viidestä oli halukas aloittamaan harrastamisen urheiluseurassa uudelleen. Tärkeimpiä syitä, miksi toimintaan ei oltu kuitenkaan menty uudelleen mukaan olivat se, ettei ole löytynyt sopivaa lajia tai ei ole ollut motivaatiota. Syitä sille, ettei lapsi tai nuori ollut ollut koskaan mukana urheiluseuratoiminnassa olivat edellisten lisäksi se, että kotipaikkakunnalla ei ole mahdollista harrastaa tai että harrastus on liian kallis.

# 6 Koettu liikunnallinen pätevyys ja koetut esteet

*Mirja Hirvensalo, Timo Jaakkola, Arja Sääkslahti ja Taru Lintunen*

## JOHDANTO

Koettu liikunnallinen pätevyys on yksi merkittävimmistä liikunta-aktiivisuuden taustatekijöistä niin lapsuudessa kuin nuoruudessa. Yleisesti liikunnallisella pätevyydellä tarkoitetaan ihmisen kokemusta edellytyksistään onnistua fyysistä toimintaa ja motoriikkaa vaativissa tehtävissä. Lapsen ja nuoren kokemus pätevyydestä syntyy vuorovaikutuksessa psykologisen, sosiaalisen ja fyysisen ympäristön kanssa. Liikunta voikin parhaimmillaan tukea lapsen ja nuoren kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kehittymistä tarjoamalla onnistumisen kokemuksia erilaisissa liikuntatilanteissa. Pitkällä aikavälillä lasten ja nuorten säännölliset myönteiset kokemukset kumuloituvat myös yleiseksi itsearvostukseksi.

Fyysinen toimintakyky tarkoittaa elimistön toiminnallista kykyä selviytyä fyysistä ponnistelua edellyttävistä tehtävistä ja sille asetetuista tavoitteista (Rissanen 1999). Kouluikäisillä se tarkoittaa, että heidän tulisi selvittää oman arkielämänsä fyysisistä tehtävistä sekä opiskelusta kohtuuttomasti väsymättä eli niin, että he vapaa-ajallaan jaksavat myös harrastaa ja tavata ystäviään. Fyysinen toimintakyky muodostuu riittävästä kestävyys-, nopeus-, voima- ja liikkuvuusominaisuuksista sekä motorisista perustaidoista (Jaakkola ym. 2012). Lapsilla ja nuorilla toimintakyvyn eri osa-alueet ovat yhteydessä erilaisiin asioihin. Esimerkiksi hyvä kestävyys ja motoriset taidot ovat yhteydessä kognitiivisiin toimintoihin ja sitä kautta mm. koulussa menestymiseen (Donnelly ym. 2016; Syväoja 2014; van Dera Fels 2015). Motoriset perustaidot muuntuvat eri harrastuksissa tarvittaviksi liikuntataidoiksi, mikä vahvistaa fyysistä pätevyyden kokemusta ja lisää motivaatiota liikuntaan (Stodden ym. 2008; Robinson ym. 2015).

Koettu pätevyys on yksi avaintekijä liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan omaksumisessa (Jaakkola ym. 2016; Wallhead & Buckworth 2004). Koettu liikunnallinen pätevyys on yhteydessä myös sisäiseen motivaatioon muun muassa koulun liikuntatunneilla (Sas-Nowosielski 2008), aikomukseen olla liikunnallisesti aktiivinen vapaa-aikana (Taylor ym. 2010), koulun liikuntatuntien liikunnalliseen aktiivisuuteen sekä koulun ulkopuoliseen liikuntaan osallistumiseen (Carroll & Loumidis 2001; Taylor ym. 2010; Wallhead & Buckworth 2004).

Vähän liikkuvien lasten ja nuorten aktivoimiseksi, on tärkeää tietää, minkälaisia esteitä tai rajoituksia lapset ja nuoret raportoivat liikunnan harrastamiselle. Tärkeimmäksi liikunnan harrastamisen esteeksi nuoret ovat aikaisemmissa tutkimuksissa raportoineet ajan kulumisen muissa harrastuksissa ja itsensä kokemisen epäliikunnalliseksi (Karvonen & Rahkola & Nupponen 2008; Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 64–65). Jaksaminen, väsymys, viitsiminen, epäliikunnallisuus ja laiskuus ovat yksilöllisiä syitä, joita nuoret raportoivat avoimissa vastauksissa (Hölttä 2013). Nuoret raportoivat myös niin kutsuttuja tilannekohtaisia, ulkoisista tekijöistä johtuvia esteitä kuten mieluisan lajin ohjauksen ja tilojen puutteen sekä kavereiden harrastamattomuuden. Harva lapsi tai nuori kuitenkaan kieltää liikunnan merkityksellisyyden hyvinvoinnille. (Karvonen & Rahkola & Nupponen 2008).

## KOKEMUS LIKUNNALLISESTA PÄTEVYYDESTÄ

Koettua liikunnallista pätevyyttä analysoitiin aikaisemmin kehitetyn mittarin suomenkielisellä versiolla (Physical Self-Perception Profile -mittari [PSP]; Fox & Corbin, 1989; Jaakkola 2002). Mittari käsittää viisi väittämää, joista muodostettiin keskiarvomuuttuja (liite1, kysymys 19). Koetun liikunnallisen pätevyyden muuttujan oli siis mahdollista saada arvoja välillä 1–5. Analysejä varten mittarin skaalat käännettiin niin, että vastaus 1 tarkoitti matalaa arvoa ja 5 korkeata arvoa.

Lapset ja nuoret kokivat itsensä verrattain korkeasti liikunnallisesti päteviksi (taulukko 13). Sekä poikien että tyttöjen koettu liikunnallinen pätevyys oli korkein 11-vuotiaana ja alhaisin 15-vuotiaana. Pojat kokivat itsensä tyttöjä fyysisesti pätevimmiksi kaikissa ikäryhmissä. Koetussa liikunnallisessa pätevydessä ei ollut tapahtunut merkittävää muutosta vuosien 2014 ja 2016 aikana.

**TAULUKKO 13.** Koettu liikunnallinen pätevyys (keskiarvo) pojilla (n = 2647) ja tytöillä (n = 2807) iän mukaan (vaihteluväli 1–5, 5 = korkein arvo, 1 = alhaisin arvo).

11-v.			13-v.			15-v.		
Pojat	Tytöt	Kaikki	Pojat	Tytöt	Kaikki	Pojat	Tytöt	Kaikki
3,95	3,61	3,77	3,79	3,50	3,64	3,73	3,35	3,53

Lasten ja nuorten koettu liikunnallinen pätevyys oli sitä korkeampi mitä aktiivisempia he liikunnallisesti olivat. Pojat kokivat korkeampaa liikunnallista pätevyyttä kuin tytöt kaikissa liikunta-aktiivisuus luokissa.

## KOKEMUS LIIKUNNALLISESTA TOIMINTAKYVYSTÄ SEKÄ HALU JA KYKY KEHITTÄÄ

Lasten ja nuorten kokemusta omasta fyysisestä toimintakyvystään mitattiin sovelletulla Lintusen (1987; 1996) mittarilla. Lasten ja nuorten käsitystä omasta fyysisestä toimintakyvystä arvioitiin kysymällä: millainen olet koulussa ja vapaa-ajalla kahdeksassa eri toimintakyvyn osa-alueessa (liite 1, kysymys 24). Lapset ja nuoret valitsivat numeron, joka parhaiten kuvasi heidän käsitystään omasta kestävydestä, nopeudesta, voimasta ja notkeudesta sekä liikuntataidoista, kuten tasapainosta, pallonkäsittelytaidoista ja liikkumistaidoista. Esimerkiksi 1 = väsyn helposti, 5 = olen kestävä tai 1 = olen kankea, 5 = olen notkea. Lisäksi kysyttiin lasten ja nuorten kykyä ja halua kehittää toimintakykyä (liite 1, kysymys 24).

Keskimäärin lapsilla ja nuorilla näytti olevan myönteinen käsitys omasta fyysisestä toimintakyvystään (taulukko 14). 9- ja 11-vuotiaat lapset arvioivat fyysisen toimintakyvyn osa-alueensa paremmiksi kuin 13- ja 15-vuotiaat. Varsinkin nopeus, tasapaino sekä juoksemisen ja hyppäämisen taidot arvioitiin sitä paremmiksi mitä nuorempia lapset olivat. Pojat arvioivat fyysisen toimintakyvynsä tyttöjä paremmaksi lähes kaikilla osa-alueilla; tasapainotaitonsa pojat ja tytöt arvioivat yhtä hyviksi ja vain notkeudessa pojat kokivat itsensä tyttöjä heikommiksi.

Yhdeksänvuotiaiden lasten käsitys siitä, voivatko he tulla paremmiksi liikunnassa ja 11–15-vuotiaiden lasten ja nuorten käsitys siitä, pystyvätkö he kehittymään fyysisissä ominaisuuksissaan, oli melko korkealla tasolla. Poikien ikäluokat (11–15-v.) eivät eronneet toisistaan, mutta tytöillä pystyvyyden tunne oli korkeampi 15-vuotiaana kuin 11-vuotiaana. Halu kehittyä fyysisissä ominaisuuksissa oli pojilla korkeampi 11-vuotiaana kuin 15-vuotiaana toisin kuin tytöillä, joilla halu kehittyä kasvoi iän myötä.

**TAULUKKO 14.** Koettu fyysinen toimintakyky sekä halu ja kyky kehittyä (vaihteluväli 1–5, 5 = korkein arvo, 1 = alhaisin arvo) pojilla ja tytöillä.

	9-v.			11-v.			13-v.			15-v.		
	Pojat	Tytöt	Kaikki	Pojat	Tytöt	Kaikki	Pojat	Tytöt	Kaikki	Pojat	Tytöt	Kaikki
Kestävyys (n = 7103)	4,08	3,97	4,03	4,07	3,85	3,96	3,86	3,72	3,79	3,77	3,52	3,64
Nopeus (n = 7106)	4,22	3,97	4,09	3,99	3,78	3,88	3,83	3,64	3,73	3,77	3,47	3,61
Voimakkuus (n = 7098)	4,03	3,66	3,85	3,89	3,7	3,79	3,76	3,57	3,66	3,75	3,44	3,59
Notkeus (n = 7045)	3,44	3,81	3,62	3,22	3,41	3,32	3,13	3,24	3,19	2,98	3,22	3,1
Tasapaino (n = 7047)	4,19	4,28	4,24	4,09	4,1	4,1	3,98	3,89	3,93	3,89	3,81	3,85
Pallonkäsittely (n = 7040)	4,15	3,66	3,91	4,14	3,64	3,89	3,92	3,56	3,73	3,76	3,46	3,6
Juokseminen/ hyppääminen (n = 7088)	4,38	4,17	4,28	4,15	3,96	4,05	3,89	3,73	3,81	3,82	3,57	3,69
Taitavuus liikunnassa ja peleissä (n = 7070)	4,38	4,09	4,23	4,21	3,87	4,04	3,98	3,73	3,85	3,9	3,62	3,75
9-v.: Voin tulla paremmaksi liikunnassa (n = 1707). 11–15-v.: Pystyn kehittämään fyysisissä ominaisuuksissa (n = 5328).	4,32	4,3	4,31	4,29	4,06	4,17	4,22	4,13	4,17	4,25	4,15	4,2
9-v.: Haluan tulla paremmaksi liikunnassa (n = 1702). 11–15-v.: Haluan kehittää fyysisiä ominaisuuksia (n = 5318).	4,61	4,56	4,59	4,45	4,32	4,39	4,34	4,46	4,4	4,27	4,47	4,37

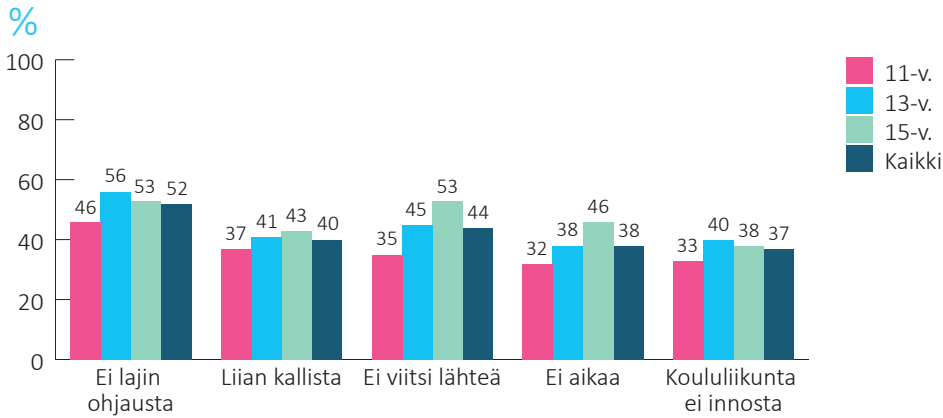
## LIIKUNNAN HARRASTAMISEN ESTEET

Lapsilta ja nuorilta kysyttiin missä määrin erilaiset tekijät estävät heitä harrastamasta liikuntaa ja urheilua (liite 1, kysymykset 23). He vastasivat valmiiksi muotoiltuihin väittämiin viisiluokkaisella asteikolla: 1 = Estää erittäin paljon, 2 = Estää paljon, 3 = Estää jonkin verran, 4 = Estää vain vähän ja 5 = Ei estä lainkaan. Seuraavissa kuvioissa 25–28 on raportoitu niiden lasten ja nuorten osuudet, jotka vastasivat esteen rajoittavan edes vähän (1–4) hänen liikkumistaan.

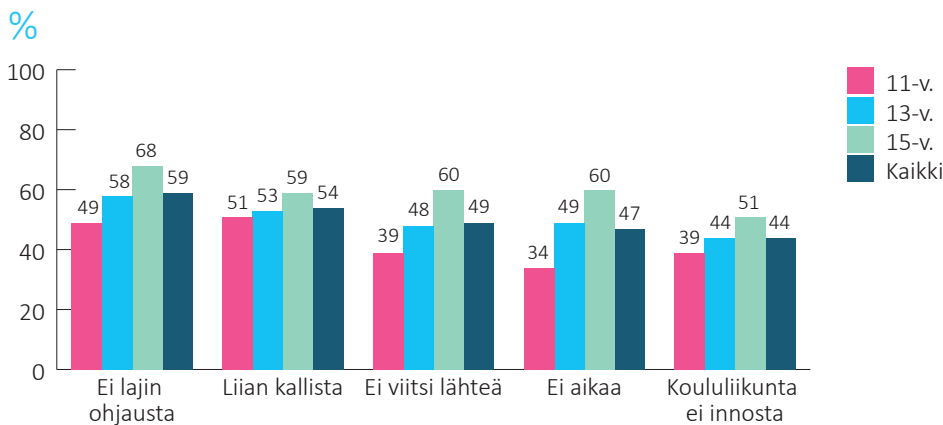
Ikäryhmien välisten erojen tarkastelu osoitti johdonmukaisesti sen, että lähes kaikkien esteiden raportointi lisääntyi iän myötä. Kun 11-vuotiailla viitsiminen ja ajan puute olivat noin kolmanneksen raporttoimia esteitä, niin 15-vuotiailla näitä esteitä raportoi jo selvästi suurempi osa vastaajista (50–60 %). Tyttöjen ja poikien mainitsemat esteet poikkesivat vain vähän toisistaan, mutta tytöt raportoivat poikia yleisemmin lähes kaikkia esteitä. Vain kavereiden harrastamattomuus oli pojilla oman harrastuksen esteenä tyttöjä yleisemmin. (Liite 3.)

Yleisin este liikunnan harrastamiselle oli, ettei kodin läheisyydessä ollut kiinnostavan lajin ohjausta. Yli puolet tytöistä ja 39 prosenttia pojista vastasi liikunnan harrastamisen olevan liian kallista. Seuraavaksi yleisimmät esteet olivat yksilöllisiä. Lapset ja nuoret raportoivat, etteivät he viitsi lähteä liikkumaan, heillä ei ole aikaa liikkua tai heidän aikansa kuluu muissa harrastuksissa (kuviot 25 ja 26). Viiden yleisimmän esteen joukkoon mahtui vielä se, ettei koululiikunta innosta. Kolmannes vastaajista nimesi liikunnan kilpailullisuuden ja sen, ettei ole liikunnallinen tyyppi liikunnan esteeksi. Vain pieni osa vastaajista (14 %) piti liikuntaa tarpeettomana tai hyödyttömänä. (Liite 3.)

Avoimissa vastauksissa tiedusteltiin muita mahdollisia esteitä liikunnan ja urheilun harrastamiselle. Lapset ja nuoret vastasivat usein terveyteen ja vammoihin liittyviä yksityiskohtaisia esteitä sekä liikuntapaikoille kulkemiseen ja kavereiden puutteeseen liittyviä esteitä. Ulkoisten esteiden yleisyys oli poikkeava havainto verrattuna 2014 kyselyn vastauksiin, jolloin yksilölliset syyt kuten viitseliäisyys ja ajanpuute mainittiin yleisemmin.



KUVIO 25. Poikien viisi yleisintä liikunnan estettä (n = 2015—2219) (%).

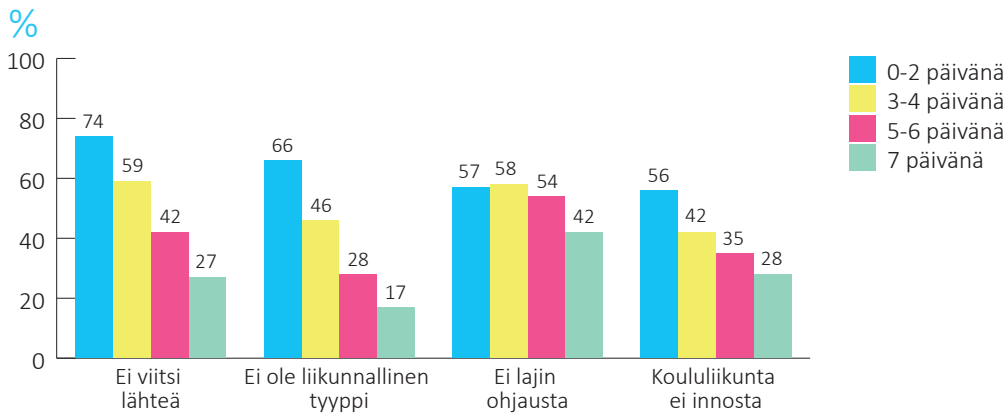


KUVIO 26. Tyttöjen viisi yleisintä liikunnan estettä (n = 2130—2397) (%).

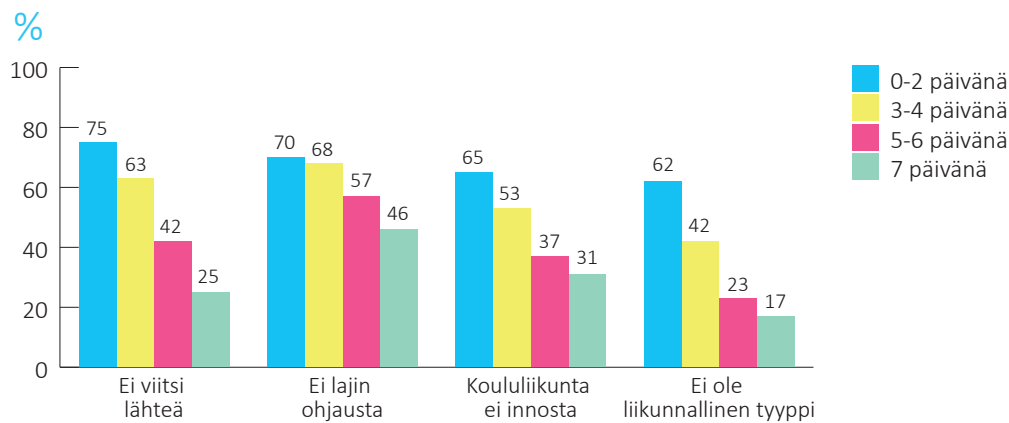
## LIIKUNTA-AKTIIVISUUDEN YHTEYS LIIKUNNAN ESTEISIIN

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

Liikunnan harrastamisen esteiden raportointi erosi huomattavasti vähiten ja eniten liikkuvien ryhmissä (kuviot 27 ja 28). Pääsääntöisesti esteiden yleisyys väheni aktiivisuuden lisääntyessä. Vähiten liikkuvista pojista 71 prosenttia ja tytöistä 74 prosenttia ilmoitti liikunnan harrastamistaan estäväksi tekijäksi sen, ettei viitsinyt lähteä liikkumaan. Noin kaksi kolmasosa vähiten liikkuvista tytöistä ja pojista ilmoitti esteeksi, ettei ollut liikunnallinen tyyppi. Yli puolet vähän liikkuvista pojista ja tytöistä piti esteenä myös koululiikunnan vähäistä innostavuutta.



KUVIO 27. Liikunta-aktiivisuuden mukaan neljään ryhmään jaettujen poikien liikunnan harrastamisen yleisimmät esteet (n = 2010—2213) (%).



KUVIO 28. Liikunta-aktiivisuuden mukaan neljään ryhmään jaettujen tyttöjen liikunnan harrastamisen yleisimmät esteet (n = 2128—2393) (%).

## YHTEENVETO

Tämän tutkimuksen tulokset osoittivat, että suomalaisten lasten ja nuorten koettu liikunnallinen pätevyys oli verrattain korkealla tasolla. Huomionarvoista tuloksissa on kuitenkin se, että sekä tyttöjen että poikien koettu liikunnallinen pätevyys laski 11-vuotiaista 15-vuotiaisiin. Ilmiö heijastanee murrosiän mukanaan tuomaa herkkyyttä kaikenlaiselle vertailulle sekä fyysisen aktiivisuuden määrän tyypillistä vähenemistä murrosiän aikana. Kyseinen tulos osoittaa, että yksilöllisten onnistumisen kokemusten tarjoaminen sekä hyvien liikuntakokemusten aikaansaaminen on erityisen tärkeää juuri nuorille.

Toinen merkittävä huomio on se, että tytöt kokivat jokaisessa ikäryhmässä vähemmän liikunnallista pätevyyttä verrattuna poikiin. Siksi erityistä huomiota tulisi kiinnittää tyttöjen liikunnallisen pätevyyden kokemusten edistämiseen niin kotona, koulussa kuin vapaa-ajalla. Yleisesti ottaen monipuoliset ja vaihtelevat liikuntamuodot, -sisällöt sekä toimintatavat osaltaan varmistavat, että kaiken tasoiset lapset ja nuoret saavat liikunnallisesta toiminnasta heidän pätevyyttään edistäviä kokemuksia. Pedagogisista toimenpiteistä olennaisinta on keskittyä omaan kehittymiseen sosiaalisen tai normatiivisen vertailun sijaan. Lasten ja nuorten kokemaa liikunnallista pätevyyttä on yhteydessä myöhempään liikunta-aktiivisuuteen sekä siihen liittyviin motivaatiotekijöihin. Siksi on tärkeää tukea pätevyyden kokemuksia kaikilla lapsilla ja nuorilla riippumatta heidän taustoistaan ja kyvyistään. Lahduttavaa on, että tyttöjen usko mahdollisuuksiinsa kehittyä paranee ja halu kehittää fyysisiä ominaisuuksiaan lisääntyy iän myötä.

Lähes kaikki lapset ja nuoret arvostivat liikuntaa ja pitivät sen harrastamista tärkeänä. Liikunnan ja urheilun harrastamiseen liittyi kuitenkin runsaasti esteitä, joiden raportointi oli sitä yleisempää mitä vanhemmasta nuoresta oli kysymys. Esteistä merkittävin oli se, ettei kodin läheisyydessä ollut kiinnostavan liikunnan ohjausta. Harrastamista pidettiin myös kalliina. Liikunnan esteitä raportoitiin suhteellisen runsaasti. Erityisesti ne lapset ja nuoret, joiden yleinen liikunta-aktiivisuuden määrä oli alhainen. Heidän raportointiaan liikunnan esteistä suuri osa näytti liittyvän omaan kehollisuuteen sekä kokemukseen omasta liikunnallisesta pätevyydestä. Heidän liikunnallisuuttaan tulisikin jatkossa kaikin tavoin tukea niin koulussa kuin kotonakin. Myös seurojen ja kuntien matalankynnyksen harrasteryhmiä olisi tärkeää järjestää kattavasti eri puolilla maata.



## 7 Vanhempien ja kavereiden tuki lasten ja nuorten liikunnalle

Sanna Palomäki, Anette Mehtälä, Pertti Huotari ja Sami Kokko

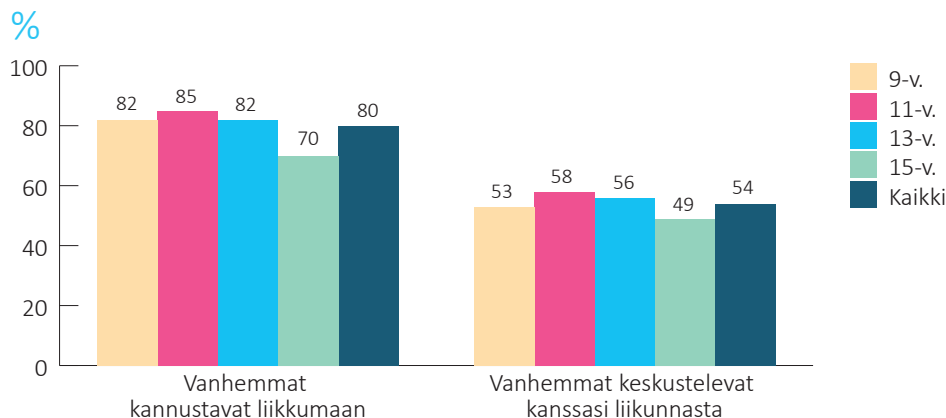
### JOHDANTO

Läheiset ihmiset, kuten vanhemmat ja kaverit vaikuttavat monin eri tavoin lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuteen ja liikuntaan sosiaalistumiseen. Liikuntaa ja sen hyötyjä arvostavat vanhemmat tukevat todennäköisesti lapsiaan olemaan fyysisesti aktiivisia, jopa riippumatta siitä, kuinka paljon he itse harrastavat liikuntaa (Trost ym. 2003). Monen nuoren kohdalla liikunnan harrastaminen alkaa hiipua murrosiässä, mutta vanhempien ja kavereiden sosiaalinen tuki näyttäisi olevan yksi liikunta-aktiivisuutta ylläpitävistä tai lisäävistä tekijöistä (Davison & Jago 2009; Jago & Page & Cooper 2012; Morrisey ym. 2015).

LIITU-tutkimuksessa 2016 selvitettiin vanhempien tarjoamaa sosiaalista tukea kysymällä lapsilta ja nuorilta erikseen äidin ja isän tuen useutta samoilla väittämillä (liite 1. kysymykset 38–39). Tässä luvussa vanhempien sosiaalinen tuki lastensa liikuntaharrastukselle on jaettu emotionaaliseen tukeen (kuvio 29) ja välineelliseen tukeen (kuvio 30). Lisäksi kyselyssä neljä väittämää koski kavereilta saatua sosiaalista tukea ja sen useutta tyypillisen viikon aikana (liite 1. kysymys 41).

### VALTAOSA VANHEMMISTA KANNUSTAA LASTAAN LIKKUMAAN

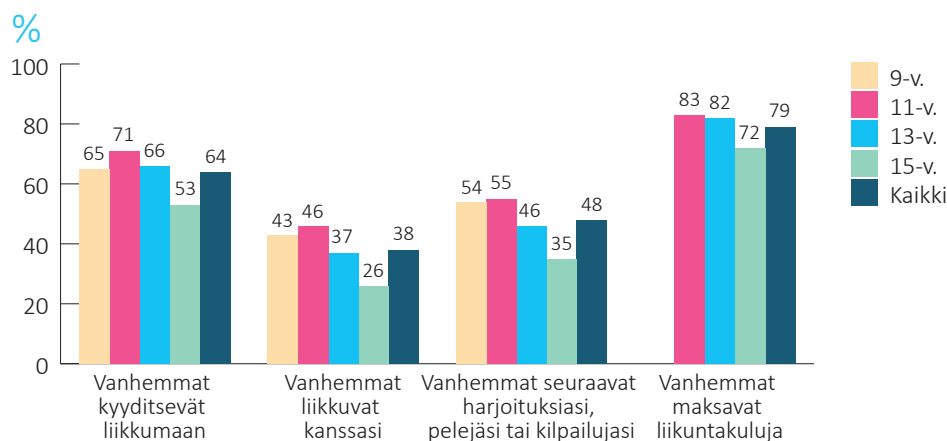
Keväällä 2016 kerätyn kyselyaineiston mukaan kahdeksan lasta kymmenestä koki, että ainakin toinen vanhemmista kannustaa heitä liikkumaan usein. Sen sijaan liikunnasta tai urheilusta keskusteleminen vanhempien kanssa ei ollut yhtä yleistä, sillä hieman yli puolet lapsista ja nuorista ilmoitti sitä tapahtuvan usein. Molemmat emotionaalisen tuen muodot, kannustaminen ja keskusteleminen, olivat yleisimpiä 11-vuotiaiden mielestä ja vähäisimmiksi ne kokivat 15-vuotiaat.



**KUVIO 29.** Vanhempien tarjoama emotionaalinen tuki liikuntaharrastukselle. Niiden lasten ja nuorten osuudet ikäryhmittäin, joiden vanhemmista ainakin toinen tuki liikkumista kuviossa mainitulla tavalla usein tai erittäin usein (%).

## LIIKUNTAKULUJEN MAKSAMINEN YLEISIN JA PYSYVIN VÄLINEELLISEN TUEN MUOTO

Vanhempien tarjoamista välineellisen tuen muodoista yleisin oli liikuntakulujen maksaminen, jota ilmoitti tapahtuvan usein lähes 80 prosenttia lapsista ja nuorista. Toiseksi yleisin oli liikuntapaikoille tai -harrastuksiin kyyditseminen, joka oli runsaan 60 prosentin mukaan usein toistuva tuen muoto. Noin puolet lapsista ja nuorista ilmoitti ainakin toisen vanhemmista käyvän seuraamassa harjoituksia, pelejä tai kisoja usein. Harvinaisinta oli vanhemman kanssa yhdessä liikkuminen, jota 11-vuotiaista harrasti kuitenkin vielä lähes puolet, mutta 15-vuotiaista enää vajaa kolmannes. Useimmat välineellisen tuen muodot pysyivät 9- ja 11-vuotiailla vielä samalla tasolla, mutta vähenivät vanhemmissa ikäryhmissä ja erityisesti ikävälillä 13–15-vuotta. Liikuntapaikoille kyyditsemisessä, liikuntaharrastusten seuraamisessa sekä vanhempien kanssa liikkumisessa tapahtuu noin 20 prosenttiyksikön väheneminen 11- ja 15-ikävuoden välissä. Pysyvin välineellisen tuen muoto näyttäisi olevan liikuntakulujen maksaminen.



**KUVIO 30.** Vanhempien tarjoama välineellinen tuki liikuntaharrastukselle. Niiden lasten ja nuorten osuudet ikäryhmittäin, joiden vanhemmista ainakin toinen tuki liikkumista kuviossa mainitulla tavalla usein tai erittäin usein (%). Yhdeksänvuotiailta ei kysytty liikuntakulujen maksamista.

## LIKKUMISEN TUKEA ON OSITTAIN SUKUPUOLISIDONNAISTA

Tarkasteltaessa erikseen tyttöjen ja poikien saamaa tukea, havaittiin että tytöt kokevat saavansa tukea enemmän äidiltä kuin pojat, ja pojat puolestaan enemmän isältä kuin tytöt (taulukko 15). Selvimmin erot näkyivät isien kohdalla, jotka lasten ja nuorten mukaan esimerkiksi keskustelivat liikunnasta, seurasivat liikuntaa sekä harrastivat sitä useammin poikien kuin tyttöjen kanssa. Myös tyttöjen ja poikien näkemykset vanhempien yhteenlasketusta tuesta erosivat, sillä pojat kokivat saavansa kaiken kaikkiaan hieman enemmän tukea vanhemmiltaan. Vanhempien tukea tarkasteltiin tässä ns. tuki-indeksin avulla, johon laskettiin mukaan kaikki kysytyt vanhempien tuen muodot (oma liikkuminen, kannustaminen, keskusteleminen, kyyditseminen, lapsen kanssa liikkuminen, lapsen liikunnan seuraaminen ja liikuntakulujen maksaminen).

**TAULUKKO 15.** 11–15-vuotiaiden poikien ja tyttöjen näkemykset äidin, isän ja molempien vanhempien tuesta liikuntaharrastukselleen. Vanhempien tukea kuvataan ns. tuki-indeksillä (vaihteluväli äidin ja isän tuessa 0–7 ja vanhempien yhteenlasketussa tuessa 0–14).

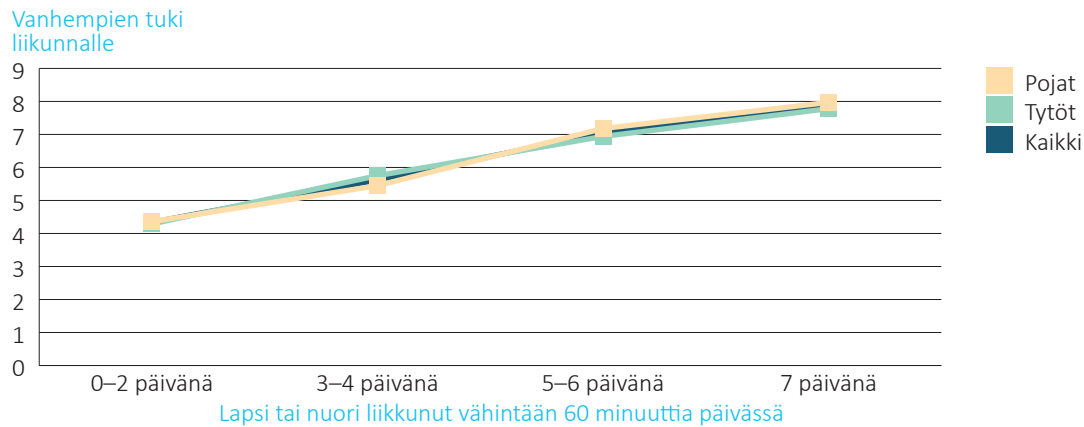
	Pojat (n=2506–2338)	Tytöt (n=2722–2539)
	ka	ka
Äidin tuki-indeksi	3,22	3,58
Isän tuki-indeksi	3,58	2,98
Yhteenlaskettu vanhempien tuki-indeksi	6,67	6,43

## MUUTOKSET VANHEMPIEN TARJOAMASSA TUESSA VUODESTA 2014 VUOTEEN 2016

Vanhempien tuki lastensa liikuntaharrastukselle näyttää lisääntyneen viime vuosina, sillä monet tuen muodot olivat 11–15-vuotiaiden lasten ja nuorten mukaan yleisempiä 2016 kuin 2014. Selvimmin, yli kymmenen prosenttiyksikköä, oli lisääntynyt liikuntaan kannustaminen. Vuonna 2014 lapsista ja nuorista 59 % koki saavansa kannustusta usein äidiltään ja 55 % isältään. Vastaavat osuudet vuonna 2016 olivat 71 % äidiltä ja 62 % isältä. Myös liikuntapaikoille tai -harrastuksiin kyyditseminen oli yleistynyt, samoin liikuntakulujen maksaminen. Sen sijaan liikunnan harrastaminen yhdessä lapsen tai nuoren kanssa ei ollut vuonna 2016 sen yleisempää kuin vuonna 2014. Vanhempien tuen yleistymistä voi osaltaan selittää luvussa kaksi raportoitu lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden lisääntyminen. Kun lapset ja nuoret harrastavat yhä enemmän ohjattua liikuntaa urheiluseuroissa tai yksityisen sektorin palveluissa, tarvitaan myös erilaisia vanhempien antamia tukimuotoja enemmän (esim. kyyditykset ja kulujen maksaminen).

## LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA-AKTIIVISUUS KULKEE KÄSI KÄDESSÄ VANHEMPIEN TUEN KANSSA

Vanhempien tuen ja lasten liikunta-aktiivisuuden yhteyksien tarkastelu osoitti, että aktiivisesti liikkuvat lapset ja nuoret saavat vanhemmiltaan myös paljon tukea. Vanhempien tuki-indeksi, johon laskettiin yhteen molempien vanhempien kaikki tukimuodot, oli sitä suurempi, mitä useampana päivänä lapsi tai nuori liikkui suosituksen mukaisesti vähintään tunnin (kuvio 31). Erot tuessa olivat kaikkien liikunta-aktiivisuuden mukaan muodostettujen ryhmien välillä tilastollisesti merkitseviä, mutta tyttöjen ja poikien välillä ei eroja ollut.

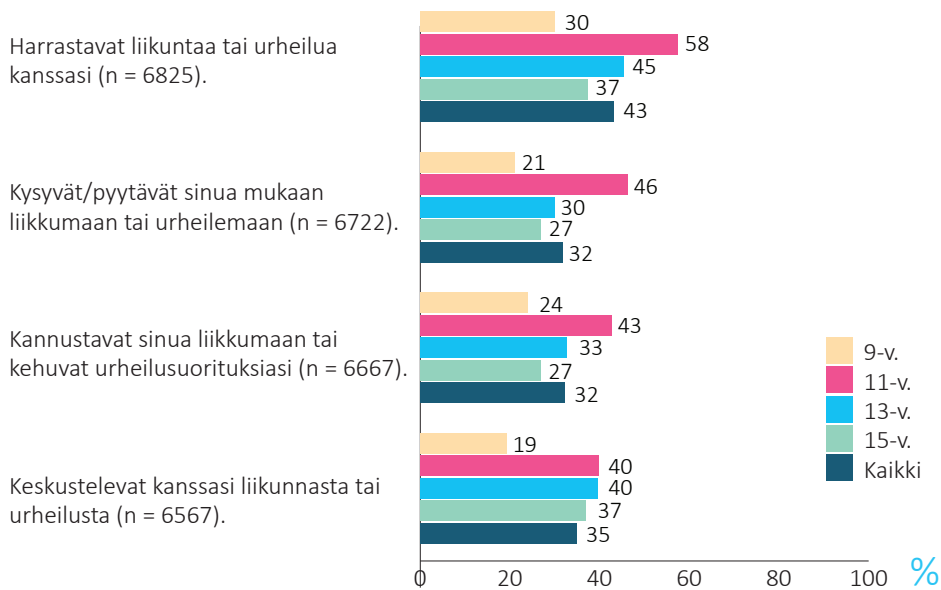


**KUVIO 31.** Vanhempien tuen yhteys lasten ja nuorten (11–15-vuotta) liikunta-aktiivisuuteen. Vanhempien tukea liikunnan harrastamiselle kuvaa ns. tuki-ideksi (vaihteluväli 0–14). Lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuutta kuvataan liikuntasuosituksen täyttymisellä (kuinka monena päivänä viikossa on liikkunut vähintään 60 minuuttia).

## KAVEREIDEN KANSSA LIIKUTAAN ENITEN YKSITOISTAVUOTIAANA

Yleisin kavereiden tuen muoto oli liikkuminen kavereiden kanssa, jota kertoi harrastavansa usein noin kaksi viidestä lapsesta tai nuoresta (kuvio 32). 11-vuotiaista lapsista yli puolet liikkui usein kavereidensa kanssa, mikä oli huomattavasti yleisemmin kuin muissa ikäryhmissä. Myös 13-vuotiaat liikkivat kavereidensa kanssa yleisemmin kuin 9- tai 15-vuotiaat.

Noin kolmasosa kyselyyn vastanneista kertoi, että kaverit pyytävät usein mukaan liikkumaan tai urheilemaan. Samoin noin kolmasosa lapsista ja nuorista sai kavereiltaan usein kannustusta liikkumiseensa tai kehuja urheilusuorituksistaan ja runsas kolmannes keskusteli usein kavereidensa kanssa liikunnasta tai urheilusta. Näissäkin tuen muodoissa havaittiin, että 11-vuotiaiden lasten kaverit pysyivät mukaansa sekä kannustivat liikkumaan selvästi yleisemmin kuin muissa ikäryhmissä. 9-vuotiaat lapset keskustelivat kavereidensa kanssa liikunnasta tai urheilusta huomattavasti muiden ikäryhmien lapsia ja nuoria harvemmin.



**KUVIO 32.** Niiden lasten ja nuorten osuudet ikäryhmittäin, jotka ilmoittivat kavereidensa tukevan liikkumistaan tai urheilemistaan usein tai hyvin usein kuviossa mainituilla tavoilla (%).

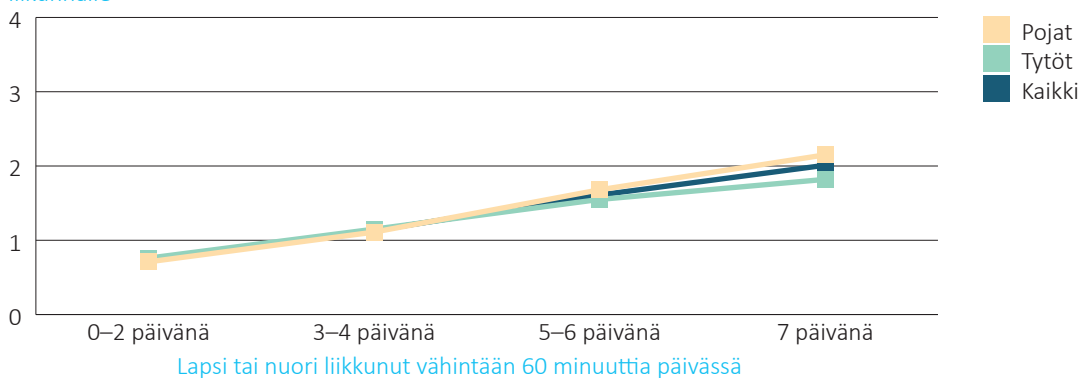
Pojat (48 %) liikkuvat kavereidensa kanssa usein tai hyvin usein yleisemmin kuin tytöt (39 %). Poikien (37 %) kaverit myös pyysivät liikkumaan kanssaan yleisemmin kuin tyttöjen kaverit (27 %). Sen sijaan pojat ja tytöt keskustelivat kavereidensa kanssa liikunnasta ja urheilusta sekä saivat kannustusta liikkumiseensa kavereiltaan yhtä yleisesti.

