VALTION LIIKUNTANEUVOSTO
Statens idrottsråd

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa

LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018

VALTION LIIKUNTANEUVOSTON JULKAISUJA 2019:1

Sami Kokko ja Leena Martin (toim.)

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa

LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018

VALTION LIIKUNTANEUVOSTON JULKAISUJA 2019:1

Sami Kokko ja Leena Martin (toim.)

VALTION LIIKUNTANEUVOSTO
Statens idrottsråd

Opetus- ja kulttuuriministeriö/
Undervisnings- och kulturministeriet
Valtion liikuntaneuvosto/Statens Idrottsråd
PL/PB 29
00023 Valtioneuvosto/Statsrådet
www.liikuntaneuvosto.fi

Tekijät: Sami Kokko ja Leena Martin (toim.)
Ulkoasu: Graafinen Suunnittelu Pirjo Uusitalo-Aura
Taitto: Ari Korhonen
Paino: Painotalo Plus Digital Oy

ISBN (PDF) 978-952-263-616-4
ISBN (nid.) 978-952-263-617-1
ISSN-L 2242-4563
ISSN 2242-4571 (verkkojulkaisu)

Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1

Valtion liikuntaneuvosto on opetus- ja kulttuuriministeriön liikuntalaissa määritelty asiantuntijaelin, jonka tehtävänä on käsitellä liikunnan ja liikuntapolitiikan kannalta laajakantoisia ja periaatteellisesti tärkeitä asioita. Valtion liikuntaneuvosto seuraa liikunnan kehitystä, antaa lausuntoja liikuntamäärärahoista ja arvioi valtionhallinnon toimenpiteiden vaikutuksia liikunnan alueella.

Valtion liikuntaneuvoston alkusanat

Liikuntapolitiikassa toimenpiteitä kohdistetaan luokitellusti eri väestöryhmiin, esimerkiksi lapsiin ja nuoriin, työikäisiin, ikääntyviin, naisiin ja tyttöihin tai maahanmuuttajiin. Luokittelulla myös hallitaan sitä valtavaa tiedon määrää, joka on nykyisin käytettävissä liikuntapoliittisessa päätöksenteossa.

Me kaikki kuulumme moniin erilaisiin luokkiin ja ryhmiin, joista osassa olemme enemmistöä ja osassa vähemmistöä. Mikään näistä ryhmistä ei kuitenkaan muodosta yhtenäistä, samankaltaisten yksilöiden joukkoa. Yhdenvertaisessa yhteiskunnassa jokaista ihmistä on kohdeltava yksilönä eikä ulkopuolelta määritellyn ryhmänsä edustajana. Ihmisten välinen yhteisymmärrys lisääntyy, kun löydämme asioita, joissa olemme pinnallisista luokitteluista huolimatta samanlaisia.

Luokitteluita, keskimääräisyyksiä ja ihmisten eroavaisuuksien löytämistä kuitenkin myös tarvitaan, jotta voimme tunnistaa niin yhteiskuntamme keskeisiä epäkohtia kuin ajattelumme vääristymiä. Kansallisella tasolla on tarkoituksenmukaista esimerkiksi tietää, miten erilaiset lapset ja nuoret liikkuvat ja mitkä ovat keskeisiä liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavia tekijöitä. Esimerkiksi sukupuolen tai toimintakyvyn mukaan eritellyt tutkimustulokset ovat tarpeellisia, jotta voimme arvioida tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden toteutumista yhteiskunnassamme.

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) -tutkimuksessa kerätään koko maan kattavasti tietoa lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuudesta, liikuntakäyttäytymisestä ja passiivisesta ajanvietosta sekä näihin yhteydessä olevista tekijöistä. LIITU-tutkimus julkaistiin ensimmäisen kerran vuonna 2014. Kaksi vuotta myöhemmin uusittu 2016 LIITU -aineisto oli siihen mennessä kattavin kansallinen tutkimus, jossa lasten ja nuorten liikkumista mitattiin sekä objektiivisesti liikemittareilla että kyselyllä peruskouluissa.

Lasten ja nuorten liikkumisen edistäminen valittiin Sipilän hallituskaudella (2015–2019) liikuntapoliittiseksi päätavoitteeksi. Hallituksen kärkihanke, Liikkuva Koulu -ohjelma on onnistuneesti laajentunut 90 prosenttiin suomalaisista peruskouluista. Nyt käsillä oleva LIITU 2018 -tutkimus tuottaa osaltaan tietoa Liikkuva koulu -ohjelman vaikutusten arvioimiseksi.

LIITU 2018 -tutkimuksen tulokset voivat antaa aihetta hienoiseen iloon, mutta myös vakavaan pohdintaan. Myönteistä kehitystä on nähtävissä liikuntasuositusten mukaisessa itse raportoidun liikkumisen määrässä: 9–15-vuotiaista 38 prosenttia liikkui suosituksen mukaisesti, kun vuonna 2016 vastaava luku oli 32 prosenttia. Toisaalta liikemittaritulosten mukaan liikuntasuosituksen saavuttaneiden lasten ja nuorten osuus ei muuttunut vuosien 2016 ja 2018 välillä, kun tarkastelussa huomioitiin osallistujajoukon ikä- ja sukupuolijakauman erilaisuus.

Mietinnän aihetta antaa lasten ja nuorten ruutuaika: vähintään viitenä päivänä viikossa yli kaksi tuntia ruudun ääressä viettävien lasten ja nuorten osuus on kasvanut kahden viime vuoden aikana 49 prosentista 55 prosenttiin. Samaan aikaan objektiivisesti mitatun paikallaanolon ja liikkumisen osuuksissa ei tapahtunut suuria muutoksia. Ruutuajan kasvaessa voidaan pohtia, onko myönteistä, että paikallaanolon määrä ei näytä samaan aikaan lisääntyneen.

Ehkä vakavimman huolen herättää tutkimuksen tulokset, joiden mukaan lapset ja nuoret löysivät liikunnasta vuonna 2018 vähemmän merkityksellisiä asioita kuin neljä vuotta aikaisemmin. Esimerkiksi liikunnan avulla saatavan hyvän ulkonäön tai virkistyksen ja rentoutumisen arvostukset olivat vähentyneet selvästi. Ovatko digitaalisesta ympäristöstä saatavat virikkeet syrjäyttämässä liikunnasta saatavan elämyksellisyyden?

LIITU 2018 -tutkimuksen raportti vahvistaa näkemystä, jonka mukaan liikunta-aktiivisuudella on suotuisa yhteys terveyden lukutaitoon. Tulosten mukaan lisäksi urheiluseuratoimintaan osallistuvilla oli parempi terveydenlukutaito kuin seuraan kuulumattomilla. Liikunta-aktiivisuutta sekä organisoituun liikuntaan osallistumista onkin tärkeää tukea lapsuudessa ja nuoruudessa, jolloin rakennetaan pohja terveille elämäntavoille.

Lukuisat suositukset ovat kannustaneet eri tieteenalojen tutkijoita tekemään entistä enemmän yhteistyötä. LIITU-tutkimus on erinomainen esimerkki monitieteisestä ja laaja-alaisesta yhteistyöstä tutkimustiedon tuottamisessa. Valtion liikuntaneuvosto kiittää seuraavia toimijoita laajan ja antoisan raportin kokoamisesta: Jyväskylän yliopisto, UKK-instituutti, KIHU, LIKES, Turun yliopisto, Samfundet Folkhälsan, Kisakallion urheiluopisto, Pajulahden urheiluopisto, Kuortaneen urheiluopisto, Lounais-Suomen Liikunta ja urheilu ry, Oulun Diakonissalaitoksen säätiö/ODL Liikuntaklinikka, Suomen urheilun eettinen keskus (SUEK) sekä Tampereen, Turun ja Helsingin kaupungit.

Tapio Korjus
puheenjohtaja
valtion liikuntaneuvosto

Minttu Korsberg
pääsihteeri
valtion liikuntaneuvosto

Sisällysluettelo

Valtion liikuntaneuvoston alkusanat 3

1. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) -tutkimuksen aineistonkeräys ja menetelmät 2018 7
Sami Kokko, Leena Martin, Pauliina Husu, Jari Villberg, Anette Mehtälä, Anne-Mari Jussila, Jorma Tynjälä ja Tommi Vasankari

2. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, ruutuaika ja sosiaalinen media sekä liikkumisen seurantalaiteet ja -sovellukset 15
Sami Kokko, Leena Martin, Jari Villberg, Kwok Ng ja Anette Mehtälä

3. Objektiivisesti mitatun paikallaanolon, liikkumisen ja unen määrä 27
Pauliina Husu, Anne-Mari Jussila, Kari Tokola, Henri Vähä-Ypyä ja Tommi Vasankari

4. Liikuntatilaisuudet 41
Leena Martin, Kimmo Suomi ja Sami Kokko

5. Urheilu ja seuraharrastaminen 47
Minna Blomqvist, Kaisu Mononen, Pasi Koski ja Sami Kokko

6. Kilpaurheilu ja etiikka 57
Johanna Hentunen, Nina Laakso, Katja Huotari ja Marjorit Elorinne

7. Liikunnan merkitykset ja esteet 65
Pasi Koski ja Mirja Hirvensalo

8. Koettu liikunnallinen pätevyys ja liikuntamotivaatio 75
Juho Polet, Taru Lintunen ja Arto Laukkanen

9. Koulu ja koululiikunta 83
9.1 Liikunnanopetuksen tuntimäärät ja oppilaiden arvosanat 85
Sanna Palomäki, Pilvikki Heikinaro-Johansson ja Nelli Lyyra
9.2 Lasten ja nuorten kokemuksia liikunnanopetuksesta 89
Nelli Lyyra, Pilvikki Heikinaro-Johansson ja Sanna Palomäki
9.3 Välituntiliikunta 94
Katja Rajala, Katariina Kämppi, Harto Hakonen, Henna Haapala ja Tuija Tammelin
9.4 Koulumatkaliikunta 98
Jouni Kallio, Harto Hakonen ja Tuija Tammelin

10 Liikuntavammat koulussa, vapaa-ajalla ja urheiluseuroissa 101
Jari Parkkari, Pekka Kannus ja Mari Leppänen

11 Toimintarajoitteiden yhteydet liikuntakäyttäytymiseen 107
Kwok Ng, Pauli Rintala ja Piritta Asunta

12 Suomen- ja ruotsinkielisten erot liikuntakäyttäytymisessä 117
Pauliina Hiltunen, Eva Roos ja Leena Martin

13 Liikunta, terveys ja terveydenlukutaito 125
13.1 Terveyden lukutaito 127
Leena Paakkari, Olli Paakkari, Sami Kokko ja Jorma Tynjälä
13.2 Liikunta-aktiivisuuden yhteydet lasten ja nuorten terveyteen
ja terveyskäyttäytymiseen 130
Nelli Lyyra, Kristiina Ojala, Jorma Tynjälä ja Raili Välimaa

14 Johtopäätökset ja toimenpidesuositukset 143

Slutsatser och rekommenderade åtgärder 157

Conclusions and recommendations for measures 167

Lähteet 177

Liitteet 187

1 Lasten ja nuorten liikunta-käyttäytyminen Suomessa (LIITU) -tutkimuksen aineistonkeräys ja menetelmät 2018

1 Lasten ja nuorten liikunta-käyttäytyminen Suomessa (LIITU) -tutkimuksen aineistonkeräys ja menetelmät 2018

Sami Kokko, Leena Martin, Pauliina Husu, Jari Villberg, Anette Mehtälä, Anne-Mari Jussila, Jorma Tynjälä ja Tommi Vasankari

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) on väestötason trenditutkimus, jossa kerätään tietoa 7-, 9-, 11-, 13- ja 15-vuotiaiden lasten ja nuorten liikkumisesta ja paikallaanolosta sekä näihin yhteydessä olevista tekijöistä. Tämä raportti kuvaa lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisen tilaa keväällä 2018 sekä ajassa tapahtuneita muutoksia välillä 2014–2018.

Ensimmäinen LIITU-aineisto kerättiin kyselytutkimuksena kouluissa keväällä 2014 WHO-Koululaistutkimuksen aineiston keruun yhteydessä. Toinen LIITU-aineisto kerättiin itsenäisenä keväällä 2016, jolloin kyselytutkimuksen lisäksi mitattiin ensimmäistä kertaa kansallisesti liikkumista ja paikallaanoloa objektiivisesti liikemittareilla. Myös kysely oli aiempaa laajempi sisältäen uusia osa-alueita muun muassa syrjinnän ja kiusaamisen kokemuksista ja urheilun seuraamisesta niin paikan päällä kuin mediavälitteisesti. Lisäksi vuoden 2016 LIITU-tutkimuksessa aineiston keruu kyselyllä laajennettiin ulottumaan myös ruotsinkielisiin kouluihin ja mukaan sekä kyselyyn että obektiivisiin mittauksiin otettiin 9-vuotiaat lapset.

Käsillä oleva kolmas, vuoden 2018 LIITU-tutkimus toteutettiin jälleen samaan aikaan WHO-Koululaistutkimuksen kanssa, mutta itsenäisellä otoksella. Lisäyksenä aiempiin vuosiin kohderyhmää laajennettiin koskemaan myös 7-vuotiaita lapsia. Kyselyyn otettiin mukaan uusia kysymyksiä muun muassa urheilun etiikkaa ja liikkumisen motivaatiota koskien. Lisäksi kyselyyn lisättiin terveyteen liittyviä kysymyksiä, kuten itsearvioitu terveys, yksinäisyys, psykosomaattiset oireet, kehonkuva, yöunen pituus ja riittävyys sekä aamiaisen syöminen. Nuoret myös arvioivat omaa terveyden lukutaitoaan. Terveysmuuttujien osalta tarkastellaan niiden yhteyksiä lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuteen ja seuratoimintaan osallistumiseen. Vuonna 2018 liikemittareilla mitattiin liikkumisen ja paikallaanolon lisäksi myös unen määrää ja laatua. LIITU 2018 -aineiston keruun kanssa samaan aikaan kerättiin myös erillinen ”Vammaisten ja pitkäaikaissairaiden koululaisten osallistuminen toimintakykyä ja liikuntakäyttäytymistä mittaaviin seurantutkimuksiin (Tutka)” -kysely erityistä tukea tarvitseville oppilaille erityisluokissa ja -kouluissa. Tämän tutkimuksen tulokset raportoidaan myöhemmin muualla.

Tutkimuskokonaisuudesta ja kyselyaineiston keruusta vastasi Jyväskylän yliopiston Terveyden edistämisen tutkimuskeskus ja objektiivisten mittausten toteutuksesta UKK-instituutti yhteistyössä alueellisten kumppaneiden kanssa (Jyväskylän yliopisto, Kisakallion urheiluopisto, Pajulahden urheiluopisto, Kuortaneen urheiluopisto, Lounais-Suomen Liikunta ja urheilu ry (LiikU), Oulun Diakonissalaitos / Oulun Lääketieteellinen klinikka (ODL) sekä Tampereen, Turun ja Helsingin kaupungit). Kyselyn

laatimiseen ja toteuttamiseen osallistuivat Terveyden edistämisen tutkimuskeskuksen ja UKK-instituutin lisäksi useat liikuntatieteellisen tiedekunnan tutkijat, Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus (KIHU), Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö (LIKES), Turun yliopisto, Suomen urheilun eettinen keskus (SUEK), Samfundet Folkhälsan sekä valtion liikuntaneuvosto. LIITU-tutkimusta rahoittaa opetus- ja kulttuuriministeriö.

Näin tutkittiin

Tämän LIITU-raportin aineisto kerättiin maalis-toukokuussa 2018, koostuen internet-pohjaisesta kyselylomakkeesta (liitteet 1–3) sekä UKK -instituutin liikemittareihin (UKK RM42, UKK Terveyspalvelut Oy, Tampere) perustuvasta paikallaanolon, liikkumisen ja unen objektiivisesta mittauksesta. Kyselylomaketta oli neljä erilaista versiota: 1.-luokkalaisille suppein versio (liite 1), 3.-luokkalaisille tästä hieman laajempi versio (liite 2) sekä 5.-,7.-, ja 9.-luokkalaisille A- ja B-versiot (liite 3). Noin puolet kouluista vastasi A-lomakkeeseen ja noin puolet B-lomakkeeseen. A-lomakkeessa olivat kysymykset koskien liikunnan merkityksiä ja esteitä (liite 3, kysymykset 37–38), mutta ei kysymyksiä koululiikuntaan, koettuun pätevyyteen ja liikuntamotivaatioon liittyen (liite 3, kysymykset 39–48). B-lomakkeessa päinvastoin. Ruotsinkieliset koulut vastasivat 1.- sekä 3.-luokkalaisten kyselyyn sekä 5.–9.-luokkien A-kyselyyn, eivätkä osallistuneet objektiivisiin mittauksiin. Kyselyt oli esitestattu Jyväskylässä joulukuussa 2017.

Tutkimuksen kouluotos tehtiin WHO-Koululaistutkimuksen protokollan mukaan. Tilastokeskuksen koulurekisteristä poimittiin satunnaisotannalla sekä suomenkielisiä ja ruotsinkielisiä kouluja. Otannat poimittiin useammassa erässä, jolloin lisäotosten avulla tutkimukseen saatiin riittävä määrä kouluja. Lisäksi joistakin suostuneista kouluista pyydettiin jälkikäteen useampaa oppilasryhmää osallistumaan tutkimukseen. Tutkimukseen lupautui 311 koulua (270 suomen- ja 41 ruotsinkielistä koulua) ja 9940 oppilasta. Lopulliseen LIITU 2018 -kyselyyn osallistui yhteensä 7132 lasta ja nuorta, vastausprosentin ollessa 72 %. Objektiivisiin mittauksiin osallistui 169 koulua ja mittaukseen suostuneita oppilaita oli 3013, joista mittaria käytti 2782 lasta ja nuorta. Toteutuneen aineiston lukumäärät on esitetty taulukossa 1.

Taulukko 1. LIITU 2018 -tutkimukseen osallistuneet koulut sekä lapset ja nuoret (n).

	OPPILASRYHMIÄ	LAPSET JA NUORET
Suomenkielinen kysely A	96	1660
Suomenkielinen kysely B	100	1663
Suomenkielinen kysely 1. lk	85	963
Suomenkielinen kysely 3. lk	121	1727
	KOULUJA	
Suomenkielinen kysely yhteensä	268	6013
Ruotsinkielinen kysely	34	1119
Kyselyt yhteensä	302	7132
Objektiiviset mittaukset	169	2782

LIITU 2018 -tutkimuksen kyselyt toteutettiin kaikilla tutkimukseen osallistuneiden koulujen ilmoitettujen oppilasryhmien lapsilla ja nuorilla, kun taas objektiivisiin mittauksiin osallistuivat suomenkielisistä kouluista vain ne, joilla oli sekä oma että vanhempien kirjallinen suostumus halukkuudesta osallistua objektiivisiin mittauksiin. Kyselyihin vastaamiseen suostumusta ei erikseen kerätty, ellei osallistuvan koulun kanssa ollut toisin sovittu, mutta vanhemmilla oli oikeus kieltää lasta/nuorta osallistumasta kyselyyn. Lisäksi vastaaminen oli täysin vapaaehtoista (ei tarvinnut vastata) ja vastaamisen saattoi keskeyttää tai lopettaa missä vaiheessa tahansa. Kaksitoista kuntaa/kaupunkia vaativat tutkimusluvan, jotka kunta-/kaupunkikohtaisesti haettiin ja yhtä lukuun ottamatta saatiin. Kyselyt toteutettiin luokissa opettajajohtoisesti yhden oppitunnin (45 min) ja sitä seuraavan välitunnin (15 min) aikana. Mikäli oppilas ei tänä aikana ehtinyt täyttää kyselyä loppuun, häntä ohjeistettiin jättämään kysely kesken. Oppilaat täyttivät kyselyn itsenäisesti tietokoneella tai tabletilla, poikkeuksena 1.- ja 3.-luokkalaiset, joille opettaja luki kysymykset ja vastausvaihtoehdot ääneen.

Tutkimusavustajat olivat yhteydessä tutkimukseen osallistuneisiin kouluihin, jakoivat liikemittarit oppilaille, opastivat mittareiden käytön ja kävivät myös hakemassa mittarit oppilailta viikon mittausjakson päätyttyä. Osaan kouluista (20 kpl) liikemittarit toimitettiin postitse, jolloin opettajat toteuttivat mittareiden jakamisen, opastuksen ja keräämisen. Kunkin oppilaan mittausjakso alkoi mittareiden jakotilaisuudessa ja kesti siitä seitsemän vuorokautta eteenpäin. Valveilla ollessa mittaria pidettiin kuminauhavyössä lantion oikealla puolella ja nukkumaan mennessä se siirrettiin ei-dominoivan käden ranteessa pidettävään rannekkeeseen. Mittausjakson aikana mittari tuli ottaa pois ainoastaan uinnin, saunomisen ja suihkun ajaksi. Jokainen lapsi ja nuori sai mittausjaksolta henkilökohtaisen palautteen paikallaanolon, liikkumisen ja unen määrästä ja laadusta.

LIITU 2018 -tutkimuksessa noudatetaan hyvää tieteellistä käytäntöä. Tutkimukselle haettiin ja saatiin Jyväskylän yliopiston tutkimuseettisen toimikunnan lausunto. Tutkimuksen eettiset käytännöt ja esimerkiksi aineistonhallintaan liittyvät vastuut ja käytännöt ovat kirjattuna tutkimussuunnitelmaan ja tietosuojailmoitukseen, jotka ovat tarvittaessa saatavilla tutkimuksesta vastaavilta tahoilta[1].

Aineiston analysoinnissa käytettiin jakaumatietoja, ristiintaulukointia sekä Khiin neliötestiä. Joissakin luvuissa käytettiin muita menetelmiä, jolloin tämä on mainittu ko. tulosluvuissa. Analyyseissa käytettiin IBM SPSS Statistics 24 -ohjelmaa sekä Stata 15 -ohjelmistoa.

Tulokset raportoidaan kussakin tulosluvussa ensin koko vastaajajoukon osalta ja sen jälkeen sukupuolen ja iän mukaan, mikäli näiden suhteen on vastaajajoukossa eroja. Kaikki raportoidut erot ovat lähtökohtaisesti tilastollisesti merkitseviä. Mikäli jokin ero on raportoitu, vaikka se ei ole tilastollisesti merkitsevä, on tämä mainittu erikseen.

Aineisto kerättiin luokka-asteittain. Luvussa 9. Koulu ja koululiikunta eroja kuvataan luokka-asteittain. Muissa luvuissa käytetään pääasiassa ikäluokkia seuraavasti: 1.-luokkalaiset = 7-vuotiaat, 3.-luokkalaiset = 9-vuotiaat jne. Näiden jälkeen tuloslu-

1 LIITU-tutkimuksen kokonaisuudesta sekä kyselyaineiston tietosuojasta ja käsittelystä vastaa Jyväskylän yliopisto ja vastaavatutkija Sami Kokko (sami.p.kokko@jyu.fi). Liikemittarilla kerätyn aineiston tietosuojasta ja käsittelystä vastaa Urho Kekkosen Kuntoinstituuttisäätiö (UKK-instituutti) ja johtaja Tommi Vasankari (tommi.vasankari@ukkinstituutti.fi).

vusta hieman riippuen esitellään eroja liikunta-aktiivisuuden ja liikuntaseuratoimintaan osallistumisen suhteen. Liikunta-aktiivisuustarkasteluissa käytettiin kysymystä lasten ja nuorten itsearvioimasta liikunta-aktiivisuudesta kyselyä edeltävän viikon aikana (liite 3, kysymys 22), joka raportoidaan joko kaksiluokkaisena (7 päivänä viikossa / alle 7 päivänä ts. suosituksen mukaan liikkuvat / ei) tai neliluokkaisena (0–2 / 3–4 / 5–6 / 7 päivänä viikossa). Seuratoimintaan osallistumista tarkasteltiin kysymyksen 49 (liite 3) perusteella ja se raportoidaan pääasiassa kaksiluokkaisena vastaushetken osallistumisen perusteella a) osallistuu seuratoimintaan (Kyllä, harrastan säännöllisesti ja aktiivisesti ja Kyllä, harrastan silloin tällöin) ja b) ei-osallistu seuratoimintaan (En harrasta tällä hetkellä, mutta olen aiemmin harrastanut ja En harrasta, enkä ole koskaan harrastanutkaan).

Vuosien 2016 ja 2018 välillä tehdyt trendivertailut on pääosin tehty molemmat kieliryhmät sisältäen. Vuoden 2014 aineistossa ei ollut ruotsinkielisiä vastaajia lainkaan, joten trendivertailut, jotka sisältävät vuoden 2014 aineiston, on tehty ainoastaan suomenkielisillä aineistoilla. Ruotsinkieliset vastaajat raportoidaan osana koko vastaajajoukkoa muissa kuin kielieroja koskevassa kappaleessa. Viimeisessä tulosluvussa tulokset on painotettu kieliryhmän ja luokkatason mukaan. Liikemittarituloksia on vain suomenkielisistä kouluista.

Raportin käsitteet ja rakenne

Liikuntakäyttäytymisellä tarkoitetaan tässä raportissa paitsi liikunta-aktiivisuutta ja siihen yhteydessä olevia tekijöitä, myös passiivista ajankäyttöä sekä siihen yhteydessä olevia tekijöitä. Liikunta-aktiivisuudesta käytetään tulosluvusta ja asiayhteydestä riippuen käsitteitä liikunta tai liikkuminen. Liikunta-aktiivisuuden intensiteetistä käytetään yhdenmukaista määrittelyä: kevyt liikunta/liikkuminen (light physical activity 1,5–2,9 MET (= metabolic equivalent – 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).

Passiivisesta ajanvietosta (sedentary behaviour) käytetään lisäksi termiä paikallaan olo. Passiivinen ajanvietto käsitteellistyy kyselyssä ruutuajan ja sosiaalisen median käytön tyyppisiin ilmiöihin. Liikemittarituloksia kuvaavassa tekstissä (luku 3) käytetään yläkäsitteenä termiä paikallaanolo ja tarkemmin eriteltynä se jaetaan makuullaoloon, istumiseen ja seisomiseen. Yhteinen määrittävätekijä liikunnallisesti passiivisille toiminnoille on niiden vähäinen (alle 1,5 MET) energiankulutus.

Tämä LIITU 2018 -tutkimuksen raportti koostuu johdannosta, kahdestatoista tulosluvusta sekä niitä seuraavista johtopäätöksistä ja toimenpidesuosituksista. Ensimmäiset kaksi tuloslukua käsittelevät lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuutta sekä paikallaanoloa; ensimmäinen itsearvioituna ja toinen liikemittarilla mitattuna. Lisäksi ensimmäiseen tuloslukuun on liitetty tuloksia lasten ja nuorten ruutuajasta, sosiaalisen median käytöstä sekä liikuntaa mittaavien laitteiden käytöstä. Toisessa luvussa käsitellään lisäksi lasten ja nuorten unen määrää ja laatua. Kolmas tulosluku kuvaa missä tilanteissa ja/tai minkä tahojen järjestämänä lapset ja nuoret liikkuvat, neljäs tulosluku puolestaan kohdentuu nuorten urheilu- ja liikuntaseuraharrastukseen.

Viidennessä tulosluvussa käsitellään kilpaurheilun eettisiä kysymyksiä, kuudennessa lasten ja nuorten liikunnalle antamia merkityksiä sekä koettuja esteitä. Seitsemäs tulosluku kuvaa nuorten kokemaa liikunnallista pätevyyttä sekä liikuntamotivaatiota. Kahdeksas tulosluku käsittelee koulupäivän aikaista liikuntaa kuvaten liikuntatuntimääriä ja liikunnasta saatuja arvosanoja, lasten ja nuorten kokemuksia liikunnanopetuksesta sekä koulumatka- ja välituntiliikuntaa. Yhdeksäs tulosluku kuvaa liikuntavammojen yleisyyttä. Kaksi seuraavaa tuloslukua tarkastelevat eroja lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisessä niin toimintarajoitteita kokevien / ei-kokevien kuin eri kieliryhmiin (suomen- ja ruotsinkieliset) kuuluvien suhteen.

Viimeinen tulosluku laajentaa liikuntakäyttäytymisen tarkastelua lasten ja nuorten hyvinvointiin ja terveyteen. Kyseinen luku käsittelee liikunta-aktiivisuuden ja urheiluseuratoimintaan kuulumisen yhteyksiä lasten ja nuorten terveysosaamiseen (terveyden lukutaito), arkirytmiin, terveyden kokemuksiin sekä yksinäisyyteen. Neljännessätoista luvussa kootaan yhteen tutkimuksen päätulokset sekä niiden pohjalta tehdyt johtopäätökset ja annetaan näiden perusteella toimenpidesuosituksia.

Haluamme Jyväskylän yliopiston ja UKK-instituutin puolesta esittää lämpimät kiitokset kaikille tutkimuksessa mukana olleille! Erityisesti haluamme kiittää mukana olleita kouluja, niiden rehtoreita, opettajia sekä lapsia ja nuoria. Haluamme myös kiittää kaikkia tutkimuksen toteutukseen osallistuneita yhteistyötahoja ja tutkijoita. Lopuksi haluamme kiittää valtion liikuntaneuvostoa sekä opetus- ja kulttuuriministeriötä, jotka ovat mahdollistaneet LIITU-tutkimuksen toteuttamisen.

2 Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, ruutuaika ja sosiaalinen media sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset

2 Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, ruutuaika ja sosiaalinen media sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset

Sami Kokko, Leena Martin, Jari Villberg, Kwok Ng ja Anette Mehtälä

Kansainvälisen suosituksen mukaan lasten ja nuorten tulisi liikkua vähintään tunti päivittäin, sisältäen rasittavaa liikuntaa vähintään kolmesti viikossa (WHO 2010). Kansallisen liikuntasuosituksen mukaan 7–18-vuotiaiden lasten tulisi liikkua vähintään 1–2 tuntia päivittäin monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla (Tammelin & Karvinen 2008). Päivittäiseen liikuntaan tulisi sisältyä rasittavaa liikuntaa, jossa hengästyy selvästi ja sydämen syke kiihtyy. Rasittava liikunta toteutuu lapsilla yleensä lyhyissä jaksoissa.

Tämän päivän lapsia ja nuoria voidaan kutsua diginatiiveiksi, sillä suurin osa heistä on kasvanut maailmassa jossa internet sekä digitaaliset palvelut ovat osa jokapäiväisiä toimintoja. Lapsille ja nuorille on tyypillistä, ettei läheskään kaikki sosiaalinen kanssakäyminen ole kasvokkain tapahtuvaa jutustelua, vaan vuorovaikutus on siirtynyt osittain internetvälitteiseksi erilaisten sovellusten kautta. Tänä päivänä myös erilaiset liikunnan seurantalaitteet ja älylaitesovellukset ovat suosittuja. Niin kutsuttua ruutuaikaa kertyy nykylapsille ja -nuorille useista eri lähteistä ja vaikka älylaitteiden käytöllä on monia kehittäviä vaikutuksia, on niiden runsaalla käytöllä myös usein sekä välittömiä että välillisiä vaikutuksia fyysiseen terveyteen (Helajärvi ym. 2019). Voimassa olevan ruutuaikasuosituksen mukaan ruudun ääressä tulisi viettää korkeintaan kaksi tuntia päivässä (Tammelin & Karvinen 2008).

LIITU-tutkimuksessa lasten ja nuorten itse arvioimaa liikunta-aktiivisuutta selvitettiin kysymyksillä kyselyä edeltävän viikon reippaasta liikkumisesta (liite 3, kysymys 22) sekä rasittavan liikunnan useudesta (liite 3, kysymys 24). Ruutuaikaa ja sosiaalisen median käyttöä tutkittiin kysymyksillä tavallisen viikon aikana vietetystä ruutuajasta (liite 3, kysymys 57), sekä internet-välitteisen vuorovaikutuksen useudesta muiden kanssa (liite 3, kysymys 58). Erilaisten liikkumisen seurantalaitteiden ja -sovellusten osalta kartoitettiin sekä niiden omaamista että käytön useutta (liite 3, kysymys 27).

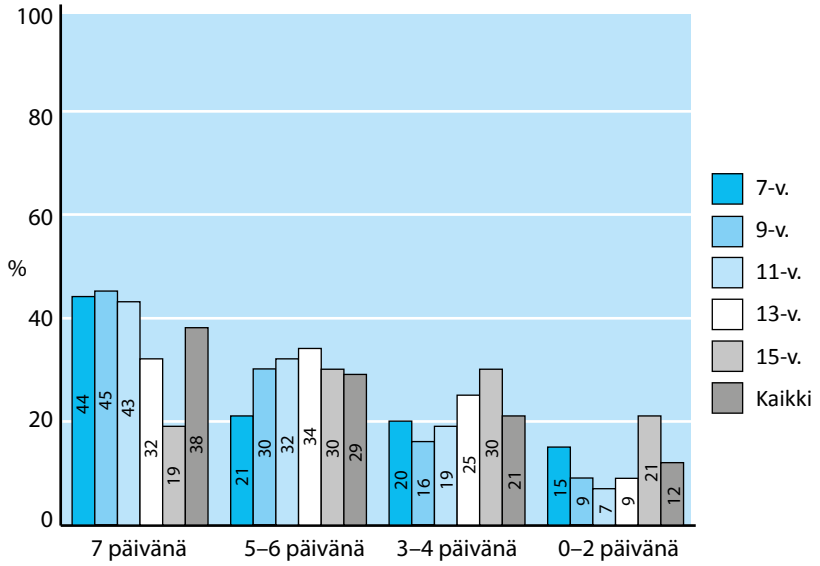
Tässä luvussa kuvataan ensin tulokset lasten ja nuorten itsearvioimasta liikunta-aktiivisuudesta, ruutuajasta ja sosiaalisen median käytöstä ja liikkumisen seurantalaitteiden käytöstä koko vastaajajoukon osalta, sen jälkeen kuvataan erot sukupuolten ja ikäryhmien välillä ja lopuksi vertaillaan ajassa tapahtuneita muutoksia 2016 ja 2018 aineistojen pohjalta.

Liikuntasuositusten toteutuminen 2018

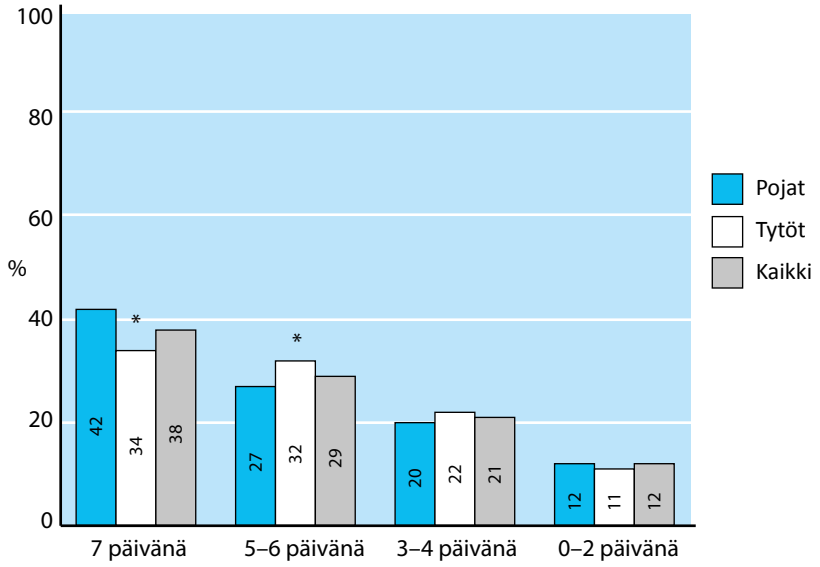
Keväällä 2018 liikuntasuosituksen mukaan tunnin joka päivä liikkui reilu kolmannes (38 %) kaikista 7–15 vuotiaista lapsista ja nuorista (kuvio 1). 7–11 vuotiaista suosituksen mukaan liikkui hieman alle puolet, 13-vuotiaista kolmannes ja 15-vuotiaista viidennes. 5–6 päivänä viikossa riittävästi liikkuvien osuus oli 7-vuotiailla noin viidennes (21 %), muilla ikäryhmillä noin kolmannes (30–34 %). Vähän liikkuvia (0–2 päivänä) oli kaikista lapsista ja nuorista noin joka kymmenes (12 %), 15-vuotiaista kuitenkin joka viides (21 %).

Pojat liikkuivat tyttöjä yleisemmin liikuntasuosituksen mukaan (kuvio 2). Tytöt puolestaan liikkuivat poikia yleisemmin 5-6 päivänä viikossa. Tätä harvemmin (3–4 päivänä ja 0–2 päivänä) liikkuvia oli tyttöjen ja poikien joukossa yhtä paljon.

Kuvio 1. Viikoittaisen liikuntasuosituksen (väh. 60 minuuttia päivässä) saavuttavien ja liikuntasuositusta vähemmän liikkuvien lasten ja nuorten osuudet iän mukaan (n = 7047) (%).



Kuvio 2. Viikoittaisen liikuntasuosituksen (väh. 60 minuuttia päivässä) saavuttavien ja liikuntasuositusta vähemmän liikkuvien lasten ja nuorten osuudet sukupuolen mukaan (n = 6990) (%). * Tilastollisesti merkitsevä ero.



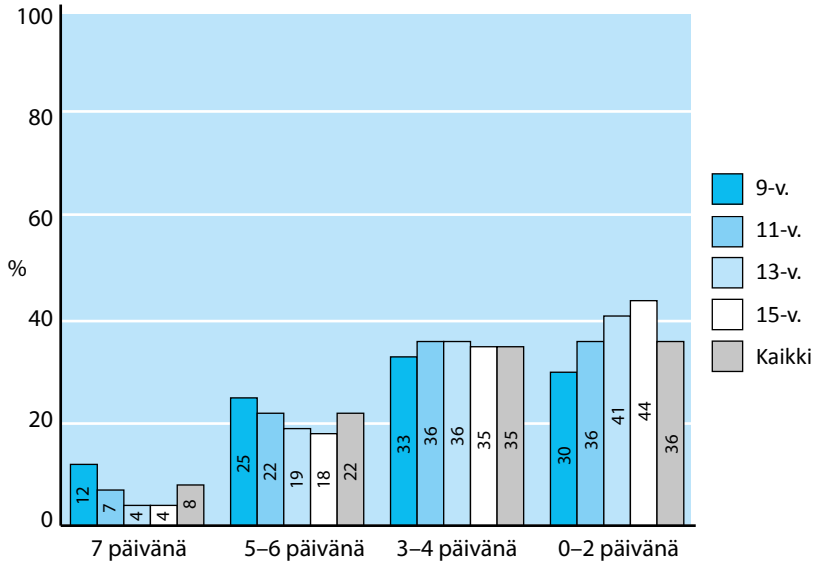
Pojat liikkuivat tyttöjä yleisemmin liikuntasuosituksen mukaan 9- ja 15-vuotiaana (taulukko 2). Muissa ikäryhmissä sukupuolten välinen ero ei ollut merkitsevä. Tytöillä liikunta-aktiivisuus pysyi tasaisena 13-vuotiaisiin saakka, jolloin suosituksen mukaan liikkuvien osuus selvästi väheni. Pojilla suosituksen mukaan liikkuvien osuus nousi 7-vuotiaista 9-vuotiaisiin kääntyen kuitenkin jo 11-vuotiailla laskuun hiipuen aina 15-vuotiaisiin saakka.

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

7-v.	Pojat	45
	Tytöt	43
	Kaikki	44
9-v.	Pojat	52
	Tytöt	40
	Kaikki	45
11-v.	Pojat	46
	Tytöt	40
	Kaikki	43
13-v.	Pojat	35
	Tytöt	29
	Kaikki	32
15-v.	Pojat	23
	Tytöt	15
	Kaikki	19

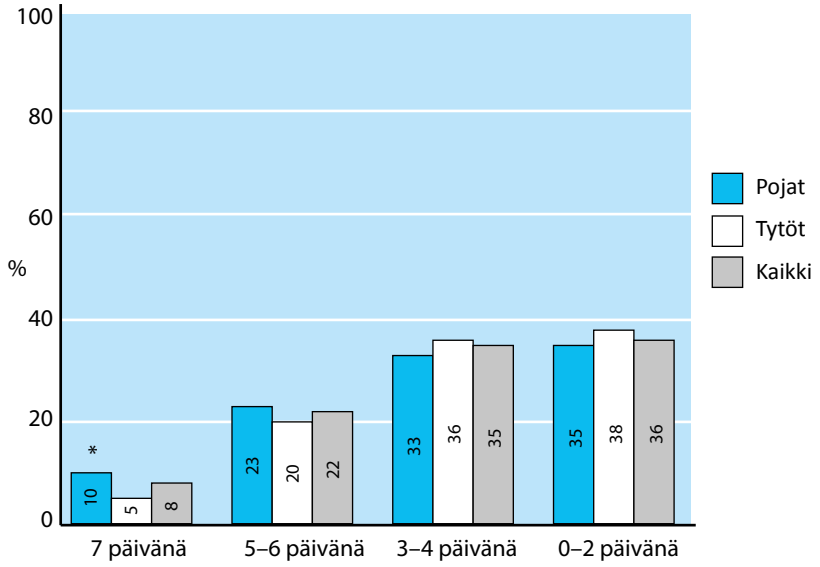
Lapsista ja nuorista 8 prosenttia liikkui rasittavasti viikon jokaisena päivänä (kuvio 3). WHO:n rasittavan liikunnan suosituksen (vähintään kolmena päivänä viikossa) saavutti kuitenkin 64 prosenttia lapsista ja nuorista. Rasittavan liikunnan suosituksen saavuttaminen oli yleisempää nuorimmissa ikäryhmissä. 9-vuotiaista 70 prosenttia liikkui rasittavan liikunnan suosituksen mukaan, kun 15-vuotiaista näin teki hieman yli puolet (56 %).

Kuvio 3. Viikon aikana rasittavasti liikkuvien lasten ja nuorten osuudet iän mukaan (n = 5768) (%).



Pojat liikkuivat tyttöjä yleisemmin rasittavasti, mutta suosituksen saavuttamisessa ei ollut eroa tyttöihin (tytöt 62 %; pojat 65 %) (kuvio 4). Vähän tai ei lainkaan (0–2 päivänä) rasittavaa liikuntaa harrastavia oli sekä tytöissä että pojissa reilu kolmannes (35–38 %).

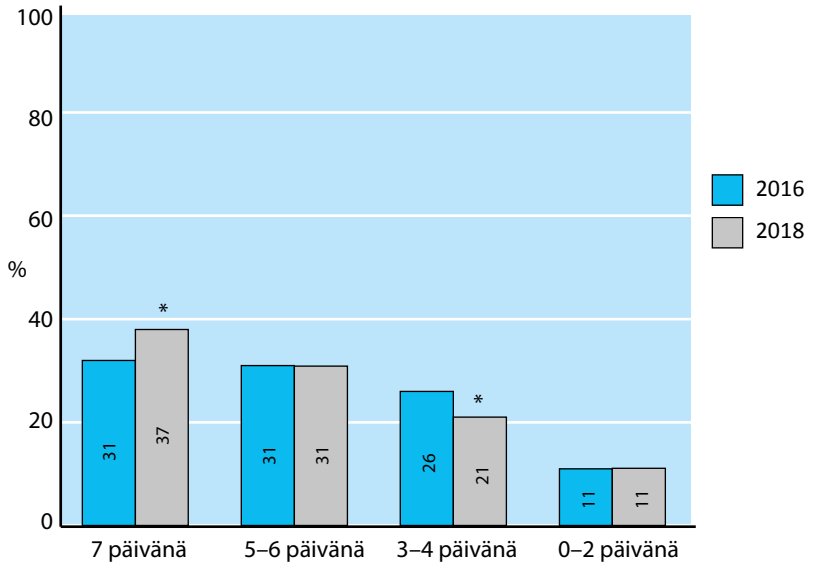
Kuvio 4. Viikon aikana rasittavasti liikkuvien lasten ja nuorten osuudet sukupuolen mukaan (n = 5768) (%). *Tilastollisesti merkitsevä ero.



Lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuus lisääntyi

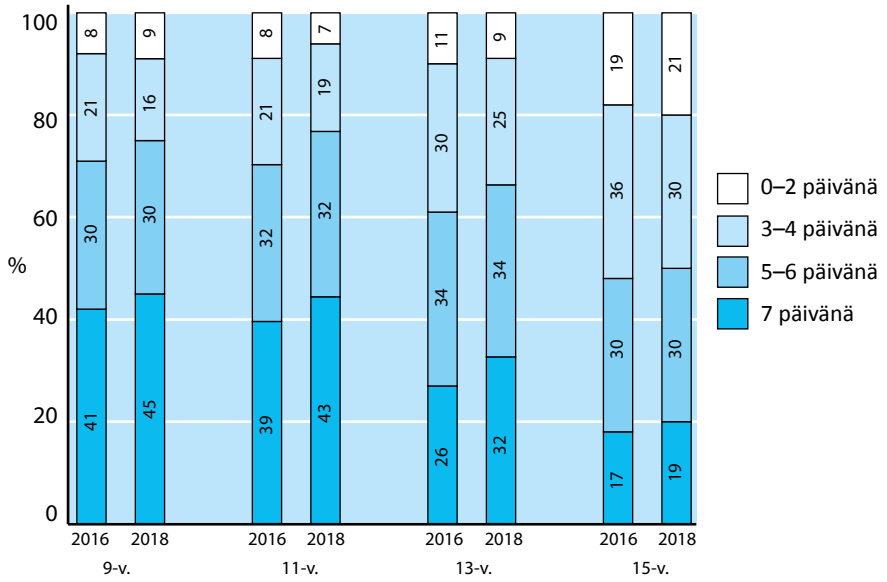
LIITU-tutkimuksen mukaan lapset ja nuoret (9–15-v.) liikkuivat suosituksen mukaan yleisemmin vuonna 2018 (37 %) kuin vuonna 2016 (31 %) (kuvio 5). 3–4 päivänä viikossa suosituksen mukaan liikkuvien osuus pieneni hieman, paljon (5–6 kertaa viikossa) tai vähän (0–2 kertaa viikossa) liikkuvien osuuksissa sen sijaan ei tapahtunut muutoksia.

Kuvio 5. Viikoittaisen liikuntasuosituksen (vähintään 60 minuuttia päivässä) saavuttavien ja liikuntasuositusta vähemmän liikkuvien lasten ja nuorten osuudet vuonna 2016 (n = 7311) ja vuonna 2018 (n = 5787) (%). *Tilastollisesti merkitsevä ero.



Liikuntasuositus täyttyi kaikissa ikäryhmissä yleisemmin vuonna 2018 vuoteen 2016 verrattuna (kuvio 6.), joskin vain 9- ja 13-vuotiailla erot olivat merkitseviä.

Kuvio 6. Viikoittaisen liikuntasuosituksen (vähintään 60 minuuttia päivässä) saavuttavien ja liikuntasuositusta vähemmän liikkuvien lasten ja nuorten osuudet vuonna 2016 (n = 7311) ja vuonna 2018 (n = 5787) iän mukaan (%).



Sekä poikien että tyttöjen liikunta-aktiivisuus lisääntyi vuodesta 2016 vuoteen 2018 (taulukko 3). Liikuntasuosituksen mukaisesti liikkuvia poikia oli enemmän vuonna 2018 (42 %) kuin vuonna 2016 (37 %). Tytöistä puolestaan kolmannes liikkui suosituksen mukaisesti vuonna 2018, kun vastaava osuus vuonna 2016 oli reilu neljännes.

Pojat olivat vielä vuonna 2016 liikunnallisesti tyttöjä aktiivisempia lähes kaikissa ikäluokissa (taulukko 3). Vuonna 2018 sen sijaan pojat olivat tyttöjä aktiivisempia, mutta erot olivat merkitseviä enää 9- ja 15-vuotiaissa.

Taulukko 3. Viikoittaisen liikuntasuosituksen täyttävien[1] osuudet tutkimusvuoden, iän ja sukupuolen mukaan (vuonna 2016 n = 7311*; vuonna 2018 n = 5787) (%).

		2016	2018
9-v.	Pojat	44	52
	Tytöt	40	39
	Yhteensä	42	45
11-v.	Pojat	47	47
	Tytöt	34	42
	Yhteensä	40	44
13-v.	Pojat	32	35
	Tytöt	22	30
	Yhteensä	27	33
15-v.	Pojat	23	24
	Tytöt	13	15
	Yhteensä	18	19
Kaikki	Pojat	37	42
	Tytöt	28	34
	Yhteensä	32	38

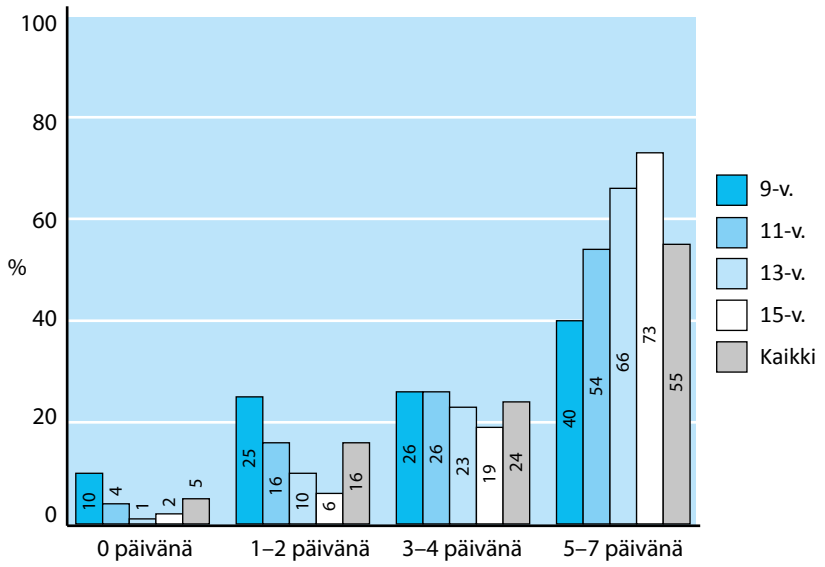
1 Vuoden 2016 LIITU aineisto on siitä aiemmin julkaistuun raporttiin verrattuna tarkentunut.

Rasittavan liikunnan osalta ei vuosien 2018 ja 2016 välillä ollut tapahtunut muutosta missään ikäryhmässä. Kansainvälisen suosituksen mukaan rasittavasti vähintään kolmesti viikossa liikkui molempina tutkimusvuosina 62 prosenttia kaikista vastaajista.

Ruutuaika ja sosiaalinen media

Viisi prosenttia lapsista ja nuorista täytti ruutuaikasuosituksen, eli vietti korkeintaan kaksi tuntia päivässä ruudun ääressä jokaisena viikon päivänä (kuvio 7). Yli puolella (55 %) ruutuaikasuositus sen sijaan ylittyi vähintään viitenä päivän viikossa. Vanhemmilla ikäluokilla ruutuaikasuositus ylittyi nuorempia yleisemmin. Tyttöjen ja poikien välillä ei ollut eroa ruutuajan määrässä.

Kuvio 7. Lasten ja nuorten ikäryhmittäiset osuudet sen mukaan, kuinka monena päivänä ruutuaikaa kertyi yli kaksi tuntia päivässä (n = 5582) (%). *0 päivänä = täyttää ruutuaikasuosituksen eli ruutuaikaa ei kerry yhtenäkään viikon päivänä yli kahta tuntia.



Ruutujen äärellä vietetty aika lisääntyi

Ruutuaikasuosituksen täyttävien (9–15-v.) osuus pysyi samana (5 %) vuodesta 2016 vuoteen 2018. Sen sijaan niiden lasten ja nuorten, joilla ruutuaikaa kertyi yli kaksi tuntia vähintään viitenä päivänä viikossa, osuus kasvoi koko vastaajajoukossa hieman alle puolesta (2016; 49 %) yli puoleen (2018; 55 %). Tämän joukon laajeneminen tapahtui kaikissa ikäluokissa; suurin kasvu, 11 prosenttiyksikköä oli 15-vuotiaissa ja pienin 7 prosenttiyksikköä 9-vuotiaissa.

Pojilla ruudun ääressä vietetty aika kasvoi 11-vuotiaissa (41 % vs. 55 %) sekä 13-vuotiaissa (60 % vs. 66 %). Tytöistä puolestaan 9-vuotiaat (27 % vs. 36 %), 13-vuotiaat (56 % vs. 67 %) ja 15-vuotiaat (61 % vs. 74 %) kasvattivat ruutuaikaansa.

Ystävien kanssa ollaan vuorovaikutuksessa netin kautta useasti päivän aikana

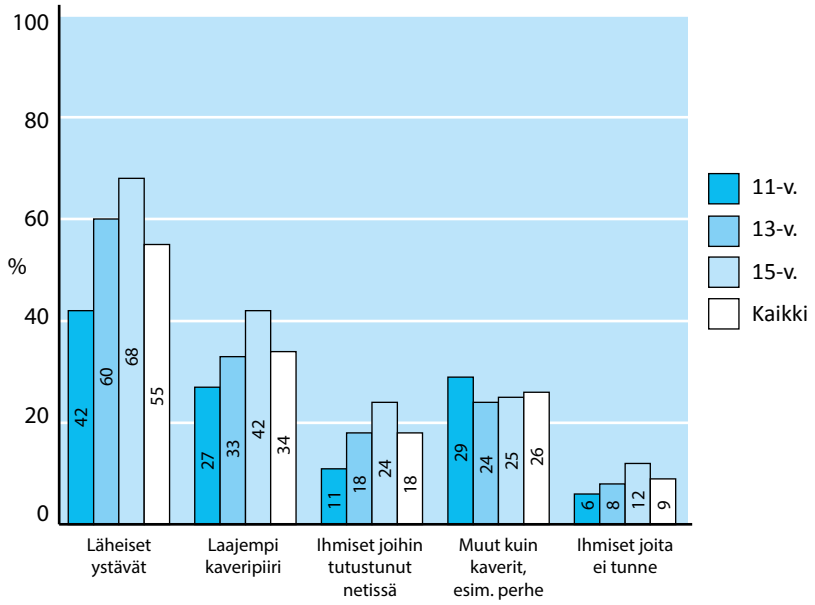
Yli puolet (55 %) LIITU-tutkimuksen lapsista ja nuorista vastasi olevansa läheisten ystäviensä kanssa netin kautta vuorovaikutuksessa useita kertoja päivässä tai lähes koko ajan (kuvio 8). Myös päivittäin tai lähes päivittäin näin teki joka neljäs (26 %). Tytöt pitivät läheisiin ystäviinsä poikia yleisemmin yhteyttä netin välityksellä, tytöistä näin teki 65 prosenttia vähintään useita kertoja päivässä, pojista vastaava osuus oli 45 prosenttia. Pojat sen sijaan olivat tyttöjä yleisemmin yhteydessä läheisiin ystäviinsä netin kautta harvemmin kuin päivittäin. Yhteyden pito läheisiin ystäviin netin kautta myös kasvoi iän myötä; 11-vuotiaista noin joka kuudes (16 %) oli ystäviinsä yhteydessä lähes koko ajan, 13-vuotiaista neljännes (24 %) ja 15-vuotiaista jo joka kolmas (33 %).

Laajempaan kaveripiiriin useasti päivässä tai lähes koko ajan oli yhteydessä kolmannes (34 %) kaikista lapsista ja nuorista. Tässä tytöt ja pojat olivat yhtä aktiivisia. Kuten läheisiin ystäviin, myös laajempaan kaveripiirin yhteydenpito yleistyi iän myötä. Useasti päivässä tai lähes koko ajan kaveripiirinsä netin kautta piti yhteyttä reilu neljännes (27 %) 11-vuotiaista, kolmannes (33 %) 13-vuotiaista ja hieman alle puolet (42 %) 15-vuotiaista.

Neljännes lapsista ja nuorista oli myös muiden kuin kavereiden, esimerkiksi vanhempien tai sisarustensa kanssa yhteydessä netin kautta useasti päivässä. Tytöillä (28 %) tämä oli hieman poikia (24 %) yleisempää. Ikäluokkien välillä sen sijaan ei ollut eroa.

Netissä tutuksi tulleisiin ihmisiin yhteydenpito oli harvinaisempaa kuin ystäviin ja kaveripiiriin yhteydessä oleminen. Useasti päivässä tai koko ajan näin teki hieman alle viidennes (18 %). Pojilla ja vanhimmalla ikäluokalla nettituttuihin yhteydenpito oli hieman yleisempää kuin tytöillä tai nuoremmilla. Pojista hieman yli puolet (53 %) piti nettituttuihin yhteyttä ainakin kerran viikossa, tytöistä vastaava osuus oli hieman alle puolet (46 %).

Kuvio 8. Lasten ja nuorten ikäryhmittäiset osuudet sen mukaan, keihin he ovat vuorovaikutuksessa internetin välityksellä useasti päivässä (n = 3514–3542) (%).



Selvästi harvinaisinta oli olla yhteydessä netin välityksellä ihmisiin joita ei tunne. Valtaosa (73 %) vastasi ettei tee näin koskaan. Pojilla ja 15-vuotiailla yhteydenpito ihmisiin joita ei tunne, oli hieman tyttöjä ja nuorempia ikäluokkia yleisempää. Pojista kolmannes (32 %) oli vähintään kerran viikossa yhteydessä ihmisiin joita eivät tunteneet, kun tytöistä vastaava osuus oli viidennes (22 %).

Liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset

Vuonna 2018 lähes puolet (44 %) kaikista 11–15-vuotiaista lapsista ja nuorista käytti liikkumista mittaavaa älypuhelinsovellusta. Varsinaisten liikuntamittareiden, kuten aktiivisuusrannekkeiden, urheilukellojen ja sykemittareiden käyttö oli vähäisempää: aktiivisuusmittareita tai urheilukelloja ilmoitti käyttävänsä 15 prosenttia lapsista ja nuorista, sykemittareita puolestaan joka kymmenes. Kaksi kolmesta lapsesta ja nuoresta ilmoitti, ettei omista ollenkaan liikkumista mittaavia laitteita. Liikuntasovellusten ja -mittareiden aktiivinen käyttö väheni hieman iän myötä.

Keväällä 2018 tytöt (56 %) käyttivät poikia (44 %) enemmän liikuntasovelluksia, muiden mittareiden käyttö sen sijaan oli sukupuolten välillä yhtä yleistä. Sekä liikkumista mittaavien sovellusten että liikuntamittareiden käyttö oli yleisempää liikuntasuosituksen mukaan liikkuvilla lapsilla ja nuorilla kuin suositusta vähemmän liikkuvilla (48 %; 23 % vs. 41 %; 14 %). Liikkumista mittaavien älypuhelinsovelluksen omistaminen yleistyi vuosien 2016 (50 %) ja 2018 (61 %) välillä. Myös liikkumista mittaavien laitteiden omaaminen yleistyi (27 % vs. 32 %).

Yhteenveto

Kyselyaineiston mukaan suosituksen mukainen vähintään tunnin päivittäinen liikkuminen oli lisääntynyt vuodesta 2016 vuoteen 2018. Keväällä 2016 lapsista ja nuorista 32 prosenttia saavutti päivittäisen liikuntasuosituksen, kun vastaava osuus keväällä 2018 oli 38 prosenttia. Vähän liikkuvien (0–2 päivänä viikossa) osuus sen sijaan pysyi samana, heitä oli kaikista lapsista ja nuorista noin joka kuudes. Kuten aiemmissakin tutkimuksissa sekä LIITU-raporteissa, liikunta-aktiivisuus vähenee edelleen iän myötä sekä tytöillä että pojilla. LIITU-tutkimuksen kevään 2018 aineistossa tytöillä iän mukainen liikunta-aktiivisuuden väheneminen alkoi poikia hieman myöhemmin.

WHO:n rasittavan liikunnan suosituksen (vähintään kolmesti viikossa) saavutti kaksi kolmesta lapsesta ja nuoresta. Suosituksen saavuttivat yleisemmin nuoremmat ikäryhmät; 9-vuotiaista kolme neljästä ja 15-vuotiaista joka toinen. Tyttöjen ja poikien välillä sen sijaan ei ollut eroa. Rasittavan liikunnan yleisyydessä ei tapahtunut muutoksia vuodesta 2016 vuoteen 2018.

Lapset ja nuoret täyttivät ruutuaikasuosituksen (alle 2 tuntia ruutuaikaa joka päivä) yhtä yleisesti sekä vuonna 2016 että 2018. Suosituksen mukaiseen ruutuaikaan ylsi noin viisi prosenttia kaikista vastaajista kumpanakin vuonna. Sen sijaan niiden lasten ja nuorten, joilla ruutuaikaa kertyi yli kaksi tuntia vähintään viitenä päivänä viikossa, osuus kasvoi koko vastaajajoukossa kaikissa ikäluokissa. Eniten ruutujen ääressä

vietetty aika kasvoi 15-vuotiailla vuonna 2018 verrattuna vuoteen 2016. Ruutuajan yleistymistä selittänee teknologian ja internetvälitteisten vuorovaikutuskanavien kehitys, sillä yli puolet lapsista ja nuorista vastasi pitävänsä ystäviinsä esimerkiksi erilaisten älypuhelinsovellusten kautta yhteyttä useasti päivässä tai lähes koko ajan.

Vajaa puolet lapsista ja nuorista omisti ja käytti liikkumista mittavaa älypuhelinsovellusta. Päälle puettavien mittareiden käyttö oli vähäisempää. Molempien omistaminen oli lisääntynyt viimeisen kahden vuoden aikana.

3 Objektiivisesti mitatun liikkumisen, paikallaanolon ja unen määrä

3 Objektiivisesti mitatun liikkumisen, paikallaanolon ja unen määrä

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

Reippaan ja rasittavan liikkumisen merkitys lasten ja nuorten kasvulle, kehitykselle ja terveydelle on hyvin tiedossa (Piercy ym. 2018). Viime vuosina on saatu tutkimusnäyttöä myös kevyen liikkumisen myönteisistä terveysvaikutuksista (mm. Poitras ym. 2016). Liikkumisen, paikallaanolon ja unen tiedetään kaikkien vaikuttavan lasten ja nuorten terveyteen (Saunders ym. 2016).

Teknologinen kehitys on tuonut liikkumisen ja paikallaanolon mittaamiseen uusia, monipuolisempia ja tarkempia menetelmiä, jotka mahdollistavat myös eri tehoisen liikkumisen, istumisen ja muun paikallaanolon sekä yöunen määrän ja laadun mittaamisen. LIITU 2016 -tutkimuksessa käytettiin uutta liikemittarimenetelmää ensimmäistä kertaa suomalaisia lapsia ja nuoria edustavassa otoksessa (Husu ym. 2016). Tuolloin mittaria käytettiin vain valveillaoloaikana, mutta kevään 2018 tutkimuksessa liikemittaria käytettiin vuorokauden ympäri, jolloin pystyttiin mittaamaan lasten ja nuorten liikkumisen ja paikallaanolon kokonaisuutta aiempaa luotettavammin. Samaa menetelmää on käytetty aikuisilla *Suomi 100 KunnonKartta* -väestötutkimuksessa (Husu ym. 2018).

Tässä luvussa esitellään LIITU 2018 -tutkimuksen liikemittarituloksia. Ensin kuvataan, miten lasten ja nuorten vuorokausi jakautui nukkumiseen ja valveillaoloon ja edelleen, miten valveillaoloaika jakautui paikallaanoloon ja eri tehoiseen liikkumiseen. Tämän jälkeen kuvataan paikallaanolon ja eritehoisen liikkumisen sekä päivän aikana otettujen askeleiden jakaumat koko osallistujajoukossa sekä ikä- ja sukupuoliryhmittäin. Lisäksi tarkastellaan, miten suomalaiset lapset ja nuoret saavuttivat liikuntasuosituksen eli liikkuivat liikemittarilla mitattuna reippaasti ja/tai rasittavasti vähintään 60 minuuttia päivässä (WHO 2010; Piercy ym. 2018). Liikkumisen ja paikallaanolon jakautumista valveillaoloaikana kuvataan tuntikohtaisella tarkastelulla ja lopuksi verrataan vuoden 2018 tuloksia edellisen LIITU 2016 -tutkimuksen tuloksiin.

Mittausmenetelmän kuvaus

Tutkimukseen osallistuneet lapset ja nuoret saivat viikon (seitsemän päivää) ajaksi käyttöönsä liikemittarin (UKK RM42, UKK Terveyspalvelut Oy, Tampere). Valveilla ollessa mittaria pidettiin kuminauhavyössä lantiolla ja nukkumaan mennessä mittari siirrettiin ei-dominoivan käden ranteessa pidettävään rannekkeeseen. Peseytymisen ja vesiliikunnan ajaksi mittari riisuttiin pois.