## PALJON LIIKKUVAT NUORET SAAVAT PALJON TUKEA MYÖS KAVEREILTAAN

Lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden ja kavereiden tuen välistä yhteyttä tutkittiin kavereiden tuki-indeksin avulla. Indeksi muodostettiin neljästä väittämästä (kuvio 4), joiden yhteenlaskettu summa vaihteli välillä 0–4.

Kavereiden tuki oli sitä yleisempää, mitä useampana päivänä lapsi tai nuori liikkui vähintään tunnin päivässä (kuvio 33). Erot kavereiden tuessa olivat kaikkien liikunta-aktiivisuuden mukaan muodostettujen ryhmien välillä tilastollisesti merkitseviä. Yhteyksien tarkastelu ikäryhmittäin osoitti kuitenkin, ettei kavereiden tuella ollut yhteyttä 9-vuotiaiden lasten liikkumisen määrään. Muissa ikäryhmissä (11–15-vuotta) paljon liikkuvat saivat kavereiltaan yleisemmin tukea kuin harvemmin liikkuvat. Lisäksi tytöt ja pojat erosivat siten, että paljon liikkuvat (vähintään viitenä päivänä viikossa) pojat saivat yleisemmin tukea kavereiltaan kuin paljon liikkuvat tytöt (kuvio 33).

### Kavereiden tuki liikunnalle



**KUVIO 33.** Kavereiden tuen yhteys lasten ja nuorten (9–15-vuotta) liikunta-aktiivisuuteen. Kavereiden tukea liikunnan harrastamiselle kuvaa ns. tuki-indeksi (vaihteluväli 0–4). Lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuutta kuvataan liikuntasuosituksen täyttymisellä (kuinka monena päivänä viikossa on liikkunut vähintään 60 minuuttia).

## YHTEENVETO

Vanhempien sosiaalinen tuki liikunnalle vähenee nuorten iän karttuessa kaikissa tukimuodoissa. Kuitenkin esimerkiksi liikkumaan kannustaminen ja liikuntakulujen maksaminen säilyvät varsin yleisinä tuen muotoina aina 15-vuotaisiin asti. Äidit tukivat useammin tyttöjen liikuntaa ja isät puolestaan poikien liikuntaa. Kaiken kaikkiaan pojat kokivat saavansa vanhemmiltaan jonkin verran enemmän tukea liikuntaan kuin tytöt. Vanhempien tarjoama sosiaalinen tuki lisääntyi hieman vuosien 2014 ja 2016 välillä.

Yleisin kavereiden sosiaalisen tuen muoto oli liikkuminen kavereiden kanssa. Kavereiden tuen merkitys oli suurimmillaan 11-vuotiaissa, jolloin yli puolet nuorista ilmoitti kavereiden liikkuvan kanssaan usein. Myös kavereiden tuki vähenee vanhemmissa ikäryhmissä. Huomionarvoista oli, että lähes kaikki vanhempien sosiaalisen tuen muodot olivat yleisempiä kuin kavereiden tuki. Ainoastaan yhdessä liikkuminen kavereiden kanssa nousi suosituimmaksi kuin vanhempien kanssa liikkuminen nuorten iän lisääntyessä. Sekä vanhempien että kavereiden tuki oli selvästi yhteydessä nuorten liikunta-aktiivisuuteen, siten että tuen määrä oli sitä suurempaa, mitä enemmän nuoret liikkuvat.

# 8 Koulupäivän aikainen liikunta

## 8.1. VÄLITUNTILIIKUNTA

Katja Rajala, Henna Haapala, Katariina Kämppi, Harto Hakonen ja Tuija Tammelin

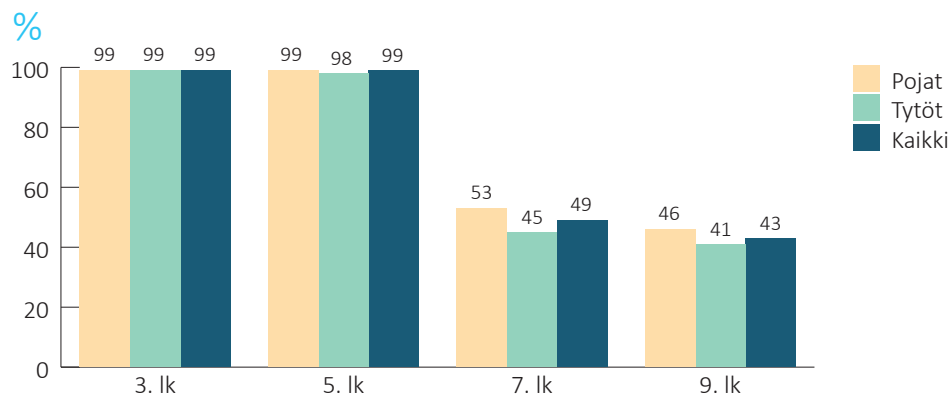
### JOHDANTO

Lapset ja nuoret viettävät aikaa välitunneilla useita tunteja viikoittain, joten välituntiliikunta voi muodostaa merkittävän osan koululaisten liikunta-aktiivisuudesta. Jokaiseen päivään pitäisi suositusten mukaan sisältyä tunti reipasta liikuntaa (Tammelin & Karvinen 2008). Keskimäärin kolmasosa päivän reippaasta liikunnasta kertyy koulupäivän aikana (Tammelin ym. 2015). Koulun henkilökunnan mielestä koulupäivän aikainen liikkuminen edistää kouluviihtyvyyttä ja parantaa oppituntien työrauhaa (Kämppi ym. 2013). Välituntiliikunta tarjoaa koululaisille mielekästä teke mistä välituntien ajaksi. Useissa (55 %) peruskouluissa koulupäivä on rakennettu niin, että siihen sisältyy vähintään yksi pitkä noin 30 minuutin välitunti (Wiss ym. 2016), jonka aikana lapsilla ja nuorilla on tavalliseen 15 minuutin välituntiin verrattuna enemmän aikaa liikkua koulupihalla, koulun lähiympäristössä, koulun liikuntasalissa tai muissa sisätiloissa. Välituntiliikuntaan osallistu minen on myönteisesti yhteydessä lasten ja nuorten kokemuksiin sosiaalisiin tekijöihin koulussa, kuten vertaisuhteisiin ja yhteenkuuluvuuden tunteeseen sekä kouluilmapiiriin (Haapala ym. 2014). Osallistamalla välituntitoiminnan suunnitteluun ja toteutukseen koululaiset voivat vaikuttaa oman kouluyhteisönsä toimintatapoihin. Välituntiliikunta tarjoaa monin tavoin mahdollisuuksia lasten ja nuorten osallisuuden kehittämiseen koulussa.

LIITU-tutkimuksessa selvitettiin välituntien viettopaikkaa kysymällä lapsilta ja nuorilta, viettävätkö he välituntinsa sisällä vai ulkona (liite 1, kysymys 32). Välituntiliikunnan määrää selvitettiin tiedustelemalla, mitä lapset ja nuoret yleensä tekevät koulussa välitunneilla (liite 1, kysymykset 33 ja 34). Lisäksi kysyttiin lasten ja nuorten osallistumista välituntitoiminnan suunnitteluun (liite 1, kysymys 36). Tulokset raportoidaan luokkatason, sukupuolen ja liikunta-aktiivisuuden mukaan.

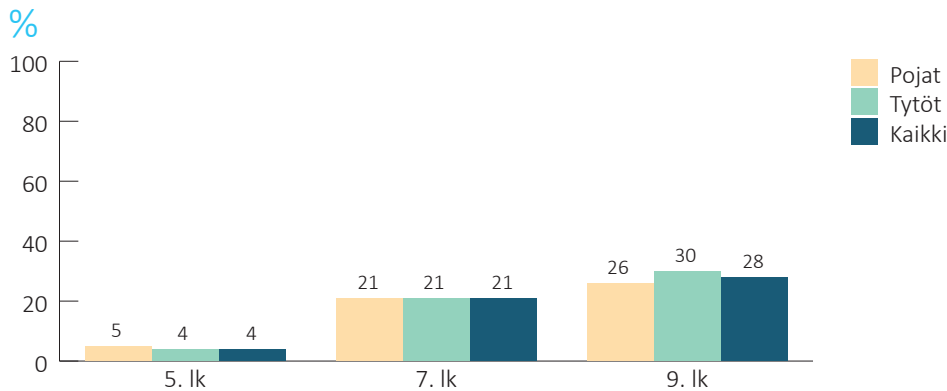
### VÄLITUNNIT – ULKONA VAI SISÄLLÄ, ISTUEN VAI LIIKKUEN?

Lähes kaikki kolmas- ja viidesluokkalaiset mutta alle puolet seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisista ilmoitti viettävänsä välitunnit pääsääntöisesti ulkona (kuvio 34). Poikien ja tyttöjen välillä ei juuri ollut eroa välituntien viettopaikassa.



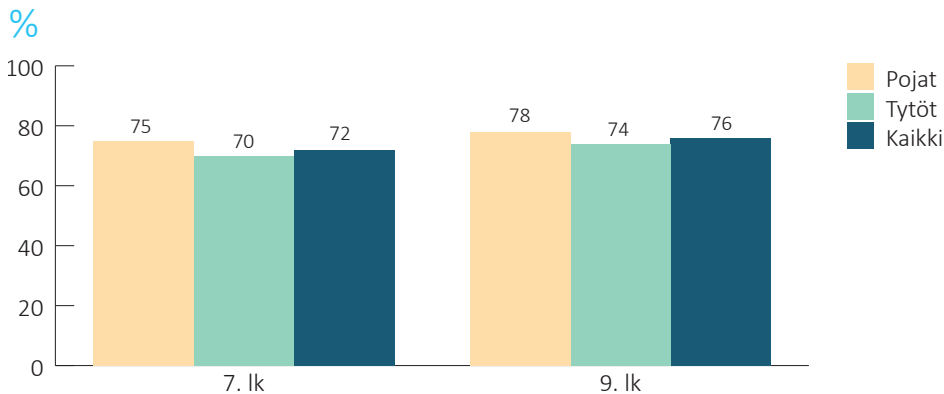
KUVIO 34. Niiden koululaisten osuudet, jotka viettivät välitunnit enimmäkseen tai aina ulkona (n = 7241) (%).

Välitunneilla istumista tarkasteltiin erikseen ulko- ja sisävälituntien osalta. Ulkovälitunneilla yläkoululaiset istuivat selvästi enemmän kuin alakoululaiset (kuvio 35). Viidesluokkalaisista neljä prosenttia vietti kaikki tai useimmat välitunnit ulkona istuen, kun seitsemäsluokkalaisista 21 prosenttia ja yhdeksäsluokkalaisista 28 prosenttia istui kaikilla tai useimmilla ulkovälitunneilla. Poikien ja tyttöjen välillä ei ollut juurikaan eroja.



KUVIO 35. Niiden koululaisten osuudet, jotka viettivät useimmat tai kaikki ulkovälitunnit istuen (n = 4894) (%).

Istuminen sisävälitunneilla oli huomattavasti yleisempää kuin ulkovälitunneilla (kuvio 36). Seitsemäsluokkalaisista 72 prosenttia ja yhdeksäsluokkalaisista 76 prosenttia istui kaikilla tai useimmilla sisävälitunneilla. Sukupuolten väliset erot olivat vähäisiä. Viidesluokkalaisten tuloksia ei ole esitetty, koska heidän koulupäiviinsä ei juuri kuulunut sisällä istuen vietettyjä välitunteja.

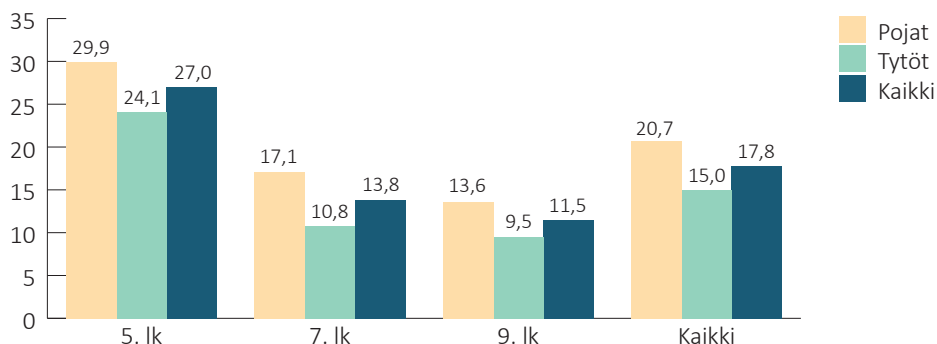


KUVIO 36. Niiden koululaisten osuudet, jotka viettivät useimmat tai kaikki sisävälitunnit istuen (n = 2923) (%).

Välituntiliikunnan kokonaismäärää kuvataan välituntiliikuntaindeksillä (ks. Rajala ym. 2014), joka sisältää kyselyn vaihtoehtojen mukaisesti kävelyn, liikuntapelit ja -leikit, pallopelit, osallistumisen ohjattuun välituntiliikuntaan sekä toimimisen välituntiliikunnan ohjaajana. Mitä suurempi välituntiliikuntaindeksi on, sitä enemmän ja reippaammin koululaiset liikkuvat välituntien aikana (vaihteluväli 0–63). Välituntiliikunnan kokonaismäärää kuvaavan välituntiliikuntaindeksin luotettavuutta on aikaisemmin tutkittu suhteessa kiihtyvyyssanturimittareilla mitattuun välituntiliikunnan määrään ja mittareiden voidaan todeta mittavaan samaa asiaa. (Rajala ym. 2014.)

Välituntiliikunnan määrässä oli selvä ero alakoululaisten ja yläkoululaisten välillä (kuvio 37). Viidesluokkalaiset (välituntiliikuntaindeksi 27,0) liikkuvat välitunneilla enemmän kuin seitsemäsluokkalaiset (13,8) ja yhdeksäsluokkalaiset (11,5). Pojat liikkuvat tyttöjä enemmän kaikilla luokkatasoilla.

### Välituntiliikunta- indeksi



KUVIO 37. Välituntiliikunnan määrää kuvaava välituntiliikuntaindeksi (vaihteluväli 0–63) (n = 5446).

Lasten ja nuorten itsearvioitu liikunta-aktiivisuus koko viikon aikana oli positiivisesti yhteydessä välituntiliikunnan määrään. Liikuntasuosituksen saavuttavilla lapsilla ja nuorilla välituntiliikuntaindeksi oli keskimäärin korkeampi (21,7) kuin vähemmän aktiivisilla, jotka liikkuvat vähintään tunnin päivässä 5–6 päivänä viikossa (indeksi 17,8), 3–4 päivänä viikossa (indeksi 15,1) tai korkeintaan kahtena päivänä viikossa (indeksi 13,8). Itsearvioitun liikunta-aktiivisuuden positiivinen yhteys välituntiliikunnan määrään havaittiin erityisesti yläkoululaisilla.

## OSALLISTUMINEN VÄLITUNTITOIMINNAN SUUNNITTELUUN

Keväällä 2016 neljäsosa (25 %) lapsista ja nuorista vastasi osallistuneensa oman koulunsa välituntitoiminnan suunnitteluun. Alakoululaiset olivat osallistuneet välituntitoiminnan suunnitteluun yläkoululaisia useammin. Aktiivisimmin välituntitoimintaan olivat vaikuttaneet viidesluokkalaiset, joista kolmannes (33 %) ilmoitti osallistuneensa välituntitoiminnan suunnitteluun. Kolmasluokkalaisista välituntitoiminnan suunnitteluun oli osallistunut neljäsosa (28 %), seitsemäsluokkalaisista vajaa viidennes (17 %) ja yhdeksäsluokkalaisista viidennes (20 %). Sukupuolten välillä eroja olivain 9. luokalla, jolloin suurempi osuus tytöistä (24 %) kuin pojista (16 %) osallistui välituntitoiminnan suunnitteluun.

## YHTEENVETO

Alakoululaisten välituntien viettotavat ovat hyvin erilaisia kuin yläkoululaisten. Alakoululaiset viettävät lähes kaikki välitunnit ulkona ja liikkuvat välitunneilla selvästi enemmän kuin yläkoululaiset. Pojat liikkuvat välitunneilla tyttöjä enemmän kaikilla luokkatasoilla. Välitunneilla istuminen oli yleisempää yläkouluissa verrattuna alakouluihin. Koululaisista vain neljäsosa oli osallistunut välituntitoiminnan suunnitteluun, alakoululaiset hieman aktiivisemmin kuin yläkoululaiset.

## 8.2. KOULUMATKALIIKUNTA

*Jouni Kallio, Harto Hakonen, Katariina Kämppi ja Tuija Tammelin*

### JOHDANTO

Koulumatkan kulkeminen fyysisesti aktiivisesti, tavallisimmin kävellen tai pyöräillen, voi muodostaa merkittävän osan lapsen tai nuoren päivittäisestä liikunta-aktiivisuudesta. Kaupunkialueilla yli puolet lasten ja nuorten päivittäisestä reippaan liikunnan määrästä on havaittu kertyvän aktiivisesta koulumatkan kulkemisesta (Rainham ym. 2012). Erityisesti koulumatkapyöräily on havaittu olevan yhteydessä hyvään kestävyyskuntoon (Larouche ym. 2014).

LIITU-tutkimuksessa kysyttiin oppilaiden koulumatkan pituutta ja kulkutapaa (liite 1, kysymykset 29 ja 30). Yleisintä tapaa kulkea kouluun kysyttiin erikseen talven sekä kevään ja syksyn osalta. Tuloksia tarkastellaan luokkatason, sukupuolen, vuodenaikojen ja liikunta-aktiivisuuden mukaan.



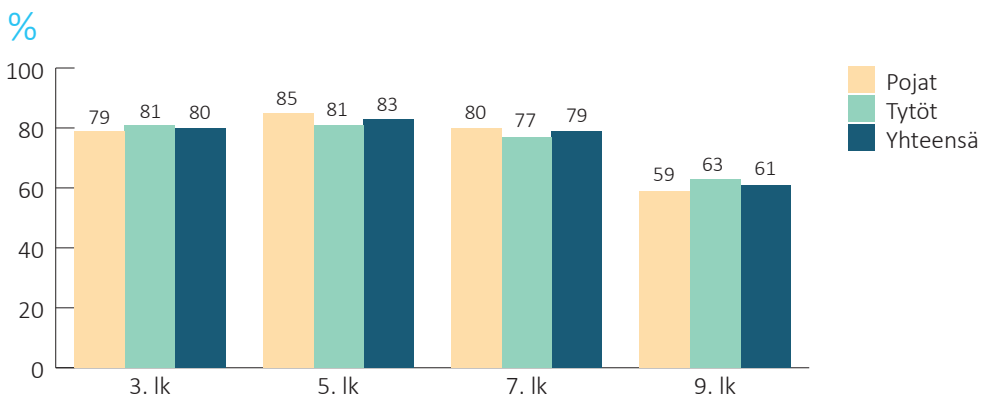
## KOULUMATKOJEN KULKEMINEN AKTIIVISESTI – KÄVELLEN JA PYÖRÄLLÄ

Koulumatkan pituus vaikuttaa luonnollisesti kulutapoihin. Yläkoululaisten koulumatkat ovat pitempiä kuin alakoululaisilla (taulukko 16): yli kolmen kilometrin koulumatka on 28 prosentilla tutkimukseen osallistuneista alakoululaisista (3. ja 5. luokat) ja 50 prosentilla yläkoululaisista (7. ja 9. luokat).

**TAULUKKO 16.** Kolmas- ja viidesluokkalaisten (n = 3 441) sekä seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisten (n = 3505) osuudet eripituisilla koulumatkoilla (%).

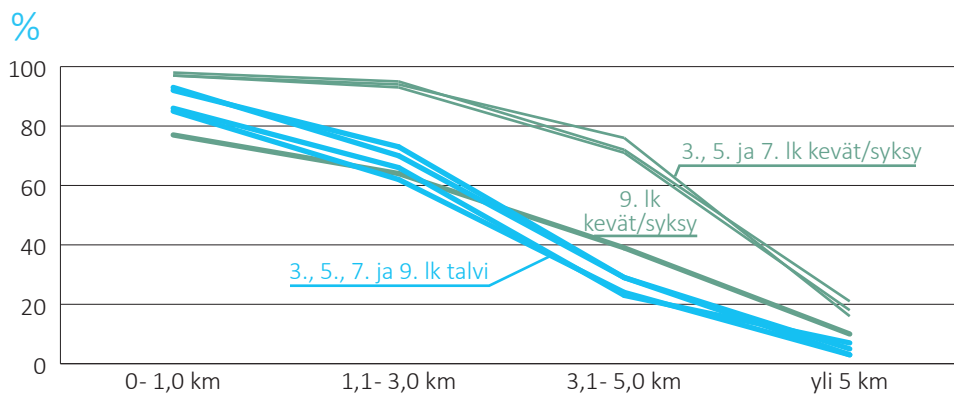
Luokkataso	0–1,0 km	1,1–3,0 km	3,1–5,0 km	Yli 5 km
3. lk ja 5. lk	37	35	13	15
7. lk ja 9. lk	21	29	16	34

Suurin osa kyselyyn vastanneista koululaisista, joiden koulumatka oli alle viisi kilometriä, kulki koulumatkansa kävellen tai pyöräillen keskimäärin vuoden aikana (kuvio 38). Kolmas-, viides- ja seitsemäsluokkalaisten keskuudessa aktiivinen kouluun kulkeminen oli yhtä yleistä (79–83 %). Yhdeksäsluokkalaisten aktiivinen kulkeminen oli muita luokkatasoja harvinaisempaa (61 %). Sukupuolten väliset erot olivat vähäisiä.



**KUVIO 38.** Koulumatkan fyysisesti aktiivisesti (kävellen tai pyöräillen) kulkevien osuudet alle viiden kilometrin koulumatkoilla keskimäärin vuoden aikana (n = 5 157) (%).

Koulumatkan pituus ja vuodenaika vaikuttivat kuitenkin selvästi koulumatkan aktiiviseen kulkemiseen. Koulusta alle kilometrin etäisyydellä asuvista 97 prosenttia kulki koulumatkansa aktiivisesti keväisin ja syksyisin (vihreä väri) ja 86 prosenttia talvisin (sininen väri) (kuvio 39). Yli viiden kilometrin koulumatkan kulki aktiivisesti 15 prosenttia keväisin ja syksyisin ja neljä prosenttia talvisin.



**KUVIO 39.** Koulumatkansa aktiivisesti (kävelen tai pyörällä) kulkevien osuudet eripituisilla koulumatkoilla eri vuodenaikoina (n = 6 798) (%).

Talvisin aktiivinen kulkeminen kouluun oli yhtä yleistä kaikilla tutkimukseen osallistuneilla luokkatasoilla. Keväisin ja syksyisin aktiivinen kulkeminen oli yhdeksäsluokkalaisilla selvästi muita luokkatasoja vähäisempää (kuvio 39). Kävely oli yhdeksäsluokkalaisilla yhtä yleistä kuin muilla, mutta pyöräily huomattavasti vähäisempää (28 %) kuin muilla (60 %). On mahdollista, että monilla pyöräily vaihtuu 9. luokalla mopoiluun. Muulla moottoriajoneuvolla kulkeminen (pois lukien vanhempien kyyti tai koulukyyti) on 9. luokalla selvästi yleisempää (37 %) kuin esimerkiksi seitsemäsluokkalaisilla (6 %).

Vaikka koulumatkojen kulkeminen aktiivisesti on yhtä yleistä pojilla ja tytöillä, kulkutavassa on kuitenkin sukupuolten välisiä eroja. Pojat pyöräilevät kouluun yleisemmin kuin tytöt, ja tytöt kävelevät kouluun yleisemmin kuin pojat. Ero on suurin talvella, jolloin pojat kulkevat pyörällä kouluun kolme kertaa yleisemmin kuin tytöt (pojat 18 % vs. tytöt 6 %).

Lasten ja nuorten itsearvioitu liikunta-aktiivisuus koko viikon aikana oli positiivisesti yhteydessä koulumatkan aktiiviseen kulkemiseen. Lapset ja nuoret jaettiin liikunta-aktiivisuuden perusteella neljään ryhmään: niihin, jotka liikkuvat vähintään tunnin päivässä 7 päivänä viikossa (liikuntasuosituksen saavuttavat), 5–6 päivänä viikossa, 3–4 päivänä viikossa ja korkeintaan kahtena päivänä viikossa. Liikuntasuosituksen saavuttajien ryhmässä 73 prosenttia lapsista ja nuorista kulki koulumatkansa kävelen tai pyöräillen, vähiten aktiivisista vain 53 prosenttia.

## YHTEENVETO

Suurin osa koululaisista kulkee koulumatkansa kävelen tai pyöräillen, yhdeksäsluokkalaiset muita ikäryhmiä harvemmin. Aktiivisen kulkemisen haasteina ovat pitkät koulumatkat, talvi sekä yhdeksäsluokkalaisilla mopoilu tai kyyditys moottoriajoneuvolla. Tytöt ja pojat kulkivat kouluun yhtä aktiivisesti ympäri vuoden, joskin talvella tytöt vaihtoivat pyöräilyn kävelyyn poikia useammin.

## 9 Urheilun ja liikunnan seuraaminen

*Pasi Koski, Antti Laine ja Pertti Matilainen*

### JOHDANTO

Lapset ja nuoret kohtaavat liikuntaan ja urheiluun liittyviä virikkeitä useissa ympäristöissä, kuten perhe- ja kaveripiirissä sekä koulussa. Unohtaa ei sovi myöskään median roolia, joka lukuisine kanavineen on läsnä arjessamme. Moniin liikuntamuotoihin ja urheilulajeihin ensikosketus saat- taakin tulla mediavälitteisesti tai ylipäätään penkkiurheilukokemusten kautta. Penkkiurheilulliset kokemukset voivat olla määrittämässä liikuntasuhdettamme ja sitä millaisiin aktiviteetteihin mah- dollinen kiinnostus herää.

Liikuntakulttuurin näkyvimmän osa-alueen eli kilpa- ja huippu-urheilun olemassaolo ja hyvinvointi rakentuu yleisökiinnostuksen varaan (Heinilä 2000). Urheilulajit kamppailevat mediahuomiosta ja yleisön kiinnostuksesta paitsi toistensa kanssa myös liikuntakulttuurin ulkopuolisten elämänpiiri- en kanssa. Niinpä voisi olettaa, että olemassa olevasta yleisöstä huolehtiminen ja uusien seuraajien houkuttelemisen olisi huippu-urheilusta ja sen hyvinvoinnista vastaavien tahojen kiinnostuk- sen kohteena. Tämän suuntaisen pitkäjänteinen ote asiaan ei kuitenkaan ole ollut kovin tavallista ja nuoris- on kiinnostus urheilun ja liikunnan seuraamiseen etenkin paikan päällä on vähentynyt merkittävästi 1990-luvulta alkaen (Koski 2015). Eräs urheilun ja liikunnan paikan päällä seuraami- sen suosioon liittyvistä haasteista on syntynyt median – sen välineiden ja tarjonnan kirjon – kehit- tymisen kautta. Niinpä urheilun ja liikunnan seuraamisessa kannattaakin erottaa paikan päällä ja mediavälitteisesti tapahtuva seuraaminen.

Mediakentän muutokset ovat oleellisesti muokanneet sitä perustaa, johon mediavälitteinen penkkiurheilu rakentuu. Esimerkiksi sosiaalinen media ja muut internetiin liittyvät uudenlaiset viestintämuodot vaikuttavat merkittävästi penkkiurheilukäyttäytymiseen. Samalla tarjonta on ha- jautunut eri kanavien kesken ja kuluttajilta vaaditaan entistä enemmän omaa aktiivisuutta ja suu- rempia taloudellisia panostuksia mediavälitteisten penkkiurheilutoiveidensa tyydyttämiseksi. Se, näkykö perheen kotivastaanottamista erillismaksuun perustuvia kanavia, määrittää paljolti sitä, mitä urheilua lapsilla ja nuorilla on mahdollisuus kotona seurata.

Tässä luvussa paneudutaan siihen, miten yleistä urheilun ja liikunnan seuraaminen paikan päällä ja mediavälitteisesti oli suomalaislasten ja -nuorten keskuudessa keväällä 2016 (liite 1, kysymyk- set 64, 65 ja 68) ja mitä muutoksia seuraamisessa on tapahtunut kuluneen parin vuoden aikana. Vertailuja tehdään sukupuolittain, ikäluokittain ja liikunta-aktiivisuuden suhteen.

### URHEILUN JA LIIKUNNAN SEURAAMINEN PAIKAN PÄÄLLÄ

Nyt kerätyn aineiston perusteella 11-, 13- ja 15-vuotiaista suomenkielisistä peruskoululaisista yli puolet (58 %) oli käynyt vähintään kerran vuodessa seuraamassa urheilu- ja liikuntatapahtumia paikan päällä (taulukko 17). Kuudesti tai useammin käyneiden osuus oli viidennes (20 %), yli kym- menen kertaa käyneiden 14 prosenttia ja yli 20 kertaa käyneiden kahdeksan prosenttia. Vastaa- vasti harvemmin kuin kerran vuodessa seuraamassa olleita oli 19 prosenttia ja heitä, jotka eivät käy koskaan oli 23 prosenttia.

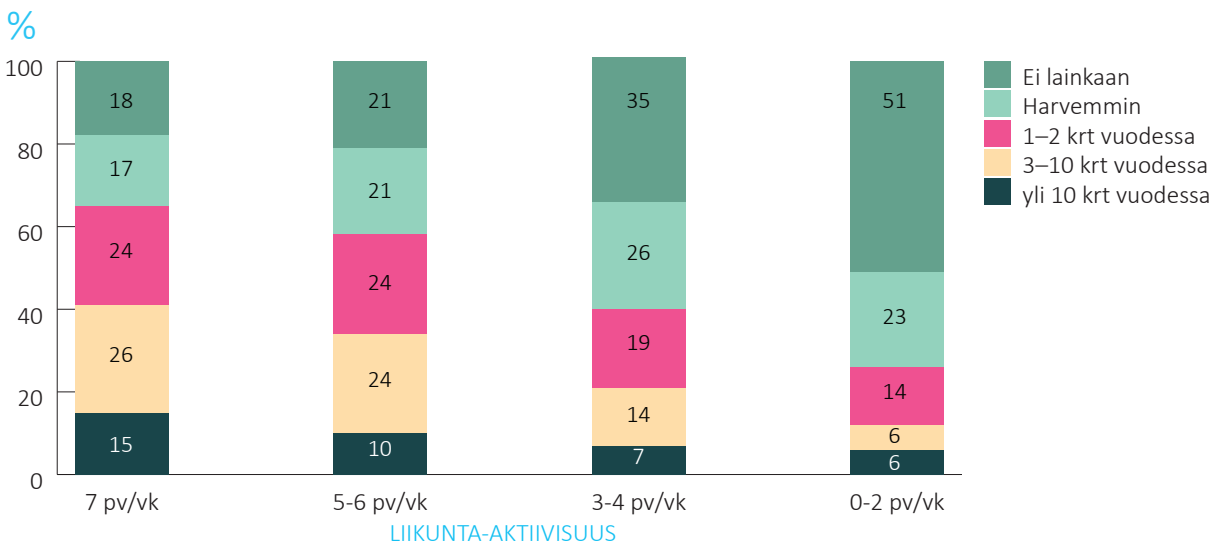
**TAULUKKO 17.** Urheilu- ja liikuntatapahtumien paikan päällä seuraaminen vuotta kohden sukupuolen ja iän mukaan (%).

Kerrat	Pojat	Tytöt	11-v.	13-v.	15-v.	Kaikki
Useammin kuin 20 kertaa vuodessa	10	5	8	8	6	8
11–20 kertaa vuodessa	7	5	6	7	5	6
6–10 kertaa vuodessa	8	7	7	9	8	8
3–5 kertaa vuodessa	15	14	15	15	13	14
1–2 kertaa vuodessa	20	23	24	20	21	22
Harvemmin kuin kerran vuodessa	18	21	18	20	20	19
Ei koskaan	22	25	22	21	27	23
Yhteensä (%)	100	100	100	100	100	100
n	858	1037	614	650	628	1895

Suomessa tiedetään liikunnan harrastamisen vähenevän kansainvälisestäkin vertaillen poikkeuksellisen jyrkästi yläkouluikässä (Aira ym. 2013). Samansuuntainen muutos näyttää koskevan myös urheilu- ja liikuntatapahtumien paikan päällä käyneistä. Yli kymmenen kertaa vuodessa urheilu- ja liikuntatapahtumissa paikan päällä käyneitä oli 11- ja 13-vuotiaista 14 prosenttia ja 15-vuotiaista 11 prosenttia. Vastaavasti 15-vuotiaista 27 prosenttia ei käy koskaan seuraamassa urheilu- ja liikuntatapahtumia paikan päällä, kun 11- ja 13-vuotiaalla kyseinen osuus oli 21–22 prosenttia.

Pojat olivat käyneet tyttöjä yleisemmin seuraamassa urheilu- ja liikuntatapahtumia paikan päällä. Luokissa 3–5 kertaa vuodessa ja 6–10 kertaa vuodessa poikien osuus oli tosin vain prosenttiyksikön tyttöjä suurempi, mutta erot kasvoivat käymiskertojen lisääntyessä. Yli kymmenen kertaa vuodessa paikan päällä käyviä oli pojista 17 prosenttia ja tytöistä kymmenen prosenttia. Yli 20 kertaa vuodessa paikan päällä penkkiurheiluvien osuus oli pojilla kymmenen ja tytöillä viisi prosenttia. Tyttöjä, jotka eivät käyneet paikan päällä koskaan tai kävivät harvemmin kuin kerran vuodessa, oli yhteensä 45 prosenttia. Poikien osalta vastaava lukema oli 40 prosenttia.

Lasten ja nuorten penkkiurheilua tarkasteltiin myös heidän liikunta-aktiivisuutensa perusteella. Havainnot tukivat ajatusta liikuntasuhteesta ja siihen sisältyvää ideaa liikunnasta ja urheilusta omana kulttuurisesti rakentuvana moniulotteisena sosiaalisena maailmana (vrt. Koski 2008). Aktiivisimpien liikkujien joukosta löytyi nimittäin yleisemmin myös niitä, jotka kävivät seuraamassa liikunta- ja urheilutapahtumia paikan päällä (kuvio 40). Vastaavasti harvoin liikunnallisesti aktiivisten joukossa oli tyypillisempää, ettei urheilutapahtumissa kovin usein käyty.



**KUVIO 40.** Urheilun ja liikunnan seuraaminen paikan päällä liikunta-aktiivisuuden mukaan (monenako päivänä viikossa on liikkunut vähintään 60 minuuttia) (n = 1382) (%).

Keväällä 2014 kerättyyn aineistoon perustuvassa ensimmäisessä LIITU-tutkimuksessa havaittiin, että urheilun seuraamisessa paikan päällä oli tapahtunut merkittävä muutos. Vuonna 2014 oli ikäryhmästä 10–14-vuotiaat käynyt noin 120 000 lasta ja nuorta vähemmän seuraamassa urheilua paikan päällä kuin vuonna 1991. Vuosien 1991 ja 1999 välillä niiden lasten ja nuorten osuus, jotka eivät olleet kertaakaan edellisen 12 kuukauden kuluessa käyneet paikan päällä seuraamassa urheilua, oli kasvanut 20 prosenttiyksikköä, noin 20 prosentista yli 40 prosenttiin. Vuoden 2014 aineistoon pohjautuvassa LIITU-raportissa todettiin, että tuo osuus oli edelleen suurentunut. Lähes puolet vastanneista (47 %) ei ollut käynyt vuoden aikana seuraamassa urheilua paikan päällä kertaakaan. (Koski 2015.)

Kun verrataan urheilun ja liikunnan paikan päällä seuraamisen osalta kevään 2016 aineistoa kaksi vuotta aiemmin kerättyyn aineistoon, voidaan nostaa muutamia havaintoja esiin. Ensinnäkin 1990-luvulta alkanut trendi ei näyttäisi jatkuneen yhtä selvänä enää kuluneen kahden vuoden aikana. Vähintään kerran paikan päällä urheilua seuranneiden osuus oli nimittäin vuoden 2016 aineistossa jonkin verran suurempi kuin vuoden 2014 aineistossa (58 % vs. 53 %). Tässä kohtaa on kuitenkin syytä mainita mahdolliseksi selitykseksi se, että vuodesta 2014 poiketen vuonna 2016 liikunta-sana oli kysymyksessä urheilun rinnalla laventamassa asiaa ja myös vastausluokituksessa oli eroavuutta. (Vrt. Koski 2015, 36.)

Jos laskeva trendi vähintään kerran vuodessa seuraavien osuuden osalta oli pysähtynyt, urheilu- ja liikuntatapahtumien paikan päällä seuraamisen aktiivisuus oli kysymyksen laventamisesta huolimatta muilta osin joka tapauksessa vähentynyt. Vuonna 2014 useammin kuin viidesti vuoden aikana paikan päällä urheilutapahtumassa käyneitä oli vastanneista 28 prosenttia, kun vuonna 2016 näin usein käyneitä oli 21 prosenttia. Kyseinen ero oli löydettävissä kummassakin sukupuoliryhmässä (pojat: 33 % → 26 %; tytöt 24 % → 18 %). Lisäksi sen joukon, joka ei koskaan käynyt urheilutapahtumissa, osuus oli molemmilla sukupuolilla kasvanut neljä prosenttiyksikköä (pojat: 18 % → 22 %; tytöt: 21 % → 25 %). (Vrt. Koski 2015, 36.)

## URHEILUN JA LIIKUNNAN SEURAAMINEN TIEDOTUSVÄLINEISTÄ

Urheilun ja liikunnan osuus tiedotusvälineissä on niin suuri, että teema-alueen sisältöihin on vaikea olla törmäämättä päivittäin. Mediakentän muutokset tekevät urheilun ja liikunnan seuraamisen analysoimisen haasteelliseksi, etenkin kanavien laajan kirjon takia. Suomessa ei ole kerätty yksityiskohtaisia tietoja siitä, miten lapset ja nuoret käyttävät tiedotusvälineitä urheilun ja liikunnan seuraamiseen. Vuoden 2014 LIITU-tutkimuksen aineistonkeruussakin jouduttiin tyytymään koko kyselyn rajallisen pituuden turvaamiseksi varsin pelkistettyyn yleiskuvaan mediavälitteisen penkkiurheilun osalta. Kevään 2016 aineistonkeruussa oli mahdollista kerätä jonkin verran yksityiskohtaisempia tietoja siitä, kuinka paljon lapset ja nuoret seurasivat urheilua ja liikuntaa tiedotusvälineistä sekä mitä tiedotusvälineitä seuraamiseen käytettiin.

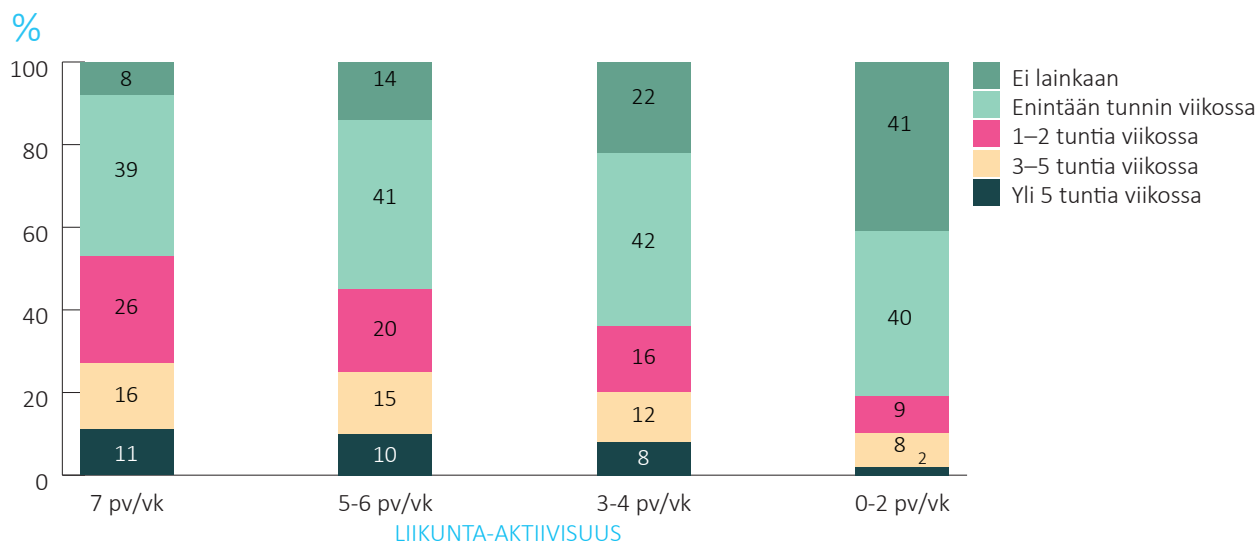
Nyt kerätyn aineiston perusteella useimmilla lapsilla ja nuorilla urheilun ja liikunnan seuraaminen tiedotusvälineistä vie viikoittaisesta ajankäytöstä vain pienen osan (taulukko 18). Vastaajista 15 prosenttia ilmoitti, ettei käytä viikoittain lainkaan aikaa moiseen. Jonkin verran, mutta kuitenkin enintään tunnin viikossa aikaa urheilun ja liikunnan seuraamiseen tiedotusvälineistä käytti 40 prosenttia, tunnista viiteen tuntiin 34 prosenttia ja tätä enemmän noin joka kymmenes (11 %).

Ikäryhmittäiset erot olivat pieniä, mutta iän myötä kiinnostus näyttäisi hieman vähenevän. Pojat käyttivät tyttöjä enemmän aikaa urheilun ja liikunnan seuraamiseen tiedotusvälineistä. Esimerkiksi yli viisi tuntia viikossa seuranneiden osuus oli pojista 15 prosenttia ja tytöistä yhdeksän prosenttia. Vastaavasti pojista heitä, jotka seurasivat korkeintaan tunnin viikossa, oli 44 prosenttia ja tytöistä 62 prosenttia.

**TAULUKKO 18.** Urheilun ja liikunnan seuraaminen tiedotusvälineistä yhden viikon aikana sukupuolen ja iän mukaan (%).

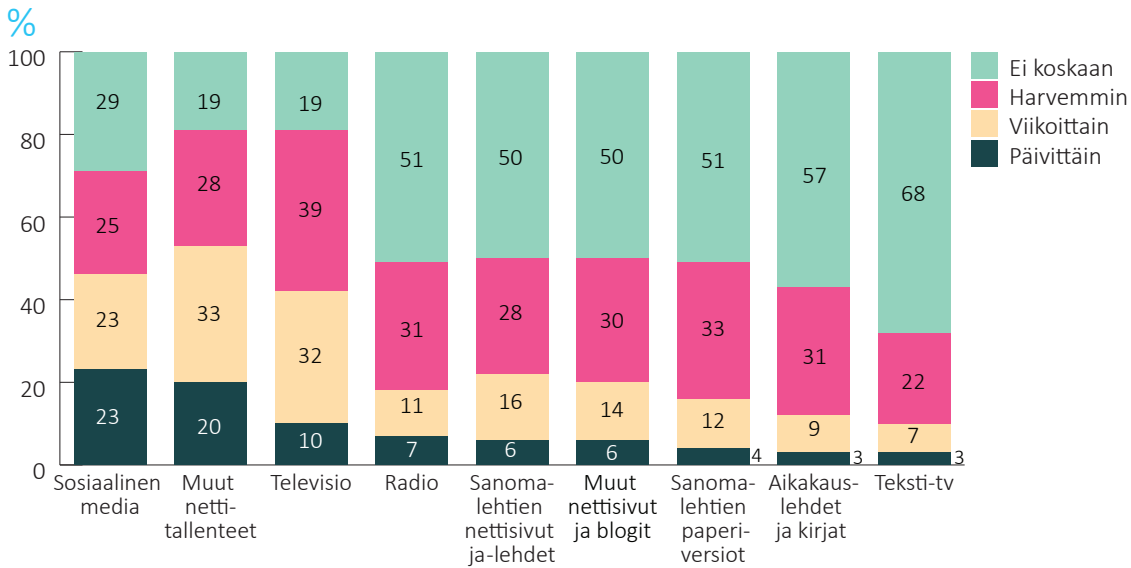
Aika	Pojat	Tytöt	11-v.	13-v.	15-v.	Kaikki
Yli 15 tuntia	2	1	2	1	1	1
Noin 11–15 tuntia	3	2	4	2	2	2
Noin 6–10 tuntia	10	6	9	8	7	8
Noin 3–5 tuntia	20	11	16	15	15	15
Noin 1–2 tuntia	21	18	18	22	18	19
30–60min	15	20	19	18	15	18
Alle 30 min	17	26	20	22	23	22
Ei ollenkaan	12	16	12	12	19	15
Yhteensä (%)	100	100	100	100	100	100
n	841	1017	600	635	620	1858

Liikunta-aktiivisuuden perusteella mediavälitteisen penkkiurheilun aktiivisuutta tarkasteltaessa löytyi vastaavansuuntainen yhteys kuin paikan päällä urheilun seuraamisessa. Eli mikäli tunnin liikuntasuositus täyttyy viikon aikana monta kertaa, on todennäköistä, että lapsi tai nuori seuraa urheilua ja liikuntaa myös tiedotusvälineistä (kuvio 41). Seitsemänä päivänä viikossa tunnin liikkuvista yli puolet seurasi liikuntaa ja urheilua medioiden kautta vähintään tunnin viikossa, kun vastaava osuus niiden joukossa, jotka ylsivät tunnin liikuntasuosituksen enintään kahtena päivänä viikossa, oli 19 prosenttia.



**KUVIO 41.** Urheilun ja liikunnan seuraaminen tiedotusvälineistä yhden viikon aikana liikunta-aktiivisuuden mukaan (monenako päivänä viikossa on liikkunut vähintään 60 minuuttia) (n = 1359) (%).

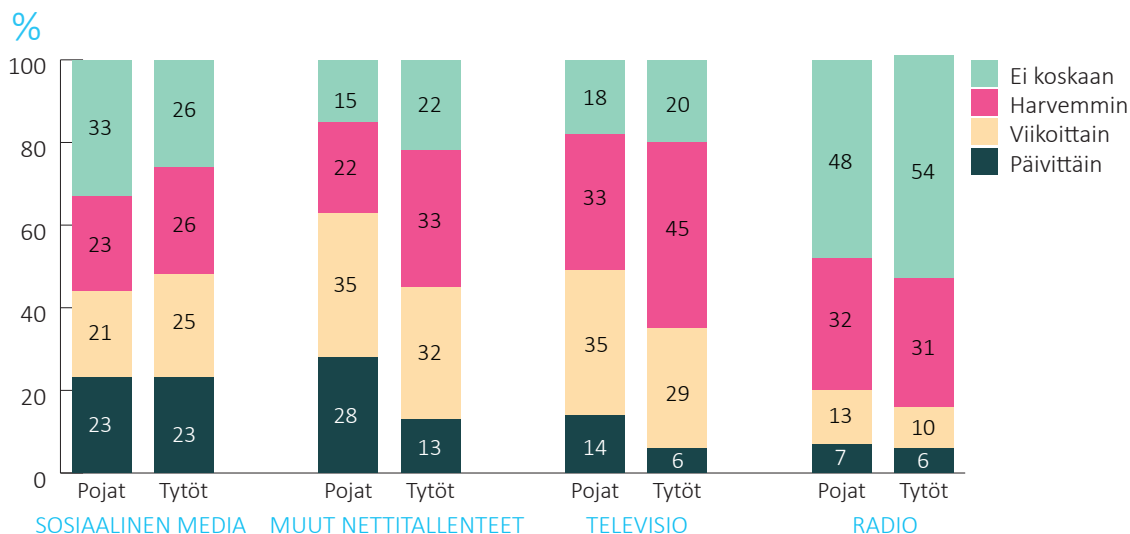
Mediakentän muutokset näkyvät erityisesti erilaisten viestintäkanavien kirjossa ja niiden markkinaosuusvaihteluissa. Yleisimmin lasten ja nuorten urheilun ja liikunnan seuraamiseen käyttämät tiedotusvälineet olivat televisio (mukaan lukien netti-tv), sosiaalinen media (esim. Twitter ja Facebook) ja muut nettitalenteet (esim. Youtube) (kuvio 42). Niiden viikoittaisia käyttäjiä liikunnan ja urheilun seuraamiseen oli yli 40 prosenttia vastaajista. Laajin käyttäjäkunta oli Youtuben kaltaisilla nettitalenteilla. Sellaisten välityksellä urheilua ja liikuntaa seurasi vastaajista viikoittain yli puolet (53 %). Päivittäin urheilua ja liikuntaa seurasi sosiaalisesta mediasta vajaa neljännes, nettitalenteilta viidennes ja televisiosta joka kymmenes. Nettitalenteiden ja sosiaalisen median keskeinen rooli urheilun ja liikunnan seuraamisessa sekä se, että ne ovat monilta osin ohittaneet suosiossa television, kertovat osaltaan siitä, miten mediavälitteisen penkkiurheilun kenttä on muuttunut tai muuttumassa. Tätä täydentävät tiedot siitä, että noin puolet lapsista ja nuorista ei lainkaan seuraa urheilua ja liikuntaa radiosta eikä lehtien kautta.



KUVIO 42. Urheilun ja liikunnan seuraaminen eri tiedotusvälineistä (n = 1833–1879) (%).

Sosiaalisen median käyttö urheilun ja liikunnan seuraamiseen oli yleisintä 13-vuotiaiden keskuudessa. Päivittäin sosiaalista mediaa urheilun ja liikunnan seuraamiseen käytti 13-vuotiaista 27 prosenttia. Vastaava osuus oli 11-vuotiailla 17 prosenttia ja 15-vuotiailla 25 prosenttia. Muiden nettitalenteiden päivittäiskäyttö urheilun ja liikunnan seuraamiseen oli sen sijaan suurinta 11-vuotiailla (21,3 %). Iän lisääntyessä tämäntyyppinen seuraaminen väheni hieman (13-v. → 20,7 %; 15-v. → 18,3 %). Television ja radion päivittäiskäyttö urheilun ja liikunnan seuraamiseen pysyi ikäryhmittäin tarkasteltuna suurin piirtein samana (televisio 9,4–10,3 %; radio 6,0–7,0 %).

Mediavälitteinen penkkiurheilu on perinteisesti ollut enemmän miesten ja poikien kuin naisten ja tyttöjen kiinnostuksen kohteena. Kuten todettua, suunta on nähtävissä tässäkin aineistossa, mutta havainto ei kuitenkaan päde kaikkiin tiedotusvälineisiin (kuvio 43). Urheiluviestin jakajina tutummat eli televisio, teksti-tv, radio, sanomalehdet niin paperisina kuin sähköisinäkin versioina sekä erilaiset nettitalenteet olivat pojilla jonkin verran yleisemmässä käytössä kuin tytöillä. Sen sijaan selkeämmin liikunnallisen viestin välineet kuten aikakauslehdet, blogityyppinen nettitarjonta ja joissain määrin myös sosiaalinen media oli tytöillä poikia yleisemmässä käytössä.



KUVIO 43. Urheilun ja liikunnan seuraaminen yleisimmin käytössä olevista tiedotusvälineistä sukupuolittain (pojat n = 822–848; tytöt n = 1004–1024) (%).

Urheilun ja liikunnan mediavälitteisestä seuraamisesta kerättyjen tietojen vertaaminen vuosien 2014 ja 2016 aineistojen välillä ei ole kysymysasettelussa tehtyjen muutosten takia mahdollista kuin osittain. Se voidaan todeta, että niiden osuus, jotka eivät koskaan seuranneet urheilua ja liikuntaa tiedotusvälineistä oli kummassakin aineistossa samaa suuruusluokkaa (vuonna 2014 = 9 % ja vuonna 2016 = 8 %).

## YHTEENVETO

Lasten ja nuorten penkkiurheiluaktiivisuus oli vuoden 2014 tilanteeseen nähden jatkanut laskutrendiään siltä osin, että aktiivisimpien, usein paikan päällä urheilua ja liikuntaa seuraavien osuus oli pienentynyt ja toisaalta niiden osuus, jotka eivät käy koskaan urheilu- ja liikuntatapahtumissa, oli jonkin verran suurentunut. Sen sijaan vähintään kerran vuodessa paikan päällä urheilu- ja liikuntatapahtumien seuraajien suhteellinen osuus ei ollut enää vähentynyt. Huippu-urheilun pitkäjänteisen kehittämisen näkökulmasta voidaan kuitenkin varsin yksiselitteisesti todeta, ettei uuden potentiaalisen katsojasukupolven kasvattamisesta ole kovin hyvin huolehdittu. Tämä voi näkyä jatkossa, ei vain koko liikuntakulttuurin arvostuksessa ja asemassa suhteessa muihin elämäntilanteisiin, vaan myös eri lajien markkina-asemissa. Jälkimmäistä kohtaa voidaan alleviivata sillä muistutuksella, että penkkiurheilun tiedetään olevan sukupolvisidonnaista (ks. Koski 1998; Zacheus 2008). Hiipuvalla trendillä voi olla vaikutuksia niin yksilöiden liikuntasuhteen rakentumiseen kuin koko liikuntakulttuurin asemaan ja arvostukseen, ainakin kilpa- ja huippu-urheilua koskien.

Mediavälitteisen urheilun ja liikunnan seuraamisen muutoksiin ei vertailutiedon puutteen takia päästä kunnolla kiinni. Kaiken kaikkiaan mediaympäristömme muuttuu kuitenkin niin voimakkaasti, että nuo muutokset näkyvät väistämättä myös mediavälitteisessä urheilun ja liikunnan seuraamisessa. Urheilulla ja liikunnalla on suhteellisen suuri rooli ja näkyvyys mediassa, mutta iso osa lapsista ja nuorista ei käytä seuraamiseen kovinkaan paljoa aikaa. Vain yhdellä kymmenestä mediavälitteiseen urheilun ja liikunnan seuraamiseen kului yli viisi tuntia viikossa.

Sukupolvien ero näyttäytyy etenkin siinä, mitä tiedotusvälineitä urheilun ja liikunnan seuraamiseen käytetään. Sosiaalinen media ja erilaiset nettitalenteet olivat yleisimmin lasten ja nuorten käytössä olleet mediat. Lehdet ja radio alkavat olla – perinteisten muotojen rinnalle tulleista nettiversioista huolimatta – lähinnä marginaalisia viestintuojia lasten ja nuorten ryhmälle, ainakin urheiluun ja liikuntaan liittyen. Television asema on vielä sillä tavoin vankka, että vain yksi viidestä vastanneesta kertoi, ettei koskaan seuraa urheilua ja liikuntaa televisiosta. Television asemia vankesta osaltaan se, että sitä seurataan nykyisin runsaasti myös netin välityksellä, esimerkiksi Yle Areenan tyyppisistä sovelluksista.

Pojat olivat edelleen tyttöjä yleisemmin kiinnostuneita urheilun ja liikunnan seuraamisesta niin paikan päällä kuin mediavälitteisestikin. Ikäluokittainen vertailu viittasi kiinnostuksen vähenevään myötä, mitä ei yhtä selvästi ollut tunnistettavissa parin vuoden takaisessa aineistossa. Liikunta-aktiivisuus oli yhteydessä urheilun ja liikunnan seuraamiseen, kuten odottaa saattoikin. Aktiivisimmat liikkujat ovat todennäköisesti myös aktiivisemmin seuraamassa alan tapahtumia ja asioita niin paikan päällä kuin mediavälitteisestikin.



# 10 Arvot, syrjintä ja kiusaaminen

*Antti Laine, Mikko Salasuo ja Pertti Matilainen*

## JOHDANTO

Arvot ovat ihmisen toiminnan yleisluontoisia päämääriä, jotka ohjaavat käyttäytymistä, valintoja ja havaintoja. Niihin nojautuen ihmiset ilmaisevat hyvänä ja toivottuna pitämänsä asiat. Arvot määrittävät myös sitä, mitä pidetään tavoittelemisen arvoisena ja miten ihmisten tulisi käyttäytyä toisiaan kohtaan. Tietyt arvot ovat varsin pysyväluonteisia, sillä ihmisillä on tarve jonkinlaiseen sosiaaliseen kanssakäymiseen ja aistinautintoihin sekä haasteiden kohtaamiseen ja vaihteluun elämässään. Osa arvoista on tietoisemmin valittuja. Ne ovat tietyssä ajassa ja paikassa sosiaalisesti määrittyneitä. Tästä syystä arvot saavat kulttuurista ja ihmisestä riippuen erilaisia painotuksia. Painotuserot voivat synnyttää ihmisten välille syviä näkemyseroja, mikäli toisten ihmisten arvo-maailma tuntuu vieraalta tai pelottavalta. (Helkama 2015.)

Suomalaisten nuorten arvoja on selvitetty Nuorisobarometreissa vuodesta 1994 lähtien. Edellisen kerran arvoja kartoitettiin vuonna 2013 tehdyssä kyselyssä (Myllyniemi 2013). LIITU-tutkimuksen tässä luvussa valotetaan arvoja 11–15-vuotiaiden lasten ja nuorten osalta. Vastaajilta kysyttiin omakohtaisten ja yhteiskunnallisten asioiden tärkeydestä. Kysymyksissä keskityttiin asioihin, joita voi pitää arvoina tai yhteiskunnallisen toiminnan päämäärinä. Omaan elämään liittyvistä arvoista esimerkiksi terveyteen, ulkonäköön, harrastusmahdollisuuksiin ja fyysiseen kuntoon yhdistyvät arvostukset liittyvät läheisesti liikunnan sosiaalisiin merkityksiin. Yhteiskunnallisiin arvoihin liittyen jäljitetään muun muassa vastaajien suhtautumista huippu-urheilun ja taiteen yhteiskunnallisiin merkityksiin. Vastausten välityksellä syntyy varsin hyvä käsitys siitä, millaisen arvon lapset ja nuoret antavat suomalaisten huippu-urheilumenestykselle ja kotimaisten taiteilijoiden kansainväliselle suosiolle (ks. Salasuo & Piispa & Huhta 2016).

Arvojen ohella tässä luvussa tarkastellaan lasten ja nuorten syrjintä- ja kiusaamiskokemuksia liikunnassa ja urheilussa. Syrjintää voidaan pitää seurauksena arvojen ja arvostusten ristiriidasta. Kankkunen ja kumppaneiden (2010) tutkimuksen mukaan syrjintäkokemukset vaikuttavat voimakkaasti erityisesti lapsiin ja nuoriin. Lasten ja nuorten elämässä syrjintä konkretisoituu kiusaamisena, häirintänä, ulossulkevina käytäntöinä ja fyysisenä väkivaltana. Pahimmillaan syrjintä voi johtaa sosiaaliseen syrjäytymiseen ja itsen vahingoittamiseen. (Ks. Kankkunen ym. 2010.) Aiheen tutkiminen on jäänyt liikunnan ja urheilun osalta vähälle huomiolle (ks. Berg & Piirtola 2014; Berg & Kokkonen 2016). Aiemman tutkimuksen vähäisyys on yllättävää, sillä syrjintä on liikuntalain (2015) lähtökohdian, yhdenvertaisuuslain (2014) periaatteiden ja ennen kaikkea lasten ja nuorten hyvinvoinnin kannalta äärimmäisen vakava asia. Aiheen tutkiminen on tarpeellista ja ajankohtaista, sillä viime vuosina tehdyissä selvityksissä ja tutkimuksissa (ks. esim. Junkala & Lallukka 2012; Kokkonen 2012) on nähtävissä vahvoja signaaleja syrjinnästä liikunnassa ja urheilussa.

Tuloksia tarkastellaan sukupuolittain, ikäluokittain ja liikunta-aktiivisuuden mukaan. Liikunta-aktiivisuuden mukainen tarkastelu tehdään 2-luokkaisesti (liikuntasuosituksen saavuttavat ja suositusta vähemmän liikkuvat).

## TULOKSET

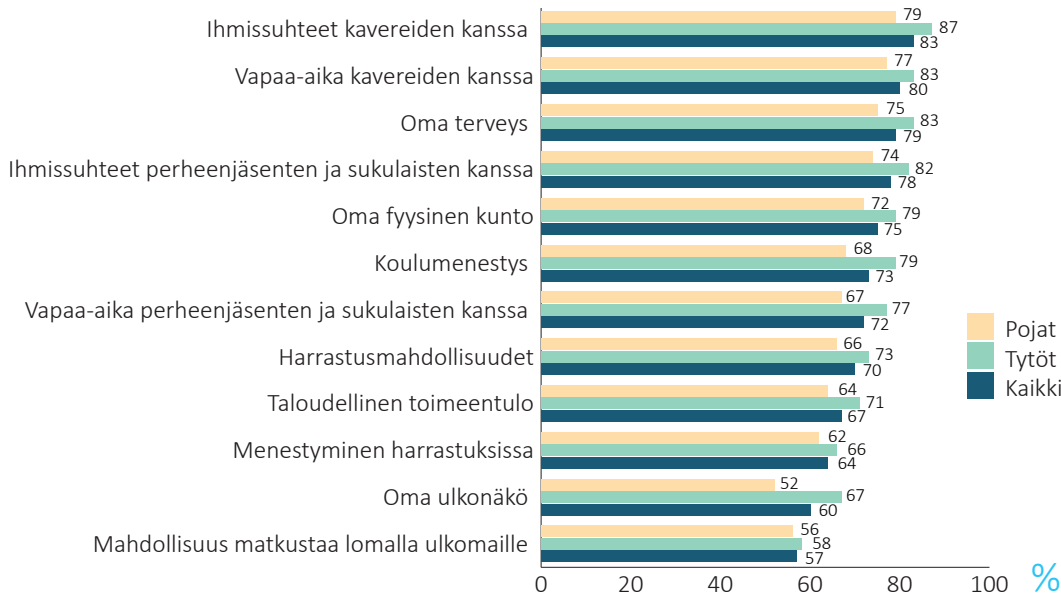
### Arvot

Tutkituilta 11-, 13- ja 15-vuotiailta lapsilta ja nuorilta kysyttiin, miten tärkeitä tietyt omaan elämään liittyvät asiat heille ovat (liite 1, kysymys 60). Listattuna oli 12 asiaa, joista kullekin oli kuusi vastausvaihtoehtoa (Täysin yhdentekevää; Melko yhdentekevää; Ei tärkeää, mutta ei yhdentekevää; Melko tärkeää; Hyvin tärkeää; En osaa sanoa). Tulostarkastelussa melko tärkeää ja hyvin tärkeää luokat on yhdistetty.

Tytöt kokivat kaikki omaan elämään liittyvät asiat poikia tärkeämmiksi. Asioiden tärkeysjärjestys oli kuitenkin omaa ulkonäköä lukuun ottamatta molemmilla sukupuolilla sama. Tärkeimmiksi koettiin ihmissuhteet kavereiden kanssa (83 %) ja vapaa-aika kavereiden kanssa (80 %). Ihmissuhteet perheenjäsenten ja sukulaisten kanssa (78 %) sekä vapaa-aika perheenjäsenten ja sukulaisten kanssa (72 %) koettiin myös tärkeiksi, mutta ne jäivät tärkeysjärjestyksessä kavereiden vastaavien

luokkien taakse, neljännelle ja kuudennelle sijalle. Oma terveys (79 %) oli kolmanneksi ja oma fyysinen kunto (75 %) viidenneksi tärkeimmäksi koettu omaan elämään liittyvä asia. Yli 70 prosentin osuuteen ylsi lisäksi koulumenestys (73 %). Tätä seurasivat harrastusmahdollisuudet (70 %) ja taloudellinen toimeentulo (67 %). (Kuvio 44.)

Oman ulkonäön tärkeäksi kokeneiden osuus oli pojilla (52 %) vastausvaihtoehdoista pienin. Tytöillä oman ulkonäön tärkeäksi kokeneiden osuuden (67 %) taakse jäivät menestyminen harrastuksissa (66 %) ja mahdollisuus matkustaa lomalla ulkomaille (58 %). Pojilla mahdollisuus matkustaa lomalla ulkomaille (56 %) oli vastausvaihtoehdoista toiseksi pienin ja menestyminen harrastuksissa (62 %) kolmanneksi pienin. (Kuvio 44.)



**KUVIO 44.** Melko ja hyvin tärkeäksi koetut omaan elämään liittyvät asiat sukupuolen mukaan (pojat n = 1419–1476; tytöt n = 1490–1528) (%).

Täysin yhdentekevää -vastauksien väliset erot olivat omaan elämään liittyvien asioiden osalta vähäiset (7–11 %). Noin kymmenen prosenttia kaikista vastaajista koki täysin yhdentekeväksi mahdollisuuden matkustaa lomalla ulkomaille (10,5 %) ja menestymisen harrastuksissa (10,1 %). Oma ulkonäkö oli täysin yhdentekevää niukasti alle kymmenelle prosentille (9,5 %) kaikista vastaajista.

Kolmen omaan elämään liittyvän asian tärkeys lisääntyi iän myötä. Nämä olivat oma ulkonäkö (11-v. 50 % → 15-v. 68 %), taloudellinen toimeentulo (11-v. 61 % → 15-v. 75 %) ja ihmissuhteet kavereiden kanssa (11-v. 79 % → 15-v. 85 %). Vastaavasti kolmen omaan elämään liittyvän asian tärkeys väheni iän myötä. Nämä olivat harrastusmahdollisuudet (11-v. 73 % → 15-v. 65 %), menestyminen harrastuksissa (11-v. 66 % → 15-v. 59 %) ja vapaa-aika perheenjäsenten ja sukulaisten kanssa (11-v. 76 % → 15-v. 70 %). Kuuden muun omaan elämään liittyvän asian tärkeys ei vaihdellut tilastollisesti merkitsevästi ikäluokkien välillä.

Liikunta-aktiivisuudella oli selvä yhteys kahteen omaan elämään liittyvän asian tärkeyteen. Liikuntasuosituksen mukaan liikkuvat kokivat harrastusmahdollisuudet (77 % vs. 67 %) ja menestymisen harrastuksissa (74 % vs. 60 %) niitä tärkeämmiksi, jotka eivät liikkuneet liikuntasuosituksen mukaisesti. Lisäksi vapaa-aika perheenjäsenten ja sukulaisten kanssa (77 % vs. 71 %), mahdollisuus matkustaa lomalla ulkomaille (61 % vs. 55 %) ja oma fyysinen kunto (78 % vs. 74 %) oli liikuntasuosituksen mukaan liikkuville tärkeämpää kuin niille, jotka eivät liikkuneet liikuntasuosituksen mukaisesti. Muilla omaan elämään liittyvien asioiden tärkeydellä ja liikuntasuosituksen mukaan liikkumisella ei ollut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä. Huomionarvoista kuitenkin on, että oma ulkonäkö oli hieman tärkeämpää niille, jotka eivät liikkuneet liikuntasuosituksen mukaisesti kuin niille, jotka liikkuvat liikuntasuosituksen mukaisesti (60,3 % vs. 58,7 %).

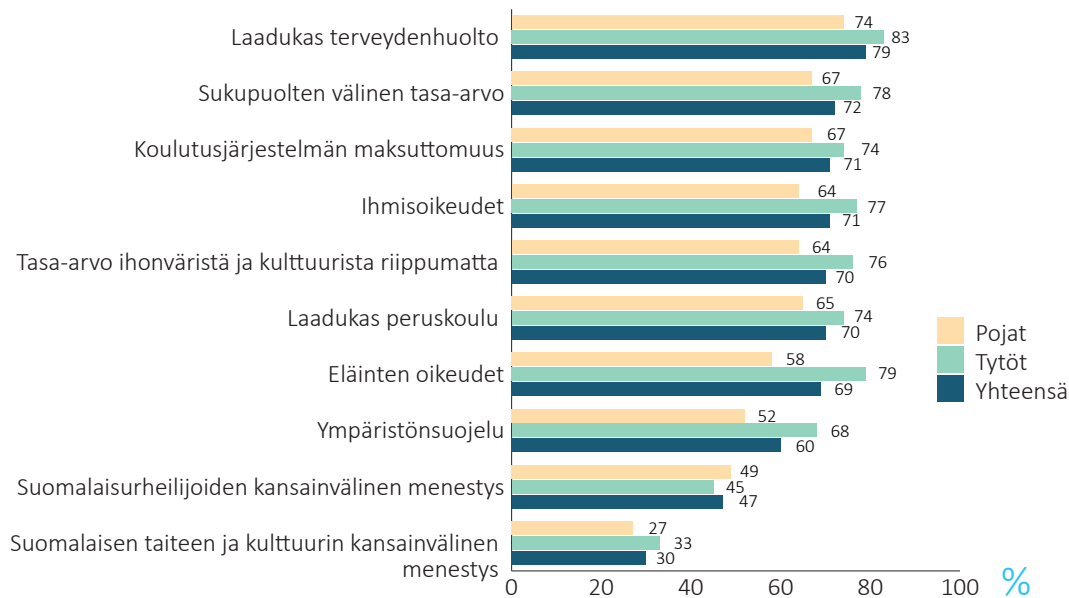
Omaan elämään liittyvien asioiden tärkeyden ohella 11-, 13- ja 15-vuotiailta lapsilta ja nuorilta kysyttiin suhtautumista yhteiskunnallisiin arvoihin liittyviin asioihin (liite 1, kysymys 61). Vastattavana oli kymmenen asiaa ja käytössä oli sama kuusikohtainen vastausasteikko kuin omaan elämään liittyviä asioita koskevassa kysymyksessä. Myös tällä kohtaa melko tärkeää ja hyvin tärkeää luokat on tulostarkastelussa yhdistetty.

Suomalaisurheilijoiden kansainvälistä menestystä lukuun ottamatta tytöt kokivat kaikki yhteiskunnallisiin arvoihin liittyvät asiat poikia tärkeämmiksi. Molemmilla sukupuolilla suomalaisurheilijoiden kansainvälinen menestys jäi joka tapauksessa suomalaisen taiteen ja kulttuurin kansainvälisen menestyksen ohella tärkeysjärjestyslistauksen hännille. Suomalaisurheilijoiden kansainvälisen menestyksen koki tärkeäksi 47 prosenttia ja suomalaisen taiteen ja kulttuurin kansainvälisen menestyksen tärkeäksi 30 prosenttia. (Kuvio 45.)

Suomalaisen taiteen ja kulttuurin kansainvälisen menestyksen koki täysin yhdentekeväksi 16 prosenttia ja melko yhdentekeväksi 15 prosenttia. Suomalaisurheilijoiden kansainvälisen menestyksen osalta vastaavat lukemat olivat 12 ja 11 prosenttia. Minkään muun asian osalta täysin yhdentekevää ja melko yhdentekevää luokkien osuudet eivät kohonneet yli kymmeneen prosenttiin.

Omaan elämään liittyvistä asioista poiketen yhteiskunnallisiin arvoihin liittyvien asioiden tärkeysjärjestys vaihteli jonkin verran poikien ja tyttöjen välillä. Tärkeysjärjestyslistauksen hännille jääneiden asioiden lisäksi kaikkein tärkeimpänä pidetty asia oli kuitenkin molemmilla sukupuolilla sama: laadukkaan terveydenhuollon koki tärkeäksi 79 prosenttia vastaajista (tytöt 83 % ja pojat 74 %). (Kuvio 45.)

Laadukkaan terveydenhuollon jälkeen tytöt pitivät tärkeimpinä eläinten oikeuksia (79 %), sukupuolten välistä tasa-arvoa (78 %) ja ihmisoikeuksia (77 %). Pojilla laadukasta terveydenhuoltoa seurasivat sukupuolten välinen tasa-arvo (67 %), koulutusjärjestelmän maksuttomuus (67 %) ja laadukas peruskoulu (65 %). Sukupuolittain tarkasteltuna luokkien väliset erot olivat kuitenkin melko vähäisiä: pojilla toiseksi ja seitsemänneksi tärkeimmäksi koetun asian välinen ero oli yhdeksän prosenttia (58–67 %) ja tytöillä viisi prosenttia (74–79 %). Kahdeksanneksi tärkeimmäksi koettuun ympäristönsuojeluun (pojat 52 %, tytöt 68 %) ero oli jo hieman selvempi. (Kuvio 45.)



**KUVIO 45.** Melko ja hyvin tärkeäksi koetut yhteiskunnallisiin arvoihin liittyvät asiat sukupuolen mukaan (pojat n = 1401–1429; tytöt n = 1456–1490) (%).

Kolmen yhteiskunnallisiin arvoihin liittyvän asian tärkeys lisääntyi iän myötä. Nämä olivat koulutusjärjestelmän maksuttomuus (11-v. 63 % → 15-v. 77 %), tasa-arvo ihonväristä ja kulttuurista riippumatta (11-v. 63 % → 15-v. 76 %) ja sukupuolten välinen tasa-arvo (11-v. 65 % → 15-v. 78 %). Neljän yhteiskunnallisiin arvoihin liittyvän asian tärkeys vähentyi iän myötä. Nämä olivat ympäristönsuojelu (11-v. 65 % → 15-v. 56 %), eläinten oikeudet (11-v. 72 % → 15-v. 65 %), suomalaisurheilijoiden kansainvälinen menestys (11-v. 49 % → 15-v. 45 %) ja suomalaisen taiteen ja kulttuurin kansainvälinen menestys (11-v. 35 % → 15-v. 26 %). Laadukkaan peruskoulun, laadukkaan terveydenhuollon ja ihmisoikeuksien tärkeys ei vaihdellut ikäluokkien välillä tilastollisesti merkitsevästi.

Liikuntasuosituksien mukaan liikkuvat kokivat suomalaisurheilijoiden kansainvälisen menestyksen (57 % vs. 44 %) niitä tärkeämmiksi, jotka eivät liikkuneet liikuntasuositusten mukaisesti. Toisaalta niille, jotka eivät liikkuneet liikuntasuositusten mukaisesti koulutusjärjestelmän maksuttomuus (72 % vs. 67 %) ja sukupuolten välinen tasa-arvo (73 % vs. 70 %) oli tärkeämpää kuin liikuntasuositusten mukaan liikkuville.

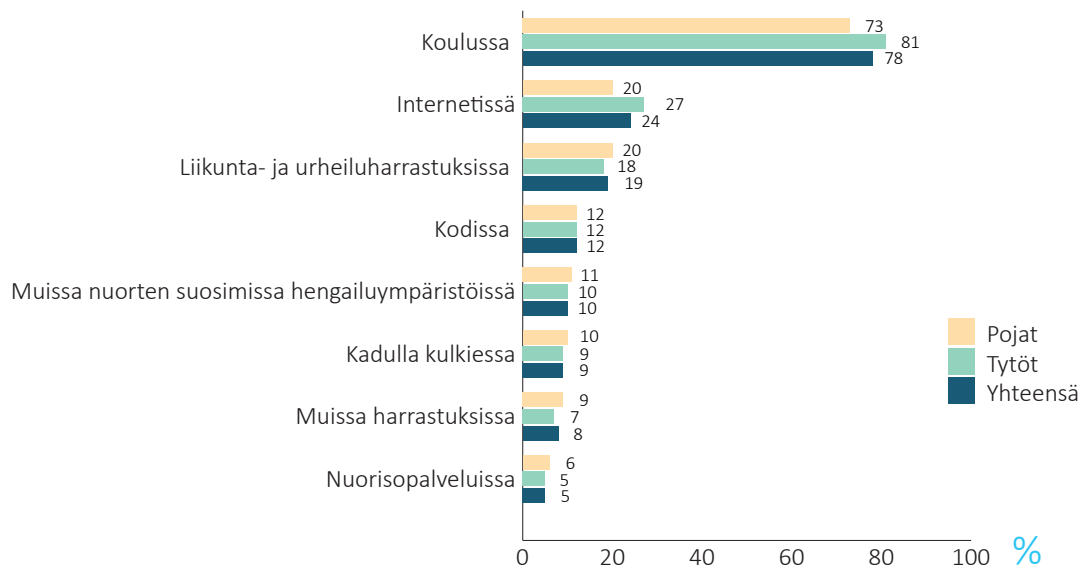
## Syrjintä ja kiusaaminen

Tutkituista 11-, 13- ja 15-vuotiaista lapsista ja nuorista yli kolmannes (37 %) koki joutuneensa syrjityksi tai kiusatuksi (liite 1, kysymys 63). Heitä, jotka eivät olleet kokeneet syrjintää tai kiusaamista, oli runsaat puolet (56 %), ja kuusi prosenttia ei osannut sanoa mielipidettään. Usein syrjinnän tai kiusaamisen kohteeksi joutuneita oli viisi prosenttia. Tytöt kokivat syrjintää tai kiusaamista poikia enemmän. Ikäryhmittäin tarkasteltuna syrjintää tai kiusaamista ilmeni eniten 13-vuotiaiden keskuudessa ja vähiten 15-vuotiaiden keskuudessa, mutta ikäryhmien väliset erot olivat kuitenkin melko pieniä. (Taulukko 19.) Liikuntasuosituksien mukaan liikkuvat kokivat syrjintää tai kiusaamista vähemmän (33 %) kuin ne, jotka eivät liikkuneet liikuntasuositusten mukaisesti (39 %).

**TAULUKKO 19.** Itse syrjityksi ja/tai kiusatuksi joutuminen sukupuolen ja iän mukaan (%).

	Pojat	Tytöt	11-v.	13-v.	15-v.	Kaikki
Kyllä, usein	4	6	4	6	5	5
Kyllä, joskus	29	35	32	34	30	32
En	61	52	56	54	60	56
En osaa sanoa	5	8	8	6	6	6
Yhteensä	100	100	100	100	100	100
n	1422	1487	1036	1028	841	2909

Syrjityiksi tai kiusatuiksi joutuneilta kysyttiin, missä syrjintää tai kiusaamista tapahtui (liite 1, kysymys 63A). Selvästi yleisin paikka oli koulu (78 %). Noin neljännes (24 %) koki joutuneensa syrjinnän tai kiusaamisen kohteeksi internetissä ja noin viidennes (19 %) liikunta- ja urheiluharrastuksissa. Muiden vastausluokkien osuudet olivat 5–12 prosenttia (nuorisopalvelut 5 %, muut harrastukset 8 %, kadulla kulkiessa 9 %, muissa nuorten hengailuympäristöissä 10 % ja kodissa 12 %). Tytöt joutuivat syrjityiksi tai kiusatuiksi poikia yleisemmin koulussa (81 % vs. 73 %) ja internetissä (27 % vs. 20 %). Kodissa osuus oli molemmilla sukupuolilla sama ja muissa kysytyissä paikoissa pojilla 1–2 prosenttia tyttöjä suurempi. (Kuvio 46.)



**KUVIO 46.** Tilanteet, joissa jouduttu syrjityksi ja/tai kiusatuksi sukupuolen mukaan (pojat n = 437–463; tytöt n = 566–594) (%).

Ikäryhmien väliset erot olivat syrjimis- tai kiusaamispaikkojen suhteen vähäiset. Ainoa tilastollisesti merkitsevä ero paikantui muihin nuorten suosimiin hengailuympäristöihin (esim. kauppakeskukset, kahvilat ja huoltoasemat), joissa kohdattu syrjintä tai kiusaaminen iän myötä lisääntyi (11-v. 7 % → 15-v. 13 %). Tämä on varsin luonnollista, sillä myös lasten ja nuorten ajanvietto tällaisissa paikoissa iän myötä lisääntyy.

Liikunta- ja urheiluharrastuksissa syrjinnän tai kiusaamisen kohteeksi joutuneilta kysyttiin, mistä syystä he syrjintää tai kiusaamista kokivat (liite 1, kysymys 63B). Viisi yleisintä syytä olivat ulkonäkö (49 %), vähäiset liikunnalliset taidot (33 %), pukeutumistyyli (29 %), muut syyt (25 %) ja ikä (20 %). Annetuista 16 vastausvaihtoehdosta viiden osuus jäi alle kymmenen prosentin suuruisiksi. Nämä olivat

rikkaus (6 %), ihonväri (7 %), seksuaalinen suuntautuminen (7 %), vammaisuus (7 %) ja uskonto (8 %). Muiden kuuden vastausvaihtoehdon osuudet olivat yli kymmenen, mutta alle 20 prosenttia (poliittiset näkemykset 11 %, köyhyys 12 %, sukupuoli 14 %, kielitaito 15 %, puhetapa 18 % ja terveydentila 19 %).

Tytöt joutuivat liikunta- ja urheiluharrastuksissa syrjityiksi tai kiusatuiksi poikia yleisemmin ulkonäön (56 % vs. 42 %), pukeutumistyylin (33 % vs. 24 %), vähäisten liikunnallisten taitojen (35 % vs. 30 %), puhutavan (21 % vs. 14 %) ja sukupuolen (17 % vs. 10 %) takia. Pojat puolestaan joutuivat liikunta- ja urheiluharrastuksissa tyttöjä yleisemmin syrjityiksi tai kiusatuiksi kielitaidon (20 % vs. 9 %), poliittisten näkemysten (18 % vs. 6 %), rikkauten (10 % vs. 3 %), ihonvärin (10 % vs. 4 %) ja terveydentilan (22 % vs. 17 %) takia.

Liikunta- ja urheiluharrastuksissa ulkonäön takia syrjityksi tai kiusatuksi joutuminen lisääntyi iän myötä selvästi (11-v. 42 % → 15-v. 60 %). Muiden syiden osalta ikäryhmittäiset erot olivat vähäisiä. Liikuntasuosittelun mukaan liikkuvat joutuivat syrjinnän tai kiusaamisen kohteeksi liikunta- ja urheiluharrastuksissa useammin kuin ne, jotka eivät liikkuneet liikuntasuosittelun mukaisesti (20 % vs. 18 %). Ero ei kuitenkaan ollut tilastollisesti merkitsevä, ja on myös syytä pitää mielessä, että liikuntasuosittelun mukaan liikkuvat myös viettävät liikunta- ja urheiluharrastuksissa enemmän aikaa kuin ne, jotka eivät liiku liikuntasuosittelun mukaisesti.

## YHTEENVETO

Omassa elämässään erityisen tärkeinä asioina 11–15-vuotiaat lapset ja nuoret pitivät kavereita ja perhettä sekä omaa terveyttä ja fyysistä kuntoa. Oma ulkonäkö oli tärkeää erityisesti tytöille. Näiden arvostusten ajattelisi heijastuvan lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymiseen. Liikuntaan liittyvien arvostusten suhde liikuntasuosittelun täyttämiseen ei ole kuitenkaan niin yksinkertainen. Liikuntasuosittelun mukaan liikkuville oma fyysinen kunto oli tärkeämpää kuin niille, jotka eivät liiku liikuntasuosittelun mukaisesti. Samanlaista yhteyttä ei ollut kuitenkaan havaittavissa liikuntasuosittelun ja oman ulkonäön välillä. Havainto on yhdenmukainen Nuorten vapaa-aikatutkimuksen (Merikivi & Myllyniemi & Salasuo 2016) tulosten kanssa, jossa havaittiin omaehtoisien ja ulkonäköön liittyvän liikkumisen lisääntyvän vasta 15 ikävuoden jälkeen.

Omaan elämään liittyvien asioiden lisäksi lapsilta ja nuorilta kysyttiin suhtautumista yhteiskunnallisiin arvoihin liittyviin asioihin. Laadukas terveydenhuolto koettiin tärkeimmäksi yhteiskunnalliseksi arvoksi. Sen lisäksi tytöt korostivat vastauksissaan eläinten oikeuksia, sukupuolten välistä tasa-arvoa ja ihmisoikeuksia. Pojat puolestaan antoivat arvoa laadukkaaseen terveydenhuoltoon lisäksi sukupuolten väliselle tasa-arvolle, maksuttomalle koulutusjärjestelmälle ja laadukkaalle peruskoululle.

Osana yhteiskunnallisia arvoja selvitettiin, miten suomalaisurheilijoiden kansainvälinen menestys suhteutuu muihin yhteiskunnallisiin arvoihin. Lasten ja nuorten arvostuksessa suomalaisten huippu-urheilijoiden kansainvälinen menestys jäi taiteen ja kulttuurin kansainvälisen menestyksen ohella tärkeysjärjestyslistauksen hännille. Tulosten perusteella suomalaiset lapset ja nuoret arvostivat erityisesti hyvinvointivaltion peruspalveluita ja sukupuolten välistä tasa-arvoa. Suomalaisten menestystä huippu-urheilussa ja taiteessa pidettiin lasten ja nuorten keskuudessa selvästi vähämerkityksellisempänä.