Liikemittari tallensi liikkumisesta aiheutuvaa kiihtyvyyssignaalia kolmiaksiaalisesti 100 Hz:n tarkkuudella. Liikkumista ja paikallaanoloa kuvaavat muuttujat laskettiin kiihtyvyyssignaalin raakatietoihin perustuvien MAD ja APE (Mean Amplitude Deviation ja Angle for Posture Estimation) -menetelmien avulla käyttäen 6 sekunnin analyysijaksoa (epoch) (Vähä-Ypyä ym. 2015a ja 2015b). Jokaiselle analyysijaksolle laskettiin energiankulutuksen kertova MET-arvo ja sen ollessa alle 1,5 MET määritel-

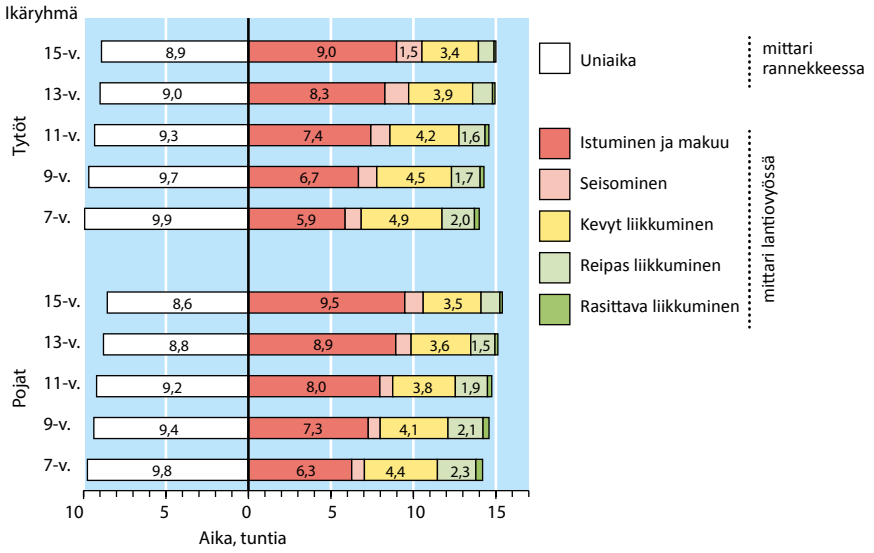
tiin lisäksi asento joko makaamiseksi, istumiseksi tai seisomiseksi. (Vähä-Ypyä ym. 2017). Analyysijaksojen MET-arvoista laskettiin 1 minuutin liukuva eksponentiaalinen keskiarvo ja liikkuminen luokiteltiin tehon mukaan kolmeen luokkaan: kevyt (1,5–2,9 MET), reipas (3,0–5,9 MET) ja rasittava (≥ 6,0 MET). Uniaikana, eli mittarin ollessa rannekkeessa, liikkeen ja paikallaanolon tunnistaminen perustui ei-dominoivan ranteen liikkeeseen (vanHees ym. 2015). Tässä tarkastelussa on käytetty kahta kriteeriä liikemittarin riittävälle käytölle. Ensimmäisessä tarkastelussa (kuvio 1) ovat mukana lapset ja nuoret, jotka käyttivät liikemittaria ainakin neljä kokonaista vuorokautta viikon aikana ja joiden liikemittariaineistosta pystyttiin tunnistamaan, milloin mittari oli siirretty lantiovyöstä rannekkeeseen ja takaisin (n=2279). Seuraavissa tarkasteluissa (kuviot 2-11) ovat mukana lapset ja nuoret, jotka käyttivät mittaria ainakin neljänä päivänä viikon aikana, vähintään 10 tuntia päivässä (n=2555).

Mittarin rannekkeessa oloaika kuvaa karkealla tasolla nukkumista. Ihminen ei kuitenkaan nukahda heti nukkumaan mennessään ja yöunen aikana esiintyy myös valveillaolojaksoja, joten todellisuudessa rannekeaika ei ole kokonaan nukkumista. Yöunen pituutta kuvaavana muuttujana tässä raportissa käytettiin levottoman ja rauhallisen unen yhteiskestoa. Valveillaoloaikaista paikallaanoloa ja liikkumista kuvaavina muuttujina käytettiin istumisen/makuulla olon, paikallaan seisomisen ja eri tehoisen liikkumisen keskimääräisiä osuuksia valveillaoloajasta. 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. Askelten tunnistaminen edellytti vähintään noin 3 km/t kävelynopeutta.

Liikkumisen, paikallaanolon ja unen osuudet vuorokaudesta

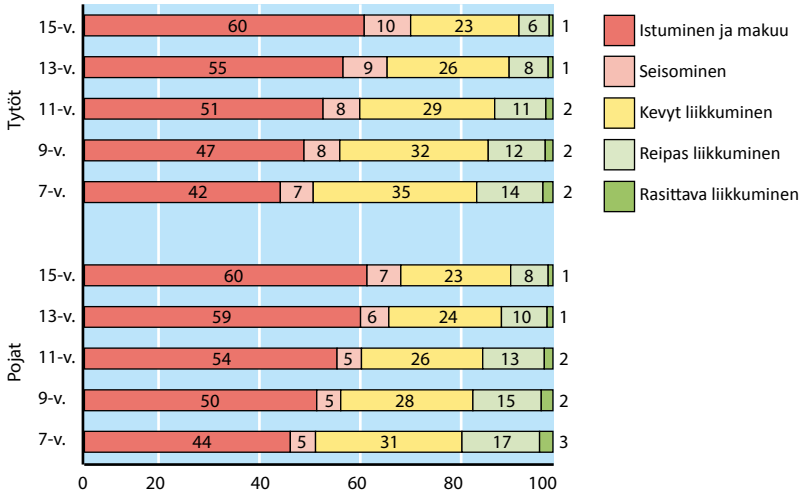
Ne lapset ja nuoret, jotka olivat käyttäneet liikemittaria vähintään neljä kokonaista vuorokautta, pitivät liikemittaria lantiovyössä keskimäärin 61 prosenttia (lähes 15 tuntia) ja rannekkeessa 39 prosenttia (reilut 9 tuntia) vuorokaudesta (kuvio 9). Nuoremmat lapset pitivät mittaria rannekkeessa jonkin verran enemmän ja lantiovyössä jonkin verran vähemmän kuin vanhemmat ikäryhmät. Tyttöjen ja poikien välillä ei ollut suurta eroa mittarin käytössä.

Kuvio 9. Unen, paikallaanolon ja liikkumisen vuorokauden keskimääräiset kokonaisajat tunteina viikon ajalta (n = 2279).



Kun uniaika rajattiin tarkastelusta pois havaittiin, että suurin osa lasten ja nuorten liikkumisesta oli kevyttä (1,5–2,9 MET) (kuvio 10). Nuoremmissa ikäryhmissä kevyttä liikkumista oli keskimäärin enemmän kuin vanhemmissa. Tytöillä kevyttä liikkumista oli pari prosenttiyksikköä suurempi osuus valveillaoloajasta kuin pojilla. Reipasta liikkumista (3,0–5,9 MET) oli reilu kymmenesosa valveillaoloajasta ja rasittavaa liikkumista (≥ 6,0 MET) vain pari prosenttia. Sekä reippaan että rasittavan liikkumisen osuudet valveillaoloajasta pienenivät nuoremmista vanhempiin ikäryhmiin siirryttäessä. Tytöillä reipasta ja rasittavaa liikkumista oli hieman pienempi osuus valveillaoloajasta kuin pojilla.

Kuvio 10. Paikallaanolon ja liikkumisen keskimääräiset osuudet (%) valveillaoloaikana (n = 2555).



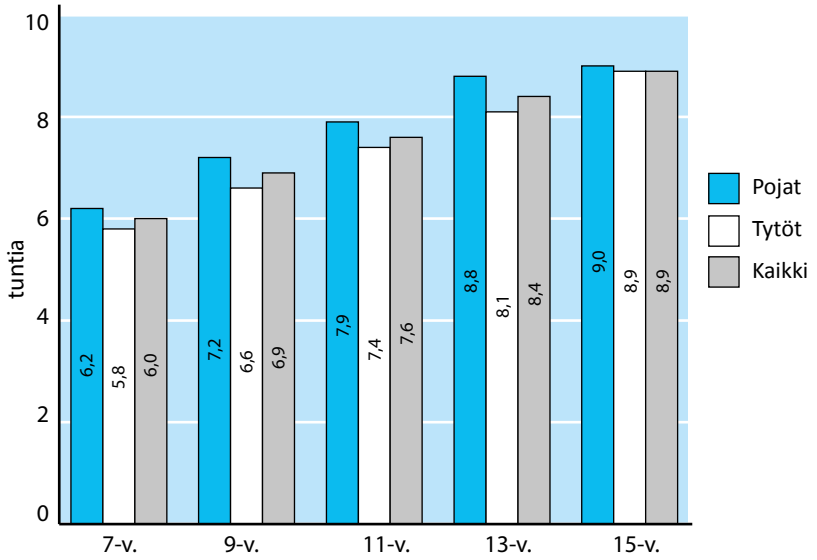
Lapset ja nuoret viettivät keskimäärin puolet valveillaoloajastaan istuen tai makuulla. Istumisen/makuulla olon osuus oli pienin 7-vuotiailla ja kasvoi tasaisesti vanhempiin ikäryhmiin siirryttäessä. Kaikissa muissa ikäryhmissä paitsi 15-vuotiaissa pojat istuivat tai makoilivat keskimäärin pari prosenttiyksikköä suuremman osuuden valveillaoloajastaan kuin tytöt. Keskimäärin vajaa kymmenesosa valveillaoloajasta vietettiin paikallaan seisten. Seisomisen osuus kasvoi hieman nuoremmista vanhempiin ikäryhmiin siirryttäessä. Tytöillä seisominen kattoi keskimäärin lähes kolme prosenttiyksikköä suuremman osuuden valveillaoloajasta kuin pojilla. Paikallaan seisomisen keskimääräinen osuus valveillaoloajasta oli yhtä suuri 7-vuotiailla tytöillä ja 15-vuotiailla pojilla (7 %).

Unen ja paikallaanolon määrä

Tutkimukseen osallistujat nukkuivat keskimäärin reilut 7 tuntia vuorokaudessa. Tämä luku perustuu ei-dominoivan ranteen liikkeeseen yöunen aikana ja muodostuu levottoman ja rauhallisen unen yhteiskestosta. Alakoululaisilla yöunen määrä väheni asteittain nuoremmista vanhempiin ikäryhmiin siirryttäessä, mutta yläkoulussa yöunen määrän väheneminen tasaantui: 7-vuotiaat nukkuivat vuorokaudessa keskimäärin 7 tuntia 20 minuuttia, 9-vuotiaat 7 tuntia 10 minuuttia, 11-vuotiaat 7 tuntia 5 minuuttia, 13-vuotiaat 6 tuntia 55 minuuttia ja 15-vuotiaat 6 tuntia 57 minuuttia. Tytöt nukkuivat keskimäärin hieman enemmän kuin pojat.

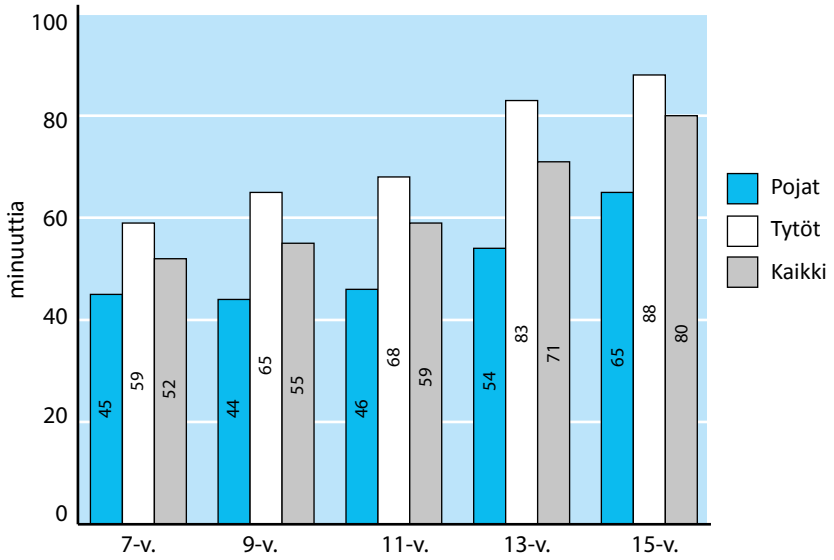
Lapset ja nuoret istuivat tai olivat makuulla valveillaoloaikanaan keskimäärin 7 tuntia 17 minuuttia (kuvio 11). 7-vuotiailla aika oli keskimäärin 6 tuntia, 9-vuotialla 6 tuntia 52 minuuttia, 11-vuotialla 7 tuntia 35 minuuttia, 13-vuotiailla 8 tuntia 23 minuuttia ja 15-vuotiailla 8 tuntia 55 minuuttia. Pojat istuivat tai makoilivat valveilla ollessaan keskimäärin hieman enemmän kuin tytöt.

Kuvio 11. Istumisen ja makuulla olon keskimääräinen aika päivässä tunteina (n = 2555).



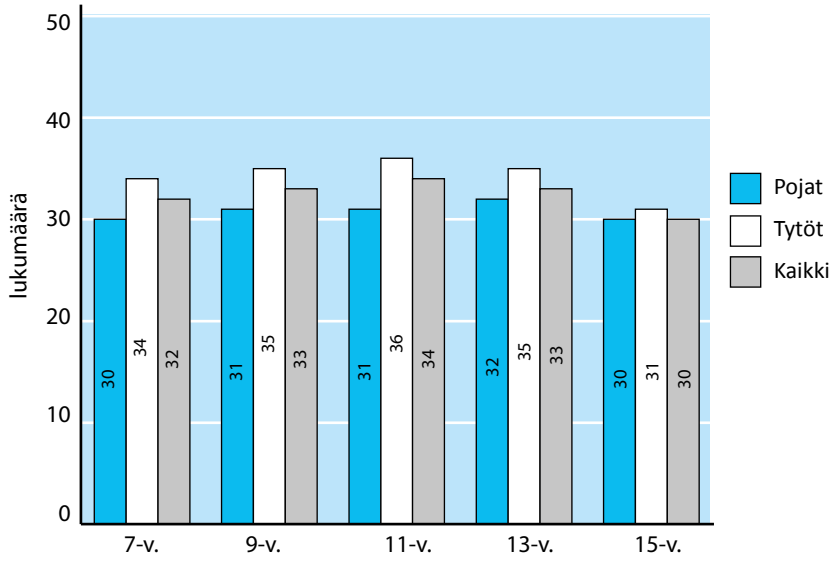
Paikallaan seisomiseen lapset ja nuoret käyttivät keskimäärin tunnin vuorokaudessa (kuvio 12). Seisomisen määrä lisääntyi asteittain nuoremmista vanhempiin ikäryhmiin siirryttäessä kiihtyen yläkouluiässä. Tytöt seisoivat kaikissa ikäryhmissä keskimäärin enemmän kuin pojat.

Kuvio 12. Paikallaan seisomiseen käytetty keskimääräinen aika päivässä minuutteina (n = 2555).



Lapset ja nuoret tauottivat istumistaan keskimäärin 33 kertaa päivässä (kuvio 13). Ylösnousujen lukumäärässä ei ollut suurta eroa ikäryhmien välillä. Tytöillä paikallaanolon tauottamisesta kertovia ylösnousuja oli päivässä keskimäärin muutama enemmän kuin pojilla.

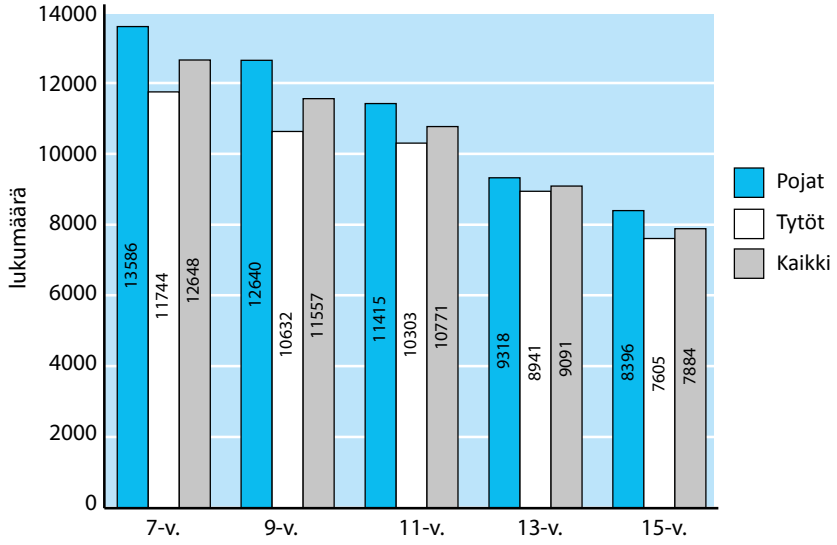
Kuvio 13. Ylösnousujen keskimääräinen lukumäärä päivässä (n = 2555).



Liikkumisen määrä

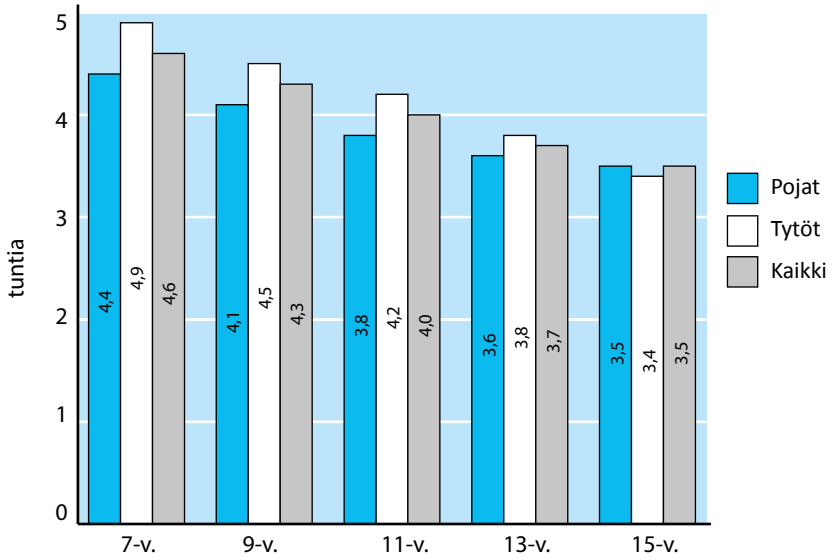
Lapset ja nuoret ottivat keskimäärin 10 861 askelta päivässä. Nuoremmat ikäryhmät ottivat enemmän askeleita kuin vanhemmat ryhmät (kuvio 14). Pojat ottivat kaikissa ikäryhmissä enemmän askeleita kuin tytöt, mutta sukupuolten välinen ero kaventui nuoremmista vanhempiin ikäryhmiin siirryttäessä. 7-vuotiaat pojat ottivat keskimäärin eniten askeleita ja 15-vuotiaat tytöt vähiten.

Kuvio 14. Päivittäisten askelten lukumäärä keskimäärin (n = 2555).



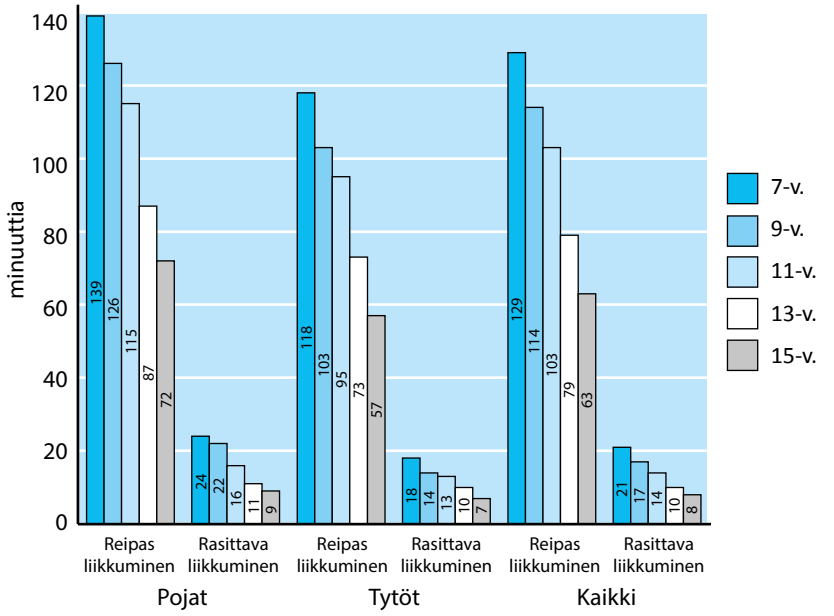
Lapset ja nuoret liikkuivat kevyesti (1,5–2,9 MET) keskimäärin hieman yli 4 tuntia päivässä (kuvio 15). 7-vuotiailla kevyttä liikkumista oli päivässä noin tunti enemmän kuin 15-vuotiailla. Nuoremmissa ikäryhmissä tytöt liikkuivat kevyesti hieman enemmän kuin pojat, mutta yläkoulussa ero tasoittui.

Kuvio 15. Kevyen liikkumisen määrä keskimäärin päivässä tunteina (n = 2555).



Reipasta (3,0–5,9 MET) liikkumista kertyi lapsille ja nuorille keskimäärin 1 tunti 44 minuuttia ja rasittavaa (≥ 6 MET) liikkumista 15 minuuttia päivässä. Yhteensä reipasta ja rasittavaa liikkumista kertyi siis keskimäärin kaksi tuntia päivässä. Sekä reippaan että rasittavan liikkumisen määrä väheni selvästi nuoremmista vanhempiin ikäryhmiin siirryttäessä. Pojat liikkuivat kaikissa tarkastelluissa ikäryhmissä, molemmilla tehoalueilla keskimäärin enemmän kuin tytöt (kuvio 16).

Kuvio 16. Reippaan ja rasittavan liikkumisen määrä keskimäärin minuutteina (n = 2555).

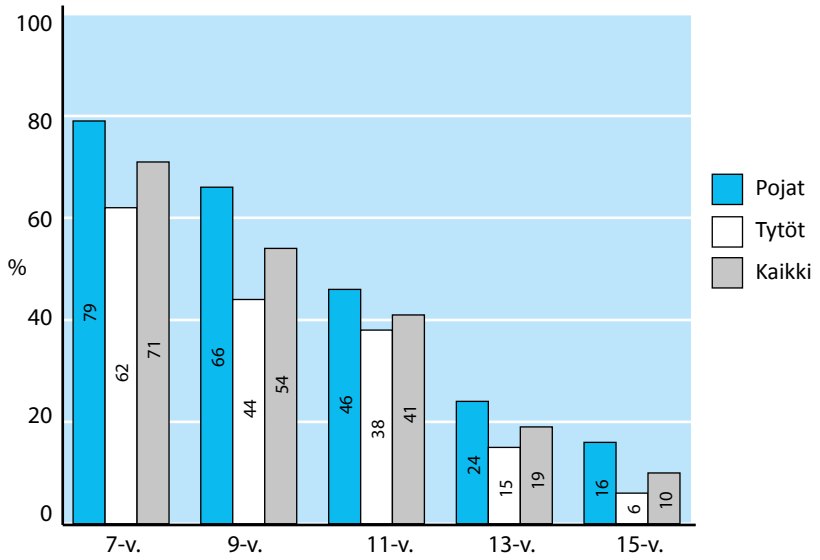


Liikuntasuosituksen saavuttaminen

Liikuntasuosituksen saavuttamista arvioitiin niiden lasten ja nuorten osuutena, joka liikkui reippaasti tai rasittavasti vähintään 60 minuuttia jokaisena mittauspäivänä. Tarkastelussa olivat mukana liikemittaria vähintään neljänä päivänä, ainakin 10 tuntia päivässä käyttäneet lapset ja nuoret[1].

7-vuotiaista liikuntasuosituksen saavutti 71 prosenttia, 9-vuotiaista reilu puolet, 11-vuotiaista 41 prosenttia, 13-vuotiaista lähes viidesosa ja 15-vuotiaista joka kymmenes (kuvio 17). Pojat saavuttivat suosituksen tyttöjä useammin: kaikissa ikäryhmissä suosituksen saavuttaneita poikia oli suurempi osuus kuin tyttöjä.

Kuvio 17. Liikuntasuosituksen (vähintään 60 minuuttia reipasta/rasittavaa liikkumista jokaisena mittauspäivänä) saavuttaneiden lasten ja nuorten osuudet (n = 2555) (%).



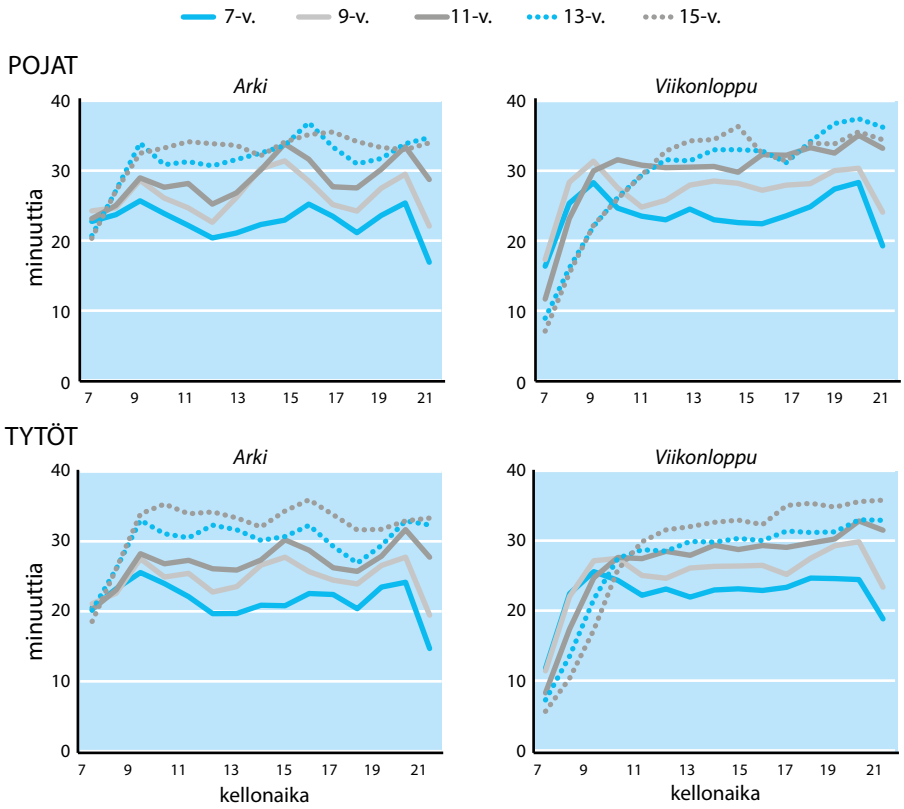
Tuntikuvaajat

Lasten ja nuorten paikallaanoloa ja liikkumista tarkasteltiin myös tunneittain. Tässä tarkastelussa havaittiin, että valveillaoloaikaista istumista ja/tai makuullaoloa kertyi kaikille ikäryhmille tasaisesti pitkin päivää, erityisesti viikonloppuna (kuvio 18). Nuorimmille koululaisille istumista ja makuullaoloa kertyi vähiten ja vanhimmille eniten. Tyttöjen ja poikien välillä ei ollut suuria eroja.

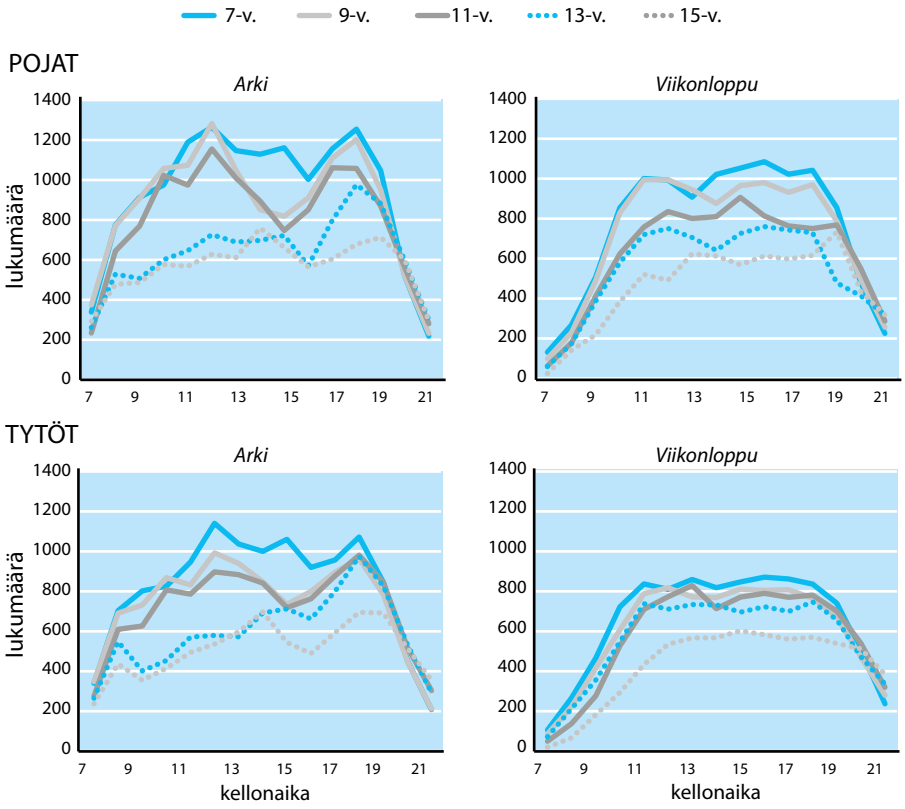
Tuntitarkastelun mukaan lasten ja nuorten liikkumisessa oli suuria eroja sekä arki- ja viikonloppupäivien että ikäryhmien välillä (kuvio 19). Askelmäärillä mitattuna nuorimmille koululaisille kertyi selvästi enemmän liikkumista arkipäivän aikana kuin vanhemmille koululaisille. 7–11-vuotiailla arkipäivän aktiivisin tunti sijoittui puolen päivän aikaan, mutta myös illalla klo 18 aikaan oltiin aktiivisia. Alakoululaisille kertyi selvästi enemmän askelia pitkin päivää kuin yläkoululaisille. 13-vuotialla päivän

1 Saavuttaakseen liikuntasuosituksen mittaria neljänä päivänä käyttäneiden lasten ja nuorten (n = 21, 1 %) piti liikkua reippaasti tai rasittavasti ainakin 60 minuuttia jokaisena neljänä päivänä. Vastaavasti mittaria viitenä (n = 86, 3 %), kuutena (n = 293, 11 %) ja seitsemänä (n = 2155, 84 %) päivänä käyttäneiden piti liikkua reippaasti tai rasittavasti vähintään tunti jokaisena mittauspäivänä.

Kuvio 18. Poikien (n = 1117) ja tyttöjen (n = 1438) istumisen ja makuulla olon jakautuminen tunneittain valveillaoloaikana arkena ja viikonloppuna.



Kuvio 19. Poikien (n = 1117) ja tyttöjen (n = 1438) askelten jakautuminen tunneittain valveillaoloaikana arkena ja viikonloppuna.



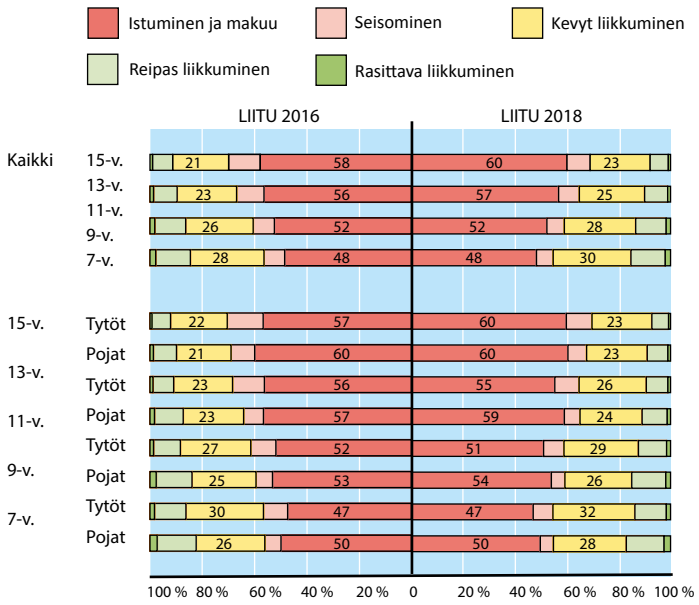
aktiivisin hetki sijoittui iltaan noin klo 18 ja 15-vuotiailla iltapäivään noin klo 14. Tyttöjen ja poikien liikkumisprofiileissa ei ollut suuria eroja, mutta pojat ottivat tuntia kohti hieman enemmän askeleita. Viikonloppuna liikkuminen oli vähäisempää kuin arkena ja askeleet jakautuivat tasaisemmin päivän ajalle kuin koulupäivinä. Ikäryhmien välinen ero viikonlopun askeleissa oli pojilla selkeämpi kuin tytöillä.

Vertailua vuoden 2016 tuloksiin

LIITU 2016 -tutkimuksessa mitattiin suomalaisten lasten ja nuorten liikkumista ja paikallaanoloa ensimmäistä kertaa liikemittareilla valtakunnallisesti edustavassa otoksessa (Husu ym. 2016). Tuolloin mittaria käytettiin vain valveillaoloaikana ja nuorimmat osallistujat olivat 9-vuotiaita. Tästä syystä vuosien 2016 ja 2018 tulosten vertailu on rajattu valveillaoloaikaan ja 9–15-vuotiaisiin.

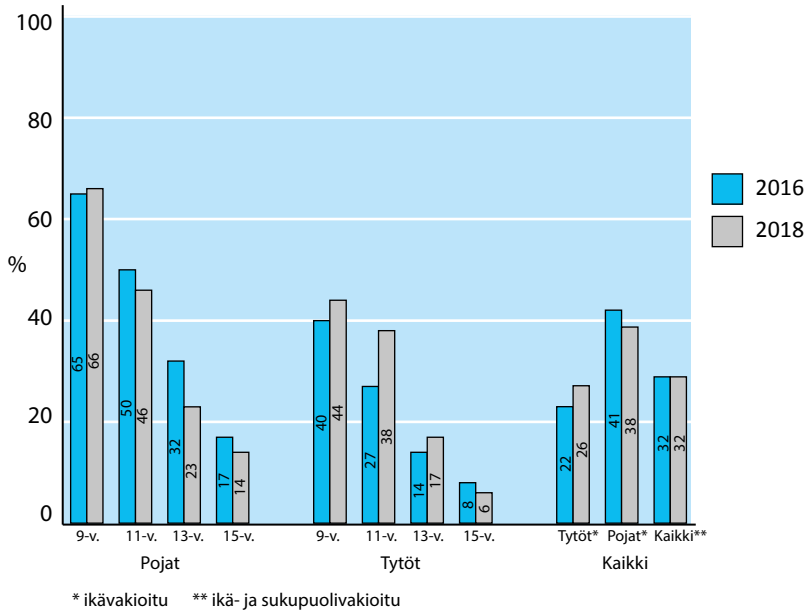
Molempina tutkimusvuosina lapset ja nuoret viettivät yli puolet valveillaoloajastaan istuen tai makuulla ja lähes kymmenesosan ajasta paikallaan seisten (kuvio 20). Kevyeen liikkumiseen käytettiin keskimäärin neljäsosa ja reippaaseen tai rasittavaan liikkumiseen reilu kymmenesosa valveillaoloajasta. Kahden vuoden aikana paikallaanolon ja liikkumisen osuuksissa ei tapahtunut suuria muutoksia. Ainoastaan kevyt liikkuminen näyttäisi lisääntyneen keskimäärin pari prosenttiyksikköä ja paikallaan seisominen vähentyneen hieman. Reipas liikkuminen lisääntyi ainoastaan 11-vuotiailla tytöillä ja heilläkin vain vajaan prosenttiyksikön. Istuen tai makuulla vietetty valveillaoloaika näyttäisi lisääntyneen hieman 13-vuotiailla pojilla ja 15-vuotiailla tytöillä.

Kuvio 20. Paikallaanolon ja liikkumisen keskimääräiset osuudet (%) valveillaoloaikana LIITU 2016 ja LIITU 2018 -tutkimuksissa.



Vuonna 2016 32 prosenttia 9–15-vuotiaista lapsista ja nuorista saavutti liikuntasuosituksen eli liikkui reippaasti tai rasittavasti ainakin 60 minuuttia jokaisena mittauspäivänä, kun tarkastelu vakioitiin ikäryhmän ja sukupuolen mukaan. Vuonna 2018 vastaava osuus oli myös 32 prosenttia (kuvio 21).

Kuvio 21. Liikuntasuosituksen (vähintään 60 minuuttia reipasta/rasittavaa liikkumista jokaisena mittauspäivänä) saavuttaneiden lasten ja nuorten osuudet LIITU 2016 ja LIITU 2018 -tutkimuksissa (%).



Molempina vuosina nuoremmat lapset ja nuoret saavuttivat suosituksen paremmin kuin vanhemmat ja keskimäärin suurempi osa pojista saavutti suorituksen kuin tytöistä. Suosituksen saavuttaneiden osuus lisääntyi vuosien 2016 ja 2018 välillä 9–13-vuotiailla tytöillä. Erityisesti suosituksen saavuttaneiden 11-vuotiaiden tyttöjen osuus kasvoi vuosien 2016 ja 2018 välillä. Suosituksen saavuttaneiden 11–15-vuotiaiden poikien osuus sen sijaan vähentyi 2016–2018.

Yhteenveto

LIITU 2018 -tutkimuksessa tarkasteltiin 7–15-vuotiaiden lasten ja nuorten liikkumista ja paikallaanoloa ensimmäistä kertaa koko vuorokauden ajalta. Lisäksi tarkasteltiin, miten liikkuminen ja paikallaanolo jakautuivat valveillaoloaikana. Tutkimuksessa myös vertailtiin vuosien 2016 ja 2018 tuloksia valveillaoloaikaisessa paikallaanolossa ja liikkumisessa 9-, 11-, 13- ja 15-vuotiailla lapsilla ja nuorilla.

Tulosten mukaan suomalaiset lapset ja nuoret viettivät lähes kaksikolmasosaa vuorokaudesta valveilla. Nukkumiseen käytettiin keskimäärin reilut 7 tuntia vuorokaudessa. Valveillaoloajasta yli puolet vietettiin joko istuen tai makuulla (7 t 17 min). Paikallaan seisten lapset ja nuoret viettivät vajaan kymmenesosan ajasta ja kevyesti liikkuen keskimäärin reilun neljänneksen. Reippaaseen tai rasittavaan liikkumiseen käytettiin vain reilu kymmenesosa valveillaoloajasta eli noin kaksi tuntia. Paikallaanolon määrä lisääntyi merkittävästi nuoremmista vanhempiin ikäryhmiin siirryttäessä, ja samanaikaisesti erityisesti reippaan ja rasittavan liikkumisen määrä vähentyi. Pojat

liikkuivat reippaasti ja rasittavasti enemmän kuin tytöt. Valveillaoloaikaa kuvaavat tulokset olivat hyvin yhteneviä LIITU 2016 -tutkimuksen tulosten kanssa.

Alakouluikäiset lapset ottivat päivän aikana selvästi enemmän askelia kuin yläkouluikäiset nuoret. Askelten määrä väheni asteittain nuoremmista vanhempiin ikäryhmiin siirryttäessä. Lapset ja nuoret liikkuivat arkipäivinä enemmän kuin viikonloppuna. Alakouluikäisillä arkipäivän aktiivisin hetki sijoittui puolen päivän aikaan, mutta alkuillan tunteina oltiin myös aktiivisia. Yläkoululaisilla päivän aktiivisimmat tunnit sijoittuivat iltapäivään tai alkuiltaan. Istumista ja makoilua kertyi kaikille ikäryhmille tasaisesti pitkin päivää, mutta ikäryhmien välillä oli selkeä ero: vanhemmille ikäryhmille kertyi enemmän paikallaanoloa kuin nuoremmille.

Jatkossa on tärkeää seurata säännöllisin välein lasten ja nuorten liikkumista, paikallaanoloa ja unta vertailukelpoisilla mittaus- ja analysointimenetelmillä. Näin muodostuvat tutkimusaikasarjat mahdollistavat eri-ikäisten lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisessä tapahtuvien muutosten tarkastelun sekä aiempaa tarkempien liikunnan ja terveyden välisten annos-vastesuhteiden selvittämisen.

Liikemittareiden käyttö LIITU 2018 -tutkimuksessa

Yhteensä 3013 lapsella ja nuorella oli huoltajan suostumus mittauksiin osallistumiselle ja heistä 92 prosenttia (n = 2782) otti mittarin käyttöönsä. Lähes puolet lapsista ja nuorista käytti liikemittaria 6–7 vuorokautta viikon aikana (taulukko 4). 7-vuotiailla tämä osuus oli 62 prosenttia, mutta osuus pieneni tasaisesti vanhempiin ikäryhmiin siirryttäessä ja oli 15-vuotiailla enää 42 prosenttia. Tyttöjen ja poikien välillä ei ollut juurikaan eroa mittaria koko vuorokauden käyttäneiden osuuksissa. Kun tarkastelu rajattiin niihin lapsiin ja nuoriin, jotka olivat käyttäneet mittaria ainakin neljä kokonaista vuorokautta viikossa (n = 2301), havaittiin, että nuoremmat oppilaat täyttivät tämän kriteerin hieman useammin kuin vanhemmat oppilaat. 7-vuotiailla tytöillä osuus oli 90 prosenttia, mutta 15-vuotiailla pojilla 59 prosenttia.

Taulukko 4. Niiden vuorokausien osuus (%), jolloin liikemittaria käytettiin 24 tuntia (n = 2782).

		VUOROKAUSIEN LUKUMÄÄRÄ						Liikemittaria vähintään 4 vuorokautta 24 h/vrk käyttäneet
		0–3	4	5	6	7	n	%-osuus
		%						
7-v.	Pojat	13	11	16	53	8	267	87
	Tytöt	10	9	17	58	6	270	90
	Kaikki	11	10	16	55	7	537	89
9-v.	Pojat	15	15	17	48	5	407	85
	Tytöt	12	12	17	54	5	459	88
	Kaikki	13	14	17	51	5	866	87
11-v.	Pojat	20	13	18	40	9	288	80
	Tytöt	15	16	16	46	7	371	85
	Kaikki	18	15	17	43	8	669	82
13-v.	Pojat	28	20	15	35	3	158	72
	Tytöt	16	18	14	47	5	220	84
	Kaikki	21	19	14	42	4	378	79
15-v.	Pojat	41	12	17	27	3	131	59
	Tytöt	26	12	14	45	4	211	74
	Kaikki	32	12	15	38	4	342	68

Kaikilla lapsilla ja nuorilla, jotka käyttivät mittaria neljä kokonaista vuorokautta, ei pystytty luotettavasti tunnistamaan, milloin liikemittari oli siirretty lantiovyöstä rannekkeeseen, ja tästä syystä kuvion 1 mukaisessa tarkastelussa on mukana 2279 lasta ja nuorta.

Kun tarkastelu rajattiin vähintään 10 tunnin mittauspäiviin, yli puolet lapsista ja nuorista käytti liikemittaria 7 päivänä viikon aikana (taulukko 5). 7-vuotiaista 75 prosenttia käytti mittaria viikon jokaisena päivänä, kun vastaava osuus 15-vuotiailla oli 58 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 (65 % vs. 53 %).

Vähintään neljä ainakin 10 tunnin mittauspäivää oli 2650:llä lapsella ja nuorella. Nuoremmissa ikäryhmissä oli keskimäärin enemmän tämän kriteerin täyttäneitä kuin vanhemmissa ryhmissä. Tyttöjen ja poikien välillä ei ollut merkittävää eroa, mutta vanhemmissa ikäryhmissä kriteerin täyttäneitä tyttöjä oli muutama prosenttiyksikkö enemmän kuin saman ikäisiä poikia. Koska kaikilla lapsilla ja nuorilla ei pystytty luotettavasti tunnistamaan, milloin mittari oli siirretty lantiovyöstä rannekkeeseen, 10 tunnin käyttökriteerin mukaisissa LIITU 2018 -tutkimuksen tuloksissa on mukana 2555 lasta ja nuorta, joista poikia oli 1117 ja tyttöjä 1438. Keskimäärin lapset ja nuoret käyttivät liikemittaria valveilla ollessaan 14 tuntia 24 minuuttia.

Taulukko 5. Niiden mittauspäivien osuus (%), jolloin liikemittaria käytettiin vähintään 10 tuntia päivässä (n = 2782) sekä keskimääräiset käyttöajat mittaria vähintään 4 päivänä, ainakin 10 tuntia päivässä käyttäneillä (n = 2555).

		PÄIVIEN LUKUMÄÄRÄ						Liikemittaria vähintään 4 päivänä ainakin 10 tuntia/ päiväkäyttäneet	
		0–3	4	5	6	7	n	%-osuus	t:min/päivä
		%							
7-v.	Pojat	3	4	5	10	77	267	97	14:01
	Tytöt	3	0	8	16	73	270	97	13:55
	Kaikki	3	2	7	13	75	537	97	13:58
9-v.	Pojat	5	2	4	19	70	407	95	14:26
	Tytöt	2	2	4	19	74	459	98	14:08
	Kaikki	3	2	4	19	72	866	97	14:16
11-v.	Pojat	5	2	7	18	69	288	95	14:34
	Tytöt	3	2	7	21	67	371	97	14:29
	Kaikki	4	2	7	20	68	669	96	14:31
13-v.	Pojat	8	6	6	25	54	158	92	14:53
	Tytöt	5	4	5	18	68	220	95	14:42
	Kaikki	6	4	6	21	62	378	94	14:46
15-v.	Pojat	15	3	11	19	52	131	85	14:58
	Tytöt	9	4	8	17	62	211	91	14:50
	Kaikki	11	4	9	18	58	342	89	14:53

4 Liikuntatilaisuudet

4 Liikuntatilaisuudet

Leena Martin, Kimmo Suomi ja Sami Kokko

Lapset ja nuoret osallistuvat vapaa-ajallaan useiden eri tahojen järjestämiin tilaisuuksiin. Tällaisia tahoja voivat olla esimerkiksi seurat ja yhdistykset, koulun iltapäivä- ja kerhotoiminta, tai kaupalliset yritykset. Lisäksi vapaa-aika koostuu omaehtoisesta tekemisestä, jota ei ole määritelty tai organisoitu ulkopuolelta. Tässä luvussa tarkastellaan lasten ja nuorten osallistumista erilaisiin liikuntatilaisuuksiin vapaa-ajallaan (liite 3, kysymys 26). Lisäksi tarkastellaan, miten eri tilaisuuksiin osallistuminen eroaa liikunta-aktiivisuuden tai asuinpaikan mukaan, sekä muutoksia osallistumisessa verrattuna vuoteen 2016.

Ketkä lasta liikuttavat vapaa-aikana?

Omaehtoinen liikunta

Omaehtoinen liikunta oli keväällä 2018 lasten ja nuorten yleisin liikunnan muoto, sillä valtaosa (91 %) kaikista lapsista ja nuorista (9–15-v.) ilmoitti liikkuvansa vapaa-ajallaan omaehtoisesti vähintään kerran viikossa (kuvio 22). Yli puolet (53 %) liikkui omaehtoisesti vapaa-ajallaan paljon, 4–7 päivänä viikossa. Noin joka toisena päivänä (2–3 päivänä viikossa) omaehtoista liikuntaa vapaa-ajallaan harrasti neljännes kaikista lapsista ja nuorista.

Omaehtoinen liikkuminen väheni iän myötä, sillä 9-vuotiaista lähes puolet (44 %) liikkui omaehtoisesti lähes joka päivä (6–7 päivänä viikossa), kun 15-vuotiaiden vastaava osuus oli enää kymmenen prosenttia. Vastaavasti hyvin harvoin tai ei lainkaan omaehtoista liikuntaa harrastavien osuus oli nuorimmissa ikäluokissa pieni (9-vuotiailla 4 % ja 11-vuotiailla 6 %), kun taas 15-vuotiaista joka viides (20 %) ei liikkunut lainkaan tai liikkui hyvin harvoin omaehtoisesti. Tyttöjen ja poikien välillä ei ollut eroa omaehtoisessa liikkumisessa.

Urheiluseurojen ohjattu liikunta

Hieman yli puolet kaikista lapsista ja nuorista liikkui urheiluseuran järjestämissä tapahtumissa vähintään kerran viikossa (kuvio 22). Noin joka toisena päivänä (2–3 päivänä viikossa), urheiluseurojen toimintaan osallistui viidennes (21 %) kaikista lapsista ja nuorista. Samoin joka viides osallistui urheiluseurojen toimintaan hyvin usein, 4–7 päivänä viikossa.

Urheiluseurassa liikkuminen väheni iän myötä: 9-vuotiaista 62 prosenttia liikkui urheiluseurassa vähintään kerran viikossa, 11-vuotiaista hieman yli puolet, 13-vuotiaista alle puolet ja 15-vuotiaista reilu kolmannes (kuvio 22). Pojat liikkuivat urheiluseuroissa hieman tyttöjä yleisemmin (kuvio 23). Tyttöjen (15 %) keskuudessa oli poikia (10 %) yleisempää harrastaa yhtenä päivänä viikossa urheiluseurassa, kun taas pojat (47 %) liikkuivat tyttöjä (36 %) yleisemmin vähintään kahtena päivänä viikossa.

Muiden järjestöjen liikuntakerhot

Neljännes lapsista ja nuorista osallistui vähintään kerran viikossa jonkin muun seuran tai kerhon, esimerkiksi partion, järjestämään liikuntatoimintaan (kuvio 22). Heistä suurin osa (16 %) teki näin yhtenä päivänä viikossa, noin joka kymmenes (10 %) tätä useammin. Myös tässä yhteydessä liikkuminen oli sitä yleisempää, mitä nuorempi ikäluokka oli kyseessä. 9-vuotiaista reilu kolmannes, 11-vuotiaista reilu neljännes, 13-vuotiaista alle viidennes ja 15-vuotiaista enää noin joka kymmenes osallistui tähän liikuntatoimintaan vähintään kerran viikossa (kuvio 22). Pojilla osallistuminen tähän liikuntamuotoon oli hieman tyttöjä yleisempää (kuvio 23).

Koulujen järjestämät liikuntakerhot

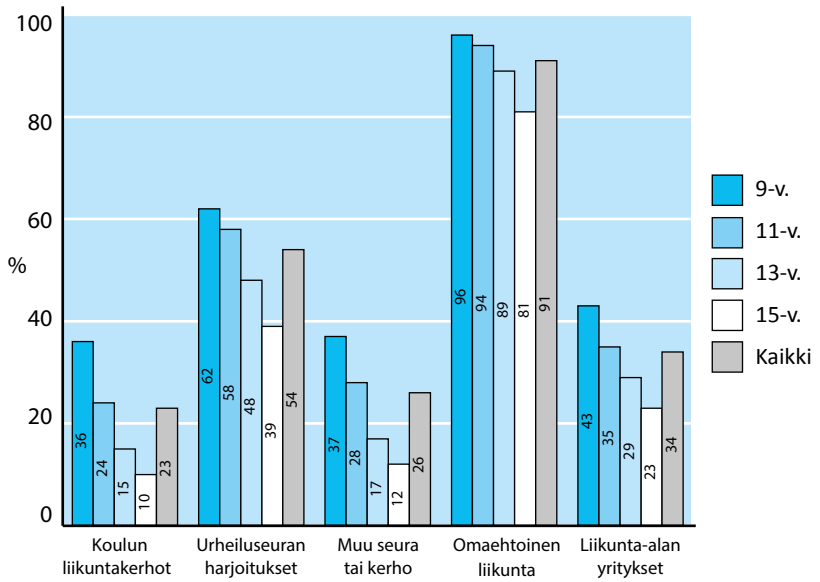
Lapsista ja nuorista reilu viidennes (23 %) liikkui vähintään kerran viikossa koulun järjestämissä liikuntakerhoissa (kuvio 22). Suurin osa heistä (12 %) osallistui koulun liikuntakerhoihin kerran viikossa. 2–3 päivänä viikossa koulun liikuntakerhoihin osallistui seitsemän prosenttia lapsista ja nuorista.

Mitä nuoremmista lapsista oli kyse, sitä yleisempää koulun järjestämissä kerhoissa liikkuminen oli. 9-vuotiaista vielä kolmasosa kävi koulun järjestämässä liikuntakerhossa vähintään yhtenä päivänä viikossa, 11-vuotiaista neljäsosa, 13-vuotiaista joka kuudes ja 15-vuotiaista enää joka kymmenes (kuvio 22). Pojat osallistuivat koulun liikuntakerhoihin hieman tyttöjä yleisemmin (kuvio 23).

Liikunta-alan yritykset

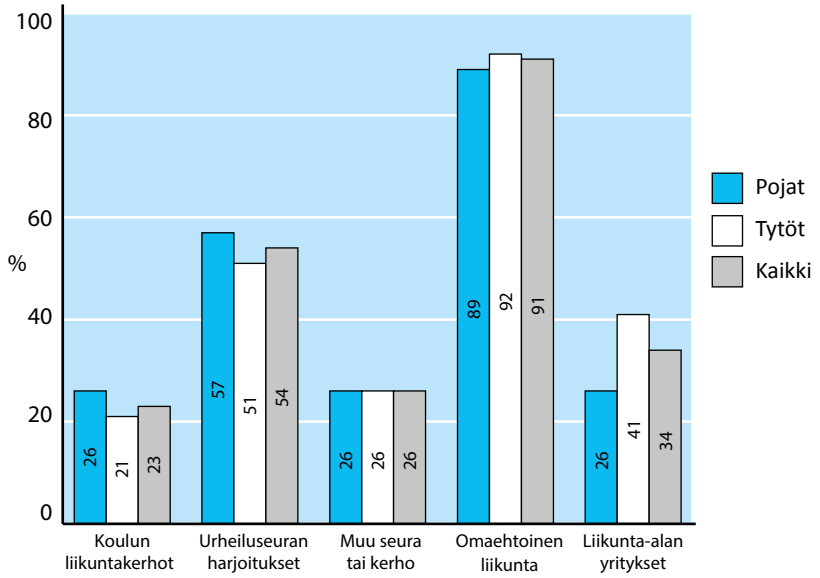
Kolmannes lapsista ja nuorista osallistui vähintään kerran viikossa yritysten järjestämään liikuntatoimintaan (kuvio 22). Hieman alle viidennes (17 %) osallistui yritysten liikuntaan kerran viikossa, joka kymmenes (11 %) puolestaan 2–3 päivänä viikossa.

Kuvio 22. Liikuntatilaisuuksiin osallistuminen vähintään kerran viikossa iän mukaan (n = 5625–5700) (%).



Myös yritysten järjestämään liikuntaan osallistuivat aktiivisimmin 9-vuotiaat, joista hieman alle puolet liikkui säännöllisesti yritysten puitteissa. 11-vuotiaista osallistui kolmannes, 13-vuotiaista hieman alle kolmannes ja 15-vuotiaista reilu viidennes (kuvio 22). Tytöillä liikunta-alan yritysten järjestämään liikuntaan osallistuminen oli huomattavasti poikia yleisempää (kuvio 23).

Kuvio 23. Liikuntatilaisuuksiin osallistuminen vähintään kerran viikossa sukupuolen mukaan (n = 5625–5700) (%).



Liikunta-aktiivisuudella ja asuinpaikalla yhteys liikuntatilaisuuksiin osallistumiseen

Lapset ja nuoret osallistuivat eri liikuntatilaisuuksiin vähintään kerran viikossa sitä yleisemmin, mitä aktiivisempia he olivat liikunnallisesti. Suurin ero liikuntasuosituksen mukaan ja sitä vähemmän liikkuvilla oli säännöllisessä urheiluseurojen sekä liikunta-alan yritysten toimintaan osallistumisessa. Ne lapset ja nuoret jotka saavuttivat liikuntasuosituksen, osallistuivat muita yleisemmin sekä urheiluseurojen (67 % vs. 46 %) että liikunta-alan yritysten (42 % vs. 30 %) toimintaan vähintään kerran viikossa. Heikoimmin liikunta-aktiivisuuden yhteys säännölliseen osallistumiseen näkyi omaehtoisen liikkumisen kohdalla, sillä sitä toteutti säännöllisesti valtaosa sekä suosituksen mukaan, että sitä vähemmän liikkuvista (95 % vs. 89 %).

Kaupungeissa asuvat lapset ja nuoret (60 %) osallistuivat maalla asuvia (45 %) yleisemmin urheiluseurojen toimintaan iästä ja sukupuolesta riippumatta. Kaupungeissa asuvat pojat (29 %) osallistuivat maalla asuvia poikia (23 %) yleisemmin liikunta-alan yritysten toimintaan sekä liikkuivat omaehtoisesti hieman yleisemmin (91 % vs. 87 %) kuin maalla asuvat pojat.

Maaseudulla asuvat 13-vuotiaat (92 %) liikkuivat omaehtoisesti yleisemmin kuin kaupungissa asuvat ikätoverinsa (85 %). Samassa ikäryhmässä maalla asuvat tytöt (94 %) liikkuivat omaehtoisesti vähintään kerran viikossa yleisemmin kuin saman ikäiset kaupungissa asuvat tytöt (86 %). 13-vuotiaat maalla asuvat tytöt (20 %) myös osallistuivat saman ikäisiä kaupungissa asuvia tyttöjä (9 %) yleisemmin koulujen järjestämiin liikuntakerhoihin.

Liikunta-alan yritysten toimintaan osallistuminen väheni

Liikunta-alan yritysten toimintaan osallistuminen vähintään kerran viikossa oli vähentynyt vuodesta 2016 vuoteen 2018 (41 % vs. 34 %). Sekä tytöillä että pojilla kaikissa ikäluokissa yritysten liikuntatilaisuuksiin osallistuminen oli vähentynyt vuosien välillä noin kymmenen prosenttiyksikköä.

Koulun kerhoihin osallistuminen puolestaan oli 9-vuotiaiden keskuudessa hieman yleistynyt (31 % vs. 36 %) ja vanhemmissa ikäluokissa puolestaan vähentynyt muutamia prosenttiyksikköjä. Tytöillä koulun kerhoihin osallistuminen oli hieman yleistynyt vuodesta 2016 vuoteen 2018 (18 % vs. 21 %).

Muiden järjestöjen liikuntatilaisuuksiin osallistuminen oli sekä 13- että 15-vuotiailla vähentynyt viidellä prosenttiyksiköllä (22 % vs. 17 %, 17 % vs. 12 %).

Yhteenveto

Valtaosa lapsista ja nuorista liikkui vähintään kerran viikossa omaehtoisesti. Nuoremmat liikkuivat yleisemmin omaehtoisesti kuin vanhemmat, tyttöjen ja poikien välillä sen sijaan ei ollut eroa.

Säännöllisesti urheiluseuroissa liikkui noin joka toinen 9–15-vuotias. Heistä valtaosa osallistui urheiluseuratoimintaan useammin kuin kerran viikossa. Kaupungissa asuvat lapset ja nuoret osallistuivat urheiluseurojen toimintaan yleisemmin kuin maaseudulla asuvat. Kaupungeissa asuvat pojat osallistuivat maalla asuvia poikia yleisemmin myös liikunta-alan yritysten toimintaan sekä omaehtoiseen liikuntaan. 13-vuotiaiden keskuudessa maalla asuvat liikkuivat omaehtoisesti yleisemmin kuin ikätoverinsa kaupungissa, tytöt tässä ikäryhmässä myös liikkuivat koulun kerhoissa yleisemmin maalla kuin kaupungissa.

Yritysten palveluihin säännöllisesti osallistuvien osuus oli laskenut vuodesta 2016 vuoteen 2018. Tytöt osallistuivat yritysten järjestämään liikuntaan huomattavasti poikia yleisemmin.

5 Urheilu ja seuraharrastaminen

5 Urheilu ja seuraharrastaminen

Minna Blomqvist, Kaisu Mononen, Pasi Koski ja Sami Kokko

Urheiluseuratoiminnalla on keskeinen asema suomalaisessa liikuntakulttuurissa. Urheiluseurat ovat organisoidun liikunta- ja urheilutoiminnan ydinyksiköitä ja niiden rooli on merkittävä ennen kaikkea lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden ja liikuntakasvatuksen edistäjänä sekä liikuntaan sosiaalistajina (Koski & Mäenpää 2018).

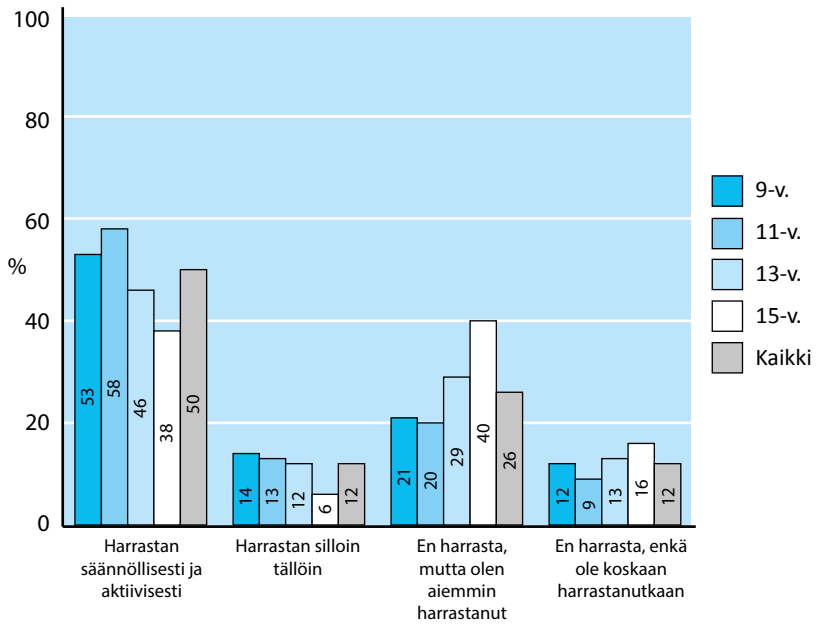
Aiempien LIITU-tutkimusten mukaan seuratoimintaan osallistuvien lasten ja nuorten osuudet ovat kasvaneet, mikä vahvistaa seuratoiminnan yhteiskunnallista roolia ja merkitystä entisestään. Urheiluseuratoiminta tavoittaa laajasti erityisesti nuoremmat ikäryhmät (9- ja 11-vuotiaat), joista reilu kaksi kolmasosaa osallistuu seuratoimintaan (Blomqvist ym. 2014; Mononen ym. 2016). Murrosiässä seuraharrastaminen alkaa vähentyä. Nuorten vapaa-aikatutkimuksen mukaan 15–19-vuotiaista enää kolmasosa harrastaa liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa (Myllyniemi & Berg 2013). Seuratoimintaan osallistumisen nykytilannetta kuvaavat seuraavat piirteet: seuratoimintaan tullaan mukaan keskimäärin 6–7-vuotiaana, suurin osa (76 %) osallistuu kilpailutoimintaan, valtaosa (64 %) omaa kilpailullisia tavoitteita, päätös yhteen lajiin keskittymisestä tehdään keskimäärin 9-vuotiaana ja seuraharrastaminen lopetetaan keskimäärin 11-vuotiaana. Lisäksi valtaosa lopettaneista olisi halukas aloittamaan seuraharrastamisen uudelleen (Mononen ym. 2016).

Vuoden 2018 LIITU-tutkimuksessa urheiluseurassa harrastamiseen liittyvillä kysymyksillä kartoitettiin seuratoimintaan osallistumista, urheiluseuraharrastuksen aloittamista, harrastettuja lajeja, harjoittelun määriä, kilpailemista päälajissa sekä urheiluharrastuksen lopettamisen syitä (liite 3, kysymykset 49–50L). Tarkempiin urheiluseuratoimintaan liittyviin kysymyksiin vastasivat ainoastaan seuratoiminnassa kyselyntekohetkellä mukana olleet lapset ja nuoret.

Urheiluseuratoimintaan osallistuminen

Kaikista vuoden 2018 LIITU-kyselyn urheiluseuratoimintaan osallistumista koskeviin kysymyksiin vastanneista (n = 5683) puolet (50 %) harrasti liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa säännöllisesti ja aktiivisesti. Lisäksi 12 prosenttia osallistui seuratoimintaan silloin tällöin (kuvio 24). Näin ollen kaiken kaikkiaan 62 prosenttia 9–15-vuotiaista harrasti liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa kyselyntekohetkellä. Seitsemänvuotiaista (n = 1229) 61 prosenttia ilmoitti liikkuvansa vapaa-aikanaan urheiluseurassa. Ikäryhmittäin tarkasteltuna seuraharrastaminen oli yleisintä 11-vuotiailla (71 %) ja lähes yhtä yleistä 9-vuotiailla (67 %). Osallistujien osuus oli pienempi jo 13-vuotiailla (58 %) ja selvästi alhaisin 15-vuotiailla (44 %). Urheiluseuratoimintaan osallistumisessa ei ollut juurikaan eroja sukupuolen mukaan. Selkeimpiä erot olivat vanhimmassa 15-vuotiaiden ikäryhmässä, missä seuratoimintaan silloin tällöin osallistuvien poikien osuus (8 %) oli suurempi kuin tyttöjen (4 %) ja ei koskaan seuratoimintaan osallistuneiden tyttöjen osuus (18 %) suurempi kuin poikien (15 %).

Kuvio 24. Urheiluseuraharrastaminen iän mukaan (n = 5683) (%).



Noin neljäsosa lapsista ja nuorista (26 %) ei harrastanut liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa kyselyntekohetkellä, mutta oli harrastanut aikaisemmin. Harrastuksen lopettaneiden osuus oli korkein 15-vuotiailla (40 %). Yhdeksän- (21 %) ja 11-vuotiaista (20 %) oli urheiluseuraharrastuksen lopettanut viidesosa ja 13-vuotiaista 29 prosenttia. Urheiluseuratoiminnan lopettaneista (n = 1483) useampi kuin neljä viidestä (83 %) oli kuitenkin halukas aloittamaan harrastamisen urheiluseurassa uudelleen, tytöt (89 %) poikia (77 %) yleisemmin. Yhdeksänvuotiaista kaikki ja 11-vuotiaista 81 prosenttia oli halukas aloittamaan urheiluseuraharrastamisen uudelleen, kun vastaavat osuudet 13- ja 15-vuotiailla olivat 71 ja 77 prosenttia.

Vastaajista 12 prosenttia ei ollut koskaan harrastanut liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa. Osuus oli pienin 11-vuotiailla (9 %) ja suurin 15-vuotiailla (16 %). Reilu puolet (59 %) lapsista ja nuorista, jotka eivät olleet koskaan harrastaneet liikuntaa ja urheilua urheiluseurassa, oli sitä kuitenkin harkinnut, tytöistä (64 %) hieman useampi kuin pojista (53 %). Urheiluseuraharrastuksen aloittamista oli lisäksi harkittu useammin 9- (69 %) ja 13-vuotiaana (64 %) kuin 11- (59 %) ja 15-vuotiaana (44 %). Tärkeimpiä syitä sille, miksi lapsi tai nuori ei ollut vielä mennyt mukaan urheiluseuratoimintaan (n = 204) oli, ettei ollut löytynyt kiinnostavaa tai sopivaa lajia (46 %), ei ollut motivaatiota (28 %), ei ollut kyytiä harrastuspaikalle (23 %), harrastaminen oli liian kallista (22 %), ei ollut aikaa (22 %) tai kodin läheisyydessä ei ollut harrastusmahdollisuutta (22 %).