Oman elämän kannalta tärkeiksi koetuista asioista ja yhteiskunnallisiin arvoihin liittyviin asioihin suhtautumisesta löytyi kyselyyn vastanneiden lasten ja nuorten keskuudesta mielenkiintoinen sukupuoliero. Suomalaisurheilijoiden kansainvälistä menestystä lukuun ottamatta tytöt kokivat kaikki kysytyt asiat ja arvot poikia tärkeimmiksi.

Tutkituista lapsista ja nuorista reilusti yli kolmannes kertoi joutuneensa syrjityksi tai kiusatuksi. Syrjintää tai kiusaamista kokeneista noin viidennes koki tulleen syrjityksi tai kiusatuksi liikunnan tai urheilun parissa. Liikunta- ja urheiluharrastukset olivat koulun ja internetin jälkeen kolmanneksi yleisin paikka, jossa syrjintää ja kiusaamista tapahtui. Muissa harrastuksissa ja nuorisopalveluissa syrjintäkokemukset olivat selvästi harvinaisempia. Liikunta- ja urheiluharrastuksissa yleisimmät syrjinnän tai kiusaamisen syyt liittyivät ulkonäköön, vähäisiin liikunnallisiin taitoihin ja pukeutumistyyliin. Muiden annettujen vastausvaihtoehtojen mukaisia syrjintäkokemuksia oli harvemmalla, mutta on syytä korostaa, että syrjinnän syitä ei ole tuloksissa suhteutettu esimerkiksi vähemmistöjen kokoon. Tästä syystä niiden lasten ja nuorten määrää, jotka kokivat joutuneensa syrjinnän tai kiusaamisen kohteeksi ihonvärin, seksuaalisen suuntautumisen, vammaisuuden ja uskonnon takia, voidaan pitää varsin merkittävänä.

Tämä tutkimus on ensimmäisiä, jossa selvitetään laajemmin syrjintää ja kiusaamista liikunta- ja urheiluharrastuksissa. Liikunta- ja urheiluharrastukset näyttävät tulosten perusteella sellaisilta lasten ja nuorten vapaa-ajan fyysisiltä ympäristöiltä, joissa erilaiset arvot ja arvostukset johtavat syrjintään ja kiusaamiseen yleisemmin kuin muissa vapaa-ajan fyysisissä ympäristöissä. Tulokset ovat huolestuttavia. Ne herättävät kysymyksen liikunnan ja urheilun parissa toimivien aikuisten kyvystä tunnistaa ja puuttua syrjintään sekä kiusaamiseen. Tilanteen korjaaminen edellyttää pikaisia toimia poliittisilta päättäjiltä, virkamiehiltä, urheiluliikkeeltä ja -seuroilta sekä vanhemmilta. Myös tutkimustietoa vakavasta ongelmasta kaivataan akuutisti lisää.

# 11 Liikuntavammat koulussa, vapaa-ajalla ja urheiluseuroissa

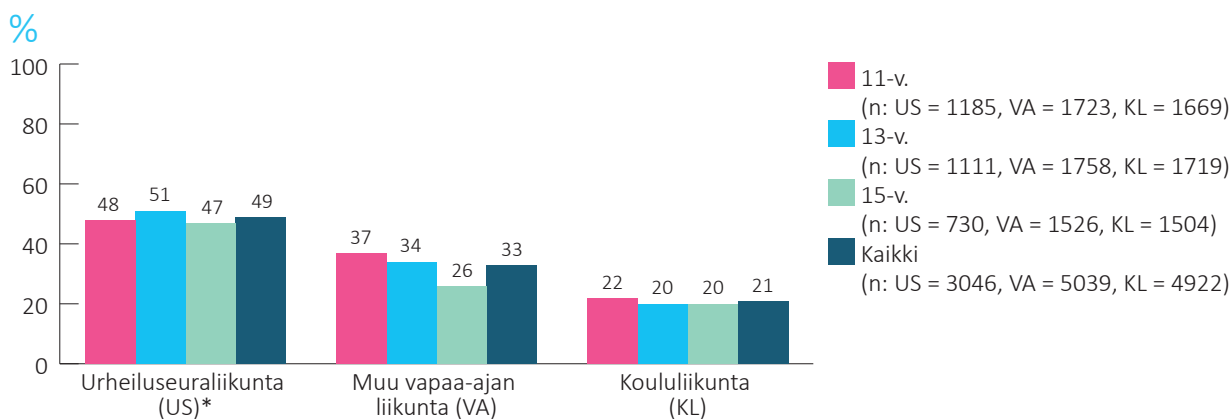
Jari Parkkari, Anu Räisänen, Kati Pasanen ja Arja Rimpelä

## JOHDANTO

Liikuntaan aktiivointia tulee lisätä ja liikuntaa sekä urheilua tulee ohjata ja opettaa turvallisuusnäkökohdat huomioon ottaen, sillä muutoin liikunnan harrastajista ja liikunnan terveyshyödyistä jopa puolet saatetaan menettää (Parkkari ym. 2003; Parkkari & Kannus & Fogelholm 2004; Sommer ym. 2007; Haikonen & Parkkari 2010). Loukkaantumiset ja vammat voivat katkaista liikunnan harrastamisen eikä uutta liikuntalajia aina etsitä tilalle. Erityisesti pojat ovat aiempien tutkimusten mukaan olleet alttiita liikuntatapaturmille (Parkkari ym. 2003; Parkkari & Kannus & Fogelholm 2004; Haikonen & Parkkari 2010; Karhola 2013). Liikunnan kokeminen fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti antoisaksi ja turvalliseksi lisää liikkumisesta saatavaa positiivista kokemusta, mikä puolestaan lisää todennäköisyyttä harrastaa liikuntaa läpi elämän. Kevään 2016 LIITU-tutkimuksessa tarkasteltiin 11-, 13-, ja 15-vuotiaiden lasten ja nuorten liikuntavammoihin liittyviä tekijöitä (liite 1, kysymykset 44–46B).

## LIIKUNNASSA LOUKKAANTUNEIDEN MÄÄRÄ

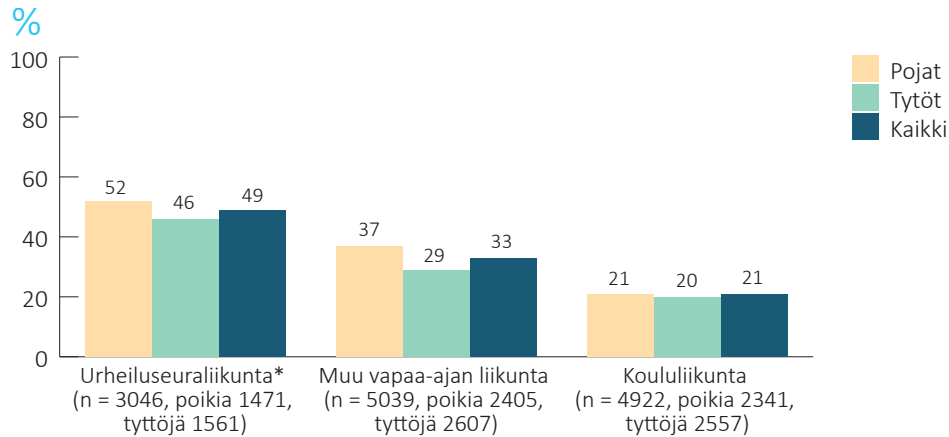
LIITU-tutkimukseen osallistuneista nuorista yli puolet (53 %) ilmoitti loukkaantuneensa liikunnan yhteydessä vähintään kerran edeltävän vuoden aikana. Pojista oli loukkaantunut 56 % ja tytöistä 50 %. Eniten loukkaantumisia sattui urheiluseuraliikunnassa, puolet (49 %) urheiluseurassa harrastavista oli loukkaantunut urheiluseuraliikunnassa vähintään kerran. Vapaa-ajan liikunnassa sattui enemmän vammoja kuin koululiikunnassa. Urheiluseuraliikunnassa ja koululiikunnassa loukkaantumisten määrissä ei ollut eroja ikäryhmien välillä (kuvio 47). Muussa vapaa-ajan liikunnassa loukkaantumisten määrä väheni iän myötä, 11- ja 13-vuotiaille sattui enemmän loukkaantumisia kuin 15-vuotiaille.



KUVIO 47. Liikunnan aikana loukkaantuneiden osuus ikäryhmittäin kolmessa eri liikuntamuodossa (%).

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

Urheiluseurassa pojille (52 %) sattui enemmän loukkaantumisia kuin tytöille (46 %). Myös vapaa-ajan liikunnassa pojille (37 %) sattui enemmän vammoja kuin tytöille (29 %). Koululiikunnassa loukkaantumisten määrässä ei ollut eroa tyttöjen ja poikien välillä (kuvio 48).

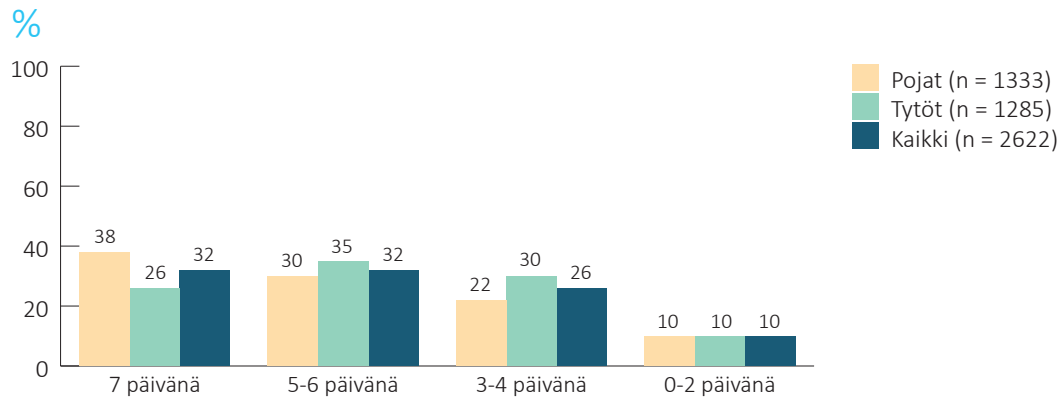


**KUVIO 48.** Liikunnan aikana loukkaantuneiden osuudet sukupuolittain kolmessa eri liikuntamuodossa (%)

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

## LOUKKAANTUMISET LIIKUNTA-AKTIIVISUUDEN MUKAAN

Loukkaantumiset olivat yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen. Riski loukkaantua kasvoi sitä suuremaksi, mitä useampana päivänä viikosta harrasti liikuntaa. Sekä pojilla että tytöillä loukkaantumisriski kasvoi merkittävästi, kun liikuntaa harrastettiin vähintään 60 minuuttia päivässä viitenä päivänä viikossa tai useammin (kuvio 49).



**KUVIO 49.** Liikunnassa loukkaantuneiden osuudet liikunta-aktiivisuuden mukaan (%).

## LOUKKAANTUMISET LIIKUNTALAJEITTAIN

Taulukoihin 20–23 on koottu kuhunkin kymmenen lajia, joissa tapahtui eniten loukkaantumisia pojilla ja tytöillä. Urheiluseuraliikunnassa eniten tapaturmia sattui niissä lajeissa, joissa on eniten harrastajia. Pojilla vammoja esiintyi eniten jalkapallon, jääkiekon ja salibandyn parissa (taulukko 20). Vastaavasti tytöillä kärjessä olivat ratsastus, jalkapallo ja tanssi (taulukko 21).

TAULUKKO 20. Loukkaantumiset liikuntalajeittain pojilla urheiluseurassa (n = 758).

Tapaturmalaji	Loukkaantuneiden määrä	Loukkaantuneiden osuus urheiluseuraliikunnassa loukkaantuneista (%)
jalkapallo	234	31
jääkiekko	111	15
salibandy	86	11
laskettelu	27	4
koripallo	26	3
pyöräily	25	3
parkour	22	3
moottoriurheilu	19	3
uinti	17	2
pesäpallo	12	2
muut lajit	174	23
Yhteensä	753	99*

*\*Osalle nuorista sattui loukkaantuminen useammassa lajissa ja kaikki eivät ilmoittaneet vammalajia.*

TAULUKKO 21. Loukkaantumiset liikuntalajeittain tytöillä urheiluseuraliikunnassa (n = 724).

Tapaturmalaji	Loukkaantuneiden määrä	Loukkaantuneiden osuus urheiluseuraliikunnassa loukkaantuneista (%)
ratsastus	133	18
jalkapallo	108	15
tanssi	66	9
naisvoimistelu, joukkuevoimistelu	46	6
lentopallo	27	4
yleisurheilu	26	4
cheerleading	26	4
juoksu	25	3
telinevoimistelu	22	3
pesäpallo	18	2
muut lajit	223	31
Yhteensä	720	99*

*\*Osalle nuorista sattui loukkaantuminen useammassa lajissa ja kaikki eivät ilmoittaneet vammalajia.*



TAULUKKO 22. Loukkaantumiset liikuntalajeittain pojilla muussa vapaa-ajanliikunnassa (n = 884).

Tapaturmalaji	Loukkaantuneiden määrä	Loukkaantuneiden osuus kaikista muussa vapaa-ajan liikunnassa loukkaantuneista (%)
jalkapallo	195	22
pyöräily	101	11
salibandy	59	7
moottoriurheilu	51	6
jääkiekko	42	5
laskettelu	35	4
trampoliini	35	4
parkour	29	3
juoksu	26	3
koripallo	23	3
muut lajit	217	25
Yhteensä	813	92*

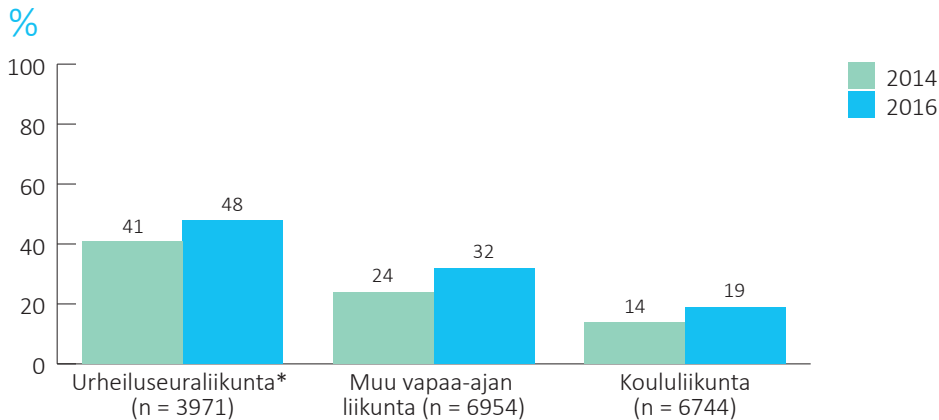
*\*Osalle nuorista sattui loukkaantuminen useammassa lajissa ja kaikki eivät ilmoittaneet vammalajia.*

TAULUKKO 23. Loukkaantumiset liikuntalajeittain tytöillä muussa vapaa-ajan liikunnassa (n = 752).

Tapaturmalaji	Loukkaantuneiden määrä	Loukkaantuneiden osuus kaikista muussa vapaa-ajan liikunnassa loukkaantuneista (%)
juoksu	103	14
jalkapallo	79	11
ratsastus	63	8
pyöräily	48	6
ulkoilu, lenkkeily	46	6
tanssi	26	3
voimistelu	24	3
laskettelu	23	3
rullalautailu	23	3
trampoliini	23	3
muut lajit	229	30
Yhteensä	687	91*

*\*Osalle nuorista sattui loukkaantuminen useammassa lajissa ja kaikki eivät ilmoittaneet vammalajia.*

Kaikissa kolmessa liikuntaympäristössä loukkaantumisia raportoitiin vuonna 2016 enemmän kuin vuonna 2014 (kuvio 50).



KUVIO 50. Liikunnan aikana loukkaantuneiden osuus tutkimusvuosittain kolmessa eri liikuntamuodossa vuosina 2014 ja 2016 (%).

Liikunta-aktiivisuuden yhteyttä loukkaantumisiin analysoitiin logistisella regressiolla. Liikuntaympäristöjen välisen eron tutkimisessa käytettiin Wilcoxonin merkittyjen sijalukujen testiä. Iän ja sukupuolen yhteyttä liikuntavammoihin ja tutkimusvuosien välisiä eroja vammojen yleisyydessä analysoitiin käyttäen ordinaalista logistista regressiota.

## YHTEENVETO

Liikunnan aikana sattuvat loukkaantumiset ovat nuorten keskuudessa yleisiä ja ne ovat tämän tutkimuksen perusteella lisääntymässä. Pojille sattuu hieman enemmän loukkaantumisia kuin tytöille. Pojilla vammoja esiintyi eniten jalkapallon, jääkiekon ja salibandyn parissa. Vastaavasti tytöillä kärjessä olivat jalkapallo, ratsastus ja tanssi. Tutkimus osoittaa, että lisääntyvä liikunnan harrastaminen ei suojaa vammoilta, vaan vammat lisääntyvät harrastamisen määrän noustessa.

Tapaturmien ehkäisy kaikessa laajuudessaan on osa peruskoulun turvallisuustyötä ja se on kirjattu myös Perusopetuksen opetussuunnitelman uusiin perusteisiin (Opetushallitus 2014). Niissä todetaan, että oppilaiden tulee perusopetuksen aikana oppia tuntemaan ja ymmärtämään hyvinvointia ja terveyttä edistävien ja sitä haittaavien tekijöiden sekä turvallisuuden merkityksen. Heitä ohjataan ennakoimaan vaaratilanteita ja toimimaan niissä tarkoituksenmukaisesti. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen selvityksen mukaan opettajille suunnattua moduulia turvallisuudesta ja tapaturmista ei kuitenkaan huomioida perus- eikä täydennyskoulutuksissa (Samposalo ym. 2012). Tämän lisäksi perusopetuksen oppimateriaaleissa juuri lasten ja nuorten kannalta tärkeät liikunta- ja urheilutapaturmien ehkäisyasiat käsitellään pintapuoleisesti, jolloin monet mahdollisuudet aiheiden esille ottamiseen jäävät hyödyntämättä.

Liikuntavammojen valtakunnallisen ehkäisyohjelman (LiVE) tavoitteena on väestön liikunnallisen elämäntavan edistämisen ohessa ehkäistä liikuntavammoja ([www.terveiliikkuja.fi](http://www.terveiliikkuja.fi)). LiVE-ohjelmaan kuuluu kolme toimeenpanevaa hanketta: Terve Urheilija (2006–), Terve koululainen (2010–) ja Smart Moves (2014–). Terve Urheilija -hanke on suunnattu urheilijoille ja heidän valmentajilleen sekä ohjaajilleen. Terve Urheilija -hanke kouluttaa aktiivisesti ohjaajia ja valmentajia sekä urheilijoita paikallisesti ja valtakunnallisesti ([terveurheilija.fi](http://terveurheilija.fi)). Terve koululainen (TEKO) -hankkeessa ollaan tuottamassa ja jalkauttamassa sähköisiä materiaaleja ja verkkokoulutusta yläkouluihin, alakoulussa kolmannelta kuudennelle luokalle, sekä esi- ja alkuopetukseen. Hankkeessa nuorten arjen turvallisuutta ja terveellisyttä lähestytään kymmenen eri painoaluetta kautta. Oppimateriaalit ovat maksuttomia ja kaikkien vapaasti saatavilla hankkeen verkkosivuilta [www.tervekoululainen.fi](http://www.tervekoululainen.fi). Smart Moves -hankkeen tavoite on 16–19-vuotiaiden ammattiin opiskelevien nuorten terveellisen ja turvallisen liikkumisen lisääminen, istumisen vähentäminen ja liikunta- ja vapaa-ajan tapaturmien ehkäisy ([www.smartmoves.fi](http://www.smartmoves.fi)).

# 12 Suomen- ja ruotsinkielisten erot liikuntakäyttäytymisessä

Eva Roos, Anette Mehtälä, Carola Ray, Sami Kokko ja Sofia Hampf

## JOHDANTO

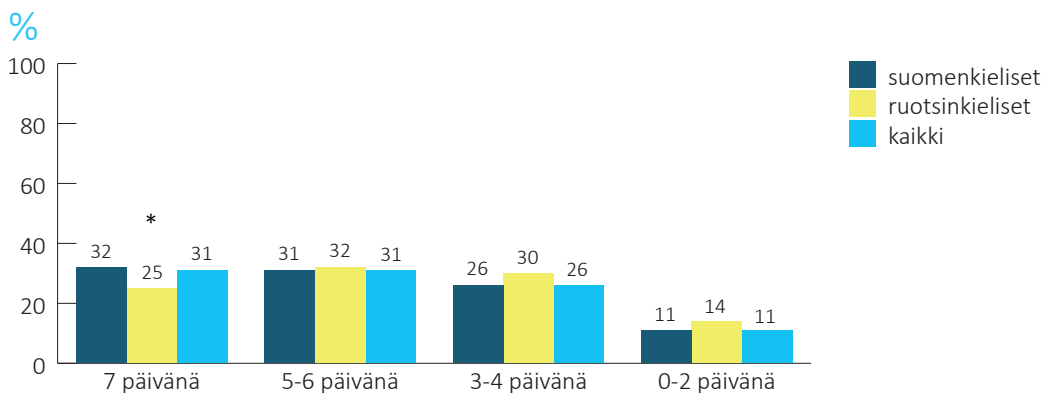
Aikaisempia tutkimustuloksia liikuntakäyttäytymisen eroista suomen- ja ruotsinkielisten lasten ja nuorten välillä on niukasti. Tulosten mukaan suomenkieliset lapset ja nuoret näyttävät kuitenkin olevan liikunnallisesti aktiivisempia ja kokevan yleisemmin olevansa hyviä liikunnassa kuin ruotsinkieliset lapset ja nuoret. Lisäksi suomenkieliset näkevät itsensä ruotsinkielisiä yleisemmin liikunnallisesti aktiivisina myös tulevaisuudessa (Kannas & Brunell 2000.) WHO-koululaistutkimuksen aineistoihin perustuvan, trendieroja suomen- ja ruotsinkielisten lasten ja nuorten terveydessä ja elintavoissa tarkastelevan raportin mukaan suomenkieliset kokivat parempaa fyysistä kuntoa, liikkuvat rasittavasti sekä saavuttivat kansallisen liikuntasuosituksen (Tammelin & Karvinen 2008) ruotsinkielisiä yleisemmin kaikkina tutkimusvuosina (1994–2014) (Simonsen ym. 2016).

Vuoden 2016 LIITU-kysely toteutettiin suomenkielisten koulujen lisäksi myös ruotsinkielisissä kouluissa. Hankkeen yhteydessä tutkitaan nyt ensimmäistä kertaa eroja lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisessä kieliryhmien välillä. Tässä luvussa tarkastellaan edellisissä luvuissa (lukuja 9 ja 13 lukuun ottamatta) läpikäytyjä liikuntakäyttäytymiseen liittyviä tekijöitä erikseen suomen- ja ruotsinkielisiltä lapsilta ja nuorilta. Luvussa käsitellään ainoastaan tilastollisesti merkitsevät erot kieliryhmien välillä koko tutkimusjoukon tasolla.

Tarkasteltavien muuttujien tarkemmat kuvaukset löytyvät raportin edellisiltä sivuilta, kyseistä osa-aluetta käsittelevästä luvusta. Jatkossa lapsia ja nuoria suomenkielisistä kouluista kutsutaan suomenkieliseksi (S) ja vastaavasti lapsia ja nuoria ruotsinkielisistä kouluista ruotsinkieliseksi (R).

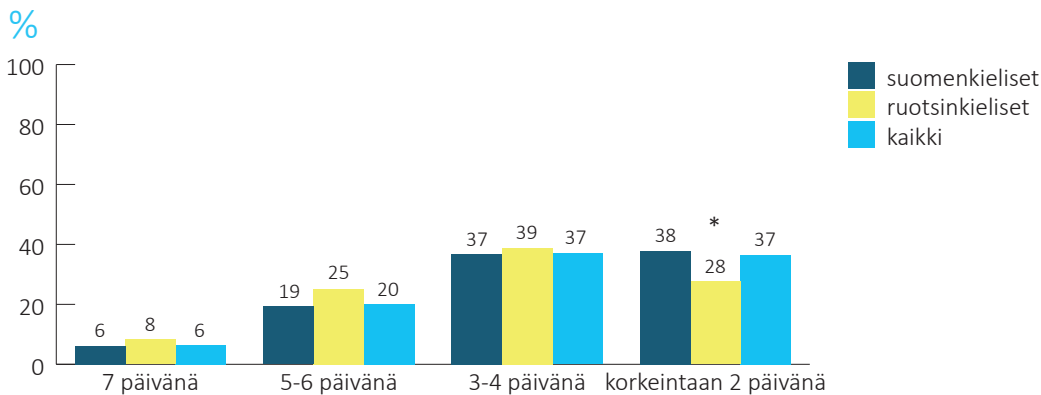
## ITSEARVIOITU LIIKUNTA-AKTIIVISUUS JA ISTUMINEN

Suomenkielisistä kolmasosa (32 %) ja ruotsinkielisistä neljäsosa (25 %) saavutti viikoittaisen reippaan liikunnan suosituksen (vähintään 60 minuuttia päivässä) (kuvio 51).



**KUVIO 51.** Viikoittaisen liikuntasuosituksen (vähintään 60 minuuttia päivässä) saavuttavien ja suositusta vähemmän liikkuvien suomenkielisten (n = 6339) ja ruotsinkielisten (n = 1014) lasten ja nuorten osuudet (%). \*Tilastollisesti merkitsevä ero.

Ruotsinkielisistä lapsista ja nuorista (72 %) puolestaan huomattavasti suurempi osa kuin suomenkielisistä lapsista ja nuorista (62 %) saavutti WHO:n rasittavan liikunnan suosituksen (vähintään kolmena päivänä viikossa) (kuvio 52). Ruotsinkieliset (89 %) myös aikoivat lisätä vapaa-ajan liikuntaansa seuraavan vuoden aikana hiukan yleisemmin kuin suomenkieliset (86 %).



KUVIO 52. Viikon aikana rasittavasti liikkuvien suomenkielisten (n = 6298) ja ruotsinkielisten (n = 1012) lasten ja nuorten osuudet (%). \*Tilastollisesti merkitsevä ero.

Suomenkieliset istuivat vähemmän kuin ruotsinkieliset sekä arkisin (S 6 t 54 min, R 7 t 24 min) että viikonloppuisin (S 5 t 42 min, R 6 t). Heille myös kertyi ruutu-aikaa yli kaksi tuntia päivässä vähintään kolmena päivänä viikossa harvemmin (60 %) kuin ruotsinkielisille (66 %). Suurempi osuus suomenkielisistä (29 %) kuin ruotsinkielisistä (22 %) ilmoitti kotiväen asettavan rajoituksia ruutuajalleen, ja suomenkieliset (54 %) myös aikoivat vähentää ruutu-aikaansa yleisemmin kuin ruotsinkieliset (47 %).

## LIIKUNTAPAIKAT JA -TILAISUUDET

Ruotsinkieliset lapset ja nuoret (25 %) liikkivat urheiluseurojen järjestämässä tilaisuuksissa yleisemmin vähintään neljänä päivänä viikossa kuin suomenkieliset lapset ja nuoret (22 %). Toisaalta suomenkielisistä lapsista ja nuorista yli puolet (52 %) liikkui omaehtoisesti vähintään neljänä päivänä viikossa ruotsinkielisissä osuuden jäädessä 45 prosenttiin.

Suomenkielisistä suurempi osuus käytti vapaa-aikanaan erilaisia liikuntapaikkoja kuin ruotsinkielisistä. Suomenkielisistä yli puolet (52–54 %) liikkui säännöllisesti (vähintään muutaman kerran kuukaudessa) sisäsaleissa, ylläpidetyillä ulkoilualueilla sekä kaupunkitiloissa. Ruotsinkielisistä lapsista ja nuorista sisäsaleissa ja kaupunkitiloissa liikkui säännöllisesti alle puolet (47 %), ja ylläpidetyillä ulkoilualueilla vain 38 prosenttia. Koulun piha-alueella vapaa-aikana liikkui vähintään muutaman kerran kuukaudessa kaksi viidestä suomenkielisestä (40 %) ja reilu kolmannes ruotsinkielisistä (36 %). Molemmat kieliryhmät käyttivät säännölliseen liikkumiseen yleisimmin kevyen liikenteen väyliä (S 86 %, R 80 %).

## KOETTU LIKUNNALLINEN PÄTEVYYS JA KOETUT ESTEET

Suomenkieliset (3,68) kokivat keskimäärin korkeampaa liikunnallista pätevyyttä kuin ruotsinkieliset (3,53). Ruotsinkieliset arvioivat kuitenkin useimmat fyysisen toimintakyvyn osa-alueet paremmiksi kuin suomenkieliset. Ruotsinkieliset kokivat olevansa kestävämpiä (Ska = 3,80, Rka = 3,96), voimakkaampia (Ska = 3,70, Rka = 3,81) ja parempia juoksemaan ja hyppäämään (Ska = 3,86, Rka = 3,99) kuin suomenkieliset. Lisäksi ruotsinkieliset uskoivat suomenkielisiä suuremmassa määrin voivansa kehittyä fyysisissä ominaisuuksissaan (Ska = 4,15, Rka = 4,34). Kuitenkin suurempi osuus 9-vuotiaista suomenkielisistä kuin ruotsinkielisistä uskoi voivansa tulla paremmaksi liikunnassa (Ska = 4,33, Rka = 4,13). Kysymystä ei kysytty muilta ikäryhmiltä.

Koetut liikunnan harrastamisen esteet vaihtelivat jonkin verran kieliryhmien välillä (kuvio 53). Molemmissa kieliryhmissä yleisimmäksi liikunnan esteeksi koettiin lähellä olevien harrastusmahdollisuuksien puute, suomenkieliset (56 %) yleisemmin kuin ruotsinkieliset (49 %). Liikunnan kokeminen hyödyttömäksi mainittiin esteeksi kaikkein harvimmoin (S 13 %, R 17 %). Harrastuksen kalleus ja viitsiminen estivät hiukan alle puolta suomenkielisistä (47 %) ja noin kahta viidestä ruotsinkielisistä (41–42 %) liikkumasta. Kahta viidesosaa suomenkielisistä (41 %) ja hiukan yli kolmasosaa ruotsinkielisistä (35 %) koululiikunta ei innostanut, kun taas kaksi viidestä ruotsinkielisistä (41 %) ja kolmasosa suomenkielisistä (33 %) koki, ettei ole liikunnallinen. Noin kolmasosalle liikunta

oli liian kilpailuhenkistä (S 36 %, R 32 %). Noin kolmannes ruotsinkielisistä koki liikunnan ikäväksi tai tylsäksi (31 %) tai kavereiden harrastamattomuuden (34 %) estävän heitä itseään liikkumasta. Viimeksi mainittujen väittämien kanssa samaa mieltä olevien suomenkielisten osuus jäi reiluun neljännekseen (26–28 %).



**KUVIO 53.** Suomenkielisten (n = 4539–4621) ja ruotsinkielisten (n = 806–835) lasten ja nuorten kokemat liikunnan esteet (%). \*Tilastollisesti merkitsevä ero.

## VÄLITUNTI- JA KOULUMATKALIIKUNTA

Suurempi osuus suomenkielisistä (66 %) kuin ruotsinkielisistä (58 %) ilmoitti viettävänsä välitunnit enimmäkseen ulkona. Ulkovälitunneilla ruotsinkieliset (20 %) istuivat suomenkielisiä enemmän (16 %). Välituntiliikuntaindeksin keskiarvo oli kuitenkin korkeampi ruotsinkielisillä (20) kuin suomenkielisillä (18), joten ruotsinkieliset liikkuvat aktiivisina ollessaan yleisemmin reippaasti kuin suomenkieliset. Ruotsinkieliset (30 %) olivat myös osallistuneet välituntitoiminnan suunnitteluun suomenkielisiä (24 %) useammin.

Suuremmalla osalla suomenkielisistä (77 %) kuin ruotsinkielisistä (66 %) lapsista ja nuorista oli alle 5 kilometrin koulumatka. Tästä joukosta suomenkielisistä 77 prosenttia ja ruotsinkielisistä 63 prosenttia ilmoitti kulkevänsä koulumatkat aktiivisesti kävellen tai pyöräillen. Suomenkieliset kulkivat yleisemmin kuin ruotsinkieliset koulumatkansa aktiivisesti sekä syksyllä ja keväällä (S 87 %, R 75 %) että talvella (S 67 %, R 51 %).

## VANHEMMAT JA KAVERIT LIIKUNTAHARRASTUKSEN TUKENA

Valtaosa molempien kieliryhmien vanhemmista kannusti lapsiaan tai nuoriaan liikkumaan, suomenkielisten (80 %) yleisemmin kuin ruotsinkielisten (73 %). Sen sijaan suurempi osuus ruotsinkielisistä (51 %) kuin suomenkielisistä (47 %) lapsista ja nuorista ilmoitti, että ainakin toinen vanhemmista käy seuraamassa heidän harjoituksiaan tai kilpailujaan.

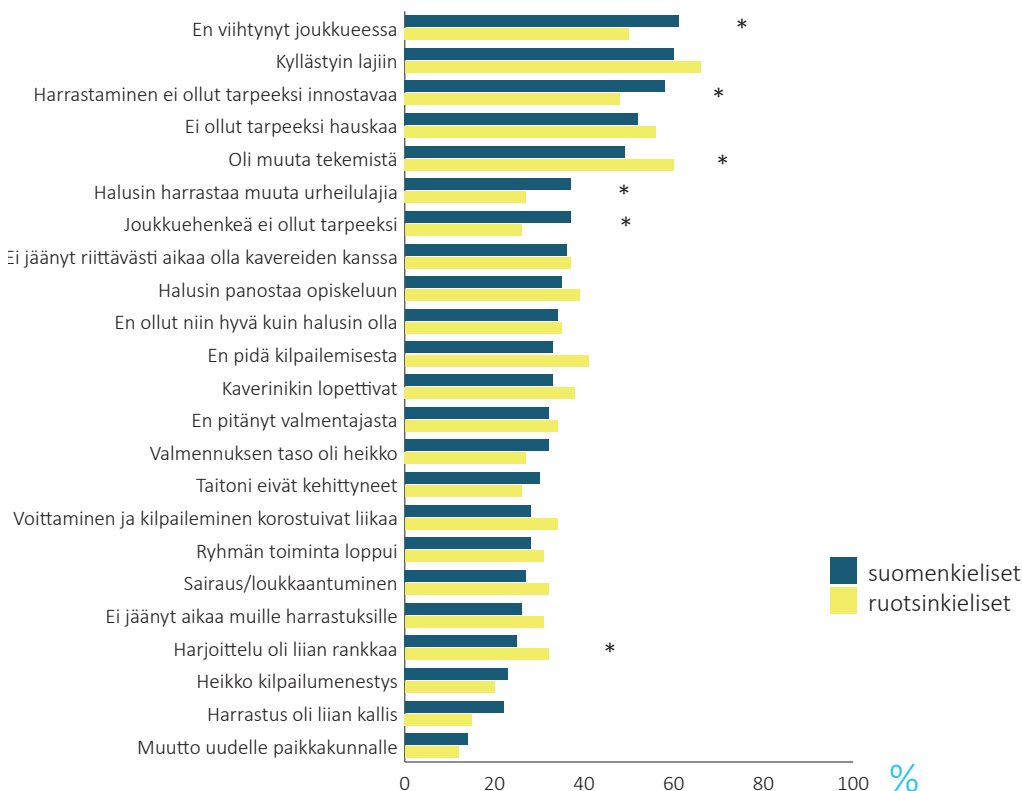
Suomenkielisten lasten ja nuorten (32 %) kaverit pyysivät mukaansa liikkumaan tai urheilemaan yleisemmin kuin ruotsinkielisten (29 %) kaverit. Ruotsinkieliset (39 %) puolestaan keskustelivat kavereiden kanssa liikunnasta ja urheilusta yleisemmin kuin suomenkieliset (34 %).

## URHEILU- JA SEURAHARRASTAMINEN

Ruotsinkieliset (70 %) osallistuivat yleisemmin vähintään silloin tällöin seuratoimintaan kuin suomenkieliset (61 %). Ruotsinkieliset olivat aloittaneet urheiluseuraharrastuksen hieman nuorempana kuin suomenkieliset (Ska = 6 v 7 kk, Rka = 6 v 3 kk), ja he myös tekivät suomenkielisiä nuorempana päätöksen vain yhden lajin harrastamisesta (Ska = 9 v 6 kk, Rka = 7 v 10 kk).

Suosituin laji 11–15-vuotiaiden joukossa molemmilla kieliryhmillä oli jalkapallo (S 18 %, R 23 %). Seuraavaksi suosituimmat olivat suomenkielisillä salibandy sekä tanssi/kilpatanssi (9 %) ja ruotsinkielisillä tanssi/kilpatanssi sekä ratsastus (9 %). Jalkapallo (26 %) oli suosituin laji myös 9-vuotiailla molemmissa kieliryhmissä. Seuraavaksi suosituimmat lajit nuorimmassa ikäryhmässä suomenkielisillä olivat jääkiekko (8 %) ja tanssi/kilpatanssi (7 %) ja ruotsinkielisillä käsipallo (14 %) ja salibandy (8 %).

Suomenkielisten lasten ja nuorten (25 %) keskuudessa oli yleisemmin aiemmin urheiluseurassa harrastaneita, mutta sittemmin lopettaneita kuin ruotsinkielisissä (21 %). Lopettamisen syissä oli myös kieliryhmien välisiä eroja (kuvio 54). Kolme viidestä suomenkielisestä (58–61 %) ja noin puolet ruotsinkielisistä (48–50 %) koki, ettei ollut viihtynyt joukkueessa tai että itse harrastus ei ollut ollut tarpeeksi innostavaa. Yli kolmasosa suomenkielisistä (37–39 %) ja neljäsosa ruotsinkielisistä (26–27 %) ilmoitti lopettamisen syyksi sen, ettei joukkuehenkeä ollut ollut tarpeeksi tai että oli halunnut harrastaa muuta urheilulajia. Pienempi osuus koki, että harrastus oli ollut liian kallis (S 22 %, R 15 %). Ruotsinkieliset ilmoittivat lopettamisen syyksi suomenkielisiä useammin ainoastaan sen, että heillä oli ollut muuta tekemistä (S 49 %, R 60 %).



**KUVIO 54.** Suomenkielisten (n = 1145–1185) ja ruotsinkielisten (n = 153–161) lasten ja nuorten syyt urheiluseuraharrastuksen lopettamiselle (%). \*Tilastollisesti merkitsevä ero.

Suurempi osuus suomenkielisistä (78 %) kuin ruotsinkielisistä (71 %) lapsista ja nuorista, jotka eivät kyselyntekohetkellä osallistuneet seuratoimintaan, mutta olivat aikaisemmin osallistuneet, olisi halukas aloittamaan urheiluseuraharrastamisen uudestaan.

Lapsilta ja nuorilta, jotka eivät kyselyntekohetkellä harrastaneet liikuntaa urheiluseurassa (mukaan lukien myös he, jotka eivät koskaan olleet harrastaneet seurassa), kysyttiin syitä heidän seuraharrastamattomuudelleen. Suomenkieliset ilmoittivat ruotsinkielisiä useammin syiksi harrastuksen kalleuden (S 20 %, R 11 %), lähellä olevien harrastusmahdollisuuksien (S 22 %, R 12 %) ja kyydin (S 13 %, R 5 %) puutteen. Ruotsinkieliset puolestaan ilmoittivat suomenkielisiä useammin syiksi ajanpuutteen (S 28 %, R 38 %) ja halun panostaa opiskeluun (S 24 %, R 34 %).

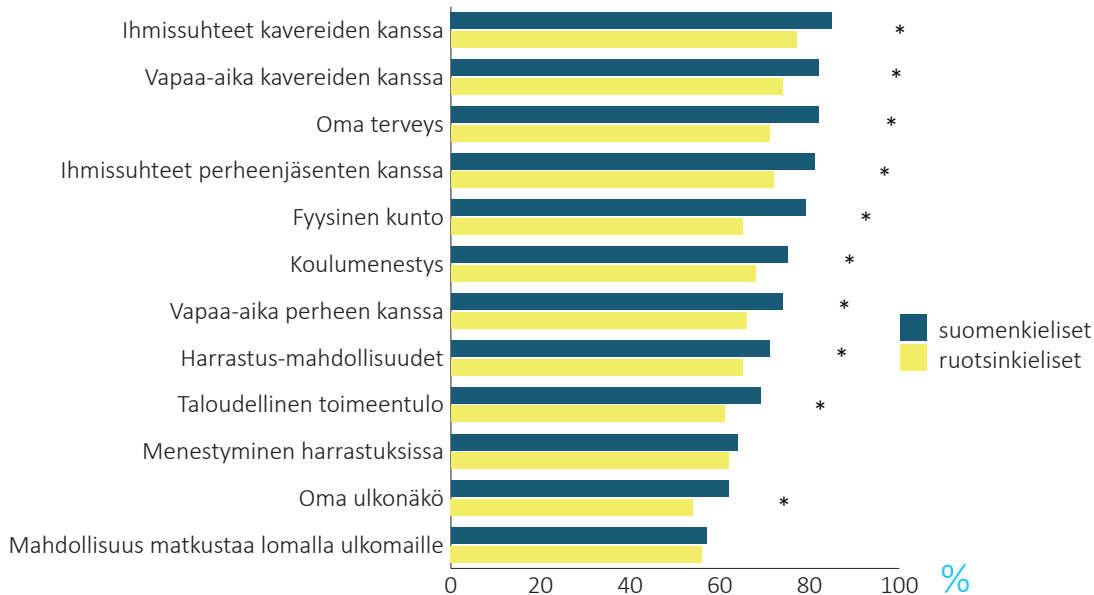
## LIIKUNTAVAMMAT KOULUSSA, VAPAA-AJALLA JA URHEILUSEUROISSA

Suurempi osuus ruotsinkielisistä (29 %) kuin suomenkielisistä (19 %) vastasi, että heillä oli kulu-  
neen vuoden aikana ollut tapaturmia tai syntynyt vammoja koululiikunnassa tai ohjatussa opiske-

liijaliikunnassa. Ruotsinkieliset (55 %) olivat suomenkielisiä (41 %) useammin joutuneet olemaan päivän tai useamman poissa harrastuksista tai koulusta vapaa-ajan liikunnan aikana tapahtuneen tapaturman/vamman takia. Ruotsinkieliset (66 %) olivat myös olleet suomenkielisiä (57 %) useammin poissa koulusta urheiluseuraliikunnassa sattuneen vamman takia.

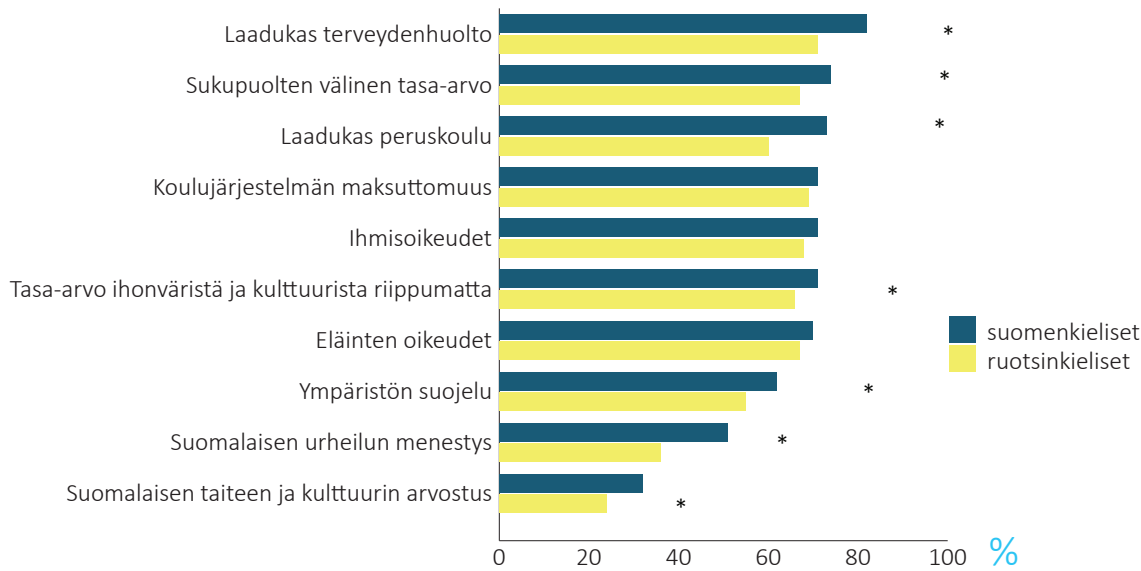
## ARVOT

Kieliryhmien välillä oli runsaasti eroja siinä, kuinka tärkeiksi lapset ja nuoret kokivat omaan elämäänsä liittyvät asiat. Suomenkieliset kokivat lähes kaikki tarkasteltavat asiat yleisemmin vähintään melko tärkeiksi kuin ruotsinkieliset (kuvio 55). Vain menestyminen harrastuksissa (S 64 %, R 62 %) ja mahdollisuus matkustaa ulkomaille (S 57 %, R 56 %) koettiin kieliryhmissä keskimäärin yhtä yleisesti tärkeiksi.



**KUVIO 55.** Suomenkielisten (n = 2218–2288) ja ruotsinkielisten (n = 709–736) lasten ja nuorten melko tai hyvin tärkeinä pitämät, omaan elämään liittyvät asiat (%). \*Tilastollisesti merkitsevä ero.

Kieliryhmien välillä oli myös eroja siinä, kuinka tärkeinä he pitivät kysytyjä yhteiskuntaan liittyviä asioita. Näitäkin asioita suomenkieliset pitivät yleisemmin melko tärkeinä verrattuna ruotsinkielisiin (kuvio 56). Yhtä yleisesti vähintään melko tärkeiksi koettiin koulujärjestelmän maksuttomuus (S 71 %, R 69 %), ihmisoikeudet (S 71 %, R 68 %) ja eläinten oikeudet (S 67 %, R 67 %).



**KUVIO 56.** Suomenkielisten (n = 2182–2233) ja ruotsinkielisten (n = 690–706) lasten ja nuorten melko tai hyvin tärkeinä pitämät, yhteiskuntaan liittyvät asiat (%). \*Tilastollisesti merkitsevä ero.

## YHTEENVETO

Tässä tutkimuksessa suurempi osa (32 %) suomenkielisistä kuin ruotsinkielisistä (25 %) ylsi liikuntasuositukseen, kuten myös aiemmissa tutkimuksissa on havaittu (Simonsen ym. 2016). Suomenkieliset liikkuvat omatoimisesti, hyödynsivät erilaisia liikuntapaikkoja ja kulkivat koulumatkat aktiivisesti yleisemmin kuin ruotsinkieliset, kun taas ruotsinkielisten keskuudessa urheiluseuraharrastaminen oli yleisempää. Suomenkielisten joukossa oli suurempi osuus urheiluseuraharrastuksen lopettaneita kuin ruotsinkielisten joukossa. Ruotsinkieliset aikoivat lisätä liikuntaa tulevaisuudessa yleisemmin kuin suomenkieliset.

Aiemmista tutkimuksista poiketen ruotsinkieliset liikkuvat viikon aikana vapaa-aikanaan rasittavasti yleisemmin kuin suomenkieliset. Myös välituntiaktiviteetit – kun huomioon ei oteta istumista ja seisoskelua – olivat keskimäärin reippaampia tehoiltaan kuin aktiviteetit, joihin suomenkieliset lapset ja nuoret useimmiten välitunneilla osallistuivat. Ruotsinkieliset olivat osallistuneet välituntitoiminnan suunnitteluun yleisemmin kuin suomenkieliset lapset ja nuoret.

Ruotsinkieliset istuivat suomenkielisiä enemmän sekä vapaa-ajalla että koulussa, ja heille kertyi enemmän ruutu-aikaa kuin suomenkielisille. Suurempi osuus suomenkielisistä kuin ruotsinkielisistä vastasi, että kotiväki asettaa rajoituksia heidän ruutuajalleen. Suomenkieliset lapset ja nuoret myös aikoivat vähentää ruutu-aikaansa lähitulevaisuudessa yleisemmin kuin ruotsinkieliset.

Suomenkielisillä liikunnallisen pätevyyden tunne oli suurempi kuin ruotsinkielisillä, minkä myös aiemmat tutkimukset ovat todenneet (Kannas & Brunell 2000). Aiemmasta poiketen ruotsinkieliset arvioivat fyysisen toimintakykynsä suomenkielisiä paremmaksi. Ruotsinkielisillä oli suomenkielisiin verrattuna yleisemmin liikunnan aikana sattuneita vammoja ja niistä johtuvia poissaoloja.



# 13 Toimintakyvyn ja -rajoitteiden yhteydet liikunta-aktiivisuuteen ja paikallaanoloon

*Kwok Ng, Pauli Rintala ja Aija Saari*

## JOHDANTO

YK:n yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista (artikla 31) korostaa kerättyjen aineistojen erittelyä siten, että vammaisten henkilöiden kokemat esteet tunnistetaan. Maailman terveysjärjestön (WHO) toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus (ICF) kuvaa, miten sairauksien ja vammojen vaikutukset näkyvät yksilön elämässä (WHO 2001; 2007). YK:n yleissopimuksen ja ICF:n yhdistäminen edellyttää, että selvityksissä huomioidaan vammaisen nuoren subjektiivinen kokemus toimintakyvystään ja sen rajoitteiden seurauksista.

Kansallinen LIITU-tutkimus suoritettiin tavallisissa peruskouluissa, joten ne lapset ja nuoret, jotka käyvät erityiskoulua eivät olleet mukana tutkimuksessa. Tulokset perustuvat lasten ja nuorten omiin vastauksiin ja lisäksi heidän ilmoittamansa toimintarajoitteet eivät välttämättä ole lääkärin toteamia. Kysymykset on esitetty 11-, 13- ja 15-vuotiaille nuorille suomen- ja ruotsinkielisissä kouluissa.

Terveyden, toimintakyvyn ja toimintarajoitteiden selvittämiseksi LIITU-tutkimuksessa lapsilta ja nuorilta kysyttiin onko heillä pysyviä vaikeuksia nähdä, kuulla, puhua sujuvasti, liikkua tai käsitellä esineitä, hengittää tai muistaa asioita/keskittyä. Tämäntyyppiset vaikeudet ovat hyvin usein vahvasti yhteydessä sensorisiin, fyysisiin ja älyllisiin vammoihin, jotka aiheuttavat pysyvää toiminnanvajavuutta (Üstün ym. 2003). Esimerkiksi aikaisemmissa tutkimuksissa on todettu, että vammaisista suomalaisista nuorista vain 20 prosenttia pojista ja 12 prosenttia tytöistä saavutti 60 minuutin päivittaisen liikuntasuosituksen, kun vastaavat luvut vammattomilla nuorilla olivat 30 prosenttia pojilla ja 18 prosenttia tytöillä (Ng ym. 2014; Kalman ym. 2015).

Tämän luvun tavoitteena on esittää millaisia pysyviä vaikeuksia (toimintarajoitteita) suomalaisilla nuorilla esiintyy, ja tarkastella toimintarajoitteiden yhteyksiä liikunta-aktiivisuuteen, urheiluseurassa harrastamiseen, paikallaanoloon ja koulumatkojen aktiiviseen kulkemiseen, sekä vertailla näitä vammattomiin nuoriin. Lukijan on hyvä huomata, että tässä luvussa esitettävät arvot saattavat poiketa huomattavastikin edellisistä luvuista, sillä tässä luvussa on pääosin mukana vain vaikeuksia tai vammoja ilmoittaneet lapset ja nuoret. Tässä luvussa pysyvän vaikeuden rinnalla käytetään käsitteitä toimintarajoite ja vamma.

## TOIMINTARAJOITTEIDEN YLEISYYS

Tytöt kokivat toimintarajoitteita enemmän kuin pojat (16,8 % vs. 13,4 %) (taulukko 24). Selvästi suurin vaikeus liittyi muistamiseen.

**TAULUKKO 24.** Toimintarajoitteiden yleisyys sukupuolen mukaan.

	Nähdä	Kuulla	Puhua	Liikkua	Hengittää	Muistaa	Ei Yhtään
Pojat N	70	39	54	40	72	222	2383
Pojat %	2,5	1,4	2	1,5	2,6	8,1	86,6
Tytöt N	106	22	67	43	160	300	2429
Tytöt %	3,6	0,8	2,3	1,5	5,5	10,3	83,2

*Muutamat nuoret ilmoittivat enemmän kuin yhden toiminnallisen vaikeuden (sarakkeiden yhteissumma ei ole 100 %).*

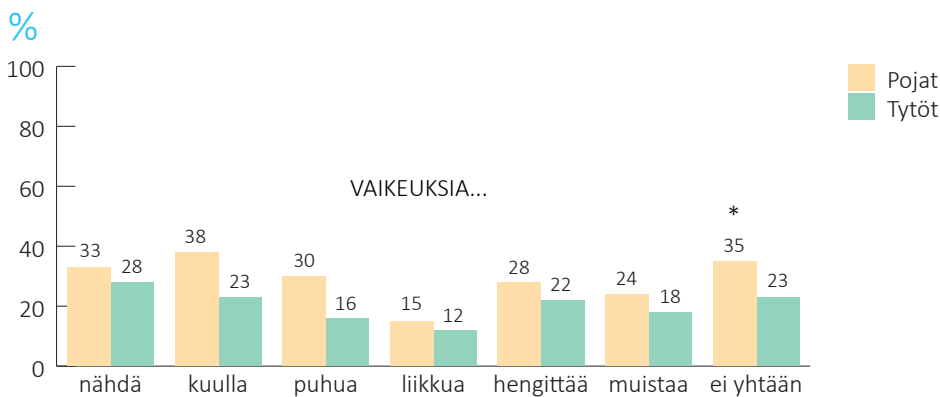
Toimintarajoitteita raportoineiden tyttöjen osuus, päinvastoin kuin poikien, kasvoi iän myötä (taulukko 25). Kaikissa ikäryhmissä oli myös muutama prosentti niitä nuoria, joilla oli enemmän kuin yksi toimintarajoite.

TAULUKKO 25. Toimintarajoitteiden yleisyys iän ja sukupuolen mukaan.

	11-v.			13-v.			15-v.		
	0	1	2+	0	1	2+	0	1	2+
Pojat N	863	99	35	787	99	31	713	86	15
Pojat %	86,6	9,9	3,5	85,8	10,8	3,4	87,6	10,6	1,8
Tytöt N	883	96	44	837	132	53	690	126	36
Tytöt %	86,3	9,4	4,3	81,9	12,9	5,2	81,0	14,8	4,2

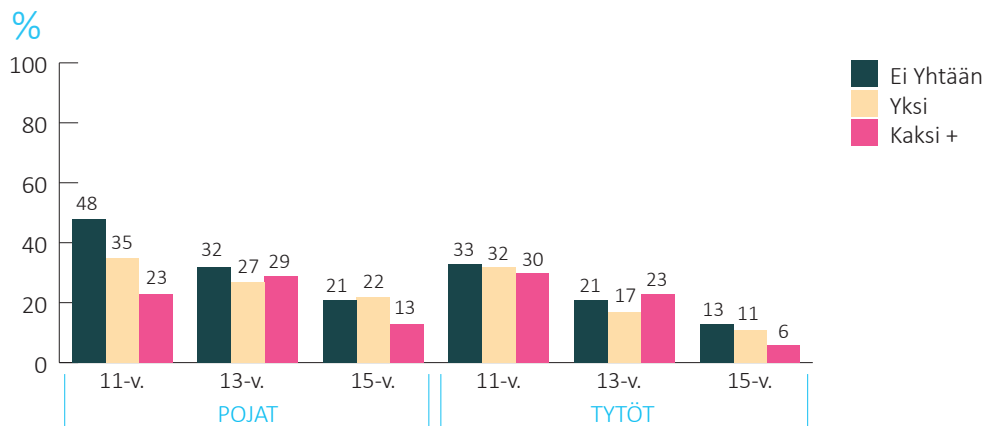
## TOIMINTARAJOTTEIDEN YHTEYDET LIIKUNTA-AKTIIVISUUTEEN

WHO:n liikuntasuositukset ovat samanlaiset sekä vammaisille että vammattomille 5–17-vuotiaille lapsille. Kun kysyttiin edellisen seitsemän päivän liikunta-aktiivisuutta (reipas liikunta), pojat olivat jokaisessa toimintarajoitekategoriassa tyttöjä aktiivisempia. Ne pojat, joilla oli kuulemisen kanssa vaikeuksia, olivat kaikista aktiivisimpia; 38 prosenttia näistä pojista saavutti liikuntasuosituksen (kuvio 57). Osuus oli suurempi kuin vammattomilla pojilla (35 %). Liikuntasuosituksesta kauimaksi jäivät ne tytöt ja pojat, joilla on liikkumisen vaikeus, esimerkiksi liikuntavamma. Liikuntarajoitteisista tytöistä liikuntasuosituksen saavutti vain 12 prosenttia ja pojista 15 prosenttia.



KUVIO 57. Liikuntasuosituksen saavuttaneiden poikien ja tyttöjen osuudet eri ryhmissä (%).  
\*Tilastollisesti merkitsevä ero.

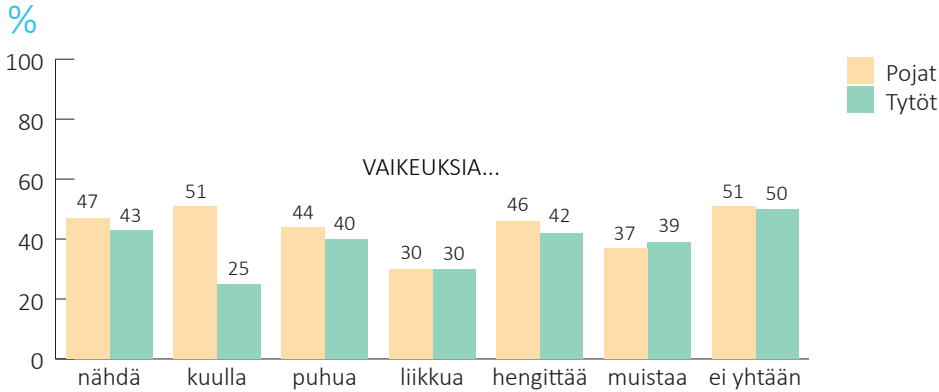
Päivittäinen liikkuminen väheni iän myötä sekä vammaisilla että vammattomilla nuorilla (kuvio 58). 11-vuotiaat vammattomat pojat liikkuvat enemmän kuin samanikäiset vammaiset pojat. Vähiten liikkuvat 15-vuotiaat tytöt, joilla on kaksi tai useampi toimintarajoite (6 %).



KUVIO 58. Liikuntasuosituksen saavuttaneet nuoret, joilla on yksi tai useampi tai ei yhtään koettua vaikeutta (%).  
\*Tilastollisesti merkitsevä ero.

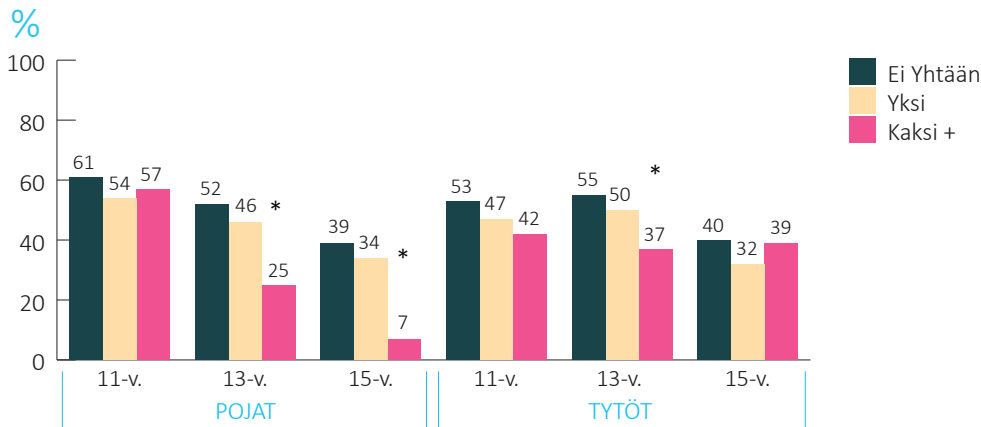
## TOIMINTARAJOITTEIDEN YHTEYDET URHEILUSEURASSA HARRASTAMISEEN

Sekä pojat että tytöt, joilla oli toimintarajoitteita muistamisessa tai liikkumisessa ja tytöt joilla oli vaikeuksia kuulemisessa, harrastivat liikuntaa urheiluseurassa tilastollisesti merkittävästi vähemmän kuin vammattomat nuoret. Eri vammaryhmien sisällä poikien ja tyttöjen välillä selvin ero oli vain kuulemisen vaikeuksia kokevilla nuorilla (kuvio 59). Alle kuudesosa liikkumisen vaikeuksia kokevista nuorista saavutti liikuntasuosituksen (kuvio 57), mutta kuitenkin lähes kolmasosa heistä harrasti liikuntaa urheiluseurassa (kuvio 59).



KUVIO 59. Urheiluseurassa liikuntaa harrastavien poikien ja tyttöjen osuudet (%).

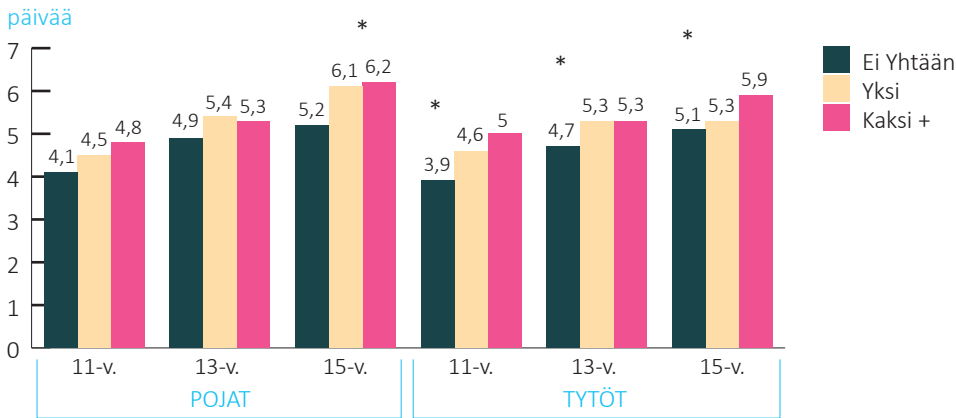
Urheiluseurassa harrastaminen väheni pojilla iän myötä, mutta tytöillä väheneminen liittyi enemmän toimintarajoitteiden määrään kuin ikään. Tosin tytöistäkin 11-vuotiaat olivat aktiivisempia kuin 15-vuotiaat. 13- ja 15-vuotiaiden poikien harrastaminen urheiluseurassa väheni selvästi, kun heillä oli enemmän kuin yksi toimintarajoite (kuvio 60).



KUVIO 60. Urheiluseurassa liikuntaa harrastaneet nuoret, joilla on yksi tai useampi tai ei yhtään koettua vaikeutta (%).\*Tilastollisesti merkitsevä ero.

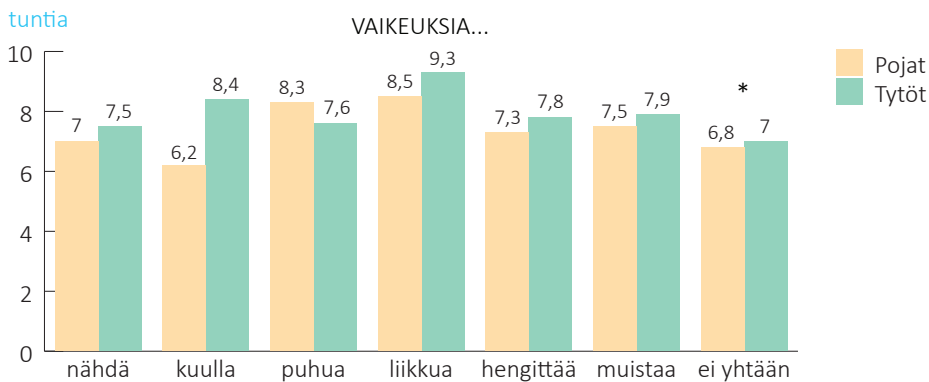
## TOIMINTARAJOITTEIDEN YHTEYDET ISTUMISEEN JA RUUTUAIKAAN

Lähes kaikille nuorille, mukaan lukien vammattomat nuoret, kertyi ruutuaikaa vähintään kaksi tuntia päivässä lähes jokaisena päivänä, enemmän kuitenkin heille, jotka raportoivat toimintarajoitteita. Jokaisessa ikäluokassa, sekä tytöissä että pojissa, mitä useampi toimintarajoite, sitä useampana päivänä heille kertyi vähintään kaksi tuntia ruutuaikaa (kuvio 61).

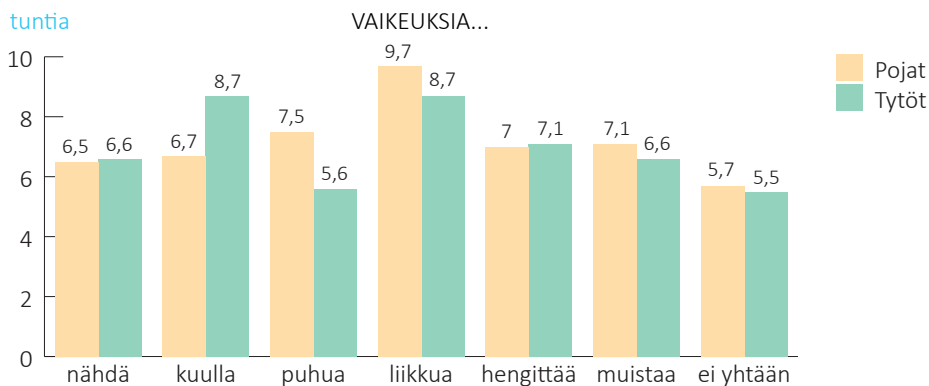


KUVIO 61. Kahden tunnin ruutuajan päivien määrät, kun nuorella on yksi tai useampi tai ei yhtään koettua vaikeutta. \*Tilastollisesti merkitsevä ero.

Vastaavasti istuminen lisääntyi iän ja toimintarajoitteiden määrän mukaan sekä pojilla että tytöillä. Nuoret, joilla on toimintarajoitteita ilmoittivat istuvansa arkipäivinä ja viikonloppuna enemmän kuin vammattomat nuoret. Kaikilla nuorilla – mukaan lukien vammattomat nuoret – istumiseen käytetty aika oli vähintään 6 tuntia päivässä (kuviot 62 ja 63). Nuoret, joiden toimintarajoite liittyy liikkumiseen, istuivat enemmän kuin muut ja viikonloppuisin enemmän kuin viikolla, pojat jopa 10 tuntia päivässä viikonloppuna (kuvio 63).



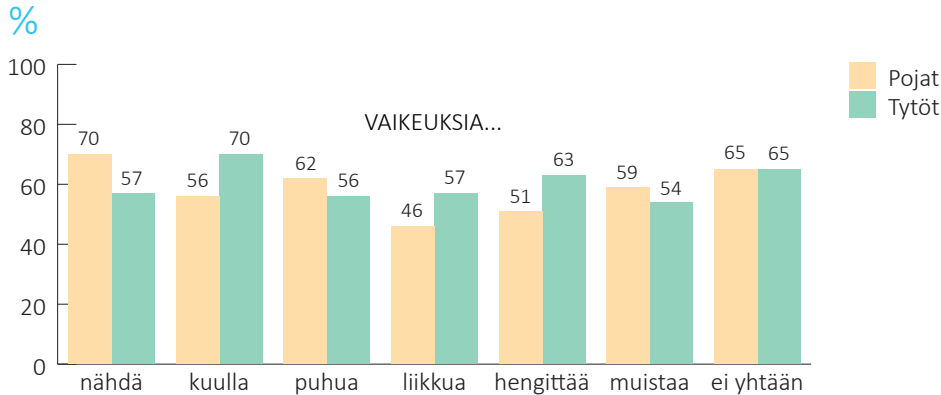
KUVIO 62. Istumisen määrät arkipäivinä. \*Tilastollisesti merkitsevä ero.



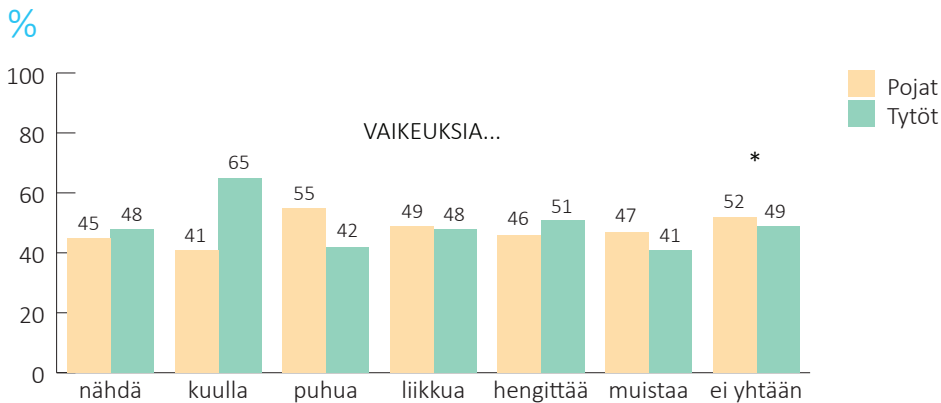
KUVIO 63. Istumisen määrät viikonloppuna.

## TOIMINTARAJOITTEIDEN YHTEYDET KOULUMATKOJEN KULKEMISEEN

Kaikista nuorista vähintään neljä kymmenestä liikkui aktiivisesti (kävelen tai pyörällä) koulumatkansa vuodenaikasta riippumatta. Keväisin ja syksyisin vammattomat nuoret liikkivat yleensä useammin (65 %) aktiivisesti kuin nuoret, joilla on toimintarajoitteita (kuvio 64). Sukupuolten väliset erot olivat vähäisiä, lukuun ottamatta niitä nuoria, joilla toimintarajoite liittyi kuulemiseen (kuvio 65).

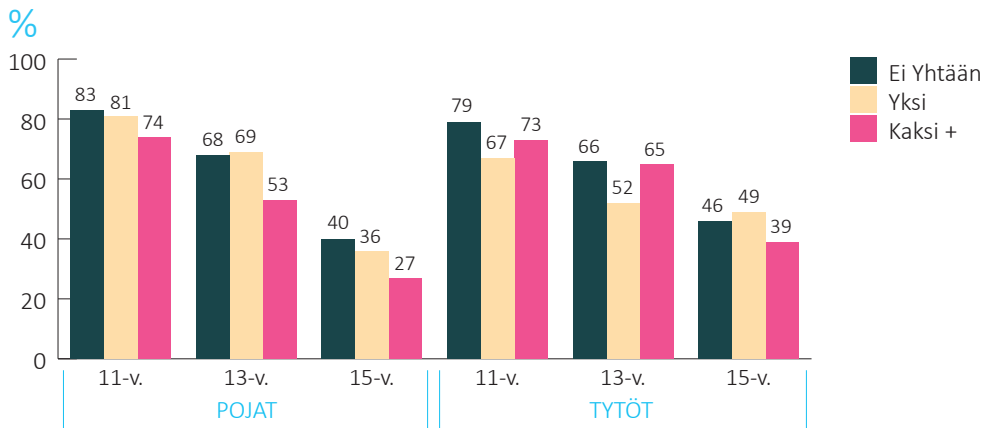


KUVIO 64. Koulumatkansa aktiivisesti kulkevien osuudet syksyisin/keväisin (%).

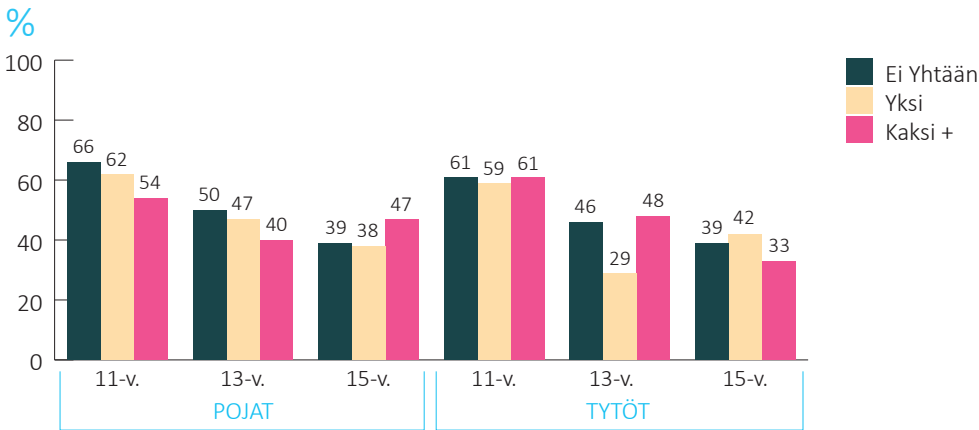


KUVIO 65. Koulumatkansa aktiivisesti kulkevien osuudet talvisin (%). \*Tilastollisesti merkitsevä ero.

Koulumatkojen aktiivinen kulkeminen väheni pääsääntöisesti iän mukana, siten että 11-vuotiaat liikkivat useammin (noin 80 %) kuin 13-vuotiaat ja 13-vuotiaat (noin 60 %) taas puolestaan useammin kuin 15-vuotiaat (noin 40 %). Trendi oli erityisen selvä syksyn ja kevään aktiivisessa liikkumisessa (kuvio 66). Se, että oliko nuorella toimintarajoitteita yksi tai enemmän, ei ollut suoraan yhteydessä siihen, että kulkiko hän koulumatkansa aktiivisesti vai ei. Kaikkien aktiivinen kouluun kulkeminen oli vähäisempää talvisin kuin syksyisin ja keväisin, paitsi niillä 15-vuotiailla pojilla, joilla oli yksi tai useampi toimintarajoite (kuviot 66 ja 67).



KUVIO 66. Koulumatkansa aktiivisesti kulkevien osuudet syksyisin/keväisin, kun nuorella on yksi tai useampi tai ei yhtään koettua vaikeutta (%).



KUVIO 67. Koulumatkansa aktiivisesti kulkevien osuudet talvisin, kun nuorella on yksi tai useampi tai ei yhtään koettua vaikeutta (%).

## YHTEENVETO

Noin 15 prosentilla nuorista on toimintarajoite tai vamma, joka häiritsee heidän päivittäisiä toimiaan. Erilaisia toimintarajoitteita kokevat nuoret, liikuntarajoitteita lukuun ottamatta, saavuttivat liikuntasuosituksen ja osallistuivat liikuntaseuratoimintaan yhtä aktiivisesti kuin vammattomat nuoret. Liikuntarajoitteita kokee nuoret saavuttivat liikuntasuosituksen muita selvästi harvemmin. Pojat olivat aktiivisempia kuin tytöt ja liikunta-aktiivisuus myös väheni iän mukana kuten vammattomilla nuorilla. Ruutu-aika ja muu istuminen lisääntyivät toimintarajoitteiden lisääntyessä, mutta oli määrältään samansuuntaista kuin vammattomilla nuorilla. Koulumatkojen aktiivinen kulkeminen väheni iän myötä kaikilla nuorilla. Yli puolet nuorista (paitsi liikuntarajoitteiset pojat) kulkivat koulumatkansa aktiivisesti syksyisin ja keväisin.

# 14 Johtopäätökset ja toimenpidesuosituksukset

Vähäinen liikkuminen, liikunta sekä liiallinen paikallaanolo, sen eri muodoissa, ovat nykyajan suuria kansanterveyteen ja hyvinvointiin liittyviä haasteita. Tässä luvussa esitetään LIITU -tutkimuksen vuoden 2016 päätulokset, niiden perusteella tehdyt johtopäätökset ja toimenpidesuosituksukset.

## ***Kolmasosa lapsista ja nuorista saavuttaa liikuntasuosituksen; liikunta-aktiivisuus vähenee iän myötä selvästi edelleen***

Suomalaiset lapset ja nuoret viettivät yli puolet valveaikaajastaan paikallaan istuen tai makuulla. Reippaaseen tai rasittavaan liikkumiseen he käyttivät vain kymmenesosan ajasta. Reipas ja rasittava liikkuminen oli vanhemmissa ikäryhmissä selvästi vähäisempää kuin nuoremmissa ryhmissä. Vastaavasti paikallaanolon määrä lisääntyi merkittävästi nuoremmissa vanhempiin ikäryhmiin siirtyäessä. Pojat liikkuvat reippaasti ja rasittavasti enemmän kuin tytöt. Tytöt puolestaan liikkuvat kevyesti, seisovat ja tauottivat istumistaan jonkin verran poikia enemmän.

- Lasten ja nuorten arkeen tulee saada lisää monipuolisia ja helposti toteutettavia tapoja vähentää paikallaanoloa ja lisätä liikkumista. Erityishuomiota tulisi kiinnittää yläkoululaisille suunnattuihin toimiin.
- Tarvitaan useiden toimijoiden strategista yhteistyötä ja toimenpiteitä, jotka kohdentuvat läpileikkaavasti lasten ja nuorten arkeen (koulumatkat, koulupäivät, iltapäivätoiminta, harrastukset, vapaa-ajan kulkeminen, koti ja lähiympäristö).
- Lapset ja nuoret tulisi ottaa mukaan toimenpiteiden suunnitteluun. Käyttäytymisen muutokseen riittää pienten asioiden huomioiminen ja arkiset oivallukset.

## ***Lasten ja nuorten lähialueiden tulisi olla mahdollisimman omavaraisia liikuntapaikoiltaan. Monipuoliset ja maksuttomat lähiliikuntapaikat palvelevat liikunnan edistämistä parhaiten.***

Lasten ja nuorten suosituin liikuntapaikka (kevyen liikenteen väylä) on samankaltaistanut aikuisten ja nuorten liikkumisympäristön käyttöä. Kevyen liikenteen väylä ei kehitä lasten motorista oppimista riittävästi. Parempia olisivat monimuotoiset liikkumisympäristöt, jotka sijaitsevat lasten kotipiirissä (piha ja asunto), kaupunkien korttelipiirissä ja maaseudulla naapurustossa kylien tai asuintalojen elinpiireissä, joita voivat rakentaa asunto-osakeyhtiöt ja kiinteistöt itse.

- Lasten ja nuorten lähipiirit pitäisi tehdä mahdollisimman omavaraisiksi liikuntapaikoiltaan, jolloin heidän ei tarvitsisi lähteä korttelielinpiirejä kauemmaksi kodista.
- Tärkeintä olisi saada monipuolisia lähiliikuntapaikkoja lasten ja nuorten lähialueisiin, joiden käyttöä ei olisi rajattu mitenkään esim. vuorojen varaamisella tai maksuilla.
- Parhaat tulokset liikunta-aktiivisuuden lisäämiseksi saadaan lähiliikuntapaikkojen avulla, joiden pitäisi olla avoinna aina niin lähellä koteja, ettei niihin tarvitse rakentaa pukuhuoneita, parkkipaikkoja tms., jolloin ne ovat erittäin halpoja rakentaa.

Koulujen pihat ovat verraten vähällä käytöllä. Lasten iän karttuessa koulupihoja käytetään entistä vähemmän. Tämä on maa-alueiden hukkakäyttöä, koska merkittävän ajanjakson vuorokaudessa koulujen pihat ovat käyttämättömiä. Kun koulupihat jo koulujen saavutettavuuden vuoksi ovat yhdyskunnan keskeisillä paikoilla, tulisi koulupihojen tehokkaampaan käyttöön kiinnittää huomiota.

- Koulupihoja käytetään luonnollisesti enemmän, jos ne ovat hyvin varusteltuja ja avoimia. Eräs tapa saada koulujen pihat enemmän liikunnalliseen käyttöön, on rakentaa pihojen yhteyteen lähiliikuntapaikkoja.
- Lähiliikuntapaikkoja voidaan lisätä myös asuinalueissa, jolloin ne ovat esim. kerrostalojen pihoilla kaikkien saavutettavissa. Jos ne rakennetaan samaan aikaan kuin muukin kiinteistö, kustannustehokkuus on hyvä.
- Kokonaisuudessaan lasten ja nuorten liikkumisympäristöjä tulisi tukea enemmän kaavoituksessa. Riittävät liikunta-, leikki- ja luontopaikat tulee varata jo yleiskaavaan. Suositeltavaa on,

että kuntien suunnittelijat ja päättäjät alkaisivat hyväksyä nykyistä enemmän liikunta- ja virkistysteemallisia osayleiskaavoja. Niitä täydennetään detaljikaavoituksen asemakaavamääräyksillä, jolloin koulujen pihoille, asuinalueille, kortteleihin ja asuinkiinteistöjen pihoille rakennetaan säännönmukaisesti lähiliikuntapaikat samaan tapaan kuin nykyään rakennetaan autojen parkkipaikat. Kevytrakenteisille ja pienimuotoisille lähiliikuntapaikoille riittää usein toimenpideluvat, jolloin raskasta kaavoitusprosessia ei tarvita.

***Urheiluseurat tavoittavat lähes yhdeksän kymmenestä 9–15-vuotiaasta lapsesta ja nuoresta ja lähes kaksi kolmasosa osallistuu toimintaan parhaillaan. Urheiluseuraharrastus aloitetaan entistä nuorempana ja yhteen lajiin keskittyminen ja kilpaileminen luonnehtivat toimintaan osallistumista.***

Urheiluseuratoimintaan osallistui 62 prosenttia 9–15-vuotiaista lapsista ja nuorista. Urheiluseuraharrastuksen lopettaneita oli neljäsosa ja 13 prosenttia lapsista ja nuorista ei ollut koskaan osallistunut urheiluseurojen toimintaan. Seuratoimintaan tullaan mukaan entistä nuorempana ja valtaosa lapsista ja nuorista harrastaa vain yhtä lajia. Kilpailutoimintaan osallistuu edelleen merkittävä osa lapsista ja nuorista.

- Urheiluseuroissa tapahtuvan ohjatun harjoittelun tulee olla laadukasta liikuntakasvatusta, joka tarjoaa myönteisiä liikuntakokemuksia ja kehittää taitoja, mutta myös innostaa monipuoliseen omaehtoiseen harjoitteluun ja liikuntaan sekä ohjaa urheilullisiin ja terveisiin elämäntapoihin.
- On tärkeää miettiä, miten nykymuotoisessa seuratoiminnassa pystytään mahdollistamaan lapselle liikunnan ilo, monipuolisten liikuntataitojen ja hyvän harjoitettavuuden kehittyminen.
- Kansallisen lasten ja nuorten liikuntasuosituksen (Tammelin & Karvinen 2008) mukaisia tai urheilijan polulla kehittymisen mahdollistavien (Mononen ym. 2014) kokonaisliikuntamäärien saavuttamiseen vaaditaan seurassa tapahtuvan harjoittelun lisäksi runsaasti omaehtoista liikuntaa.

Urheiluseuraharrastuksen oli lopettanut neljäsosa lapsista ja nuorista. Lopettamisen merkittävimpiä syitä olivat kaikissa ikäluokissa lajiin kyllästyminen, se ettei viihtynyt joukkueessa tai ryhmässä, harrastaminen ei ollut tarpeeksi innostavaa tai ei ollut tarpeeksi hauskaa. Huomioitavaa on kuitenkin, että urheiluseuratoiminnan lopettaneista lähes neljä viidestä oli halukas aloittamaan harrastamisen urheiluseurassa uudelleen.