Urheiluseurassa harrastavat (n = 2076) olivat menneet mukaan toimintaan keskimäärin kuusivuotiaana (6,2 ± 2,7). Tytöt (6,1 ± 2,7) aloittivat harrastamisen urheiluseurassa keskimäärin hieman poikia (6,3 ± 2,7) aikaisemmin. Nuorin ryhmä, josta tämä tieto on käytettävissä, eli 11-vuotiaat, oli aloittanut seurassa harrastamisen hieman nuorempana (5,8 ± 2,3) 13-vuotiaisiin (6,3 ± 2,7) ja 15-vuotiaisiin (6,8 ± 3,2) verrattuna. Lähes kaksi kolmasosaa (64 %) lapsista ja nuorista oli aloittanut urheiluseurassa harrastamisen alle kouluikäisenä, noin joka viides 7–8-vuotiaana (18 %) ja yli 8-vuotiaana (18 %).

Selkeästi suosituin urheiluseurassa harrastettu laji 9–15-vuotiailla lapsilla ja nuorilla oli jalkapallo. Seuraavaksi suosituimpia lajeja olivat tanssi, voimistelu, salibandy, ratsastus ja jääkiekko. Harrastetuissa lajeissa oli eroa sukupuolten välillä. Pojilla suosituimmat lajit olivat jalkapallo (34 %), jääkiekko (13 %) ja salibandy (13 %) ja tytöillä vastaavasti tanssi (15 %), voimistelu (15 %) ja ratsastus (14 %) (liite 4).

Harjoittelu ja kilpaileminen päälajissa

Urheiluseurassa harrastavilla lapsilla ja nuorilla (n = 2647–2928) oli valmentajan ohjaamia harjoituksia keskimäärin kolme (2,7 ± 1,8) ja päälajin omatoimisia harjoituksia keskimäärin kaksi (2,1 ± 2,2) kertaa viikossa. Lähes kolmella neljäsosalla (73 %) lapsista ja nuorista oli valmentajan ohjaamia harjoituksia vähintään kaksi kertaa viikossa (taulukko 6). Vähintään neljä kertaa viikossa valmentajan johdolla harjoittelevien osuus kasvoi iän karttuessa. Valmentajan ohjauksessa kerran viikossa harjoittelevien tyttöjen osuus oli poikia suurempi, kun taas poikien osuus oli suurempi 2–3 ja 4–5 kertaa viikossa harjoittelevissa.

Taulukko 6. Seurassa harrastavien lasten ja nuorten valmentajien ohjaamien viikoittaisten harjoituskertojen määrät iän ja sukupuolen mukaan (%).

Krt/vko	Pojat	Tytöt	9-v.	11-v.	13-v.	15-v.	Kaikki
Ei yhtään	9	6	6	7	9	10	7
1 kerran	13	26	26	16	18	11	20
2–3 kertaa	47	43	49	48	37	37	45
4–5 kertaa	25	19	15	24	27	32	22
Yli 5 kertaa	6	6	4	5	9	10	6
Yhteensä (%)	100	100	100	100	100	100	100
n	1409	1564	1166	883	494	456	2999

Omatoimisia päälajin harjoituksia teki vähintään kaksi kertaa viikossa puolet lapsista ja nuorista (taulukko 7). Vähän reilu kolmannes yhdeksänvuotiaista ei harjoitellut päälajiaan omatoimisesti lainkaan. Erot omatoimisesti päälajiaan harjoittelevien osuuksissa ikäluokkien välillä olivat suurimmat 2–3 kertaa viikossa ja yli viisi kertaa viikossa harjoittelevien osalta. Omatoimisesti 2–3 kertaa viikossa harjoittelevien osuus kasvoi iän karttuessa ja yli viisi kertaa omatoimisesti harjoittelevissa yhdeksänvuotiaiden osuus oli selvästi suurempi kuin vanhimmassa ikäryhmässä.

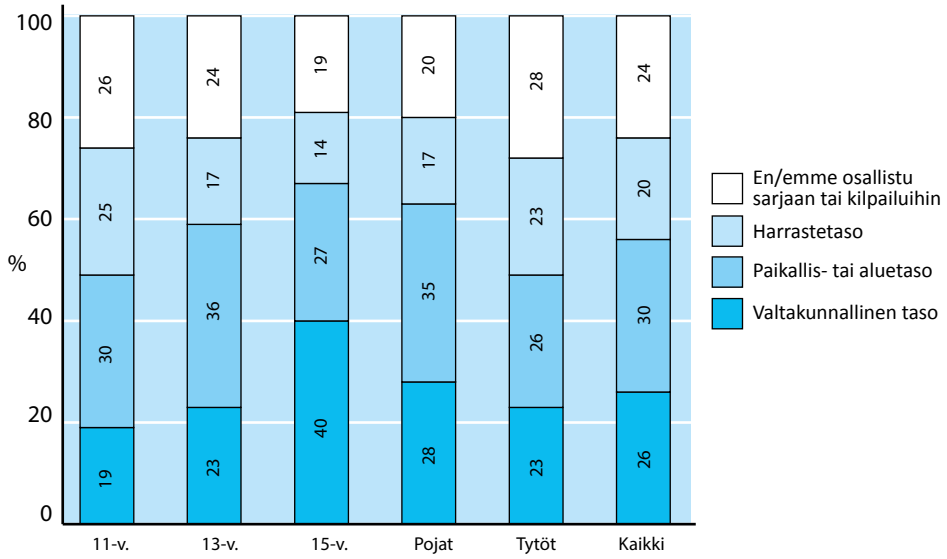
Taulukko 7. Seurassa harrastavien lasten ja nuorten omatoimisten viikoittaisten harjoituskertojen määrät iän ja sukupuolen mukaan (%).

Krt/vko	Pojat	Tytöt	9-v.	11-v.	13-v.	15-v.	Kaikki
Ei yhtään	28	31	35	29	20	28	29
1 kerran	22	20	18	21	22	24	21
2–3 kertaa	27	27	22	28	34	32	28
4–5 kertaa	13	12	12	12	15	10	12
Yli 5 kertaa	10	10	13	10	9	6	10
Yhteensä (%)	100	100	100	100	100	100	100
n	1291	1388	1059	776	447	420	2702

Valmentajan ohjaama harjoituskerta kesti päälajissa keskimäärin 92 (± 35) minuuttia (n = 1761). Harjoituskerran kesto oli 11-vuotiailla (89 min) keskimäärin lyhyempi kuin 15-vuotiailla (96 min). Päälajin omatoiminen harjoituskerta kesti keskimäärin minuuttia 68 (± 41) minuuttia (n = 1389). Pojilla päälajin omatoimisen harjoitteluker-ran kesto (73 min) oli pidempi kuin tytöillä (63 min) ja 13-vuotiailla (71 min) pidempi kuin 11-vuotiailla (65 min).

Valtaosa (76 %) urheiluseurassa harrastavista lapsista ja nuorista osallistui tai oli viimeksi kuluneen kauden aikana osallistunut kilpailutoimintaan (kuvio 25). Noin neljäsosa seuraharrastajista ei osallistunut kilpailutoimintaan lainkaan. Nuorimmissa ikäryhmissä osallistuttiin yleisemmin harraste- ja paikallis- tai aluetason kilpailuihin, kun taas valtakunnallisella tasolla kilpailevien osuus oli selkeästi suurin vanhimmassa ikäryhmässä. Pojat osallistuivat tyttöjä useammin sekä paikallis- tai aluetason että valtakunnallisen tason sarjaan tai kilpailuihin. Tytöistä suurempi osuus osallistui harrastetason kilpailuihin tai ei kilpaillut lainkaan.

Kuvio 25. Eritasoisiin sarjoihin tai kilpailuihin osallistumisen osuudet iän ja sukupuolen mukaan (n = 2046) (%).



Urheiluseuraharrastuksen lopettamisen syyt

Urheiluseuraharrastuksen oli lopettanut neljäsosa (26 %) vastaajista (n = 1483). Harrastus oli lopetettu keskimäärin 11-vuotiaana (10,6 ± 2,8). Sukupuolten välillä ei ollut eroja lopettamisiässä. Päätös urheiluseuraharrastuksen lopettamisesta oli tehty yleisimmin 10–12-vuotiaana (33 % lopettaneista). Lähes yhtä suuri osuus (30 %) lopettamispäätöksiä oli tehty 7–9- ja yli 12-vuotiaana. Alle kouluikäisenä urheiluseuraharrastuksen oli lopettanut seitsemän prosenttia.

Tärkeimpiä syitä sille, miksi lapsi tai nuori oli halunnut lopettaa harrastamisen urheiluseurassa, olivat useimmin kyllästyminen lajiin (40 %), se ettei viihtynyt joukkueessa tai harjoitusryhmässä (31 %) tai ettei harrastaminen ollut tarpeeksi innostavaa (25 %) (taulukko 8).

Taulukko 8. Tärkeimpien urheiluseuraharrastuksen lopettamissyiden osuudet 11–15-vuotiailla (n = 873) (%).

SYY	%
Kyllästyin lajiin	40
En viihtynyt joukkueessa/ryhmässä	31
Harrastaminen ei ollut tarpeeksi innostavaa	25
Minulla oli muuta tekemistä	22
Minulla ei ollut tarpeeksi hauskaa	19
Ryhmäni/joukkueeni toiminta loppui	17
Kaverinikin lopettivat	13
Halusin harrastaa jotain muuta urheilulajia	12
En pidä kilpailemisesta	10
En pitänyt valmentajasta	10

Urheiluseuraharrastuksen lopettamisen syiden osuuksissa oli eroja iän mukaan (taulukko 9). Kyllästyminen lajiin sekä halu harrastaa jotain muuta urheilulajia oli 11- ja 13-vuotiaille vanhinta ikäluokkaa yleisemmin tärkeimpien syiden joukossa lopettaa harrastus. Se, että oli muuta tekemistä, oli 13- ja 15-vuotiailla tärkeimpien syiden joukossa 11-vuotiaita yleisemmin. Vanhimmalle vastaajajoukolle, 15-vuotiaille, myös se, että ryhmän tai joukkueen toiminta loppui, oli nuorempiin verrattuna useammin lopettamissyynä. Tärkeimpien lopettamissyiden joukossa oli tytöillä (12 %) poikia (7 %) useammin se, ettei pitänyt valmentajasta.

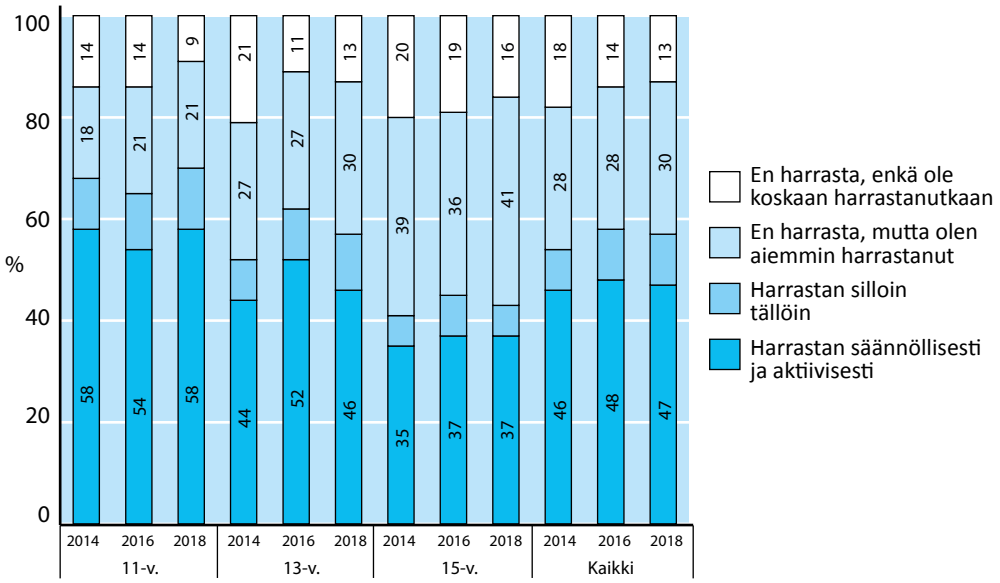
Taulukko 9. Tärkeimpien urheiluseuraharrastuksen lopettamissyiden osuudet iän mukaan (%).

SYY	11-v.	13-v.	15-v.	Kaikki
Kyllästyin lajiin	47	46	32	40
Minulla oli muuta tekemistä	11	25	25	22
Ryhmäni/joukkueeni toiminta loppui	13	12	22	17
Halusin harrastaa jotain muuta urheilulajia	16	14	8	12
n	226	244	403	873

Muutokset lasten ja nuorten urheiluseuratoimintaan osallistumisessa 2014–2018

Seurassa liikuntaa tai urheilua harrastavien 11–15-vuotiaiden lasten ja nuorten osuus oli vuosina 2016 (58 %) ja 2018 (57 %) suurempi kuin 2014 (54 %) (kuvio 26). Aiemmin urheiluseurassa harrastaneiden, mutta sittemmin lopettaneiden osuus oli 2018 kasvanut hieman ja ei koskaan seuratoiminnassa mukana olleiden lasten ja nuorten osuus oli laskenut vuosiin 2014 ja 2016 verrattuna. Ikäryhmittäin tarkasteltuna seurassa harrastavien osuudet kasvoivat hieman vuodesta 2014 vuoteen 2018 (2–5 %). Eniten vaihtelua harrastavien osuuksissa tutkimusvuosien välillä havaittiin 13-vuotiaiden ikäryhmässä. Urheiluseuraharrastuksen lopettaneiden osuudet kasvoivat hieman (3 %) kaikissa ikäryhmissä vuodesta 2014 vuoteen 2018. Vuodesta 2016 vuoteen 2018 kasvu oli selkein 15-vuotiaiden ikäryhmässä (5 %). Niiden lasten ja nuorten osuus, jotka eivät olleet koskaan harrastaneet urheiluseurassa väheni vuoteen 2014 verrattuna kaikissa ikäryhmissä. Muutos oli selkein 13-vuotiaiden ikäryhmässä (8 %).

Kuvio 26. Urheiluseuraharrastaminen iän mukaan vuosina 2014 (n = 2736), 2016 (n = 4550) ja 2018 (n = 3204) (%).



Urheiluseurassa harrastavien osuudet olivat korkeimmillaan vuonna 2016 sekä pojilla (60 %) että tytöillä (57 %) ja säilyivät 2018 edelleen korkeammalla tasolla vuoteen 2014 verrattuna (taulukko 10). Urheiluseuraharrastuksen lopettaneiden osuudet kasvoivat sekä pojilla (3 %) että tytöillä (2 %) vuoteen 2014 verrattuna. Ei koskaan seuratoiminnassa mukana olleiden osuudet pienenivät vuodesta 2014 vuoteen 2018 sekä pojilla (6 %) että tytöillä (5 %) lähes samassa suhteessa.

Taulukko 10. Urheiluseuraharrastaminen sukupuolen mukaan vuosina 2014, 2016 ja 2018 (%).

	Pojat			Tytöt		
	2014	2016	2018	2014	2016	2018
Harrastan säännöllisesti ja aktiivisesti	45	50	47	46	47	47
Harrastan silloin tällöin	10	10	11	7	10	9
En harrasta, mutta olen aiemmin harrastanut	27	26	30	29	29	31
En harrasta, enkä ole koskaan harrastanut	18	14	12	18	14	13
Yhteensä (%)	100	100	100	100	100	100
n	1320	2189	1527	1416	2361	1665

Urheiluseuraharrastuksen aloittamisen keskimääräinen ikä on laskenut tasaisesti vuodesta 2014 vuoteen 2018. Vuoden 2018 aineiston vastaajat olivat aloittaneet urheiluseuraharrastuksen keskimäärin 6,2-vuotiaana. Vuoden 2016 aineistossa vastaava ikä oli 6,6 ja vuoden 2014 tasan seitsemän vuotta.

Yhteenveto

Urheiluseuratoiminnan rooli lasten ja nuorten liikuttajana on edelleen erittäin vahva. Vuoden 2018 LIITU-aineiston mukaan urheiluseuratoimintaan osallistui kyselyntekohetkellä 62 prosenttia 9–15-vuotiaista lapsista ja nuorista. Osallistuminen oli yleisintä 11-vuotiaiden joukossa (71 %). Suhteellisesti vähäisintä seuratoimintaan osallistuminen oli 15-vuotiailla (44 %).

Vuoden 2018 LIITU-aineiston mukaan seurassa harrastaminen aloitettiin keskimäärin kuusivuotiaana. Pojista joka kolmas harrasti päälajinaan jalkapalloa. Tytöillä harrastajamäärät jakautuivat yleisimpien lajien kesken tasaisesti tanssin, voimistelun ja ratsastuksen kesken. Vaikka lajimieltymyksissä havaittiin eroja sukupuolten välillä, pysyi suosituimpien lajien järjestys lähes samanlaisena vuoden 2016 LIITU-aineistoon verrattuna (Mononen ym. 2016). Valmentajan ohjaamia harjoituskertoja päälajissa kertyi keskimäärin kolme ja omatoimisia keskimäärin kaksi viikossa. Kilpaileminen on edelleen oleellinen osa seuratoimintaa, sillä kuten aiemmissakin LIITU-aineistoissa (2014 ja 2016), myös tässä aineistossa kolme neljästä urheiluseuratoimintaan osallistuneesta oli kauden aikana osallistunut lajinsa kilpailutoimintaan.

Ainoastaan 13 prosenttia vastaajista ei ollut koskaan osallistunut urheiluseurojen toimintaan ja alhaisimmillaan tämä osuus oli 11-vuotiailla (9 %). Yleisimpiä syitä sille, ettei lapsi tai nuori ollut koskaan ollut mukana urheiluseuratoiminnassa olivat, kiinnostavan tai sopivan lajin puute, motivaation puute tai ettei ollut kyytiä harrastuspaikalle.

Tulosten perusteella urheiluseuraharrastuksen suosio on viime vuosina lisääntynyt 11–15-vuotiaiden joukossa. Seurassa harrastavien osuudet kasvoivat jonkin verran (3 %), mutta erityisesti niiden lasten ja nuorten osuus, jotka eivät olleet koskaan harrastaneet urheiluseurassa, laski viisi prosenttiyksikköä vuodesta 2014 vuoteen 2018. Toisaalta, harrastuksen lopettaneiden osuuksissa havaittiin myös pientä kasvua (2 %) vuodesta 2014 vuoteen 2018. Urheiluseurassa harrastamisen aloitusiän varhaistuminen näyttäisi edelleen jatkuvan, kun aloitusikä oli laskenut vuoden 2014 seitsemästä vuodesta vuoden 2018 kuuteen vuoteen.

Urheiluseuraharrastuksen oli lopettanut joka neljäs lapsia tai nuori ja korkeimmillaan lopettaneiden osuus oli 15-vuotiaissa (40 %). Samoin kuin vuoden 2016 LIITU-tutkimuksessa lopettamispäätös tehtiin keskimäärin 11-vuotiaana. Huomionarvoista oli se, että yhä useampi (83 %) harrastuksensa lopettaneista oli halukas aloittamaan harrastamisen urheiluseurassa uudelleen vuoteen 2016 verrattuna (79 %) (Mononen ym. 2016). Lopettamisen tärkeimpien syiden joukossa olivat yleisimmin kyllästyminen lajiin, se ettei viihtynyt joukkueessa tai harjoitusryhmässä tai että harrastaminen ei ollut tarpeeksi innostavaa.

6 Kilpaurheilu ja etiikka

6 Kilpaurheilu ja etiikka

Johanna Hentunen, Nina Laakso, Katja Huotari ja Marjorit Elorinne

Kulttuurin voidaan katsoa muodostuvan mukana olevien ihmisten toiminnan tuloksena ja näin on myös liikunnassa ja urheilussa. Asennekasvatuksen merkitys urheilun eettisten asioiden tietoisuuden lisäämisessä on tärkeää. Liikunta- ja urheilukulttuurissa muun muassa seuroilla on merkittävä rooli urheilun yhteiskunnallisesti vaikuttavien eettisten asioiden edistämisessä ja kasvatuksellisessa huomioimisessa. Urheiluun kuuluu erilaisia sääntöjä ja lapset oppivat jo nuorina niiden merkityksen osana urheilulajeja. Tässä tutkimuksessa kävi ilmi, että urheilua harrastavat ymmärtävät muita paremmin urheilun yhteiset säännöt ja niiden tärkeyden.

LIITU-tutkimuksen tässä osa-alueessa 11–15-vuotiaille esitettiin liikunnan ja urheilun eettisiä asioita koskevia väittämiä. Kaikilta tutkimukseen osallistuneilta 11–15-vuotiailta kysyttiin näkemyksiä urheilun eettisiin asioihin, jotka koskivat sääntöjen noudattamista, toisten vahingoittamista, dopingia ja katsomoturvallisuutta. Vastaukset analysoitiin koko populaatiosta sekä iän ja sukupuolen mukaan ja urheiluseuraharrastajien osalta. Urheiluseuraharrastajiksi laskettiin ne vastaajat, jotka ilmaisivat harrastavansa säännöllisesti urheiluseurassa. Ne lapset ja nuoret, jotka olivat harrastaneet seurassa aiemmin tai harrastivat tällä hetkellä satunnaisesti urheiluseurassa, rajattiin pois.

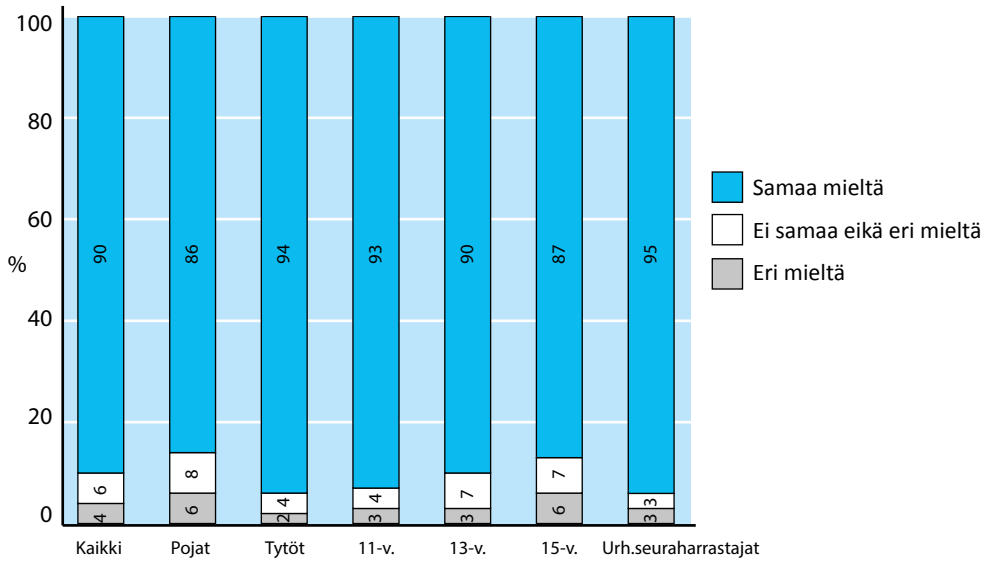
Lisäksi tutkimuksessa selvitettiin urheiluseurassa harrastavien lasten ja nuorten näkemyksiä dopingista. Tutkimuksessa kysyttiin säännöllisesti urheiluseurassa harrastavilta 11–15-vuotiailta, onko heidän harrastamassaan urheilulajissa mahdollista päästä huipulle kansallisella tai kansainvälisellä tasolla ilman dopingia.

Nuoret vastasivat kysymyksiin viisiportaisella asteikolla, ovatko väittämistä samaa vai eri mieltä (liite 3, kysymykset 50F & 51). Aineiston analyysissa vastausvaihtoehdot uudelleen luokiteltiin kaikkien kysymysten osalta kolmiportaiseksi, jolloin 1 = eri mieltä (yhdistettynä jokseenkin ja täysin eri mieltä), 2 = ei samaa eikä eri mieltä ja 3 = samaa mieltä (yhdistetty jokseenkin ja täysin samaa mieltä).

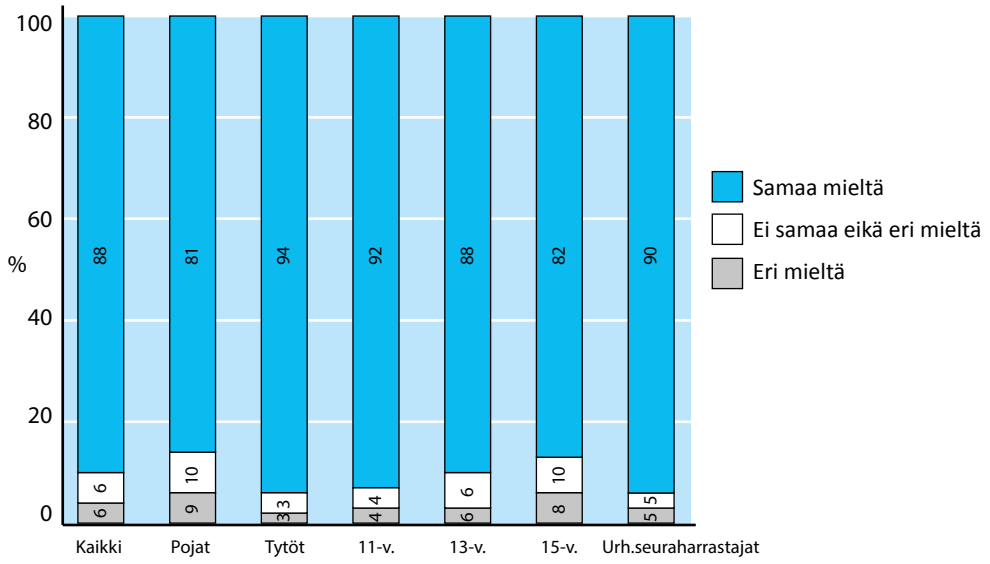
Lasten ja nuorten näkemykset kilpaurheilun eettisistä kysymyksistä

Yhdeksän kymmenestä 11–15-vuotiaasta oli samaa mieltä siitä, että urheilussa on noudatettava yhteisiä sääntöjä (kuvio 27). Tytöt (94 %) pitivät sääntöjen noudattamista tärkeämpänä kuin pojat (86 %). Urheiluseurassa harrastavat pitivät yhteisten sääntöjen noudattamista tärkeämpänä kuin ne vastaajat, jotka eivät harrastaneet säännöllisesti urheiluseurassa. Iän mukaan tarkasteltuna nuoremmat olivat vanhempia useammin sitä mieltä, että yhteisiä sääntöjä on noudatettava.

Kuvio 27. Urheilussa pitää noudattaa yhteisiä sääntöjä (n = 3574) (%).



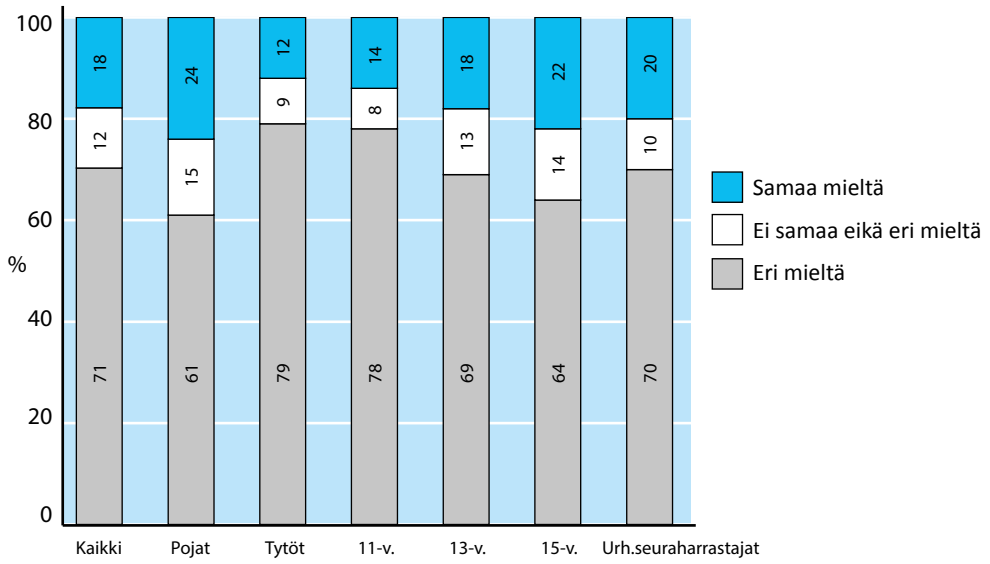
Kuvio 28. Ketään ei saa vahingoittaa tarkoituksellisesti (n =3564) (%).



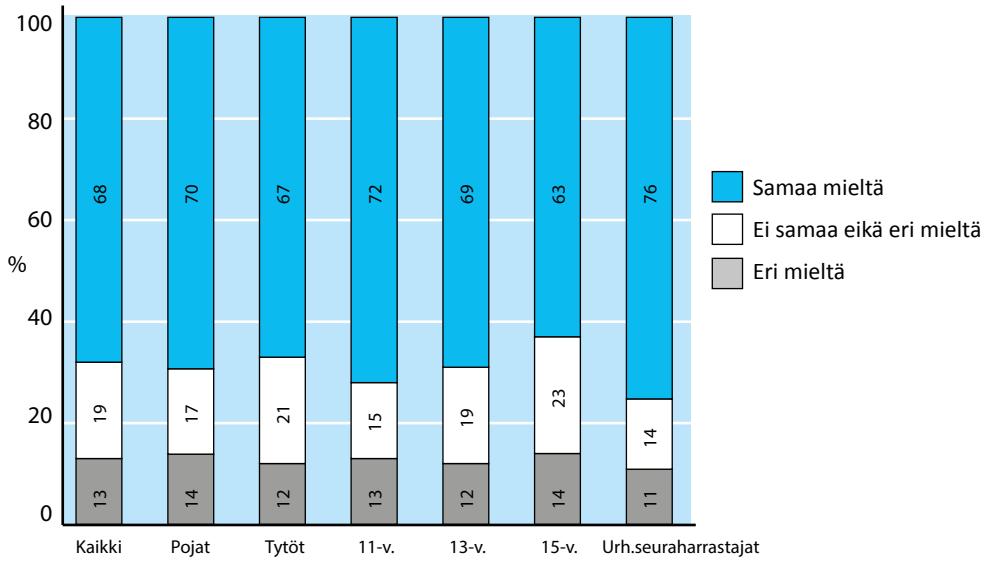
Valtaosa (88 %) lapsista ja nuorista ajatteli, että ketään ei saa vahingoittaa tarkoituksellisesti, tytöt poikia yleisemmin (kuvio 28). Myös iällä oli vaikutusta näkemyksiin. 11–13-vuotiaat pitivät tahallista vahingoittamista tuomittavampana kuin 15-vuotiaat.

Lasten ja nuorten näkemyksiä kysyttiin myös siitä, voiko sääntöjä rikkoa, jos sen avulla voittaa kilpailun tai ottelun (kuvio 29). Yhteensä 71 prosenttia vastaajista oli sitä mieltä, että näin ei voi toimia. Tässäkin kysymyksessä ero tyttöjen ja poikien välillä oli selkeä. Pojista lähes joka neljäs ajatteli, että sääntöjä voi rikkoa voittaakseen. Tytöistä näin ajatteli 12 prosenttia vastaajista. Myös tässä kysymyksessä vastaajien asenne oli sitä sallivampi, mitä vanhemmasta vastaajasta oli kysymys.

Kuvio 29. Sääntöjä voi rikkoa, jos sen avulla voittaa kilpailun tai ottelun (n = 3564) (%).



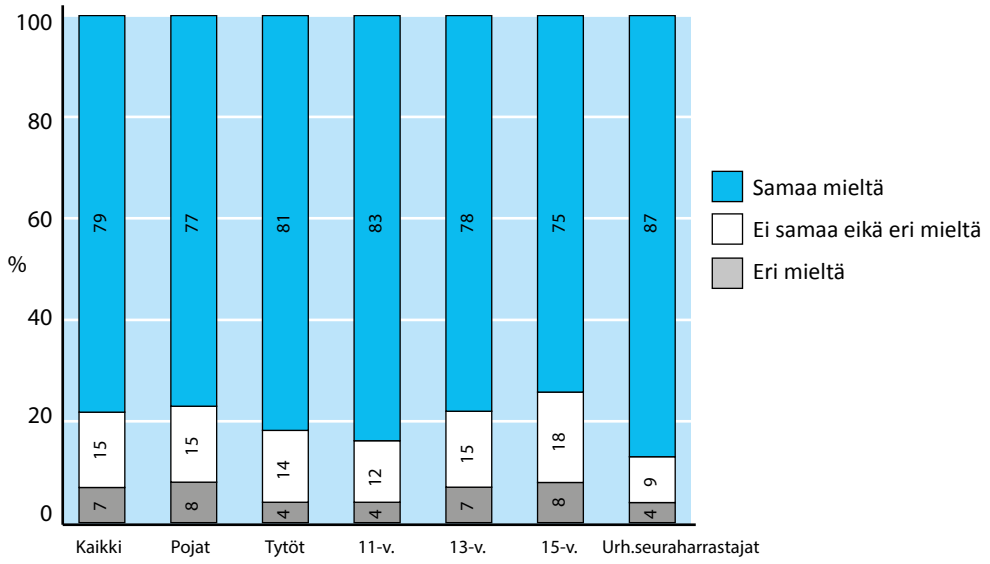
Kuvio 30. Dopingin käyttäjät jäävät kiinni (n =3506) (%).



Lasten ja nuorten näkemyksiä dopingista ja dopingvalvonnasta selvitettiin kysymällä, jäävätkö dopingin käyttäjät kiinni (kuvio 30). Yhteensä 68 prosenttia vastaajista oli sitä mieltä, että dopingin käyttäjät jäävät kiinni. Näkemykset muuttuivat epävarmemmiksi iän mukaan eli vanhemmat eivät olleet väittämästä samaa eivätkä eri mieltä useammin kuin nuoremmat vastaajat. Tässä kysymyksessä urheiluseurassa harrastavien näkemykset (76 % samaa mieltä) poikkesivat muista vastaajista. Urheiluseurassa harrastavat lapset ja nuoret ajattelivat muita useammin, että dopingista jää kiinni.

Tutkimuksen mukaan lapset ja nuoret pitävät urheilutapahtumien seuraamista katsomossa turvallisena (kuvio 31). Näin ajatteli 79 prosenttia vastaajista. Urheiluseurassa harrastavat olivat muita useammin (87 %) sitä mieltä, että urheilutapahtumien seuraaminen katsomossa on turvallista.

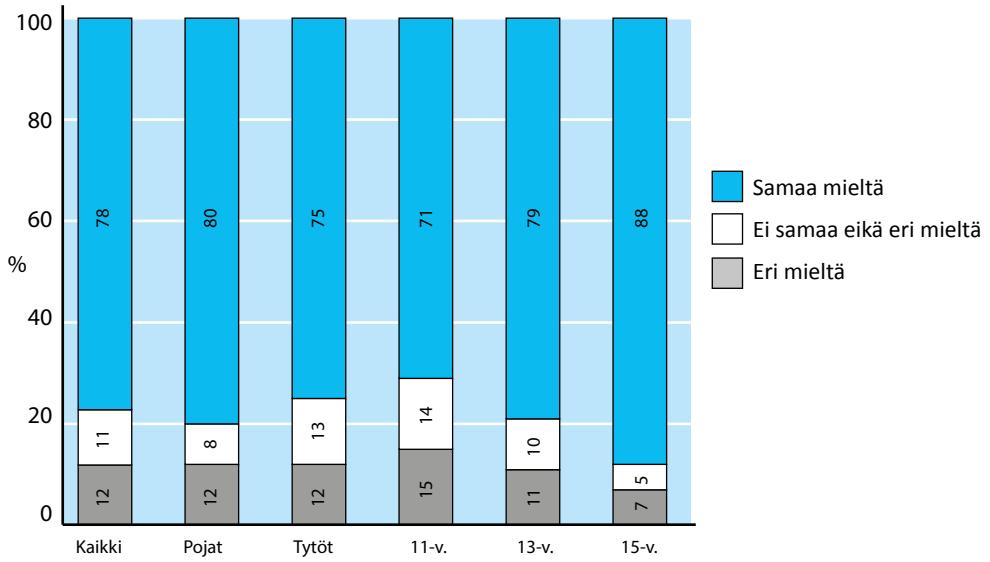
Kuvio 31. Katsomossa on turvallista seurata urheilutapahtumia (n = 3549) (%).



Urheilevien nuorten mielestä ilman dopingia voi nousta huipulle

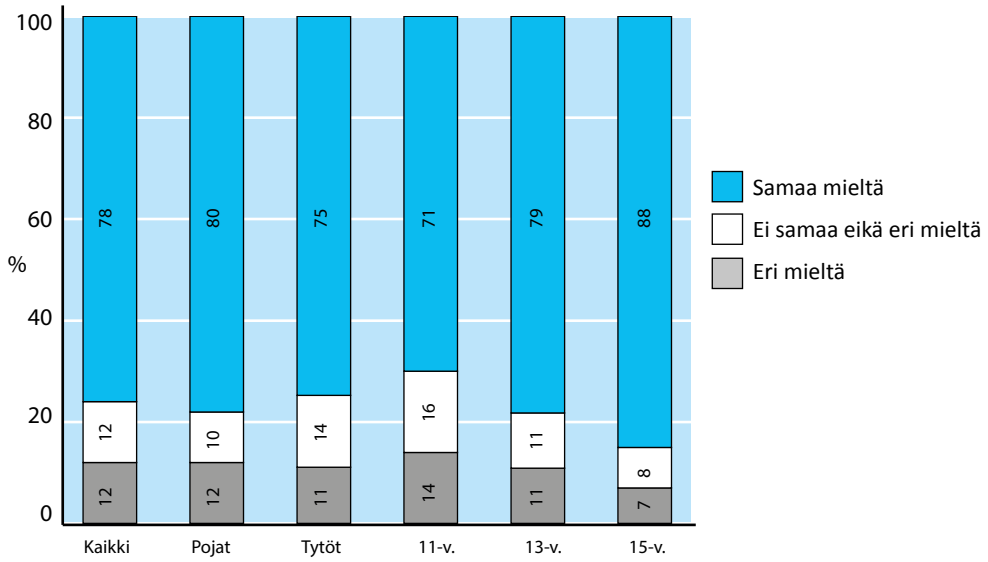
Suurimman osan mielestä menestyminen on mahdollista ilman dopingia sekä kansallisella että kansainvälisellä tasolla. Yhteensä 78 prosenttia vastaajista piti mahdollisena pääsyä kansalliselle huipulle ilman dopingia omassa lajissaan (kuvio 32). Pojista 80 prosenttia piti pääsyä kansalliselle huipulle mahdollisena, kun taas tytöistä tätä mieltä oli hieman harvempi, 75 prosenttia. Sekä tytöissä että pojissa 12 % ei pitänyt huipulle nousemista ilman dopingia mahdollisena. Ero tyttöjen ja poikien välillä tuli siitä, että useammat tytöt kuin pojat olivat väittämän suhteen neutraaleja (ei samaan tai eri mieltä). Iän mukaan vertailtuna näkemys mahdollisuuksista päästä kansalliselle huipulle ilman dopingia muuttui myönteisemmäksi, mitä vanhemmasta vastaajasta oli kysymys (kuvio 32). Nuorimmista eli 11-vuotiaista 15 prosenttia ei pitänyt mahdollisena urheilla kansallisella huipulla ilman dopingia, kun taas 15-vuotiaista vain seitsemän prosenttia oli tätä mieltä.

Kuvio 32. Lajissani on mielestäni mahdollista päästä KANSALLISELLE huipulle ilman dopingia (n = 2024) (%). Vastaukset sukupuolen ja iän mukaan.



Yhteensä 76 prosenttia vastaajista piti mahdollisena pääsyä kansainväliselle huipulle ilman dopingia omassa lajissaan (kuvio 33). Vastaajat pitivät kansainväliselle huipulle pääsemistä ilman dopingia vaikeampana kuin kansalliselle huipulle pääsemistä, mutta ero ei ollut suuri, vain kolme prosenttiyksikköä. Pojat pitivät useammin pääsyä kansainväliselle huipulle mahdollisena kuin tytöt, samoin vanhemmat urheilijat nuorempiin verrattuina.

Kuvio 33. Lajissani on mielestäni mahdollista päästä KANSAINVÄLISELLE huipulle ilman dopingia (n = 2002) (%). Vastaukset sukupuolen ja iän mukaan.



Yhteenveto

Tämän tutkimuksen tuloksista käy ilmi, että 11–15-vuotiaat nuoret ymmärtävät niitä liikunnan ja urheilun eettisiä osa-alueita, joita tutkimuskysymykset käsittelivät. Suurin osa nuorista kannattaa näiden eettisten sääntöjen noudattamista. Tutkimuksessa huomattiin, että pojat suhtautuvat tyttöjä välinpitämättömämmin moniin urheilun eettisiin asioihin. Eettisten toimintatapojen kyseenalaistaminen yleistyi iän myötä, mikä näkyi kriittisempänä suhtautumisena.

Yhteensä 88–90 prosenttia vastaajista oli sitä mieltä, että urheilussa on noudatettava yhteisiä sääntöjä, ja ettei toista saa vahingoitta tarkoituksella. Monissa aihealueissa urheilua harrastavat olivat muita useammin sitä mieltä, että urheilussa on noudatettava yhteisiä pelisääntöjä.

Urheiluseurassa harrastaville lapsille ja nuorille esitettyjen kysymyksien vastauksista kävi ilmi, että suurin osa pitää mahdollisena omassa lajissaan nousua kansalliselle ja kansainväliselle huipulle ilman dopingia. Mielenkiintoinen tulos oli, että nuoremmat vastaajat suhtautuivat vanhempia nuoria kriittisemmin huipulle nousemiseen ilman dopingia. Pojat pitivät tyttöjä useammin mahdollisena huipulle nousemista ilman kiellettyjä menetelmiä.

7 Liikunnan merkitykset ja esteet

7 Liikunnan merkitykset ja esteet

Pasi Koski ja Mirja Hirvensalo

Elämänpiirimme rakentuu erilaisista sosiaalisista maailmoista, joiden risteyskohdassa elämme. Olemme enemmän sisällä joissakin sosiaalisissa maailmoissa ja vähemmän joissakin toisissa. Liikunta ja urheilu voidaan ymmärtää tällaisena sosiaalisena maailmana. Tuohon maailmaan myös lapset ja nuoret vähitellen tutustuvat. Mitä syvemmällä kyseisessä maailmassa on, sitä vahvempi on yksilön liikuntasuhde. (Koski 2008; Koski 2017) Vahva liikuntasuhde näyttäytyy usein liikunnallisena aktiivisuutena, mutta aina näin ei ole. Liikunnalliset tarpeet voivat jäädä myös täyttymättä, mikäli estäviä tekijöitä on liikaa tai niiden voima on liian vahva. Heikon liikuntasuhteen tapauksissa lievätkin estävät tai ehkäisevät tekijät saattavat muodostua ratkaiseviksi sille, että fyysinen aktiivisuus jää vähäiseksi.

Liikunnan ja urheilun sosiaalinen maailma on kulttuurinen kokonaisuus, jonka voi ymmärtää merkityksistä muodostuvana seitistönä. Merkitys ymmärretään tässä yhteydessä käsitteenä, jolla on kaksi oleellista piirrettä. Ensinnäkin sillä viitataan johonkin mitä jokin tarkoittaa ja toiseksi viitataan eräänlaiseen tärkeysasteeseen, merkittävyyteen. Suuret ja pienetkin asiat tai piirteet voidaan kokea merkityksellisinä. Osa merkityksistä on kollektiivisia, osa painottuneemmin yksilöllisiä, mutta molemmissa tapauksissa niillä on taipumus suunnata käyttäytymistämme ja valintojamme. (Koski 2000) Tutkimukset ovat paljastaneet, mitä useampia ja voimakkaampia merkityksiä liikuntaan liittyen löytää, sitä aktiivisempi liikunnallisesti todennäköisesti on (esim. Koski & Zacheus 2012). Vastaavasti esteiden määrä ja voima saa aikaan vastakkaissuuntaisen yhteyden.

Suomenkielisten suomalaislasten liikunnan merkityksiä on kertaalleen kartoitettu laajassa mitassa vuoden 2014 LIITU-aineiston keruun yhteydessä (ks. Koski 2015). Liikunnan esteitä lasten ja nuorten liikunnalle on jäljitetty sekä vuoden 2014 että vuoden 2016 LIITU-tutkimuksessa (ks. Hirvensalo, Liukkonen, Jaakkola & Sääkslahti 2015; Hirvensalo, Jaakkola, Sääkslahti & Lintunen 2016).

Kyselyyn valitut merkitykset ja niiden jaottelu perustuu tarjonnan näkökulmasta tehtyihin jäsennyksiin liikunnasta. Niihin pohjaten on lasten ja nuorten ryhmässä päädytty kahdeksaan merkitysulottuvuuteen: 1) kilpailu ja suorittaminen, 2) terveys ja kunto, 3) ilmaisu, esittäminen, 4) ilo ja leikki, 5) sosiaalisuus ja yhdessäolo, 6) itsen tunteminen ja tutkiminen, 7) kasvu ja kehittyminen sekä 8) lajimerkitykset. (ks. Koski 2017)

Esteet on jaoteltu kolmeen ryhmään mukaillen aikaisempaa tutkimusta (Karvonen, Rahkola & Nupponen 2008): 1) ulkoiset esteet, 2) henkilökohtaiset esteet, sekä 3) liikunnan arvon kieltävät esteet. Ensimmäiseen ulottuvuuteen sisältyvät esimerkiksi liikunnan harrastamisen kalleus sekä ohjauksen ja liikuntapaikkojen puute. Henkilökohtaisia esteitä ovat puolestaan ajan kuluminen muissa harrastuksissa, liikunnan

kokeminen ikäväksi ja liikunnallisuuden puute. Ajatus, että liikunnasta ei ole mitään hyötyä tai se on tarpeetonta, kuuluu kolmanteen kategoriaan eli liikunnan välineellinen arvo kielletään. Tässä artikkelissa tarkastellaan 11-, 13- ja 15-vuotiaiden liikunnan merkityksiä ja esteitä sekä niissä neljän vuoden aikana tapahtuneita muutoksia.

Tulokset

Tulosten esittely aloitetaan merkityksistä ja sitten siirrytään esteisiin. Kummankin osalta esitetään ensin vuoden 2018 tilanne. Sen jälkeen tehdään vertailuja aiempiin LIITU-aineistoihin muutosten jäljittämiseksi. Uusimassa aineistossa on mukana sekä suomen- että ruotsinkielisten oppilaiden vastaukset. Muutosten raportoinnissa voidaan kummankin tarkasteltavan osa-alueen osalta nojautua vain suomenkielisten vastauksiin.

Taulukossa 11 on esitetty niiden vastaajien osuudet kunkin merkitysosion kohdalla, jotka ovat keväällä 2018 pitäneet kyseistä piirrettä liikunnassa tärkeänä tai erittäin tärkeänä. Yleisimmin tuohon joukkoon päätyivät parhaansa yrittäminen, ilo ja hyvän olon saaminen, joita yli 60 prosenttia piti vähintään tärkeänä. Vastaajista yli puolella listalle olivat päässeet myös uusien taitojen oppiminen ja kehittäminen, terveellisyys, yhdessäolo, kunnon kohottaminen, onnistumisen elämykset, lihasvoiman kasvattaminen ja ahkeruus.

Julkisessa keskustelussa ehkä yleisimmin esillä oleva merkitys, eli kilpailu, ei ole kovin keskeisessä roolissa lasten ja nuorten liikunnassa. Listan 34 vaihtoehdosta kilpailu oli vastaajien tärkeyslistassa neljänneksi viimeisenä. Vastaajista noin viidennes piti kilpailua tärkeänä tai erittäin tärkeänä elementtinä liikunnassa. Vastaavasti täysin merkityksettömänä kilpailua piti melkein joka neljäs vastaaja (23 %) ja lisäksi lähes yhdentekevänä 14 prosenttia.

Jos jätetään sukupuolivertailussa ilmeiset miehekkyys ja naisellisuus huomioon ottamatta, tyttöjen ja poikien painotuksissa selkeimmät erot olivat hyvän olon saamisessa, ilossa, parhaansa yrittämisessä, murheiden unohtamisessa ja notkeuden parantamisessa, jotka kaikki korostuivat tyttöjen vastauksissa poikien vastauksia enemmän. Ylipäätään tytöt olivat löytäneet tärkeitä merkityksiä yleisemmin kuin pojat. Käytetyistä 34 vaihtoehdosta pojilla prosenttiosuudet olivat suurempia vain yhdeksän merkityksen kohdalla. Selkeästi tyttöjä yleisimmin pojat pitivät tärkeänä oveluutta ja järjen käyttöä, toisten kanssa kamppailua, menestystä ja voittamista, ronskeja otteita ja kilpailemista.

Iän myötä liikunnan merkitysten painotuksilla on taipumus hiipua. Lähes kaikki kysytyistä merkityksistä olivatkin yleisimmin tärkeitä 11-vuotiaille kuin tätä vanhemmille oppilaille. Ainoa vaihtoehto, jossa suunta oli päinvastainen, liittyi hyvään ulkonäköön. Senkin osalta erot olivat varsin pieniä. Luokka-asteiden välillä erot olivat pienet kilpailun, virkistyksen ja rentoutumisen sekä toisten kanssa kamppailun korostamisessa. Selkeimmin 11-vuotiaiden vastaukset korostivat vanhempiin oppilaisiin nähden parhaansa yrittämistä, liikunnan terveellisyyttä ja liikunnan iloa, yhdessäoloa, itseensä paremmin tutustumista ja uusien taitojen oppimista.

Taulukko 11. Tärkeiksi tai erittäin tärkeiksi arvioitujen liikunnan merkitysten osuudet sukupuolen ja ikäryhmän mukaan (n = 1970–2073) (%).

	Pojat	Tytöt	11-v.	13-v.	15-v.	Kaikki
KILPAILU JA SUORITTAMINEN						
parhaansa yrittäminen	61	72	75	66	53	67
työnteko, ahkeruus	49	52	57	48	41	50
kamppailu itsesi kanssa, itsesi voittaminen	46	51	54	48	40	49
omatoimisesti yksikseen tekeminen	37	40	42	38	32	38
menestys ja voittaminen	37	29	35	33	29	33
kamppailu toisten kanssa, toisten voittaminen	31	20	26	26	24	25
kilpaileminen	24	18	21	22	21	21
TERVEYS JA KUNTO						
hyvän olon saaminen	52	70	66	62	53	61
liikunnan terveellisyys	54	62	65	56	48	58
kunnon kohottaminen	49	56	51	59	49	53
virkistys ja rentoutuminen	40	46	45	42	41	43
lihavaksi tulemisen estäminen, painonhallinta	44	42	47	46	34	43
hyvän ulkonäön saaminen	26	27	24	28	30	27
ILMAISU, ESITTÄMINEN						
taidokas temppuilu	30	30	37	27	21	30
muille esittäminen, esiintyminen	16	18	22	15	10	17
ILO JA LEIKKI						
ilo; se, että liikunta on kivaa	58	71	73	64	53	65
onnistumisen elämykset	47	57	54	53	48	52
uusien elämysten saaminen	44	54	55	49	41	49
murheiden unohtaminen	39	51	48	44	40	45
leikkiminen, leikkimielisyys	32	32	42	24	21	32
SOSIAALISUUS JA YHDESSÄOLO						
yhdessäolo, yhteistoiminta kavereiden kanssa	53	55	62	51	44	54
uusien kavereiden saaminen	36	37	45	32	28	37
ITSEN TUNTEMINEN, ITSEN TUTKIMINEN						
opin tuntemaan paremmin itseäni	41	48	53	42	33	44
KASVU JA KEHITTYMINEN						
uusien taitojen oppiminen ja kehittäminen	54	62	66	57	47	58
lihasvoiman kasvattaminen	50	51	50	57	46	51
pelon tai jännityksen kokeminen/voittaminen	41	44	50	42	31	43
LAJIMERKITYKSET						
vauhdikkuus	42	34	43	37	32	38
notkeuden parantaminen	32	42	43	37	27	37
oveluus ja järjen käyttö (esim. voiton saamiseksi)	45	30	42	37	30	37
luonnossa oleminen	36	38	45	34	28	37
hienot välineet tai varusteet	24	19	25	19	19	22
miehekkyys	37	5	23	21	19	21
ronskit otteet, kovaotteisuus	26	16	23	20	18	21
naisellisuus	11	22	20	15	13	17

Liikuntaharrastuksen esteitä kysyttiin lapsilta ja nuorilta valmiiksi muotoiltujen väittämien avulla. Vuonna 2018 heiltä kysyttiin: missä määrin seuraavat tekijät estävät sinun liikunnan ja urheilun harrastamista? 1 = Estää erittäin paljon, 2 = Estää paljon, 3 = Estää jonkin verran, 4 = Estää vain vähän ja 5 = Ei estä lainkaan. Seuraavissa kuvioissa 34 ja 35 ja taulukossa 12 on raportoitu niiden lasten ja nuorten osuudet, jotka vastasivat väittämän estävän edes vähän (1–4).

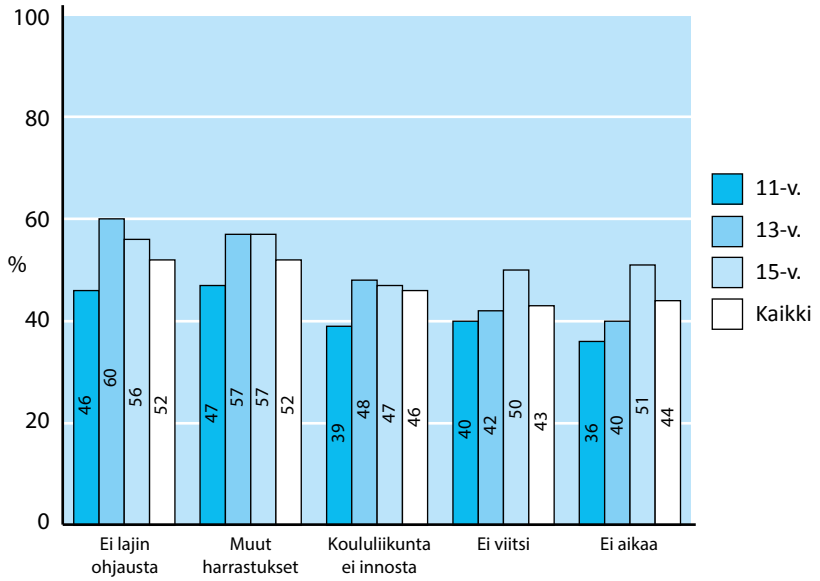
Keväällä 2018 yli puolet lapsista ja nuorista raportoi liikuntaharrastuksensa esteeksi liikuntalajin ohjauksen puutteen kodin läheisyydessä ja sen, että muut harrastukset estivät liikunnan harrastamisen. Kolmanneksi yleisemmin mainittu este oli liikuntaharrastuksen kalleus. Liikunnan harrastamisen arvon kieltäviä esteitä lapset ja nuoret raportoivat muita esteitä vähemmän, vain noin viidennes vastaajista piti liikuntaa tarpeettomana tai hyödyttömänä. Avoimissa vastauksissa oli mahdollista kertoa lisää esteitä. Vastaajien raportoimat esteet olivat kuitenkin hyvin samankaltaisia kuin valmiina tarjotut esteväittämät: ei huvita, ei ole harrastuskaveria ja vanhemmat eivät kuljeta harrastuksiin (taulukko 12, muut esteet).

Taulukko 12. Liikuntaharrastuksen esteet sukupuolen ja ikäryhmän mukaan (%) (väittämää edes vähän estävänä tekijänä pitäneiden osuus) (n = 1577–2065).

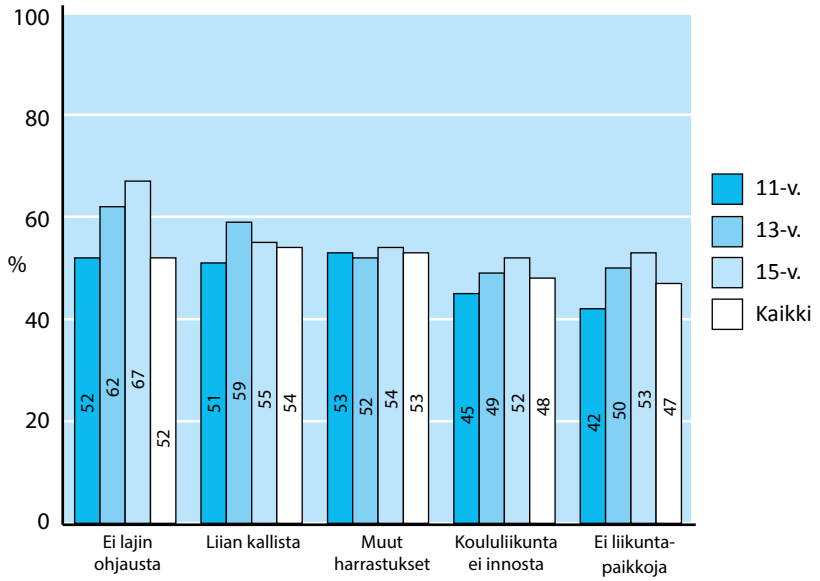
	Pojat	Tytöt	11-v.	13-v.	15-v.	Kaikki
ULKOISET ESTEET						
Kotini lähellä ei ole kiinnostavan lajin ohjausta	52	59	49	61	62	56
Liikunnan harrastaminen on liian kallista	40	54	43	52	50	47
Kotini läheisyydessä ei ole liikuntapaikkoja	41	47	38	48	51	44
Koululiikunta ei innosta minua liikkumaan	43	48	42	48	50	46
Liikunta on liian kilpailuhenkistä	37	40	37	39	41	38
Kaveritkaan eivät harrasta liikuntaa	36	30	32	31	37	33
HENKILÖKOHTAISET ESTEET						
Aikani kuluu muissa harrastuksissa	52	53	50	55	56	53
En viitsi lähteä liikkumaan	43	46	40	46	52	45
Ei ole aikaa liikuntaan	41	46	36	44	55	44
En ole liikunnallinen tyyppi	39	39	36	39	44	39
Terveyteni rajoittaa liikunta-aktiivisuuttani	32	33	31	30	36	38
Olen huono liikkumaan	34	40	35	38	39	37
Hikoilu tuntuu inhottavavalta	30	37	35	32	33	34
Pelkään loukkaantuvani liikunnassa	28	33	38	26	28	31
Liikunta on ikävää/tylsää	32	30	30	30	34	31
LIIKUNNAN ARVON KIELTÄVÄT ESTEET						
Liikunnan arvostus kaveripiirissäni on vähäistä	35	29	33	29	32	32
Pidän liikuntaa tarpeettomana	28	18	24	22	23	23
Liikunnasta ei ole hyötyä minulle	27	20	24	21	25	24
MUUT ESTEET	34	32	32	31	37	33

Poikien liikuntaharrastuksen yleisin este oli kiinnostavan lajin ohjauksen puute kodin lähellä. Muut yleiset esteet olivat pääosin henkilökohtaisia kuten, että aika kului muissa harrastuksissa, ajan puute yleensä sekä se, ettei viitsi lähteä liikkumaan. Myös se, että koululiikunta ei innosta liikkumaan oli viiden yleisimmän esteen joukossa. Tyttöjen yleisimmät esteet olivat ulkoisia esteitä kuten kiinnostavan liikuntalajin ohjauksen ja liikuntapaikkojen puute kodin lähellä, liikunnan kalleus sekä koululiikunnan innostamattomuus. Lisäksi he raportoivat ajan kuluvan muissa harrastuksissa (kuviot 34 ja 35). Tyttöjen ja poikien esteet poikkesivat jonkin verran toisistaan. Pääsääntöisesti ne erosivat siten, että tytöt raportoivat poikia enemmän esteitä. Suurin ero oli liikunnan kalleudessa. Tytöistä 54 prosenttia piti liikunnan harrastamista kalliina, pojilla vastaava osuus oli 40 prosenttia. Tytöt pitivät itseään poikia useammin huonoina liikkujina, pelkäsivät loukkaantuvansa, vetosivat liikuntapaikkojen puutteeseen ja kiireeseen sekä pitivät liikuntaa poikia useammin liian kilpailuhenkisenä. Sen sijaan kaveripiirin merkitys ja liikunnan arvon kieltävät esteet olivat pojilla yleisempiä kuin tytöillä. Pojat pitivät liikuntaa tarpeettomana ja hyödyttömänä tyttöjä useammin.

Kuvio 34. Poikien viisi yleisintä liikunnan estettä ikäryhmittäin (n = 990–1015) (%).



Kuvio 35. Tyttöjen viisi yleisintä liikunnan estettä ikäryhmittäin (n = 1041–1077) (%).



Ikäryhmien välisten erojen tarkastelu osoitti johdonmukaisesti sen, että lähes kaikkien esteiden raportointi lisääntyi lasten ja nuorten iän myötä. Vain loukkaantumisen pelko oli 11-vuotiailla yleisempää kuin heitä vanhemmilla oppilailla.

Merkitysten ja esteiden muutokset vuoden 2014 tilanteeseen

Taulukossa 13 on esitetty merkitysulottuvuuksittain yksittäisten merkitysten painotuksissa tapahtuneet muutokset vuoden 2014 tilanteeseen nähden. Luvut on saatu vähentämällä kyseisen merkityksen vähintään tärkeänä vuoden 2018 aineistossa pitäneiden osuudesta vastaava vuoden 2014 lukema. Punainen väri viittaa siihen, että vuoden 2018 osuus on vähintään kolme prosenttiyksikköä pienempi kuin neljä vuotta aiempi osuus. Keltainen väri kertoo, että tilanne on säilynyt jokseenkin ennallaan eli erotus on alle kolme prosenttiyksikköä suuntaansa. Vihreä väri nostaa esiin ne prosenttiosuuksien erotukset, joissa vuoden 2018 osuus on ollut vähintään kolme prosenttiyksikköä suurempi kuin vuonna 2014.

Taulukko 13. Muutokset merkitysten painotuksissa prosenttiyksikköinä suomenkielisillä vastaajilla sukupuolittain ja ikäryhmän mukaan (vuoden 2018 vähintään tärkeiden merkitysten osuus vähennettynä vastaavalla osuudella vuonna 2014).

	Pojat	Tytöt	11-v.	13-v.	15-v.	Kaikki
KILPAILU JA SUORITTAMINEN						
parhaansa yrittäminen	0	1	0	1	-4	1
työnteko, ahkeruus	3	3	5	0	1	3
kamppailu itsesi kanssa, itsesi voittaminen	-2	-2	-1	-3	-7	-2
omatoimisesti yksikseen tekeminen	0	3	4	2	-2	-2
menestys ja voittaminen	1	2	2	2	1	2
kamppailu toisten kanssa, toisten voittaminen	2	1	2	1	2	2
kilpaileminen	1	0	-4	0	3	0
TERVEYS JA KUNTO						
hyvän olon saaminen	-6	-7	-8	-5	-10	-7
liikunnan terveellisyys	-8	-11	-10	-11	-11	-9
kunnon kohottaminen	-2	-11	-6	-1	-11	-7
virkistys ja rentoutuminen	-8	-16	-13	-14	-11	-12
lihavaksi tulemisen estäminen, painonhallinta	2	-16	-5	-6	-12	-7
hyvän ulkonäön saaminen	-7	-23	-14	-13	-17	-15
ILMAISU, ESITTÄMINEN						
taidokas temppuilu	-7	-1	-4	-7	-6	-4
muille esittäminen, esiintyminen	-4	-1	0	-4	-7	-2
ILO JA LEIKKI						
ilo; se, että liikunta on kivaa	0	-2	0	-2	-6	-1
onnistumisen elämykset	-8	-9	-9	-7	-10	-9
uusien elämysten saaminen	-9	-13	-11	-12	-12	-11
murheiden unohtaminen	-9	-13	-13	-12	-11	-11
leikkiminen, leikkimielisyys	-3	-10	-4	-13	-10	-6
SOSIAALISUUS JA YHDESSÄOLO						
yhdessäolo, yhteistoiminta kavereiden kanssa	-3	-11	-10	-10	-7	-6
uusien kavereiden saaminen	-10	-13	-12	-18	-7	-10
ITSEN TUNTEMINEN, ITSEN TUTKIMINEN						
opin tuntemaan paremmin itseäni	-5	-9	-5	-9	-14	-7
KASVU JA KEHITTYMINEN						
uusien taitojen oppiminen ja kehittäminen	-3	3	-2	-1	-3	0
lihasvoiman kasvattaminen	-8	-15	-11	-7	-14	-11
pelon tai jännityksen kokeminen/voittaminen	-3	0	-1	-2	-6	-1
LAJIMERKITYKSET						
vauhdikkuus	-9	-9	-9	-12	-10	-9
notkeuden parantaminen	-5	-16	-11	-12	-13	-10
oveluus ja järjen käyttö (esim. voiton saamiseksi)	-11	-9	-13	-11	-8	-10
luonnossa oleminen	-1	-7	-8	-5	-5	-4
hienot välineet tai varusteet	-5	-6	-6	-8	-6	-6
miehekkyys	-11	-2	-5	-8	-5	-6
ronskit otteet, kovaotteisuus	-2	0	1	-4	-3	-1
naisellisuus	5	-10	-2	-5	-5	-3
Vuonna 2018 tärkeitä merkityksiä keskimäärin	14	14	15	14	12	14
Vuonna 2014 tärkeitä merkityksiä keskimäärin	15	16	17	16	14	16
Tärkeiden määrän keskiarvojen erotus	-1	-2	-2	-2	-2	-2

Ensimmäinen piirre, johon todennäköisesti useimpien lukijoiden huomio kiinnittyy, on yleinen laskeva trendi. Kaikilla muilla paitsi kilpailun ja suorittamisen merkitysulottuvuuden alueella asiaa tärkeänä pitävien osuus oli lähes kaikissa osaryhmissä pienentynyt. Valtaosassa merkityksiä osuus oli pudonnut vähintään kolmella prosenttiyksiköllä. Kaiken kaikkiaan lasten ja nuorten liikunnasta löytämien vähintään tärkeiden merkitysten määrä oli vähentynyt lähes kahdella. Vuonna 2014 oppilaat löysivät listasta keskimäärin 16 itselleen tärkeää merkitystä, kun vastaava luku vuonna 2018 oli 14. Suurimmillaan keskiarvon pudotus oli tytöillä (-2,3) ja yhdeksäsluokkalaisilla (-2,3).