- Valmentajien ja ohjaajien osaamisen kehittämisessä erityistä huomiota tulee kiinnittää lasten ja nuorten sisäisen motivaation rakentumiseen vaikuttavien tekijöiden, kuten koetun pätevyyden, autonomian sekä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen, tukemiseen sekä vuorovaikutustaitoihin.
- On tärkeää pohtia, miten lapsia ja nuoria voidaan osallistaa toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen enemmän, jolloin harrastuksesta tulisi innostavampaa ja hauskeempaa ja siinä viihdyttäisiin paremmin ja pidempään.
- On haettava ratkaisuja, joilla pystytään tarjoamaan lapsille ja nuorille lisää huokeita ja monimuotoisia matalan kynnyksen mahdollisuuksia joko aloittaa tai tulla mukaan uudelleen urheilijan tai liikkujan polulle.

***Lapset ja nuoret kokevat itsensä pääosin päteviksi liikkujiksi. Liikunnan kalleus ja vaikea saavutettavuus estävät heitä liikkumasta enemmän.***

Lasten ja nuorten koettu liikunnallinen pätevyys ja fyysinen toimintakyky oli sitä korkeampi mitä nuorempia he olivat. Tytöt arvioivat liikunnallisen pätevyytensä poikia alhaisemmaksi.

- On tärkeää tukea kaikkien lasten ja nuorten liikunnallisen pätevyyden kokemuksia.
- Huomiota tulee kiinnittää 13–15-vuotiaiden ja erityisesti tyttöjen liikunnallisen pätevyyden kokemusten edistämiseen niin kotona, koulussa kuin vapaa-ajalla.

Ulkoiset esteet kuten liikunnan saavutettavuus ja liikunnan kalleus olivat merkittäviä esteitä. Vähiten liikkuvia esti liikkumasta omat kehollisuuden kokemukset sekä alhaiset pätevyyden kokemukset



- Lasten ja nuorten kokemat erilaiset liikunnan esteet tulee tunnistaa ja hyödyntää liikunnan edistämisessä.
- Seurojen, koulujen ja kuntien tulee tarjota halpoja ja monipuolisia liikuntamahdollisuuksia kaikille lapsille ja nuorille.

### ***Vanhempien ja kavereiden liikunnallisella tuella on yhteys lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuteen. Liikuntaharrastusten ylläpitämiseksi tarvitaan läheisten monipuolista tukea kaikissa ikävaiheissa, myös murrosiässä.***

Suuri osa suomalaisista vanhemmista tukee lastensa liikuntaa erityisesti kannustamalla sekä maksamalla liikuntakuluja. Kavereiden tuki, kuten yhdessä liikkuminen, koettiin erityisen tärkeäksi varhaisnuoruudessa (11–13-v.). Paljon liikkuvat nuoret kokivat saavansa muita enemmän monipuolista tukea vanhemmiltaan, ja eniten myös kavereiden tukea. Vanhempien tuen lisääntyminen tutkimusvuosien 2014–2016 aikana voi olla yhteydessä siihen, että lapset ja nuoret harrastavat yhä enemmän liikuntaa ohjatuksi, nuoremmissa ikäryhmissä erityisesti urheiluseuroissa ja vanhemmissa myös yksityisen sektorin piirissä. Tämä edellyttää usein vanhempien osallistumista ja tukea mm. kyyditsemistä ja kulujen maksamista.

- Lapset ja nuoret tarvitsevat liikuntaharrastustensa ylläpitämiseksi vanhempiensa ja muiden läheisten monipuolista tukea kaikissa ikävaiheissa, myös murrosiässä, jolloin liikunta-aktiivisuus tyyppillisesti hiipuu.
- Jotta kavereiden tukea voitaisiin hyödyntää lasten ja nuorten liikunnassa nykyistä tehokkaammin, tulisi sitä järjestävien tahojen (kuten urheiluseurojen) toiminnassa kiinnittää enemmän huomiota lasten ja nuorten vuorovaikutussuhteisiin ja ohjata heitä yhteistoimintaan ja yhdessä tekemiseen. Aikuisten ohjaaman toiminnan rinnalla tulee tarjota mahdollisuuksia myös lasten ja nuorten liikunnalliselle autonomialle ja kannustaa omaehtoiseen liikkumiseen.

### ***Välitunneilla yläkoululaiset liikkuvat vähemmän ja istuvat enemmän kuin alakoululaiset. Koululaisista neljäsosa osallistuu välituntitoiminnan suunnitteluun.***

Alakoululaisten välituntien viettotavat ovat hyvin erilaisia kuin yläkoululaisten. Alakoululaiset viettävät lähes kaikki välitunnit ulkona, liikkuvat välitunneilla selvästi enemmän ja istuvat vähemmän kuin yläkoululaiset. Välituntien viettäminen sisällä lisää istumista huomattavasti verrattuna ulk välitunteihin.

- Välituntiliikuntaa on syytä kehittää erityisesti yläkouluissa.
- Istumista välitunneilla voi vähentää lisäämällä ulk välitunteja ja järjestämällä koulupihalle mielekästä tekemistä myös yläkoululaisille. Samanaikaisesti on tärkeää luoda erilaisia välituntiliikunnan mahdollisuuksia myös koulun sisätiloihin, kuten käytäville, aulatiloihin ja liikuntasaliin.
- Välituntitoiminnan suunnittelussa on tärkeää huomioida myös vähiten liikkuvat lapset ja nuoret ja heidän toiveensa.

Koululaisista vain neljäsosa oli osallistunut välituntitoiminnan suunnitteluun, alakoululaiset hie man aktiivisemmin kuin yläkoululaiset. Välituntiliikunnan suunnittelu ja toteuttaminen tarjoavat monia konkreettisia tapoja lasten ja nuorten osallisuuden kehittämiseen koulussa.

- Kun lasten ja nuorten annetaan osallistua itse välituntitoiminnan suunnitteluun ja toteutukseen, toiminta on todennäköisesti heille mieluisaa. Nuorten äänelle on tärkeää antaa tilaa erityisesti yläkoulussa ja varsinkin tytöille.

### ***Koulumatkat kuljetaan pääasiassa kävellen tai pyörällä, mutta kulkeminen voisi olla aktiivisempaa talvisin.***

Suurin osa koululaisista kulkee koulumatkansa kävellen tai pyöräillen, yhdeksäsluokkalaiset muita ikäryhmiä harvemmin. Aktiivisen kulkemisen haasteina ovat pitkät koulumatkat, talvi sekä yhdeksäsluokkalaisilla mopoiilu tai kyyditys moottoriajoneuvolla. Tytöt ja pojat kulkivat kouluun yhtä

aktiivisesti ympäri vuoden, joskin talvella tytöt vaihtoivat pyöräilyn kävelyyn poikia useammin. Vaikka tilanne koulumatkaliikunnan osalta on keskimäärin hyvä, koulujen välillä on kuitenkin suuria eroja (Kallio ym. 2015) ja talvisin aktiivinen kulkeminen voisi olla yleisempää.

- Aktiiviseen koulumatkojen kulkemiseen voidaan vaikuttaa monin tavoin sekä kotona että koulussa.
- Vanhempien malli ja kannustus sekä kuljettamisesta luopuminen lyhyillä koulumatkoilla tukevat aktiivisuutta.
- Koulut voivat edistää koulumatkaliikuntaa järjestämällä säilytyspaikat kulkuvälineille ja pyöräilykypärille, laatimalla vaaranpaikkakartoituksia ja kannustamalla aktiiviseen kulkemiseen.

### ***Urheilun ja liikunnan tulevaisuuden katsojakunnasta on huolehdittu kehnosti. Tämä koskee erityisesti urheilu- ja liikuntatapahtumien paikan päällä seuraamista. Toisaalta mediavälitteisessä seuraamisessa on siirrytty uudenlaiseen aikakauteen.***

Urheilun ja liikunnan seuraaminen tarjoaa yhden väylän liikuntakulttuuriin kiinnittymiseen ja liikuntasuhteen rakentamiseen. Paikan päällä urheilun ja liikunnan seuraaminen ei ole lasten ja nuorten keskuudessa yhtä yleistä kuin edellisen vuosituhanen lopulla. Toisin sanoen tapahtumien järjestäjät eivät ole 2000-luvulla kovin hyvin onnistuneet uuden katsojasukupolven kasvatustyössä.

Toisaalta urheilun ja liikunnan seuraamisessa on siirrytty uudenlaiseen aikakauteen, mikä ilmenee mediavälitteisen penkkiurheilun muutoksissa. Useimmilla lapsilla ja nuorilla urheilun ja liikunnan seuraaminen tiedotusvälineistä vie ajankäytöstä melko pienen osan. Laajin käyttäjäkunta on perinteisten viestimien sijasta Youtuben kaltaisilla nettitalenteilla.

- Liikuntakulttuurin pitkäjänteinen kehittäminen edellyttäisi, että lasten ja nuorten kohderyhmä otettaisiin paremmin huomioon niin urheilun ja liikunnan tapahtumissa kuin mediavälitteisessä urheilun ja liikunnan tarjonnassa.

### ***Kiusaaminen ja syrjintä varjostavat lasten ja nuorten liikunnan harrastamista***

Lapset ja nuoret pitävät tärkeinä hyvin samankaltaisia tasa-arvoon ja yhdenvertaisuuteen liittyviä yhteiskunnallisia arvoja, jotka ovat vuonna 2015 voimaan tulleen liikuntalain lähtökohtina. Omasa elämässään lapset ja nuoret arvostavat sosiaalisia suhteita kavereihin ja perheenjäseniin sekä vapaa-ajan viettoa heidän kanssaan. Myös omaa terveyttä ja fyysistä kuntoa pidetään tärkeänä. Liikunnan kansalaistoimintaa voidaankin lähtökohtaisesti pitää otollisena paikkana lasten ja nuorten myönteisen arvopohjan vahvistamisessa.

Myönteisistä arvoista huolimatta liikunta- ja urheiluharrastamisen päälle lankeaa kuitenkin huolestuttava varjo. Liikunta- ja urheiluharrastukset ovat koulun ja internetin jälkeen kolmanneksi yleisin paikka, jossa lapset ja nuoret kokevat kiusaamista ja syrjintää.

- Lasten ja nuorten kasvun vahvistamiseksi Opetus- ja kulttuuriministeriön ja kuntien tulisi sitoa liikunnan ja urheilun avustuskäytännöt tiukemmin liikuntalain lähtökohtiin – tasa-arvoon, yhdenvertaisuuteen, yhteisöllisyyteen, monikulttuurisuuteen, terveisiin elämäntapoihin sekä ympäristön kunnioittamiseen ja kestävään kehitykseen.
- Liikuntapolitiikassa tulisi panostaa sellaisiin liikuntapaikkoihin ja -tiloihin, joissa lapset ja nuoret voivat liikkua vapaa-ajallaan omaehtoisesti yhdessä kavereiden ja vanhempien kanssa.
- Raportissa tunnistetaan kiusaamisen ja syrjinnän yleisyys liikunnan ja urheilun harrastamisessa. Tulokset ovat huolestuttavia ja vaativat pikaisia toimia poliittisilta päättäjiltä, virkamiehiltä, urheiluliikkeeltä ja -seuroilta sekä vanhemmilta. Myös tutkimustietoa vakavasta ongelmasta kaivataan akuutisti lisää.

### ***Lasten ja nuorten liikunnan yhteydessä tapahtuvat loukkaantumiset ovat yleistyneet niin koulussa, urheiluseuroissa kuin vapaa-ajallakin. Liikuntavammojen ehkäisytyötä on tehostettava.***

Kaikissa kolmessa liikuntaympäristössä (koulu, urheiluseurat, muu vapaa-aika) loukkaantumisia raportoitiin vuonna 2016 enemmän kuin vuonna 2014. Tutkimukseen osallistuneista pojista 56

prosenttia ilmoitti loukkaantuneensa liikunnan yhteydessä vähintään kerran edeltävän vuoden aikana. Tytöillä vastaava luku oli 50 %. Riski loukkaantua kasvoi sitä suuremmaksi, mitä useampana päivänä viikosta nuori harrasti liikuntaa.

- Liikuntavammojen ehkäisytyötä tulee tehostaa kaikissa ikäryhmissä.
- Koulut ja urheiluseurat tavoittavat kohderyhmän kattavasti ja ovat tämän vuoksi otollisia paikkoja vammojen ehkäisytyön toteuttamiselle.
- Täydennyskoulutusten lisäksi, opettajien, ohjaajien ja valmentajien olisi tärkeä hyödyntää Liikuntavammojen valtakunnallisen ehkäisyohjelman (LiVE) ilmaista, tieteelliseen tutkimukseen perustuvaa materiaalia verkkosivuilla [www.terveiliikkuja.fi](http://www.terveiliikkuja.fi).

### ***Kieliryhmien välillä oli useita eroja liikuntakäyttäytymisessä. Ruotsinkieliset liikkuvat suomenkielisiä vähemmän vapaa-ajalla ja koulumatkoilla.***

Suomenkieliset lapset ja nuoret ylsivät päivittäiseen reippaan liikunnan suositukseen ruotsinkielisiä yleisemmin, ruotsinkieliset puolestaan liikkuvat rasittavasti yleisemmin. Suomenkielisten suurempi reippaan liikunnan määrä voi selittyä ruotsinkielisiä yleisemmällä arkiliikunnan määrällä: suomenkieliset liikkuvat omaehtoisesti, hyödynsivät erilaisia liikuntapaikkoja ja kulkivat koulumatkat kävelen tai pyöräillen ruotsinkielisiä yleisemmin. Ruotsinkielisille kertyi enemmän istumista ja ruutu-aikaa, ja he ilmoittivat suomenkielisiä harvemmin, että heillä on kotona rajoituksia ruutuajalle.

- Ruotsinkieliset koulut voisivat ottaa aktiivisemmän roolin lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuteen kannustamisessa sekä koulu- että vapaa-aikana.
- Ruotsinkielisten lasten ja nuorten vanhempien kanssa tulisi pohtia koulukyyditysten tarpeellisuutta sekä mahdollista ruutuajan rajoittamista.

Ruotsinkieliset raportoivat enemmän liikunnan aikana sattuneita vammoja ja niistä johtuvia poissaoloja.

- Ruotsinkielisissä kouluissa ja urheiluseuroissa täytyisi kiinnittää huomiota siihen että liikunnanopettajilla ja -ohjaajilla on riittävästi tietämystä liikuntaan liittyvistä riskeistä ja niiden ennaltaehkäisystä.

### ***Pojat liikunnallisesti aktiivisempia kuin tytöt toimintarajoitteita kokevien lasten ja nuorten joukossa. Paikallaanoloa kertyi eniten liikkumisessaan vaikeuksia kokevilla pojilla.***

Vammattomiin nuoriin verrattuna vaikeudet kuulemisessa (kuulovamma tai vastaava) rajoittaa liikunta-aktiivisuutta vähiten ja liikkumisen vaikeus (liikuntavamma tai vastaava) eniten.

Toimintarajoitteita kokevat pojat saavuttivat liikuntasuosituksen ja osallistuivat liikuntaseuratoimintaan yleisemmin kuin tytöt. Prosenttiosuudet olivat samaa luokkaa kuin vammattomilla nuorilla (20–30 %), lukuun ottamatta liikkumisessaan vaikeuksia kokevia nuoria, joiden prosenttiosuus jäi alle 15:een.

Vammaisten nuorten paikallaanolon prosenttiosuudet olivat hyvin samankaltaisia kuin vammattomilla nuorilla, sekä arkena että viikonloppuna, noin 6–7 tuntia. Eniten paikallaanoloa, jopa 10 tuntia päivässä viikonloppuisin, oli pojilla, joilla on liikkumisen rajoitteita. Vähintään kahden tunnin ruutu-aikapäivien määrä lisääntyi toimintarajoitteiden lisääntymisen mukaan jokaisessa ikäluokassa.

- Koulujen, niiden lähiympäristön ja liikunnan harrastuspaikkojen esteettömyyttä tulee kehittää. Olosuhteita tulisi tarkastella siitä näkökulmasta mahdollistavatko ne leikkimisen, aktiivisen toiminnan ja liikunnan harrastamisen myös niissä tilanteissa, joissa osallistujalla on jokin toimintarajoite tai vamma.
- Koulujen ja liikunnallisia harrastuksia tarjoavien tahojen tulisi kehittää matalan kynnyksen liikuntaa, joka ei pohjautu kilpailamiseen tai paremmuuteen. Etenkin muistamisen ja keskittymisen sekä puhumisen vaikeuksia omaavat nuoret sekä tytöt kaikissa vammaryhmissä voivat tulla syrjäytetyiksi perinteisestä liikuntatoiminnasta.
- Tarvitaan lisäselvityksiä miten useamman toimintarajoitteen, vamman tai vaikeuden yhtäaikaisuus vaikuttaa fyysiseen aktiivisuuteen. Lisäksi on syytä täydentää LIITU-tutkimusta selvityksellä erityiskouluissa ja -luokilla opiskelevien lasten ja nuorten fyysisestä aktiivisuudesta.

# Sammanfattning

**Barn och Ungdomars Motions- och idrottsvanor i Finland**  
**Resultat av LIITU-undersökning 2016**  
**Sami Kokko & Anette Mehtälä (red.)**  
**Statens Idrottsråds Publikationer 2016:4**

I LIITU-studien samlas landsomfattande information om förändringar i tid (trender) i 9-, 11-, 13- och 15-åriga barn och ungas fysiska aktivitet, motionsbeteende och stillasittande, samt om de faktorer som hänför sig till dessa. Den här LIITU-rapporten granskar barn och ungas fysiska aktivitet och stillasittande för våren 2016.

LIITU-studien genomfördes första gången år 2014 i samband med WHO-skolelevstudiens datainsamling. År 2016 genomfördes LIITU-studien för första gången självständigt. Samtidigt utvidgades målgruppen att även innefatta 9-åriga barn, och parallellt med enkäten gjordes objektiva mätningar av den fysiska aktiviteten och stillasittande med hjälp av rörelsedetektorer (UKK AM30 och UKK RM42).

LIITU 2016 är den hittills mest omfattande nationella studien som innehåller objektiva mätningar av barn och ungdomars fysiska aktivitet. Nya delområden som inkluderades i enkäten kartlade bland annat barn och ungdomars värderingar och mobbningsupplevelser. LIITU 2016 genomfördes för första gången även i svenskspråkiga skolor. I fortsättningen kommer studien att repeteras med två års mellanrum i minst denna omfattning, och år 2018 sker detta igen i samband med WHO-skolelevstudien.

109 finskspråkiga skolor (3452 barn och unga) och 65 svenskspråkiga skolor (1975 barn och unga) deltog i LIITU-enkäten, och 176 finskspråkiga skolor (7061 barn och unga) var villiga att delta både i enkäten och i objektiva mätningarna. Vid tidpunkten för insamlingen var 57 procent av de deltagande skolorna med i En skola i rörelse –programmet.

Den finskspråkiga LIITU 2016 -enkäten besvarades sammanlagt av 6411 barn och unga, med en svarsprocent på 61. Den svenskspråkiga enkäten besvarades av 1154 barn och unga som gav en svarsprocent på 58. Rörelsedetektorerna användes sammanlagt av 3284 finskspråkiga barn och unga.

## 14 SLUTSATSER OCH ÅTGÄRDSREKOMMENDATIONER

Otillräcklig mängd fysisk aktivitet och stillasittande i dess olika former, utgör en av dagens stora utmaningar för folkhälsan och det allmänna välmåendet. I följande kapitell presenteras LIITU 2016 -forskningens huvudresultat, de slutsatser som gjorts på basen av dessa, samt åtgärdsförslag.

### ***En tredjedel av barnen och unga uppfyller rekommendationen om fysisk aktivitet; den fysiska aktiviteten minskar förståttningsvis tydligt med åldern***

Finländska barn och unga tillbringar över hälften av sin vakna tid antingen sittande eller liggande. Endast en tiondel av den vakna tiden användes till rask och ansträngande fysisk aktivitet. De äldre åldersgrupperna utövade rask och ansträngande fysisk aktivitet betydligt mera sällan än de yngre grupperna. Mängden stillasittande ökade också med åldern. Pojkarna var fysiskt aktiva oftare än flickorna. Flickorna däremot utövade lätt fysisk aktivitet, stod och tog pauser i sittandet något oftare än pojkarna.

- Barn och unga behöver mångsidiga och enkelt genomförbara lösningar för att få mera fysisk aktivitet in i vardagen och för att minska på sitt stillasittande. Speciell uppmärksamhet borde ägnas åt åtgärder riktade mot högstadieläver.
- Det behövs ett strategiskt samarbete mellan flera olika aktörer och åtgärder som riktar sig på alla de delområden som barnens och ungas vardag består av (skolresor, skoldagar, eftermiddagsverksamhet, hobbyn, transport på fritiden, hem och närmiljö).
- Barn och unga borde engageras i planeringen av åtgärder. För att ändra på ett beteende krävs ibland bara att man uppmärksammar små saker i sin vardag.

### ***Barns och ungas närmiljö borde vara möjligast självförsörjande i fråga om idrottsplatser. Mångsidiga och kostnadsfria idrottsplatser främjar idrottande effektivast.***

Den populäraste idrottsplatsen bland barn och unga är gång- och cykelvägar, vilket innebär att deras användning av idrottsplatser inte skiljer sig avsevärt från de vuxnas. Gång- och cykelvä-

gar utvecklar inte barns motoriska färdigheter tillräckligt. Bättre alternativ skulle vara mångsidiga idrottsmiljöer som finns i hemmet (gård och bostad), i städer i kvartersområden och på landsbygden i samband med byar eller bostadsområden. Bostadsaktiebolag och fastigheter kan själv bestämma om bygget av idrottsplatser.

- Barns och ungas närmiljö borde göras möjligast självförsörjande vad beträffar idrottsplatser, så att de inte behöver färdas utanför kvartersområdet för att röra på sig.
- I barns och ungas närmiljö borde det finnas mångsidiga idrottsplatser vars användning inte skulle vara begränsad med till exempel bokningar eller kostnader.
- De bästa resultaten för att öka på den fysiska aktiviteten nås med hjälp av sådana näridrottsplatser i barns och ungas närmiljö som alltid är öppna. Dessa borde vara så nära hemmen att det inte behöver omklädningsrum eller parkeringsplatser, eftersom de då även är billigare att bygga.

Skolgårdarnas användningsgrad är tämligen liten. Ju äldre barnen blir, desto mindre utnyttjar de skolgården. Detta är slöseri av landområden, eftersom skolgårdarna står tomma en stor del av dygnet. Eftersom skolors placering bygger på tillgänglighet, befinner sig skolgårdarna ofta på centrala platser i samhället, vilket efterfrågar en effektivare användning av skolgårdarna.

- Skolgårdarna utnyttjas givetvis mera om de är välutrustade och öppna för alla. Ett sätt att öka på användningsgraden är att bygga näridrottsplatser i samband med skolgårdarna.
- Näridrottsplatser kan byggas i samband med bostadsfastigheter såsom våningshus, när idrottsplatsen finns på den gemensamma gården är den tillgänglig för alla. Om idrottsplatsen byggs samtidigt som den övriga fastigheten är kostnadseffektiviteten särskilt god.
- I sin helhet bör barns och ungas näridrottsplatser stödas mera i planläggningen. En tillräcklig mängd näridrottsplatser bör tryggas redan i generalplanen. Eftersträvarvärt är att beslutsfattare och planerare inom kommunerna i större utsträckning godkänner sådana delgeneralplaner, som riktar sig på idrott och rekreation. Dessa kompletteras av detaljplanens detaljplanebestämmelser, vilket leder till att näridrottsplatser skulle byggas i samband med skolgårdar, bostadsområden, kvarter och bostadsfastigheter lika regelrätt som det idag byggs parkeringsplatser för bilar. För bygget av enklare och mindre näridrottsplatser räcker ofta bara ett åtgärdsstillstånd, och det behövs inga arbetsdryga planläggningsprocesser.

### ***Idrottsföreningar når nästan nio av tio av 9-15-åriga barn och unga, och nästan två tredjedelar deltar i verksamheten som bäst. Barnen är allt yngre när de börjar en idrottsföreningshobby och verksamheten präglas av specialisering och tävlande.***

62 procent av 9–15 åriga barn och unga deltog i idrottsföreningsverksamhet. En fjärdedel hade slutat en tidigare idrottsföreningshobby och 13 procent hade aldrig haft en idrottsföreningshobby. Allt yngre barn går med i föreningsverksamheten och majoriteten av barnen och de unga sysslar endast med en idrottsgren. En betydlig andel av barnen och de unga deltar i tävlingar.

- För att nå antingen den nationella rekommendationen om fysisk aktivitet (Tammelin & Karvonen 2008) eller den mängd fysisk aktivitet som rekommenderas för kommande professionella idrottsutövare (Mononen 2014) krävs att barnen och unga utöver träningen i idrottsföreningen även rör på sig rikligt på egen hand.
- Idrottsföreningsverksamheten borde vara en högklassig fysisk fostran, som erbjuder barnen och unga positiva erfarenheter och utvecklar deras idrottsliga kompetenser, men som även motiverar dem att röra på sig mångsidigt på egen hand och stöder utvecklingen av en fysiskt aktiv och hälsosam livsstil.
- Det är viktigt att beakta huruvida den nuvarande föreningsverksamheten klarar av att förmedla idrottsglädje och utveckla barnens idrottsliga kompetenser och förmåga att träna rätt.

En fjärdedel av barnen och unga hade avbrutit en idrottsföreningshobby. I alla åldersgrupper var de viktigaste orsakerna för att sluta att barnen och unga hade tröttnat på idrottsgrenen, att de inte trivdes i laget eller gruppen, att hobbyn inte var tillräckligt engagerande eller att de inte hade tillräckligt roligt. Anmärkningsvärt var dock att av de barn och unga, som hade slutat en tidigare hobby, var nästan fyra av fem villiga att delta i idrottsföreningsverksamhet på nytt.

- I utvecklingen av kompetenser hos tränare och ledare i idrottsföreningsverksamheten borde man betona faktorer som har att göra med barns och ungas inre motivation, såsom upplevd

kompetens, autonomi, känsla av gemenskap och sociala färdigheter.

- Det är viktigt att finna sätt att göra barn och unga delaktiga i planeringen och verkställandet av verksamheten, eftersom det skulle göra verksamheten både mera engagerande och roligare, och de skulle troligtvis trivas längre i sin hobby.
- Det behövs lösningar för att öka på utbudet av billiga möjligheter med låg tröskel för att delta, så att allt flera barn skulle komma med eller börja på nytt med en idrottshobby.

### ***Barn och unga upplever sig huvudsakligen vara idrottsligt kompetenta. Kostnader i samband med idrott och tillgänglighet hindrar barn och unga ifrån att röra på sig mera.***

De yngre barnen och unga upplevde sig vara mera idrottsligt och fysiskt kompetenta än de äldre. Flickorna upplevde sig vara mindre idrottsligt kompetenta än pojkarna.

- Det är viktigt att stöda alla barn och unga i att få idrottsupplevelser där de känner sig kompetenta.
- Uppmärksamhet borde riktas mot att 13–15 åriga och speciellt flickor även har upplevelser av idrottslig kompetens både i hemmet, skolan och på fritiden.

Yttre hinder, såsom kostnader och tillgänglighet, utgjorde betydliga hinder för idrottande. Bland de minst fysiskt aktiva barnen och unga var vanliga hinder upplevelser av den egna kroppen och låg upplevd kompetens.

- De hinder som står i vägen för barn och ungas idrottande borde identifieras och kunskap om dessa borde användas i främjandet av idrott.
- Föreningar, skolor och kommuner borde erbjuda billiga och mångsidiga idrottsmöjligheter åt alla barn och unga.

### ***Föräldrarnas och kompisarnas stöd till idrottande hade ett positivt samband med mängden fysisk aktivitet. Barn och unga i alla åldrar, även i tonåren, behöver mångsidigt stöd från sina närmaste för att klara av att upprätthålla en idrottshobby.***

En stor del av de finländska föräldrarna stöder sina barns idrottande, oftast genom att uppmuntra dem och betala för deras idrottsrelaterade kostnader. Kompisars stöd, såsom att idrotta tillsammans, upplevdes som särskilt viktigt i förpuberteten (11-13 åringar). De mest fysiskt aktiva unga uppgav att de fick mera mångsidigt stöd från både föräldrarna och kompisarna, jämfört med de mindre fysiskt aktiva. Det upplevda föräldrastödet ökade under forskningsåren 2014-2016, vilket delvis kan bero på att barn och unga i allt större utsträckning deltar i organiserad idrottsverksamhet, de yngre speciellt i idrottsföreningsverksamhet och de äldre även inom privata sektorn. Detta förutsätter ofta ett större deltagande och stöd från föräldrarna, bland annat genom att skjutsa barnet och betala för relaterade kostnader.

- Barn och unga i alla åldrar behöver mångsidigt stöd från föräldrarna för att upprätthålla en idrottshobby, men speciellt i puberteten är stödet särskilt viktigt, eftersom det är i den åldern som den fysiska aktiviteten vanligtvis minskar.
- För att bättre ta vara på kompisars stöd till idrottande, borde man inom idrottsverksamheten (tex föreningarna) fästa mera uppmärksamhet på barnens och ungas växelverkan och styra dem mot att samarbeta och att göra saker tillsammans. Vid sidan om den organiserade idrottsverksamheten borde barn och unga även erbjudas möjligheten till idrottslig autonomi och uppmuntras att röra på sig självständigt.

### ***Högstadiel eleverna rör på sig mindre och sitter mera på rasterna än lågstadiel eleverna. En fjärdedel av eleverna deltar i planeringen av skolans rastverksamhet.***

Det fanns stora skillnader mellan lågstadie- och högstadiel eleverna i hur de tillbringar sina raster. Lågstadiel eleverna var ute nästan alla raster, rörde på sig betydligt mera och satt mindre än högstadiel eleverna. Att vara inne på rasten ökar på sittandet.

- Speciellt i högstadiet borde man utveckla rastaktiviteten.

- Sittande på rasterna kan minskas genom att öka på mängden uteraster och genom att organisera meningsfull verksamhet på skolgården även för högstadieläverna. Samtidigt är det viktigt att skapa olika förutsättningar för rastaktivitet även inne i skolbyggnaden, såsom i korridorerna, aulan och gymnastiksalen.
- I planeringen av rastaktiviteter är det viktigt att uppmärksamma de barn och unga, som är minst fysiskt aktiva, och även beakta deras önskemål.

Endast en fjärdedel av eleverna hade deltagit i planeringen av skolans rastverksamhet, lågstadieläverna något oftare än högstadieläverna. Planeringen och förverkligandet av rastaktiviteter erbjuder konkreta möjligheter att utveckla barn och ungas delaktighet i skolan.

- När barn och unga själva får delta i planeringen och förverkligandet av rastaktiviteterna, är verksamheten sannolikare till deras tycke. Det är därför viktigt att erbjuda unga möjligheten till delaktighet och speciellt högstadieläver och flickor borde engageras i planeringen av rastaktiviteterna.

### ***Skolvägen utgör huvudsakligen en fysisk aktivitet, till fots eller med cykel, men på vintern kunde andelen av dem som genom egen fysisk aktivitet tar sig till skolan vara större.***

Största delen av eleverna tar sig genom egen fysisk aktivitet (promenerande eller cyklande) till skolan, elever i årskurs nio mera sällan än övriga åldersgrupper. Långa skolvägar och vintern utgör en utmaning mot detta, och för elever i årskurs nio är även mopeder eller skjutser med motorfordon vanliga. Flickor och pojkar hade lika ofta fysiskt aktiv skolväg, men på vintern var det en större andel flickor som ersatte cyklande med promenerande. Fastän skolvägsaktiviteten i medeltal är god, finns det stora skillnader mellan skolorna (Kallio mfl 2015), och på vintern kunde fysiskt aktiva transportformer vara mera förekommande.

- Det finns flera sätt att påverka det aktiva resandet till skolan både i hemmet och i skolan.
- Föräldrar kan stöda skolvägsaktiviteten genom eget exempel och uppmuntran samt genom att inte skjutsa barnet på korta skolvägar.
- Skolor kan främja skolvägsaktiviteten genom att ordna förvaringsutrymme för fortskaffningsmedel och cykelhjälm, göra upp en kartläggning över farliga platser och uppmuntra eleverna att färdas aktivt.

### ***Den framtida tittarskaran för sport och idrott har beaktats otillräckligt, speciellt då det gäller att följa med sport- och idrottsevenemang på plats. Å andra sidan har man i den mediala uppföljningen övergått till en ny tidsålder.***

Att följa med sport och idrott erbjuder ett sätt att anknyta till idrottskultur och bygga upp ett personligt förhållande till idrott. Att följa med sport och idrott på plats är inte lika vanligt bland barn och unga som det var i slutet av det förra århundradet. Men andra ord har de som organiserar evenemang på 2000-talet inte lyckats föda en ny tittargeneration.

Å andra sidan har man övergått i en ny tidsålder i uppföljningen av sport och idrott, vilket framkommer i förändringar av den mediala bänkidrotten. De flesta barn och unga använder bara en kort del av sin tid åt att följa med sport och idrott. Användarkretsen för traditionella medier har minskat och dessa har istället ersatts av internetjänster såsom youtube.

- En långsiktig utveckling av idrottskulturen förutsätter att målgruppen barn och unga bättre skulle beaktas i både idrottsevenemang och i den mediala utbudet av sport och idrott.

### ***Mobbning och diskriminering skuggar barn och ungas utövande av idrott***

De samhälleliga värderingarna jämställdhet och jämlikhet, som utgör utgångspunkten i den 2015 ikraftträdde idrottslagen, delas av barn och unga. Sociala relationer och tid med kompisar och familjemedlemmar uppskattas av barn och unga. Även den egna hälsan och fysiska konditionen ansågs vara viktiga. Idrottsverksamhet är en lämplig bra plats att stärka barn och ungas positiva värdegrund.



Trots de positiva värderingarna ligger det en oroväckande skugga över idrottsverksamheten. Idrottshobbyn är efter skolan och internet den tredje vanligaste platsen där barn och unga utsätts för mobbning och diskriminering.

- För att stöda barns och ungas utveckling borde Utbildnings- och kulturministeriet samt kommunerna binda idrottsbidragen tätare ihop med utgångspunkterna i idrottslagen –jämställdhet, jämlikhet, gemenskap, mångkulturalitet, hälsosamma levnadsvanor, respekt för naturen och hållbar utveckling.
- I idrottspolitikerna borde man satsa på sådana idrottsplatser och –utrymmen, där barn och unga på sin fritid kan röra på sig självständigt med kompisar och familjemedlemmar.
- I rapporten uppmärksammas förekomsten av mobbning och diskriminering i samband med idrottsverksamhet. Resultaten är oroväckande och kräver omgående åtgärder av politiska beslutsfattare, tjänstemän, idrottsrörelser- och föreningar samt av föräldrar. Utöver detta behövs det mera forskning om detta allvarliga problem.

### **Skador i samband med idrott har blivit vanligare både i skolan, idrottsföreningar och på fritiden. Förebyggande arbete av idrottsskador måste utökas.**

I alla tre idrottsomgivningar (skolan, idrottsföreningarna, fritiden) rapporterades mera idrottsskador år 2016 jämfört med 2014. Upp till 56 procent av pojkarna som deltog i studien rapporterade att de hade skadat sig i samband med idrott under det gångna året. För flickorna var motsvarande andel 50 procent. Risken att skada sig var större ju flera dagar i veckan barn och unga var fysiskt aktiva.

- Förebyggande arbete av idrottsskador skall utökas.
- Skolan och idrottsföreningarna når hela åldersgruppen, och är därför lämpliga arenor för verkställandet av förebyggande arbete av idrottsskador.
- Utöver tilläggsutbildning, borde lärare, ledare och tränare utnyttja det nationella programmet för förebyggande av idrottsskador LiVE:s gratis, forskningsbaserade material på nätsidan [www.terveliikkuja.fi](http://www.terveliikkuja.fi).

### **Det fanns flera skillnader i idrottsbeteendet mellan språkgrupperna. De svenskspråkiga rörde på sig mindre än de finskspråkiga på fritiden och under skolresorna.**

De finskspråkiga nådde den nationella rekommendationen om fysisk aktivitet i större utsträckning än de svenskspråkiga, men de svenskspråkiga hade mera ansträngande fysisk aktivitet. De finskspråkigas större mängd fysisk aktivitet kan förklaras med mera vardagsmotion: de finskspråkiga rörde på sig på egen hand, utnyttjade olika idrottsplatser och tog sig själv till skolan i större utsträckning än de svenskspråkiga. De svenskspråkiga satt mera och hade mera skärmtid, samt meddelade mera sällan än de finskspråkiga att de har begränsningar för skärmtiden där hemma.

- Svenskspråkiga skolor kunde ta en aktivare roll i uppmuntrandet av barn och ungas fysiska aktivitet, både i skolan och på fritiden.
- Med svenskspråkiga barns och ungas föräldrar borde man diskutera nödvändigheten av att skjutsa barnet till skolan och möjliga begränsningar för skärmtiden i hemmet.
- Svenskspråkiga rapporterade mera idrottsrelaterade skador samt frånvaro i samband med dessa.
- I svenskspråkiga skolor och idrottsföreningar borde man fästa uppmärksamhet vid att lärare och tränare har tillräckligt med kunskap om idrottsrelaterade risker samt förebyggande av idrottsskador.

### **Pojkar var mera fysiskt aktiva än flickor bland de unga som hade funktionsnedsättningar. Stillasittande var mest förekommande hos pojkar som upplevde rörelsesvårigheter.**

Jämfört med unga utan funktionshinder begränsas den fysiska aktiviteten minst av svårigheter med hörseln (hörselskada eller motsvarande) och mest av rörelsesvårigheter (rörelsehinder eller motsvarande).



Pojkar med funktionsnedsättningar nådde rekommendationen om fysisk aktivitet och deltog i idrottsföreningsverksamhet oftare än flickorna. Andelarna var i samma klass som hos unga utan funktionsnedsättningar (20–30 %), förutom för de unga som upplevde rörelsesvårigheter, vars andel blev under 15 procent.

Unga med funktionsnedsättningar var stillasittande i ganska samma utsträckning som andra både på vardagen och på veckoslutet, ungefär 6-7 timmar. Mest stillasittande, upp till 10 timmar på veckosluten, var pojkar som hade rörelsesvårigheter. Dagar då skärmtiden överskrider två timmar ökade med mängden funktionsnedsättningar i alla åldersgrupper.

- Tillgängligheten i skolor, skolornas näromgivning och på idrottsplatser bör utvecklas. Man borde beakta huruvida omständigheterna möjliggör lek, aktivitet och idrott även i de situationer där deltagaren har en funktionsnedsättning eller ett funktionshinder.
- Skolor och olika instanser som erbjuder idrottsverksamhet borde utveckla idrott med låg tröskel att delta, som inte går ut på att tävla och på att vara bäst. Speciellt unga och flickor som har svårigheter med att minnas, koncentrera sig och prata, kan bli åsidosatta från den traditionella idrottsverksamheten.
- Det behövs tilläggsutredningar kring hur flera funktionsnedsättningar, skador och specialsvårigheter samtidigt påverkar den fysiska aktiviteten. Utöver detta finns det orsak att komplettera LIITU-studien med en utredning av den fysiska aktiviteten hos barn och unga i specialskolor- och klasser.

# Summary

**The Physical Activity Behaviours of Children and Adolescents in Finland  
Results of the LIITU study, 2016  
Sami Kokko and Anette Mehtälä (eds.)  
Publications of the National Sports Council 2016:4**

Nationwide comprehensive information of 9-, 11-, 13- and 15-year-old children's and adolescents' physical activity and sedentary behaviour, as well as related factors and changes in time (trends) within LIITU study were gathered. This report presents the findings from the 2016 LIITU survey on the children's and adolescents' physical activity and sedentary behaviour.

LIITU study was carried out for the first time in 2014, in connection with the WHO Cross-national Health Behaviours in School-aged Children (HBSC) survey. In the year 2016, the LIITU study was carried out independently. At the same time, LIITU was extended to cover 9-year-old children, and the survey was carried out in parallel with the objective measurements of physical activity and sedentary behaviour using accelerometers (UKK AM30 and UKK RM42).

So far, the 2016 LIITU is the most comprehensive national study on children's and adolescents' physical activity that was measured objectively. There included some new question areas in the survey, e.g. children's and adolescents' values as well as, the experiences of discrimination and bullying. LIITU survey was conducted both in Swedish speaking schools and Finnish speaking schools. There are plans for the survey to be repeated every two years. The next survey takes place in 2018, once again, in conjunction with the HBSC study.

109 Finnish schools (3452 children and adolescents) and 65 Swedish schools (1975 children and adolescents) participated only to the online questionnaire and 176 Finnish schools (7061 children and adolescents) were willing to participate to the online questionnaire as well as take part in the collection of objective measurements. During the sampling procedure there were 57 percent of the schools in the Finnish Schools on the Move programme.

A total of 6411 children and adolescents replied to the LIITU 2016 questionnaire, the response rate being 61%. In the Swedish version the response rate was 58 %, with a total of 1154 children and adolescents providing responses to the questionnaire. Accelerometers were used by 3284 Finnish children and adolescents.

## ***Main results and recommendations***

### ***One-third of the children and adolescents achieve the national and global recommendation on physical activity; physical activity still declines rapidly with age.***

Finnish children and adolescents spent more than half of their waking hours sitting or lying down. They used only one-tenth of their time engaged in moderate or vigorous activities. Moderate-to-vigorous physical activity levels among older age groups were clearly lower than among younger age. Similarly, sedentary time increased significantly with the age. Boys took part in more moderate-to-vigorous physical activity than girls. Girls, on the other hand, took part in light physical activity, stood and paused their sitting time some more than boys.

- It is important to get more versatile and easily implemented means to reduce sedentary time and to promote physical activity in children's and adolescents' everyday life. Special attention should be paid to secondary school-age children.
- There is a need for the number of actors involved in strategic cooperation and actions, which extend across children's and adolescents' everyday life (school journeys, school days, afternoon activities, hobbies, leisure time transportation, home and its surroundings).
- Children and adolescents should be involved in the planning of these actions.

***Children's and adolescents' closest surroundings should be as self-contained for their physical activity facilities as possible. Versatile and free neighborhood sport facilities promote physical activity effectively.***

The most generally used venues for physical activity of children and adolescents were cycling and pedestrian trails. The result suggests that children's and adults' physical activity environment has become more alike. Cycling or pedestrian trails do not develop children's motor skills enough. Improvements would consist of versatile physical activity environments, which are located near-by children's homes (apartments and yards), city blocks and residential areas in villages or rural areas. These kinds of facilities could be built up by the housing cooperatives and real estate themselves.

- Children's and adolescents' neighborhood should be as self-contained for their physical activity facilities as possible, so that they didn't have to go very far from home surroundings.
- The most important thing would be to get near children's and adolescents' homes versatile neighborhood sport facilities, which use wouldn't be limited in any way e.g. by requiring bookings or fees.
- The best results in promoting physical activity can be obtained with neighborhood sport facilities, which should be always open and are so close to homes that there is no need to build changing rooms, parking lots, etc., in which case, they are very cheap to build.

Schoolyards are in relatively little use. Schoolyards are used even less as children get older. This is a waste of land-use, because a significant period of a day yards are unused. The schoolyards are already at key locations of communities due to the accessibility of schools, so one should draw attention to the more effective use of the schoolyards.

- Naturally, the schoolyards are used more if they are well-equipped and open. One way to get the schoolyards to physically active use is to build neighborhood sport facilities in connection to them.
- Neighborhood sport facilities can also be built in real estates, in which case they are within everyone's reach e.g. in the courtyards of the block of flats. If they are built at the same time as the rest of the property, the cost effectiveness is good.
- As a whole, physical activity of children and adolescents should be supported more in the planning of land-use. Sufficient exercise venues, playgrounds and nature should be already reserved in the zoning plan. It is recommended that the municipal planners and policy makers begin to accept more community-based plans on the theme of physical activity and recreation. These plans should be complemented by the detailed city plans. Neighborhood sport facilities should be built as a rule to the schoolyards, residential areas, city blocks, and yards of real estate in the same way that the car parking lots are built nowadays.

***Sports clubs attain almost nine out of ten 9–15-year-old child and adolescent and almost two-thirds of them participate currently in sports club activities. Children and adolescents begin practice in sports clubs younger than before and the concentration on just one sport and competition characterize the participation.***

The majority (62 %) of the 9-to-15-year-old children and adolescents took part in sports club activities. One-quarter of the respondents had dropped out of sports club activities and 13 percent of children and adolescents had never participated in them. Children and adolescents participate

in sports club activities at a younger age than before and the vast majority of them engage in only one sport. The significant part of the children and adolescents still participate to the competitive activities.

- Training in sports clubs have to be high-quality, which provides positive physical activity experiences, develop the skills, but also inspire the diverse spontaneous exercise and physical activity, as well as directs to the sporty and healthy lifestyle.
- In the current form of sport clubs, it is important to think how it enables children to feel the joy of physical activity, develop a variety of physical skills and grasp a good ability to respond to exercise.
- In order that the national children's and adolescents' physical activity recommendation (Tammelin & Karvinen 2008) or the total physical activity amount enabling development in the sports paths (Mononen et al. 2014) are achieved, plenty of spontaneous physical activity in addition to practicing sports in clubs is required.

One-quarter of children and adolescents dropped out sports clubs. In all age groups, the most prominent causes of dropping out were boredom of sport, no enjoy in a team or group, or the hobby wasn't arousing enough. It is worth to note that of those who had dropped out of sports club activities, almost four out of five were willing to start practicing in a sports club again.

- During the development of coaches' and trainers' skills, attention is needed in the way they can support factors affecting establishment of the internal motivation of children and adolescents, such as competence, autonomy and social cohesion, and to the interaction skills.
- It is important to consider how to involve more children and adolescents in the design and implementation of the activities, in order the hobbies would be more arousing and fun for children and adolescents, and that they would persist for longer in the hobbies.
- We have to apply solutions that are capable of providing children and adolescents more low-cost and diverse low-threshold opportunities either to start out or a return to path of sports or physical activity.

***Children and adolescents mainly perceive themselves as a physically competent. The high cost and inaccessibility of physical activities prevent them to be more physically active.***

Perceived physical competence and physical performance of children and adolescents was higher the younger they were. Girls evaluate their physical competence lower than boys.

- It is important to support the senses of physical competence of all children and adolescents.
- Attention should be paid to the promotion of senses of physical competence among 13–15 year-olds, and girls in particular, at home, at school as well as at leisure time.

External obstacles such as accessibility and the high cost of physical activities were major obstacles. The least physically active perceived that perceptions of their body and low sense of physical competence prevented them from being physically active.

- Different obstacles to physical activity perceived by children and adolescents should be identified and utilized to the promotion of physical activity.
- Clubs, schools, and municipalities should offer cheap and diverse sports activities for all children and adolescents.

***There is a relationship with the physically active support of the parents and friends and children's and adolescents' physical activity. In order to maintain the physically active hobbies there is a need to a wide range of support in all stages of life, also in adolescence.***

A large part of the Finnish parents supports their children's physical activity, in particular by encouraging and paying the costs of hobbies. Support of friends, such as being physically active together, was felt to be of particular importance in being physically active in the age of 11–13 years. High physically active adolescents felt that they got varied support from their parents and

compared to others, the most support was also from their friends. The increase in the parents' support during research years 2014–2016 can have relationship to the fact that children and adolescents practice more as well as more guided physical activity among younger age groups in sports clubs, and the older age groups also in the private sector. This often requires the participation and support of parents, including transportation and the payment of the costs of hobbies.

- Children and adolescents need a wide range of support from their parents and other closed ones in order to maintain their hobbies in all stages of life, also during adolescence, when the level of physical activity typically decreases.
- In order that we could utilize the support of friends more effectively for the promotion of children's and adolescents' physical activity, the providers (such as sports clubs) should pay more attention to the interaction of children and adolescents and guide them to collaborate and work together. In parallel of adult-guided activity, there should be provisions for children and adolescents to be physically active autonomously, and encourage them to the spontaneous physical activity.

***Secondary pupils are less physically active and sit more than the primary pupils during recess times. One-quarter of the pupils participated in the recess activities planning.***

Primary pupils spend their recess times very differently compared to the secondary pupils. Primary pupils spend almost all recess times outdoors, are significantly more physically active during recess times and sit less than secondary pupils. Spending the recess times indoors makes sitting significantly more than recess times spent outdoors.

- Physical activity at recess times should be developed, in particular, at secondary schools.
- Sitting during recess times can be reduced by increasing outdoor recess times and by arranging something meaningful to do at schoolyard also to the secondary pupils. At the same time, it is important to create a variety of opportunities for physical activity at recess, including the inner side of school, such as corridors, lobbies and gymnasiums.
- It is important to take into account also the least physically active children and adolescents and their aspirations when planning the recess activities.

Only a quarter of pupils had taken part in recess activities planning, with the primary pupils little more involved than the secondary pupils. The design and implementation of recess physical activities offer many concrete ways to the development of social inclusion of children and adolescents at school.

- When children and adolescents are allowed to participate in the design and implementation of recess activities, the activities are likely to be preferable for them. It is important to give space to the voice of adolescents at secondary schools, and especially of girls.

***Travelling to and from school is mainly travelled on foot or by bike, but travelling could be more active in the winter.***

The majority of pupils travel their way to school on foot or by bike, 9th graders fewer than other age groups. Challenges for active travel include, long distances to school, winter, and for 9th graders driving a moped or riding in a motor vehicle. Boys and girls travelled to school equally active all year round, although in winter the girls switched from cycling to walking more often than boys. Although the status regarding active school travelling, on average, is good there are, big differences between the schools (Kallio et al. 2015) and active travel could be more common in winter.

- Active school travelling can be influenced by many ways, both at home and at school.
- Parents' role modeling and encouragement, as well as stopping to provide a ride for short school journeys support the physical activity.
- Schools can promote physical activity by arranging storage places for vehicles and bicycle helmets, by drawing up risk mapping and by encouraging active travelling.

### ***Spectator provisions for children and adolescents are poor. On the other hand, we have entered a new era of watching sport via media.***

Following sport provides one way to attach oneself to the sport culture and establish relationship to the physical activity. Following sport in the actual venue is not as common as it was at the end of the previous millennium among children and adolescents. In other words, the organizers of the events have not been very successful in the education work of the new generation at the twenty-first century.

On the other hand, we have entered a new era of watching sport via media, which has seen changes in spectator sport. Following sport takes up a little time among most of the children and adolescents. The largest user group watches sport from the websites such as the YouTube instead of the traditional media.

- The long-term development of sports culture would require that children and adolescents are better taken into account in the provision of the sport events in the actual venue as well as sports on the media.

### ***Bullying and discrimination overshadow the children's and adolescents' physical activity***

Children and adolescents find similar social values regarding equality is a very important aspect of the revised Finnish 2015 sports law. In their own lives, children and adolescents appreciate the social relationships with friends and family members, as well as leisure time with each other. Health and physical fitness is considered important. Citizen action in exercise or physical activities may, in principle, endorse the positive basis of values of children and adolescents.

In spite of the positive values from sport, there exists a disturbing shadow. Sport hobbies are, after school and the Internet, the third most common place where children and adolescents experience bullying and discrimination.

- In order to strengthen the growth of children and adolescents, the Ministry of Education and Culture and the municipalities should link physical activity and sport funding policies to be more strictly to sports law principles – equality, community, cultural pluralism, a healthy lifestyle, as well as respect for the environment and sustainable development.
- Physical activity policy should invest in sports venues and facilities, where children and adolescents are able to be physically active spontaneously, together with their friends and parents.
- This report identifies the prevalence of bullying and discrimination in relation to physical activity and sports. The results are cause for concern and require urgent actions from the political leaders, officials, sports agent and clubs, as well as from parents. More research about this serious problem is needed acutely.

### ***Injuries occurring during children's and adolescents' physical activity have become more common at school, sports clubs as well as leisure time. Sports injury prevention work need to be enhanced.***

In all three physical activity environment (school, sports clubs, and other leisure-time) the injuries were reported more in the year 2016 than in 2014. 56 percent of boys reported getting injured during physical activity at least once during the previous year. In girls, the corresponding value was 50 percent. The risk to get injured increased, the more days a week they practiced sports.

- Sports injury prevention work must be enhanced in all age groups.
- Schools and sports clubs attain the target group comprehensively, and are, therefore, favorable contexts to implementing prevention of injuries.
- In addition to the supplementary education, it would be important that teachers, trainers and coaches take advantage of the free, scientific research-based material on the website [www.terveiliikkuja.fi](http://www.terveiliikkuja.fi) from the national sports injuries prevention programme (LiVE).

***There were a number of differences in physical activity behaviour between language groups. Swedish-speaking children and adolescents were physically less active at leisure time and on journey to school than Finnish-speaking children and adolescents.***

More Finnish-speaking children and adolescents achieved moderate to vigorous physical activity recommendations than Swedish-speaking children. However, more Swedish-speaking children and adolescents were vigorously physically active than Finnish-speaking children. Greater physical activity of Finnish-speaking children may be explained by the everyday physical activity: they did spontaneous physical activity, took advantage of a variety of sports facilities and travelled journeys to school on foot or by bike more generally than Swedish-speaking children. The Swedish-speaking children and adolescents sat more, reported more screen time, and their screen time was restricted less generally at home than Finnish-speaking children.

- The Swedish-language schools could take a more active role in encouraging and promoting children's and adolescents' physical activity at school as well as leisure time.
- The parents of Swedish-speaking children and adolescents should consider the necessity of school rides and possible restrictions for screen time.

The Swedish-speaking children report more injuries and absences due to injuries occurred during physical activity.

- Swedish-language schools and sports clubs should draw attention to physical education teachers and trainers to have sufficient knowledge of the risks of physical activity and their prevention of injuries.

***Boys were physically more active than girls among children and adolescents with perceived disabilities. Boys with perceived moving difficulties accumulated the most sedentary time.***

Compared to the non-disabled children and adolescents, difficulties in hearing (hearing impairment or corresponding) limits physical activity the least, and difficulty in moving (physical disability or corresponding) the most.

More boys with perceived disabilities achieved the physical activity recommendations and took part in the sports clubs activities than girls. The prevalences were similar to non-disabled adolescents (20–30 %), with the exception of adolescents having difficulties in moving, whose percentage stayed in less than 15.

Percentages of sedentariness of disabled adolescents were very similar to non-disabled adolescents during the week as well as on the weekend, which was about 6–7 hours. The most sedentary, for up to 10 hours a day on weekends, was boys with moving difficulties. The number of days with at least two hours of screen time increased in according to the number of difficulties in each age group.

- Schools, their immediate environment and accessibility of physical activity facilities should be developed. The circumstances should be considered from the point of view if they enable playing, exercising, and physical activity also in the cases where the participant has a constraint or disability.
- Schools and providers of physical activities should develop low-threshold physical activities, which is not based on compete or superiority. In particular, adolescents perceiving difficulties in remembering and concentration, and speaking, as well as girls in all functional difficulty groups can be included in the traditional sports activities.
- There is a need for further clarification on how more than one type of difficulty influences physical activity. Furthermore, it is necessary to assess the physical activity levels of children and adolescents going to special schools and classes into the LIITU-research.

- Aarresola, O. & Konttinen, N. (2012a) *Nuori Urheilija -tutkimus: 14–15-vuotiaiden joukkueurheilijoiden harjoittelu, urheilupolut ja mikroympäristö*. KIHUn julkaisusarja nro 30. <http://www.urheilututkimukset.fi/web/julkaisut/6407/>
- Aarresola, O. & Konttinen, N. (2012b) *Nuori Urheilija -tutkimus: 14–15-vuotiaiden yksilöurheilijoiden harjoittelu, urheilupolut ja mikroympäristö*. KIHUn julkaisusarja nro 29, ISBN: 978-952-5676-48-8. <http://www.urheilututkimukset.fi/web/julkaisut/6406/>
- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. (2013) *Hiipuva liikunta nuoruusiässä. Drop-off -ilmiön aikatrendejä ja kansainvälistä vertailua WHO-koululaistutkimuksen (HBSC-Study) aineistoilla 1986–2010*. Julkaisuja / Jyväskylän yliopisto, terveyden edistämisen tutkimuskeskus 5. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Aittasalo, M., Vähä-Ypyä, H., Vasankari, T., Husu, P., Jussila, AM., Sievänen, H. (2015) *Mean amplitude deviation calculated from raw acceleration data: a novel method for classifying the intensity of adolescents' physical activity irrespective of accelerometer brand*. BMC sports science, medicine and rehabilitation 7, 18. Epub 2015/08/08.
- Berg, P. & Kokkonen, M. (toim.) (2016) *Urheilun takapuoli. Tasa-arvo ja yhdenvertaisuus liikunnassa ja urheilussa*. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 186.
- Berg, P. & Piirtola, M. (2014) *Lasten ja nuorten liikuntatutkimus Suomessa – tutkimuskatsaus 2000–2012*. Helsinki: Liikuntatieteellisen Seuran tutkimuksia ja selvityksiä 10.
- Blomqvist, M., Mononen, K., Konttinen, N., Koski, P. ja Kokko, S. (2015) *Urheilu ja seuraharrastaminen*. Teoksessa Sami Kokko & Riikka Hämylä (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa, LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014*, Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2, Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto, 74–82.
- Carroll, B. & Loumidis, J. (2001) *Children's perceived competence and enjoyment in physical education and physical activity outside school*. European Physical Education Review 7, 24–43.
- Carson, V., Hunter, S., Kuzik, N., Gray, C.E., Poitras, V.J., Chaput, JP., Saunders, T.J., Katzmarzyk, P.T., Okely, A.D., Connor Gorber, S., Kho, M.E., Sampson, M., Lee, H., Tremblay, M.S. (2016) *Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth: an update*. Applied physiology, nutrition, and metabolism = Physiologie appliquee, nutrition et metabolisme 41 (6 Suppl 3), S240–65. Epub 2016/06/17.
- Davison, K.K. & Jago, R. (2009) Change in parents and peer support across ages 9 to 15 yr and adolescents girl's physical activity. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 41 (9), 1816–1825.
- Donnelly, J., Hillman, C., Castelli, D., Etnier, J., Lee, S., Tomporowski, P., Lambourne, K. & Szabo-Reed, A. (2016) *Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: A Systematic Review*. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 48 (6), 1197–1222.
- Fox, K.R. & Corbin, C.B. (1989) *The physical self-perception profile: Development and preliminary validation*. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 11, 408–430.
- Haapala, H., Hirvensalo, M., Laine, K., Laakso, L., Hakonen, H., Kankaanpää, A., Lintunen, T. & Tammelin, T. (2014) Recess physical activity and school-related social factors in Finnish primary and lower secondary schools: cross-sectional associations. *BMC Public Health* 14, 1114.
- Haikonen, K. & Parkkari, J. (2010) Liikuntatapaturmat. Teoksessa Haikonen, K. & Lounamaa, A. (toim.) *Suomalaiset tapaturmien uhreina 2009*. THL raportti 13/2010. Helsinki: Yliopistopaino. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201205085395>
- Heinilä, K. (2000) Mikä on urheilun vihteellinen merkitys? Teoksessa Miettinen, M. (toim.) *Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia?* Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Jyväskylä: LIKES, 287–307.
- Helkama, K. (2015) *Suomalaisten arvot. Mikä meille on oikeasti tärkeää*. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Husu, P., Suni, J., Vähä-Ypyä, H., Sievänen, H., Tokola, K., Valkeinen, H., Mäki-Opas, T. & Vasankari, T. (2016) *Objectively measured sedentary behavior and physical activity in a sample of Finnish adults: a cross-sectional study*. BMC public health 16, 920. Epub 2016/09/03.
- Husu, P., Vähä-Ypyä, H. & Vasankari, T. (2016) *Objectively measured sedentary behavior and physical activity of Finnish 7- to 14-year-old children- associations with perceived health status: a cross-sectional study*. BMC public health 16 (1), 338. Epub 2016/04/17.



- Hölttä, I. (2013) Kun liikunta ei "uppoa". Liikunnan harrastamattomuuden syyt kuuden Liikkuva koulu –hankkeen koulun 7. ja 8. luokkalaisilla. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu –tutkielma.
- Inchley, J., Currie, D., Young, T., Samdal, O., Torsheim, T., Augustson, L., Mathison, F., Aleman-Diaz, A., Molcho, M., Weber, M. & Barnekow, V. (toim.) (2016) *Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2013/2014 survey*. Health Policy for Children and Adolescents. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- Jaakkola, T. (2002) *Changes in students' exercise motivation, goal orientation, and sport competence as a result of modifications in school physical education teaching practices*. LIKES –Research Reports on Sport and Health no. 131. University of Jyväskylä, Finland.
- Jaakkola, T., Sääkslahti, A., Liukkonen, J. & Iivonen S. (2012) *Peruskoululaisten fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä*. Jyväskylän yliopisto. Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta. <https://www.jyu.fi/sport/tutkimus/move/FTSloppuraportti22.8.2012.pdf>
- Jaakkola, T., Yli-Piipari, S., Watt, A. & Liukkonen, J. (2016) *Perceived physical competence, motivation and enjoyment in physical education as longitudinal predictors of adolescents' self-reported physical activity*. Journal of Science and Medicine in Sport 19 (9), 750–754.
- Jago, R., Page, A.S. & Cooper, A.R. (2012) *Friends and physical activity during the transition from primary to secondary school*. Medicine & Science in Sport & Exercise 44 (1), 111–117.
- Junkala, P. & Lallukka, K. (2012) *Yhteiset kentät? Puheita ja tekoja vähemmistöihin kuuluvien nuorten yhdenvertaisen liikunnan ja urheilun edistämiseksi*. Helsinki: Sisäasiainministeriön julkaisu 1/2012.
- Kalman, M., Inchley, J., Sigmundova, D., Iannotti, R. J., Tynjälä, J. A., Hamrik, Z., Haug, E. & Buck-sch, J. (2015) *Secular trends in moderate-to-vigorous physical activity in 32 countries from 2002 to 2010: a cross-national perspective*. European Journal of Public Health 25 (Suppl 2), 37–40.
- Kankkunen, P., Harinen, P., Nivala, E. & Tapio, M. (2010) *Kuka ei kuulu joukkoon? Lasten ja nuorten kokemus syrjintä Suomessa*. Helsinki: Sisäasiainministeriön julkaisu 36/2010.
- Kannas, L. & Brunell, V. (2000). *Subjektiv hälsa, hälsovanor och skoltrivsel. Jämförelse mellan svensk- och finskspråkiga elever 1994-1998*. Terveystieteiden laitoksen julkaisusarja 10. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto
- Karhola, L. (2013) *Nuorten liikuntavammojen yleisyys sekä tapaturma-alttiit lajit koulussa, vapaa-ajalla ja urheiluseuroissa*. Opinnäytetyö Nuorten Terveystapatutkimuksessa, Lääketieteen yksikkö, Tampereen yliopisto.
- Karvonen, T., Rahkola, A. & Nupponen, H. (2008) "En ole liikunnallinen tyyppi" – sanoo aiempaa useampi kouluikäinen. Liikunta & Tiede 45 (6), 8–12.
- Kokko, S. & Villberg, J. & Kannas, L. (2011) *Nuori urheilijan polulla. 13–15-vuotiaiden urheilijoiden arvioita harjoitusmäärästään, harjoittelun monipuolisuudesta sekä elämäntavoista*. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden tutkimuskeskus. [http://www.nuorisuomi.fi/fi-les/ns2/Urheiluseurat\\_PDF/Nuori\\_Urheilijan\\_Polulla\\_raportti\\_final.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/fi-les/ns2/Urheiluseurat_PDF/Nuori_Urheilijan_Polulla_raportti_final.pdf)
- Kokkonen, M. (2012) *Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen syrjintä liikunnan ja urheilun parissa*. Helsinki: Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2012:5.
- Koski, P. (1998) Hiipuuko hiihto, uupuuko yleisurheilu? Penkkiurheilu ei ole perinnelaji. *Liikunta & Tiede* 35 (1), 6–7.
- Koski, P. (2008) Physical Activity Relationship (PAR). *International Review for the Sociology of Sport*. 43, 2, 151-163
- Koski, P. (2009) *Liikunta- ja urheiluseurat muutoksessa*. Helsinki: SLU.
- Koski, P. (2015) Kilpaurheilun seuraaminen. Teoksessa Kokko, S. & Hämylä, R. (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa*. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2015:2. Helsinki, 34–38.
- Koski, P. & Tähtinen, J. (2005) Liikunnan merkitykset nuoruudessa. *Nuorisotutkimus*, 23, 1, 3–21.
- Kämppi, K., Asanti, R., Hirvensalo M., Laine, K., Pönkkö, A., Romar, J-E. & Tammelin, T. (2013) *Viihtyvyyttä ja työrauhaa. Koulun henkilökunnan kokemukset ja näkemykset liikunnallisen toimintakulttuurin edistämisestä koulussa*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisu 269.
- Larouche, R., Saunders, T., Faulkner, G., Colley, R. & Tremblay, M. (2014) Associations between active School Transport and Physical Activity, Body Composition, and Cardiovascular Fitness: A systematic Review of 68 Studies. *Journal of Physical Activity & Health* 11 (1), 206–227.

Liikuntalaki 1.5.2015 (390/2015).

Liikuntavammojen valtakunnallinen ehkäisyohjelma. Terve Urheilija -hanke. Tampereen Urheilulääkäriasema, UKK-insituutti 2006. [www.terveurheilija.fi](http://www.terveurheilija.fi).

Liikuntavammojen valtakunnallinen ehkäisyohjelma. Terve koululainen (TEKO) -hanke. Tampereen Urheilulääkäriasema, UKK-instituutti 2010. [www.tervekoululainen.fi](http://www.tervekoululainen.fi).

Liikuntavammojen valtakunnallinen ehkäisyohjelma. Smart Moves -hanke. Tampereen Urheilulääkäriasema, UKK-insituutti 2014. [www.smartmoves.fi](http://www.smartmoves.fi).

Lintunen, T. (1987) Perceived Physical Competence Scale for Children. *Scandinavian Journal of Sport Sciences* 9, 57–64.

Lintunen, T. (1996) Perceived Physical Competence Scale (PPCS). Teoksessa Ostrow, A.C. (ed.), *Directory of Psychological Tests in the Sport and Exercise Sciences*. Second Edition. Morgantown, WV: Fitness Information Technology, 251–253.

Merikivi, J., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. (2016) *Media hanskassa. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2016 mediasta ja liikunnasta*. Helsinki: Nuorisotutkimusseuran julkaisuja 184, sarja Kenttä.

Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. (toim.) (2014) *Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä*. KIHUn julkaisusarja nro 46, ISBN: 978-952-5676-71-6. [http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTQvMDgvMjUvMTBfMTBfMTVfMTE2X1ZhGludGF2YWloZV93d3cucGRmll1d/Valintavaihe\\_www.pdf](http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTQvMDgvMjUvMTBfMTBfMTVfMTE2X1ZhGludGF2YWloZV93d3cucGRmll1d/Valintavaihe_www.pdf)

Morrisey, J.L., Janz, K.F., Letuchy, E.M., Francis, S.L. & Levy, S.M. (2015) *The effect of family and friend support on physical activity through adolescence: a longitudinal study*. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity 12, 103.

Myllyniemi, S. (2013) Vaikuttava osa. *Nuorisobarometri 2013*. Helsinki: Nuorisosaian neuvottelukunta 50 & Nuorisotutkimusseura 145.

Ng, K. W., Rintala, P., Tynjälä, J. A., Villberg, J. & Kannas, L. K. (2014) Physical activity patterns of adolescents with long term illnesses or disabilities in Finnish general education. *European Journal of Adapted Physical Activity* 7 (1), 58–72.

Opetushallitus. (2014) *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014*. Helsinki: Opetushallitus. [http://www.oph.fi/download/163777\\_perusopetuksen\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2014.pdf](http://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf)

Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P. (2011) *Liikunnan oppimistulosten seuranta-arviointi perusopetuksessa 2010*. Koulutuksen seurantaraportit 2011:4. Opetushallitus. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy.

Parkkari, J., Kannus, P. & Fogelholm, M. (2004) Liikuntavammat – suurin tapaturmaluokka Suomessa. *Suomen Lääkärilehti* 59 (41), 3889–95.

Parkkari, J., Kannus, P., Kujala, U., Palvanen, M. & Järvinen, M. (2003) Liikuntavammat ja niiden ehkäisy. *Suomen Lääkärilehti* 58 (1), 71–6.

Poitras, V.J., Gray, C.E., Borghese, M.M., Carson, V., Chaput, J.P., Janssen, I., Katzmarzyk, P.T., Pate, R.R., Connor Gorber, S., Kho, M.E., Sampson, M., Tremblay, M.S. (2016) *Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth*. Applied physiology, nutrition, and metabolism = Physiologie appliquee, nutrition et metabolisme 41 (6 Suppl 3), S197-239. Epub 2016/06/17.

Rainham, D., Bates, C., Blanchard, C., Dummer, T., Kirk, S. & Shearer, C. (2012) *Spatial Classification of Youth Physical Activity Patterns*. American Journal of Preventive Medicine 42 (5), e87–e96.

Rajala, K., Itkonen, H., Kankaanpää, A., Tammelin, T. & Laine, K. (2014) *Yläkoululaisten subjektiivisen sosiaalisen aseman yhteys välituntiliikuntaan ja osallisuuteen*. Liikunta & Tiede 51 (6), 63–70.

de Rezende, L.F., Rodrigues Lopes, M., Rey-Lopez, J.P., Matsudo, V.K. & Luiz Odo, C. (2014) *Sedentary behavior and health outcomes: an overview of systematic reviews*. PloS one 9 (8), e105620. Epub 2014/08/22.

Rissanen, L. (1999) *Vanhenevien ihmisten kotona selviytyminen. Yli 65-vuotiaiden terveys, toimintakyky ja sosiaali- ja terveyspalvelujen koettu tarve*. Oulu: Oulun yliopisto.

Robinson, L., Stodden, D., Barnett, L., Lopes, V., Logan, S., Rodrigues, L. & D’Hondt, E. (2015) *Motor competence and its effect on positive developmental trajectories of health*. Sports Medicine 45 (9), 1273–1284.

- Salasuo, M., Piispa, M. & Huhta, H. (2016) *Exceptional Life Courses. Elite Athletes and Successful Artists in 2000s Finland*. Helsinki: Finnish Youth Research Society, Finnish Youth Research Network Publications 177, internet publications 97.
- Samposalo, H., Markkula, J., Merikanto, I., Imporanta, T. & Lillsunde, P. (2012) *Tapaturmat kustantajien tuottamissa perusopetuksen oppimateriaaleissa: Selvitys tapaturmien ehkäisyn sisällöistä tietyissä 1.–9. vuosiluokkien oppiaineissa*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Raportti 19/2012. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/103036/THL\\_RAPO19\\_2012\\_web.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/103036/THL_RAPO19_2012_web.pdf?sequence=1)
- Sas-Nowosielski, K. (2008) Participation of youth in physical education from the perspective of self-determination theory. *Human Movement* 9, 134–141.
- Simonsen, N., Roos, E., Suominen, S., Laakso, M., Lehto, E., Villberg, J., Tynjälä, J., Välimaa, R., Ojala, K. & Kannas, L. 2016. *Hälsotrender bland elever i svensk- och finskspråkiga grundskolor 1994-2014 – WHO:s skolelevsstudie (HBSC-Study)*. Jyväskylä: Terveyden edistämisen tutkimuskeskus, 7
- SLU (Suomen Liikunta ja Urheilu) (2010) *Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010. Lapset ja nuoret*. SLU-julkaisusarja 7. [http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTEvMjkwMT-NfNDRfMzJfMjgwX0xpaWt1bnRhdHV0a2ltdXNfbnVvcvV0XzlwMDIwMjAxMjwvLiikuntatutkimus\\_nuoret\\_2009\\_2010.pdf](http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTEvMjkwMT-NfNDRfMzJfMjgwX0xpaWt1bnRhdHV0a2ltdXNfbnVvcvV0XzlwMDIwMjAxMjwvLiikuntatutkimus_nuoret_2009_2010.pdf)
- Sommer, H., Brügger, O., Lieb, C. & Niemann, S. (2007) *Cost to the national economy of non-occupational accidents in Switzerland: road traffic, sport, home and leisure*. BFU-report no. 58.
- Stodden, D., Goodway, J., Langendorfer, S., Robertson, M., Rudisill, M., Garcia, C. & Garzia, L. (2008) A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: An emergent relationships. *Quest* 60 (29), 290–306.
- Suni, J., Husu, P., Aittasalo, M. & Vasankari, T. (2014) *Liikunta on osa liikkumista- Paikallaanolon määrittelmää täsmennetään parhaillaan*. Liikunta & Tiede 51 (6), 30-32.
- Suomi, Kimmo (2000): *Liikuntapaikkapalvelut ja kansalaisten tasa-arvo*. Liikunnan kehittämiskeskus, Jyväskylän yliopisto 1/2000.
- Suomi, K., Sjöholm, K., Matilainen, P., Glan, V., Nuutinen, L., Myllylä, S., Pavelka, B., Vettenranta, J., Vehkakoski, K. & Lee, A. (2012) Liikuntapaikkapalvelut ja väestön tasa-arvo: seurantatutkimus liikuntapaikkapalveluiden muutoksista 1998–2009. Opetus- ja kulttuuriministeriön Veikkausvoitovaroista kustantama julkaisu.
- Suomi, K. & Vehkakoski, K. (2016) *Applied classification in LIPAS-project of sport facilities, venues and sites*. Faculty of Sport and Health Sciences. Geographical Information Systems GIS-Data Bank of Finnish Sport Facilities. University of Jyväskylä. <http://www.lipasinfo.fi>. [www.liikuntapaikat.fi](http://www.liikuntapaikat.fi)
- Syväoja, H. (2014) *Physical activity and sedentary behavior in association with academic performance and cognitive functions in school-aged children*. LIKES-Research Reports on Sport and Health 292. Jyväskylä: LIKES-Research Center for Sport and Health Sciences.
- Tammelin, T. & Karvinen, J. (toim.) (2008) *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille*. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. [http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTEvMDUvMTFfMjJfMjgwX0xpaWt1bnRhc3Vvc2I0dXNfa-2lyamFfa2V2eXRfXzA4LnBkZiJdXQ/080129Liikuntasuositus-kirja%28kevyt%29\\_08.pdf](http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTEvMDUvMTFfMjJfMjgwX0xpaWt1bnRhc3Vvc2I0dXNfa-2lyamFfa2V2eXRfXzA4LnBkZiJdXQ/080129Liikuntasuositus-kirja%28kevyt%29_08.pdf)
- Tammelin, T., Kulmala J., Hakonen H. & Kallio J. (2015) *Koulu liikuttaa ja istuttaa*. Liikkuva koulu-tutkimuksen tuloksia 2010–2015. Tutkimustiivistelmä. LIKES-tutkimuskeskus. [http://www.liikkuvakoulu.fi/filebank/1934-LiikkuvaKoulu\\_koulu\\_liikuttaa\\_ja\\_istuttaa\\_\\_4s.pdf](http://www.liikkuvakoulu.fi/filebank/1934-LiikkuvaKoulu_koulu_liikuttaa_ja_istuttaa__4s.pdf). Viitattu 28.9.2016
- Taylor, I., Ntoumanis, N., Standage, M. & Spray, C. (2010) Motivational predictors of physical education students' effort, exercise intentions, and leisure-time physical activity: A multilevel linear growth analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 32, 99–120.
- Tiehallinto (2005) *Kevyen liikenteen väylät liikuntapaikkoina – Suunnittelu ja vuorovaikutus*. Helsinki: Tiehallinnon sisäisiä julkaisuja 16/2005.
- Trots, S.G., Sallis, J.F., Pate, R.R., Freedson, P.S., Taylor, W.C. & Dowda, M. (2003) Evaluating a model of parental influence on youth physical activity. *American Journal of Preventive Medicine* 25 (4), 277-282.
- Üstün, T. B., Chatterji, S., Bickenbach, J. E., Kostanjsek, N. & Schneider, M. (2003) The International Classification of Functioning, Disability and Health: A new tool for understanding disability and health. *Disability & Rehabilitation* 25 (11–12), 565–571.

- Van der Fels, I.M., Te Wierike, S.C., Hartman, E., Elferink-Gemser, M.T., Smith, J. & Visscher, C. (2015) *The relationship between motor skills and cognitive skills in 4-6-year old typically developing children: A systematic review*. Journal of Science and Medicine in Sport 18 (6), 6
- Vähä-Ypyä, H., Vasankari, T., Husu, P., Suni, J. & Sievänen, H. (2015) *A universal, accurate intensity-based classification of different physical activities using raw data of accelerometer*. Clinical physiology and functional imaging 35 (1), 64-70. Epub 2014/01/08.
- Wallhead, T. L. & Buckworth, J. (2004) The role of physical education in the promotion of youth physical activity. *Quest* 56, 285–301.
- Wiss, K., Hakamäki, P., Hietanen-Peltola, M., Koskinen, H., Laitinen, K., Manninen, M., Saaristo, V. & Ståhl, T. (2016) *Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen peruskouluissa – TEA 2015*. Tilastokatsaus 2/2016. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL. [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/130509/Tilastokatsaus\\_peruskoulut\\_2016\\_nett.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/130509/Tilastokatsaus_peruskoulut_2016_nett.pdf?sequence=1)
- World Health Organization (WHO) (2001) *International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF)*. Geneva, Switzerland: World Health Organization. <http://apps.who.int/classifications/icfbrowser/>.
- World Health Organization (WHO) (2007) *ICF-CY, International Classification of Functioning, Disability and Health: Children and Youth version*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization (WHO) (2010) *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: World Health Organization.
- Yhdenvertaisuuslaki 1.1.2015 (1325/2014).
- Zacheus, T. (2008) *Luonnonmukaisesta arkiliikunnasta liikunnan eriytymiseen. Suomalaiset liikuntasukupolvet ja liikuntakulttuurin muutos*. Turun yliopiston julkaisuja, sarja C, osa 268. Turku: Turun yliopisto.

## LIITE 1.

### LIITU 2016 -YHDISTELMÄKYSELYLOMAKE/ 3., 5., 7. JA 9. LUOKAT

#### KANSALLINEN LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMISEN MONITO- ROINTITUTKIMUS

##### LIITELOMAKKEEN RAKENNE:

###### 5.–9. -luokkalaiset:

Kysymykset 1–59 (A ja B lomake)  
60–63B (vain A lomake)  
64–68 (vain B lomake)

###### 3. -luokkalaiset:

Kysymykset 1–2, 4–8, 10, 12, 15, 20, 24, 29–30, 32, 35–39, 41–42, 42EGORS, 43, 47, 47, 49, 51–58, 69,  
merkitty \* -merkillä. Mikäli vastausvaihtoehdot poikkeavat 5.–9. -luokkalaisten lomakkeesta, 3. -luokkalaisten  
vastausvaihtoehdot merkitty \* -merkillä.

Anna henkilökohtainen tunnistenumerosi: \_\_\_\_\_

1.\* Sukupuoli: Poika Tyttö

2.\* Millä luokalla olet? 5. luokalla 7. luokalla 9. luokalla  
\*3. luokalla, muulla luokalla, millä? \_\_\_\_

3. Oletko urheilu- tai liikuntaluokalla?

En  
Kyllä  
En tiedä

4.\* Missä kuussa olet syntynyt?

Tam Hel Maa Huh Tou Kesä Hei Elo Syys Loka Marras Joul

5.\* Minä vuonna olet syntynyt?

1998 1999 2000 2001 2002 2003 2004 2005  
\* 2005 2006 2007

6.\* Pituutesi: \_\_\_\_\_ cm

7.\* Painosi: \_\_\_\_\_ kg

8.\* Minkälaisella paikkakunnalla asut nykyisin?

Kaupungissa, keskustassa  
Kaupungissa, keskustan ulkopuolella  
Maaseudulla kirkonkylässä tai asutuskeskuksessa  
Maaseudulla kirkonkylän tai asutuskeskuksen ulkopuolella

9. Tämä kysymys vain 9. -luokkalaisille: Mitä luulet tekeväsi, kun olet käynyt peruskoulun loppuun?

Pyrin lukioon  
Pyrin ammattikouluun tai muuhun ammatilliseen koulutukseen  
Pyrin oppisopimuskoulutukseen  
Pyrin suorittamaan kaksoistutkintoa  
Menen töihin  
Jään työttömäksi  
En osaa sanoa

**10.\* Missä maassa olet syntynyt?**

Suomessa

Muussa maassa

**Jos vastasi muussa maassa: Missä maassa olet syntynyt?**

Virossa

Venäjällä

Thaimaassa

Ruotsissa

Somaliassa

Kiinassa

Irakissa

Yhdysvalloissa (USA)

Muussa maassa, missä \_\_\_\_\_

**11. Valitse yksi vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa tilannettasi.**

Kun vertaat itseäsi muihin samanikäisiin, onko sinulla pysyviä vaikeuksia...

	Ei ole vaikeuksia.	Kyllä, mutta vaikeudet eivät juuri häiritse arkeani.	Kyllä, ja vaikeudet häiritsevät jonkin verran arkeani.	Kyllä, ja vaikeudet häiritsevät arkeani paljon.	Kyllä, ja vaikeudet häiritsevät arkeani erittäin paljon.
nähdä, vaikka käyttäisit silmälasia?					
kuulla, vaikka sinulla olisi kuulolaite?					
puhua sujuvasti?					
liikkumisessa tai esineiden ja tavaroiden käsittelyssä?					
hengittää, esimerkiksi hengenahdistusta?					
muistaa asioita tai keskittyä?					

**Seuraavissa kolmessa kysymyksessä (12., 13. ja 14.) liikunnalla tarkoitetaan kaikkea sellaista toimintaa, joka nostaa sydämen lyöntitiheyttä ja saa sinut hetkeksi hengästymään esimerkiksi urheillessa, ystävien kanssa pelatessa, koulumatkalla tai koulun liikuntatunneilla. Liikuntaa on esimerkiksi juokseminen, ripeä kävely, rullaluistelu, pyöräily, tanssiminen, rullalautailu, uinti, laskettelu, hiihto, jalkapallo, koripallo ja pesäpallo.**

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

0 päivänä 1 2 3 4 5 6 7 päivänä

**13. Mieti tavallista viikkoa. Merkitse, kuinka monena päivänä liikut vähintään 60 minuuttia päivässä?**

0 päivänä 1 2 3 4 5 6 7 päivänä

**14. Kuinka paljon liikut tavallisen viikon aikana yhteensä?**

En lainkaan

Noin ½ tuntia viikossa

Noin tunnin viikossa

2-3 tuntia viikossa

4-6 tuntia viikossa

7 tuntia tai enemmän viikossa

Seuraavissa kahdessa kysymyksessä (15. ja 16.) rasittavalla liikunnalla tarkoitetaan kaikkea sellaista liikuntaa, jonka aikana sydämen syke nousee huomattavasti ja hengästyttävästi. Seuraavaa tarkentavaa lausetta ei 3. -luokkalaisten rasittavaa liikuntaa on esimerkiksi vauhdikkaat pelit ja leikit ja juoksu tai hiihto.