Merkitysulottuvuuksittainkin pudotukset olivat suuria. Terveys ja kunto, itsen tunteminen, sosiaalisuus ja yhdessäolo, ilo ja leikki sekä lajimerkitykset ovat kaikki ulottuvuuksia, joiden yksittäisissä merkitysosioissa laskua oli noin 7–10 prosenttiyksikköä. Kasvun ja kehittymisen sekä ilmaisun ja esittämisen ulottuvuuksilla pudotus oli yksittäistä merkitystä kohden keskimäärin noin neljä prosenttiyksikköä. Ainoa merkitysulottuvuus, jossa tilanne oli pysynyt jokseenkin ennallaan, oli kilpailu ja suorittaminen. Siinä vuoden 2018 luvut olivat yksittäistä osiota kohden keskimäärin puoli prosenttiyksikön suurempia kuin neljä vuotta aiemmin.

Yksittäisistä merkityksistä arvostustaan olivat lievästi nostaneet tai arvotuksensa säilyttäneet kamppailu toisten kanssa, menestys ja voittaminen, kilpaileminen, uusien taitojen oppiminen parhaansa yrittäminen sekä työnteko ja ahkeruus. Yksittäisistä merkityksistä eniten painoarvoaan tuntui menettäneen hyvän ulkonäön saaminen (15 %). Sen lisäksi virkistyksen ja rentoutumisen, murheiden unohtamisen, lihasvoiman kasvattamisen ja uusien elämysten saamisen osuuksissa oli yli kymmenen prosenttiyksikön pudotus.

Etenkin tyttöjen sarakkeesta on löydettävissä merkityksen hiipumisesta kertovia isoja lukuja. Ne kertovat jonkinasteisesta kulttuurin muutoksesta. Hyvän ulkonäön merkityksen oli tärkeiden joukosta pudottanut lähes neljäsosa (23 %) vastaajista vuoden 2014 tilanteeseen nähden. Kymmenen muunkin merkityksen arvostus oli tyttöjen joukossa vähentynyt yli kymmenellä prosenttiyksiköllä. Pojilla muutokset ovat lähes kauttaaltaan tyttöjen muutoksia pienempiä.

Vuonna 2018 lapsilta ja nuorilta kysyttiin samoja esteväittämiä kuin vuonna 2014, mutta vertailua haittaa asteikon erilaisuus. Vastausvaihtoehdot olivat vuonna 2014 neljäluokkaisella asteikolla: 1 = Ei pidä paikkaansa, 2 = Pitää vähän paikkansa, 3 = Pitää melko hyvin paikkansa, ja 4 = Pitää erittäin hyvin paikkansa. Asteikkojen erilaisuudesta huolimatta muutamia eroja voidaan ottaa esiin. Kun vertailtiin niiden lasten ja nuorten osuutta, jotka vastasivat väittämän pitävän edes vähän paikkaansa (2014) ja estävän vain vähän (2018), vuonna 2018 esteitä raportoineiden lasten ja nuorten osuus oli huomattavasti suurempi kuin vuonna 2014. Poikkeuksellisen suuri ero oli väittämässä ’Liikunnan harrastaminen on liian kallista’. Sekä pojat että tytöt pitivät liikunnanharrastamista vuonna 2018 liian kalliina huomattavasti yleisemmin kuin neljä vuotta aikaisemmin vuonna 2014. Myös liikunnan arvon kieltävät esteet: pidän liikuntaa tarpeettomana ja liikunnasta ei ole hyötyä minulle terveysongelmat ja kilpailullisuus koettiin vuonna 2018 liikunnan harrastamisen esteeksi aikaisempaa selvästi yleisemmin.

Yhteenveto

Vaihtelut merkityksissä ja esteissä kertovat kulttuurin ja ajanhengen muutoksista. Liikunnan edistämistyön näkökulmasta liikunnan merkitysten ja esteiden muutokset ovat vähintäänkin heikkoja signaaleja. Niitä kannattaa seurata ja tarpeen mukaan niihin on syytä reagoida riittävän ajoissa.

Tehdyn merkitysanalyysin oleellisin huomio on siinä, että suomalaislapset ja -nuoret olivat löytäneet liikunnasta vuonna 2018 vähemmän merkityksellisiä asioita kuin neljä vuotta aiemmin vastaavan ikäiset lapset ja nuoret. Esimerkiksi liikunnan avulla saatavan hyvän ulkonäön tai virkistyksen ja rentoutumisen arvostukset olivat vähentyneet selvästi. Vastaavasti esteitä koskeva tarkastelu paljasti, että lapset ja nuoret raportoivat määrällisesti liikunnalle aiempaa useampia esteitä. Eniten oli osuuttaan kasvattanut harrastamisen kalleus. Sen jälkeen terveysongelmiin liittyvät syyt, liiallinen kilpailullisuus ja ylipäätään liikunnan arvon kieltäminen. Aiempien tutkimusten perusteella tiedetään, että tärkeiden merkitysten määrä kertoo liikuntasuhteen vahvuudesta, joka myös näyttäytyy liikunnallisena aktiivisuutena. Toisaalta esteet lisäävät vähäisemmän liikunta-aktiivisuuden todennäköisyyttä. Toisin sanoen tehdyt havainnot kertovat, että lasten liikuntasuhde on heikentynyt neljän vuoden aikana ja ennuste kohteena olleiden ikäluokkien liikunnalliselle aktiivisuudelle tulevaisuudessa ei ole yhtä hyvä kuin neljä vuotta aiemmin.

8 Koettu liikunnallinen pätevyys ja liikuntamotivaatio

8 Koettu liikunnallinen pätevyys ja liikuntamotivaatio

Juho Polet, Arto Laukkanen ja Taru Lintunen

Lapsen ja nuoren koettu liikunnallinen pätevyys liittyy niin koettuun fyysiseen toimintakykyyn kuin kokemukseen omasta ulkonäöstä ja se on yhteydessä liikunnalliseen aktiivisuuteen (Lintunen, 1987). Yleisesti liikunnallisella pätevyydellä tarkoitetaan ihmisen kokemusta edellytyksistään onnistua liikkumista vaativissa tehtävissä. Kouluikäisillä se tarkoittaa kokemusta omasta liikuntakyvykkyydestä ja -taidoista sekä luottamusta omaan suoriutumiseen liikkumista vaativissa tehtävissä. Koetulla liikunnallisella pätevyydellä on vaikutuksensa muun muassa liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen (Jaakkola ym. 2016). Koettu liikunnallinen pätevyys on yhteydessä myös sisäiseen motivaatioon liikuntatunnilla (Sas-Nowosielski 2008) ja aikomukseen olla liikunnallisesti aktiivinen (Taylor ym. 2010).

Liikuntamotivaatiolla viitataan niihin tekijöihin, jotka säätelevät yksilön liikuntakäyttäytymistä. Liikuntakäyttäytymisen voidaan ajatella juontavan juurensa yksilön aikomuksista liikkua, kun taas liikunta-aikomukset muodostuvat yksilön asenteista, kyvystä hallita omaa liikuntaa sekä muiden ihmisten liikunnalle kohdistamista odotuksista (Fishbein & Ajzen, 2011). Liikuntamotivaatiota voidaan tarkastella myös motivaation laadun näkökulmasta. Liikunnan itse määrätyksi ja omaehtoiseksi kokevan on helpompi omaksua liikuntaa kohtaan aitoa kiinnostusta ja arvostusta - ulkoapäin kontrolloiduksi koettuun liikuntaan liittyy todennäköisemmin tuntemuksia mm. toisten ihmisten miellyttämisestä ja pakonomaisesta suorittamisesta (Ryan & Deci, 2017).

Liikuntamotivaatioon vaikuttavia muita tekijöitä ovat tavan muodostuminen sekä itsekontrolli. Toiminnan automaattisuus ja automatisoituminen ovat tärkeitä tavan (habit) muodostumisen tekijöitä (Gardner et al., 2012). Sen lisäksi, että yksilöt tekevät tietoisia ja suunniteltuja valintoja esimerkiksi uutta liikuntaharrastusta aloittaessaan, liikunta-aktiivisuuden taso on tyypillisesti melko pysyvä (Hagger, Polet, & Lintunen, 2018). Itsekontrollilla viitataan siihen, kuinka yksilö kykenee hallitsemaan omia toimintatapojaan esimerkiksi suhteessa arvoihin, ideaaleihin ja pitkän ajan tavoitteisiin (Baumeister, Vohs, & Tice, 2007). Korkean itsekontrollin on havaittu olevan yhteydessä myös fyysiseen aktiivisuuteen (Hagger et al., 2018).

Koettu liikunnallinen pätevyys melko korkeaa

Koetun liikunnallisen pätevyyden oli mahdollista saada arvoja välillä 1–5. Vastaus 1 tarkoitti korkeaa liikunnallista pätevyyttä ja 5 matalaa liikunnallista pätevyyttä. Analyyseja varten asteikko käännettiin niin, että korkeammat arvot ilmaisivat korkeampaa liikunnallista pätevyyttä.

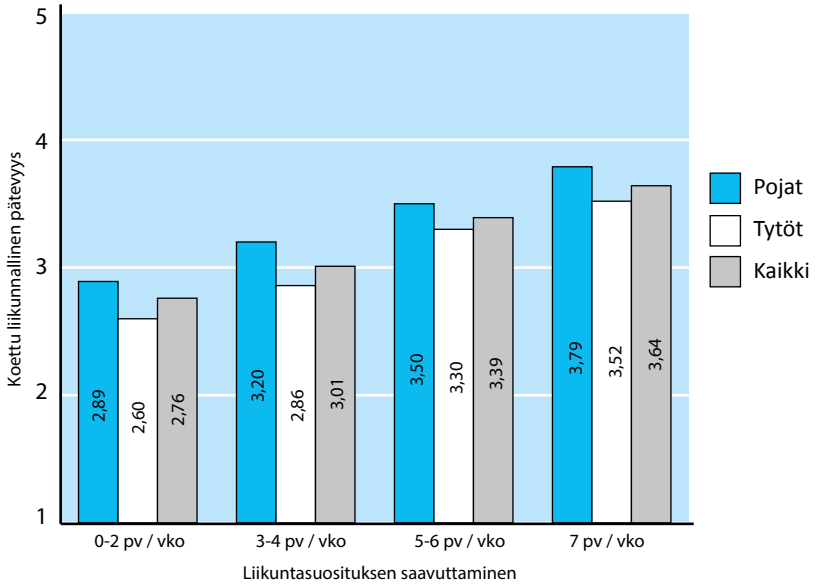
Lapset ja nuoret kokivat itsensä verrattain liikunnallisesti päteviksi (keskiarvo 3,5; keskihajonta 1,0) (taulukko 14). Kokemus liikunnallisesta pätevyydestä oli korkeinta nuorimmassa ikäluokassa (11-v). Pojat kokivat olevansa liikunnallisesti pätevämpiä

kuin tytöt. Koettu liikunnallinen pätevyys oli korkeampi liikunnallisesti aktiivisemmilla lapsilla (kuvio 36). Erityisesti vähiten liikkuvilla ja eniten liikkuvilla oli selvä ero koetussa liikunnallisessa pätevyydessä.

Taulukko 14. Koettu liikunnallinen pätevyys (n = 3740) iän ja sukupuolen mukaan. Vaihteluväli 1–5.

	11-v.			13-v.			15-v.		
	Pojat	Tytöt	Kaikki	Pojat	Tytöt	Kaikki	Pojat	Tytöt	Kaikki
ka	3,72	3,5	3,61	3,56	3,33	3,44	3,6	3,28	3,44
kh	0,92	0,92	0,92	0,98	1,05	1,02	1,14	1,07	1,11

Kuvio 36. Koettu liikunnallinen pätevyys liikunta-aktiivisuuden ja sukupuolen mukaan (n = 2536). Vaihteluväli 1–5.



Liikuntamotivaation osatekijät

Liikuntamotivaation osatekijöitä arvioiviin kysymyksiin vastattiin asteikolla 1–7. Vastaus 1 tarkoitti matalaa arvoa ja 7 korkeaa arvoa. Liikuntamotivaation osatekijöistä arvioitiin liikunta-asennetta, oletettuja muiden odotuksia omasta liikuntakäyttäytymisestä, kokemusta liikuntakäyttäytymisen hallinnasta ja liikunta-aikomuksia.

Lapset ja nuoret kokivat liikuntamotivaation osatekijät verrattain hyviksi (keskiarvot vaihtelivat välillä 5–6) (taulukko 15). Yksitoistavuotiailla oli vanhempia nuoria korkeammat tulokset asenteessa, kyvyssä hallita käyttäytymistä ja aikomuksessa. Myös oletetut muiden odotukset laskivat hieman iän myötä. Tytöillä oli poikia korkeammat tulokset asenteessa, kyvyssä hallita käyttäytymistä ja aikomuksessa. Kaikki liikuntamotivaation osatekijät olivat yhteydessä liikunnalliseen aktiivisuuteen - selvimmin liikunta-aikomukset, kokemus liikuntakäyttäytymisen hallinnasta sekä asenne liikuntaa kohtaan.

Taulukko 15. Asenne, oletetut muiden odotukset, kokemus käyttäytymisen hallinnasta sekä aikomukset iän ja sukupuolen mukaan (n = 1562–1575). Vaihteluväli 1–7.

		11-v.	13-v.	15-v.
Asenne	Pojat	5,59	5,18	5,27
	Tytöt	5,89	5,64	5,51
	Kaikki	5,75	5,42	5,39
Oletetut muiden odotukset	Pojat	5,39	4,97	4,98
	Tytöt	5,16	5,04	5,12
	Kaikki	5,26	5,01	5,06
Kokemus käyttäytymisen hallinnasta	Pojat	5,65	5,22	5,36
	Tytöt	5,91	5,57	5,47
	Kaikki	5,79	5,40	5,42
Aikomus	Pojat	5,44	4,90	5,10
	Tytöt	5,71	5,31	5,28
	Kaikki	5,59	5,11	5,20

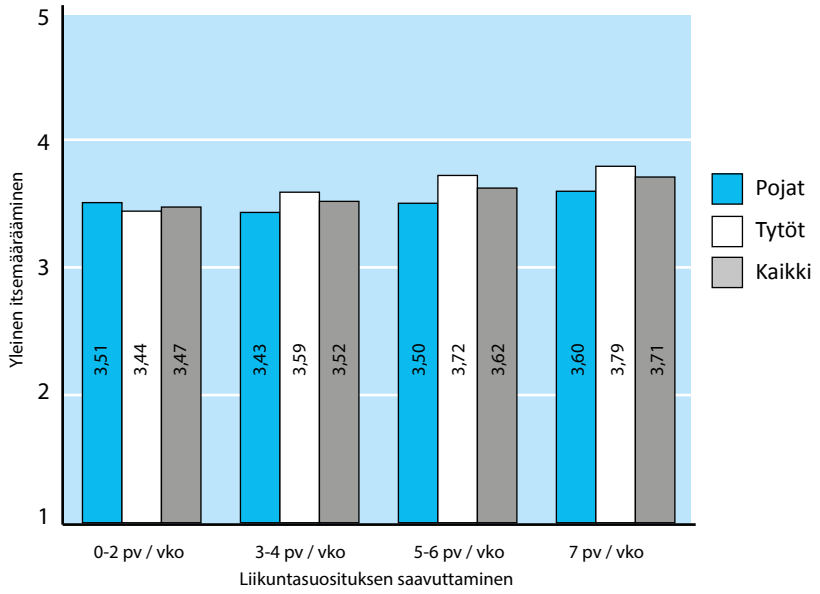
Itsemääräämisen sisäisen liikuntamotivaation osatekijänä

Yleistä itsemääräämistä arvioiviin kysymyksiin vastattiin asteikolla 1–5. Vastaus 1 tarkoitti matalaa arvoa ja 5 korkeaa arvoa. Lapset ja nuoret kokivat itsemääräämisensä verrattain korkeaksi (keskiarvo 3,63; keskihajonta 0,70) (taulukko 16). Vastaajista 12 % itsemääräämisen kokemus jäi vastausvaihtoehtoa 3 heikommaksi. Viisitoistavuotiaiden koettu itsemääräämisen oli korkeampi kuin nuoremmilla. Tyttöjen koettu yleinen itsemääräämisen oli poikia korkeampi kaikissa ikäluokissa. Seitsemänä päivänä viikossa liikkuvien itsemääräämisen oli vain hieman korkeampi kuin 3–4 päivänä- tai vähemmän liikkuvien (kuvio 37).

Taulukko 16. Itsemääräämisen ikäluokittain ja sukupuolittain (n = 1575). Vaihteluväli 1–5.

	11-v.			13-v.			15-v.		
	Pojat	Tytöt	Kaikki	Pojat	Tytöt	Kaikki	Pojat	Tytöt	Kaikki
ka	3,51	3,65	3,59	3,47	3,68	3,58	3,60	3,82	3,71
kh	0,63	0,69	0,67	0,65	0,71	0,69	0,70	0,72	0,72

Kuvio 37. Koettu itsemääräämisen liikunta-aktiivisuuden ja sukupuolen mukaan (n = 1065). Vaihteluväli 1–5.



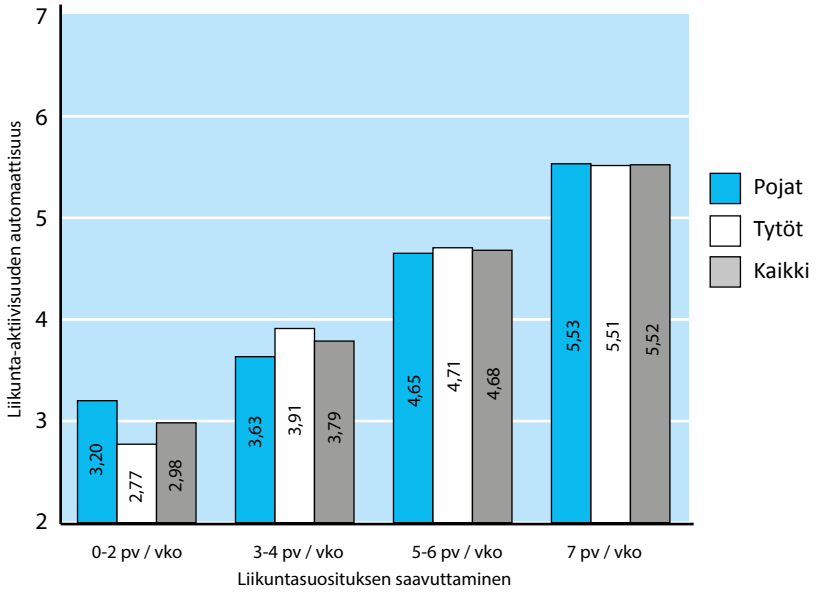
Liikunta-aktiivisuuden automaattisuus

Liikunta-aktiivisuuden automaattisuutta arvioiviin kysymyksiin vastattiin asteikolla 1–7. Vastaus 1 tarkoitti matalaa arvoa ja 7 korkeaa arvoa. Yleisesti lapset ja nuoret kokivat liikunta-aktiivisuuden automaattisuuden selvästi keskivertovaihtoehtoa 4 korkeammaksi (keskiarvo 4,89; keskihajonta 1,74) (taulukko 17). Liikunta-aktiivisuuden automaattisuus laski yleisesti ottaen iän myötä. 11-vuotiailla tytöillä liikunta-aktiivisuus oli poikia automaattisempaa, mutta vanhemmilla nuorilla ei ollut automaattisuudessa sukupuolieroja. Koetulla liikunta-aktiivisuuden automaattisuudella oli selkeä yhteys liikunnan määrään (kuvio 38). Vähiten liikkuvien lasten ja nuorten automaattisuuden keskiarvo oli 2,98 kun eniten liikkuvien keskiarvo oli 5,52.

Taulukko 17. Koettu liikunta-aktiivisuuden automaattisuus sukupuolen ja iän (n = 1593) mukaan. Vaihteluväli 1–7.

	11-v.			13-v.			15-v.		
	Pojat	Tytöt	Kaikki	Pojat	Tytöt	Kaikki	Pojat	Tytöt	Kaikki
ka	4,94	5,26	5,11	4,86	4,97	4,93	4,76	4,61	4,68
kh	1,61	1,61	1,62	1,67	1,68	1,67	1,88	1,86	1,87

Kuvio 38. Koettu liikunta-aktiivisuuden automaattisuus liikunta-aktiivisuuden ja sukupuolen mukaan (n = 1080). Vaihteluväli 1–7.



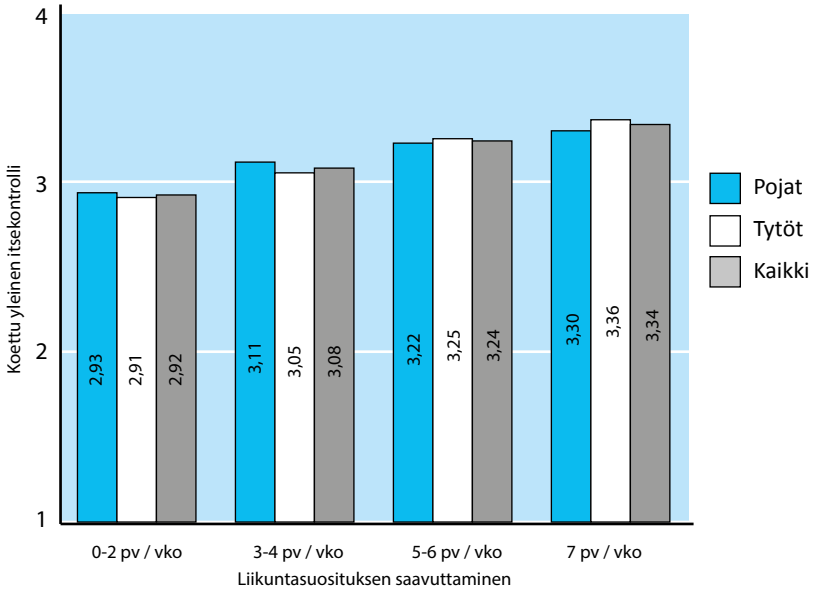
Koettu Itsekontrolli

Koettua yleistä itsekontrollia arvioiviin kysymyksiin vastattiin asteikolla 1–4. Vastaus 1 tarkoitti matalaa arvoa ja 4 korkeaa arvoa. Lapset ja nuoret kokivat yleisen itsekontrollinsa varsin hyväksi (keskiarvo 3,26; keskihajonta 0,53) (taulukko 18). Koettu yleinen itsekontrolli laski hieman iän myötä. Tyttöjen itsekontrolli oli poikia korkeampi alakoulussa 11-vuotiaana, mutta vanhemmilla ikäluokilla sukupuolten välisiä eroja ei ollut. Koettu yleinen itsekontrolli oli yhteydessä liikunnallisen aktiivisuuteen - vähiten liikkuvien itsekontrolli oli keskimäärin 2,92 ja eniten liikkuvien itsekontrolli oli keskimäärin 3,34 (kuvio 39).

Taulukko 18. Koettu yleinen itsekontrolli iän ja sukupuolen mukaan (n = 1602). Vaihteluväli 1–4.

	11-v.			13-v.			15-v.		
	Pojat	Tytöt	Kaikki	Pojat	Tytöt	Kaikki	Pojat	Tytöt	Kaikki
ka	3,36	3,49	3,43	3,18	3,26	3,22	3,18	3,14	3,16
kh	0,45	0,48	0,47	0,47	0,57	0,52	0,53	0,57	0,55

Kuvio 39. Koettu itsekontrolli liikunta-aktiivisuuden ja sukupuolen mukaan (n = 1084). Vaihteluväli 1–4.

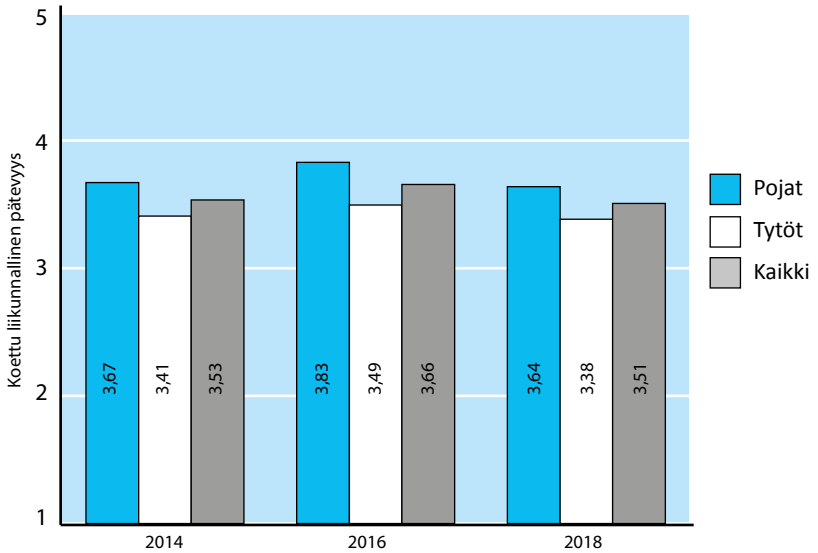


Koetun liikunnallisen pätevyyden trendi

Koettua liikunnallista pätevyyttä on arvioitu aikaisemmin vuosina 2014 ja 2016. Koetun liikunnallisen pätevyyden oli mahdollista saada arvoja välillä 1–5. Vastaus 1 tarkoitti matalaa liikunnallista pätevyyttä ja 5 korkeaa liikunnallista pätevyyttä. Koettu liikunnallinen pätevyys oli vuonna 2016 hieman muita mittausvuosia korkeampi,

mutta erot olivat pieniä ja jokaisena tutkimusajankohtana lapset ja nuoret kokivat koetun liikunnallinen pätevyytensä keskivertovaihtoehta 3 paremmaksi. Pojat kokivat tyttöjä suurempaa liikunnallista pätevyyttä jokaisena arviointivuotena (kuvio 40).

Kuvio 40. Koettu liikunnallinen pätevyys sukupuolen mukaan vuosina 2014, 2016 ja 2018.



Yhteenveto

Koettu liikunnallinen pätevyys ja liikuntamotivaatio ovat tutkitusti vahvoja liikuntakäyttäytymisen ennustetekijöitä. Enemmistö nuorista kokee oman liikunnallisen pätevyytensä melko hyväksi. Lisäksi positiiviset tulokset liikuntamotivaatiota säätelevistä ja siihen liittyvistä tekijöistä viestittävät suomalaisnuorten omaavan yleisesti melko hyvät psyykkiset valmiudet liikkumiseen ja sen lisäämiseen. Pojat kokevat olevansa liikunnallisesti pätevämpiä, kun taas tytöt arvioivat useimmat liikuntamotivaatiotaan säätelevät tekijät positiivisemmiksi. Toisaalta sukupuolten väliset erot havaittiin yleisesti melko pieniksi, mikä viestii liikuntakäyttäytymistä ennustavien yksilötason psyykkisten valmiuksien olevan suhteellisen tasaveroisia 11–15-vuotiailla tytöillä ja pojilla. Koettu liikunnallinen pätevyys, liikuntamotivaatiota säätelevät tekijät, yleinen itsekontrolli ja liikunta-aktiivisuuden automaattisuus laskivat iän myötä. Poikkeuksena koettu itsemääräämineen kasvoi hieman ihan myötä.

Kaikki tutkituista liikuntamotivaatiota säätelevistä tekijöistä sekä koettu pätevyys olivat yhteydessä itseraportoituun liikunta-aktiivisuuteen, joskin yhteyksien voimakkuudet vaihtelivat huomattavasti. Vahvimmat yhteydet liikunta-aktiivisuuden kanssa havaittiin liikunta-aktiivisuuden automaattisuuden kokemuksilla, liikunta-aikomuksilla, käyttäytymisen hallinnan kokemuksilla sekä asenteella. Tulokset viestivät siitä, että liikunta-aktiivisuuden eroja 11–15-vuotiailla nuorilla selittävät liikunnan tavaksi muodostuminen, liikuntaa kohtaan muodostuneet asenteet, tulevaisuuteen suuntautuvat aikomukset liikkua sekä henkilökohtainen hallinnan tunne liikkumista kohtaan. Iän myötä hieman lisääntyvä koettu yleinen itsemääräämineen oli vain heikosti yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen. Toisaalta koettu itsekontrolli oli kohtuullisesti yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen, mikä kuvastanee sitä, että omilla valinnoilla pystytään vaikuttamaan liikkumiseen tai liikkumattomuuteen siinä ympäristössä, jossa lapset ja nuoret elävät.

9 Koulu ja koululiikunta

9 Koulu ja koululiikunta

9.1 Liikunnanopetuksen tuntimäärät ja oppilaiden arvosanat

Sanna Palomäki, Pilvikki Heikinaro-Johansson ja Nelli Lyyra

Valioneuvoston tuntijakoasetuksen (422/2012) mukaisesti liikuntaa opetetaan perusopetuksessa kaikille yhteisenä oppiaineena jokaisella luokkatasolla vähintään kaksi vuosiviikkotuntia eli keskimäärin 2 x 45 minuuttia viikossa. Lisäksi yhdellä luokkatasoista 3–6 ja 7–9 on liikuntaa 3 x 45 minuuttia viikossa. Käytännössä lapsen tai nuoren liikuntatuntien määrään vaikuttaa se, kuinka paljon koulussa liikuntaa tarjotaan (pakollisena ja valinnaisena) ja se, mitä valinnaisaineita hän itse valitsee. Kansainvälisesti verraten suomalaisen koululiikunnan määrä ei ole erityisen korkea. PISA-tutkimuksen 2015 mukaan suomalaisilla 15-vuotiailla nuorilla oli koululiikuntaa keskimäärin 1,8 päivänä viikossa, mikä oli hieman OECD-maiden keskiarvoa vähemmän (Välijärvi 2015).

Oppilaiden kehittymistä liikunnassa pyritään tukemaan monipuolisen, kannustavan ja ohjaavan palautteen sekä arvioinnin avulla. Liikunta oppiaineen arviointi perustuu opetussuunnitelmassa määriteltyihin fyysisen, sosiaalisen ja psyykkisen toimintakyvyn tavoitteisiin. Arvioinnin kohteena ovat oppilaan oppiminen (mm. liikunta- ja välineenkäsittelytaidot, uimataito sekä fyysisten ominaisuuksien arviointi ja kehittäminen) sekä työskentely (mm. aktiivisuus ja yrittäminen, turvallinen ja vastuullinen toiminta sekä yhteistyötaidot). Opetuksen järjestäjä määrittää käytetäänkö luokilla 1–7 sanallista vai numeroarviointia vai näiden yhdistelmää. Numeroarviointia (asteikolla 4–10) on kuitenkin käytettävä viimeistään 8–9-luokkalaisten todistuksissa. (Opetushallitus 2014.)

Erityisesti viime vuosina tutkijat ovat olleet kiinnostuneita liikunnan ja oppimisen välisistä yhteyksistä (Syväoja ym. 2012). On esimerkiksi pyritty selvittämään sitä, voiko liikkuminen tukea oppimista myös akateemisissa kouluaineissa ja johtaa parempaan koulumenestykseen? LIITU-tutkimuksen perusteella ei voida antaa suoraa, syy-seuraussuhteisiin perustuvaa vastausta tähän kysymykseen, mutta joitakin viitteitä liikunnan ja koulumenestyksen välisistä yhteyksistä havaittiin.

Pojilla ja yhdeksäsluokkalaisilla eniten liikuntatunteja

Liikuntatuntien määrää kysyttiin viides-, seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisilta siten, että heitä pyydettiin ilmoittamaan, montako minuuttia viikossa heillä on liikuntaa kyselyntekohetkellä. Liikuntatuntien määrän analysointia haastoi erittäin suuri vaihtelu lasten ja nuorten ilmoittamissa viikoittaisissa minuuttimäärissä. Tulosten luotettavuuden parantamiseksi seuraavassa tarkastelussa ovat mukana vain ne lapset ja nuoret (n = 1319), joiden ilmoittama minuuttimäärä täsmäsi todennäköisten eli joko 45 minuutin tai 75 minuutin pituisten oppituntien kanssa.

Noin puolet (49 %) lapsista ja nuorista ilmoitti, että heillä on liikuntatunteja kyselyn tekohetkellä korkeintaan 90 minuuttia eli tuntijaon mukainen minimimäärä. Neljännes kertoi, että heillä on liikuntaa 135–150 minuuttia viikossa, mikä tarkoittaa joko kolmea 45 minuutin tai kahta 75 minuutin oppituntia viikossa. Lisäksi oppilaista neljännes ilmoitti, että heillä on liikuntaa vähintään 180 minuuttia eli 4 x 45 minuuttia viikossa. Liikuntatuntien keskiarvo oli koko aineistossa 130 minuuttia viikossa. Poikien keskiarvo, 135 minuuttia viikossa, oli korkeampi kuin tyttöjen keskiarvo, 125 minuuttia viikossa.

Luokkatasojen välillä oli merkitseviä eroja liikuntatuntien määrässä. Liikuntaa oli keskimäärin eniten yhdeksäsluokkalaisilla, 142 minuuttia viikossa. Viidesluokkalaisilla oli seuraavaksi eniten liikuntaa, 134 minuuttia viikossa, ja seitsemäsluokkalaisilla vähiten, 111 minuuttia viikossa. Seitsemäsluokkalaisissa oli eniten niitä (64 %), joilla liikuntaa oli vain tuntijaon mukaiset yhteiset tunnit eli korkeintaan 90 minuuttia viikossa. Yhdeksäsluokkalaisissa oli puolestaan eniten (45 %) niitä, joilla viikoittaista liikuntaa oli paljon eli 180 minuuttia tai enemmän. Tämä johtunee siitä, että yhdeksäsluokkalaisilla on tavallisesti mahdollisuus suurempaan valinnaisuuteen, ja liikunta on suosittu valinnaisaine monissa kouluissa. Reilu kymmenen prosenttia yläkoululaisista ilmoitti olevansa liikunta- tai urheiluluokalla ja heidän viikoittaisten liikuntatuntien keskiarvo, 175 minuuttia oli selvästi suurempi kuin muiden, 123 minuuttia. Liikuntaluokkalaisista yli puolella (61 %) oli liikuntatunteja 180 minuuttia tai enemmän viikossa.

Tytöillä, yhdeksäsluokkalaisilla ja paljon liikkuvilla parhaat arvosanat liikunnasta

LIITU -tutkimuksen 2018 aineistonkeruu osoitti, että viidesluokkalaisilla oli hyvin harvoin kyselyssä pyydettyjä edellisessä todistuksessa olleita arvosanoja (liikunnasta, äidinkielestä tai matematiikasta), eli suurimmassa osassa kouluja on käytetty alaluokilla sanallista arviointia. Tästä syystä seuraavassa esitetyt tulokset arvosanoista perustuvat vain 7.- ja 9.-luokkalaisten aineistoihin.

Kaikista kyselyyn vastanneista seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisista 87 % ilmoitti saaneensa liikunnasta vähintään hyvän arvosanan (8–10). Yli puolet (56 %) nuorista kertoi liikunnan arvosanansa olleen kiitettävä (9–10) ja vain 3 prosenttia ilmoitti saaneensa heikon (4–6) arvosanan. Tyttöjen liikunnan arvosanojen keskiarvo 8,62 oli poikien keskiarvoa 8,45 korkeampi. Tytöt olivat saaneet jonkin verran enemmän kiitettäviä ja hieman vähemmän heikkoja arvosanoja kuin pojat. Hyviä ja tyydyttäviä (8–7) arvosanoja tytöt ja pojat saivat liikunnasta lähes saman verran. Liikunnan arvosanat erosivat myös luokkatason mukaan siten, että yhdeksäsluokkalaisten keskiarvo 8,45 oli korkeampi kuin seitsemäsluokkalaisten 8,23. Yhdeksäsluokkalaisista useampi (59 %) oli saanut liikunnasta kiitettävän kuin seitsemäsluokkalaisista (52 %).

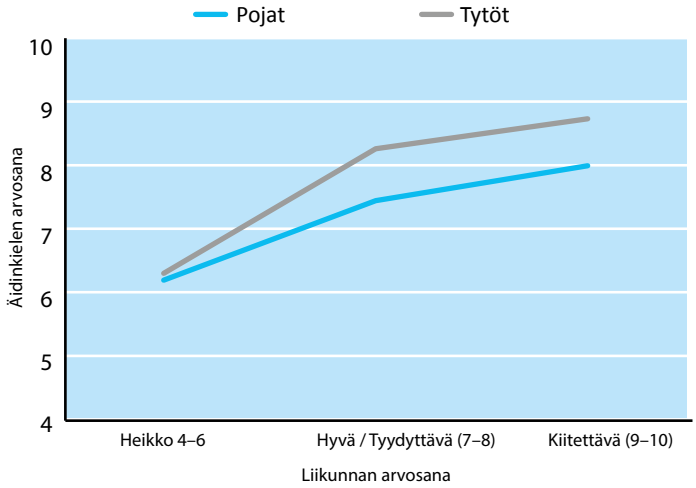
Nuorten liikunta-aktiivisuuden ja liikunnan arvosanojen välillä havaittiin olevan positiivinen, lineaarisesti nouseva yhteys sekä tytöillä että pojilla. Mitä useampana päivänä nuori liikkui suosituksen mukaisesti vähintään 60 minuuttia, sitä parempi hänen liikunnan arvosanansa oli keskimäärin. Liikuntasuosituksen täyttävien nuorten (vähintään 60 minuuttia liikuntaa päivittäin) liikunnan arvosanojen keskiarvo (8,80) oli merkitsevästi korkeampi kuin muiden, vähemmän liikkuvien nuorten keskiarvo (8,37).

Liikunnassa pärjäävät saavat hyviä kouluarvosanoja myös äidinkielestä ja matematiikasta

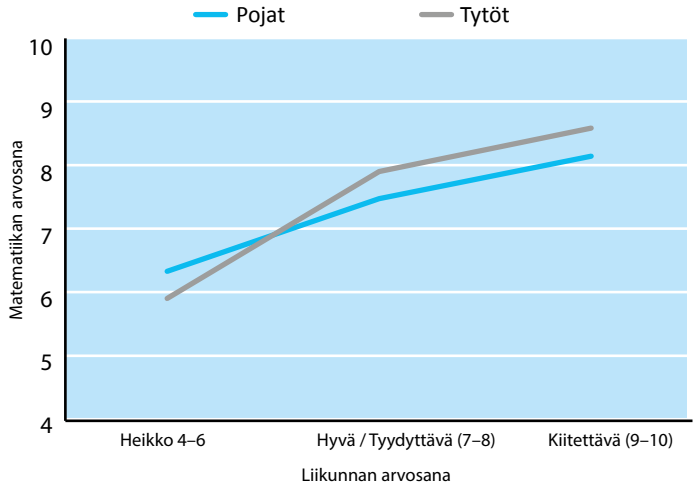
Tutkittaessa liikunnan ja muun koulumenestyksen yhteyttä havaittiin, että liikunnan arvosanoilla oli positiivinen yhteys sekä äidinkielen että matematiikan arvosanoihin molemmilla sukupuolilla (kuviot 41 ja 42). Kiitettävän arvosanan liikunnasta saaneilla nuorilla oli keskimäärin parhaat arvosanat myös äidinkielestä ja matematiikasta.

Lisäksi selvitettiin, miten nuoren liikunta-aktiivisuus eli päivittäisen liikuntasuosituksen toteutuminen oli yhteydessä äidinkielen ja matematiikan arvosanoihin. Vähiten liikkuvat nuoret, joilla tunnin liikuntasuositus toteutui vain 0–2 päivänä, saivat sekä äidinkielestä että matematiikasta (kuvio 43) merkitsevästi heikompia arvosanoja kuin muut nuoret. Muut liikunta-aktiivisuus ryhmät eivät kuitenkaan eronneet merkitsevästi toisistaan äidinkielen tai matematiikan arvosanojen keskiarvon suhteen.

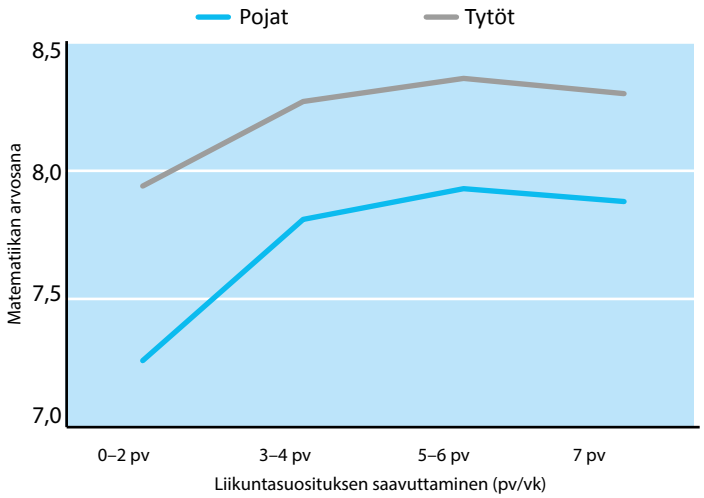
Kuvio 41. Liikunnan ja äidinkielen arvosanojen välinen yhteys 7. ja 9.-luokkalaisilla tytöillä ja pojilla.



Kuvio 42. Liikunnan ja matematiikan arvosanojen välinen yhteys 7. ja 9.-luokkalaisilla tytöillä ja pojilla.



Kuvio 43. Päivittäisen liikuntasuosituksen saavuttamisen yhteys matematiikan arvosanoihin 7. ja 9.-luokkalaisilla tytöillä ja pojilla.



Yhteenveto

Noin puolet lapsista ja nuorista liikkui koulun liikuntatunneilla vain tuntijaon mukaisen minimimäärän, 2 x 45 minuuttia, mikä tarkoittaa yleensä sitä, että liikunnanopetusta on vain yhtenä koulupäivänä viikossa. Eniten liikuntaa oli pojilla, yhdeksäsluokkalaisilla ja liikuntaluokkalaisilla. Erot liikuntatuntien määrissä johtuvat pääosin oppilaan omista valinnaisainevalinnoista. Koko joukossa liikuntatuntien määrä näyttäisi hieman lisääntyneet vuosien 2014 ja 2018 välillä (115 min vs 130 min). Tätä selittänee ensisijaisesti se, että nykyisessä tuntijaossa (valtioneuvoston asetus 422/2012) yläluokilla 7–9 on yksi vuosiviikkotunti enemmän liikuntaa kuin aiemmassa tuntijaossa.

Tytöt saivat liikunnasta jonkin verran parempia arvosanoja kuin pojat, ja yhdeksäsluokkalaiset parempia arvosanoja kuin seitsemäsluokkalaiset. Kaikkien seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisten liikunnan arvosanojen keskiarvo (8,55) oli nyt korkeampi kuin vuoden 2014 LIITU-tutkimuksessa (8,34). Tulokseen saattaa vaikuttaa vuonna 2016 voimaan tullut uusi opetussuunnitelma ja muutokset liikunnan arviointikriteereissä.

Nuorten liikunta-aktiivisuus oli positiivisessa yhteydessä liikunnan arvosanaan ja myös muuhun koulumenestykseen. Vähiten liikkuvat nuoret saivat keskimäärin heikompia arvosanoja äidinkielestä ja matematiikasta kuin enemmän liikkuvat. Tulokset liikunnan ja koulumenestyksen välisistä yhteyksistä ovat yhteneviä aiheen aikaisempien tutkimustulosten kanssa (Syväoja ym. 2012; 2013).

9.2 Lasten ja nuorten kokemuksia liikunnanopetuksesta

Nelli Lyyra, Pilvikki Heikinaro-Johansson ja Sanna Palomäki

Valtakunnalliset opetussuunnitelman perusteet (Opetushallitus 2014) ohjaavat liikunnanopetusta. Niissä määritellään oppiaineen tavoitteet eri ikäryhmille, annetaan suuntaviivoja sisällöille sekä luodaan yhtenäinen pohja arvioinnille. Suomessa liikunta-oppiaineen tehtävänä on edistää hyvinvointia ja toimintakykyä kolmen osa-alueen kautta, jotka ovat fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen toimintakyky. Lisäksi opetussuunnitelman perusteissa korostetaan myönteisiä liikuntakokemuksia ja liikunnallisen elämäntavan tukemista (Opetushallitus 2014). Opettajan pedagogiset ratkaisut vaikuttavat siihen, miten liikunnanopetuksen tavoitteet ja sisällöt välittyvät oppilaalle.

Opettajan työssä korostuu opetustapahtuman tavoitteisuus ja vuorovaikutteisuus. Tavoitteisuus tarkoittaa sitä, että liikunnanopettaja tuo opetussisällön oppilaan kokemuspiiriin mielekkäällä tavalla. Opettaja toimii linkkinä opetussuunnitelman ja oppilaiden välillä. Opettajan laaja-alaiseen pedagogiseen ja sisältöjen osaamiseen liittyy myös kasvattajan rooli. Opettaja on oppijan yksilöllisen kasvun tukija ja motivoija, mikä edellyttää ihmissuhdetaitoja ja empatiakykyä.

Lapset ja nuoret arvioivat koululiikunnan tavoitteiden ja opettajan pedagogisen osaamisen tärkeyttä sovelletulla Koululiikunnan pedagogiset ulottuvuudet -mittarilla (Lyyra 2013; Lyyra, Leskinen & Heikinaro-Johansson 2015), joka pohjautuu Haagin (1989) esittämään liikuntapedagogiikan teoreettiseen malliin (Curriculum Instruction Integration Theory, CIIT, Haag 1989). Koululiikunnan tavoitteita tarkasteltiin neljän osa-alueen avulla: 1) *Fyysinen aktiivisuus*, 2) *Liikuntataitojen oppiminen*, 3) *Hyvinvoinnin edistäminen* ja 4) *Sosioemotionaaliset taidot*. *Opettajan pedagoginen osaaminen* muodosti oman kokonaisuuden.

Oppilaat arvioivat väittämiä viisiportaisella asteikolla (1 = ei lainkaan tärkeä, …, 5 = erittäin tärkeä (liite 3, kysymys 41). Tuloksia tarkastellaan prosenttiosuuksien avulla. Jokaiselle väittämälle laskettiin niiden vastaajien prosentuaalinen osuus, jotka arvioivat sen tärkeäksi tai erittäin tärkeäksi. Osa-alueiden tarkastelussa käytetään prosenttiosuuksien keskiarvoa. Prosenttiosuuksien jakautumisen eroja ryhmien välillä tarkasteltiin khiin neliö -testillä.

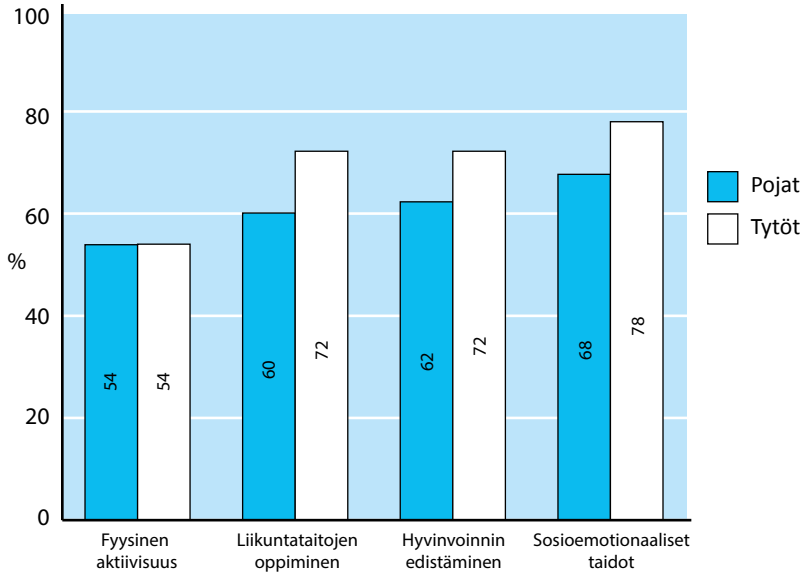
Koululiikunnassa tärkeintä on hauskuus ja yhdessä oleminen

Koko aineistossa lapset ja nuoret pitivät tärkeimpänä koululiikunnan osa-alueena sosioemotionaalisia taitoja (73 %). Tärkeänä pidettiin erityisesti sitä, että liikuntatunneilla on hauskaa (78 %) ja luokassa on hyvä ilmapiiri (74 %). Oppilaiden arvioiden mukaan toiseksi tärkein tavoiteosa-alue oli hyvinvoinnin edistäminen (68 %). Hyvinvoinnin edistämisen osa-alueella yksittäisten väittämien välillä oli suuria eroja. Suurin osa vastaajista (81 %) arvioi väittämän, ”Liikunta edistää terveyttä”, tärkeäksi tai erittäin tärkeäksi. Kyseinen väittämä nousi tärkeimmäksi koko aineiston tarkastelussa sekä jokaisessa sukupuolen, iän ja fyysisen aktiivisuuden mukaan muodostetussa ryhmässä. Sen sijaan hyvinvoinnin edistämisen osa-alueeseen kuuluva väite, ”Saan tietoa kunnostani kuntotestien avulla”, arvioitiin vähiten tärkeäksi (51 %).

Liikuntataitojen oppimista pidettiin tärkeämpänä (66 %) kuin koululiikunnan tuomaa fyysistä aktiivisuutta (54 %). Oppilaat pitävät tärkeänä uusien taitojen oppimista (68 %) sekä sitä, että voivat käyttää oppimiaan taitoja vapaa-ajalla (68 %). Fyysisen aktiivisuuden tavoitteista sen sijaan hengästyminen ja hikoilu liikuntatunnilla koettiin vähiten tärkeäksi (51 % hengästyminen, 49 % hikoilu).

Lapset ja nuoret erosivat sukupuolen mukaan siten, että tytöt arvioivat miltei kaikki liikunnanopetuksen tavoiteosa-alueet tärkeämmäksi kuin pojat (kuvio 44.). Ainoastaan fyysisen aktiivisuuden osa-alue oli yhtä tärkeä tytöille ja pojille. Fyysinen kuormittuminen (hengästyminen ja hikoilu) arvioitiin samalle tasolle tyttöjen ja poikien ryhmässä ja ainoa koululiikunnan tavoitteisiin liittyvä väite, jonka pojat arvioivat tyttöjä tärkeämmäksi oli ”Hikoilen tunnilla” (51 % pojat, 47 % tytöt).

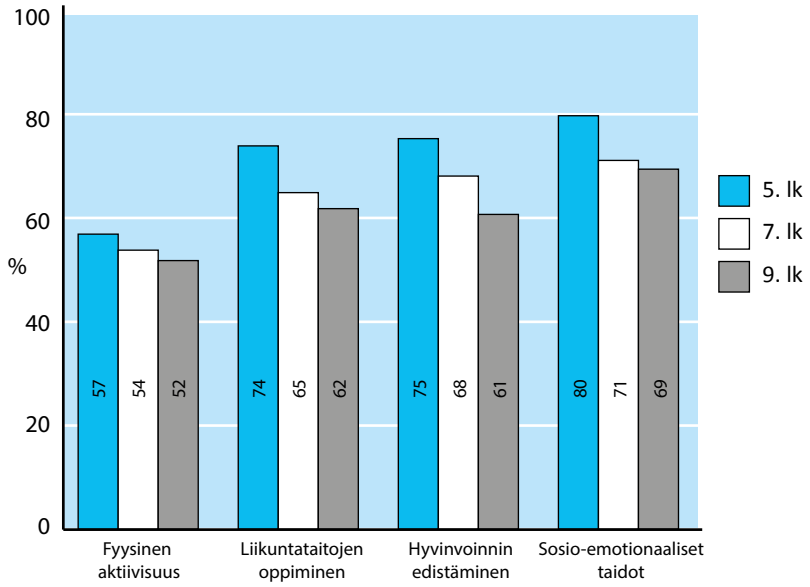
Kuvio 44. Niiden tyttöjen ja poikien osuudet, jotka arvioivat tavoiteosa-alueen liikunnanopetuksessa tärkeäksi tai erittäin tärkeäksi (n = 1599–1604) (%).



Alakoulun 5.-luokkalaiset arvioivat kaikki tavoiteosa-alueet merkitykseltään tärkeämmäksi kuin vanhemmat oppilaat (kuvio 45). Lisäksi prosenttiosuuksien perusteella voidaan sanoa, että suurempi muutos kielteiseen suuntaan on 5.-luokkalaisten ja 7.-luokkalaisten välillä kuin 7.- ja 9.-luokkalaisten välillä. Alakoululaiset asennoituvat myönteisemmin koululiikuntaan kuin yläkoulun oppilaat.

Liikunta-aktiivisuuden mukaan muodostetut ryhmät erosivat siten, että suositukset täyttävät oppilaat arvioivat kaikki osa-alueet selvästi tärkeämmiksi kuin ne oppilaat, jotka eivät saavuta suositusta päivittäisestä 60 minuutin liikunnasta.

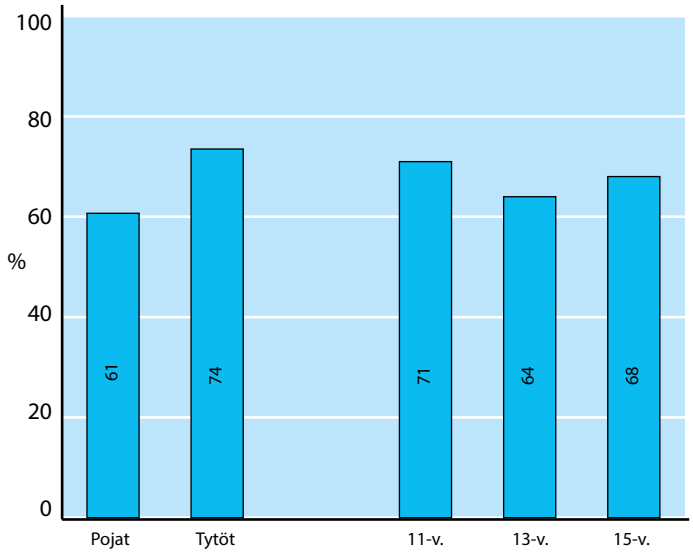
Kuvio 45. Niiden 5.-, 7.-, ja 9.-luokkalaisten osuudet, jotka arvioivat tavoiteosa-alueen liikunnanopetuksessa tärkeäksi tai erittäin tärkeäksi (n = 1599–1609) (%).



Hyvä opettaja on oikeudenmukainen ja kannustava

Oppilaat pitävät opettajan pedagogista osaamista tärkeänä (kuvio 46.). Opettajan osaamiseen ja piirteisiin liittyvien väittämien keskiarvo oli 68 %. Oppilaat pitävät tärkeänä erityisesti oikeudenmukaisuutta (76 %) sekä sitä, että opettaja on kannustava (74 %) (taulukko 19). Kaikista kysytyistä opettajan piirteistä asiantuntijuus oli vähiten tärkeä (55 %). Tytöille opettajan pedagogisen osaaminen oli tärkeämpää kuin pojille, sen sijaan luokka-asteiden välillä ei ollut eroa.

Kuvio 46. Prosentuaalinen osuus tytöistä ja pojista sekä 5.-, 7.-, ja 9.-luokan oppilaista, jotka arvioivat opettajan pedagogisen osaamisen tärkeäksi tai erittäin tärkeäksi (n = 1600) (%).



Taulukko 19. Tärkeiksi tai erittäin tärkeiksi arvioitujen liikunnanopetuksen tavoitteiden sekä opettajan pedagogiseen osaamiseen liittyvien väittämien osuudet sukupuolittain, luokka-asteittain ja liikuntasuosituksen saavuttamisen mukaan (n = 1586–1612) (%).

	pojat	tytöt	5 lk	7 lk	9 lk	0–6pv	7pv	kaikki
FYYSINEN AKTIIVISUUS								
Voin kokeilla rajojani	57	59	65	58	53	53	68	58
Pääsen pois luokkahuoneesta liikkumaan	56	59	63	54	57	53	68	58
Hengästyn tunnilla	51	51	49	53	52	48	60	51
Hikoilen tunnilla	51	47	50	51	46	45	56	49
LIIKUNTATAITOJEN OPPIMINEN								
Opin liikuntataitoja, joita voin käyttää vapaa-ajalla	61	74	77	67	61	64	77	68
Opin uusia liikuntataitoja	61	73	75	65	64	65	74	68
Opin monipuolisesti liikunnan perustaitoja	60	73	74	67	62	63	75	67
Saan tutustua uusiin lajeihin	58	68	70	60	61	59	73	63
HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN								
Liikunta edistää terveyttä	74	88	89	79	76	79	86	81
Opin huolehtimaan terveydestäni	67	82	87	73	66	71	83	75
Saan tietoa omasta hyvinvoinnistani huolehtimiseen	57	69	68	64	58	59	71	63
Saan tietoa kunnostani kuntotestien avulla	52	51	57	56	42	45	64	51
SOSIOEMOTIONAALISET TAIDOT								
Liikuntatunneilla on hauskaa	72	85	82	77	77	76	83	78
Luokassa on hyvä ilmapiiri	68	80	79	72	73	72	80	74
Opin toimimaan ryhmässä vastuullisesti	64	76	79	68	65	67	78	70
Saan liikkua yhdessä luokkakavereiden kanssa	67	71	79	68	63	66	77	69
OPETTAJAN PEDAGOGINEN OSAAMINEN								
Opettaja on oikeudenmukainen	68	84	80	72	77	75	79	76
Opettajan on kannustava	65	82	81	70	71	72	79	74
Minun on helppoa puhua opettajalle	58	71	72	58	65	62	71	65
Opettaja on asiantuntija	52	58	50	57	57	53	59	55

Yhteenveto

Oppilaille on tärkeää, että liikuntatunnilla on hauskaa ja luokassa on hyvä ilmapiiri. Hauskuus ja yhdessä tekeminen ovat nousseet koululiikunnan merkityksellisiksi osa-alueiksi myös aikaisemmissa tutkimuksissa, joissa on selvitetty yläkouluikäisten käsityksiä koululiikunnassa (Dismore & Bailey 2010; Smith & Parr 2007). Muita tärkeitä asioita koululiikunnassa lasten ja nuorten näkökulmasta oli se, että liikunta edistää terveyttä ja liikunnanopetus antaa tietoa ja taitoa omasta terveydestä huolehtimiseen. Oppilaat arvostivat opettajan oikeudenmukaisuutta ja sitä, että opettaja on kannustava.

Ryhmien välinen tarkastelu osoitti, että liikunnanopetusta pitävät tärkeänä erityisesti tytöt, 11-vuotiaat ja ne vastaajat, jotka liikkuivat suosituksen mukaan. Jokaiselle sukupuolen, luokka-asteen ja liikunta-aktiivisuuden mukaan muodostetulle ryhmälle sosioemotionaaliset taidot oli tärkein koululiikunnan tavoiteosa-alue ja fyysinen aktiivisuus vähiten tärkeä. Yläkoululaisten kriittisempi suhtautuminen saattaa kertoa hiipuvasta liikunta-aktiivisuudesta sekä siitä, että yläkouluiässä nuoren identiteetti vahvistuu ja rohkeus omien mielipiteiden ilmaisemiseen lisääntyy. Yläkouluikä on myös murrosiän aikaa, joka heijastuu yleiseen asennoitumiseen koulunkäyntiä kohtaan.

Koululiikunnan tavoiteosa-alueiden merkitystä kysyttiin myös vuoden 2014 LIITU-tutkimuksessa. Asenteet ja arvostukset ovat muuttuneet neljän vuoden aikana. Vuonna 2014 tärkein koululiikunnan tavoiteosa-alue oli hyvinvoinnin edistäminen, toiseksi tärkein oli taitojen oppiminen ja vasta kolmanneksi tärkein oli sosioemotionaalisten taitojen ja tavoitteiden saavuttaminen. Vuonna 2018 kerätyssä aineistossa koululiikunnan merkitys sosioemotionaalisten taitojen oppimisessa arvioitiin tärkeimmäksi tavoiteosa-alueeksi.

Liikuntatunnit tarjoavat ainutlaatuisen tilaisuuden harjoitella sosioemotionaalisia taitoja, kuten yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja. Opettajan tehtävänä on edistää liikuntaryhmässä turvallista ja hyväksyvää ilmapiiriä, jossa sosiaalisia ja emotionaalisia taitoja voidaan harjoitella. Hyvällä opetuksen suunnittelulla voidaan välttää esimerkiksi se, että kiusalliset ryhmäjakotilanteet jäisivät päällimmäiseksi muistoksi koululiikunnasta. Yhdessä tekeminen, yhteisöllisyyden tunne ja myönteisten liikuntakokemusten saaminen ovat tavoitteita, joita myös oppilaat arvostavat.

9.3 Välituntiliikunta

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

Välituntiliikunta voi muodostaa merkittävän osan koululaisten päivittäisestä liikunta-aktiivisuudesta. Peruskoulun aikana välitunneilla vietetään yhteensä noin 2000 tuntia – enemmän kuin yhdenkään yksittäisen oppiaineen parissa (Moilanen ym. 2017). Liikunta välitunneilla on tärkeää kaikille, mutta erityisesti vähän liikkuville lapsille ja nuorille, joiden päivittäisestä reippaasta liikunnasta jopa 42 prosenttia kertyy koulupäivän aikana (Tammelin ym. 2015). Koulut ovat luoneet välituntiliikunnalle parempia edellytyksiä muokkaamalla koulupäivän rakennetta ja muuttamalla koulun toimintatapoja. Esimerkiksi pitkät välitunnit ja sisäliikuntatilojen käyttö liikuntatuntien ulkopuolella ovat yleistyneet kouluissa viime vuosien aikana (Wiss ym. 2018, www.liikuntaindikaattorit.fi). Lukuvuonna 2012–2013 kouluista 42 prosenttia ilmoitti järjestävänsä pitkiä liikuntavälitunteja, kun lukuvuonna 2016–2017 vastaava osuus oli 67 prosenttia. Lukuvuonna 2012–2013 kouluista 55 prosenttia ja lukuvuonna 2016–2017 jopa 76 prosenttia kouluista ilmoitti hyödyntävänsä sisäliikuntatiloja muulloinkin kuin liikuntatunneilla.

Välituntitoiminnan kehittäminen on konkreettinen koulupäivän rakenteeseen liittyvä toimenpide, jolla tavoitetaan koko kouluyhteisö (Kämppi ym. 2018). Oppilaiden osallistuminen välituntiliikuntaan on yhteydessä parempiin koulussa koettuihin vertaissuhteisiin, yhteenkuuluvuuteen ja kouluilmapiiriin (Haapala 2017). Välituntiliikunta luo elämyksiä, jotka omalta osaltaan vahvistavat yhteenkuuluvuutta ja yhteishengen rakentumista (Rajala ym. 2017; Rajala ym. 2018). Oppilaiden mahdollisuus osallistua välituntitoiminnan suunnitteluun ja toteuttamiseen on erityisen tärkeää, jotta voidaan luoda kaikille oppilaille mielekkäitä mahdollisuuksia liikkua välitunneilla (Kämppi ym. 2018). Vähän liikkuvien oppilaiden mielipiteet on myös hyvä ottaa huomioon, jotta voidaan luoda heitä kiinnostavia liikkumisen mahdollisuuksia.

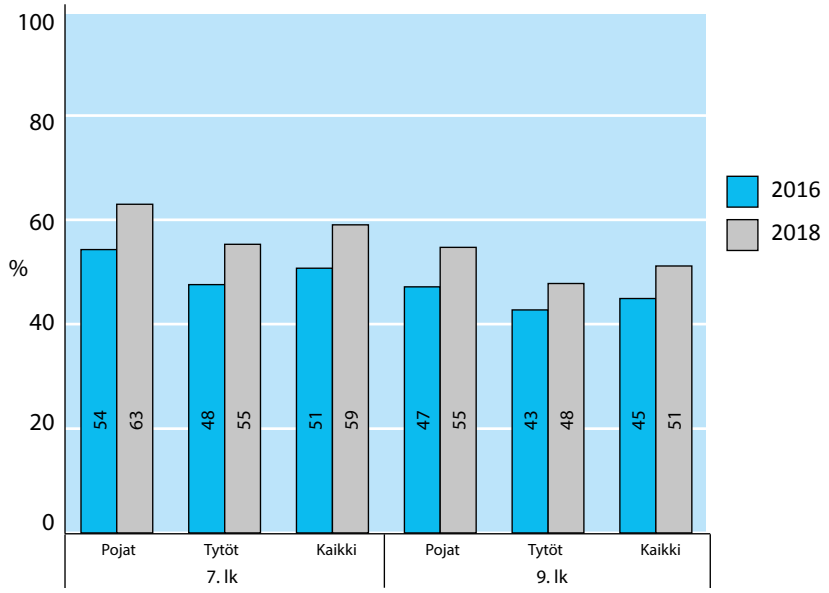
LIITU-tutkimuksessa selvitettiin välituntien viettopaikkaa kysymällä lapsilta ja nuorilta, viettävätkö he välituntinsa sisällä vai ulkona (liite 3, kysymys 30). Välituntiliikunnan määrää selvitettiin tiedustelemalla, mitä lapset ja nuoret yleensä tekevät koulussa välitunneilla (liite 3, kysymykset 31 ja 32). Lisäksi kysyttiin lasten ja nuorten osallistumista välituntitoiminnan sekä koulun tilojen ja piha-alueiden suunnitteluun (liite 3, kysymys 34). Oppilailta kysyttiin myös arvioita, miten välituntiliikuntaan liittyvät asiat toteutuvat heidän koulussaan (liite 3, kysymys 35). Tulokset raportoidaan luokkatason, sukupuolen ja liikunta-aktiivisuuden mukaan.