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

0 päivänä 1 2 3 4 5 6 7 päivänä

**16. Kuinka paljon tavallisen viikon aikana liikkumisesi sisältää rasittavaa liikuntaa yhteensä?**

Ei lainkaan

Noin ½ tuntia viikossa

Noin tunnin viikossa

2-3 tuntia viikossa

4-6 tuntia viikossa

7 tuntia tai enemmän viikossa

**17. Kuinka monta tuntia päivässä keskimäärin istut arkipäivinä?**

\_\_\_\_\_ tuntia

**18. Kuinka monta tuntia päivässä keskimäärin istut viikonloppuna?**

\_\_\_\_\_ tuntia

**19. Vastaa seuraaviin itseäsi koskeviin väittämiin mahdollisimman tarkasti.**

**Valitse yksi vaihtoehto, joka parhaiten vastaa sinun käsitystäsi:**

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

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

	Harvemmin kuin kerran viikossa tai en lainkaan	Yhtenä päivänä viikossa	2 - 3 päivänä viikossa	4 - 5 päivänä viikossa	6 - 7 päivänä viikossa
Koulun järjestämissä liikuntakerhoissa (koulun oppitunteja ei lasketa mukaan)					
Urheiluseuran järjestämissä harjoituksissa, kilpailuissa tai otteluissa					
Muun seuran tai kerhon järjestämissä liikuntatilaisuuksissa (järjestäjinä esim. partio, seurakunta, kyläyhdistys). Urheiluseuratoimintaa ei lasketa tässä mukaan					
Liikunta-alan yritysten järjestämissä tilaisuuksissa (järjestäjinä esim. kuntokeskukset, sisäliikuntapuistot, laskettelukeskukset, ratsastustallit, tanssiopisto)					
Omaehtoisesti (esim. pihapelit ja – leikit, höntsäily)					

**21. Aiotko seuraavan vuoden aikana lisätä vapaa-ajan liikuntaasi?**

- Ehdottomasti en  
 Luultavasti en  
 Luultavasti kyllä  
 Ehdottomasti kyllä

**22. Kuinka usein käytät alla olevia paikkoja liikkumiseen kouluajan ulkopuolella vapaa-aikanasi? Laita yksi ruksi ruutuun jokaiselle vaakariville vaikka et käytäkään liikuntapaikkaa.**

Liikuntapaikan nimi	En käytä laisinkaan	Muutaman kerran vuodessa	Muutaman kerran kuukaudessa	Noin kerran viikossa	Useita kertoja viikossa
Koulun piha-alue					
Ulkokentät; myös ulkojääradat					
Sisäsalit; myös jäähallit					
Aito luonto; metsät (esim. suunnistus, vaellus, marjastus), vesistöt (esim. veneily, surfaus)					
Yllä pidetyt ulkoilualueet, ulkoilureitit; esim. pururadat, hiihtopaikat					
Kevyenliikenteenväylät; kävely- ja pyörätiet					
Kaupunkitila; aukiot, skeittipaikka, puistot					

**23. Missä määrin seuraavat tekijät estävät sinun liikunnan ja urheilun harrastamista?**

	Estää erittäin paljon	Estää paljon	Estää jonkin verran	Estää vain vähän	Ei estä lainkaan
Kotini läheisyydessä ei ole kiinnostavan lajin ohjausta					
Liikunnan harrastaminen on liian kallista					
Kaveritkaan eivät harrasta liikuntaa					
En ole liikunnallinen tyyppi					
Terveyteni rajoittaa liikunta-aktiivisuuttani					
Pidän liikuntaa tärkeänä, mutta en vaan viitsi lähteä liikkumaan					
Ei ole aikaa liikuntaan					
Koululiikunta ei innosta minua					
Hikoilu liikunnan yhteydessä tuntuu inhottavalta					
Liikunnasta ei ole hyötyä minulle					
Liikunta on ikävää/tylsää					
Liikunta on liian kilpailuhenkistä					
Muu syy, mikä _____					



**24.\* Seuraavassa saat miettiä, millainen olet liikunnassa koulussa ja vapaa-ajalla. Valitse se numero, joka parhaiten sopii sinuun.**

*Olen kestävä	1 2 3 4 5	Väsyt helposti
*Olen nopea	1 2 3 4 5	Olen hidas
*Olen voimakas	1 2 3 4 5	Olen heikko
*Olen notkea	1 2 3 4 5	Olen kankea
*Minulla on hyvä tasapaino	1 2 3 4 5	Minulla on huono tasapaino
*Olen taitava käsittelemään palloa	1 2 3 4 5	Olen huono käsittelemään palloa
*Olen hyvä juoksemaan ja hyppäämään	1 2 3 4 5	Olen huono juoksemaan ja hyppäämään
*Olen taitava liikunnassa ja peleissä	1 2 3 4 5	En ole taitava liikunnassa ja peleissä
Pystyn kehittymään fyysisissä ominaisuuksissani	1 2 3 4 5	En pysty kehittymään fyysisissä ominaisuuksissani
Haluan kehittää fyysisiä ominaisuuksiani	1 2 3 4 5	En halua kehittää fyysisiä ominaisuuksiani
<b>Seuraavat väitteet, vain 3.-luokkalaisten lomakkeessa:</b>		
* Voin tulla paremmaksi liikunnassa	1 2 3 4 5	En voi tulla paremmaksi liikunnassa
*Haluan tulla paremmaksi liikunnassa	1 2 3 4 5	En halua tulla paremmaksi liikunnassa

**25. Kuinka monta oppituntia sinulla on keskimäärin tavallisen koulupäivän aikana? (merkitse oppituntimäärä numeroin) \_\_\_\_oppituntia**

**26. Arvioi, kuinka monta tavanomaisen koulupäivän oppitunneista vietät pääasiassa istuen? (merkitse oppituntimäärä numeroin) \_\_\_\_oppituntia**

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

4 5 6 7 8 9 10 + vastausvaihtoehto: emme ole vielä saaneet liikunnasta numeroa todistuksessa

**28. Montako minuuttia sinulla on tällä hetkellä koulun liikuntaoppitunteja kunakin päivänä viikossa? Jos sinulla ei ole liikuntaa jonakin päivänä, valitse 0 min.**

0 min, 45 min, 60 min, 75 min, 90 min, 120 min, yli 120 min

maanantai  
tiistai  
keskiviikko  
torstai  
perjantai

**29.\* Kuinka pitkä matka sinulla on kouluun?**

0 - 1,0 km  
1,1 - 3,0 km  
3,1 - 5,0 km  
5,1 - 10,0 km  
10,1 - 20,0 km  
yli 20 km

**30.\* Kuinka kuljet koulumatkasi yleensä? Valitse yksi yleisin kulkutapa.**

	Kävellen	Pyörällä	Vanhempien kyydillä	Koulukyydillä	Muulla moottoriajoneuvolla
Talvella					
Syksyllä ja keväällä					

**31. Aiotko seuraavan vuoden aikana kulkea koulumatkasi nykyistä useammin kävellen tai pyöräillen?**

- ehdottomasti en  
 luultavasti en  
 luultavasti kyllä  
 ehdottomasti kyllä

**32.\* Missä olet yleensä koulun välitunneilla? Valitse itsellesi sopivin vaihtoehto.**

- Kaikki välitunnit ulkona  
 Enimmäkseen ulkona, mutta silloin tällöin sisällä  
 Enimmäkseen sisällä, mutta silloin tällöin ulkona  
 Kaikki välitunnit sisällä

**33. Tätä kysymystä ei esitetä, jos vastasi 32. kaikki välitunnit sisällä. Mitä teet yleensä koulussa välitunneilla ULKONA? Vastaa jokaiselle riville.**

	En koskaan	Silloin tällöin	Useimmilla välitunneilla	Kaikilla välitunneilla
Istun				
Seisokseen				
Kävelen				
Osallistun liikuntapeleihin tai -leikkeihin (esim. hippa, hyppynaruhyppely, kiipeily, keinuminen)				
Pelaan pallopelejä (esim. jalkapalloa, sählyä)				
Osallistun ohjattuun välituntiliikuntaan/ -toimintaan				
Toimin välituntiliikunnan ohjaajana				

**34. Tätä kysymystä ei esitetä, jos vastasi 32. kaikki välitunnit ulkona. Mitä teet yleensä koulussa välitunneilla SISÄLLÄ? Vastaa jokaiselle riville.**

	En koskaan	Silloin tällöin	Useimmilla välitunneilla	Kaikilla välitunneilla
Istun				
Seisokseen				
Kävelen				
Osallistun liikuntapeleihin tai -leikkeihin (esim. hippa, hyppynaru, tanssimatto)				
Pelaan pallopelejä (esim. jalkapalloa, sählyä)				
Liikun/ pelaan koulun liikuntasalissa				
Liikun/ pelaan koulun muissa sisätiloissa (esim. aula/ käytävä)				
Osallistun ohjattuun välituntiliikuntaan/ -toimintaan				
Toimin välituntiliikunnan ohjaajana				

**35.\* Onko koulusi Liikkuva koulu? (Vastaa sen mukaan, mitä itse tiedät. Älä kysy opettajalta.)**

- Ei  
 Kyllä  
 En tiedä

**36.\* Oletko osallistunut seuraaviin koulusi toimintoihin?**

Koulun tilojen ja piha-alueiden suunnittelu	En	Kyllä
Välituntitoiminnan suunnittelu	En	Kyllä
Oppituntitoiminnan suunnittelu	En	Kyllä
Koulun teemapäivien, juhlien, retkien tai leirikoulun järjestäminen	En	Kyllä

**37.\* Valitse, mikä vastausvaihtoehto kuvaa parhaiten koulusi tämänhetkistä tilannetta**

	Ei toteudu lainkaan	Toteutuu vain vähän	Toteutuu jonkin verran	Toteutuu paljon	Toteutuu täysin
* Välitunneilla mennään pääsääntöisesti ulos					
* Jokaiseen koulupäivään sisältyy vähintään 30 min yhtenäinen liikkumisvälitunti					
* Oppilaat ohjaavat muita oppilaita välituntiliikunnassa					
* Koulussa on riittävästi välituntivälineitä					
Välituntivälineet ovat kaikkien saatavilla					
Koulu osallistuu liikuntakampanjoihin ja tapahtumiin					
* Koulun pihalla on pihamaalauksia					
Koulun pihalla on pelialue ja riittävästi muita liikunnallisia toimintapaikkoja					
* Koulun liikuntasali on käytössä välituntiliikumisessa					
Koulun muita sisätiloja käytetään välituntiliikumisessa					
Koulun piha-alue ja lähiympäristöä hyödynnetään oppitunneilla (muut kuin liikuntatunnit)					
Oppitunneilla katkaistaan pitkiä istumisjaksoja					
* Koulussa kannustetaan oppilaita liikkumaan koulumatkat kävellen tai pyöräillen					
Koululla on toimivat polkupyörien ja kypärien säilytysratkaisut					
Koulussa on tehty koulumatkojen vaaranpaikkakartoitus					
* Koululla on liikunnallista kerhotoimintaa					

**38.\* Kuinka usein äitisi (tai äitipuolesi, jos äitisi ei asu ensisijaisessa kodissasi) yleensä...**

	Ei koskaan	Harvoin	Joskus	Usein	Hyvin usein	Ei ole tai en tapaa häntä
* Harrastaa itse liikuntaa tai urheilua						
* Kannustaa sinua liikkumaan tai urheilemaan						
* Kyyditsee sinua liikuntapaikalle tai urheiluharrastukseesi						
* Harrastaa kanssasi liikuntaa tai urheilua						
* Käy seuraamassa harjoituksiasi, pelejäsi tai kilpailujasi						
* Keskustelee kanssasi liikunnasta tai urheilusta						
Maksaa liikunta- tai urheiluharrastukseen liittyviä kuluja						

**39.\* Kuinka usein isäsi (tai isäpuolesi, jos isäsi ei asu ensisijaisessa kodissasi) yleensä...**

	Ei koskaan	Harvoin	Joskus	Usein	Hyvin usein	Ei ole tai en tapaa häntä
* Harrastaa itse liikuntaa tai urheilua						
* Kannustaa sinua liikkumaan tai urheilemaan						
* Kyyditsee sinua liikuntapaikalle tai urheiluharrastukseesi						
* Harrastaa kanssasi liikuntaa tai urheilua						
* Käy seuraamassa harjoituksiasi, pelejäsi tai kilpailujasi						
* Keskustelee kanssasi liikunnasta tai urheilusta						
Maksaa liikunta- tai urheiluharrastukseen liittyviä kuluja						

**40. Ottaako kotiväkesi kantaa siihen, kuinka paljon liikut vapaa-aikanasi?**

Ei, kotiväkeni ei ota kantaa liikuntaani

Kyllä, kotiväkeni toivoo, että jatkan liikkumista yhtä usein kuin tällä hetkellä

Kyllä, kotiväkeni toivoo, että liikkuisin nykyistä useammin

Kyllä, kotiväkeni rohkaisee minua liikkumaan nykyistä useammin

**41.\* Tyypillisen viikon aikana: Kuinka usein kaverisi...**

	Ei koskaan	Harvoin	Joskus	Usein	Hyvin usein
Harrastavat liikuntaa tai urheilua kanssasi					
Kysyvät/pyytävät sinua mukaan liikkumaan tai urheilemaan					
Keskustelevat kanssasi liikunnasta tai urheilusta					
Kannustavat sinua liikkumaan tai kehuvat urheilusuorituksiasi					

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

a. Kyllä, harrastan säännöllisesti ja aktiivisesti

b. Kyllä, harrastan silloin tällöin

c. En harrasta tällä hetkellä, mutta olen aiemmin harrastanut

d. En harrasta, enkä ole koskaan harrastanutkaan

**42A. Jos vastasi 42. a tai b: Mitä lajia aloit ensimmäiseksi harrastaa urheiluseurassa?**

Lajilista pudotusvalikkoon ja viimeiseksi vaihtoehdoksi ”muu laji, mikä.

**42B. Jos vastasi 42. a tai b: Minkä ikäisenä aloit harrastaa liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa? (merkitse numeroin ikä) Tähän myös pudotusvalikko ja vastausvaihtoehdot väliltä 3 (”3v tai nuorempana”) - 17 vuotta.**

42C. Jos vastasi 42. a tai b: Kuinka montaa lajia harrastat tällä hetkellä urheiluseurassa? (Ota huomioon kaikki eri vuodenaikoina urheiluseurassa harrastamasi lajit)

Yhtä lajia

2 lajia

3 lajia

4 lajia

5 lajia

**42D. Jos vastasi 42C. yhtä lajia: Minkäikäisenä teit päätöksen ja aloit harrastaa vain tätä yhtä lajia urheiluseurassa? (merkitse numeroin ikä)**

Tähän myös pudotusvalikko ja vastausvaihtoehdot väliltä 3 (”3v tai nuorempana”) - 17 vuotta.

**42E.\* Jos vastasi 42. a tai b: Mitä lajeja harrastat urheiluseurassa tällä hetkellä? Merkitse kaikki tällä hetkellä harrastamasi lajit. (Valitse sinulle tärkein laji ensimmäiseksi. Tätä lajia kutsutaan jatkossa päälajiksesi. Jos harrastat useampia lajeja, niin valitse lajit tärkeysjärjestyksessä. 1.laji = tärkein laji tälle sivulle, jonka jälkeen 2.laji = toiseksi tärkein laji seuraavalle sivulle jne.) 3. -luokkalaisten kysymys: Mitä lajia harrastat urheiluseurassa tällä hetkellä? Valitse alasvetovalikosta sinulle tärkein laji.**

Lajilista näkyy oppilaalle.

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

**42F. Jos vastasi 42. a tai b: Minkä tason sarjaan tai kilpailuihin osallistut kuluva tai olet osallistunut viimeisen kauden aikana?**

En/emme osallistu sarjaan tai kilpailuihin

Osallistun/osallistumme, harrastetason sarjaan tai kilpailuihin?

Osallistun/osallistumme, paikallis- tai aluetason sarjaan tai kilpailuihin

Osallistun/osallistumme, valtakunnallisen tason sarjaan tai kilpailuihin

**42G.\* Jos vastasi 42. a tai b: Kuinka monta kertaa normaalina viikkona sinulla on (merkitse viikoittaiset kerrat lukuna, ei yhtään kertaa = 0) 3. -luokkalaisten kysymys: Kuinka monta kertaa normaalina viikkona sinulla on mieluisimmaksi/tärkeimmäksi valitsemassasi lajissa... (merkitse viikoittaiset kerrat lukuna, ei yhtään kertaa = 0)**

Valmentajan ohjaamia harjoituksia \_\_\_\_\_

Pelejä/kilpailuja \_\_\_\_\_

Päälajin omatoimisia harjoituksia \_\_\_\_\_

**42H. Jos vastasi 42. a tai b: Kuinka monta minuuttia yksi tavallinen harjoituskerta kestää? (esim. 60 minuuttia)**

Valmentajan ohjaama harjoituskerta \_\_\_\_\_

Päälajin omatoiminen harjoituskerta \_\_\_\_\_

**42i. Jos vastasi 42. a tai b: Kuinka monta tuntia viikossa liikut tai urheilut päälajin tapahtumien lisäksi vapaa-ajallasi viikossa?**

Muiden lajien tapahtumissa \_\_\_\_\_

Omatoimisesti (muut kuin päälajin omatoimiset)

Harjoitukset esim. kavereiden kanssa pelailu) \_\_\_\_\_

**42J. Jos vastasi 42. a tai b: Mikä on kilpailullinen tavoitteesi urheilijana? Merkitse korkein tavoitetasosi.**

Minulla ei ole kilpailullista tavoitetta, urheilun harrastusmielessä tai kehittyäkseni liikunnallisesti

Menestys juniorisarjoissa/kilpailuissa

Menestys aikuisten sarjoissa/kilpailuissa kansallisesti tai kansainvälisesti

**42K. Jos vastasi 42. a tai b: Arvioi seuraavien väittämien pohjalta omaa käsitystäsi valmentajastasi. Valmentajani...**

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	En samaa enkä eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
osaa kehittää taitojani					
osaa kehittää fyysisiä ominaisuuksiani (nopeus, voima, kestävyys)					
osaa antaa helposti ymmärrettäviä ohjeita					
antaa kannustavaa palautetta harjoituksissa					
perustelee, miksi jotakin harjoitellaan					
huomioi mielipiteitäni ja ehdotuksiani					
ohjaa urheilullisiin/terveisiin elämäntapoihin					
innostaa liikkumaan ja harjoittelemaan omalla ajalla					
kannustaa harrastamaan myös muita lajeja					
on ystävällinen ja helposti lähestyttävä					
ohjaa hauskoja/innostavia harjoituksia					
on rohkaiseva ja luo kannustavan harjoitusilmapiirin					
keskustelee usein kanssani					

**42L. Jos vastasi 42. c: Mitä lajia aloit ensimmäiseksi harrastaa urheiluseurassa?***Lajilista pudotusvalikkoon ja viimeiseksi vaihtoehdoksi "muu laji, mikä."***42M. Jos vastasi 42. c: Minkä ikäisenä aloit harrastaa liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa? (merkitse numeroin ikä)***Tähän myös pudotusvalikko ja vastausvaihtoehdot väliltä 3 ("3v tai nuorempana") - 17 vuotta.***42N. Jos vastasi 42. c: Mitä lajia (lajeja) harrastit seurassa silloin, kun lopetit urheiluseuraharrastuksesi? (jos harrastit useampia lajeja, niin valitse lajit tärkeysjärjestyksessä 1.laji = tärkein laji)**

1. laji: \_\_\_\_\_ Lajilista pudotusvalikkoon ja viimeiseksi vaihtoehdoksi "muu laji, mikä."

2. laji: \_\_\_\_\_ Lajilista pudotusvalikkoon ja viimeiseksi vaihtoehdoksi "muu laji, mikä."

3. laji: \_\_\_\_\_ Lajilista pudotusvalikkoon ja viimeiseksi vaihtoehdoksi "muu laji, mikä."

**42O.\* Jos vastasi 42. c: Minkä ikäisenä lopetit urheiluseuraharrastuksesi?***Tähän myös pudotusvalikko ja vastausvaihtoehdot väliltä 3 ("3v tai nuorempana") - 17 vuotta.**\* 3. - luokkalaisilla pudotusvalikossa 3 ("3v tai nuorempana") - 11 vuotta)***42P. Jos vastasi 42. c: Mikä seuraavista kuvaa parhaiten aiempaa osallistumistasi urheiluseuratoimintaan? Harrastin urheiluseurassa...**

kokeilumielessä

harrastusmielessä

kilpailumielessä

**42Q. Jos vastasi 42. c: Arvioi vielä, missä määrin seuraavat syyt vaikuttivat päätökseesi lopettaa liikuntaharrastus urheiluseurassa?**

	Ei lainkaan	Jonkin verran	Erittäin paljon
Sairaus/loukkaantuminen			
Harrastus oli liian kallis			
Muutto uudelle paikkakunnalle			
Ryhmäni/joukkueeni toiminta loppui			
En viihtynyt joukkueessa/ryhmässä			
Joukkuehenkeä ei ollut tarpeeksi			
Kaverinikin lopettivat			
Heikko kilpailumenestys			
En ollut niin hyvä kuin halusin olla			
Taitoni eivät kehittyneet			
Kyllästyin lajiin			
Harrastaminen ei ollut tarpeeksi innostavaa			
Minulla ei ollut tarpeeksi hauskaa			
En pidä kilpailemisesta			
Minulla oli muuta tekemistä			
Minulle ei jäänyt riittävästi aikaa olla kavereiden kanssa			
Halusin harrastaa jotain muuta urheilulajia			
Halusin panostaa opiskeluun			
Minulle ei jäänyt aikaa muille harrastuksille kuin urheilulle			
Voittaminen ja kilpaileminen korostuivat liikaa			
Harjoittelu oli liian rasittavaa/rankkaa			
Valmennuksen taso oli heikko			
En pitänyt valmentajasta			
Muu syy, mikä? _____			

**42R.\* Jos vastasi 42. c: Olisitko uudestaan halukas harrastamaan liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa?**

- En
- Kyllä, kokeilumielessä
- Kyllä, harrastusmielessä
- Kyllä, kilpailumielessä

**42S.\* Jos vastasi 42. d: Oletko koskaan harkinnut harrastavasi liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa?**

- En
- Kyllä

**42T. Jos vastasi 42R. tai 42S., kyllä: Valitse korkeintaan kolme syytä, miksi et ole vielä mennyt mukaan urheiluseuratoimintaan?**

Minulla ei ole motivaatiota (ei ole kiinnostanut en ole jaksanut)
Minulla ei ole aikaa
En ole löytänyt kiinnostavaa tai sopivaa lajia
Harrastaminen on liian kallista
Minulla on muita harrastuksia
Kaveritkaan eivät harrasta liikuntaa urheiluseurassa
Haluan panostaa opiskeluun
En tiedä, miten pääsisin mukaan toimintaan
Kotini läheisyydessä ei ole harrastusmahdollisuutta
Minulla ei ole kyytiä harrastuspaikalle
Olen ajatellut aloittaa harrastamisen myöhemmin
Terveysteni rajoittaa harrastusmahdollisuuksiani
Muu syy; mikä

**43.\* Tämä kysymys näkyy taas kaikille:**

**a. Millaista liikuntaa tavallisesti harrastat vapaa-aikanasi TALVELLA. Merkitse kolme eniten harrastamaasi liikuntamuotoa numeroin 1 (= eniten harrastamasi liikuntamuoto), 2 (= toiseksi eniten harrastamasi liikuntamuoto) ja 3 (=kolmanneksi eniten harrastamasi liikuntamuoto).**

Liikuntamuotolista näkyy oppilaalle.

**b. Millaista liikuntaa tavallisesti harrastat vapaa-aikanasi KESÄLLÄ. Merkitse kolme eniten harrastamaasi liikuntamuotoa numeroin 1 (= eniten harrastamasi liikuntamuoto), 2 (= toiseksi eniten harrastamasi liikuntamuoto) ja 3 (=kolmanneksi eniten harrastamasi liikuntamuoto).**

Liikuntamuotolista näkyy oppilaalle.

**44. Jos vastasi 42. a tai b: Onko sinulle sattunut viimeksi kuluneen VUODEN aikana tapaturma tai vamma URHEILUSEURALIIKUNNAN yhteydessä?**

- Ei
- Kerran
- 2 kertaa
- 3 kertaa tai useammin

**44A. Jos vastasi 44. kerran tai useammin: Missä URHEILU- TAI LIIKUNTALAJEISSA Sinun vammasi tai tapaturmasi sattuivat?**

\_\_\_\_\_

**44B. Jos vastasi 44. kerran tai useammin: Montako päivää YHTEENSÄ jouduit olemaan poissa harrastuksista tai koulusta näiden vammojen tai tapaturmien takia viimeisen VUODEN aikana?**

- \_\_\_\_\_en yhtään päivää
- \_\_\_\_\_päivää

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

- Ei
- Kerran
- 2 kertaa
- 3 kertaa tai useammin

**45A. Jos vastasi 45. kerran tai useammin: Missä URHEILU- TAI LIIKUNTALAJEISSA Sinun vammasi tai tapaturmasi sattuivat?**

\_\_\_\_\_

**45B. Jos vastasi 45. kerran tai useammin: Montako päivää YHTEENSÄ jouduit olemaan poissa harrastuksista tai koulusta näiden vammojen tai tapaturmien takia viimeisen VUODEN aikana?**

En yhtään päivää  
\_\_\_\_ päivää

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

Ei  
Kerran  
2 kertaa  
3 kertaa tai useammin

**46A. Jos vastasi 46. kerran tai useammin: Missä URHEILU- TAI LIIKUNTALAJEISSA Sinun vammasi tai tapaturmasi sattuivat?**

\_\_\_\_\_

**46B. Jos vastasi 46. kerran tai useammin: Montako päivää YHTEENSÄ jouduit olemaan poissa harrastuksista tai koulusta näiden vammojen tai tapaturmien takia viimeisen VUODEN aikana?**

En yhtään päivää  
\_\_\_\_ päivää

**47.\* Mieti tavallista viikkoa. Kuinka monena PÄIVÄNÄ VIIKOSSA sinulle kertyy ruutuaikaa (mm. TV, tietokone, tabletti, kännykkä, konsolipelit) enemmän kuin kaksi tuntia päivässä?**

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

**48. Aiotko seuraavan vuoden aikana vähentää ruudun ääressä viettämäsi aikaa?**

Ehdottomasti en  
Luultavasti en  
Luultavasti kyllä  
Ehdottomasti kyllä

**49.\* Ottaako kotiväkesi kantaa siihen, miten paljon vietät aikaa ruudun ääressä?**

Ei, kotiväkeni ei ota kantaa ruutuaikaani  
Kyllä, kotiväkeni toivoo minun vähentävän ruutuaikaani  
Kyllä, kotiväkeni asettaa rajoja ruutuaikaani

**50. Kuinka mielestäsi menestyt seuraavissa oppiaineissa verrattuna muihin samanikäisiin?**

erittäin huonosti, huonosti, kohtalaisesti, hyvin, erittäin hyvin

Äidinkielessä

Matematiikassa

Yleensä oppiaineissa

**51.\* Kuinka monta läheistä ystävää sinulla tällä hetkellä on?**

Ei yhtään  
Yksi  
Kaksi  
Kolme tai useampia

**52.\* Tunnetko koskaan itseäsi yksinäiseksi?**

En  
Kyllä, joskus  
Kyllä, melko usein  
Kyllä, hyvin usein



**53.\* Omistaako perheesi auton (henkilö-, paketti- tai kuorma-auto)?**

- Ei
- Kyllä, yhden
- Kyllä, kaksi tai useampia

**54.\* Onko sinulla oma huone?**

- Ei
- Kyllä

**55.\* Kuinka monta tietokonetta perheelläsi on (mukaan lukien kannettavat ja tabletit, mutta ei pelikonsoleja eikä älypuhelimia)?**

- Ei yhtään
- Yksi
- Kaksi
- Useampia kuin kaksi

**56.\* Kuinka monta kylpyhuonetta kotonasi on?**

- Ei yhtään
- Yksi
- Kaksi
- Useampia kuin kaksi

**57.\* Onko kotonasi astianpesukone?**

- Ei
- Kyllä

**58.\* Kuinka monta lomamatkaa ulkomaille teit viime vuonna perheesi kanssa?**

- En yhtään
- Yhden
- Kaksi
- Useampia kuin kaksi

**59. Onko sinulla jokin seuraavista liikuntaa mittaavista laitteista?**

	Ei ole	On, mutta en käytä sitä aktiivisesti	On ja käytän sitä aktiivisesti
Sovellus älypuhelimessa			
Syke- tai aktiivisuusmittari/ ranneke tai urheilukello			
Muu, mikä			

**KYSYMYKSET 60–63B VAIN A LOMAKKEESSA**

**60. Miten tärkeitä seuraavat omaan elämään liittyvät asiat ovat sinulle? (valitse vaihtoehto, joka parhaiten vastaa näkemystäsi)**

	Täysin yhdentekevää	Melko yhden-tekevää	Ei tärkeää, mutta ei yhdentekevää	Melko tärkeää	Hyvin tärkeää	En osaa sanoa
Oma ulkonäkö						
Oma terveys						
Oma fyysinen kunto						
Koulumenestys						
Taloudellinen toimeentulo						
Ihmissuhteet perheenjäsenten ja sukulaisten kanssa						
Ihmissuhteet kavereiden kanssa						
Harrastusmahdollisuudet						
Menestyminen harrastuksissa						
Mahdollisuus matkustaa lomalla ulkomaille						
Vapaa-aika perheenjäsenten ja sukulaisten kanssa						
Vapaa-aika kavereiden kanssa						

**61. Miten tärkeitä seuraavat yhteiskuntaan / arvoihin liittyvät asiat ovat sinulle? (valitse vaihtoehto, joka parhaiten vastaa näkemystäsi)**

	Täysin yh- dentekevää	Melko yh- dentekevää	Ei tärkeää, mutta ei yhdensekevää	Melko tärkeää	Hyvin tärkeää	En osaa sanoa
Laadukas peruskoulu						
Koulutusjärjestelmän mak- suttomuus (peruskoulusta korkeakouluihin)						
Tasa-arvo ihonväristä ja kulttuurista riippumatta						
Sukupuolten välinen ta- sa-arvo						
Laadukas terveydenhuolto						
Suomalaisen taiteen ja kulttuurin (esim. bändit ja näyttelijät) kansainvälinen menestys						
Suomalaisurheilijoiden kansainvälinen menestys						
Ympäristönsuojelu						
Ihmisoikeudet						
Eläinten oikeudet						

**62. Kuinka paljon aikaa käytät keskimäärin viikossa yhteensä seuraaviin vapaa-ajanviettopoihin? (valitse parhaiten ajankäyttöäsi kuvaava vaihtoehto)**

	En ollenkaan	Alle tunnin	1-2 tuntia	3-6 tuntia	7-10 tuntia	Yli 10 tuntia
Television katselu (myös tallenteilta ja tietokoneelta tapahtuva)						
Lehtien ja kirjojen lukeminen (paperiversioina)						
Pelaaminen tietokoneella, pädillä, pelikonsolilla tai puhelimella						
Puhelimessa puhuminen (myös skypeen ja nettiyhteyden välityksellä tapahtuva)						
Sosiaalisen median, "Somen" (esim. facebook, instagram, twitter, youtube) käyttäminen (mukaan lukien käyttöä varten tapahtuva valokuvien ja videoiden kuvaaminen)						
Muu tietokoneen ja puhelimen välityksellä tapahtuva viestintä (esim. chättäily, sähköposti-, teksti- ja pikaviestintä)						
Muu netissä surffaaminen						
Piirtäminen, maalaaminen ja muu kuvataiteen harrastaminen (myös tietokoneella)						
Kirjoittaminen (esim. päiväkirjan, tarinoiden ja novellien kirjoittaminen tai blogin pitäminen)						
Käsitöiden tekeminen (esim. pienoismallien ja palapelien rakentaminen, ompelu ja nikkarointi)						
Musiikin kuuntelu						
Muu musiikin harrastaminen (esim. jonkin soittimen soittaminen tai kuorossa laulaminen)						
Näyttelemine ja muu teatteritoiminnassa mukana oleminen						
Urheiluseurojen harjoitus- ja kilpailutilaisuuksiin osallistuminen						
Liikunnan ja urheilun harrastaminen yksin (muu kuin urheiluseurojen järjestämä toiminta)						
Liikunnan ja urheilun harrastaminen kavereiden tai perheenjäsenten kanssa (muu kuin urheiluseurojen järjestämä toiminta)						
Muiden yhdistysten kuin urheiluseurojen (esim. nuoriso-, ihmis-oikeus- ja ympäristöjärjestöt, partio, seurakunta) tilaisuuksiin osallistuminen						
Hengailu kavereiden kanssa omassa tai heidän kodissa						
Hengailu kavereiden kanssa nuoriso- ja muissa harrastustiloissa						
Hengailu kavereiden kanssa kaupungilla (esim. kauppakeskukset, kahvilat ja huoltoasemat)						

**63. Oletko ITSE kokenut joutuneesi syrjityksi ja/tai kiusatuksi?**

En Kyllä, joskus Kyllä, usein En osaa sanoa

**63A. Jos vastasi 53. Kyllä usein tai kyllä joskus: Missä tilanteissa olet kokenut joutuneesi syrjityksi ja/tai kiusatuksi?**

	Ei	Kyllä	En osaa sanoa
Koulussa			
Kodissa			
Liikunta- ja urheiluharrastuksissa			
Muissa harrastuksissa			
Nuorisopalveluissa (esim. nuorisotalossa)			
Muissa nuorten suosimissa hengailuympäristöissä (kauppakeskukset, kahvilat, huoltoasemat jne.)			
Kadulla kulkiessa			
Internetissä (esim. "Somessa")			

**63B. Jos vastasi 53A "Liikunta- ja urheiluharrastuksissa" vaihtoehtoon Kyllä: Onko liikunta- ja urheiluharrastuksissa kokemasi syrjintä ja/tai kiusaaminen johtunut seuraavista syistä?**

	Ei	Kyllä	En osaa sanoa
Ikä			
Ulkonäkö			
Pukeutumistyyli			
Ihönväri			
Uskonto			
Sukupuoli			
Seksuaalinen suuntautuminen			
Poliittiset näkemykset			
Kielitaito			
Puhetapa			
Terveydentila			
Köyhyys			
Rikkaus			
Vammaisuus			
Vähäiset liikunnalliset taidot			
Syrjintä on johtunut jostain muusta syystä, mistä?			

**KYSYMYKSET 64–68 VAIN B LOMAKKEESSA**

**64. Kuinka usein seuraat urheilua ja liikuntaa seuraavista tiedotusvälineistä?**

(sillä ei ole merkitystä, mitä laitetta seuraamiseen käytät: esim. katsotko televisiota tv-vastaanottimen, tietokoneen, pädin tai puhelimen kautta / nettisivuja tietokoneen, pädin tai puhelimen kautta)

	En koskaan	Harvemmin kuin kerran kuussa	1-3 kertaa kuussa	1-3 kertaa viikossa	4-6 kertaa viikossa	Päivittäin
Televisio (myös netti-tv, esim. Yle Areena)						
Muut nettitalenteet (esim. Youtube)						
Teksti-tv						
Radio (myös nettiradio)						
Sosiaalinen media (esim. Twitter, Facebook)						
Sanomalehtien paperiversiot						
Sanomalehtien nettisivut ja digitaaliset näköislehdet						
Muut nettisivut ja blogit						
Aikakauslehdet ja kirjat (paperiversioina)						

**65. Kuinka paljon arvioit keskimäärin seuraavasi urheilua ja liikuntaa yhden viikon aikana yhteensä edellisessä kysymyksessä mainituista tiedotusvälineistä? (valitse seuraavista parhaiten ajankäyttöäsi kuvaava vaihtoehto)**

En ollenkaan
Alle 30 min
30–60min
Noin 1–2 tuntia
Noin 3–5 tuntia
Noin 6–10 tuntia
Noin 11–15 tuntia
Yli 15 tuntia

**66. Kuinka paljon seuraat seuraavia kansainvälisiä urheilun suur tapahtumia tiedotusvälineistä, kun tapahtumat ovat käynnissä?**

	En ollenkaan	Vähän	Jonkin verran	Paljon	Erittäin paljon
Alppihiihdon ja lumilautailun MM-kisat					
Ampumahiihdon MM-kisat					
Jalkapallon miesten MM- ja EM-kisat					
Jääkiekon miesten MM-kisat					
Muiden miesten palloilulajien MM- ja EM-kisat (esim. lentopallo, koripallo, salibandy)					
Naisten palloilulajien MM- ja EM-kisat					
Kesä- ja talviolympialaiset					
Paralympialaiset					
Pohjoismaisten hiihtolajien (maastohiihto, mäkihyppy, yhdistetty) MM-kisat					
X-Gamesit (Extreme sports games)					
Yleisurheilun MM- ja EM-kisat					

**67. Kuinka paljon seuraat seuraavia urheilu- ja liikuntaohjelmia tiedotusvälineistä?**

	En ollenkaan	Vähän	Jonkin verran	Paljon	Erittäin paljon
Suorat ottelu- ja tapahtumalähetykset kansainvälisistä urheilun suurtapahtumista (esim. Olympialaiset, MM- ja EM-kisat)					
Suorat ottelu- ja tapahtumalähetykset muista kansainvälisistä tapahtumista (esim. kansainvälisten palloilusarjojen ottelut)					
Suomen maajoukkueiden ottelu- ja tapahtumalähetykset (muut kuin MM- ja EM-kisaottelut)					
Suorat ottelu- ja tapahtumalähetykset kotimaisista tapahtumista					
Liikunta- ja kuntoiluaiheiset ohjelmat					
Elektroninen urheilu (e-sports) ohjelmat					
Urheiluaiheiset ajankohtais-, makasiini- ja viihdeohjelmat					
Urheilun uutisohjelmat (esim. Urheiluruutu)					

**68. Kuinka usein käyt seuraamassa urheilu- ja liikuntatapahtumia paikan päällä?**

En koskaan
Harvemmin kuin kerran vuodessa
1–2 kertaa vuodessa
3–5 kertaa vuodessa
6–10 kertaa vuodessa
11–20 kertaa vuodessa
Useammin kuin 20 kertaa vuodessa

**69.\* Tämä kysymys vain 3. -luokkalaisille: Miten tärkeänä pidät seuraavia asioita koululiikunnassa?**

	Ei lainkaan tärkeää	Vain vähän tärkeää	Jonkin verran tärkeää	Tärkeää	Erittäin tärkeää
Hengästyn ja hikoilen tunnilla					
Opin toimimaan ryhmässä vastuullisesti					
Opin uusia liikuntataitoja					
Opin huolehtimaan hyvinvoinnistani					
Opettaja on reilu ja oikeudenmukainen					

**Kysely päättyi.**

**Kiitos osallistumisestasi!**

## LIITE 2.

Liitetaulukko 2. Urheiluseurassa harrastavien lasten ja nuorten pääajit (%) sukupuolittain ja yhteensä.

	Pojat	Tytöt	Kaikki
	n = 1582	n = 1633	n = 3215
Jalkapallo	27,2	10,3	18,6
Tanssi ja kilpatanssi	0,5	16,6	8,7
Salibandy	14,6	2,8	8,6
Ratsastus	0,3	16,2	8,4
Jääkiekko	13,5	0,9	7,1
Voimistelu	1,6	8,9	5,3
Yleisurheilu	2,2	4,7	3,5
Koripallo	3,0	2,3	2,6
Lentopallo	1,3	3,4	2,4
Uinti	2,7	2,2	2,4
Pesäpallo	1,7	2,5	2,1
Cheerleading	0,0	3,6	1,8
Käsipallo	1,3	1,3	1,3
Hiihto	1,3	1,1	1,2
Tennis	1,4	1,1	1,2
Uimahypyt	0,1	0,4	1,2
Karate	1,3	0,7	1,0
Sulkapallo	1,1	0,8	1,0
Judo	1,3	0,4	0,9
Ringette	0,0	1,7	0,9
Suunnistus	0,6	1,1	0,9
Golf	1,1	0,3	0,7
Nyrkkeily	0,8	0,7	0,7
Taekwondo	0,6	0,8	0,7
Amerikkalainen jalkapallo	0,9	0,2	0,6
Aerobic	0,3	0,7	0,5
Alppihiihto	0,6	0,4	0,5
Ampumaurheilu	0,7	0,2	0,5
Luistelu	0,1	0,8	0,5
Aikido	0,5	0,3	0,4
Pyöräily	0,5	0,2	0,4
Taitoluistelu	0,0	0,8	0,4
Futsal	0,5	0,1	0,3
Lumilautailu	0,4	0,2	0,3
Muodostelmaluistelu	0,0	0,6	0,3
Paini	0,4	0,1	0,3
Sukellus	0,6	0,0	0,3
Ampumahiihto	0,1	0,2	0,2
Jujutsu	0,4	0,1	0,2
Jääpallo	0,2	0,1	0,2
Keilailu	0,4	0,1	0,2
Miekkailu	0,3	0,2	0,2
Painonnosto	0,4	0,1	0,2

Hiihtosuunnistus	0,1	0,0	0,1
Jousiammunta	0,3	0,0	0,1
Pöytätennis	0,2	0,0	0,1
Squash	0,1	0,1	0,1
Taido	0,1	0,1	0,1
Vesipallo	0,1	0,1	0,1
Voimanosto	0,1	0,1	0,1
Yhdistetty	0,1	0,1	0,1
Melonta	0,1	0,0	0,0
Mäkihyppy	0,1	0,0	0,0
Purjehdus	0,1	0,0	0,0
Rullaluistelu	0,0	0,1	0,0

### LIITE 3.

**Liitetaulukko 3. Liikuntaharrastuksen esteet pojilla ja tytöillä ikäryhmittäin, niiden oppilaiden osuus (%), jotka vastasivat väittämän pitävän paikkansa (vain vähän, melko hyvin tai erittäin hyvin).**

Kotini läheisyydessä ei ole kiinnostavan lajin ohjausta, N = 5401	46	52	45	55	52	66	55
Liikunnan harrastaminen on liian kallista, N = 5399	40	50	41	50	42	57	46
Kaveritkaan eivät harrasta liikuntaa, N = 5390	24	24	34	27	37	30	29
En ole liikunnallinen tyyppi, N = 5374	28	31	36	32	37	40	34
Terveyteni rajoittaa liikunta-aktiivisuuttani, N = 5362	28	30	30	32	29	33	30
Pidän liikuntaa tärkeänä, mutta en vaan viitsi lähteä liikkumaan, N = 5353	36	39	46	48	51	58	46
Ei ole aikaa liikuntaan, N = 5371	32	35	38	49	46	59	43
Koululiikunta ei innosta minua, N = 5382	31	39	39	44	37	49	40
Hikoilu liikunnan yhteydessä tuntuu inhottavalta, N = 5382	20	33	22	32	20	30	26
Liikunnasta ei ole hyötyä minulle, N = 5361	15	14	15	11	16	13	14
Liikunta on ikävää/tylsää, N = 5366	23	25	25	26	27	34	27
Liikunta on liian kilpailuhenkistä, N = 5340	29	38	34	38	33	41	36
Muu syy, mikä _____, N = 4862	13	18	15	18	14	14	15







Opetus- ja  
kulttuuri-  
ministeriö



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

 **UKK-instituutti**



VALTION LIIKUNTANEUVOSTO  
*Statens idrottsråd*