Välituntien viettäminen ulkona on yleistynyt yläkoulussa

Alakoululaiset viettävät välituntinsa lähes poikkeuksetta ulkona. Yläkoululaisista hieman yli puolet ilmoitti keväällä 2018 viettävänsä välituntinsa enimmäkseen ulkona. Pojat ovat välituntisin tyttöjä useammin ulkona. Yläkoululaisten ulkona oleminen välituntien aikana on lisääntynyt vuodesta 2016 vuoteen 2018 (kuvio 47).

Välituntien viettäminen ulkona on merkittävää erityisesti istumisen vähentämisen näkökulmasta, sillä yläkoululaiset istuvat ulkovälitunneilla selvästi vähemmän kuin sisävälitunneilla. Keväällä 2018 yläkoululaisista 79 prosenttia ilmoitti istuvansa kaikilla tai useimmilla sisävälitunneilla ja 25 prosenttia kaikilla tai useimmilla ulkovälitunneilla. Tyttöjen ja poikien välisiä eroja ei ollut.

Kuvio 47. Niiden yläkoululaisten osuudet, jotka viettivät välitunnit enimmäkseen tai aina ulkona (2016 n = 2978; 2018 n = 2045) (%). Mukana vain suomenkieliset vastaajat.

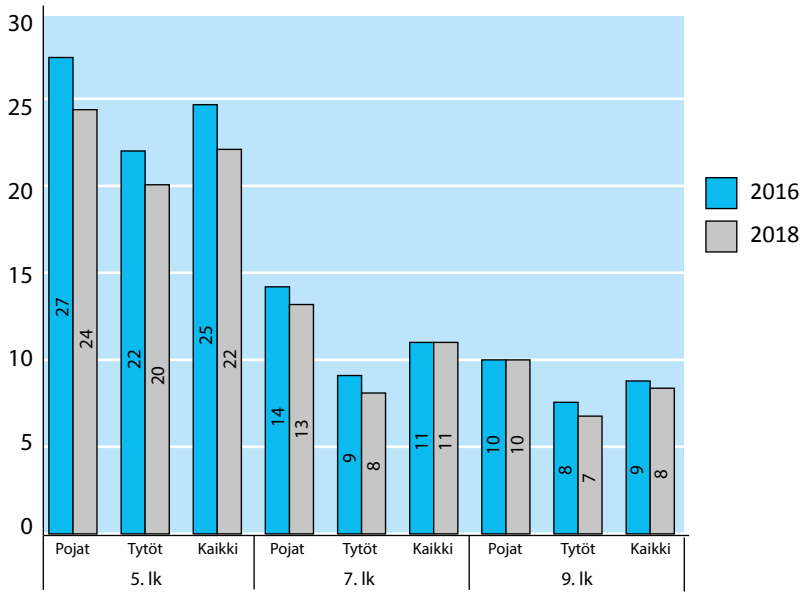


Alakoululaiset liikkuvat välitunneilla enemmän kuin yläkoululaiset

Oppilaiden itse arvioimaa välituntiliikunnan kokonaismäärää on tarkasteltu välituntiliikuntaindeksillä (ks. Rajala ym. 2014), joka sisältää kävelyn, liikuntapelit ja -leikit, pallopelit, osallistumisen ohjattuun välituntiliikuntaan sekä toimimisen välituntiliikunnan ohjaajana. Mitä suurempi välituntiliikuntaindeksi on (vaihteluväli 0–63), sitä enemmän ja reippaammin koululaiset liikkuvat välituntien aikana.

Välituntiliikunnan määrässä on selvä ero alakoululaisten ja yläkoululaisten välillä (kuvio 48). Keväällä 2018 viidesluokkalaiset (välituntiliikuntaindeksi 22) liikkuivat välitunneilla enemmän kuin seitsemäsluokkalaiset (11) ja yhdeksäsluokkalaiset (8).

Kuvio 48. Välituntiliikunnan määrää kuvaava välituntiliikuntaindeksi (vaihteluväli 0–63) vuosina 2016 (n = 4237) ja 2018 (n = 2966). Mukana vain suomenkieliset vastaajat.



Pojat liikkuvat tyttöjä enemmän kaikissa ikäryhmissä. Välituntiliikuntaindeksillä tarkasteltuna oppilaiden välituntiliikunnan määrä on hieman vähentynyt vuodesta 2016 vuoteen 2018 erityisesti alakoululaisilla.

Tarkempi välituntiliikuntaindeksin muutoksen tarkastelu osoittaa, että esimerkiksi indeksiin vahvasti vaikuttavat ulkona pelatut pallopelit ovat jonkin verran menettäneet suosiotaan välituntiliikunnan muotona sekä alakoulussa että yläkoulussa niin tytöillä kuin pojillakin. Suurin muutos tapahtui viidesluokkalaisilla pojilla, joista 74 prosenttia ilmoitti pelaavansa pallopelejä kaikilla tai useimmilla ulkovälitunneilla keväällä 2016 ja 60 prosenttia keväällä 2018. Samaan aikaan esimerkiksi yhdeksäsluokkalaisten poikien pallopelien pelaaminen oli yhtä yleistä vuonna 2018 kuin vuonna 2016; pojista 18 prosenttia ilmoitti pelaavansa pallopelejä kaikilla tai useimmilla ulkovälitunneilla. Pojat pelailivat pallopelejä selvästi enemmän välituntien aikana kuin tytöt kaikissa ikäryhmissä.

Lasten ja nuorten itsearvioitu liikunta-aktiivisuus koko viikon aikana oli positiivisesti yhteydessä välituntiliikunnan määrään. Liikuntasuosituksen saavuttavilla lapsilla ja nuorilla välituntiliikuntaindeksi oli keskimäärin korkeampi (18,1) kuin vähemmän aktiivisilla, jotka liikkuivat vähintään tunnin päivässä 5–6 päivänä viikossa (indeksi 14,1), 3–4 päivänä viikossa (indeksi 12,3) tai korkeintaan kahtena päivänä viikossa (indeksi 10,0).

Välituntiliikunnan tarjonta on kouluissa monipuolista, eikä välituntiliikuntaindeksi todennäköisesti mittaa kaikkia välituntiliikunnan muotoja. Tulokset tuovat kuitenkin selvästi esille edelleen olemassa olevat yläkoululaisten ja alakoululaisten sekä tyttöjen ja poikien väliset erot välituntiliikuntaan osallistumisessa.

Uusia tiloja välituntiliikuntaan

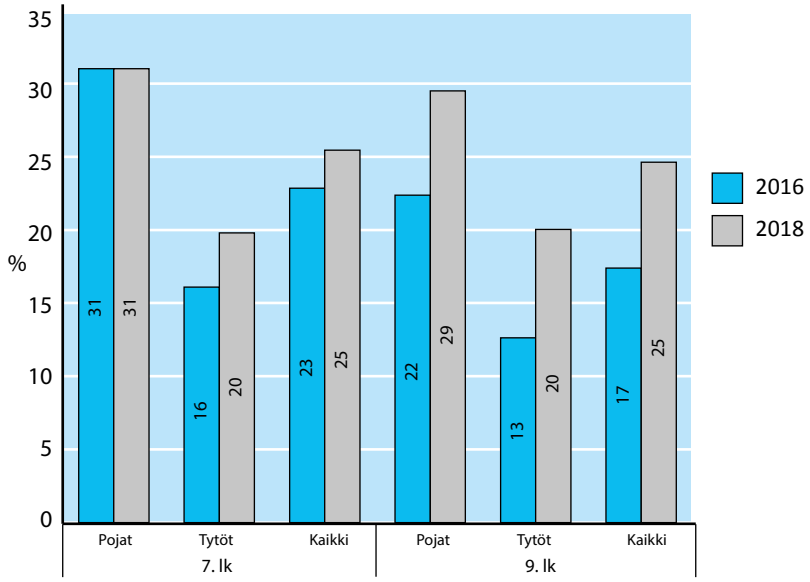
Koulun sisätilojen avaaminen välituntiliikunnan käyttöön on yksi vaihtoehto lisätä liikkumisen mahdollisuuksia koulupäivän aikana. Koulun liikuntasalissa välitunneilla liikkuvien yläkoululaisten osuus on parin viime vuoden aikana lisääntynyt jonkin verran sekä tytöillä että pojilla (kuvio 49). Keväällä 2016 yläkoululaisista viidennes ja keväällä 2018 neljännes ilmoitti liikkuvansa välitunneilla liikuntasalissa.

Oppilaiden osallistuminen välituntiliikunnan suunnitteluun

Oppilaiden osallistuminen välituntitoiminnan suunnitteluun on alakoulussa yleisempää kuin yläkoulussa. Alakoulun oppilaista (3. ja 5. lk) 33 prosenttia ja yläkoulun oppilaista (7. ja 9. lk) 19 prosenttia on osallistunut koulun välituntitoiminnan suunnitteluun. Aktiivisimmin välituntiliikunnan suunnittelussa ovat olleet mukana viidesluokkalaiset, joista tytöistä 37 prosenttia ja pojista 30 prosenttia ilmoitti osallistuneensa välituntitoiminnan suunnitteluun. Tyttöjen ja poikien välillä oli havaittavissa eroa myös yhdeksäsluokkalaisten osalta; tytöistä 24 prosenttia ja pojista 15 prosenttia on osallistunut välituntitoiminnan suunnitteluun.

Koulun tilojen ja piha-alueiden suunnitteluun on osallistunut alakoulun oppilaista 30 prosenttia ja yläkoulun oppilaista 17 prosenttia. Yhdeksännen luokan oppilaista tytöt olivat osallistuneet poikia useammin tilojen ja piha-alueiden suunnitteluun, muuten sukupuolten välisiä eroja ei ollut.

Kuvio 49. Niiden yläkoululaisten osuudet, jotka ilmoittivat liikkuvansa välitunneilla liikuntasalissa vähintään silloin tällöin vuosina 2016 (n = 2978) ja 2018 (n = 2048) (%). Mukana vain suomenkieliset vastaajat.



Oppilaita pyydettiin arvioimaan miten tietyt välituntiliikuntaan liittyvät asiat toteutuvat heidän koulussaan. Viidesluokkalaisista 63 prosenttia ja 7.–9.-luokkalaisista kolmannes (33 %) arvioi, että heidän koulussaan on riittävästi välituntivälineitä**.** Lisäksi 74 prosenttia 5.-luokkalaisista ja 39 prosenttia 7.–9.-luokkalaisista arvioi, että heidän koulunsa pihalla on pelialue ja riittävästi muita liikunnallisia toimintapaikkoja.

Yhteenveto

Alakoululaisten välituntien viettotavat ovat hyvin erilaisia kuin yläkoululaisten. Alakoululaiset viettävät lähes kaikki välitunnit ulkona ja liikkuvat välitunneilla selvästi enemmän kuin yläkoululaiset. Välituntien viettäminen ulkona on yleistynyt yläkoulussa, mikä on merkittävää istumisen näkökulmasta; yläkoululaiset istuvat ulkovälitunneilla vähemmän kuin sisävälitunneilla. Pojat liikkuvat välitunneilla tyttöjä enemmän kaikilla luokkatasoilla. Koululaisista vain neljäsosa oli osallistunut välituntitoiminnan suunnitteluun, alakoululaiset hieman aktiivisemmin kuin yläkoululaiset. Osallistumalla välituntitoiminnan suunnitteluun ja toteutukseen koululaiset voivat vaikuttaa oman kouluyhteisönsä toimintatapoihin. Välituntiliikunta tarjoaa monin tavoin mahdollisuuksia lasten ja nuorten osallisuuden kehittämiseen koulussa.

9.4 Koulumatkaliikunta

Jouni Kallio, Harto Hakonen ja Tuija Tammelin

Koulumatka voi muodostaa merkittävän osan lapsen tai nuoren päivittäisestä liikunta-aktiivisuudesta (Rainham ym. 2012). Koulumatkan aktiivisesti kulkemisen on havaittu tutkimuksissa olevan yhteydessä mm. parempaan fyysiseen kuntoon sekä kehonkoostumukseen (Larouche ym. 2014). Koulumatkan etuja oppilaiden liikuttajana ovat sen toistuvuus, edullisuus ja helppous.

LIITU-tutkimuksessa kysyttiin oppilaiden koulumatkan pituutta ja kulkutapaa (liite 3, kysymykset 28 ja 29). Yleisintä tapaa kulkea kouluun kysyttiin erikseen talven sekä kevään ja syksyn osalta. Tuloksia tarkastellaan luokkatason, sukupuolen, vuodenaikojen ja liikunta-aktiivisuuden mukaan.

Koulumatkojen kulkeminen aktiivisesti – kävelen ja pyörällä

Koulumatkan pituus vaikuttaa kulkutapoihin. Yläkoululaisten koulumatkat ovat pitempiä kuin alakoululaisilla (taulukko 20): yli kolmen kilometrin koulumatka on 28 prosentilla tutkimukseen osallistuneista alakoululaisista (3. ja 5. luokat) ja 52 prosentilla yläkoululaisista (7. ja 9. luokat).

Taulukko 20. Kolmas- ja viidesluokkalaisten (n = 3429) sekä seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisten (n = 2219) osuudet eripituisilla koulumatkoilla (%).

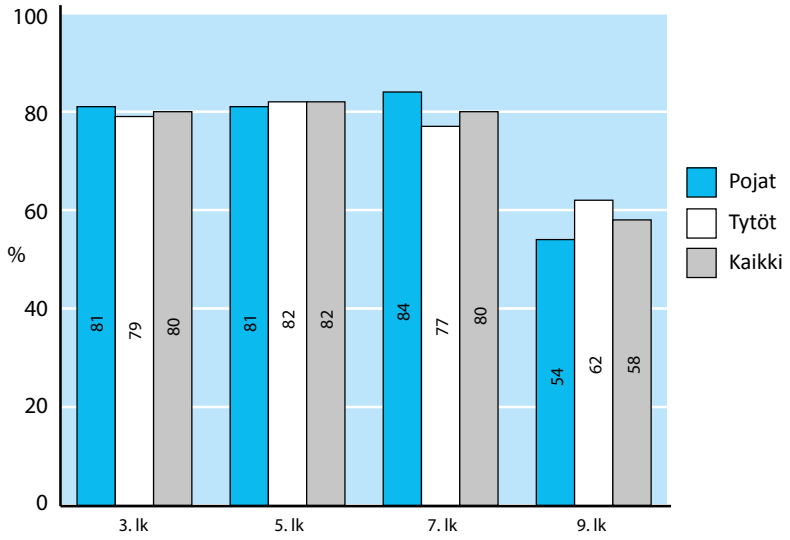
	3. ja 5.	7. ja 9.	Yht
0–1,0 km	37 %	19 %	30 %
1,1–3,0 km	36 %	29 %	33 %
3,1–5,0 km	11 %	16 %	13 %
yli 5 km	16 %	36 %	24 %

Alle viiden kilometrin koulumatkat kuljetaan pääosin kävellen tai pyöräillen kaikissa tutkimukseen osallistuneissa ikäluokissa (kuvio 50) eikä muutosta ole tapahtunut verrattuna vuoden 2016 tuloksiin. Kolmas-, viides- ja seitsemäsluokkalaisten keskuudessa aktiivinen kouluun kulkeminen oli yhtä yleistä (77–84 %). Yhdeksäsluokkalaisilla aktiivinen kulkeminen oli muita luokkatasoja harvinaisempaa (61 %). Sukupuolten väliset erot olivat vähäisiä etenkin alakoulussa. Talvisin tytöt pyöräilevät kouluun poikia harvemmin, mutta kävelijöiden ja pyöräilijöiden yhteismäärä on samaa luokkaa molemmilla sukupuolilla. Seitsemännellä luokalla pojat olivat hieman tyttöjä aktiivisempia koulumatkakulkemisessa, pääosin talvipyöräilyn ansiosta. Yhdeksännellä luokalla erityisesti poikien aktiivisuutta vähentää ”muulla moottoriajoneuvolla” kulkevien suuri osuus. Muulla moottoriajoneuvolla ilmoittaa kulkevansa kouluun syksyisin ja keväisin 43 prosenttia yhdeksäsluokkalaisista pojista. On todennäköistä, että monilla yhdeksäsluokkalaisilla pyöräily vaihtuu mopoiluun 9. luokalla.

Tärkeimmät koulumatkan aktiiviseen kulkemiseen vaikuttavat tekijät ovat koulumatkan pituus ja vuodenaika. Kun koulumatkan pituus oli alle kilometrin, koulumatkan

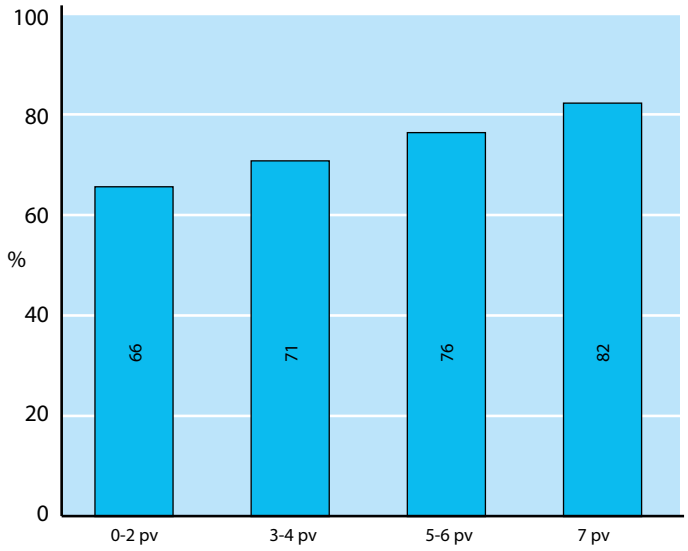
aktiivisesti kulkevien osuus oli keväisin ja syksyisin 96 prosenttia ja talvisin 90 prosenttia. Yli viiden kilometrin koulumatkan kulki aktiivisesti 14 prosenttia keväisin ja syksyisin ja seitsemän prosenttia talvisin.

Kuvio 50. Koulumatkan fyysisesti aktiivisesti (kävellen tai pyöräillen) kulkevien osuudet alle viiden kilometrin koulumatkoilla keskimäärin vuoden aikana (n = 4316) (%).



3.–9.-luokkalaisten itsearvioitu liikunta-aktiivisuus koko viikon aikana oli positiivisesti yhteydessä koulumatkan aktiiviseen kulkemiseen (Kuvio 51). Liikuntasuositusten mukaan 7 päivänä viikossa liikkuvista 82 prosenttia kulki kouluun aktiivisesti. Alle kolmena päivänä liikuntasuosituksen saavuttavien oppilaiden joukossa keskimäärin vain 66 prosenttia kulki koulumatkansa aktiivisesti. Analyysissä olivat mukana alle viiden kilometrin etäisyydellä koulusta asuvat oppilaat. Ryhmien aktiivisuuksissa ei ollut tapahtunut merkitsevää muutosta 2016–2018.

Kuvio 51. Aktiivisen koulumatkan kulkemisen yleisyys itsearvioidun liikunta-aktiivisuuden määrään (%). Vaaka-akselilla niiden päivien lukumäärä viikossa, joina oppilas liikkuu liikuntasuositusten mukaisesti (vähintään 60 minuuttia).



Koululaisia pyydettiin arvioimaan miten koulumatkaliikuntaan liittyvät asiat toteutuvat heidän koulussaan. Vajaa puolet (45 %) 5.-luokkalaisista ja noin viidennes (19 %) 7.–9.-luokkalaisista arvioi, että koulussa kannustetaan oppilaita liikkumaan koulumatkat kävellen tai pyöräillen. Puolet 5.-luokkalaisista ja kolmannes (32 %) 7.–9.-luokkalaisista arvioi, että heidän koululllaan on toimivat polkupyörien ja kypärien säilytysratkaisut.

Yhteenveto

Suurin osa koululaisista kulkee koulumatkansa kävellen 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.

10 Liikuntavammat koulussa, vapaa-ajalla ja urheiluseuroissa

10 Liikuntavammat koulussa, vapaa-ajalla ja urheiluseuroissa

Jari Parkkari, Pekka Kannus ja Mari Leppänen

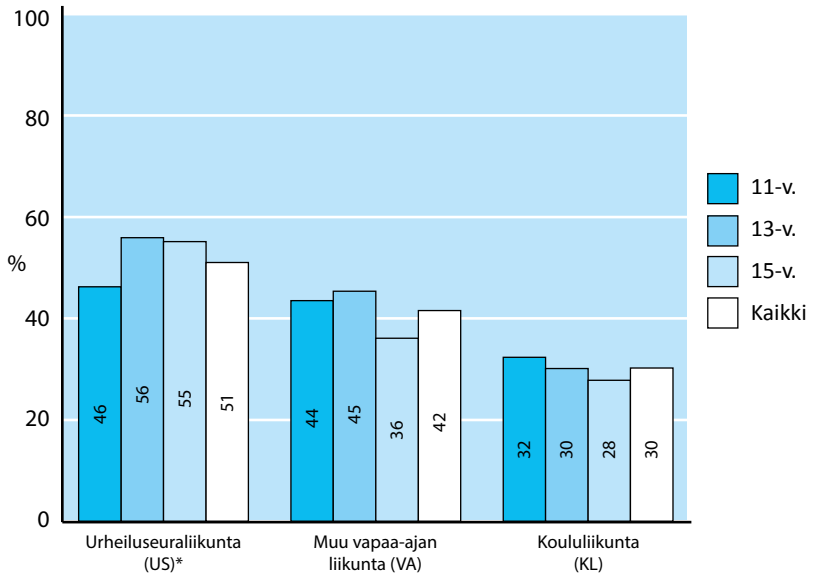
Liikuntaan aktivointia tulee lisätä ja liikuntaa sekä urheilua ohjata ja opettaa turvallisuusnäkökohdat huomioon ottaen, sillä muutoin liikunnan harrastajista ja liikunnan terveyshyödyistä jopa puolet saatetaan menettää (Parkkari & Kannus & Fogelholm 2004; Sommer ym. 2007; Haikonen & Parkkari 2010). Loukkaantumiset ja vammat voivat katkaista liikunnan harrastamisen eikä uutta liikuntalajia aina etsitä tilalle. Erityisesti pojat ovat aikaisemmissa tutkimuksissa olleet alttiita liikuntatapaturmille (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.

LIITU 2018 -tutkimuksessa kartoitettiin 11-, 13- ja 15-vuotiaille lapsille ja nuorille liikunnassa sattuneita tapaturmia ja vammoja kolmessa eri toimintaympäristössä; urheiluseuratoiminnassa, koululiikunnassa sekä vapaa-ajalla (liite 3, kysymykset 52–54).

Liikunnassa loukkaantuneiden määrä

Vuonna 2018 LIITU-tutkimukseen osallistuneista nuorista yli puolet (56 %) ilmoitti loukkaantuneensa liikunnan yhteydessä vähintään kerran edeltävän vuoden aikana (kuvio 52). Pojista loukkaantui 56 prosenttia ja tytöistä 57 prosenttia. Eniten loukkaantumisia sattui urheiluseuraliikunnassa: puolet (51 %) urheiluseurassa harrastavista oli loukkaantunut urheiluseuraliikunnassa vähintään kerran. Vapaa-ajan liikunnassa sattui enemmän vammoja kuin koululiikunnassa. Urheiluseuraliikunnassa eniten loukkaantumisia sattui 13- ja 15-vuotiaille. Koululiikunnassa loukkaantumisten määrä väheni iän myötä.

Kuvio 52. Edeltävän vuoden aikana liikunnassa loukkaantuneiden osuus ikäryhmittäin kolmessa eri liikuntamuodossa (n = US:2143; VA:3542; KL:3574).



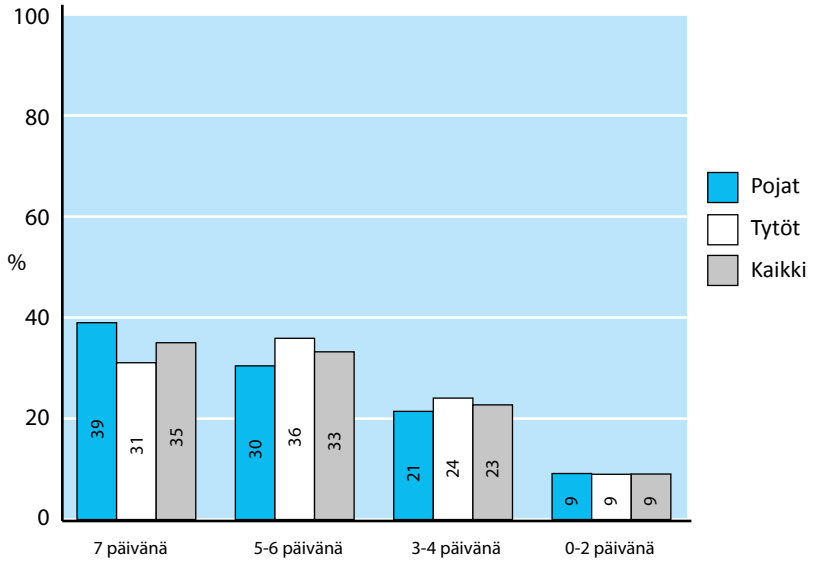
* Urheiluseuraliikunnassa tämä %-osuus laskettiin urheiluseurassa harrastavista lapsista ja nuorista, muussa vapaa-ajan liikunnassa ja koululiikunnassa kaikista tutkittavista.

Urheiluseurassa liikkuvista pojista ja tytöistä 51 prosenttia ilmoitti loukkaantumisen. Myös vapaa-ajan liikunnassa ja koululiikunnassa pojille (43 %, 29 %) ja tytöille (41 %, 31 %) sattui saman verran vammoja.

Loukkaantumiset ovat yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen

Riski loukkaantua kasvoi sitä suuremmaksi, mitä useampana päivänä viikosta harrasti liikuntaa. Sekä pojilla että tytöillä loukkaantumisriski kasvoi merkitsevästi, kun liikuntaa harrastettiin vähintään 60 minuuttia päivässä viitenä päivänä viikossa tai useammin (Kuvio 53).

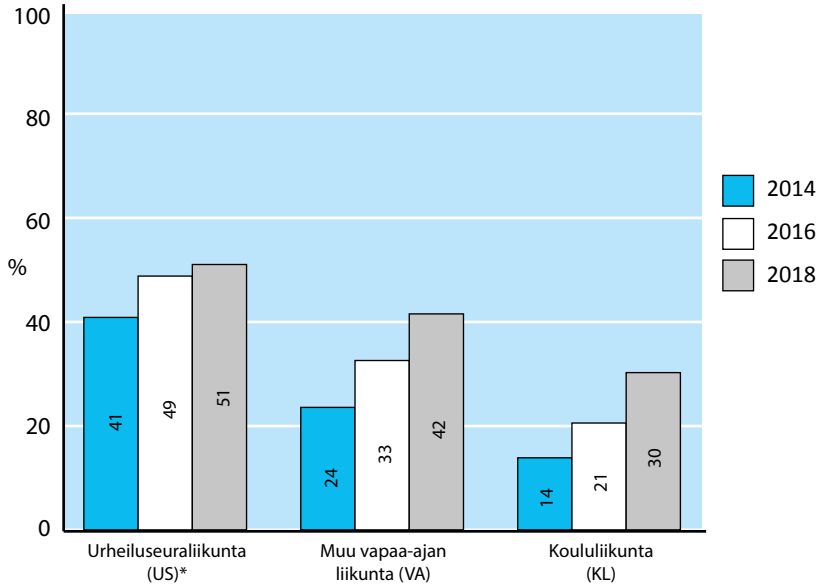
Kuvio 53. Edeltävän vuoden aikana liikunnassa loukkaantuneiden osuudet liikunta-aktiivisuuden mukaan vuonna 2018, (n = 2133) (%).



Liikuntavammat ovat lisääntyneet

Kaikissa kolmessa liikuntaympäristössä loukkaantumiset ovat lisääntymässä (Kuvio 54). Seurantajakson aikana eniten lisääntyivät koulussa ja vapaa-ajalla sattuneet liikuntavammat. Vuonna 2018 30 prosenttia tutkimukseen osallistuneista raportoi kokeneensa liikuntavamman koululiikunnassa, kun vastaava luku vuonna 2014 oli 14 prosenttia. Vapaa-ajan liikuntavamman raportoineiden osuus on noussut 18 prosenttiyksikköä seurantavuosien 2014 ja 2018 välillä. Määrällisesti eniten vammoja tapahtuu kuitenkin edelleen urheiluseuratoiminnassa.

Kuvio 54. Liikunnan aikana loukkaantuneiden osuus tutkimusvuosittain kolmessa eri liikuntamuodossa vuosina 2014, 2016 ja 2018 (n = US:6626; VA:11236; KL:11062) (%).



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

Yhteenveto

Liikunnan aikana sattuvat loukkaantumiset ovat nuorten keskuudessa yleisiä ja ne ovat tämän tutkimuksen perusteella lisääntymässä. Aikaisempina tarkkailuvuosina pojille sattui enemmän loukkaantumisia kuin tytöille. Tämän tutkimusvuoden perusteella poikien ja tyttöjen väliset erot ovat tasoittuneet. Molemmilla sukupuolilla vammat lisääntyvät harrastamisen määrän noustessa.

Liikunnalla on tutkitusti myönteisiä terveysvaikutuksia. Viime vuosina koululaisten liikkumista on pyritty edistämään monin tavoin. Tämän tutkimuksen mukaan, liikkumisen lisääminen on kuitenkin lisännyt myös liikunnan haittapuolia eli liikuntavammoja. Liikuntavammat ovat yleistyneet kaikissa kolmessa toimintaympäristössä ja suurin kasvu näkyy etenkin koulu- ja vapaa-ajan liikunnassa. Liikkumisen edistämistä tulee jatkaa, mutta mikäli turvallisuusnäkökulmia ei huomioida, osa liikunnan terveyshyödyistä voi valua hukkaan vammojen myötä.

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. Oppilaita 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 elintavan edistämisen ohessa ehkäistä liikuntavammoja (www.terve-liikkuja.fi). LiVE-ohjelmaan kuuluu kolme toimeenpanevaa hanketta: Terve Urheilija (2006–), Terve koululainen (2010–) ja Smart Moves (2014–). Hankkeiden oppimateriaalit ovat maksuttomia ja kaikkien vapaasti saatavilla hankkeen verkkosivuilta.

11 Toimintarajoitteiden yhteydet liikuntakäyttäytymiseen

11 Toimintarajoitteiden yhteydet liikuntakäyttäytymiseen

Kwok Ng, Pauli Rintala ja Piritta Asunta

Vammaisuus yleensä, mutta myös erilaiset toimintakyvyn rajoitteet, on haastava käsite ymmärtää aina samalla tavalla. Se on monimuotoinen ja dynaaminen prosessi myös aineiston keruun kannalta (Loeb ym. 2018). Tässä raportissa nuorten toimintarajoitteiden mittaaminen pohjautuu kansainväliseen suositukseen (WG 2016[1]), jossa lapsilta ja nuorilta kysyttiin miten paljon heillä on vaikeuksia erilaisissa toimintakyvyn osa-alueissa. Vaikeudet on jaettu yhteentoista osa-alueeseen, joita arvioitiin neliportaisella asteikolla (liite 3, kysymys 19). Analyysejä varten kaksi ensimmäistä muodostivat luokan 'ei vaikeuksia' ja kaksi viimeisintä luokan 'vaikeuksia'. Lisäksi lapsilta kysyttiin kuinka usein he kokevat alakuloisuutta, ärtyneisyyttä tai hermostuneisuutta. Nämä tunne-elämän (emotionaaliset) oireet voivat myös aiheuttaa toimintarajoitteita, kun ne esiintyvät lähes päivittäin.

Kansallinen LIITU-tutkimus suoritettiin tavallisissa peruskouluissa yleisopetuksen luokilla, joten ne lapset ja nuoret, jotka opiskelevat pienryhmissä tai erityisluokilla tai käyvät erityiskoulua, eivät olleet mukana tässä tutkimuksessa. Tulokset perustuvat lasten ja nuorten omiin vastauksiin. Heidän ilmoittamansa toimintarajoitteet eivät välttämättä ole lääkärin toteamia, vaan omia kokemia rajoitteita. Niitä lapsia ja nuoria, jotka eivät kokeneet tai ilmoittaneet mitään toimintarajoitteita, kutsutaan tässä raportissa myös vammattomiksi nuoriksi. Kysymykset on esitetty 11-, 13-, ja 15-vuotiaille nuorille suomen- ja ruotsinkielisissä kouluissa.

Toimintarajoitteita on yhdistetty tulososiossa raportoinnin helpottamiseksi viiteen toimintarajoiteluokkaan: näkemisen ja kommunikaation vaikeudet sekä kognitiiviset, sosiaaliset ja emotionaaliset haasteet. *Kommunikoinnin* vaikeudet sisältävät joko haasteita kuulemisessa tai ymmärretyksi tulemisessa. Jos jollakin on joko oppimisen, muistamisen tai keskittymisen haasteita, raportoidaan ne *kognitiivisina* pulmina. *Sosiaalisen* alueen haasteisiin sisältyy muutosten hyväksyminen omiin rutiineihin, oman käytöksen kontrollointi tai vaikeus saada ystäviä. *Emotionaaliset* oireet muodostuvat alakuloisuuden, ärtyneisyyden tai hermostuneisuuden tunteiden kokemisesta lähes päivittäin. Päivittäisistä perustoiminnoista selviytymistä eli itsestä huolehtimista selvitettiin pukeutumisen ja syömisen osalta. Kävelemisessä ja itsestä huolehtimisen taidoissa haasteita kokevia lapsia ja nuoria oli niin vähän, että heitä ei tuloksissa raportoida erikseen. Kyseisiä haasteita kokeneet on kuitenkin otettu mukaan, kun toimintarajoitteita kokeneita nuoria tarkastellaan yhtenä ryhmänä.

Toimintarajoitteiden yleisyys

Tytöt (20 %) kokivat toimintarajoitteita enemmän kuin pojat (14 %). Emotionaaliset oireet (alakuloisuus, ärtyneisyys ja hermostuneisuus) olivat nuorten keskuudessa eniten toimintarajoitteita aiheuttaneita haasteita (tytöt 8–9 %, pojat 3–4 %). Seuraavaksi eniten vaikeuksia raportoitiin muistamisessa sekä ystävien saamisessa (Taulukko 21).

1 https://data.unicef.org/topic/child-disability/module-on-child-functioning/

Taulukko 21. Toimintarajoitteiden ja toimintarajoiteluokkien yleisyys sukupuolen mukaan % (n = 3348).

		Poika %	N	Tyttö %	N
KÄVELLÄ		2	29	1	9
HUOLEHTIA ITSESTÄ		1	23	1	8
NÄHDÄ		3	46	2	43
KOMMUNIKOINTI		2	39	2	32
	Kuulla	2	37	1	18
	Tulla ymmärretyksi	2	30	2	31
KOGNITIIVINEN		4	69	5	88
	Oppia	2	43	2	38
	Muistaa	4	64	4	68
	Keskittyä	2	40	2	45
SOSIAALINEN		6	92	7	112
	Hyväksyä muutokset	3	50	3	51
	Itsesäätely	3	50	2	44
	Ystävystyä	3	61	4	71
EMOTIONAALINEN		6	97	14	222
	Alakuloisuus	4	59	8	139
	Ärtyneisyys	4	71	9	161
	Hermostuneisuus	3	57	8	152
EI TOIMINTARAJOITETTA		86	1400	80	1376

Huom! Lukumääriä ei voi laskea yhteen, koska nuorella on voinut olla yksi tai useampia toimintarajoitteita samaan aikaan.

Kun toimintarajoitteita ryhmiteltiin luokiksi, niin kaikissa ikäryhmissä, sekä pojissa että tytöissä, vähintään neljä prosenttia nuorista koki kuuluvansa vähintään kahteen tai useampaan toimintarajoiteluokkaan. Iän myötä toimintarajoitteita kokeneiden määrä lisääntyi ja sukupuolten välillä oleva ero kasvoi (tytöt kokivat enemmän rajoitteita). 13-vuotiaiden tyttöjen keskuudessa jopa 9 prosentilla oli haasteita useammassa kuin yhdessä toimintarajoiteluokassa (Taulukko 22).

Taulukko 22. Toimintarajoiteluokkien yleisyys iän ja sukupuolen mukaan.

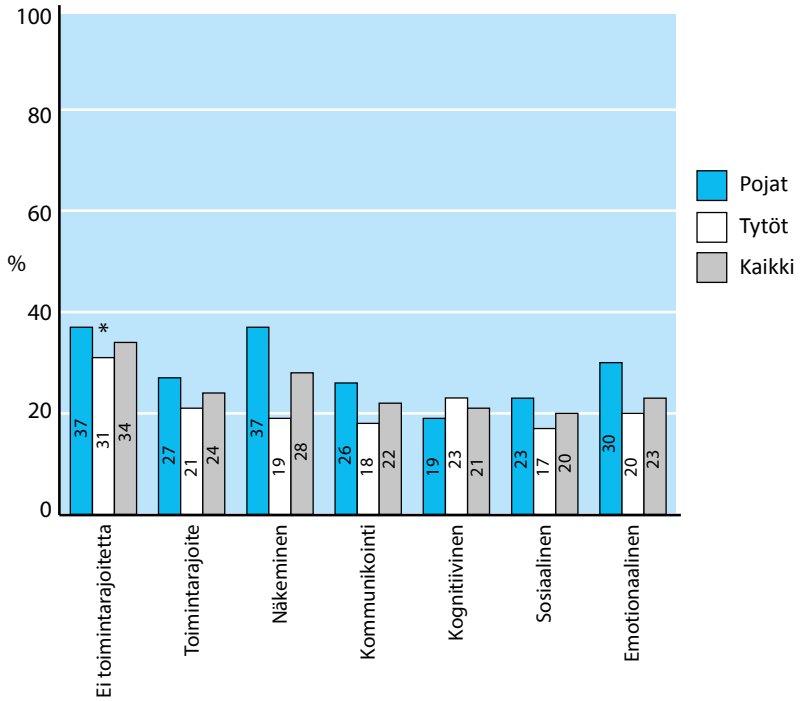
	11-v			13-v			15-v		
	0	1	2+	0	1	2+	0	1	2+
Poika %	87	9	4	86	10	4	85	10	5
N *	554	54	27	393	44	21	453	53	27
Tyttö %	87	9	4	76	15	9	75	17	8
N	601	62	26	366	73	44	409	96	43

* Kaksi poikaa ei ilmoittanut ikäänsä.

Toimintarajoitteiden yhteydet liikunta-aktiivisuuteen

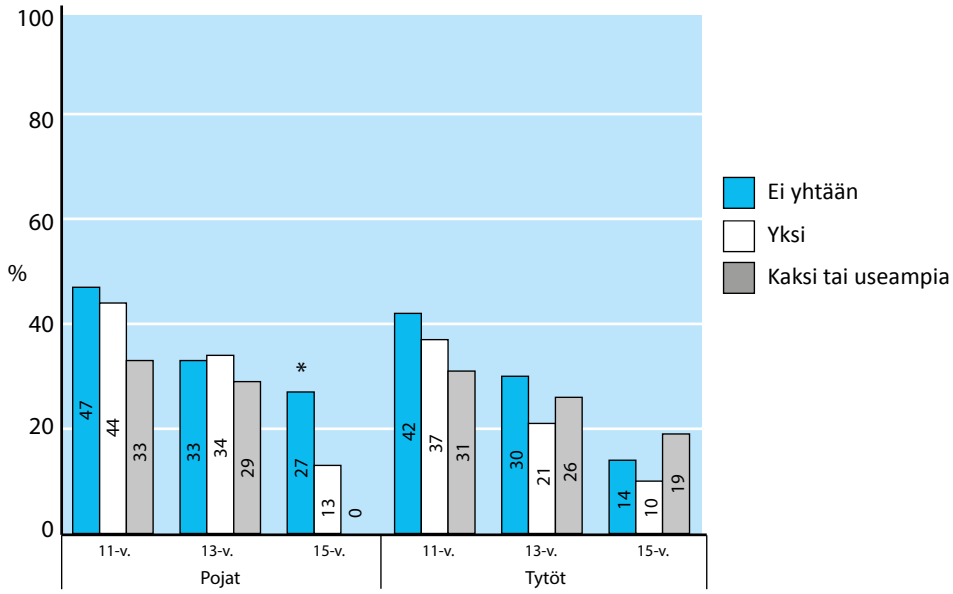
WHO:n liikuntasuositukset ovat samanlaiset sekä vammaisille että vammattomille 5–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Vain neljännes niistä nuorista, jotka raportoivat liikuntarajoitteita, liikkuivat suosituksen mukaan. Toimintarajoitteita kokeneet nuoret olivat selvästi vähemmän aktiivisia (24 %) kuin vammattomat nuoret (34 %). Pojat olivat eri toimintarajoiteluokissa, lukuun ottamatta kognitiivisia haasteita, tyttöjä aktiivisempia (Kuvio 55). Liikuntasuosituksen mukaisesti vähiten liikkuivat ne tytöt, joilla oli kommunikoinnin (18 %) tai sosiaalisen toiminnan haasteita (17 %). Pojista, jotka kokivat kognitiivisen osa-alueen vaikeuksia, vain 19 prosenttia liikkui suosituksen mukaan, mutta pojat, jotka kokivat näkemisen haasteita, liikkuivat yhtä paljon kuin ne pojat, jotka eivät kokeneet mitään toimintarajoitteita (37 %).

Kuvio 55. Liikuntasuosituksen saavuttaneet nuoret eri toimintarajoiteluokissa (%). *Tilastollisesti merkitsevä ero.



Päivittäinen liikkuminen väheni iän myötä sekä toimintarajoitteita kokeneiden että kokemattomien nuorten keskuudessa (Kuvio 56). Lisäksi vaikeuksien määrän lisääntyessä nuorten liikunta-aktiivisuus reippaan-rasittavan liikunnan osalta väheni poikien keskuudessa sekä 11-vuotiaiden tyttöjen ryhmässä. 15-vuotiaat pojat, jotka kokivat toimintarajoitteita, liikkuivat huomattavasti vähemmän kuin pojat, joilla näitä haasteita ei ollut.

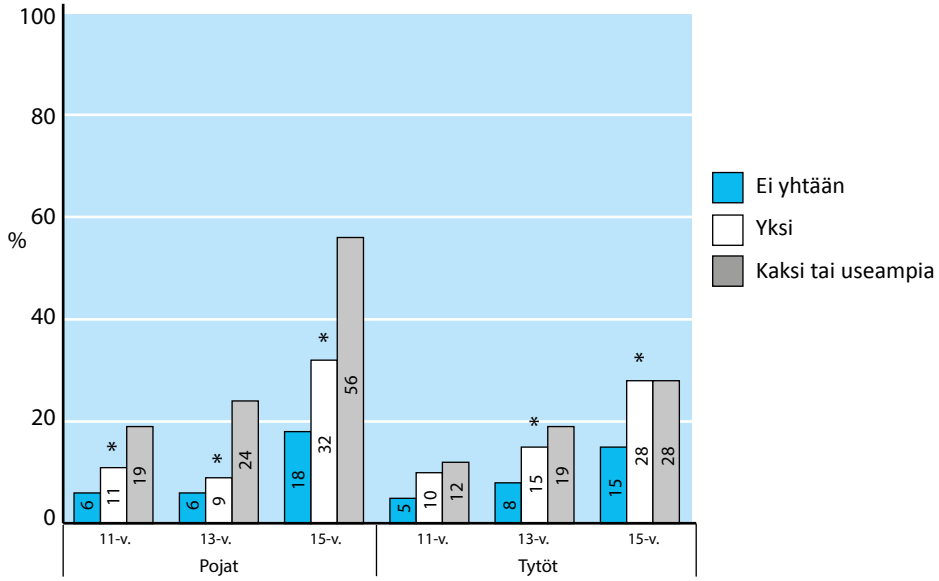
Kuvio 56. Toimintarajoiteluokkien määrän mukaan liikuntasuosituksen saavuttaneiden poikien ja tyttöjen osuudet eri ikäryhmissä (%). *Tilastollisesti merkitsevä ero.



Toimintarajoitteiden yhteydet ruutuaikaan

Ruutuaikaa saisi suosituksen mukaan olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä. Nuoret, jotka raportoivat toimintarajoitteita, viettivät selvästi enemmän aikaa ruudun ääressä kuin vammattomat nuoret. Kuviossa 57 on kuvattuna yli kaksi tuntia päivässä viihdemedian parissa viettäneiden nuorten määrät prosentteina. Toimintarajoitteiden määrän vaikutus näkyi selvimmin 15-vuotiaissa pojissa. Sukupuolten välillä ei ollut merkitsevää eroa eri toimintarajoiteluokissa.

Kuvio 57. Yli kahden tunnin ruutuajan toteutuminen päivässä pojilla ja tytöillä eri ikäryhmissä toimintarajoiteluokkien määrään suhteutettuna (%). *Tilastollisesti merkitsevä ero (ei yhtään vs. yksi tai useampia).



Toimintarajoitteiden yhteydet aktiiviseen ulkovälituntiliikuntaan

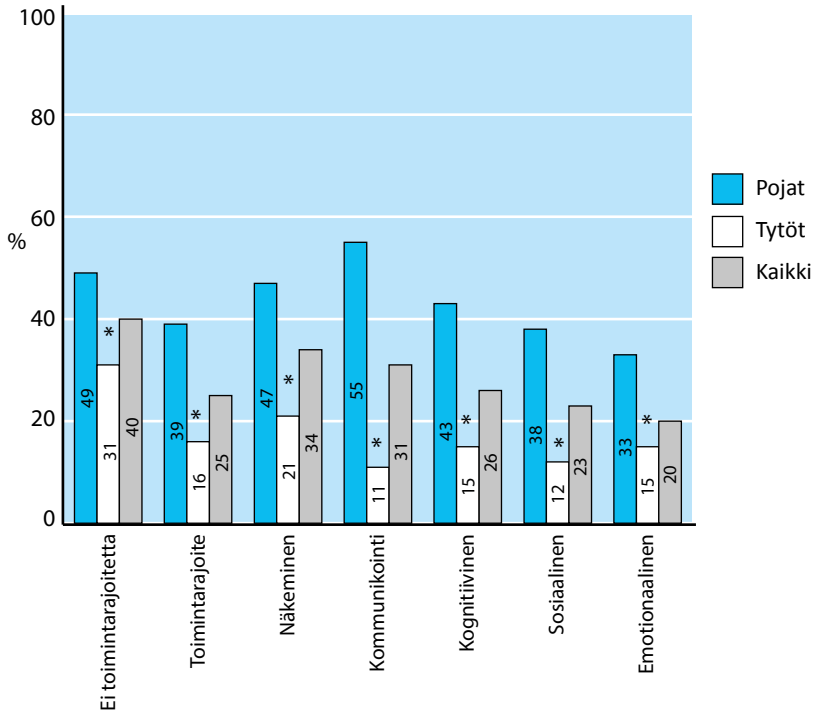
Ulkovälituntisin pojat raportoivat olevansa merkitsevästi aktiivisempia kuin tytöt kaikissa toimintarajoiteluokissa. Pojat, joilla oli kommunikointiin liittyviä haasteita, olivat kaikkein aktiivisimpia, verrattuna myös niihin nuoriin, joilla ei ollut toimintarajoitteita (55 % vs. 49 %) (Kuvio 58).

Toimintarajoitteiden yhteydet urheiluseuratoimintaan

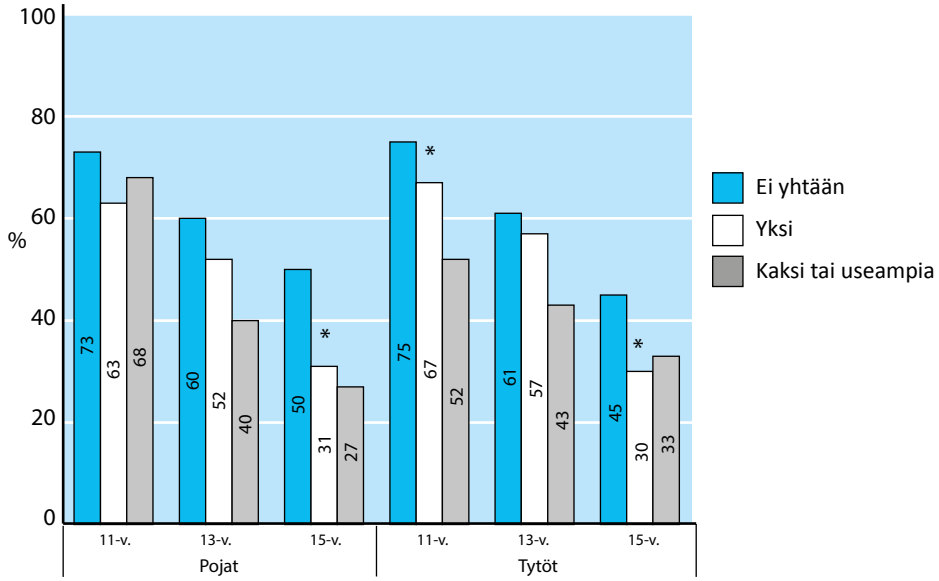
Sekä vammattomat tytöt että pojat osallistuivat organisoituun urheiluseuratoimintaan (61 %) selvästi enemmän kuin ne nuoret, joilla oli jokin toimintarajoite (45 %). Vähiten (36 %) osallistuivat tytöt, jotka kokivat kommunikointivaikeuksia.

Toimintarajoitteiden määrän lisääntyessä urheiluseuraan osallistuminen väheni. Erityisesti tämä näkyi 15-vuotiailla tytöillä ja pojilla, sekä 11-vuotiailla tytöillä (Kuvio 59).

Kuvio 58. Aktiivisen ulkovälitunnin suhteellinen osuus tyttöjen ja poikien välillä sekä eri toimintarajoiteluokissa (%). *Tilastollisesti merkitsevä ero.



Kuvio 59. Urheiluseurassa liikuntaa harrastavien poikien ja tyttöjen osuudet toimintarajoiteluokkien määrään suhteutettuna (%). *Tilastollisesti merkitsevä ero (ei yhtään vs. yksi tai useampia).



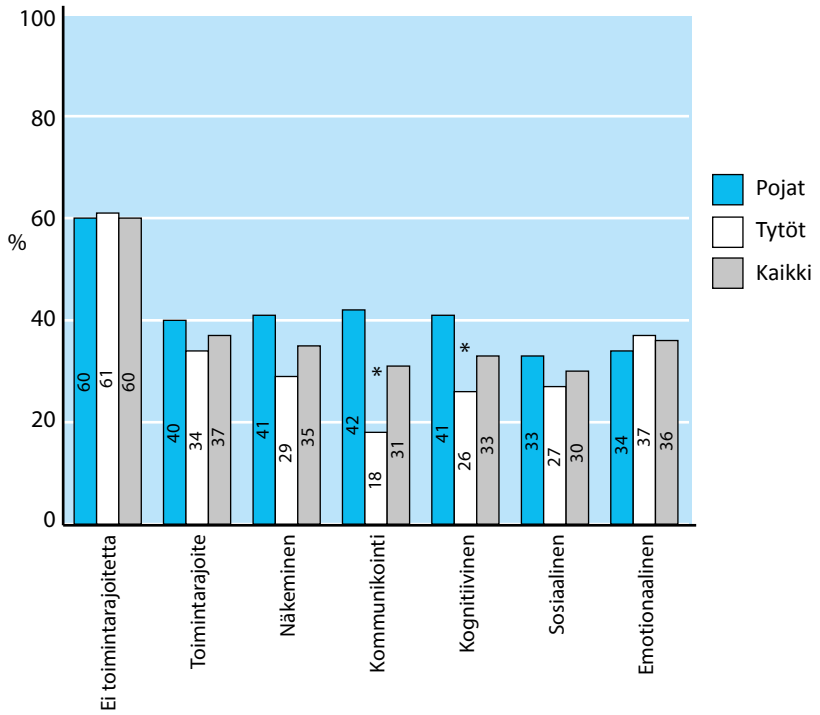
Toimintarajoitteiden yhteydet koulumatkojen kulkemiseen

Koulumatkoja aktiivisesti kulkeneissa nuorissa ei ollut juurikaan eroja eri toimintarajoitteita kokeneiden ja vammattomien nuorten välillä. Myöskään poikien ja tyttöjen välillä ei ollut eroja yhdessäkään toimintarajoiteluokassa minään vuodenaikana.

Toimintarajoitteiden yhteydet uneen

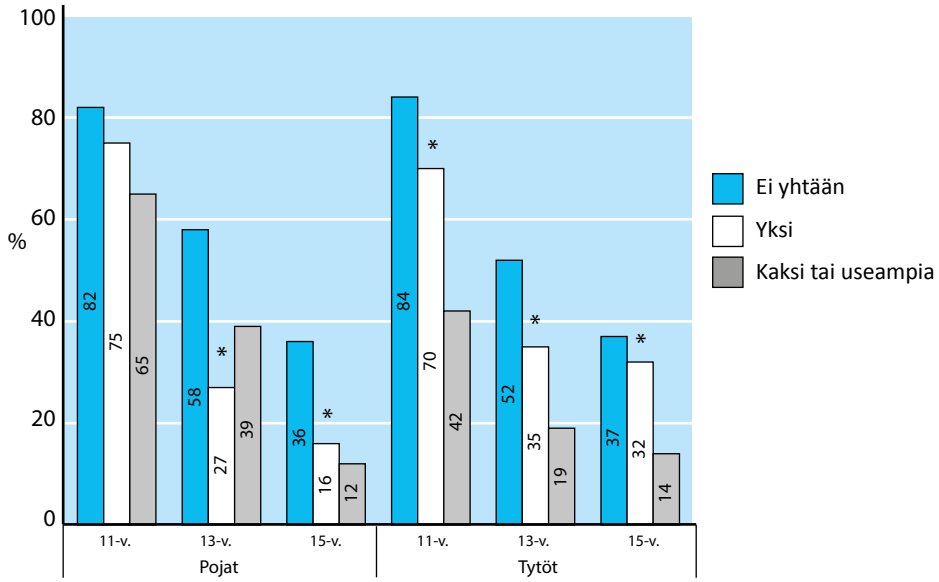
Toimintarajoitteita kokeneista nuorista 37 prosenttia raportoi vähintään kahdeksan tunnin yöunet arkipäivinä, kun vastaava luku vammattomilla nuorilla oli selvästi suurempi (60 %) (Kuvio 60).

Kuvio 60. Toimintarajoiteluokkien yhteydet riittävään unen määrään arkipäivinä (%). *Tilastollisesti merkitsevä ero.



Kommunikointi- ja kognitiivisia vaikeuksia kokeneet pojat nukkuivat enemmän kuin tytöt. Vain 18 prosenttia kommunikointivaikeuksia kokeneista tytöistä saavutti 8 tunnin yöunet arkipäivinä. Mitä useampia toimintarajoitteita nuoret kokivat, sitä harvemmin he nukkuivat kahdeksan tuntia yössä (Kuvio 61).

Kuvio 61. Arkipäivien aikana yli 8 tunnin yöunet nukkuneiden poikien ja tyttöjen osuudet eri ikäryhmissä toimintarajoiteluokkien määrään suhteutettuna (%). *Tilastollisesti merkitsevä ero (ei yhtään vs. yksi tai useampia).



Yhteenveto

Tytöt kokivat toimintarajoitteita enemmän kuin pojat kuten vuoden 2016 LIITU-aineistossakin. Toimintarajoitteiden yleisyyttä ei voida kuitenkaan verrata vuoteen 2016, koska käytetty mittari on muuttunut. Vähintään neljällä prosentilla kaikista nuorista oli kaksi tai useampia toimintarajoitteita. Toimintarajoitteita kokeneet nuoret saavuttivat selvästi harvemmin liikuntasuosituksen (24 %) kuin vammattomat nuoret (34 %). Nuoret, jotka raportoivat toimintarajoitteita, viettivät tilastollisesti merkitsevästi enemmän aikaa ruudun ääressä kuin vammattomat nuoret. Pojat olivat merkitsevästi aktiivisempia ulkovälituntisin kuin tytöt riippumatta siitä, oliko heillä toimintarajoitteita vai ei. Vammattomat nuoret osallistuivat organisoituun urheiluseuratoimintaan (61 %) selvästi enemmän kuin nuoret, joilla oli jokin toimintarajoite (45 %). Samoin vammattomat nuoret nukkuivat selvästi useammin kahdeksan tunnin yöunet kuin toimintarajoitteita kokevat nuoret.

12 Suomen- ja ruotsinkielisten erot liikuntakäyttäytymisessä

12 Suomen- ja ruotsinkielisten erot liikuntakäyttäytymisessä

Pauliina Hiltunen, Eva Roos ja Leena Martin

Suomessa ruotsinkielinen väestö on hieman suomenkielistä väestöä terveempää useilla terveydentilaa kuvaavilla muuttujilla mitattuna (Suominen 2014). Taustalla voivat vaikuttaa erilaiset sosiaaliset ja kulttuurisidonnaiset tekijät (Suominen 2014, Simonsen ym. 2016). Tutkimusnäyttö lasten ja nuorten osalta ei kuitenkaan ole yhtä selkeää kuin aikuisten osalta. Vaikka eroja esimerkiksi koetussa terveydessä on havaittu aiemmin (Suominen ym. 2000), ei terveyseroja näyttäisi enää viimeisimmän tutkimustiedon mukaan olevan (Simonsen ym. 2018). Kieliryhmien välisiä eroja on lapsilla ja nuorilla havaittu kuitenkin terveyskäyttäytymisessä (Simonsen ym. 2016). Elintavat muotoutuvat lapsuus- ja nuoruusiässä, joten kieliryhmien välisiä eroja liikuntakäyttäytymisessä on tärkeää tutkia jo kouluikäisillä.

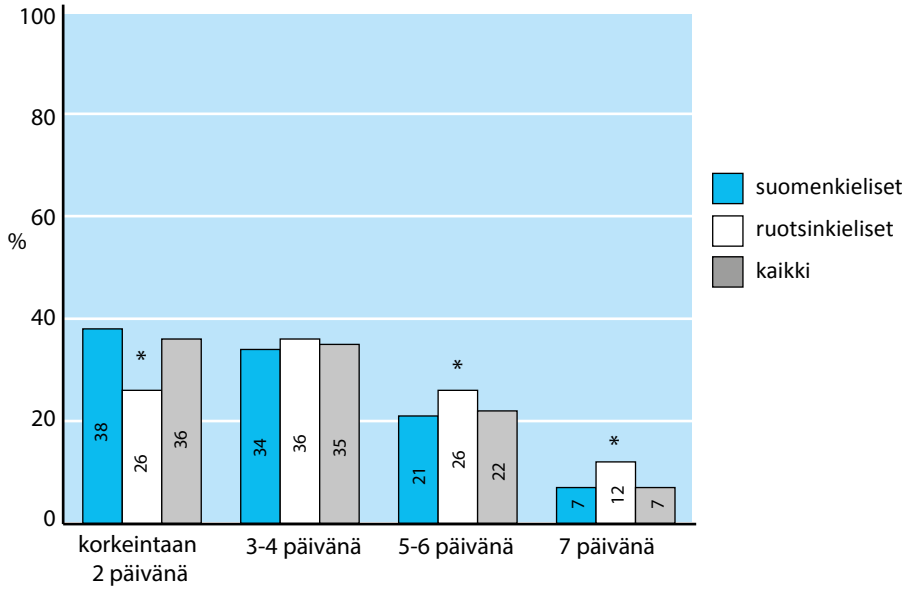
Tässä luvussa tarkastellaan suomen- ja ruotsinkielisten lasten ja nuorten välillä havaittuja eroja edellisissä luvuissa läpikäytyjen vuoden 2018 LIITU-raportin tulosten osalta. Tässä luvussa käsitellään ainoastaan tilastollisesti merkitsevät erot kieliryhmien välillä koko tutkimusjoukon tasolla. Lapsia ja nuoria suomenkielisistä kouluista kutsutaan tässä kappaleessa suomenkielisiksi (S) ja vastaavasti lapsia ja nuoria ruotsinkielisistä kouluista ruotsinkielisiksi (R). Tarkasteltavien muuttujien tarkemmat kuvaukset löytyvät raportin edellisiltä sivuilta, kyseistä osa-aluetta käsittelevistä luvuista. Objektiivisia mittauksia ei suoritettu ruotsinkielisille ja ruotsinkielinen kyselylomake oli joltain osin suomenkielistä suppeampi (kyselylomake liitteenä verkossa).

Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, ruutuaika ja sosiaalinen media

Liikuntasuosituksen (vähintään 60 min/päivä) mukaan liikkuvien osuudessa ei ollut kieliryhmien välisiä eroja. Sen sijaan ruotsinkielisistä lapsista ja nuorista suurempi osa (74 %) kuin suomenkielisistä lapsista ja nuorista (62 %) saavutti kansainvälisen rasittavan liikunnan suosituksen (vähintään kolmena päivänä viikossa) (kuvio 62).

Suomenkielisille lapsille ja nuorille kertyi ruutuaikaa yli kaksi tuntia päivässä vähintään kolmena päivänä viikossa yleisemmin (80 %) kuin ruotsinkielisille (72 %). Suomenkieliset lapset ja nuoret olivat myös ruotsinkielisiä yleisemmin lähes päivittäin tai useammin netin kautta yhteydessä laajempaan kaveripiiriinsä (S 64 %, R 39 %) ja verkossa tutustumiinsa ihmisiin (S 33 %, R 23 %).

Kuvio 62. Viikon aikana rasittavasti liikkuvien suomenkielisten (n = 4967) ja ruotsinkielisten (n = 801) lasten ja nuorten osuudet (%). * Tilastollisesti merkitsevä ero kieliryhmien välillä.



Urheilu- ja seuraharrastaminen

Ruotsinkieliset (71 %) raportoivat harrastavansa suomenkielisiä (60 %) yleisemmin liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa (kuvio 63). Ruotsinkieliset (58 %) myös liikkuivat yleisemmin vähintään kerran viikossa urheiluseurojen järjestämissä harjoituksissa, kilpailuissa tai otteluissa kuin suomenkieliset (53 %), kun heitä pyydettiin arvioimaan eri liikuntatilaisuuksiin osallistumistaan.

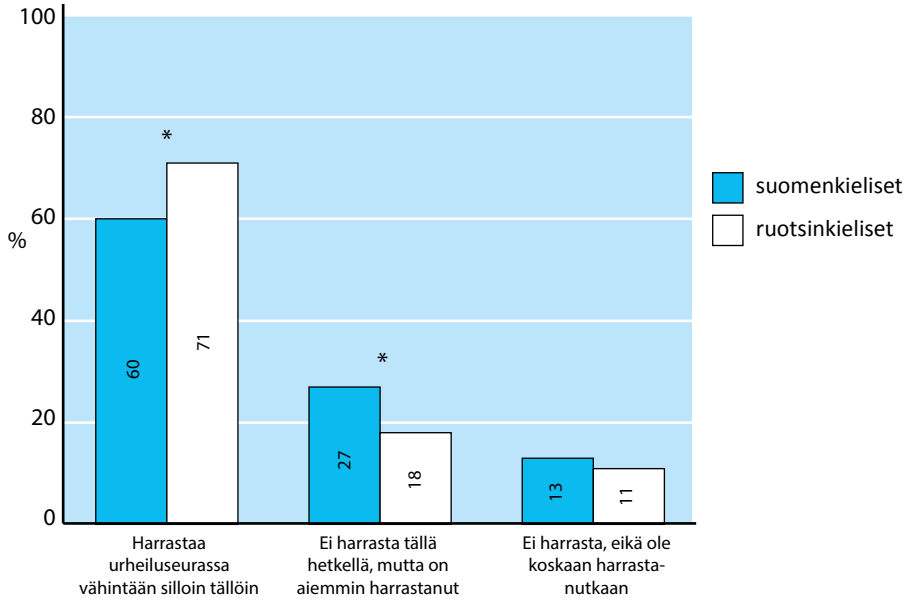
Suosituin laji urheiluseurassa harrastavien joukossa oli molemmissa kieliryhmissä jalkapallo (S 21 %, R 27 %). Seuraavaksi suosituimmat lajit olivat suomenkielisillä salibandy (S 9 %, R 3 %), tanssi (S 8 %, R 12 %) ja jääkiekko (S 7 %, R 4 %). Ruotsinkielisillä seuraavaksi suosituimmat päälajit jalkapallon jälkeen olivat tanssi (R 12 %, S 8 %), ratsastus (R 9 %, S 7 %) ja yleisurheilu (R 7 %, S 4 %).

Urheiluseurassa harrastavilla suomenkielisillä (74 %) oli kuitenkin normaalin viikon aikana yleisemmin valmentajan ohjaamia harjoituksia vähintään kaksi kertaa viikossa kuin ruotsinkielisillä (66 %). Ruotsinkielisten urheiluseuraharrastajien joukossa (37 %) oli suomenkielisiä (28 %) yleisempää, ettei normaalin viikon aikana ollut yhtään omatoimista harjoituskertaa.

Suomenkielisten lasten ja nuorten (27 %) ryhmässä oli enemmän urheiluseurassa harrastamisen lopettaneita kuin ruotsinkielisten ryhmässä (18 %). Myös lopettamisen syissä oli kieliryhmien välisiä eroja. Suomenkieliset raportoivat ruotsinkielisiä yleisemmin lopettamisen syiksi sen, ettei viihtynyt joukkueessa (S 45 %, R 23 %), harrastaminen ei ollut tarpeeksi innostavaa (S 39 %, R 25 %), toiminnan loppumisen (S 22 %, R 8%) tai halun harrastaa jotain muuta lajia (S 20 %, R 9 %). Ruotsinkieliset (44 %) raportoivat suomenkielisiä (30 %) yleisemmin lopettamisen syyksi sen, ettei toiminta ollut tarpeeksi hauskaa.

Suurempi osuus suomenkielisistä (61 %) kuin ruotsinkielisistä (46 %) lapsista ja nuorista, jotka eivät koskaan ole urheiluseuratoimintaan osallistuneet, oli harkinnut aloittavansa urheiluseuraharrastuksen.

Kuvio 63. Suomenkielisten (n = 4908) ja ruotsinkielisten (n = 775) liikunnan tai urheilun harrastaminen urheiluseurassa. *Tilastollisesti merkitsevä ero kieliryhmien välillä.



Kilpaurheilu ja etiikka

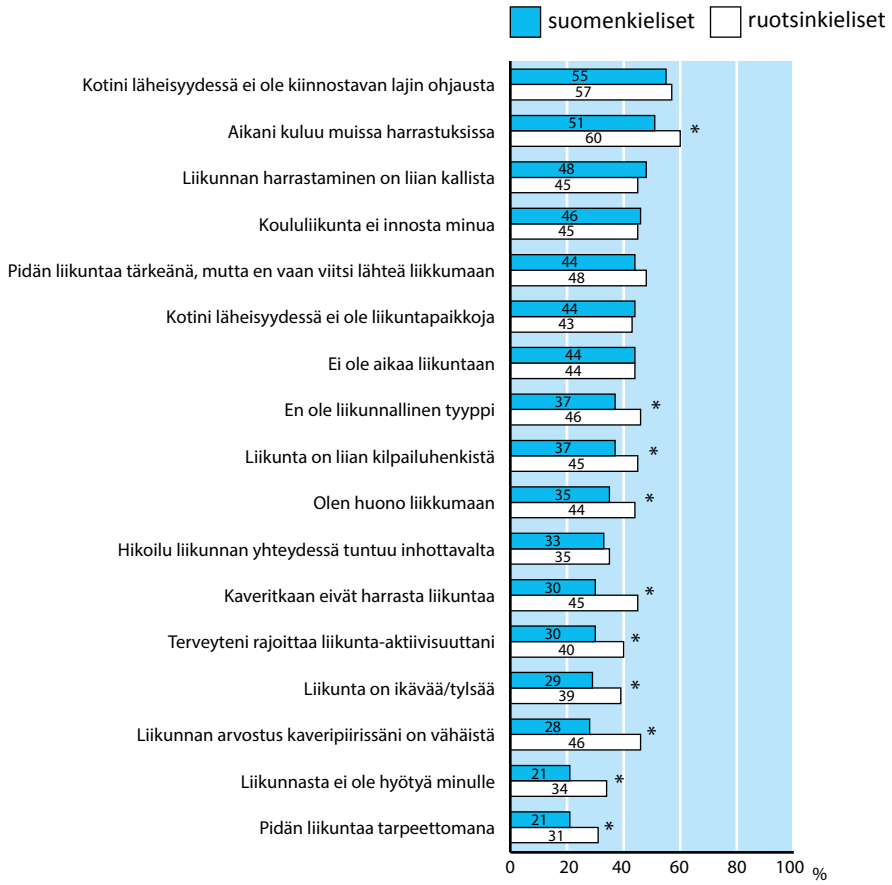
Suomenkielisistä 91 prosenttia oli sitä mieltä, että urheilussa pitää noudattaa yhteisiä sääntöjä, kun ruotsinkielisillä vastaava luku oli 86 prosenttia. Suomenkieliset (88 %) olivat myös ruotsinkielisiä (83 %) yleisemmin samaa mieltä siitä, ettei ketään saa vahingoittaa tarkoituksellisesti. Suomenkielisistä (81 %) huomattavasti suurempi osuus kuin ruotsinkielisistä (65 %) oli sitä mieltä, että katsomossa on turvallista seurata urheilutapahtumia.

Kieliryhmien välillä oli eroja siinä, mitä mieltä urheiluseuratoimintaan osallistuvat lapset ja nuoret olivat kilpaurheilua koskevista väittämistä. Suomenkielisistä lapsista ja nuorista suurempi osuus (80 %) kuin ruotsinkielisistä (65 %) oli sitä mieltä, että vastaajan harrastamassa lajissa on mahdollista päästä *kansalliselle* huipulle ilman dopingia. Vastaavasti suomenkielisistä suurempi osuus (79 %) kuin ruotsinkielisistä (61 %) oli sitä mieltä, että vastaajan harrastamassa lajissa on mahdollista päästä *kansainväliselle* huipulle ilman dopingia.

Liikunnan merkitykset, esteet ja koettu liikunnallinen pätevyys

Koetut liikunnan esteet vaihtelivat kieliryhmien välillä. Ruotsinkieliset raportoivat suomenkielisiä yleisemmin liikunnan esteitä (kuvio 64). Ruotsinkieliset (60 %) kokivat suomenkielisiä (51 %) yleisemmin liikunnan esteeksi ajan kulumisen muissa harrastuksissa. Ruotsinkieliset kokivat suomenkielisiä yleisemmin liikunnan esteeksi myös muun muassa sen, etteivät he ole liikunnallisia tyyppejä (R 46 %, S 37 %), he ovat huonoja liikkumaan (R 44 %, S 35 %), liikunta on ikävää/tylsää (R 39 %, S 29 %) ja tarpeetonta (R 31 %, S 21 %). Ruotsinkieliset myös raportoivat yleisemmin, että liikunnan arvostus kaveripiirissä on vähäistä (R 46 %, S 28 %) eivätkä kaveritkaan harrasta liikuntaa (R 45 %, S 30 %).

Kuvio 64. Suomenkielisten (n = 1589–1604) ja ruotsinkielisten (n = 452–459) lasten ja nuorten osuudet, jotka vastasivat väittämän estävän edes vähän liikunnan ja urheilun harrastamista (%). *Tilastollisesti merkitsevä ero kieliryhmien välillä.



Kieliryhmien välillä oli eroja myös siinä, kuinka tärkeitä he pitivät kysyttyjä asioita liikunnan ja urheilun harrastuksessa. Ruotsinkieliset pitivät suomenkielisiä yleisemmin tärkeänä tai erittäin tärkeänä omatoimisesti yksikseen tekemisen (R 48 %, S 36 %), leikkimielisyyden (R 36 %, S 31 %), hienot välineet tai varusteet (R 26 %, S 20 %), kovaotteisuuden (R 33 %, S 17 %) ja esiintymisen (R 22 %, S 16 %). Suomenkieliset taas raportoivat ruotsinkielisiä yleisemmin tärkeiksi asioiksi liikunnan ilon (S 66 %, R 60 %), terveellisyyden (S 62 %, R 45 %), onnistumisen elämykset (S 54 %, R 45 %), murheiden unohtamisen (S 47 %, R 39 %), virkistymisen (S 46 %, R 32 %), painonhallinnan (S 45 %, R 37 %), kamppailun toisten kanssa (S 27 %, R 21 %), ja kilpailemisen (S 23 %, R 16 %).

Suomenkieliset kokivat keskimäärin hieman vahvempaa liikunnallista pätevyyttä (ka 3,5) kuin ruotsinkieliset (ka 3,4).

Koulu ja koululiikunta

Suuremmalla osalla suomenkielisistä (79 %) kuin ruotsinkielisistä (60 %) lapsista ja nuorista oli alle viiden kilometrin koulumatka. Tästä joukosta suomenkieliset kulkivat ruotsinkielisiä yleisemmin koulumatkansa aktiivisesti kävellen tai pyöräillen sekä syksyllä ja keväällä (S 87 %, R 66 %) että talvella (S 72 %, R 42 %).

Ruotsinkieliset (84 %) viettivät koulun välitunnit yleisemmin ulkona kuin suomenkieliset (80 %). Välituntiliikuntaindeksin keskiarvo oli korkeampi ruotsinkielisillä (18) kuin suomenkielisillä (14), joten ruotsinkieliset myös liikkuivat välitunneilla yleisemmin reippaasti kuin suomenkieliset. Ruotsinkieliset lapset ja nuoret olivat osallistuneet suomenkielisiä yleisemmin välituntitoiminnan suunnitteluun (R 35 %, S 26 %), koulun tilojen ja piha-alueiden suunnitteluun (R 28 %, S 22 %) sekä koulun teemapäivien, juhlien, retkien tai leirikoulun järjestämiseen (R 41 %, S 38 %). Ruotsinkieliset olivat kuitenkin suomenkielisiä harvemmin osallistuneet oppituntitoiminnan suunnitteluun (R 26 %, S 30 %).

Ruotsinkieliset (92 %) pitivät suomenkielisiä (76 %) tärkeämpänä koululiikunnassa sitä, että he saavat tietoa omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen. Vastaavasti ruotsinkieliset (82 %) pitivät suomenkielisiä (75 %) tärkeämpänä koululiikunnassa sitä, että he oppivat toimimaan ryhmässä vastuullisesti. Suurempi osuus ruotsinkielisistä (36 %) kuin suomenkielisistä (30 %) vastasi, että heille oli sattunut kuluneen vuoden aikana tapaturma tai vamma koululiikunnassa tai ohjatussa opiskelijaliikunnassa.

Yhteenveto

Kieliryhmien välillä havaittiin eroja useissa muuttujissa. Tämän tutkimuksen mukaan ruotsinkieliset harrastivat suomenkielisiä yleisemmin rasittavaa liikuntaa ja olivat yleisemmin mukana urheiluseuratoiminnassa kuin suomenkieliset. Vastaavia eroja suomen- ja ruotsinkielisten välillä havaittiin myös edellisessä, vuoden 2016 LIITU-tutkimuksessa (Roos ym. 2016). Poiketen aiemmista tutkimuksista (Tammelin & Karvinen 2008; Roos ym. 2016; Simonsen ym. 2016) ei suosituksen mukaan liikkuvien osuudessa eikä omaehtoisen liikkumisen määrässä havaittu eroja suomen- ja ruotsinkielisten välillä. Suomenkieliset kulkivat koulumatkansa kävellen tai pyöräillen ruotsinkielisiä yleisemmin. Ruotsinkieliset liikkuivat kuitenkin välitunneilla suomenkielisiä yleisemmin ja osallistuivat yleisemmin välituntitoiminnan suunnitteluun. Tulokset koulumatka- ja välituntiliikunnan osalta tukevat aikaisempia tuloksia (Roos ym. 2016).

Ruotsinkieliset raportoivat suomenkielisiä yleisemmin liikunnan esteitä, kuten ajan kulumisen muissa harrastuksissa, liikunnan vähäisen arvostuksen kaveripiirissä ja kokemuksen omasta vähäisestä liikunnallisuudesta. Lisäksi ruotsinkielisten liikunnallisen pätevyyden tunne oli keskimäärin suomenkielisiä heikompi, minkä myös aiemmat tutkimukset ovat todenneet (Kannas & Brunell 2000; Roos ym. 2016). Ruotsinkieliset raportoivat myös enemmän koululiikunnan aikana tapahtuneita vammoja kuin suomenkieliset. Suomenkieliset suhtautuivat ruotsinkielisiä tiukemmin urheilua koskeviin eettisiin sääntöihin ja suomenkielisistä urheiluseuraharrastajista suurempi osa uskoi lajinsa huipulle pääsyn olevan mahdollista ilman dopingia.

Aikaisemmasta LIITU-tutkimuksessa poiketen ruutuaikaa kertyi enemmän suomenkielisille kuin ruotsinkielisille. Suomenkieliset olivat myös yleisemmin sosiaalisen median välityksellä vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa kuin ruotsinkieliset.

13 Liikunta, terveys ja terveyden lukutaito

13 Liikunta, terveys ja terveyden lukutaito

Liikunta ja terveys -osio laajentaa liikuntakäyttäytymisen tarkastelua lasten ja nuorten terveysosaamiseen (terveyden lukutaito), arkirytmiin, terveyden kokemuksiin sekä yksinäisyyteen.

Ensimmäisessä luvussa tarkastellaan liikunta-aktiivisuuden ja erityisesti suositusten mukaisen liikkumisen sekä urheiluseuraan osallistumisen yhteyttä terveyden lukutaitoon 13- ja 15-vuotiailla nuorilla. Terveyden lukutaidolla tarkoitetaan yksilön valmiuksia tehdä terveyttä ylläpitäviä ja edistäviä päätöksiä, jotka koskevat sekä yksilöä itseään, että muita ihmisiä ja ympäristöä laajemmin. Terveyden lukutaito on merkittävä tekijä terveystottumusten kuten liikunta-aktiivisuuden taustalla. Lisäksi terveyden lukutaidon on todettu olevan urheiluseuratoimintaan osallistuvilla nuorilla korkeampi kuin nuorilla, jotka eivät osallistu seuratoimintaan. Tässä luvussa terveyden lukutaitoa tarkastellaan koettuna pystyvyytenä ja liikunta-aktiivisuutta itseraportoituna reippaana liikuntana.

Toisessa luvussa käsitellään liikunta-aktiivisuuden ja urheiluseuratoimintaan kuulumisen yhteyksiä 11-, 13- ja 15-vuotiaiden lasten ja nuorten hyvinvointiin ja terveyteen. Terveyden kokemuksia kuvaavat itsearvioitu terveys, koetut oireet, itsearvioitu kehonkuva ja kokemus unen riittävyydestä. Terveystottumuksista tarkastellaan kouluviikon yöunen pituutta ja aamiaisen syömistä. Lisäksi tarkastellaan yksinäisyyden kokemista. Terveyttä käsittelevät kysymykset ovat samoja, joita käytetään WHO-Koululaistutkimuksen kyselylomakkeessa.

13.1 Terveyden lukutaito

Leena Paakkari, Olli Paakkari, Sami Kokko ja Jorma Tynjälä

Terveyden lukutaidolla ymmärretään yksilön valmiuksia edistää ja ylläpitää terveyttä. Terveyden lukutaidon on havaittu selittävän osaltaan eroja terveyskäyttäytymisessä ja terveydessä (Paakkari ym. 2018). Koska terveyden lukutaitoa voidaan oppia, on se terveyserojen kaventamisen näkökulmasta erityisen kiinnostava tekijä koko väestön kannalta, mutta erityisesti lasten ja nuorten, sillä heillä erilaisen osaamisen kehittäminen nähdään keskeisenä keinona vähentämään terveyden eriarvoisuutta (Marmot 2010). Terveyden lukutaitoa voidaan kehittää niin virallisissa (esim. koulut) kuin epävirallisissa kasvuympäristöissä (esim. urheiluseura).

Terveyden lukutaidon yhteyttä liikuntaan on tutkittu vielä varsin niukasti lapsilla ja nuorilla. WHO-Koululaistutkimuksen Suomen aineistoon perustuva tutkimus osoitti, että mitä korkeampi terveyden lukutaito nuorilla on, sitä enemmän he raportoivat viikoittaista liikuntaa (Paakkari ym. 2018). Terveyden lukutaito selitti liikunta-aktiivisuutta yhtä paljon kuin ikä ja enemmän kuin esimerkiksi perheen varallisuus tai sukupuoli. Terveyden lukutaidon on myös havaittu olevan korkeampi aktiivisesti urheiluseurassa liikkuvien nuorten parissa ja urheiluseuraan osallistuminen on nähty

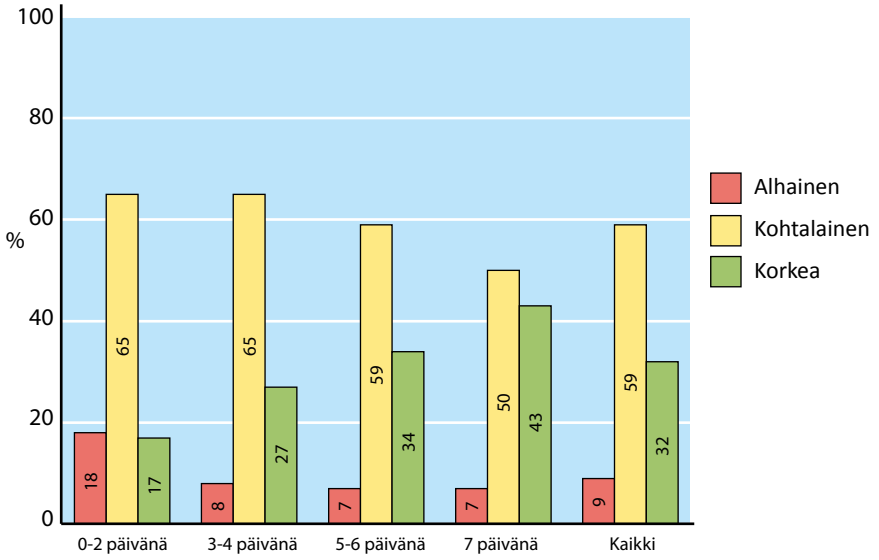
yhtenä mahdollisena keinona vähentää eroja terveyden lukutaidossa (Paakkari ym. 2017). Haasteensa tähän tuo se, että urheiluseurassa harrastamisen hinta on ollut noususuhdanteinen (Puronaho 2014), jolloin urheiluseuratoimintaan osallistuminen ei välttämättä ole kaikille mahdollista.

Tässä raportissa kuvataan liikunta-aktiivisuuden ja urheiluseuraan osallistumisen yhteyttä terveyden lukutaitoon 13- ja 15-vuotiailla nuorilla. Terveyden lukutaitoa mitattiin nuoren koettuna pystyvyytenä tehdä tarkoituksenmukaisia ja perusteltuja terveyteen liittyviä valintoja ja päätöksiä sekä vaikuttaa niihin tekijöihin, jotka mahdollistavat nuoren oman ja ympäristönsä terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen (HLSAC-mittari; Paakkari ym. 2016; 2018). Liikunta-aktiivisuutta mitattiin nuorten itsearvioimana. Tuloksia tarkastellaan kolmen terveyden lukutaidon tason mukaan: alhainen, kohtalainen ja korkea.

Korkea terveyden lukutaito, korkea liikunta-aktiivisuus

Tutkimukseen osallistuneista 13- ja 15-vuotiaista nuorista 9 prosenttia arvioi terveyden lukutaitoon liittyvän osaamisensa alhaiseksi, 59 prosenttia kohtalaiseksi ja 32 prosenttia korkeaksi. Osaamisessa havaittiin eroja liikunta-aktiivisuuden suhteen. Korkean terveyden lukutaidon omaavia oli vähiten vähän (0–2 krt/vk) liikkuvien joukossa. Lisäksi liikuntasuositusten mukaisesti liikkuvilla (7 krt/vk) terveyden lukutaidon korkeaksi arvioivia oli enemmän kuin muissa liikunta-aktiivisuusryhmissä. (Kuvio 65).

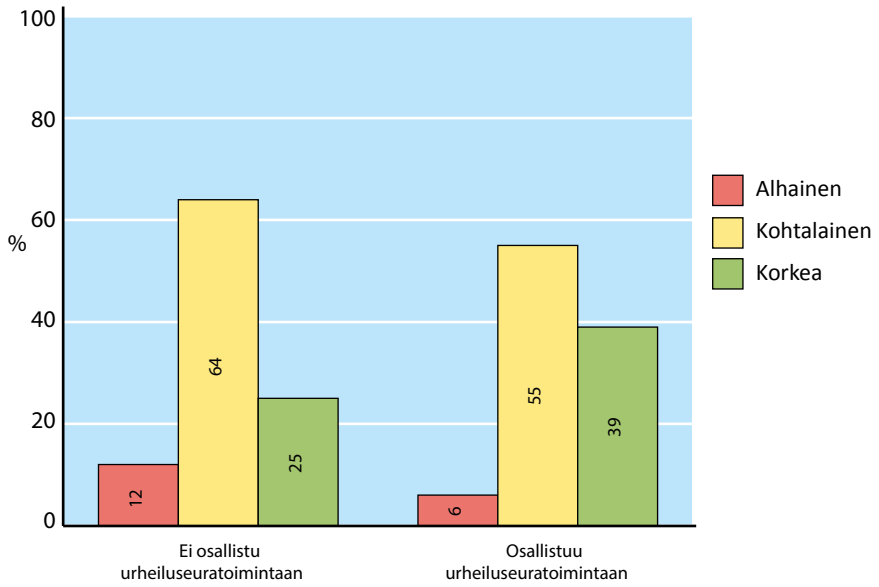
Kuvio 65. Alhaisen, kohtalaisen ja korkean terveyden lukutaidot omaavien osuudet viikoittaisen liikunta-aktiivisuuden mukaan (n = 1965) (%).



Urheiluseuratoimintaan osallistuvilla korkeampi terveyden lukutaito

Urheiluseuratoimintaan osallistuminen oli yhteydessä terveyden lukutaidon tasoon: nuoret, jotka liikkuvat urheiluseurassa, kokivat terveyden lukutaitonsa paremmaksi kuin ei-urheiluseuratoimintaan osallistuvat. Ero oli merkittävä etenkin terveyden lukutaidon korkeaksi kokevien parissa. (Kuvio 66).

Kuvio 66. Alhaisen, kohtalaisen ja korkean terveyden lukutaidot omaavien osuudet urheiluseuratoimintaan osallistumisen mukaan (n = 1960) (%).



Yhteenveto

Tulokset vahvistavat aiempia löydöksiä liikunta-aktiivisuuden suotuisasta yhteydestä terveyden lukutaitoon. Korkea terveyden lukutaito oli yleisintä liikuntasuositusten mukaisesti (7 krt/vk) liikkuvilla ja alhaisinta vähän (0–2 krt/vk) liikkuvilla. Koska terveyden lukutaidon on havaittu selittävän liikunta-aktiivisuutta (Paakkari ym. 2018), voidaan sen katsoa selittävän myös liikkumista liikuntasuositusten mukaisesti. Näin alhainen terveyden lukutaidon taso saattaa asettaa nuoret epätasa-arvoiseen asemaan liikuntasuositusten saavuttamisen suhteen.

Tulokset vahvistavat myös, että urheiluseuraan osallistuvilla oli parempi terveyden lukutaito kuin seuraan kuulumattomilla nuorilla. Koska urheiluseurat tavoittavat 58 prosenttia suomalaisista lapsista ja nuorista (Mononen ym. 2016), voivat urheiluseurat toimia terveyden lukutaidon suhteen eriarvoisuutta kaventavana toimintaympäristönä.

13.2 Liikunta-aktiivisuuden yhteydet lasten ja nuorten terveyteen ja terveyskäyttäytymiseen

Nelli Lyyra, Kristiina Ojala, Jorma Tynjälä ja Raili Välimaa

Tässä luvussa käsitellään liikunta-aktiivisuuden ja urheiluseuratoimintaan osallistumisen yhteyksiä kouluikäisten hyvinvointiin ja terveyteen. Liikunta- ja terveyskäyttäytymisen välisiä yhteyksiä tarkastellaan seuraavien aihealueiden avulla: itsearvioitu terveys, yksinäisyys, koetut oireet, kehonkuva, yöunen pituus ja riittävyys sekä aamiaisen syöminen. Liikunta-aktiivisuutta tarkastellaan neli- tai kaksiluokkaisena ja urheiluseuratoimintaan osallistumista kaksiluokkaisena (ks. luku 1. johdanto).

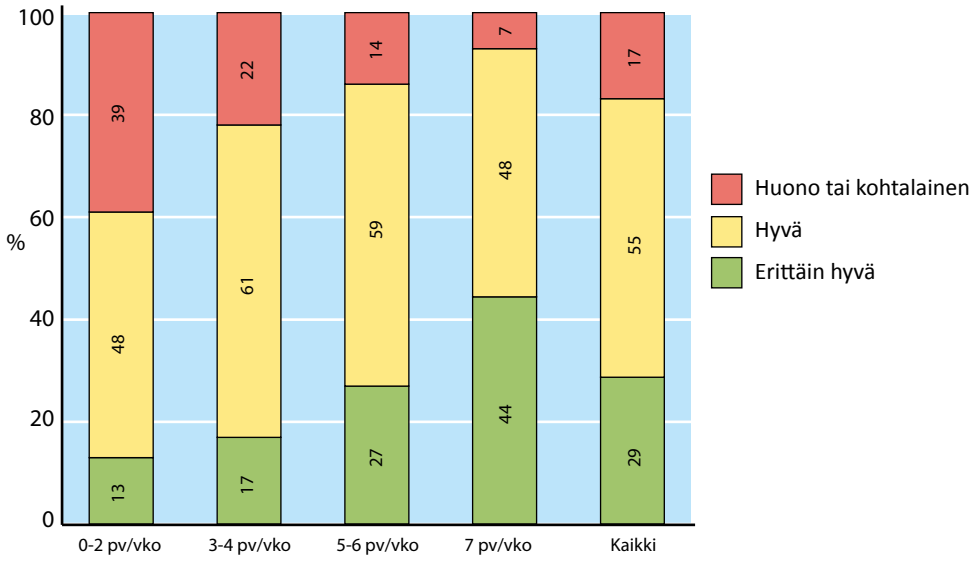
Itsearvioitu terveys ja liikunta-aktiivisuus

Arvio omasta terveydentilasta muodostuu muun muassa omista terveyteen ja sairauteen liittyvistä kokemuksista, elämäntavoista sekä vertailuista omiin ikätovereihin (Breidablik, Meland & Lydersen 2008). Kokemus omasta terveydestä on yhteydessä esimerkiksi siten kuinka tyytyväisiä ihmiset ovat elämäänsä ja minkä verran he käyttävät terveydenhuollon palveluja (Benyamini 2011). Itsearvioitua terveyttä mitattiin kysymällä ”Onko terveytesi mielestäsi…?” ja tulokset raportoidaan kolmiluokkaisena: 1 = erittäin hyvä, 2 = hyvä, 3 = kohtalainen tai huono (Liite 3, kysymys 61).

Liikunnan harrastajat kokevat terveytensä hyväksi tai erittäin hyväksi

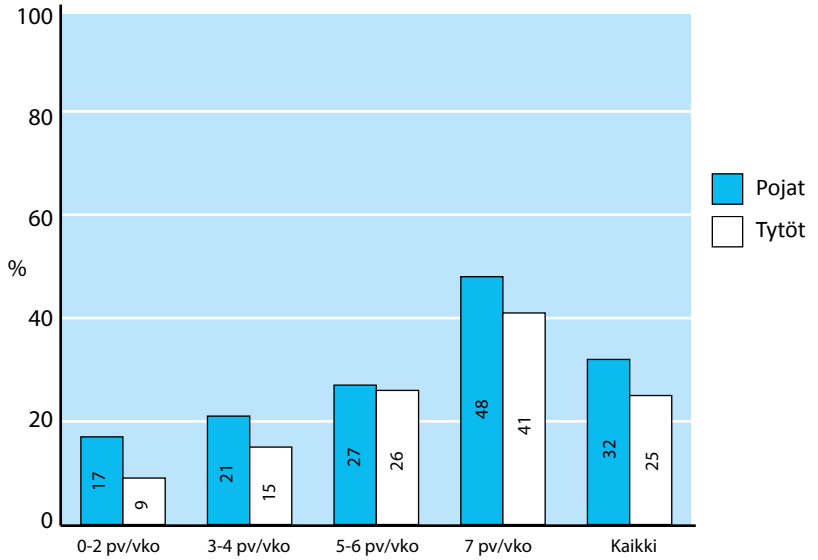
Suurin osa (84 %) lapsista ja nuorista koki terveytensä hyväksi tai erittäin hyväksi (kuvio 67). Liikunta-aktiivisuus oli yhteydessä itsearvioituun terveyteen. Suositusten mukaan liikkuvista 93 prosenttia koki terveytensä hyväksi tai erittäin hyväksi, vähiten liikkuvista vain 61 prosenttia. Terveytensä huonoksi kokeminen oli yleisintä vähiten liikkuvilla lapsilla ja nuorilla, heistä 39 prosenttia koki terveytensä huonoksi tai kohtalaiseksi. Vastaava osuus fyysisen aktiivisuuden suositukset täyttävien ryhmässä oli vain seitsemän prosenttia.

Kuvio 67. Itsearvioitu terveys liikunta-aktiivisuuden mukaan (n = 3437) (%).



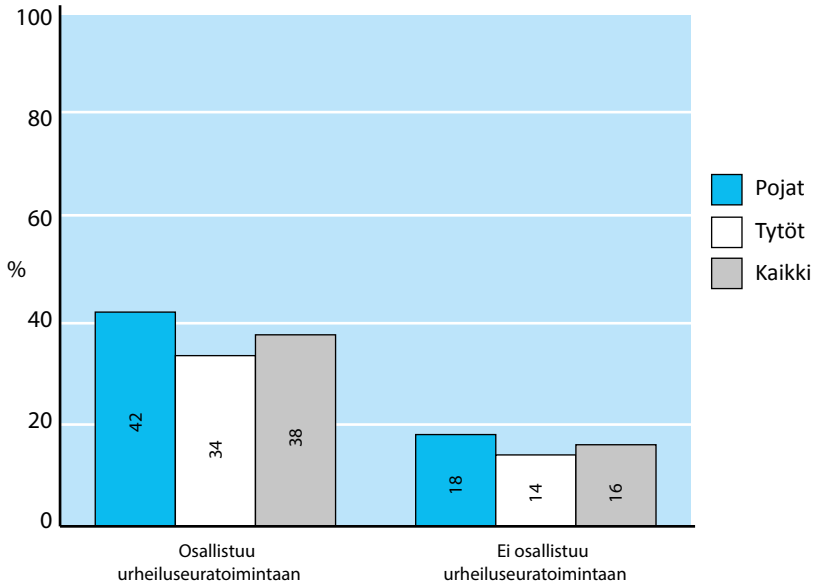
Pojista keskimäärin kolmasosa ja tytöistä neljäsosa arvioi terveytensä erittäin hyväksi (kuvio 68). Suositusten mukaan liikkuvat pitivät terveyttään huomattavasti yleisemmin erittäin hyvänä kuin vähän liikkuvat lapset ja nuoret. Ero terveysarvioissa ilmeni myös usein liikkuvien lasten välillä, sillä 5–6 päivänä liikkuvat pitivät terveyttään erittäin hyvänä harvemmin kuin suositusten mukaan liikkuvat. Sukupuolten välinen ero ilmeni kaikissa liikunta-aktiivisuusryhmissä. Ero oli suurin vähiten liikkuvien ryhmässä, jossa pojista kaksinkertainen osuus tyttöihin verrattuna koki terveytensä erittäin hyväksi.

Kuvio 68. Terveytensä erittäin hyväksi kokeminen pojilla (n = 1643) ja tytöillä (n = 1794) liikunta-aktiivisuuden mukaan (%).



Itsearvioitua terveyttä tarkasteltiin myös urheiluseuraan osallistumisen mukaan. Urheiluseuraan osallistuminen oli selvästi yhteydessä myönteiseen kokemukseen omasta terveydestä (kuvio 69). Pojilla urheiluseuratoiminnassa mukana olevista 42 prosenttia arvioi terveytensä erittäin hyväksi ja vastaavasti urheiluseuraan osallistumattomista 18 prosenttia. Myös tytöillä urheiluseuratoimintaan osallistuminen oli myönteisesti yhteydessä itsearvioituun terveyteen (34/14 %).

Kuvio 69. Terveytensä erittäin hyväksi kokeminen urheiluseuratoimintaan osallistuvilla (n = 1977) ja osallistumattomilla (n = 1437) (%).



Yhteenveto

Liikunta-aktiivisuus ja urheiluseuratoimintaan osallistuminen olivat lapsilla ja nuorilla yhteydessä myönteisiin arvioihin omasta terveydestä. Fyysisen aktiivisuuden suosituksen täyttävistä vain 7 prosenttia koki terveytensä huonoksi tai kohtalaiseksi, kun vastaava osuus vähiten liikkuvien ryhmässä oli liki kuusinkertainen (39 %). Urheiluseuratoimintaan osallistuminen yli kaksinkertaisti niiden lasten ja nuorten osuuden, jotka kokivat terveytensä erittäin hyväksi. Heikoimmaksi terveyden kokivat vähän liikkuvat tai urheiluseurantoimintaan osallistumattomat tytöt.

Torjuuko liikunta yksinäisyyttä?

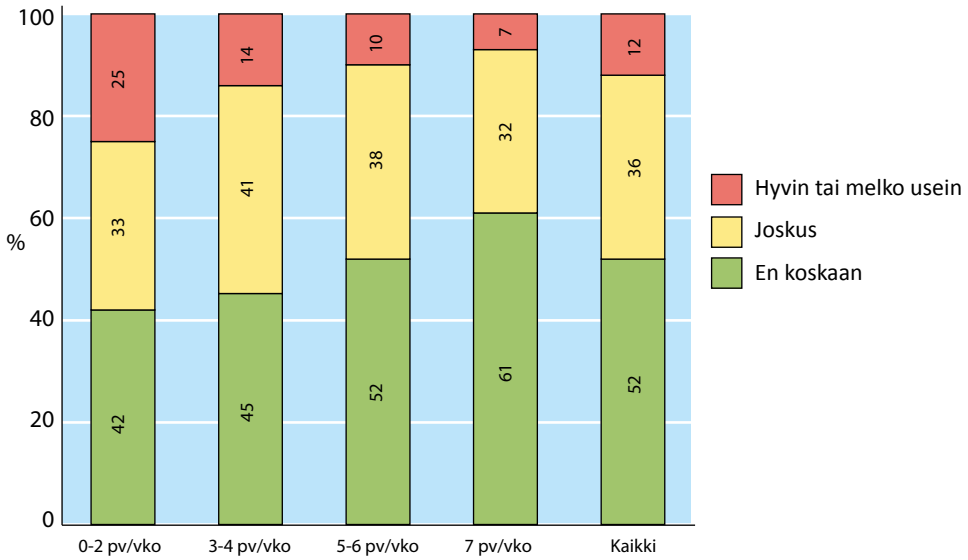
Ihmisellä on tarve kuulua joukkoon ja muodostaa pysyviä vuorovaikutussuhteita (Baumeister & Leary 1995). Yksinäisyys määritellään negatiiviseksi psyykkiseksi olotilaksi, jossa yksilö kokee ahdistusta määrältään tai laadultaan riittämättömistä ihmissuhteista (Weiss 1973). Yksinäisyyden kokeminen on merkittävä riski lasten ja nuorten hyvinvoinnille. Yksinäisyys vaikuttaa haitallisesti nuoren psyykkiseen ja fyysiseen toimintakykyyn sekä koulumenestykseen (Benner 2011) ja voi tuntua fyysisenä kipuna (Jaremka ym. 2012). Kroonistuessaan yksinäisyyden kokeminen altistaa syrjäytymiselle ja on yhteydessä nuorilla jopa itsetuhoisiin ajatuksiin ja käyttäytymismalleihin (Lasgaard, Goossens & Elklit 2011).

Koettua yksinäisyyttä mitattiin yhdellä yleistä yksinäisyyttä kuvaavalla kysymyksellä ”Kuinka usein tunnet itsesi yksinäiseksi?” (Liite 3, kysymys 56). Tulokset raportoidaan kolmiluokkaisena: 1 = usein (hyvin tai melko usein, tekstissä käytetään ilmaisua usein), 2 = joskus, 3 = en koskaan.

Liikunta-aktiivisuus ja urheiluharrastus suojaavat yksinäisyydeltä

Noin puolet vastanneista (52 %) ilmoitti, ettei tunne itseään yksinäiseksi ja noin kolmasosa (36 %) tunsi itsensä yksinäiseksi joskus (kuvio 70). Koko aineistossa hieman useampi kuin joka kymmenes (12 %) lapsi ja nuori koki itsensä yksinäiseksi hyvin

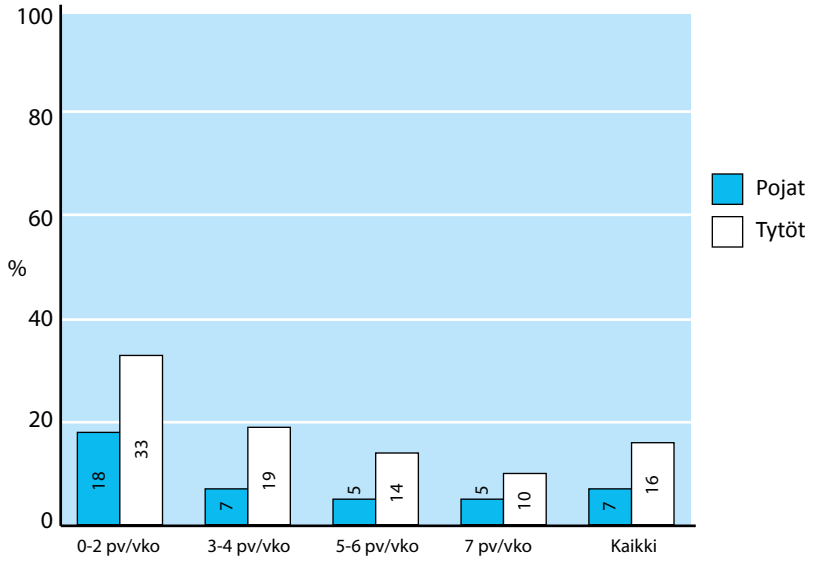
Kuvio 70. Yksinäisyyden kokeminen liikunta-aktiivisuuden mukaan, (n = 3465) (%).



tai melko usein. Liikunta-aktiivisuuden lisääntyessä itsensä usein yksinäiseksi kokevien osuus pieneni. Suositusten mukaan liikkuvien lasten ja nuorten ryhmässä vain 7 prosenttia tunsi itsensä usein yksinäiseksi, kun vastaava osuus vähiten liikkuvien ryhmässä oli 25 prosenttia. Merkittävä ero yksinäisyyden kokemisessa oli jo vähiten liikkuvien (25 %) ja 3–4 päivänä viikossa liikkuvien välillä (14 %). Tulokset osoittavat, että jo 3–4 kertaa viikossa liikkuvilla lapsilla ja nuorilla yksinäisyyden kokeminen on selvästi vähäisempää verrattuna vähiten liikkuvaan ryhmään.

Yksinäisyyden kokeminen oli yleisempää tytöillä kuin pojilla: 16 prosenttia tytöistä ilmoitti olevansa yksinäinen usein ja pojista 7 prosenttia (kuvio 71). Sekä pojilla, että tytöillä usein koettu yksinäisyys väheni liikunta-aktiivisuuden lisääntyessä. Vähiten liikkuvista tytöistä kolmasosa koki itsensä usein yksinäiseksi, mikä on kolminkertainen osuus verrattuna suositusten mukaan liikkuviin tyttöihin.

Kuvio 71. Itsensä hyvin usein tai melko usein yksinäiseksi kokeminen pojilla (n = 1661) ja tytöillä (n = 1804) liikunta-aktiivisuuden mukaan (%).

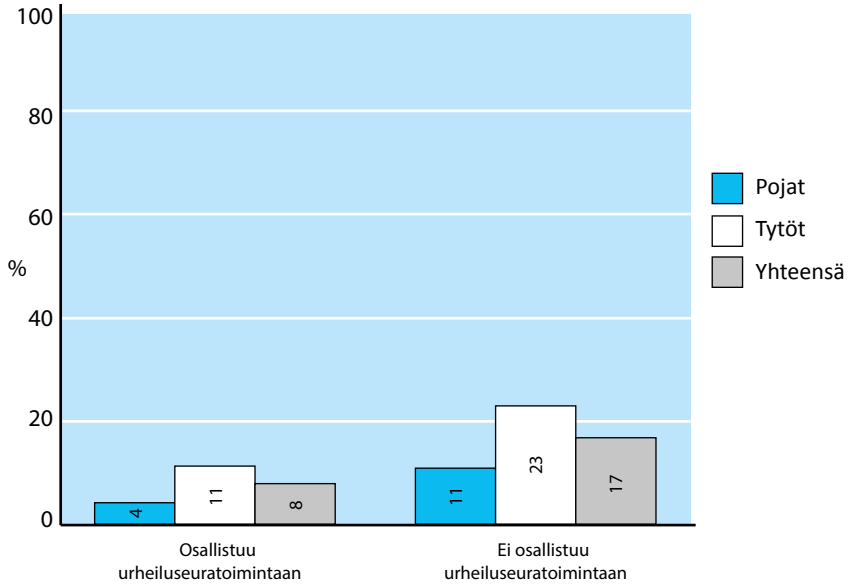


Urheiluseuratoimintaan osallistuvien lasten ja nuorten keskuudessa usein itsensä yksinäiseksi kokevien osuus oli selvästi pienempi (8 %) verrattuna lapsiin ja nuoriin, jotka eivät kuuluneet urheiluseuraan (17 %) (kuvio 72). Urheiluseuratoiminnassa mukana olevista pojista 4 prosenttia koki itsensä usein yksinäiseksi, mutta pojilla, jotka eivät osallistuneet urheiluseuratoimintaan koetun yksinäisyyden yleisyys oli 11 prosenttia. Urheiluharrastus oli yhteydessä yksinäisyyden kokemiseen myös tytöillä: urheiluseuraan osallistuvista 11 prosenttia tunsi itsensä usein yksinäiseksi, kun vastaava osuus seuraan osallistumattomilla oli 23 prosenttia.

Yhteenveto

Usein koettu yksinäisyys koskettaa noin joka kymmenettä (12 %) lasta ja nuorta. Yksinäisten osuus vastaa aikaisempia tutkimustuloksia, joissa on selvitetty yksinäisyyden yleisyyttä lapsilla ja nuorilla (Lyyra ym. 2016; Lempinen, Junttila & Sourander 2018).

Kuvio 72. Itsensä hyvin usein tai melko usein yksinäiseksi kokeminen urheiluseuraan osallistuvilla (n = 1994) ja osallistumattomilla (n = 1445), (%).



Yksinäisyyden kokeminen usein oli yli kolme kertaa yleisempää harvoin liikkuvilla lapsilla ja nuorilla (25 %) verrattuna ikätovereihin, jotka liikkuivat suosituksen mukaan (7 %). Yksinäisyyden kokemisen kannalta myös urheiluseuraan osallistuminen oli merkityksellistä, sillä urheiluseuraan osallistumattomilla yksinäisyyden kokeminen oli kaksi kertaa yleisempää (17 %) kuin urheiluseuratoiminnassa mukana olevilla (8 %). Liikunta-aktiivisuus ja urheiluseuraan osallistuminen olivat yhteydessä harvemmin koettuun yksinäisyyteen sekä pojilla että tytöillä.

Koetut oireet ja liikunta-aktiivisuus

Nuoruusiässä erilaiset oireet ovat yleisiä. Koetut oireet heikentävät elämänlaatua ja ovat nuorilla yleinen syy hakeutua lääkäriin. Oireisiin ei aina liity kliinistä löydöstä, vaan usein ne liittyvät stressaaviin elämäntilanteisiin kuten koulupaineisiin sekä kasvun ja kehityksen haasteisiin (Wiklund ym. 2012, Byrne 2009). Lapsilla ja nuorilla toistuvat kipuoireet ovat yhteydessä esimerkiksi univaikeuksiin, syömishäiriöihin ja koulupoissaoloihin (Roth-Isigkeit ym. 2005).

Koettua oireilua mitattiin HBSC-SCL (symptom check list) -mittarilla, joka on suunniteltu ei-kliiniseen käyttöön ja jolla voidaan arvioida luotettavasti koettua fyysistä ja psyykkistä oireilua kouluikäisillä (Hetland, Torsheim & Aarø 2002). Mittarissa kysytään erilaisia kipuoireita sekä psyykkisiä oireita kuten hermostuneisuus ja jännittyneisyys. Nuoria pyydettiin arvioimaan, kuinka usein oiretta oli ollut edellisen puolen vuoden aikana (liite 3, kysymys 62). Tulokset esitetään kaksiluokkaisena: 0 = kerran kuukaudessa tai harvemmin, 1 = kerran viikossa tai useammin.

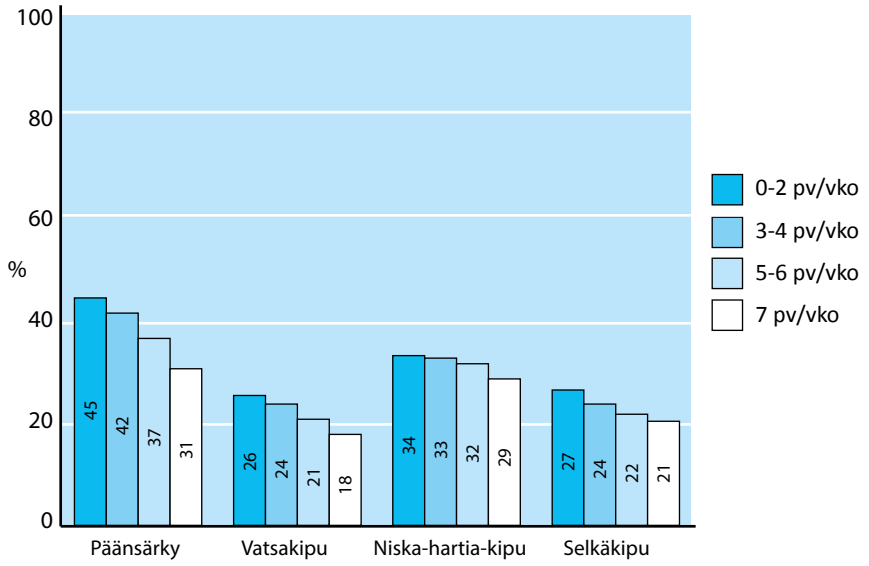
Paljon liikkuvilla vähemmän oireilua

Tarkasteltaessa koko aineistoa yleisin kipuoire oli päänsärky, jota oli kerran viikossa tai useammin yli kolmasosalla (37 %) vastanneista (kuvio 73). Viikoittaista niska-hartiakipua oli noin kolmasosalla (32 %) ja selkäkipua (23 %) ja vatsakipua (22 %) reilulla

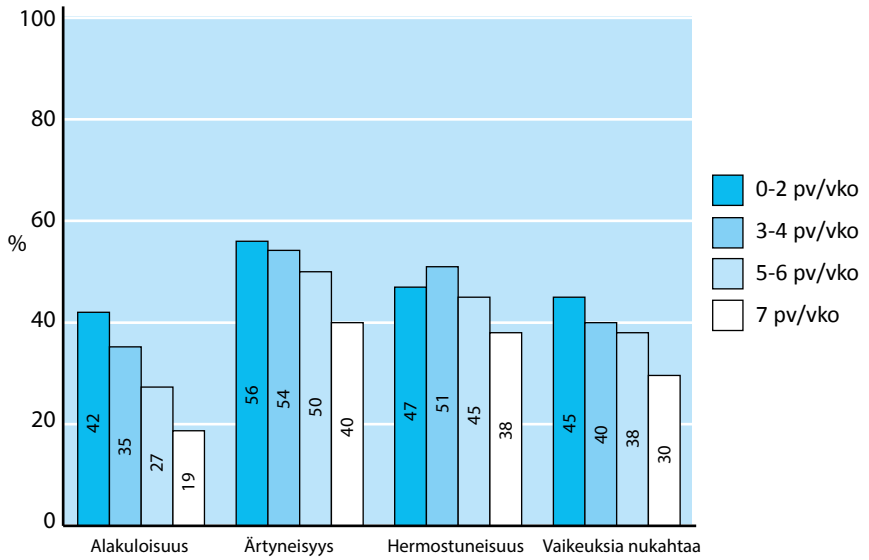
viidesosalla lapsista ja nuorista. Oireilu oli yleisempää tytöillä kuin pojilla. Liikunta-aktiivisuus oli selkeimmin yhteydessä päänsärkyyn ja vatsakipuihin siten, että ne jotka liikkuivat useammin, raportoivat vähemmän näitä kahta kipuoiretta.

Yleisimmin koettu psyykkinen oire oli ärtyneisyys, jota koki viikoittain tai useammin puolet vastanneista (kuvio 74). Vähintään viikoittaista hermostuneisuutta raportoi 44 prosenttia ja alakuloisuutta 28 prosenttia vastanneista. Myös nukahtamisvaikeudet olivat yleisiä. Kerran viikossa tai useammin nukahtamisvaikeuksia oli yli kolmasosalla lapsista ja nuorista (37 %). Liikunta-aktiivisuus oli yhteydessä vähäisempään psyykkiseen oireiluun. Alakuloisuuden kokemisessa liikunnan merkitys näkyi selkeimmin, sillä suosituksen mukaan liikkuvista lapsista ja nuorista alle viidesosa tunsi itsensä alakuloiseksi kerran viikossa tai useammin kun vastaava osuus vähiten liikkuvien ryhmässä oli yli kaksinkertainen (42 %).

Kuvio 73. Kerran viikossa tai useammin koetut kipuoireet liikunta-aktiivisuuden mukaan, (n = 3411–3435) (%).



Kuvio 74. Kerran viikossa tai useammin koetut psyykkiset oireet liikunta-aktiivisuuden mukaan, (n = 3398–3411) (%).



Yhteenveto

Kerran viikossa tai useammin koetut oireet olivat melko yleisiä koko aineistossa. Fyysisitä oireista yleisin oli päänsärky (37 %) ja psyykkisistä oireista yleisin oli ärtyneisyys (49 %). Liikunta-aktiivisuus oli yhteydessä vähäisempään oireiluun. Suositusten mukaan liikkuvilla lapsilla ja nuorilla oli vähemmän etenkin alakuloisuutta verrattuna vähiten liikkuviin. Liikuntasuositusten mukaan liikkuvilla oli kaikkia kysyttyjä oireita vähemmän kuin muilla lapsilla ja nuorilla. Tulokset osoittavat, että koettu oireilu väheni liikunta-aktiivisuuden lisääntyessä ja liikuntaositusten mukaan liikkuvien lasten ja nuorten ryhmässä oireita oli vähiten.

Kehonkuva ja liikunta-aktiivisuus

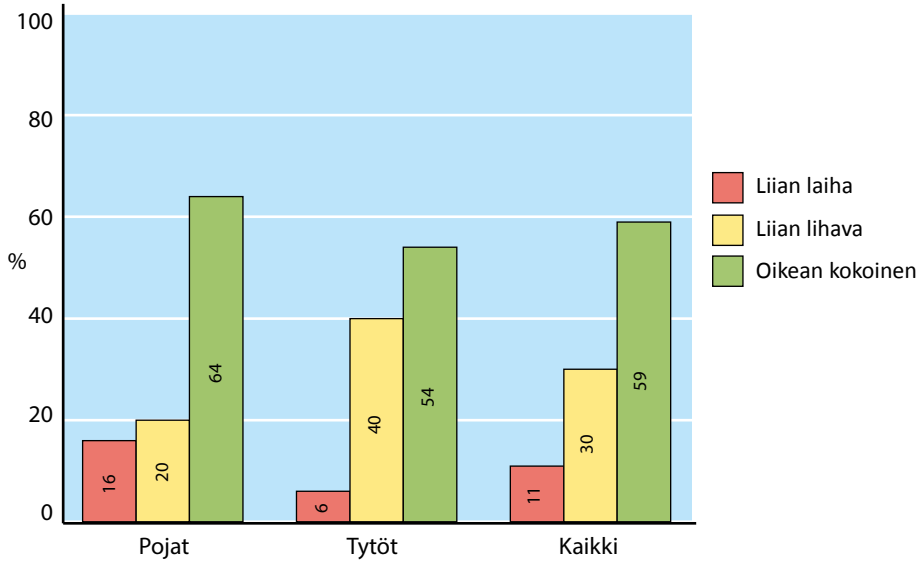
Käsitys omasta ulkonäöstä on yhteydessä nuoren itsetuntoon ja hyvinvointiin (van den Berg ym. 2010). Yksi nuoren kohtaamista kehitystehtävistä on myönteisen kehonkuvan muodostaminen omasta muuttuvasta kehosta. Nuoren käsitys oman kehon painosta on osa kehonkuvaa.

Nuorten käsitystä omasta painosta selvitettiin kysymyksellä ”Pidätkö itseäsi…? Tulokset raportoidaan kolmiluokkaisena: 1 = liian laiha (aivan liian laihana/hieman liian laihana), 2 = oikean kokoinen (suunnilleen oikean kokoisena), 3 = liian lihava (hieman liian lihavana/aivan liian lihavana) (Liite 3, kysymys 60). Kysymykseen vastasivat 13- ja 15-vuotiaat nuoret.

Poikien ja tyttöjen käsitykset omasta painosta eroavat

Yli puolet nuorista piti itseään suunnilleen oikean kokoisena (Kuvio 75). Pojilla painoonsa tyytyväisten osuus oli suurempi kuin tytöillä. Sukupuolten välinen ero aiheutui pääasiassa siitä, että tytöt pitivät itseään liian lihavana huomattavasti yleisemmin kuin pojat.

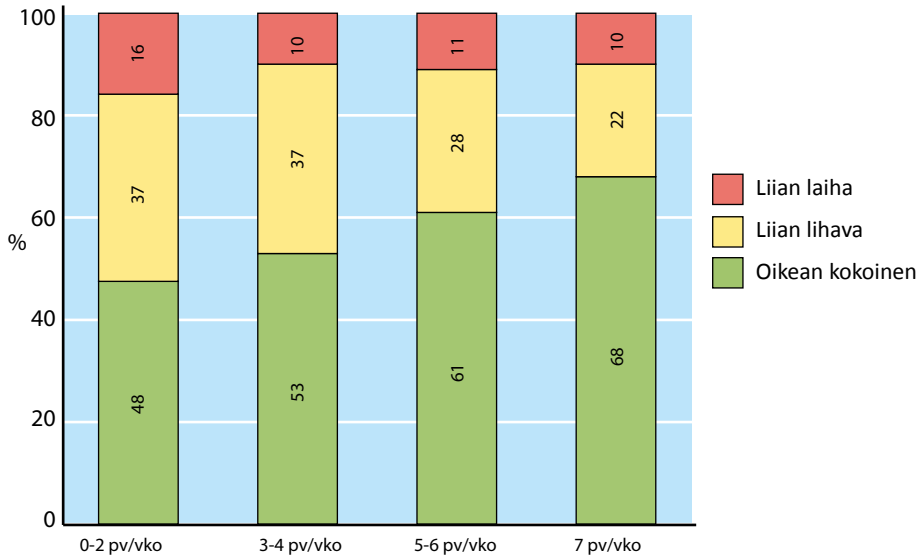
Kuvio 75. Käsitys omasta painosta pojilla (n = 1002) ja tytöillä (n = 1091) (%).



Suosituksen mukaan liikkuvat nuoret ovat tyytyväisimpiä painoonsa

Nuori piti itseään suunnilleen oikean kokoisena sitä yleisemmin, mitä useampana päivänä viikossa hän liikkui. Suosituksen mukaan liikkuvista nuorista kaksi kolmesta piti itseään sopivan kokoisena (Kuvio 76).

Kuvio 76. Käsitys omasta painosta liikunta-aktiivisuuden mukaan, (n = 2093) (%).



Yhteenveto

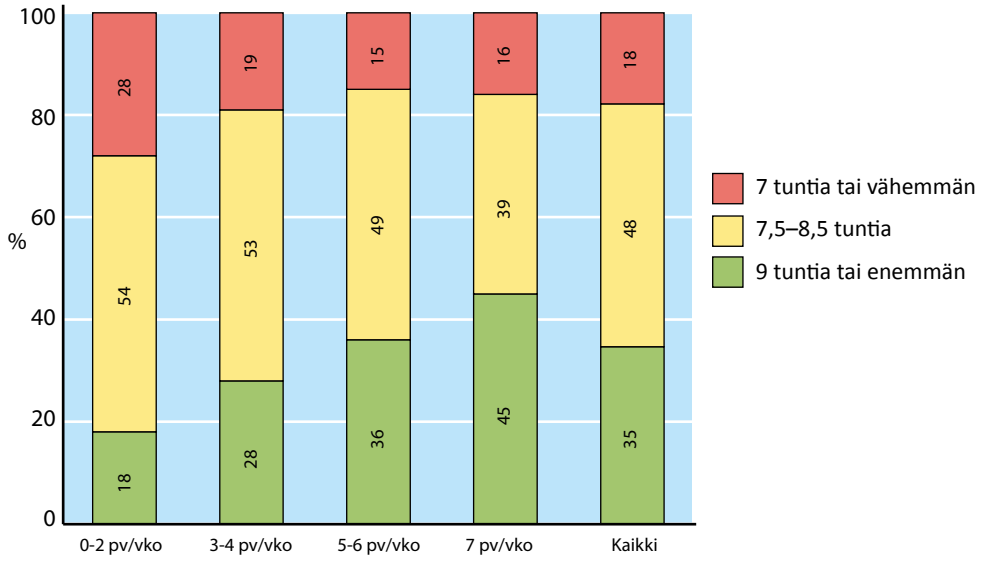
Suurin osa (59 %) nuorista arvioi olevansa suunnilleen oikean kokoinen. Tytöt olivat arvioissaan kriittisempiä kuin pojat. Itseään suunnilleen sopivana pitävien nuorten osuudet kasvoivat liikunta-aktiivisten päivien myötä. Kaikista tyytyväisimpiä painoonsa olivat liikuntasuosituksen mukaan liikkuvat nuoret (68 %). Liikunta vahvistaa nuoren itsetuntoa, johon kehonkuva on yhteydessä (Biddle & Asare 2011).

Yöuni ja liikunta-aktiivisuus

Riittävän pitkä ja virkistävä yöuni on tärkeää nuoren kasvulle ja kehitykselle ja myös oppiminen edellyttää vireää oloa (Dahl & Levin 2002, Dewald ym. 2010, Sallinen 2013, Gustafsson ym. 2016).

Nuorilta kysyttiin nukkumaanmeno- ja heräämisaikaa koulupäivää edeltävänä iltana/yönä (Liite 3, kysymys 64 & 66). Näistä laskettiin keskimääräinen yöunen pituus, joka kuvataan tuloksissa kolmiluokkaisena: 1 = 9 tuntia tai enemmän, 2 = 7 ½–8 ½ tuntia ja 3 = 7 tuntia tai vähemmän. Yöunen riittävyyskokemusta tiedusteltiin kysymyksellä: ”Miten usein sinusta tuntuu, että olet nukkunut riittävästi?” (Liite 3, kysymys 63). Tuloksia kuvataan seuraavan luokituksen mukaisesti: 1 = 0–2 aamuna viikossa, 2 = 3–5 aamuna viikossa ja 3 = joka tai lähes joka aamu. Kysymyksiin vastasivat 11-, 13- ja 15-vuotiaat nuoret.

Kuvio 77. Yöunen pituus kouluviikolla liikunta-aktiivisuuden mukaan (n = 3410) (%).

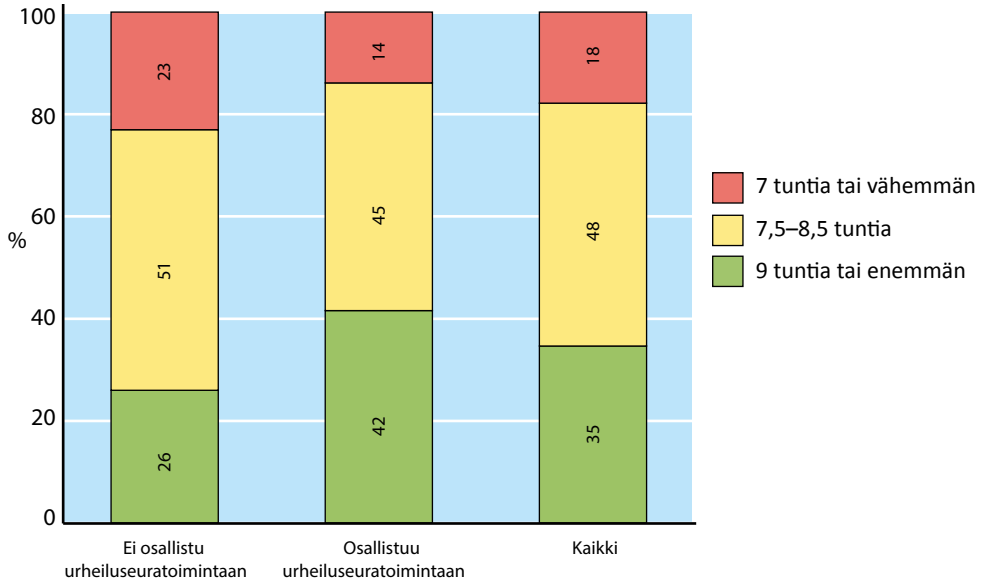


Paljon liikkuvissa enemmän pitkään kouluviikolla nukkuvia

Koko aineistossa noin joka kolmas nukkui kouluviikolla vähintään 9 tuntia yössä ja noin joka viides nukkui korkeintaan 7 tuntia (Kuvio 77). Liikunta-aktiivisuus oli selkeästi yhteydessä yöunen pituuteen: mitä useampana päivänä viikossa nuori liikkui, sitä suurempi oli vähintään yhdeksän tuntia nukkuvien osuus. Vastaavasti korkeintaan seitsemän tuntia yössä nukkuvien osuus oli suurin vähiten liikkuvilla – muiden liikunta-aktiivisuusryhmien välillä ei ollut eroa.

Sukupuolten välillä ei ollut eroa yöunen pituuksissa liikunta-aktiivisuuden mukaan tarkasteltuna. Nuorimmassa ikäryhmässä liikuntasuositusten mukaisesti liikkuvista 71 prosenttia ja vähemmän liikkuvista 58 prosenttia nukkui vähintään 9 tuntia yössä. Muissa ikäryhmissä ei ollut eroa suositusten mukaisesti ja vähemmän liikkuvien välillä: 13-vuotiaista 9 tuntia nukkui 26 prosenttia ja 15-vuotiaista 15 prosenttia.

Kuvio 78. Yöunen pituus urheiluseuraan osallistumisen mukaan (%) (n = 3387).

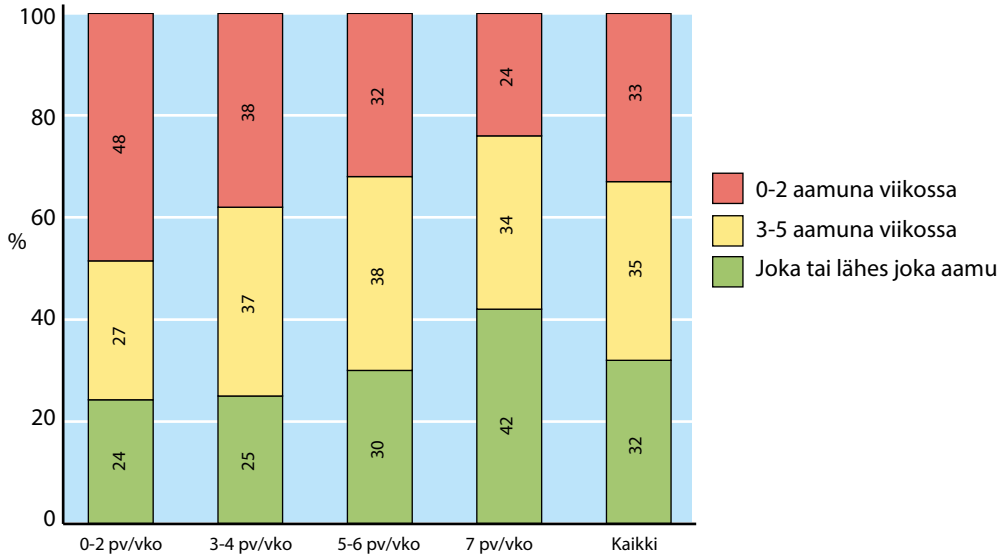


Yöunen pituutta tarkasteltiin myös urheiluseura-aktiivisuuden mukaan. Urheiluseuraan osallistuvista suurempi osa (42 %) kuin urheiluseuraan osallistumattomista (26 %) nukkui vähintään 9 tunnin yöunia (Kuvio 78). Vastaavasti lyhytunisten osuus oli selvästi pienempi urheiluseuraan osallistuvilla kuin osallistumattomilla lapsilla ja nuorilla. Sukupuolten välillä ei ollut eroa yöunen pituuksissa urheiluseuraan osallistumisen mukaan tarkasteltuna. Iän mukaisia eroja ilmeni, sillä 11-vuotiaista urheiluseuratoimintaan osallistuvista suurempi osa (68 %) kuin siihen osallistumattomista (53 %) nukkui pitkiä yöunia. Muissa ikäryhmissä ei ollut eroa yöunen pituuksissa urheiluseuraan osallistumisen mukaan tarkasteltuna.

Liikunnallisesti aktiiviset kokevat yöunensa yleisemmin riittäväksi

Kaikista tutkimukseen osallistuneista nuorista noin joka kolmas arvioi nukkuneensa riittävästi lähes joka yö kouluviikolla (Kuvio 79). Yhtä suuri osuus ilmoitti, että saa vain harvoin riittävästi unta. Liikunnan lisääntymisen myötä riittävästi nukkuneiden osuudet kasvoivat, sillä suosituksen mukaisesti liikkuvista nuorista yli 40 prosenttia arvioi nukkuneensa riittävästi joka tai lähes joka yö. Muissa liikunta-aktiivisuusryhmissä vastaava osuus vaihteli 24–30 prosenttiin.

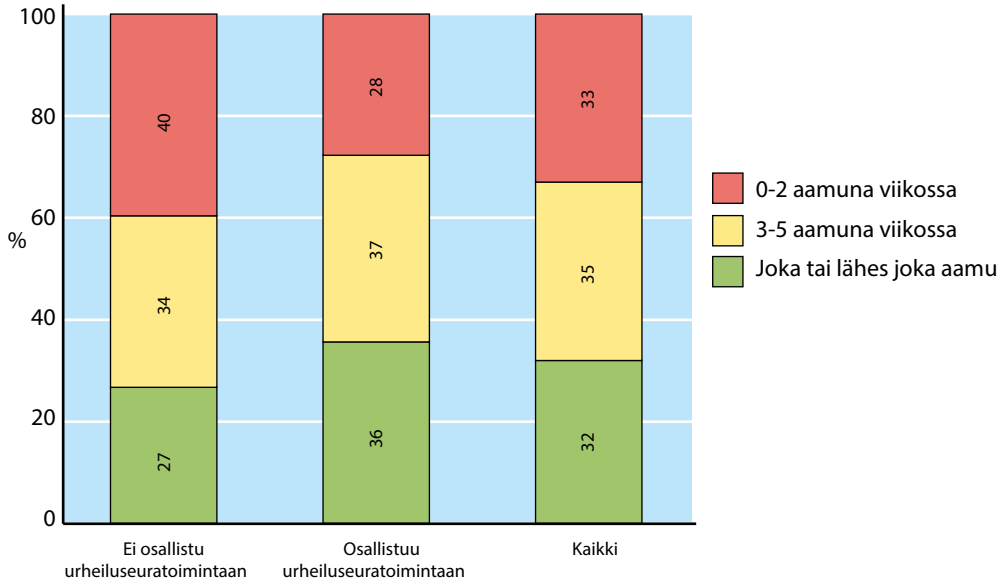
Kuvio 79. Yöunen riittävyyskokemus liikunta-aktiivisuuden mukaan (n = 3424) (%).



Liikuntasuositusten mukaisesti liikkuvista pojista ja tytöistä hieman suurempi osuus nukkui riittävästi joka tai lähes joka yö verrattuna lapsiin ja nuoriin, jotka eivät liikkuneet suositusten mukaisesti (pojat: 45/31 %, tytöt: 39/25 %). Ikäryhmittäinen tarkastelu osoitti, että eroja oli 11- ja 13-vuotiailla: 11-vuotiaista liikuntasuositusten mukaan liikkuvista 55 prosenttia ja muista lapsista ja nuorista 42 prosenttia ilmoitti nukkuvansa riittävästi joka tai lähes joka yö. 13-vuotiailla vastaavat osuudet olivat 34/24 prosenttia. 15-vuotiaista noin joka viides ilmoitti saavansa riittävästi unta joka tai melkein joka yö riippumatta liikunta-aktiivisuudesta. Liikuntasuositusten mukaisesti liikkuvilla yöunen riittävyyskokemus oli sitä parempi mitä nuoremmasta ikäryhmästä oli kyse. Vähemmän kuin liikuntasuositusten mukaisesti liikkuvilla eroa yöunen riittävyyskokemuksessa oli vain 11- ja 13-vuotiaiden välillä, mutta ei enää 13- ja 15-vuotiaiden välillä.

Yöunen riittävyyskokemuksia tarkasteltiin myös urheiluseuraan osallistumisen mukaan (kuvio 80). Koko aineistossa urheiluseuraan osallistuvat nukkuivat yleisemmin (36 %) riittävästi kuin ne, jotka eivät sen toimintaan osallistuneet (27 %). Pojilla vastaavat osuudet olivat 40 ja 30 prosenttia ja tytöillä 32 ja 24 prosenttia. Urheiluseuraan osallistumisen yhteyttä yöunen riittävyyteen tarkasteltiin myös ikäryhmittäin. Eroa esiintyi ainoastaan 11-vuotiailla: seuraan osallistuneista korkeintaan kahtena yönä viikossa riittävästi nukkuneiden osuus oli pienempi (15 %) kuin nuorilla, jotka eivät osallistuneet urheiluseuratoimintaan (25 %).

Kuvio 80. Yöunen riittävyyskokemus urheiluseuratoimintaan osallistumisen mukaan, (n = 3398) (%).



Yhteenveto

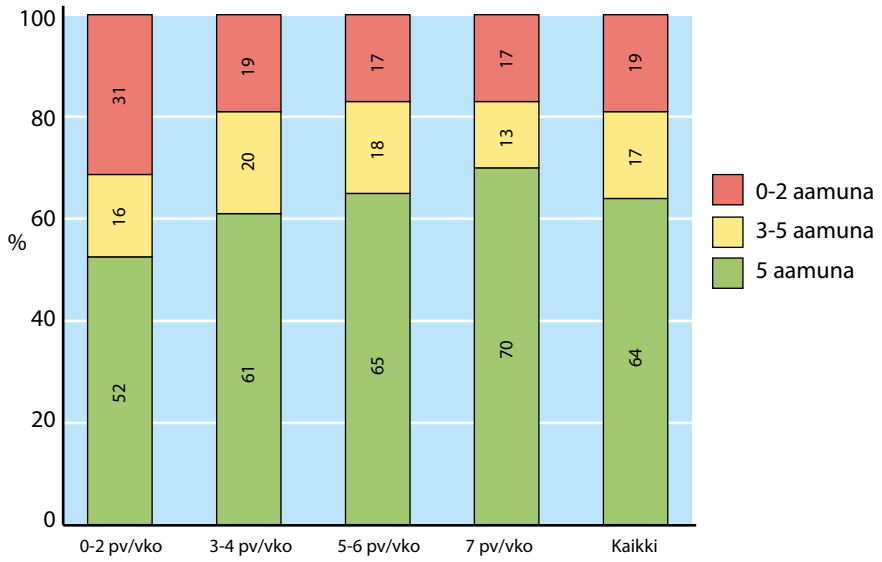
Liikunnalla oli tulosten mukaan yhteys riittävään ja virkistävään yöuneen – samoin urheiluseuraan osallistumisella. Paljon liikkuvat lapset ja nuoret nukkuivat yleisesti vähintään 9 tunnin mittaisia yöunia. Riittävä yöuni on keskeinen fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin kulmakivi – riittämätön yöuni heijastuu negatiivisina seurauksina useilla terveyden ja toimintakyvyn alueilla mukaan lukien somaattinen ja psyykkinen terveys, koulumenestys ja riskikäyttäytyminen (Shochat ym. 2014).

Aamiainen ja liikunta-aktiivisuus

Koululaisille suositellaan kolmen pääaterian eli aamiaisen, lounaan ja päivällisen, säännöllistä syömistä (Ravitsemusneuvottelukunta 2014). Aamiainen on erityisen tärkeä ateria lapsille ja nuorille vireyden ylläpitämisen ja oppimisen vuoksi (Littlecott ym. 2016). Säännöllisen ateriarytmin puuttuminen voi aiheuttaa välittömiä koulutyötä haittaavia vaivoja kuten päänsärkyä (Ogunkeye ym. 2010).

Aamiaisen syömistä koulupäivinä mitattiin kysymyksellä ”Kuinka usein syöt yleensä aamiaista?” (Liite 3, kysymys 59). Kysymykseen oli lisätty ohjeistus, jolla aamiaisen tarkennettiin olevan enemmän kuin vain lasi maitoa tai mehua. Vastaukset raportoidaan tässä kolmiluokkaisena: aamiainen 0–2 aamuna, 3–4 aamuna tai 5 eli jokaisena kouluaamuna viikossa.

Kuvio 81. Aamiaisen syöminen kouluaamuisin liikunta-aktiivisuuden mukaan, (n = 3443) (%).



Paljon liikkuvat lapset ja nuoret syövät aamiaisen säännöllisimmin

Yli puolet lapsista ja nuorista söi aamiaisen jokaisena kouluaamuna ja viidesosa ilmoitti syövänsä aamiaista korkeintaan kahtena kouluaamuna viikossa (Kuvio 81). Suosituksen mukaan liikkuvista lapsista ja nuorista kolme neljästä ilmoitti syövänsä aamiaisen jokaisena kouluaamuna. Vähiten liikkuvat lapset ja nuoret jättivät muita yleisemmin aamiaisen syömättä.

Yhteenveto

Aamiainen kuului useimpien koululaisten aamutoimiin: 64 prosenttia ilmoitti syövänsä aamiaisen jokaisena kouluaamuna. Suosituksen mukaan liikkuvat lapset ja nuoret huolehtivat erityisen hyvin aamiaisen syömisestä. Vähiten liikkuvilta lapsilta ja nuorilta aamiainen jäi puolestaan muita useammin väliin. Tulos on huolestuttava, koska aamiaisen syömättä jättämisen on todettu olevan yhteydessä paitsi vähäiseen liikuntaan, myös nuorten tupakointiin ja alkoholinkäyttöön (Keski-Rahkonen ym. 2003).

14 Johtopäätökset ja toimenpidesuositukset

14 Johtopäätökset ja toimenpidesuositukset

Tässä luvussa esitetään LIITU 2018 -tutkimuksen päätulokset, niiden pohjalta tehdyt johtopäätökset ja toimenpidesuositukset.

Vain kolmasosa lapsista ja nuorista saavuttaa liikuntasuosituksen. Vähän liikkuvien osuus on pysynyt ennallaan. Liikkuminen vähenee ja paikallaanolo lisääntyy iän myötä. Ruutuaikaa kertyy valtaosalle runsaasti.

Liikemittaritulosten perusteella lapset ja nuoret viettivät yli puolet valveillaoloajastaan joko istuen tai makuulla. Kevyeen liikkumiseen käytettiin valveillaoloajasta reilu neljännes ja reippaaseen tai rasittavaan liikkumiseen reilu kymmenesosa. Paikallaanolo lisääntyi merkittävästi nuoremmista vanhempiin ikäryhmiin siirryttäessä, ja samanaikaisesti erityisesti reipas ja rasittava liikkuminen vähentyivät.

Liikemittaritulosten mukaan liikuntasuosituksen saavuttaneiden lasten ja nuorten osuus ei muuttunut vuosien 2016 ja 2018 välillä, kun tarkastelussa huomioitiin osallistujajoukon ikä- ja sukupuolijakauman erilaisuus. Vuonna 2018 mittauksiin osallistui enemmän nuoremman ikäluokan lapsia ja suurempi osuus osallistujista oli poikia kuin vuonna 2016. Molempina tutkimusvuosina kolmannes lapsista ja nuorista saavutti suosituksen. Molempina vuosina nuoremmat lapset saavuttivat suosituksen useammin kuin vanhemmat ja keskimäärin suurempi osa pojista saavutti suosituksen kuin tytöistä. Kyselyn mukaan vähän (0–2 päivänä viikossa) liikkuvia oli joka kuudes, joka on sama osuus kuin kaksi vuotta aiemmin.

Vain harvalle (5 %) lapselle ja nuorelle kertyi ruutuaikaa alle suosituksen eikä tässä ole tapahtunut muutosta parin viime vuoden aikana. Sen sijaan runsaasti ruudun edessä aikaa viettävien osuus kasvoi vuoteen 2016 verrattuna. Enemmistö lapsista ja nuorista oli päivittäin vuorovaikutuksessa kavereidensa kanssa netin välityksellä.

- Lasten ja nuorten liikkumista tulee edistää monipuolisesti ja aiempaa kohdennetummin. Huomiota tulee kiinnittää vähän liikkuvien, yläkouluikäisten ja tyttöjen erityistarpeisiin.
- Lapset ja erityisesti nuoret tulisi ottaa vahvemmin mukaan toimenpiteiden suunnitteluun ja toteutukseen.
- Liikkumisen edistämisessä tulee ottaa huomioon viikoittainen kokonaisliikuntamäärä, joka koostuu eri mittaisista liikuntajaksoista, kuten koulumatka- ja välituntiliikunnasta, liikuntatunneista, vapaa-ajan omatoimisesta liikkumisesta sekä seuratoiminnasta ja muusta ohjatusta toiminnasta kertyvästä liikunnasta ja urheilusta. Täten tulee edistää sekä koulupäivän liikunnallistamista että vapaa-ajan ja erityisesti viikonloppujen liikkumismahdollisuuksia.
- Liikkumisen lisääminen vaatii ennen kaikkea ajattelutavan muutosta ja pieniä oivalluksia sekä perheissä että eri alojen ammattilaisten keskuudessa. Erityisesti liikkumisen esteitä tulisi pystyä purkamaan kaikilla eri toiminnan tasoilla.
- Ruutuajan määrää tulee tarkastella kriittisesti. Runsasta ruutuaikaa tulee vähentää.

Lasten ja nuorten yleisin liikkumismuoto on vapaa-ajan omatoiminen liikkuminen. Seuratoiminta on organisoiduista liikuntatilaisuuksista suosituin. Kaupallinen sektori tavoittaa noin joka kolmannen ja koulujen kerhot sekä muiden tahojen liikuntatilaisuudet noin joka neljännen lapsen ja nuoren.

Valtaosa lapsista ja nuorista liikkuu vapaa-ajallaan omatoimisesti, noin puolet useana päivänä viikossa. Säännöllisesti seuratoiminnassa liikkui noin puolet lapsista ja nuorista. Koulujen kerhoissa ja muiden tahojen järjestämissä liikuntatilaisuuksissa liikkui noin neljäsosa. Liikuntayritysten palvelujen piirissä liikuntaa harrasti noin joka kolmas.

- Lasten ja nuorten omatoimista liikkumista tulee tukea.
- Seuratoiminnan potentiaali myös liikkumisen edistämisessä tulee tunnistaa ja entistä paremmin hyödyntää.
- Muiden tahojen järjestämiä liikuntatilaisuuksia tulee lisätä, erityisesti maaseudulla asuville.

Urheiluseuraharrastuksen suosio on vuodesta 2014 ollut lievässä kasvussa ja se tavoittaa yhä useamman 9–15-vuotiaan lapsen ja nuoren. Urheiluseurassa harrastaminen aloitetaan yhä nuorempana ja yhä useampi lopettaneista olisi halukas aloittamaan harrastamisen uudelleen.

Vuonna 2018 urheiluseuratoimintaan osallistui 62 prosenttia 9–15-vuotiaista lapsista ja nuorista. Niiden lasten ja nuorten osuus, jotka eivät olleet koskaan harrastaneet urheiluseurassa, oli vähentynyt. Yleisintä seuratoimintaan osallistuminen oli 11-vuotiaiden ja vähäisintä 15-vuotiaiden joukossa. Kaksi kolmesta lapsesta oli tullut mukaan seuratoimintaan jo ennen kouluikää ja kilpailutoimintaan osallistui kolme neljästä lapsesta ja nuoresta. Urheiluseuraharrastuksen lopettaneita oli neljäsosa ja useampi kuin neljä viidestä harrastuksen lopettaneesta oli halukas aloittamaan urheiluseurassa harrastamisen uudelleen.

- Seuratoiminnan merkitys on liikunnallisen elämäntavan muodostumisen kannalta keskeinen. On tärkeää miettiä, miten nykymuotoinen seuratoiminta voi vieläkin paremmin innostaa lapsia ja nuoria monipuoliseen omaehtoiseen harjoitteluun ja liikuntaan sekä ohjata urheilullisiin ja terveisiin elämäntapoihin.
- Urheiluseuroissa tapahtuvan ohjatun harjoittelun tulee olla laadukasta liikuntakasvatusta, joka tarjoaa myönteisiä liikuntakokemuksia turvallisessa ja kannustavassa ilmapiirissä edistäen lapsen ja nuoren kokonaisliikunta-aktiivisuutta sekä monipuolisten liikuntataitojen kehittymistä.
- On haettava uudenlaisia ratkaisuja, joiden avulla pystytään tarjoamaan eri-ikäisille lapsille ja nuorille kiinnostavia tutustumis- ja kokeilumahdollisuuksia aloittaa tai tulla uudelleen mukaan urheiluseuratoimintaan.
- Lapsia ja nuoria tulisi osallistaa toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen ikä ja kehitystaso huomioiden, jotta harrastuksesta tulisi innostavampaa ja hauskempaa ja että siinä viihdyttäisiin paremmin ja pidempään.

Tämän tutkimuksen tuloksista käy ilmi, että 11–15-vuotiaat nuoret ymmärtävät niitä liikunnan ja urheilun eettisiä osa-alueita, joita tutkimuskysymykset käsittelivät ja suurin osa nuorista kannattaa näiden eettisten sääntöjen noudattamista. Tutkimuksessa huomattiin, että pojat suhtautuvat tyttöjä välinpitämättömämmin moniin urheilun eettisiin asioihin. Eettisten toimintatapojen kyseenalaistaminen yleistyi iän myötä, mikä näkyi kriittisempänä suhtautumisena.

Urheileville lapsille ja nuorille esitettyjen kysymyksien vastauksista kävi ilmi, että heidän mielestään on mahdollista nousta omassa lajissaan yhtäläisesti sekä kansalliselle että kansainväliselle huipulle ilman dopingia. Tämä tulos eroaa Suomen urheilun eettinen keskus SUEK ry:n huippu-urheilijoilta muissa yhteyksissä keräämistä näkemyksistä. Niiden perusteella huippu-urheilijat uskovat useammin kansalliselle kuin kansainväliselle huipulle pääsemiseen ilman dopingia. Mielenkiintoista oli myös se, että vanhemmat vastaajat pitivät nousua huipulle ilman dopingia useammin mahdollisena kuin nuoremmat vastaajat.

Urheilevat lapset ja nuoret ovat muita useammin sitä mieltä, että urheilun yhteiset pelisäännöt ovat tärkeitä ja niitä tulee noudattaa. Urheiluseurassa harrastavilla lapsilla ja nuorilla oli enemmän luottamusta urheilun reiluuteen ja turvallisuuteen. He olivat muita useammin sitä mieltä, että dopingin käyttäjät jäävät kiinni ja että urheilutapahtumien seuraaminen katsomosta on turvallista.

- Liikunnassa ja urheilussa on tärkeää tukea lasten ja nuorten herkkyyttä tunnistaa eettisiä asioita ja omaksua jo lapsena mikä on oikein ja väärin urheilussa. Keskeistä on pyrkiä lisäämään nuorten tietoisuutta liikunnan ja urheilun eettisistä asioista sekä tukea heidän valmiuksiaan tehdä urheilussa eettisesti hyviä valintoja, joita he voivat kunnioittaa myös urheiluelämän ulkopuolella ja urheilu-uran jälkeen.
- Asennekasvatuksen päämääränä on eettisyyden kehittäminen. Tärkeää on myös erilaisten eettisiin asioihin liittyvien tilanteiden tunnistaminen. Liikunta- ja urheilutoiminnassa asennekasvatuksella tulee pyrkiä siihen, että lapsista ja nuorista tulisi eettisiä kysymyksiä tiedostavia, niiden merkityksestä ja arvoista tietoisia sekä niiden puolesta toimivia ja toimintaa edistäviä urheilijoita.
- Nuorten urheilijoiden eettistä toimintaa tulee vahvistaa ja kehittää. Keskeistä on yhteistyö eri tahojen välillä liikunnan ja urheilun kaikilla tasoilla, niin että yhtenäinen reilun pelin viesti tulee kaikilta toimijoilta. Tämän lisäksi käytännön toimintatapoja ja työvälineitä tulee kehittää yhtenäisiksi kentän kaikille toimijoille. Erityistä huomiota tulee kiinnittää siihen, että pojat ymmärtäisivät ja toteuttaisivat liikunnassa ja urheilussa eettisiä toimintatapoja entistä paremmin.
- Dopingin osalta tulee pyrkiä avoimen keskustelukulttuurin luomiseen ja vahvistamiseen urheilun sisällä. Urheilussa on pystyttävä puhumaan myös vaikeista asioista, kuten dopingista ja häirinnästä avoimesti. Keskeistä on myös edelleen lisätä tietoisuutta, jotta nuoret urheilijat ymmärtävät esimerkiksi antidopingsääntöjen yhteisöllisen merkityksen, kykenevät erottamaan oikean ja väärän toimintatavan sekä ymmärtävät pelisääntöjen seuraukset.

Liikunnan merkityksellisyys on 11–15-vuotiaiden keskuudessa heikentynyt. Lapset ja nuoret löysivät liikunnasta vähemmän merkityksiä kuin neljä vuotta aiemmin.

Merkitysulottuvuuksista vain kilpailun ja suorittamisen ulottuvuuden arvostus oli samalla tasolla kuin vuonna 2014. Yleisimmin yksittäisistä liikunnan merkityksistä pidettiin tärkeänä parhaansa yrittämistä, hyvän olon saamista ja iloa. Tytöt löysivät liikunnan merkityksiä poikia monipuolisemmin. Iän myötä tärkeinä pidettyjen merkitysten määrä väheni.

- Lasten ja nuorten liikunnan parissa työskentelevien tulisi huolehtia siitä, että kohderyhmälle on tarjolla monipuolisia liikunnallisia virikkeitä. Vahvan liikuntasuhteen rakentumisen näkökulmasta varhaista erikoistumista olisi syytä välttää.
- Lapsia ja nuoria tulee auttaa liikunnan merkitysten havaitsemisessa ja oivaltamisessa. Merkityksellistymisprosessia on mahdollista tietoisesti tukea ja vahvistaa.

Lasten ja nuorten liikuntaan liittyvien esteiden määrä lisääntyi iän karttuessa. Yleisimmin vastattujen esteiden joukossa oli useita ulkoisia esteitä, kuten kiinnostavan liikuntalajin ohjauksen ja kotia lähellä olevien liikuntapaikkojen puute sekä liikunnan kalleus. Tytöt raportoivat enemmän ja yleisemmin esteitä kuin pojat.

Tytöt pitivät itseään poikia yleisemmin huonoina liikkujina. Heidän mielestään liikunta oli myös poikia useammin liian kilpailuhenkistä. Kaverien mielipiteet ja liikunnan arvon kieltävät esteet kuten liikunnan pitäminen tarpeettomana ja hyödyttömänä mainittiin poikien vastauksissa tyttöjä useammin.

- Lasten ja nuorten tarpeita on kuunneltava ja tarjottava heille mahdollisuuksia erilaisten liikuntamuotojen ja -lajien kokeilemiseen ja harrastamiseen kodin lähellä kohtuullisella hinnalla.
- Tyttöjen ja poikien kokemat erilaiset liikunnan esteet tulee tunnistaa ja ottaa huomioon liikunnan edistämisessä.

Lapsilla ja nuorilla on pääosin myönteinen kokemus omista liikuntapätevyyteen ja -motivaatioon liittyvistä tekijöistä.

Liikunnallisella pätevyydellä ja liikuntamotivaatiota säätelevillä tekijöillä on selkeä yhteys liikunta-aktiivisuuteen. Erityisesti liikunnan automaattisuuden kokemuksilla, liikunta-aikomuksilla, käyttäytymisen hallinnan kokemuksilla sekä asenteella liikuntaa kohtaan on vahva yhteys liikunta-aktiivisuuden kanssa.

- Myönteistä kokemusta liikunnasta ja itsestä liikkujana tulisi tukea kaikessa vuorovaikutuksessa ja toiminnassa lasten ja nuorten kanssa. Motivaation kannalta myös sopiva haasteellisuus on tärkeää.
- Varhaisten myönteisten liikuntakokemusten synnyttäminen on erityisen tärkeää, sillä tavat ja tottumukset syntyvät varhain ja ne vaikuttavat vahvasti liikuntakäyttäytymiseen myöhemmällä iällä.
- Liikunnallisten tapojen ja tottumusten synnyttäminen nuoruusiällä vaatii ympäristön liikuntamyönteistä suhtautumista ja konkreettisia liikkumista tukevia toimia

Noin puolet lapsista ja nuorista liikkuu koulun liikuntatunneilla vain tuntijaon mukaisen minimimäärän, 2 x 45 minuuttia. Tämä tarkoittaa yleensä sitä, että liikunnanopetusta on vain yhtenä koulupäivänä viikossa, mikä ei tue kovin hyvin päivittäisen liikuntasuosituksen täyttymistä.

- Koska koululiikunta tavoittaa varsin tasa-arvoisesti kaikki lapset ja nuoret, olisi liikuntatuntien määrän lisääminen ja niiden toteuttaminen vähintään kaksi kertaa viikossa tehokas keino liikunta-aktiivisuuden edistämiseen.
- Nuorten liikunta-aktiivisuus oli positiivisessa yhteydessä koulumenestykseen. Liikunta-aktiivisuuden edistäminen koulupäivän aikana, koulumatkoilla ja vapaa-ajalla on perusteltua ja suositeltavaa tästäkin näkökulmasta.

Oppilaat pitävät tärkeänä liikunnanopetuksen sosioemotionaalisia tavoitteita, kuten sitä, että liikuntatunneilla on hauskaa ja luokassa on hyvä ilmapiiri. Liikuntatunteja pidetään tärkeänä myös siksi, että ne edistävät terveyttä. Opettajan piirteistä tärkein on oikeudenmukaisuus.

- Liikuntatunnit ovat koulun arjessa ainutlaatuinen oppimisympäristö, joissa on luontevaa harjoitella sosioemotionaalisia taitoja, kuten yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja.
- Terveyden edistämisen näkökulmasta liikuntatunnit ovat vaikuttavia. Liikunnanopetus tavoittaa kaikki oppilaat ja liikuntatunneilla voidaan yhdistää tieto ja toiminta, siten että oppilaat saavat konkreettisia esimerkkejä esimerkiksi erityyppisten liikuntamuotojen terveysvaikutuksista tai oman liikunta-aktiivisuuden seuraamisesta.
- Opettaja on ensisijaisesti turvallinen aikuinen, joka huomioi kaikki oppilaat tasapuolisesti.

Alakoululaisten välituntien viettotavat ovat hyvin erilaisia kuin yläkoululaisten. Alakoululaiset viettävät lähes kaikki välitunnit ulkona ja liikkuvat välitunneilla selvästi enemmän kuin yläkoululaiset. Yläkouluissa välituntien viettäminen sisällä lisää istumista huomattavasti verrattuna ulkovälitunteihin. Ne lapset ja nuoret, jotka yleensäkin viikon aikana liikkuivat vähiten, liikkuivat myös välitunneilla vähiten.

- Välituntiliikuntaa on syytä kehittää erityisesti yläkouluissa.
- Istumista välitunneilla voi vähentää lisäämällä ulkovälitunteja ja järjestämällä koulupihalle mielekästä tekemistä myös yläkoululaisille. Samanaikaisesti on tärkeää luoda erilaisia välituntiliikunnan mahdollisuuksia myös koulun sisätiloihin, kuten käytäville, aulatiloihin ja liikuntasaliin.
- Uusia ideoita tarvitaan vähiten liikkuvien innostamiseksi mukaan välituntiliikuntaan.

Koululaisista vain neljäsosa on osallistunut välituntitoiminnan suunnitteluun, alakoululaiset hieman 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.
- Vähän liikkuvien lasten ja nuorten mielipiteiden esiin tuomiselle on hyvä etsiä ratkaisuja.

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

- Aktiiviseen koulumatkojen kulkemiseen voidaan vaikuttaa monin tavoin kodin, koulun ja kunnan tasolla.
- Vanhempien malli ja kannustus sekä kuljettamisesta luopuminen lyhyillä koulumatkoilla tukevat aktiivisuutta. Nuorena opitut aktiivisen kulkemisen taidot ja tavat ennakoivat aikuisiän käyttäytymistä.
- Niihinkin koulumatkoihin, jotka etäisyytensä vuoksi edellyttävät kuljettamista, olisi hyvä sisällyttää aktiivinen osuus.
- Koulut voivat edistää koulumatkaliikuntaa mm. järjestämällä säilytyspaikat kulkuvälineille ja pyöräilykypärille, laatimalla vaaranpaikkakartoituksia ja kannustamalla aktiiviseen kulkemiseen.

Liikuntavammat ovat lisääntymässä lasten ja nuorten keskuudessa. Loukkaantumiset ovat yleistyneet kaikissa kolmessa liikuntaympäristössä (koulu, urheiluseurat, muu vapaa-aika) seurantajakson (2014–2018) aikana. Erityisesti koulu- ja vapaa-ajan liikunnassa sattuvat vammat sekä tyttöjen liikuntavammat ovat lisääntymässä.

Vammoja tulee pyrkiä ehkäisemään, sillä nuorena koetut liikuntavammat vähentävät liikunta-aktiivisuutta ja lisäävät mm. aikaisen nivelrikon riskiä. Nivelrikon hoidosta aiheutuvat kustannukset tulevat kasvamaan tulevina vuosina, jollei liikuntavammojen ehkäisyä maassamme tehosteta.

- Liikuntavammoja voidaan ehkäistä. Vammojen ehkäisy vaatii tutkitusti tehokkaiden menetelmien juurruttamista osaksi lasten ja nuorten liikuntaa kaikissa liikuntaympäristöissä (koulu, urheiluseurat, vapaa-aika).
- 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) ilmaisia, tieteelliseen tutkimukseen perustuvia materiaaliaaleja (www.terveliikkuja.fi).

Toimintarajoitteet ovat yhteydessä kokonaisliikunta-aktiivisuuteen. Lasten ja nuorten liikuntasuositus toteutuu harvemmin niillä nuorilla, joilla on toimintarajoitteita. Toimintarajoitteita kokevat nuoret ovat ulkovälituntisin vähemmän aktiivisia, kuuluvat selvästi harvemmin organisoituun urheilutoimintaan ja pysyvät kahden tunnin päivittäisessä ruutuaikasuosituksessa harvemmin kuin vammattomat nuoret.

YK:n yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista ratifioitiin Suomessa vuonna 2016. Tämän mukaisesti myös toimintarajoitteita kokeville lapsille ja nuorille tulisi varmistaa pääsy ja osallistuminen yhdenvertaisesti muiden kanssa kaikkiin liikunnallisiin virkistys-, vapaa-ajan ja urheilutoimintoihin. Seuraavilla toimenpiteillä taataan kaikille lapsille ja nuorille yhdenvertaiset mahdollisuudet liikkumiseen ja liikuntaan:

- Suunnataan toimenpiteitä niihin lapsiin ja nuoriin, joilla on toimintarajoitteita. Kohdennetaan toimenpiteitä entistä enemmän heikoimmassa asemassa oleviin, kuten moni- ja vaikeavammaisiin nuoriin.
- Huomioidaan toimintarajoitteisten nuorten liikkumisen ja liikunnan kysymykset esim. varhaiskasvatuksessa, peruskoulussa, sekä aamu- ja iltapäivätoiminnassa.
- Tuetaan matalan kynnyksen toimintaa urheiluseuroissa.
- Huomioidaan nykyistä paremmin toimintarajoitteisten nuorten tilanne ja tarpeet kaikissa valtionhallinnon ja kuntien liikkumiseen, liikuntaan ja urheiluun liittyvissä suunnitelmissa ja toimenpiteissä. Huolehditaan tavoitteiden ja suunnitelmien toteutumisen seurannasta ja arvioinnista.

Kieliryhmien välillä havaittiin eroja liikuntakäyttäytymisessä. Vaikka ruotsinkieliset lapset ja nuoret harrastivat rasittavaa liikuntaa yleisemmin kuin suomenkieliset, he liikkuivat suomenkielisiä harvemmin koulumatkat aktiivisesti ja raportoivat enemmän liikunnan esteitä.

Ruotsinkieliset lapset ja nuoret kokivat keskimäärin heikompaa liikunnallista pätevyyttä ja he myös raportoivat suomenkielisiä yleisemmin liikunnan esteitä, kuten kokemuksen omasta vähäisestä liikunnallisuudesta, liikunnan vähäisen arvostuksen kaveripiirissä ja ajan kulumisen muissa harrastuksissa.

- Ruotsinkielisissä kouluissa tulisi kiinnittää huomiota lasten ja nuorten mahdollisiin kielteisiin käsityksiin, jotka liittyvät liikuntaan ja omiin liikunnallisiin kykyihin. Ruotsinkielisten lasten ja nuorten myönteisiä kokemuksia ja käsityksiä liikunnasta tulisi pyrkiä vahvistamaan.

Ruotsinkieliset lapset ja nuoret kulkivat suomenkielisiä harvemmin alle 5 kilometrin koulumatkat aktiivisesti. Ruotsinkieliset myös raportoivat enemmän koululiikunnan aikana sattuneita vammoja kuin suomenkieliset. Ruotsinkieliset lapset ja nuoret liikkuivat kuitenkin välitunneilla reippaammin kuin suomenkieliset, ja osallistuivat suomenkielisiä yleisemmin välituntitoiminnan suunnitteluun.

- Ruotsinkielisten perheiden kanssa tulisi pohtia lasten ja nuorten koulukyyditysten tarpeellisuutta. Koulujen tulisi kannustaa lapsia ja nuoria kulkemaan koulumatkat aktiivisesti kävellen tai pyöräillen.

- Koululiikunnan opettajien ja ohjaajien tietämykseen liikunnan riskeistä ja vammojen ennaltaehkäisystä tulisi kiinnittää huomiota ruotsinkielisissä kouluissa.

Korkea terveyden lukutaito on yleisintä liikuntasuositusten mukaisesti (7 krt/vk) liikkuvilla ja alhaisinta vähän (0–2 krt/vk) liikkuvilla. Lisäksi urheiluseuraan osallistuvilla on parempi terveyden lukutaito kuin seuraan kuulumattomilla nuorilla.

- Terveyden lukutaitoa tulisi kehittää nuorten keskuudessa, sillä se voi osaltaan tukea liikuntasuositusten täyttymistä yhä useamman nuoren kohdalla.
- Urheiluseuraan osallistuminen tulisi olla mahdollisimman monen nuoren saavutettavissa, sillä urheiluseura voi tarjota suotuisia tilanteita terveyden lukutaidon kehittämiseksi.
- Urheiluseurat epävirallisena kasvuympäristönä voivat tarjota mahdollisuuksia terveyden lukutaidon kehittämiselle osana kokonaisvaltaista urheilijaksi kasvua, mutta myös osana lasten sekä nuorten kasvua ja kehitystä laajemmin.
- Valmentajien ja muiden urheiluseurassa toimivien henkilöiden ymmärrystä terveyden lukutaidon merkityksestä lasten, nuorten ja urheilijan kasvulle ja kehitykselle tulisi kehittää ja heidän valmiuksia terveyden lukutaidon kehittämiseksi tulisi lisätä.

Liikunta-aktiivisuus ja urheiluseuraan kuuluminen ovat yhteydessä harvemmin koettuun yksinäisyyteen sekä tytöillä että pojilla. Yksinäisyyden kokeminen on yli kolme kertaa yleisempää vähiten liikkuvilla lapsilla ja nuorilla (25 %) verrattuna suositusten mukaan liikkuviin (7 %). Lapsilla ja nuorilla, jotka eivät osallistuneet urheiluseuratoimintaan, yksinäisyyden kokeminen on kaksi kertaa yleisempää (17 %) kuin urheiluseuratoimintaan osallistuvilla (8 %).

- Liikuntaharrastus voi parhaimmillaan tarjota myönteisen sosiaalisen ympäristön, jossa lapsi tai nuori kokee yhteenkuuluvuutta ja tulee hyväksytyksi vertaisryhmässä.
- Matalan kynnyksen liikuntamahdollisuuksia ja -harrastusmahdollisuuksia tulisi olla kaikkien saatavilla.
- Yksinäisyys voi periytyä vanhemmilta lapsille. Perheitä yhteen kokoavat liikuntaharrastukset antavat vanhemmille ja lapsille mahdollisuuksia laajentaa sosiaalista verkostoa ja kehittää sosiaalisia- ja tunnetaitoja.
- Seuratoiminnassa tulisi kiinnittää huomiota lajitavoitteiden lisäksi myös siihen, että jokainen löytää paikkansa ryhmässä.

Liikunta-aktiivisuus ja urheiluseuratoiminnassa mukana oleminen ovat lapsilla ja nuorilla yhteydessä myönteisiin arvioihin omasta terveydestä. Terveytensä huonoksi arvioineiden osuus on vähiten liikkuvien ryhmässä yli kuusinkertainen (39 %) verrattuna suositusten mukaan liikkuviin (7 %). Liikunta-aktiivisuus on yhteydessä myös vähäisempään oireiluun: koettu oireilu väheni liikunta-aktiivisuuden lisääntyessä ja liikunta-aktiivisuuden suositukset täyttävien lasten ja nuorten ryhmässä oireita on vähiten.

- Perheitä tulee kannustaa säännölliseen liikkumiseen. Yhdessä liikkuminen tukee terveyttä ja liikunnallisen elämäntavan muodostumista. Perheen tuki on tärkeä myös lasten ja nuorten liikuntaharrastuksille.
- Säännöllinen liikunta vaikuttaa myönteisesti etenkin mielialaan ja helpottaa nukahtamista, joten lasten ja nuorten säännöllistä liikuntaa tulee tukea.

Liikunta-aktiivisuus on nuorilla yhteydessä myönteiseen kehonkuvaan. Suosituksen mukaan liikkuvat nuoret arvioivat olevansa suunnilleen sopivan kokoisia kaikkia muita nuoria yleisemmin.

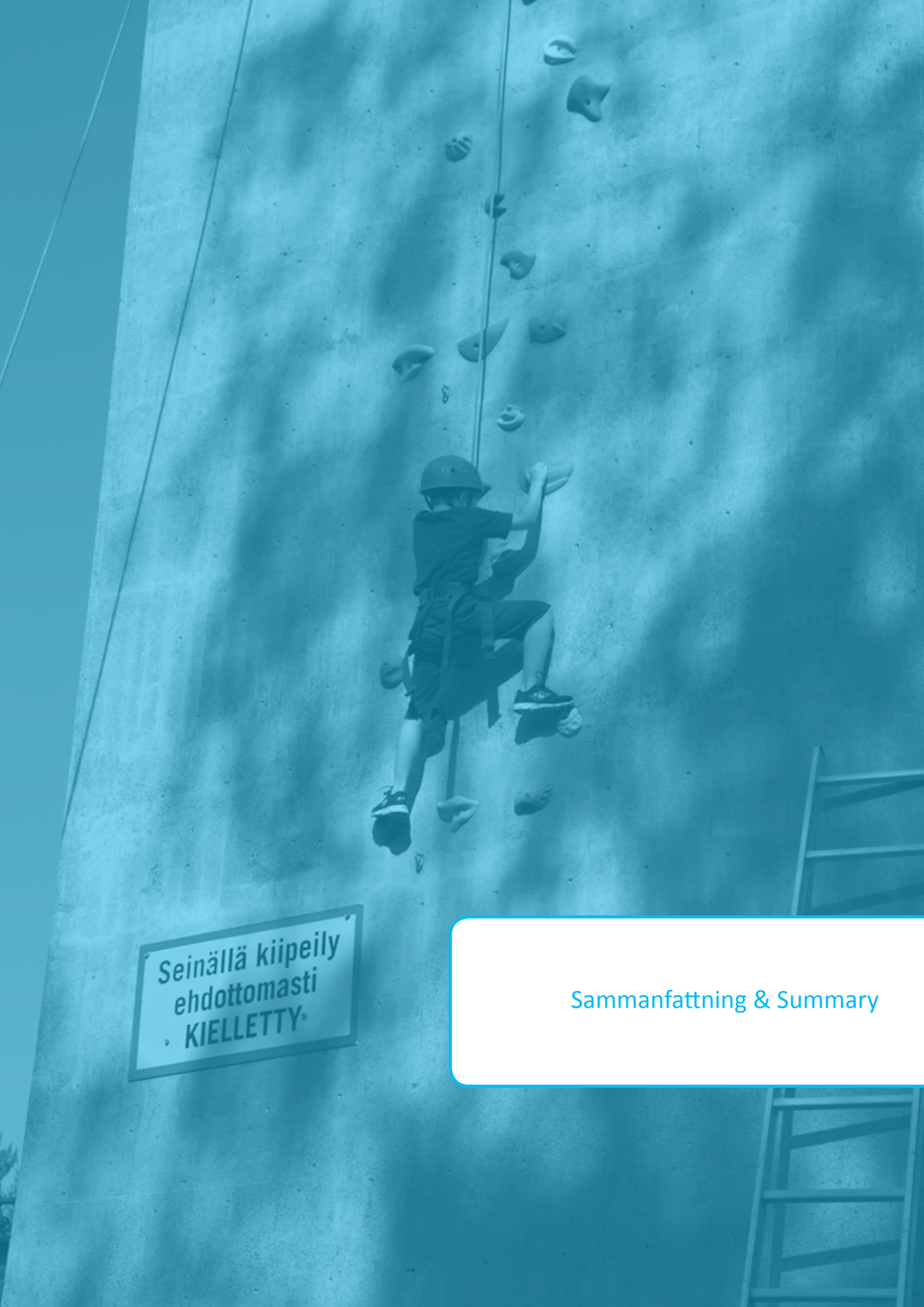
- Liikunta voi auttaa nuorta hyväksymään itsensä, joten liikuntaa tulee edistää tästäkin syystä. Liikuntaa ei kuitenkaan pidä suositella ulkonäkösyistä vaan korostaa esimerkiksi sen nuorille tärkeitä sosiaalisia ja kokemuksellisia puolia.

Usein toistuvalla liikunnalla on yhteys riittävään ja virkistävään yöuneen – samoin urheiluseuratoimintaan osallistumisella. Paljon liikkuvat lapset ja nuoret nukkuvat yleisesti vähintään 9 tunnin mittaisia yöunia ja kokevat yönensa riittäväksi lähes jokaisena aamuna.

- Vanhempien/lasten huoltajien on tärkeää huolehtia siitä, että lapset ja nuoret saavat monipuolisen ja ikään sopivan liikunnan ohella riittävästi unta.
- Urheiluseuratoiminnassa on tärkeää järjestää lapsille ja nuorille harjoitusvuorot niin, etteivät ne häiritse yöunta.
- Urheiluseuratoiminnassa on tärkeää, että valmentajat keskustelevat valmennettaviensa kanssa siitä, mikä merkitys riittävällä yöunella on urheilijan fyysisestä rasituksesta palautumiseen ja terveyteen.

Liikunta-aktiivisuus on lapsilla ja nuorilla yhteydessä säännölliseen aamiaisen syömiseen. Suosituksen mukaan liikkuvista lapsista ja nuorista valtaosa (70 %) syö aamiaisen jokaisena kouluaamuna. Aamiaisen harvoin tai ei koskaan syövien osuus on vähiten liikkuvien lasten ja nuorten ryhmässä lähes kaksinkertainen (31 %) verrattuna suosituksen mukaan liikkuviin lapsiin ja nuoriin (17 %). Säännöllinen liikunta säännöllistää syömistä ja nukkumista, jotka muodostavat lapsen ja nuoren arkirytmin yhdessä koulukäynnin kanssa.

- Liikunnan arkirytmiä vahvistava vaikutus tulee hyödyntää lasten ja nuorten terveyden edistämisessä.
- Liikunnan sisällyttäminen perheen arkirytmiin tulee olla mahdollisimman helppoa.
- Liikunnallista koko perheen elämäntapaa tukevat liikuntaan innostavat ja sen mahdollistavat arkipäivän ympäristöt sekä yhteisöjen ja yhteiskunnan moninainen tuki. Ikäryhmien erottamisen sijaan tulisi olla mahdollisuuksia myös kaikenikäisten yhteiseen liikkumiseen.



Sammanfattning & Summary

14. Slutsatser och rekommenderade åtgärder

Här presenteras de huvudsakliga resultaten av LIITU 2018-undersökningen, slutsatser som dragits utifrån dem och rekommenderade åtgärder.

Endast en tredjedel av barnen och de unga uppnår motionsrekommendationen. Andelen som rör på sig lite är på samma nivå som förut. Rörelsen minskar och stillasittandet ökar med åldern. Majoriteten har mycket skärmtid.

På basis av rörlighetsmätningarna tillbringar barn och unga hälften av sin vakna tid antingen sittande eller liggande. En dryg fjärdedel av den vakna tiden användes till lätt motion och en dryg tiondel till rask eller ansträngande motion. Orörligheten ökade avsevärt när man övergick från yngre till äldre åldersgrupper och samtidigt minskade i synnerhet den raska och ansträngande motionen.

Enligt rörlighetsmätningarna ändrades inte andelen barn och unga som rör på sig enligt motionsrekommendationen mellan 2016 och 2018 när man beaktade variationen i deltagarnas ålders- och könsfördelning. År 2018 deltog fler barn ur en yngre åldersgrupp och en större andel av deltagarna var pojkar jämfört med 2016. Under bägge undersökningsåren nådde en tredjedel av barnen och de unga rekommendationen. Under bägge åren följde yngre barn oftare rekommendationen än äldre barn och i genomsnitt var det en större del av pojkarna som följde rekommendationen än flickorna. Var sjätte deltagare var enligt enkäten en person som rörde på sig lite (0–2 dagar per vecka), vilket är samma andel som två år tidigare.

Endast ett fåtal (5 %) barn och unga hade skärmtid som var under den rekommenderade nivån och här har det inte skett någon förändring under de senaste två åren. Däremot ökade andelen som tillbringade mycket tid framför en skärm jämfört med år 2016. Största delen av barnen och de unga kommunicerade dagligen med sina kompisar via nätet.

- Barns och ungas rörelse bör främjas mångsidigt och med mer riktade åtgärder än tidigare. Fokus bör ligga på specialbehoven hos personer som rör på sig lite, unga i högstadieåldern och flickor.
- Barn och i synnerhet unga bör ges en större roll i planeringen och genomförandet av åtgärderna.
- I främjandet av rörelsen bör man beakta den totala mängden motion per vecka, som består av motionspass av varierande längd, såsom motion under skolresor och raster, gymnastiktimmar, självständig motion på fritiden samt motion och idrott som sker inom ramen för föreningsverksamhet. Därmed bör man främja både en mer motionsinriktad skoldag och möjligheterna att röra på sig under fritiden och speciellt under veckosluten.
- Ökad rörelse kräver framför allt en förändring i tänkesättet och små insikter både hos familjer och bland yrkespersoner inom olika branscher. I synnerhet bör man på alla verksamhetsnivåer avlägsna hinder för rörelsen.
- Skärmtiden bör granskas kritiskt och riklig skärmtid bör minskas.

Den vanligaste motionsformen bland barn och unga är motion på eget initiativ under fritiden. Föreningsverksamheten är den mest populära bland de organiserade motionsformerna. Omkring vart tredje barn och ungdom omfattas av den kommersiella sektorn och omkring vart fjärde av skolornas klubbar och andra aktörers organiserade verksamhet.

Majoriteten av barnen och de unga rör på sig på eget initiativ under fritiden, omkring hälften av dem flera dagar per vecka. Omkring hälften av barnen och de unga deltar regelbundet i föreningsverksamhet. Omkring en fjärdedel deltar i skolornas klubbar och motionsformer som ordnas av andra aktörer. Omkring var tredje motionerar inom ramen för tjänster som tillhandahålls av företag.

- Barns och ungas självständiga motion bör stödas.
- Föreningsverksamhetens potential i främjandet av motion bör identifieras och utnyttjas bättre än tidigare.
- Motionsformerna som ordnas av andra aktörer bör ökas, i synnerhet på landsbygden.

Idrottsföreningsverksamhetens popularitet har ökat en aning sedan 2014 och verksamheten når allt fler barn och unga i åldern 9–15 år. Aktiviteten i idrottsföreningar inleds allt tidigare och allt fler av dem som slutar är villiga att börja på nytt.

År 2018 deltog 62 procent av barn och unga i åldern 9–15 år i idrottsföreningsverksamhet. Andelen barn och unga som aldrig hade varit aktiva i någon idrottsförening hade minskat. Aktivitet i föreningar var vanligast bland 11-åringar och minst vanlig bland 15-åringar. Två av tre barn hade kommit med i föreningsverksamheten redan innan skolåldern och tre av fyra barn och unga deltog i tävlingsverksamhet. En fjärdedel hade slutat delta i idrottsföreningsverksamhet och fler än fyra av fem av dem som slutat delta var villiga att bli aktiva i en förening på nytt.

- Föreningsverksamheten spelar en central roll i skapandet av en motionsinriktad livsstil. Det är viktigt att begrunda hur föreningsverksamheten i sin nuvarande form ännu bättre kan engagera barn och unga i mångsidig träning och motion på eget initiativ samt styra dem till motionsinriktade och sunda levnadsvanor.
- Den handledda träningen i idrottsföreningarna ska vara högklassig motionsfostran som ger positiva upplevelser i en trygg och sporrande omgivning och på det sättet främjar barns och ungas totala motionsaktivitet samt utvecklingen av mångsidiga motionsfärdigheter.
- Man måste ta fram nya lösningar genom vilka man kan erbjuda barn och unga i olika åldrar intressanta möjligheter så att de kan pröva på verksamheten och komma med i den eller fortsätta med den på nytt.
- Barn och unga bör vara delaktiga i planeringen och genomförandet av verksamheten med beaktande av deras ålder och mognadsnivå. På detta sätt blir verksamheten mer intressant och roligare och vidare kan de trivas med den bättre och längre.

Av resultaten i denna undersökning framgår att unga i åldern 11–15 år förstår de etiska delområden i motion och idrott som undersökningsfrågorna behandlade och att största delen av de unga anser att dessa etiska principer ska följas. I undersökningen observerades att pojkar har en mer likgiltig inställning än flickor till många etiska frågor inom idrotten. Ifrågasättandet av de etiska principerna ökade med åldern, vilket framgick som en mer kritisk inställning.

Av frågorna som ställdes till idrottande barn och unga framgick att de anser det vara möjligt att nå både den nationella och internationella toppen inom sina grenar utan dopning. Detta resultat avviker från synpunkterna som Finlands centrum för etik inom idrotten FCEI rf har samlat in från elitidrottare i andra sammanhang. På basis av dessa anser elitidrottare att det oftare är möjligt att nå den nationella toppen än den internationella toppen utan dopning. En intressant observation var också att äldre deltagare oftare ansåg det vara möjligt att nå toppen utan dopning än yngre deltagare.

Idrottande barn och unga anser oftare än andra att idrottens gemensamma spelregler är viktiga och bör följas. Barn och unga som är aktiva i idrottsföreningar hade större tilltro till rättvisan och tryggheten i idrotten. De ansåg oftare än andra att användare av dopning avslöjas och att det är tryggt att följa med idrottsevenemang från läktaren.

- Inom motion och idrott är det viktigt att stöda barns och ungas förmåga att identifiera etiska frågor och att redan som barn förstå vad som är rätt och fel inom idrotten. Det viktiga är att sträva efter att öka de ungas medvetenhet om etiska frågor inom motion och idrott och att stöda deras beredskap att göra etiskt hållbara val inom idrotten som de kan respektera även utanför idrottandet och efter idrottskarriären.
- Syftet med attitydfostran är att utveckla det etiska tänkandet. Det är också viktigt att kunna identifiera olika situationer som anknyter till etiska frågor. I motions- och idrottsverksamheten ska attitydfostran sträva efter att barn och unga blir idrottare som är medvetna om etiska frågor och deras betydelse och värderingar. Därtill är målet att de ska bli idrottare som handlar för och främjar verksamheten enligt dessa.
- Unga idrottares etiska verksamhet bör stärkas och utvecklas. Det viktiga är att det finns samarbete mellan olika aktörer på alla nivåer inom motion och idrott. På detta sätt kommer samma budskap om rättvist spel från alla aktörer. Därtill ska praktiska verksamhetssätt och arbetsredskap utvecklas så att de är enhetliga för alla aktörer på området. Speciellt bör man fokusera på att pojkar skulle förstå och iaktta de etiska principerna inom motionen och idrotten bättre än tidigare.
- I fråga om dopning bör man eftersträva att skapa och stärka ett öppet diskussionsklimat inom idrotten. Inom idrotten måste man kunna diskutera öppet även svåra saker, såsom dopning och trakasserier. Det är också viktigt att ytterligare öka medvetenheten så att unga idrottare förstår exempelvis antidopningsreglernas betydelse för gemenskapen, skillnaden mellan rätt och fel förfarande och följderna av spelreglerna.

Motionens betydelsefullhet har minskat bland 11-15-åringar. Barn och unga hittade färre betydelser i motionen än fyra år tidigare.

Av de olika betydelserna ansågs endast tävlandet och presterandet vara lika viktiga som år 2014. Av de enskilda betydelserna ansågs de viktigaste oftast vara att man försöker sitt bästa, att man får en bra känsla och glädje. Flickor hittade mer mångsidiga betydelser i motionen än pojkar. Med åldern minskade antalet betydelser som upplevdes som viktiga.

- Personer som arbetar med motion för barn och unga bör se till att det finns mångsidiga motionsinriktade incitament för målgruppen. För att skapa en stark relation till motionerandet är det skäl att undvika tidig specialisering.
- Barn och unga bör få hjälp med att upptäcka betydelser i motionen. Man kan medvetet stöda och stärka denna process.

Med åldern ökade antalet hinder som anknyter till motion för barn och unga. Bland de vanligaste hindren som rapporterades fanns flera externa hinder, såsom brist på handledning i den gren som intresserar och brist på idrottsplatser nära hemmet samt kostnaderna för idrottandet. Flickor rapporterade fler och oftare hinder än pojkar.

Flickor ansåg oftare än pojkar att de är dåliga på att motionera. De ansåg också oftare än pojkar att motion och idrott är för tävlingsinriktat. Pojkar talade oftare än flickor om kompisarnas åsikter och om hinder som förnekar motionens betydelse, såsom att motion anses vara onödigt och meningslöst.

- Barns och ungas behov måste beaktas och de måste erbjudas möjligheter att pröva och utöva olika motionsformer och -grenar nära hemmet till ett skäligt pris.
- De olika hindren för motion som flickor och pojkar upplever måste identifieras och beaktas i främjandet av motionen.

Barn och unga har huvudsakligen positiva erfarenheter av faktorer som anknyter till motionskompetens och -motivation.

Motionskompetensen och -motivationen har en tydlig koppling till motionsaktiviteten. I synnerhet har motionsaktiviteten en stark koppling till upplevelser av att motionen sker automatiskt, motionsavsikter, erfarenheter av kontroll av beteendet och inställningen till motion.

- De positiva erfarenheterna av motion och av sig själv som motionsutövare bör stödas i all samverkan och verksamhet med barn och unga. Med tanke på motivationen är det också viktigt att aktiviteten är lämpligt utmanande.
- Det är särskilt viktigt att skapa tidiga positiva erfarenheter av motion, eftersom vanor bildas i en tidig ålder och har en stark inverkan på motionsbeteendet senare i livet.
- För att skapa motionsinriktade vanor i en tidig ålder krävs det att omgivningen har en positiv inställning till motion och vidtar konkreta åtgärder som stöder motionerandet.

För omkring hälften av barnen och de unga ordnas det gymnastiklektioner i skolan endast enligt timfördelningens minimimängd, 2x45 minuter. Detta innebär vanligtvis att gymnastikundervisning ordnas endast under en skoldag per vecka, vilket inte stöder uppfyllandet av den dagliga motionsrekommendationen särskilt bra.

- Eftersom skolgymnastiken når alla barn och unga på ett mycket jämlikt sätt vore det effektivt att främja motionsaktiviteten genom att öka antalet gymnastiklektioner och ordna dem minst två gånger per vecka.
- Ungdomars motionsaktivitet har en positiv koppling till skolframgången. Även med tanke på detta är det motiverat att främja motionsaktiviteten under skoldagen, skolresor och fritiden.

Eleverna anser att gymnastikundervisningens socioemotionella mål är viktiga, till exempel att det är roligt under lektionerna och att det råder en bra stämning i klassen. Gymnastiklektionerna ansågs viktiga också för att de främjar hälsan. Det viktigaste draget hos lärarna är att de är rättvisa.

- I skolvardagen är gymnastiklektionerna en unik lärandemiljö där det är naturligt att öva socioemotionella färdigheter såsom samarbets- och interaktionsfärdigheter.
- Med tanke på hälsofrämjandet är gymnastiklektionerna effektiva. Gymnastikundervisningen når alla elever och under lektionerna kan man kombinera kunskap och aktivitet, så att eleverna får konkreta exempel på olika motionsformers hälsoeffekter eller på uppföljningen av den egna motionsaktiviteten.
- Läraren är i första hand en trygg vuxen som beaktar alla elever likvärdigt.

Lågstadieeleverna tillbringar sina raster på ett mycket annorlunda sätt än högstadieeleverna. Lågstadieeleverna tillbringar nästan alla raster utomhus och rör på sig avsevärt mycket mer på rasterna än högstadieeleverna. Raster i högstadierna som tillbringas inomhus ökar sittandet avsevärt jämfört med raster som tillbringas utomhus. De barn och unga som även i övrigt rör på sig minst under veckan är också minst fysiskt aktiva under rasterna.

- Det är skäl att utveckla motionen under rasterna i synnerhet i högstadierna.
- Sittandet under rasterna kan minskas genom att antalet uteraster ökas och genom att ordna intressanta aktiviteter på skolgården även för högstadieelever. Samtidigt är det viktigt att skapa olika möjligheter för rastmotion även inne i skolan, till exempel i korridorer, entréhallar och i gymnastiksalen.
- Det behövs nya idéer för att de som rör på sig minst ska engagera sig i rastmotionen.

Endast en fjärdedel av skoleleverna hade deltagit i planeringen av rastverksamheten, lågstadieeleverna en aning mer aktivt än högstadieeleverna. Planeringen och genomförandet av rastmotion erbjuder många konkreta sätt att utveckla barns och ungas delaktighet i skolan.

- När barn och unga själva tillåts delta i planeringen och genomförandet av rastverksamheten blir verksamheten sannolikt mer intressant för dem.
- Det är viktigt att låta de ungas röst bli hörd i synnerhet i högstadierna.
- Det är skäl att ta fram lösningar för att höra barn och unga som rör på sig lite.

Största delen av skoleleverna färdas till och från skolan till fots eller med cykel, niondeklassisterna dock mer sällan än andra åldersgrupper. Hinder för aktiva skolresor är en lång skolväg och vintern. Niondeklassisterna åker ofta moped eller skjutsas med motorfordon. Flickor och pojkar färdas till skolan lika aktivt året om, även om flickor oftare än pojkar promenerar i stället för att cykla på vintern.

- På hem-, skol- och kommunnivå kan man på många sätt bidra till att göra skolvägen mer aktiv.
- Aktiviteten kan stödas genom föräldrarnas exempel och uppmuntran och genom att avstå från transporter när skolvägen är kort. En vana och förmåga att färdas på ett aktivt sätt som inhämtats som ung påverkar beteendet i vuxen ålder.
- Det vore bra att inkludera ett aktivt avsnitt även i de skolresor som på grund av avståndet kräver transport.
- Skolorna kan främja motion under skolvägen bl.a. genom att ordna förvaringsplatser för transportmedel och cykelhjälmar, genom att utarbeta kartläggningar av farliga ställen och genom att sporra till aktiva skolresor.

Idrottsskadorna ökar bland barn och unga. Skadorna har ökat i alla tre motionsmiljöer (skolan, idrottsföreningar, annan fritid) under uppföljningsperioden (2014-2018). I synnerhet ökar idrottsskadorna som sker i skolan och under fritiden samt idrottsskadorna bland flickor.

Man bör sträva efter att förebygga skador, eftersom idrottsskador som drabbat en som ung minskar motionsaktiviteten och ökar risken för bl.a. tidig artros. Kostnaderna för vård av artros kommer att öka framöver om man inte effektiviserar förebyggandet av idrottsskador.

- Idrottsskador kan förebyggas. För att förebygga skador måste metoder som enligt forskningen är effektiva etableras som en del av barns och ungas motion i alla motionsmiljöer (skolan, idrottsföreningar, fritiden).
- Skolorna och idrottsföreningarna är idealiska platser för att förverkliga preventivt arbete gällande idrottsskador, eftersom de når målgruppen på ett heltäckande sätt.
- Förutom att delta i fortbildning vore det viktigt att lärare, handledare och tränare utnyttjar de avgiftsfria, forskningsbaserade material som tagits fram av det riksomfattande programmet för förebyggande av idrottsskador (LiVE) (www.terveliikkuja.fi).

Funktionsbegränsningar har en koppling till den totala motionsaktiviteten. Motionsrekommendationen för barn och unga uppnås mer sällan hos personer med funktionsbegränsningar. Unga med funktionsbegränsningar är mindre aktiva på uteraster,

deltar klart mer sällan i organiserad idrottsverksamhet och håller sig mer sällan än unga utan funktionsbegränsningar till den rekommenderade dagliga skärmtiden på två timmar.

FN:s konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning ratificerades i Finland år 2016. Enligt konventionen ska även barn och unga med funktionsnedsättningar säkerställas tillgång till och likvärdigt deltagande med andra i alla former av motionsinriktad rekreations-, fritids- och idrottsverksamhet. Med följande åtgärder garanteras alla barn och unga lika möjligheter att röra på sig och motionera:

- Åtgärder riktas till barn och unga med funktionsnedsättning. Allt mer åtgärder riktas till personer i den svagaste ställningen, såsom multihandikappade och gravt handikappade unga.
- Frågor som gäller rörelse och motion för unga med funktionsnedsättningar bör beaktas i t.ex. småbarnspedagogiken och grundskolan samt i morgon- och eftermiddagsverksamheten.
- Verksamhet med låg tröskel stöds i idrottsföreningarna.
- Situationen och behoven i fråga om unga med funktionsbegränsningar beaktas bättre än i nuläget i statsförvaltningens och kommunernas alla planer och åtgärder som gäller rörelse, motion och idrott. Dessutom säkerställs uppföljningen och utvärderingen av förverkligandet av målen och planerna.

Skillnader mellan språkgrupperna observerades i fråga om motionsbeteendet. Även om svenskspråkiga barn och unga oftare sysslar med ansträngande motion än finskspråkiga så är deras skolresor mindre aktiva än hos finskspråkiga och de rapporterar fler hinder för motionerandet.

Svenskspråkiga barn och unga upplever i genomsnitt svagare motionskompetens och de rapporterar även oftare än finskspråkiga hinder för motionerandet, såsom att de upplever att de själva inte är bra på att motionera, att motion inte uppskattas i kompiskretsen och att tiden går åt till andra hobbyer.

- I svenskspråkiga skolor bör man fästa uppmärksamhet vid barns och ungas eventuella negativa uppfattningar som anknyter till motion och den egna motionsförmågan. Man bör sträva efter att stärka svenskspråkiga barns och ungas positiva erfarenheter och uppfattningar gällande motion.

Svenskspråkiga barn och unga färdas mer sällan än finskspråkiga till skolan på ett aktivt sätt om skolvägen är under 5 kilometer. Svenskspråkiga rapporterar också mer skador som skett under skolgymnastiken än finskspråkiga. Svenskspråkiga barn och unga rör sig dock mer raskt under rasterna än finskspråkiga, och deltar oftare i planeringen av rastverksamheten.

- Tillsammans med svenskspråkiga familjer bör man begrunda hur nödvändigt det är att skjutsa barn och unga till skolan. Skolan bör uppmuntra barn och unga att färdas till skolan på ett aktivt sätt, till fots eller med cykel.
- I de svenskspråkiga skolorna bör man fästa uppmärksamhet vid gymnastiklärarnas och handledarnas kunskaper om riskerna med motion och förebyggandet av skador.

En hög hälsokompetens är vanligast bland de som rör på sig enligt motionsrekommendationen (7 ggr/vecka) och minst bland de som rör på sig endast lite (0–2 ggr/vecka). Därtill har unga som deltar i idrottsföreningsverksamhet en bättre hälsokompetens än unga som inte hör till en förening.

- Hälsokompetensen hos unga bör utvecklas, eftersom den kan bidra till att allt flera unga uppnår motionsrekommendationen.
- Så många unga som möjligt bör kunna delta i idrottsföreningsverksamhet eftersom föreningar kan erbjuda gynnsamma möjligheter att utveckla hälsokompetensen.
- Som en informell uppväxtmiljö kan idrottsföreningarna ge möjligheter att utveckla hälsokompetensen som en del av den allmänna utvecklingen som idrottare, men även som en del av barns och ungas uppväxt och utveckling i allmänhet.
- I fråga om tränare och andra personer som är aktiva i idrottsföreningar bör man utveckla förståelsen för hälsokompetensens betydelse för barns, ungas och idrottares uppväxt och utveckling. Vidare bör man öka deras färdigheter att utveckla hälsokompetensen.

Både hos flickor och pojkar har motionsaktivitet och medlemskap i en idrottsförening en koppling till att man mer sällan känner sig ensam. Upplevelser av ensamhet är tre gånger så vanliga hos de barn och unga som rör på sig minst (33 %) jämfört med dem som rör på sig enligt rekommendationen (10 %). Hos barn och unga som inte hade deltagit i idrottsföreningsverksamhet var upplevelser av ensamhet två gånger så vanliga (17 %) som hos dem som deltar i idrottsföreningsverksamhet (8 %).

- I bästa fall kan en idrottshobby erbjuda en positiv social miljö där barnet eller den unga upplever samhörighet och blir accepterad av sina likar.
- Alla bör ha tillgång till motionsmöjligheter och hobbymöjligheter med låg tröskel.
- Ensamhet kan gå i arv från föräldrar till barn. Motionsaktiviteter som förenar familjerna ger föräldrarna och barnen möjligheter att utvidga sitt sociala nätverk och utveckla sina sociala och emotionella färdigheter.
- I föreningsverksamheten bör man förutom grenspecifika mål även fästa uppmärksamhet vid att var och en hittar sin plats i gruppen.

Hos barn och unga har motionsaktivitet och deltagande i idrottsföreningsverksamhet en koppling till positiva bedömningar av den egna hälsan. Andelen som bedömer sin hälsa som dålig är sex gånger större (39 %) i den grupp som rör på sig minst jämfört med dem som rör på sig enligt rekommendationen (7 %). Motionsaktiviteten har också en koppling till färre symtom: de upplevda symtomen minskade när motionsaktiviteten ökade och bland barn och unga som följde motionsrekommendationen upplevdes minst symtom.

- Familjer bör uppmuntras att motionera regelbundet. Att motionera tillsammans stöder hälsan och att en motionsinriktad livsstil bildas. Familjens stöd är också viktigt för barns och ungas idrottshobbyer.

- Regelbunden motion har en positiv inverkan i synnerhet på sinnesstämningen och gör det lättare att somna. Även därför bör man stöda barn och unga att motionera regelbundet.

Hos ungdomar har motionsaktiviteten en koppling till en positiv kroppsbild. De unga som rör på sig enligt rekommendationen upplever oftare än alla de andra unga att deras kropp har ungefär lagom storlek.

- Motion kan hjälpa unga att acceptera sig själva, och även av denna orsak bör man främja motion. Motion ska dock inte rekommenderas av utseendeskäl, utan snarare bör man framhäva exempelvis att motionen har viktiga sociala och upplevelsemässiga dimensioner för unga.

Motion som upprepas ofta har en koppling till tillräcklig och uppiggande nattsömn - likaså deltagande i idrottsföreningsverksamhet. Barn och unga som rör på sig mycket sover vanligtvis minst 9 timmar per natt och upplever nästan varje morgon att nattsömnen har varit tillräcklig.

- Det är viktigt att föräldrar/vårdnadshavare ser till att barn och unga får tillräckligt med sömn vid sidan av mångsidig och åldersanpassad motion.
- I idrottsföreningsverksamheten är det viktigt att ordna träningar för barn och unga så att de inte stör nattsömnen.
- I idrottsföreningsverksamheten är det viktigt att tränarna diskuterar med barnen och de unga vilken betydelse tillräcklig sömn har för idrottarens hälsa och återhämtning efter fysisk ansträngning.

Hos barn och unga har motionsaktiviteten en koppling till hur regelbundet de äter frukost. Majoriteten (70 %) av de barn och unga som rör på sig enligt rekommendationen äter frukost varje skolmorgon. Andelen som äter frukost sällan eller aldrig är dubbelt så stor bland de barn och unga som rör på sig minst (31 %) jämfört med dem som rör på sig enligt rekommendationen (17 %). Regelbunden motion leder till regelbundet ätande och sovande, vilka bildar barns och ungas vardagliga rytm tillsammans med skolgången.

- I främjandet av hälsan hos barn och unga bör man utnyttja motionen för att stärka rytmen i vardagen.
- Det ska vara så lätt som möjligt att göra motion till en del av familjens vardagliga rytm.
- En motionsinriktad livsstil för hela familjen främjas av vardagliga miljöer som sporrar till och möjliggör motion samt av mångsidigt stöd från gemenskaper och samhället. I stället för att skilja åt åldersgrupper bör det finnas möjligheter att motionera tillsammans oberoende av ålder.

14. Conclusions and recommendations for actions

This chapter outlines the main results of the LIITU 2018 study, the conclusions drawn on the basis of these results and recommendations for actions.

Only one third of children and young people get the recommended amount of physical activity. The share of children and young people with a low level of physical activity has remained unchanged. Physical activity decreases and sedentary time increases with age. The majority is exposed to a large amount of screen time.

On the basis of results from accelerometers, children and young people spent half of their waking hours either sitting or lying down. Just over one fourth of their time awake was spent on light physical activity and just over a tenth on moderate or vigorous physical activity. Sedentary time increased significantly from younger to older age groups and, at the same time, the amount of moderate or vigorous physical activity decreased.

According to accelerometer results, there was no change in the share of children and young people who engaged in the recommended amount of physical activity from 2016 to 2018, when the difference between age and gender distribution during the two years were taken into account. The study included more children in the younger age groups in 2018. Even so, only one third got enough physical exercise. Both years, younger children achieved the recommended amount of exercise more often than older children, and, on average, a larger share of boys than girls achieved the recommended amount. According to the survey, one sixth of children and young people engage in little physical activity (0-2 days a week), which was the same result as two years earlier.

Only few (5%) children and young people were exposed to less than the recommended amount of screen time and no change had happened in this respect in the past couple years. On the contrary, the number of children and young people who were exposed to large amounts of screen time grew compared to 2016. The majority of children and young people interacted with their friends online daily.

- The physical activity of children and young people must continue to be promoted in a diverse and more targeted manner. Attention must be drawn to the special needs of those pupils in higher comprehensive school and girls with a low level of physical activity.
- Children and especially young people must be included more extensively in the planning and implementation of actions.
- The promotion of physical activity must take into account the weekly overall amount of exercise, which is made up of activity periods of different lengths, such as school commutes and physical activity during recess, physical education classes, recreational independent physical activity and physical and sports activities at sports clubs. Thus, it is essential to promote the integration of physical activity into the school day and children's spare time and, in particular, physical activity opportunities on the weekends.

- Above all else, an increase in levels of physical activity will require a change to the way of thinking and new ideas in families and among professionals in different fields. Especially obstacles to physical activity should be eliminated at all levels of activities.
- The amount of screen time children and young people are exposed to must be examined critically Exposure to large amounts of screen time must be cut down.

The most common form of physical activity among children and young people is recreational, independent physical activity. Sports club activities are the most popular form of organised physical activity events. The commercial sector reaches approximately one in three and school clubs. Physical activity events organised by other parties reach approximately one in four children and young people.

The majority of children and young people engage in independent physical activity during their spare time; around half of them engage in physical activity several days a week. Around half of children and young people engaged in physical activity in connection with sports club activities. Around one fourth are involved in school clubs and physical activity events organised in other ways. Approximately one third participated in physical activity organised by physical activity companies.

- Independent engagement in physical activity by children and young people must be supported.
- The potential of sports club activities in promoting physical activity must be recognised and utilised more extensively than previously.
- More physical activity events organised in other ways are needed especially in rural areas.

The popularity of participation in sports club activities has increased slightly but steadily and clubs now reach a growing number of children and young people between the ages of 9 and 15. Children begin participation in sports club activities at an increasingly younger age and a growing number of those who have quit participation in sports club activities are interested in returning.

In 2018, 62 per cent of children and young people between the ages of 9 and 15 took part in sports club activities. The proportion of children and young people who have never taken part in sports club activities has decreased. Participation in sports club activities was most common among 11-year-olds and least common among 15-year-olds. Two thirds of children had started participating in sports club activities before school age, and three in four children and young people took part in competitive activities. One fourth had quit a sports hobby, and more than four in five of those who had quit were interested in returning to the sports club and their hobby.

- Participation in sports club activities is of key importance in encouraging young people to adopt a physically active lifestyle. It is important to consider how sports club activities in the current form could motivate children and young people to take part in independent training and physical activity even more effectively than at present and guide them to adopt an athletic and healthy way of life.

- Training in sports clubs must be of high quality and offer positive physical activity experiences in a safe and supportive atmosphere promoting the overall physical activity levels of children and young people and the development of their diverse physical activity skills.
- We need new solutions, which will make it possible to offer children and young people of different ages interesting opportunities that will allow familiarity with sports club activities and be inviting for return after some time away.
- An effort must be made to engage children and young people in the planning and implementation of activities taking their age and level of development into consideration, which could make their hobby more motivating and fun and make it more likely for children and young people to stay involved in their hobby for a longer time.

It is apparent from the results of this study that young people between the ages of 11 and 15 understand the ethical aspects of physical activity and sports. The majority of young people are in favour of compliance with these ethical rules. The survey indicated that boys were more disinterested in the many of the ethical issues related to sports than girls. Older children and young people had more critical attitudes to ethical practices in physical activity and sports.

Children and young people involved in sports believed it was possible for them to achieve both national and international success in their own sport without the use of doping substances. This result differs from the views of professional athletes collected by the Finnish Center for Integrity in Sports (FINCIS) in other instances. On the basis of their data, professional athletes believed they were more likely to be successful nationally than internationally without doping. It was also interesting that older respondents were more likely to believe in success without doping than younger respondents.

Children and young people involved in sports were more likely to believe that the common rules for sports were important as was abiding by them. Children and young people who participated in sports club activities believed more firmly in the fairness and safety of sports. They were more likely than others to believe that people who used doping substances would be caught and that watching a sports event from the stands was safe.

- In connection with physical activity and sports it is important to support the children's and young people's keen ability to perceive ethical issues and adopt an awareness of what is right and wrong in sports at a young age. It is essential to increase the knowledge young people have of ethical issues related to physical activity and sports and to support their skills in making ethically good choices related to sports that they can abide by also outside of sports and after their sports career.
- The aim of education is to mould attitudes, so they develop into ethicalness. It is also important for young people to be able to recognise situations related to various ethical issues. Sports activities must educate children and young people to be aware of ethical issues through the promotion of positive attitudes and the practices of athletes who promote these ethical values.

- The ethical behaviour and practices of young athletes must be promoted and developed. Cooperation with various parties is of key importance at all levels of physical activity and sports so that the message of fair play is equally enforced by all actors. In addition to this, operating practices and equipment must be developed so they are the same for all the field's actors. Special attention must be given to boys understanding and implementing ethical practices in physical activities and sports more so than they do now.
- With regard to doping, an effort should be made to create and promote a culture of open discussion within sports. Open discussion on difficult topics such as doping or harassment must also be possible in sports. A key aim is also to further increase awareness so that young athletes understand for example, the communal importance of anti-doping rules, are able to discern the right operating practices from the wrong ones and understand the consequences of common rules.

The meaningfulness of physical activity among children and young people between the ages of 11 and 15 has declined. Children and young people found less meaning in physical activity than they did four years ago.

Of the different dimensions of meaning in physical activity, only competition and performance have remained at the same level as in 2014. The individual meanings in physical activity that were most commonly listed were trying one's best, feeling good and feeling happy. Girls were able to find a more diverse range of meaning and importance in physical activity than boys. The number of meanings in physical activity that were believed to be important fell with age.

- People who work in the field of children's and young people's physical activity must see to it that there are versatile physical activity stimuli available for the target group. From the perspective of building an active lifestyle, one should avoid specialising in one area at too young an age.
- Children and young people must be given help in observing and understanding the meaning and impact of physical activity. It is possible to actively support and strengthen the process of forming meaning and importance.

The number of obstacles related to children's and young people's physical activity increased with age. The most commonly reported obstacles often included external obstacles such as the lack of training options for interesting sports, a lack of facilities near children's and young people's home, as well as the high costs of physical activity. Girls reported a greater range and frequency of obstacles than boys.

More girls believed that they were poor in physical activities than boys. Additionally, more girls than boys, felt sports was too competitive in nature. More boys than girls listed the opinions of friends and their lack of appreciation for physical activity, such as feeling that physical activity is unnecessary or useless as obstacles.

- An effort must be made to listen to the needs of children and young people and to offer them the opportunity to try out and take part in different forms and types of physical activity near their homes at a reasonable price.

- The different types of obstacles for physical activity experienced by boys and girls must be identified and taken into consideration when promoting physical activity.

Children and young people primarily had a positive view of the factors related to their own physical activity competence and motivation.

There is an obvious link between one's competence in physical activity and their motivation to engage in it. Especially experiences of physical activity as an automatic behaviour, physical activity intentions, experiences of controlling one's behaviour as well as a positive attitude towards physical activity are strongly linked to a person's level of physical activity.

- All interactions and activities with children and young people should support positive experiences of physical activity and of one's self as an active person. A sufficient level of challenge is also important from the perspective of motivation.
- It is exceptionally important to create positive early physical activity experiences, as child adopt habits and behaviours early in their lives and these will have a strong impact on physical activeness later in life.
- Adopting active habits and behaviours at a young age requires the child's surrounding environment has a positive attitude towards physical activity and concrete actions for supporting physical activity.

Around one half of children and young people only engage in physical activity in school for the minimum amount of time during physical education lessons, 2x45 minutes. This generally means that there are physical education lessons only one day a week, which does not adequately support meeting the recommended daily amount of physical activity.

- Because physical education in schools applies quite equally to all children and young people, increasing the number of physical education lessons to at least two times a week would be an effective way to promote physical activeness.
- The physical activity level of young people is positively associated with their academic success. Promoting physical activity during the school day, on school commutes and during pupil's spare time is justified and recommended also for this reason.

Pupils felt that the socioemotional objectives of physical education were important. These objectives included that physical education lessons are fun and that the atmosphere in the class is a good one. Physical education lessons were also thought important because they promote health. The most important quality specified for a teacher was fairness.

- Physical education lessons are a unique environment within the school's everyday routine, where it is natural to practice socioemotional skills such as cooperation and interaction skills.

- From the perspective of health promotion, physical education lessons are effective. Physical education reaches all pupils. Theory and activity can be combined during lessons so that pupils get practical examples on topics such as, the health impacts of different kinds of physical activity, as well as monitoring their own physical activity levels.
- The teacher is primarily a safe adult who takes all pupils equally into consideration.

Pupils in lower comprehensive school spend their recess in a very different manner than pupils in higher comprehensive school. Pupils in lower comprehensive school spend nearly all their recess outside and engage in physical activity during recess far more often than pupils in higher comprehensive school. Spending recess indoors during higher comprehensive school considerably increases the time young people spend sitting compared to recess spent outdoors. Children and young people, who generally engaged in the least physical activity weekly, were also the least active during recess.

- There are valid reasons for developing physical activity during recess especially in higher comprehensive schools.
- Sitting during recess can be reduced by increasing outdoor recess and organising interesting activities in the school yard that will also appeal to pupils in higher comprehensive school. At the same time, it is also important to create different types of indoor physical activity opportunities during recess including in the school's hallways, lobbies and gymnasium.
- We need new ideas to motivate those who are the least physically active to also take part in physical activity during recess.

Only one fourth of pupils have participated in the planning of recess activities. Pupils in lower classes have been slightly more active in this than pupils from higher classes. The planning and implementation of physical activity during recess provides a multitude of ways to develop the participation of children and young people in practice.

- When children and young people are given the opportunity to participate in the planning and implementation of recess activities, the planned activities are more likely to be of interest to pupils.
- Young people, especially those in higher comprehensive school, must be given a voice.
- It is essential to find ways in which to bring to light the opinions of children and young people who are the least physically active.

The majority of pupils either walk or cycle to and from school, however, ninth grade pupils less often than other age groups. Long distances to and from school, winter as well as in the case of ninth graders riding mopeds or lifts with motor vehicles pose a challenge for active school commutes. Girls and boys travel to and from school just as actively year-round, although girls are more likely than boys to walk instead of cycling during winter.

- Many things can be done in homes, schools and municipalities to promote active school travel.

- The example and encouragement shown by parents as well as a decision to longer transport children and young people when the distance between their home and school is short support activeness. The active travel skills and behaviours learned when one is young will determine one's behaviour when they are an adult.
- Even those school journeys that require transportation due to their long distance can also include an active portion.
- Schools could promote physical activity during school journeys, for example, by organising storage space for bicycles and cycling helmets, by drawing up reports on which areas are the most dangerous for school journeys and by encouraging pupils to travel in an active manner.

Physical activity-related injuries are increasing among children and young people. During the follow-up period (2014-2018), injuries increased in all three physical activity environments (school, sports clubs, other spare time). In particular, injuries during school and spare time physical activities and the physical activity-related injuries of girls have increased.

An effort must be made to prevent injuries, as physical activity-related injuries experienced at a young age decrease a person's physical activity and increase, for example, the risk of early onset osteoarthritis. The costs of treating osteoarthritis will grow in coming years, if the prevention of physical activity-related injuries does not improve.

- Physical activity-related injuries can be prevented. The prevention of injuries will require the implementation of scientifically proven effective methods as part of the physical activity of children and young people in all physical activity environments (school, sports clubs, spare time).
- Schools and sports clubs have the means to reach the target group comprehensively and are, for this reason, the opportune places to carry out the prevention of injuries.
- In addition to continuing education, it would be important for teachers, instructors and coaches to utilise the free, scientifically researched materials provided by LiVe - the Sports and Exercise Safety Program in Finland.

Disabilities are linked to overall physical activity levels. Children and young people with disabilities are less likely to engage in the recommended amount of physical activity than others. Pupils with disabilities are less active during outside recess, are far less likely to take part in organised sports activities and are less likely to keep to the recommended two-hour limit for daily screen time than pupils who do not have disabilities.

Finland ratified the UN Convention on the Rights of Persons with Disabilities in 2016. Pursuant to the convention, children and young people with disabilities must also be guaranteed access to and the right to take part in all recreational, spare time and sports activities. The following actions will guarantee that children and young people have equal opportunities to participate in physical activities and exercise:

- The measures must target children and young people with physical disabilities. The actions must be further specified to apply to those in the weakest position such as young people with multiple disabilities or who are severely disabled.
- Any questions or issues related to exercise and physical activity that disabled young people may have must be taken into consideration, e.g. in early childhood education and care, comprehensive school as well as in morning and afternoon activities.
- Low-threshold activities must be supported in sports clubs.
- Each disabled child's situation and needs must be taken into consideration better than previously in all central government and municipal physical activity, exercise and sports related plans and actions. The implementation, follow-up and assessment of objectives and plans must be seen to.

Differences were observed in the physical activity behaviours of different language groups. Although children and young people who spoke Swedish as their mother tongue engaged in vigorous physical activity more commonly than those who spoke Finnish as their mother tongue, their school journeys rarely involved physical activity and they reported a larger number of obstacles for physical activity.

Swedish-speaking children and young people on average felt less competent in physical activities and they also report more obstacles than Finnish speakers, including their lack of experience in physical activity, the lack of appreciation for physical activity among their friends and time spent on other hobbies.

- Schools where the language of instruction is Swedish should pay close attention to any possible negative feelings children and young people have related to physical activity and their own physical activity abilities. Positive experiences and feelings related to physical activity should be promoted among Swedish-speaking children and young people.

Swedish-speaking children and young people were less likely to travel school journeys of less than 5 km in distance actively. Swedish speakers also reported a larger number of injuries during physical education at school than Finnish speakers. Even so, Swedish-speaking children and young people were more physically active during recess than Finnish speakers and participated in the planning of recess activities more actively than Finnish speakers.

- The necessity for transportation provided for school journeys should be discussed with Swedish-speaking families. Schools should encourage children and young people to be physically active by walking or cycling to and from school.
- Special attention should be given to developing the knowledge a school's physical education teachers and instructors have on the risks related to physical activity and the prevention of injuries at schools where instruction is in Swedish.

High health literacy is most common among those who fulfil the recommendations of physical activity (7 times a week) and least common among those with the lowest level of physical activity (0–2 times a week). Additionally, those who take part in

sports club activities have better health literacy than those young people not involved in sports club activities.

- Health literacy should be developed among young people, as this could contribute to fulfilment of physical activity recommendations among more and more young people.
- Sports club activities should be accessible to everyone, as a sports club can offer favourable opportunities for developing one's health literacy.
- Sports clubs are informal educational settings and as such can provide opportunities for developing one's health literacy as part of a person's holistic athlete growth and development, but also as part of children's and young people's growth in general.
- An understanding of the importance of health literacy in the growth and development of children, young people and athletes should be developed by coaches and other persons who work in sports clubs, and their ability to develop health literacy should be increased.

Both boys and girls who were physically active and members of sports clubs experienced less feelings of loneliness. Experiences of loneliness were more than three times more common for children and young people with a low level of physical activity (33%) in comparison to those who engaged in the recommended amount of physical activity (10%). Experiences of loneliness were two times more common among children and young people, who did not take part in sports club activities (17%) than among those were participated in sports club activities (8%).

- Physical activity hobbies can offer a positive social environment where children or young people feel a sense of belonging and is accepted by their peers.
- Low-threshold opportunities for physical activity and sports hobbies should be available to everyone.
- Loneliness can be passed down from parents to children. Physical activity hobbies in which families participate together offer both parents and children the opportunity to expand their social networks and to develop their social and emotional skills.
- In addition to sport-specific objectives, sports clubs should pay close attention to ensuring that every person finds their place in the group.

Children and young people who are physically active and participate in sports club activities generally assess their health to be good. The number of people who feel their health is poor is six times greater among children and young people who are the least active (39%) than among those children and young people who fulfil recommendation for physical activity (7%). Physical activity levels are also linked to fewer symptoms: any experienced symptoms were less common the more active a person was, and the children and young people who met with recommendations for physical activity experienced the least symptoms.

- Families should be encouraged to take part in regular physical activity. Physical activity together as a family promotes health and the likelihood of young people adopting a physically active lifestyle. It is also important for families to support children's and young people's physical activity hobbies.

- Regular physical activity has a positive effect especially on one's mood and makes it easier to fall asleep, which is why it is important to support regular physical activity among children and young people.

Physical activity is linked to a positive body image among young people. Young people who engage in the recommended amount of physical activity estimated that they were an appropriate weight more often than other young people.

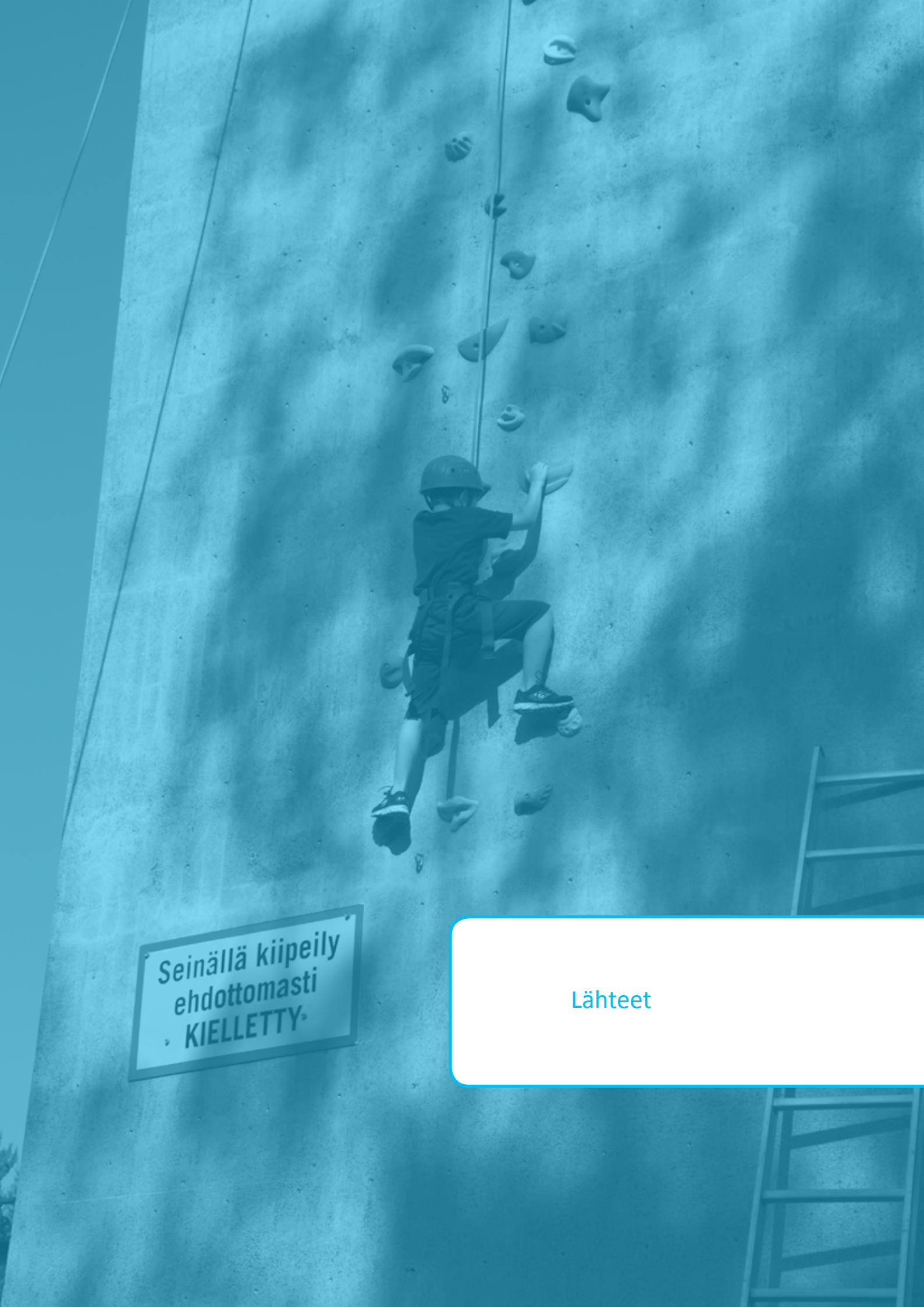
- Physical activity can help a young person accept themselves and this is another reason why physical activity must be promoted. However, physical activity should not be recommended due to its effect on one's appearance. Instead, its social and experience-based aspects, which are important to young people, should be emphasised.

Regular and repetitive physical activity is linked to an adequate and refreshing amount of sleep – as is participation in sports club activities. Children and young people, who engage in large amounts of physical activity, generally sleep at least 9 hours per night and feel that they have slept enough nearly every morning.

- It is important for parents/guardians to ensure that in addition to diverse and age-appropriate physical activity children and young people get an adequate amount of sleep.
- It is important that practice times for sports activities be organised for children and young people in a way that does not disturb their sleep pattern.
- It is important in sports club activities that coaches speak with the young people they train about the importance of adequate sleep to an athlete's recovery from physical strain and to their health.

The physical activity levels of children and young people are linked to eating breakfast regularly. The majority of children and young people, who engage in the recommended amount of physical activity (70%), ate breakfast every school morning. The share of children and young people that rarely or never ate breakfast among those who were least active (31%) was double that of what it was among children and young people who fulfil the recommendation for physical activity (17%). Regular physical activity increases regular eating and sleeping patterns, which together with going to school form the daily routine for children and young people.

- The strengthening of a daily routine for physical activity must be utilised in promoting the health of children and young people.
- Including physical activity in a family's daily routine must be as simple as possible.
- Everyday environments that motivate people to be active and make it possible as well as diverse support from communities and society support a lifestyle for the entire family. Instead of separating different age groups, there should be opportunities for all age groups to engage in physical activity together.



Lähteet

Lähteet

Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. Psychological Bulletin, 117, 497–529.

Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. Current directions in psychological science, 16(6), 351–355.

Benner, A. D. (2011). Latino adolescents' loneliness, academic performance, and their buffering nature of friendships. Journal of Youth and Adolescence 40 (5), 556–567.

Benyamini, Y. (2011). Why does self-rated health predict mortality? An update on current knowledge and a research agenda for psychologists, Psychology & Health, 26:11, 1407-1413, DOI: 10.1080/08870446.2011.621703

Biddle, S.J.H. & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. British Journal of Sport Medicine 45, 886–895.

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.

Breidablik, H. J., Meland, E., & Lydersen, S. (2008). Self-rated health in adolescence: a multifactorial composite. Scandinavian Journal of Public Health 36(1), 12–20.

Byrne DG, Davenport SC, Mazanov J. (2007). Profiles of adolescent stress: The development of the adolescent stress questionnaire (ASQ). J Adolescence 30 (3), 393–416. 10.1016/j.adolescence.2006.04.004

Dahl R.E., Lewin D.S. (2002). Pathways to adolescent health: sleep regulation and behavior. Journal of Adolescent Health 31, 175–84 (Supplement Article)

Dewald, J.F., Meijer, A.M., Oort, F.J., Kerkhof, G.A., Bögels, S.M. (2010). The influence of sleep quality, sleep duration and sleepiness on school performance in children and adolescents: A meta-analytic review. Sleep Medicine Reviews 14 (3), 179–189.

Dismore, H. & Bailey, R. (2010). 'It's been a bit a rocky start': Attitudes towars physical education following transition. Physical Education and Sport Pedagogy, 15:2, 175–191.

Fishbein M, Ajzen I. (2011). Predicting and changing behavior: The reasoned action approach.

Gardner, B., Abraham, C., Lally, P., & de Bruijn, G. J. (2012). Towards parsimony in habit measurement: Testing the convergent and predictive validity of an automaticity subscale of the Self-Report Habit Index. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 9(1), 102.

Gustafsson, M-L., Laaksonen, C., Aromaa, N., Asanti, R., Heinonen, O.J., Koski, P., Koivusilta, L., Löyttyniemi, E., Suominen, S., Salanterä, S. (2016). Association between amount of sleep, daytime sleepiness and health-related quality of life in schoolchildren. Journal of Advanced Nursing 72(6), 1263–1272.

Haag, H. (1989). Research in 'Sport Pedagogy': One field of theoretical study in the science of sport. International Review of Education 35:1, 5–16.

Haapala, H. (2017). Finnish Schools on the Move: Students' physical activity and school-related social factors. Liikuntapedagogiikan väitöskirja. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 336.

Hagger, M. S., Hankonen, N., Kangro, E.-M., Lintunen, T., Pagaduan, J., Polet, J., Ries, F., & Hamilton, K. (2018). Trait self-control, social cognition constructs, and intentions: Correlational evidence for mediation and moderation effects in diverse health behaviors. Applied Psychology: Health and Well- Being. DOI: 10.1111/aphw.12153

Hagger, M. S., Polet, J., & Lintunen, T. (2018). The reasoned action approach applied to health behavior: Role of past behavior and tests of some key moderators using meta-analytic structural equation modeling. Social Science & Medicine, 213, 85–94.

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

Hetland, J., Torsheim, T. & Aarø, L. (2002). Subjective health complaints in adolescence: dimensional structure and variation across gender and age. Scandinavian Journal of Public Health 30 (3), 223–230.

Hirvensalo, M., Liukkonen, J., Jaakkola, T & Sääkslahti A. (2015). Koettu liikunnallinen pätevyys ja koetut esteet. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto, 39–46.

Hirvensalo, M., Jaakkola, T., Sääkslahti, A. & Lintunen, T. (2016). Koettu liikunnallinen pätevyys ja koetut esteet. Teoksessa S. Kokko & A. Mehtälä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto, 36–40.

Husu, P., Jussil, A-M., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H., Vasankari, T. (2016). Objektiivisesti mitattu paikallaanolo ja liikkuminen. Teoksessa: S. Kokko & A. Mehtälä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto, 16–22.

Husu, P., Sievänen, H., Tokola, K., Suni, J., Vähä-Ypyä, H., Mänttäri, A., Vasankari, T. (2018). Suomalaisten objektiivisesti mitattu fyysinen aktiivisuus, paikallaanolo ja fyysinen kunto. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2018:30.

Jaakkola, T., Yli-Piipari, S., Watt, A., & Liukkonen, J. (2016). Perceived physical competence towards physical activity, and autonomous 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. doi:10.1016/j.jsams.2015.11.003

Jaremka, L.M., Fagundes, C.P., Glaser, R., Bennett, J.M., Malarkey, W.B. & Kiecolt-Glaser, J. (2013). Loneliness predicts pain, depression, and fatigue: Understanding the role of immune dysregulation. Psychoneuroendocrinology 38(8), 1310–1317.

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.

Keski-Rahkonen, A., Kaprio, J., Rissanen, A., Virkkunen, M., Rose, R.J. (2003). Breakfast skipping and health compromising behaviors in adolescents and adults. Eur J Clin Nutr 57(7), 842–53.

Koski, P. (2000). Liikunnan kansalaistoiminta kulttuurina – toiminnan merkityksellisyys ja merkitysrakenteet. Teoksessa H. Itkonen, J. Heikkala, K. Ilmanen & P. Koski (toim.) Liikunnan kansalaistoiminta – muutokset, merkitykset ja reunaehdot. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura, 135–154.

Koski, P. (2008). Physical Activity Relationship (PAR). International Review for the Sociology of Sport, 43: 151–163.

Koski, P. (2015). Liikunnan merkitykset. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.), Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Helsinki: Valtion Liikuntaneuvosto, 27–32.

Koski, P. (2017). Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 87–113.

Koski, P. & Zacheus, T. (2012). Physical activity relationship during the lifespan. Teoksessa J. Kivirauma, A. Jauhiainen, P. Seppänen & T. Kaunisto (toim.) Koulutuksen yhteiskunnallinen ymmärrys. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 367–386.

Kämppi, K., Inkinen, V., Aira, A., Hakonen, H. & Laine, K. (2018). Liikunnallisen toimintakulttuurin nykytila peruskouluissa koulujen itsearvioinnin näkökulmasta. Liikunta & Tiede 55(6), 88–95.

Larouche, R., Saunders, T. J., Faulkner, G. E. J., 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 and Health 11: 206–27.

Lasgaard, M., Goossens, L. & Elklit, A. (2011). Loneliness, depressive symptomatology, and suicide ideation in adolescence: Cross-Sectional and Longitudinal Analyses. J Abnorm Child Psychol 39(1),137–150.

Lempinen, L., Junttila, N. & Sourander, A. (2018). Loneliness and friendships among eight-year-old children: Time-trends over a 24-year period. Journal of Child Psychology and Psychiatry 59 (2), 171–179.

Liikuntavammojen Valtakunnallinen Ehkäisyohjelma. Terve Urheilija -ohjelma. Tampereen Urheilulääkäriasema, UKK-instituutti 2006. www.terveurheilija.fi.

Liikuntavammojen Valtakunnallinen Ehkäisyohjelma. Terve koululainen (TEKO) -hanke. Tampereen Urheilulääkäriasema, UKK-instituutti 2010. www.tervekoululainen.fi.

Liikuntavammojen Valtakunnallinen Ehkäisyohjelma. Smart Moves -hanke. Tampereen Urheilulääkäriasema, UKK-instituutti 2014. www.smartmoves.fi.

Lintunen, T. (1987). Perceived physical competence scale for Children. Scandinavian Journal of Sport Sciences 9 (1), 57–64.

Littlecott, H., Moore, G., Moore, L., Lyons, R., & Murphy, S. (2016). Association between breakfast consumption and educational outcomes in 9–11-year-old children. Public Health Nutrition 19(9), 1575–1582. doi:10.1017/S1368980015002669.

Loeb, M., Mont, D., Cappa, C., De Palma, E., Madans, J. & Crialesi, R. (2018). The development and testing of a module on child functioning for identifying children with disabilities on surveys. I: Background. Disability and Health Journal 11, 495–501.

Lyyra, N. (2013). Koululiikunnan pedagogiset ulottuvuudet –mittarin validiteetin ja reliabiliteetin tarkastelu konfirmatoristen faktorimallien avulla. Studies in Sport, Physical Education and Health, 198. Jyväskylän yliopisto.

Lyyra, N., Leskinen, E. & Heikinaro-Johansson, P. (2015). Factorial Validity and Reliability of the Curricular Goals in Physical Education Questionnaire. Measurement in Physical Education and Exercise Science, 19:2, 69–79.

Lyyra, N., Välimaa, R., Leskinen, E, Kannas, L. & Heikinaro-Johansson, P. (2016). Koululaisten yksinäisyys. Kasvatus 47 (1), 34–47.

Marmot, M. (2010). Fair society, healthy lives: Strategic review of health inequalities in England post-2010. The Marmot Review. London: University College London.

Moilanen, N., Kämppi, K., Laine, K. & Blom, A. (2017). Liikkuva koulu – Liikunnallista toimintakulttuuria luomassa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen ja A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus.

Mononen, K., Blomqvist, M., Koski, P. & Kokko, S. (2016). Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa Kokko S. & Mehtälä A. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa, LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016, Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto, 27–35.

Myllyniemi, S. & Berg, P. (2013). Nuoria liikkeellä! Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013. Nuorisoasianneuvottelukunnan julkaisuja nro 49.

Nupponen, H., Penttinen, S., Pehkonen, M., Kalari, J. & Palosaari, A-M. (2010). Koululiikunnan vaikuttavuus-tutkimus: Lähtökohdat, menetelmät ja aineiston kuvaus. Turku: Turun yliopisto.

Ogunkeye, A., Devries-Rizzo, M., Campbell, C. (2010). Case 2: Chronic daily headache in a teenager. Paediatr Child Health 15(5), 263–6.

Opetushallitus (2014). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Määräykset ja ohjeet 2014:96.

Paakkari, L., Kokko, S., Villberg, J., Paakkari, O. & Tynjälä, J. (2017). Health literacy and participation in sports club activities among children and adolescents. Scandinavian Journal of Public Health 45 (8), 854–860.

Paakkari, L., Torppa, M., Paakkari, O., Välimaa, R., Ojala, K. & Tynjälä, J. (2018). Does health literacy explain the link between social stratifiers and adolescent health? European Journal of Public Health doi: 10.1093/eurpub/ckz011.

Paakkari, O.,Torppa, M., Kannas, L. & Paakkari, L. (2016). Subjective health literacy: Development of a brief instrument for school-aged children. Scandinavian Journal of Public Health 44 (8), 751–757.

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

Piercy KL, Troiano RP, Ballard RM, Carlson SA, Fulton JE, Galuska DA, George SM, Olson RD. (2018). The physical activity guidelines for Americans. JAMA 320(19):2020-2028.

Poitras VJ, Gray CE, Borghese MM, Carson V, Chaput JP, Janssen I, Katzmarzyk PT, Pate RR, Connor Gorber S,Kho ME, Sampson M, Trembla, MS. (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.

Puronaho, K. (2014). Drop-out via throw-out. Tutkimus lasten ja nuorten liikuntaharrastusten kustannuksista. Opetus-ja kulttuuriministeriön julkaisuja 5.

Rainham, D. G., Bates, C. J., Blanchard, C. M., Dummer, T. J., Kirk, S. F., Shearer, C. L. (2012). Spatial classification of youth physical activity patterns. American Journal of Preventive Medicine, 42(5), e87–e96. https://doi.org/10.1016/j.amepre.2012.02.011

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.

Rajala, K., Kämppi, K., Inkinen, V. & Laine, K. (2017). Liikkuvien koulujen näkökulmia osallisuuteen. Tutkimustiivistelmä. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus.

Rajala, K., Kämppi, K., Aira, A., Turpeinen, S. & Laine, K. (2018). Muuttuva toimintakulttuuri rakentaa yhteisöllisyyttä. Tutkimustiivistelmä. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus.

Ravitsemusneuvottelukunta (2014). Terveyttä edistävä ruokavalio. Koululaiset. Suomalaiset ravitsemussuositukset.

Roos, E., Mehtälä, A., Ray, C., Kokko, S. & Hampf, S. (2016). Suomen- ja ruotsinkielisten erot liikuntakäyttäytymisessä. Teoksessa Kokko, S. & Mehtälä, A. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4. Helsinki, 67–72.

Roth-Isigkeit, A., Thyen, U., Stöven, H., Schwarzenberger, J. & Schmucker, P. (2005). Pain among children and adolescents: Restictions in daily living and triggering factors. Pediatrics 115 (2), e152–e162.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. Guilford Publications.

Sallinen, M. (2013). Uni, muisti ja oppiminen. Duodecim 129, 2253–2259.

Samposalo, H., Markkula, J., Merikanto, I., Imporanta, T. & Lilllsunde, 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

Sas-Nowosielski, K. (2008). Participation of youth in physical education from the perspective of self-determination theory. Human movement, 9(2), 134–141.

Saunders TJ, Gray CE, Poitras V, Chaput JP, Janssen I, Katzmarzyk PT, Olds T, Connor Gorber S, Kho ME, Sampson M, Tremblay MS, Carson V. (2016). Combinations of physical activity, sedentary behaviour and sleep: Relationships with health indicators in school-aged children and youth. Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism 41(6 Suppl 3): S283–93.

Shochat, T., Cohen-Zion, M., Tzischinsky, O. (2014). Functional consequences of inadequate sleep in adolescents: A systematic review. Sleep Medicine Reviews 18(1), 75–87.

Simonsen, N., Lahti, A., Suominen, S., Välimaa, R., Tynjälä, J., Roos, E., Kannas, L. (2018). Empowerment-enabling home and school environments and self-rated health among Finnish adolescents. Health Promotion International, Advance online publication. doi.org/10.1093/heapro/day104.

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, Julkaisuja 7.

Smith, A. & Parr, M. (2007). Young people's view on the nature and purposes of physical education: a sociological analysis. Sport, Education and Society, 12:1, 37–58.

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.

Suominen, S. (2014). Maamme ruotsin- ja suomenkielisen väestön terveyserot. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 130(2),161–7.

Suominen, S., Välimaa, R., Tynjälä, J. & Kannas, L. (2000). Minority status and perceived health: a comparative study of Finnish- and Swedish-speaking schoolchildren in Finland. Scandinavian Journal of Public Health 28(3),179–187.

Syväoja, H. ym. (2012). Liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus. Opetushallitus. Muistiot 2012:5.

Syväoja, H. ym. (2013). Physical Activity, Sedentary Behavior, and Academic Performance in Finnish Children. Med Sci Sports Exerc 45 (11), 2098–2104.

Tammelin, T. & Karvinen, J. (toim.) (2008). Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. (Viitattu 25.10.2018) http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf

Tammelin, T., Kulmala J., Hakonen H. & Kallio J. (2015). Koulu liikuttaa ja istuttaa. Liikkuva koulu -tutkimuksen tuloksia 2010–2015. Tutkimustiivistelmä. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus.

Taylor, I. M., Ntoumanis, N., Standage, M., & Spray, C. M. (2010). Motivational predictors of physical education students' effort, exercise intentions, and leisure-time physical activity: A multilevel linear growth analysis. Journal of Sport and Exercise Psychology, 32(1), 99–120.

van den Berg, P.A., Mond, J., Eisenberg, M., Ackard, D. & Neumark-Sztainer, D. (2010). The link between body dissatisfaction and self-esteem in adolescents: similarities across gender, age, weight status, race/ethnicity, and socioeconomic status. Journal of Adolescent Health 47 (3), 290–296.

van Hees, V,T., Sabia, S., Anderson, K.N., Denton, S.J., Oliver, J., Catt, M., Abell, J.G., Kivimäki, M., Trenell, M.I., Singh-Manoux, A. (2015). A novel, open access method to assess sleep duration using a wrist-worn accelerometer. PloSOne 10(11):e0142533.

Vähä-Ypyä H, Vasankari T, Husu P, Mänttäri A, Vuorimaa T, Suni J, Sievänen H. (2015a). Validation of Cut-Points for Evaluating the Intensity of Physical Activity with Accelerometry-Based Mean Amplitude Deviation (MAD). PloSOne 10(8), e0134813.

Vähä-Ypyä H, Vasankari T, Husu P, Suni J, Sievänen H. (2015b). A universal, accurate intensity-based classification of different physical activities using raw data of accelerometer. Clin Physiol Funct Imaging 35(1): 64–70.

Vähä-Ypyä H, Husu P, Suni J, Vasankari T, Sievänen H. (2017). Reliable recognition of lying, sitting and standing with a hip-worn accelerometer. Scand J Med Sci Sports 28(3):1092–1102.

Välijärvi, J. (2015). PISA 2015 Oppilaiden hyvinvointi. Jyväskylän yliopisto. Koulutuksen tutkimuslaitos.

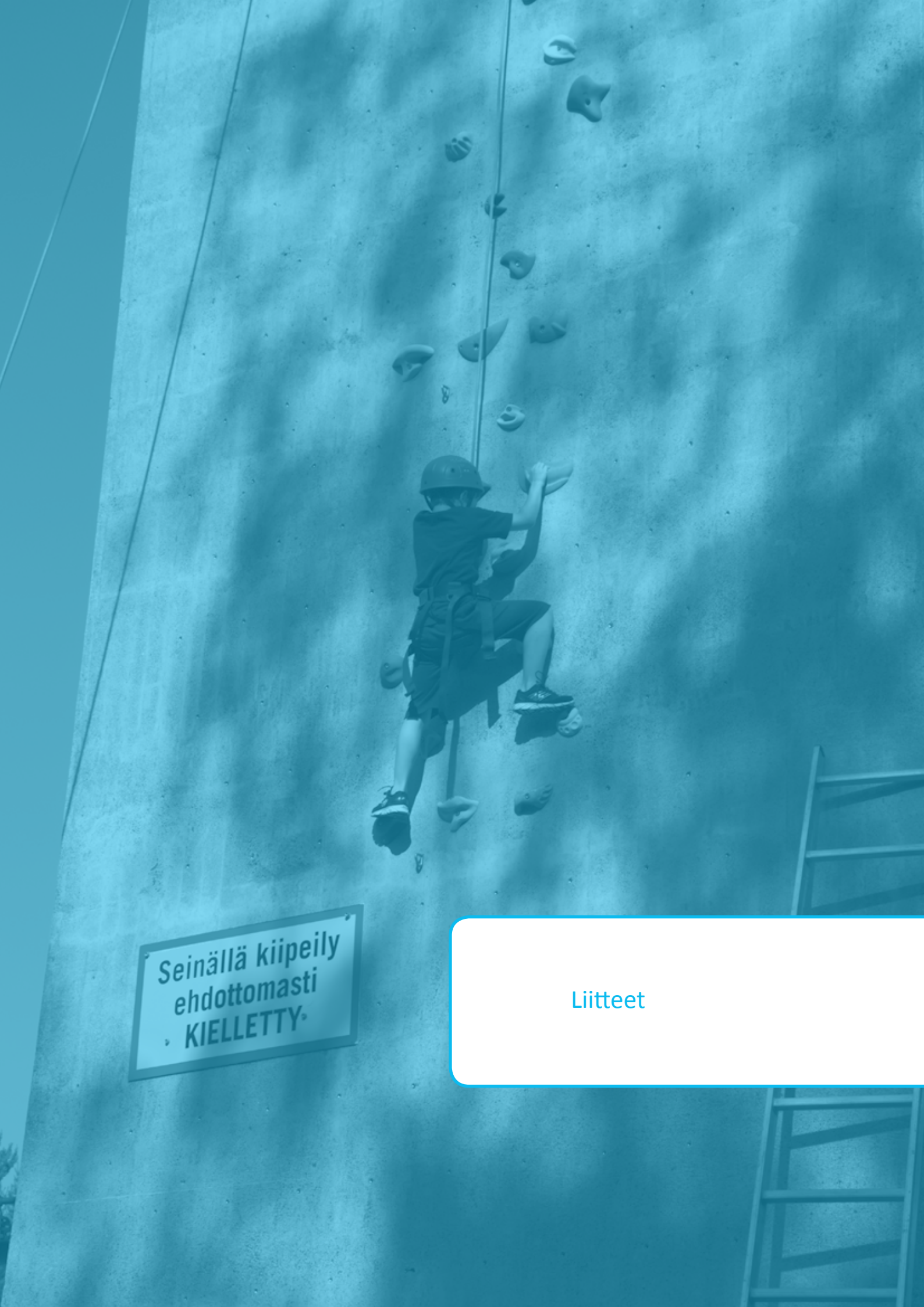
Weiss, R. S. (1973). Loneliness. The experience of emotional and social isolation. Cambridge, MA: The MIT press.

Wiklund, M., Malmgren-Olsson, E. B., Öhman, A., Bergström, E., & Fjellman-Wiklund, A. (2012). Subjective health complaints in older adolescents are related to perceived stress, anxiety and gender–a cross-sectional school study in Northern Sweden. BMC public health 12(1), 993.

Wiss, K., Hakamäki, P., Hietanen-Peltola, M., Ikonen, J., Laitinen, K., Manninen, M., Palmqvist, R., Saaristo, V. & Ståhl, T. (2018). Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen peruskouluissa – TEA 2017. Tilastoraportti 12/2018. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL.

World Health Organization (WHO) (2010). Global recommendations on physical activity for health. Geneva: World Health Organization.

www.liikuntaindikaattorit.fi. Välitunnit. Välituntien ja kouluympäristön hyödyntäminen liikkumisessa. (Viitattu 5.12.2018)



Liitteet

Liitteet

Liite 1. LIITU 2018 -kyselylomake/1. luokat

Opettaja lukee tästä 1-luokkalaisten lomakkeesta kysymykset oppilaille ääneen.

1. ID-tunnus

2. ID-tunnus UUDELLEEN

3. Sukupuoli	
❑ Poika	❑ Tyttö

4. Minkä ikäinen olet?			
❑ 6 vuotta	❑ 7 vuotta	❑ 8 vuotta	❑ Muu, mikä?

5. Missä maassa olet syntynyt?
❑ Suomessa
❑ Muussa maassa

Seuraavassa kysymyksessä (6.) 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.

6. Mieti 7 edellistä päivää. Merkitse, kuinka monena päivänä olet liikkunut yhteensä vähintään tunnin päivässä?

Opettaja: Voit ohjeistaa oppilaita ajattelemaan yhden viikon taaksepäin, xx päivästä lähtien. Apua muisteluun voisi löytyä koulun tapahtumista. Selitä halutessasi, että yksi tunti liikuntaa päivässä on 4 välituntia (4 x 15 min), jolloin joka välitunnilla on esimerkiksi pelannut, juossut tai hyppinyt TAI kävellyt reippaasti puolen tunnin matkan kouluun ja koulusta kotiin TAI että koulun välitunnit ja kotona kavereiden kanssa pelailu tms. tuottavat yhteensä vähintään tuon tunnin liikuntaa päivässä. Viikonloppuisin ulkona touhuillessa kertyy helposti tunti liikuntaa.

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

Seuraavissa kysymyksissä (7.–10.) tiedustellaan osallistumistasi erilaisiin liikunta- ja urheilutilaisuuksiin. Vastaa jokaiseen kohtaan. Liikutko <u>säännöllisesti</u> vapaa-aikanasi…?

Opettaja: jokainen väittämä on sähköisessä lomakkeessa omalla sivullaan. Toista kysymys " Liikutko säännöllisesti vapaa-aikanasi?" jokaisen väittämän kohdalla.

	Kyllä	En
7. Koulun kerhossa *(Opettaja: koulun oppitunteja ei lasketa mukaan)*		

8. Urheiluseurassa *(Opettaja: tässä voit luetella paikallisten urheiluseurojen nimiä.)*

9. Uimakoulussa *(Opettaja: tässä tarkoitetaan nimenomaan ohjattua)*

10. Ratsastaen, lasketellen, tanssitunneilla tai sisäliikuntapuistossa *(Tiedoksi opettajalle: näillä haetaan liikunta-alan yritysten järjestämään toimintaan osallistumista.)*

11. Kuinka monena päivänä viikossa harrastat liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa? *(Opettaja: voit ohjeistaa tässä laittamaan 0:n, jos vastasi edellisessä kysymyksessä urheiluseuran kohdalla En)*

❑ 0 ❑ 1 ❑ 2 ❑ 3 ❑ 4 ❑ 5 ❑ 6 ❑ 7

12. Pelaatko tai leikitkö liikkuen ulkona koulun jälkeen? *(Opettaja: voit tarkentaa tarvittaessa, että koulun jälkeen tarkoittaa koulun jälkeistä aikaa iltaan asti. Lapsi voi siis käydä välillä kotona syömässä ja mennä sen jälkeen leikkimään ulos.)*

❑ Joka päivä

❑ Usein

❑ Joskus

❑ En koskaan

13. Pelaatko tai leikitkö liikkuen ulkona viikonloppuisin?

❑ Joka päivä

❑ Usein

❑ Joskus

❑ En koskaan

Kuinka kuljet koulumatkasi yleensä? Valitse yksi yleisin kulkutapa. *(Opettaja: väittämät ovat omilla sivuillaan. Toista kysymys "Kuinka kuljet koulumatkasi yleensä?" molempien väittämien kohdalla.)*

	Kävellen	Pyörällä	Vanhempien kyydillä	Koulu-kyydillä tai bus-silla
14. Talvella				
15. Syksyllä ja keväällä				

16. Missä olet yleensä koulun välitunneilla? Valitse itsellesi sopivin vaihtoehto. *(Opettaja: sama kysymys esitetään myös vanhemmille oppilaille.)*

❑ Ulkona

❑ Sisällä

Oletko osallistunut seuraaviin koulusi toimintoihin? *(Opettaja: väittämät ovat omilla sivuillaan. Toista kysymys "Oletko osallistunut seuraavaan koulusi toimintoon?" jokaisen väittämän kohdalla. Tässä voit auttaa lapsia toteamalla, että jos asia ei kuulosta tutulta, niin et luultavasti ole osallistunut toimintojen suunnitteluun tai järjestämiseen.)*

	Kyllä	En
17. Koulun tilojen ja piha-alueiden suunnittelu	❑	❑
18. Välituntitoiminnan suunnittelu	❑	❑
19. Oppituntitoiminnan suunnittelu	❑	❑
20. Koulun teemapäivien, juhlien, retkien tai leirikoulun järjestäminen	❑	❑

Valitse, mikä vastausvaihtoehto kuvaa parhaiten koulusi tämänhetkistä tilannetta. *(Opettaja: väittämät ovat omilla sivuillaan.)*

	Kyllä	Ei
21. Välitunneilla mennään yleensä ulos	❑	❑
22. Meidän koululla on joka päivä yksi pitkä välitunti *(Opettaja: tällä tarkoitetaan vähintään puolen tunnin (30 min) pituista välituntia)*	❑	❑
23. Välitunneilla on oppilaita, jotka auttavat liikkumaan välitunnilla *(Opettaja: voit kertoa, millä nimellä nämä oppilaat mahdollisesti tunnetaan teidän koulussanne, esim. välkkäri.)*	❑	❑
24. Koulussa on riittävästi välituntivälineitä	❑	❑
25. Koulussa kannustetaan oppilaita liikkumaan koulumatkat kävellen tai pyöräillen	❑	❑
26. Koululla on liikuntakerhoja	❑	❑

27. Kuinka monta läheistä ystävää sinulla tällä hetkellä on?

- ❑ Kolme tai useampia
- ❑ Kaksi
- ❑ Yksi
- ❑ Ei yhtään

28. Onko sinulla oma puhelin?

- ❑ Kyllä ja siinä on nettiyhteys
- ❑ Kyllä, mutta siinä ei ole nettiyhteyttä
- ❑ Ei

Kysely päättyi.

Kiitos osallistumisestasi!

Liite 2. LIITU 2018 -kyselylomake/ 3.luokat

Opettaja lukee tästä 3-luokkalaisten lomakkeesta kysymykset oppilaille ääneen.

1. ID-tunnistenumero

2. ID-tunnistenumero UUDELLEEN

3. Sukupuoli	
Poika	Tyttö

4. Missä kuussa olet syntynyt?											
Tam	Hel	Maa	Huh	Tou	Kesä	Hei	Elo	Syys	Loka	Mar	Joulu

5. Minä vuonna olet syntynyt?			
2007	2008	2009	Muu, mikä?

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. Missä maassa olet syntynyt?	10. Missä maassa äitisi on syntynyt?	11. Missä maassa isäsi on syntynyt?
Suomessa	Suomessa	Suomessa
Venäjällä	Venäjällä	Venäjällä
Virossa	Virossa	Virossa
Ruotsissa	Ruotsissa	Ruotsissa
Irakissa	Irakissa	Irakissa
Thaimaassa	Thaimaassa	Thaimaassa
Muussa maassa	Muussa maassa	Muussa maassa

Seuraavassa kysymyksessä (12.) liikunnalla tarkoitetaan <u>kaikkea</u> 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 yhteensä vähintään 60 minuuttia päivässä? *(Opettaja: Voit ohjeistaa oppilaita ajattelemaan yhden viikon taaksepäin, xx päivästä lähtien. Apua muisteluun voisi löytyä koulun tapahtumista. Selitä halutessasi, että yksi tunti liikuntaa päivässä on 4 välituntia, jolloin joka välitunnilla on esimerkiksi pelannut, juossut tai hyppinyt TAI kävellyt reippaasti puolen tunnin matkan kouluun ja koulusta kotiin TAI että koulun välitunnit ja kotona kavereiden kanssa pelailu tms. tuottavat yhteensä vähintään tuon tunnin liikuntaa päivässä.)*

0 päivänä	1	2	3	4	5	6	7 päivänä

Seuraavassa kysymyksessä (13.) <u>rasittavalla liikunnalla</u> tarkoitetaan kaikkea sellaista liikuntaa, jonka aikana sydämen syke nousee huomattavasti ja hengästyt selvästi. Rasittavaa liikuntaa on esimerkiksi vauhdikkaat pelit ja leikit ja juoksu tai hiihto.
13. Mieti <u>tavallista</u> viikkoa. Merkitse, kuinka monena päivänä viikossa liikkumisesi sisältää <u>rasittavaa liikuntaa?</u>

0 päivänä	1	2	3	4	5	6	7 päivänä

14. Seuraavassa tiedustellaan osallistumistasi erilaisiin liikunta- ja urheilutilaisuuksiin. Vastaa jokaiseen vaakarivin kohtaan. Kuinka usein siis liikut vapaa-aikanasi? *(Opettaja: Huomauta oppilaita, että voivat jälleen miettiä tavallista viikkoa. Toista kysymys "Kuinka usein liikut vapaa-aikanasi?" jokaisen väittämän kohdalla.)*

	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)

15. Miten tärkeänä pidät seuraavia asioita koululiikunnassa? *(Opettaja: Toista kysymys " Miten tärkeänä pidät koululiikunnassa, että…?" jokaisen väittämän kohdalla.)*

	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					

16. Kuinka kuljet koulumatkasi yleensä? Valitse yksi yleisin kulkutapa. *Opettaja: Toista kysymys: "Kuinka kuljet koulumatkasi yleensä?" molempien väittämien kohdalla.*

	Kävellen	Pyörällä	Vanhempien kyydillä	Koulukyydillä	Muulla moottoriajoneuvolla
Talvella					
Syksyllä ja keväällä					

17. 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

18. 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

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

Kyllä

Ei

En tiedä

20. Oletko osallistunut seuraaviin koulusi toimintoihin? *(Opettaja: Toista kysymys "Oletko osallistunut seuraavaan koulusi toimintoon?" jokaisen väittämän kohdalla. Tässä voit auttaa lapsia toteamalla, että jos asia ei kuulosta tutulta, niin et luultavasti ole osallistunut toimintojen suunnitteluun tai järjestämiseen.)*

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

21. Valitse, mikä vastausvaihtoehto kuvaa parhaiten koulusi tämänhetkistä tilannetta. *(Opettaja: Toista kysymys "Mikä vastausvaihtoehto kuvaa parhaiten koulusi tämänhetkistä tilannetta?" jokaisen väittämän kohdalla.)*

	Kyllä	Ei
Välitunneilla mennään pääsääntöisesti ulos		
Jokaiseen koulupäivään sisältyy vähintään 30 min yhtenäinen liikkumisvälitunti		
Oppilaat ohjaavat muita oppilaita välituntiliikunnassa		
Koulussa on riittävästi välituntivälineitä		
Koulun pihalla on pihamaalauksia		
Koulun liikuntasali on käytössä välituntiliikkumisessa		
Koulussa kannustetaan oppilaita liikkumaan koulumatkat kävellen tai pyöräillen		
Koululla on liikunnallista kerhotoimintaa		

OPETTAJA: Seuraavan kysymyksen (22.) vastaus määrittelee oppilaalle avautuvat muut urheiluseurakysymykset. Näihin vastattuaan kaikki oppilaat jatkavat yhdessä kysymyksestä 24 (ruutuaika).

22. Harrastatko liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa?
(Opettaja: tässä voit luetella jälleen paikallisten urheiluseurojen nimiä.)

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

23A. Jos vastasi 22. a tai b: Mitä lajia harrastat urheiluseurassa tällä hetkellä? Valitse alasvetovalikosta sinulle tärkein laji. (Opettaja: lajilista tulee näkyviin palkkia näpäyttämällä)

23B. Jos vastasi 22. a tai b: Kuinka monta kertaa normaalina viikkona sinulla on mieluisimmaksi/tärkeimmäksi valitsemassasi lajissa… (merkitse viikoittaiset kerrat lukuna, ei yhtään kertaa = 0)

Valmentajan ohjaamia harjoituksia ____

Pelejä/kilpailuja ____

Omatoimisia harjoituksia ____

23C. Jos vastasi 22. c: Minkä ikäisenä lopetit urheiluseuraharrastuksesi (valitse sopivin vaihtoehto pudotusvalikosta)?
(Opettaja: Tässä on myös alasvetovalikko. Vastausvaihtoehdot väliltä 3v tai nuorempana - 11 vuotta.

23D. Jos vastasi 22. c: Olisitko uudestaan halukas harrastamaan liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa?

Kyllä, kilpailumielessä

Kyllä, harrastusmielessä

Kyllä, kokeilumielessä

En

23E. Jos vastasi 22. d: Oletko koskaan harkinnut harrastavasi liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa?

Kyllä

En

OPETTAJA: kaikki oppilaat jatkavat yhdessä tästä ruutuaika-kysymyksestä (24.) eteenpäin:

24. Mieti <u>tavallista</u> viikkoa. Kuinka monena PÄIVÄNÄ VIIKOSSA sinulle kertyy ruutuaikaa (mm. TV, tietokone, tabletti, kännykkä, konsolipelit) enemmän kuin kaksi tuntia päivässä?

0 päivänä	1	2	3	4	5	6	7 päivänä

25. Kuinka monta läheistä ystävää sinulla tällä hetkellä on?
Kolme tai useampia
Kaksi
Yksi
Ei yhtään

26. Tunnetko koskaan itseäsi yksinäiseksi?
En
Kyllä, joskus
Kyllä, melko usein
Kyllä, hyvin usein

27. Omistaako perheesi auton (henkilö-, paketti- tai kuorma-auto)?	28. Onko sinulla oma huone?
Kyllä, kaksi tai useampia	Kyllä
Kyllä, yhden	Ei
Ei	

29. Kuinka monta tietokonetta perheelläsi on (mukaan lukien kannettavat ja tabletit, mutta ei pelikonsoleja eikä älypuhelimia)?	30. Kuinka monta kylpyhuonetta kotonasi on?
Useampia kuin kaksi	Useampia kuin kaksi
Kaksi	Kaksi
Yksi	Yksi
Ei yhtään	Ei yhtään

31. Onko kotonasi astianpesukone?	32. Kuinka monta lomamatkaa ulkomaille teit viime vuonna perheesi kanssa?
Kyllä	Useampia kuin kaksi
Ei	Kaksi
	Yhden
	Ei yhtään

Kysely päättyi.

Kiitos osallistumisestasi!

KANSALLINEN LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMISEN MONITOROINTITUTKIMUS

LIITELOMAKKEEN RAKENNE:
5.–9. -luokkalaiset:

Kysymykset	1–36 ja 49–75	A ja B lomake
	37–38	vain A lomake
	39–48	vain B lomake

Anna henkilökohtainen tunnistenumerosi: _____

1. Sukupuoli	
Poika	Tyttö

2.Millä luokalla olet? 5. luokalla 7. luokalla 9. luokalla

3. Oletko urheilu- tai liikuntaluokalla?
En
Kyllä
En tiedä

4. Missä kuussa olet syntynyt?											
Tam	Hel	Maa	Huh	Tou	Kesä	Hei	Elo	Syys	Loka	Mar	Joulu

5. Minä vuonna olet syntynyt?									
2001	**2002**	**2003**	**2004**	**2005**	**2006**	**2007**	**2008**	**2009**	**Muu, mikä?**

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. Missä maassa olet syntynyt?	10. Missä maassa äitisi on syntynyt?	11. Missä maassa isäsi on syntynyt?
Suomessa	Suomessa	Suomessa
Venäjällä	Venäjällä	Venäjällä
Virossa	Virossa	Virossa
Ruotsissa	Ruotsissa	Ruotsissa
Irakissa	Irakissa	Irakissa
Thaimaassa	Thaimaassa	Thaimaassa
Muussa maassa	Muussa maassa	Muussa maassa

12. <u>Tämä kysymys vain 9. -luokkalaisille:</u> Mitä teet peruskoulun jälkeen?
Pyrin lukioon
Pyrin ammattikouluun tai muuhun ammatilliseen koulutukseen
Pyrin oppisopimuskoulutukseen
Pyrin suorittamaan kaksoistutkintoa
Menen töihin
Jään työttömäksi
En osaa sanoa

Perheet ovat erilaisia (esimerkiksi kaikki lapset eivät asu molempien vanhempiensa kanssa, joskus lapset asuvat vain toisen vanhempansa tai muun huoltajan kanssa tai heillä on kaksi kotia). Haluaisimme tietää sinun perheestäsi.

13. Merkitse seuraavaan kysymykseen ne perheenjäsenet, jotka asuvat kanssasi kotona, jossa elät tai vietät suurimman osan ajastasi.
Äiti
Isä
Äitipuoli (tai isän naisystävä/kumppani)
Isäpuoli (tai äidin miesystävä/kumppani)
Asun sijaiskodissa tai lastenkodissa
Asun jonkun muun kanssa tai jossain muualla (sisarukset, isovanhemmat)

14. Merkitse millainen on kotisi, jossa elät tai vietät suurimman osan ajastasi?
Kerrostalo
Rivitalo tai paritalo
Omakotitalo

15. Onko isäsi töissä?
Kyllä
Ei
En tiedä
Ei ole isää tai en tapaa häntä

16. Onko äitisi töissä?
Kyllä
Ei
En tiedä
Ei ole äitiä tai en tapaa häntä

17. Jos isäsi EI ole työssä, merkitse se vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa hänen tilannettaan.

Hän on sairas, eläkkeellä tai opiskelija
Hän etsii työtä
Hän pitää huolta oman perheen jäsenistä tai on kokopäiväisesti kotona (koti-isä)
En tiedä

18. Jos äitisi EI ole työssä, merkitse se vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa hänen tilannettaan.

Hän on sairas, eläkkeellä tai opiskelija
Hän etsii työtä
Hän pitää huolta oman perheen jäsenistä tai on kokopäiväisesti kotona (koti-äiti)
En tiedä

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

	Ei ole vaikeuksia.	Vähän vaikeuksia	Paljon vaikeuksia	Ei onnistu lainkaan
nähdä (jos käytät silmälaseja tai piilolinssejä, arvioi näkökykyäsi niiden kanssa)?				
kuulla puhetta (jos käytät kuulolaitetta, arvioi kuuloasi sen kanssa)?				
Kävellä sata metriä, esimerkiksi jalkapallokentän mitan (jos käytät apuvälinettä, arvioi kävelykykysi sen kanssa)?				
huolehtia itsestäsi, kuten syödä tai pukeutua?				
tulla ymmärretyksi, kun puhut (kodin ulkopuolella)?				
oppia asioita?				
muistaa asioita?				
keskittyä, vaikka tehtävä on mieleinen?				
hyväksyä muutoksia omiin rutiineihin?				
kontrolloida omaa käyttäytymistäsi?				
saada ystäviä?				

20. Onko sinulla jokin lääkärin toteama pitkäaikainen sairaus tai vamma (kuten CP vamma, diabetes, nivelrikko tai allergia)?
Kyllä Mikä?_____
Ei

21. Jos vastasi kysymykseen 20 kyllä. Vaikeuttaako pitkäaikainen sairautesi tai vammasi osallistumistasi koulutyöhön?
Kyllä
Ei

Seuraavissa kahdessa kysymyksessä (22. ja 23.) liikunnalla tarkoitetaan <u>kaikkea</u> 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.

22. Mieti <u>7 edellistä päivää</u>. Merkitse, kuinka monena päivänä olet liikkunut vähintään 60 minuuttia päivässä?
0 päivänä 1 2 3 4 5 6 7 päivänä

23. 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 hengästyt selvästi. Rasittavaa liikuntaa on esimerkiksi vauhdikkaat pelit ja leikit ja juoksu tai hiihto.

24. Mieti tavallista viikkoa. Merkitse, kuinka monena päivänä viikossa liikkumisesi sisältää rasittavaa liikuntaa?
0 päivänä 1 2 3 4 5 6 7 päivänä

25. 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

26. 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)					

27. Kuinka usein tavallisen viikon aikana käytät seuraavia liikuntaa mittaavia laitteita?

	Ei ole	En koskaan	Ainakin kerran viikossa	Päivittäin tai lähes päivittäin	Useita kertoja päivässä	Lähes koko ajan
Sovellus älypuhelimessa						
Aktiivisuusmittari/ranneke tai urheilukello						
Sykemittari						

28. Kuinka kuljet koulumatkasi yleensä? Valitse yksi yleisin kulkutapa.

	Kävellen	Pyörällä	Vanhempien kyydillä	Koulukyydillä	Muulla moottoriajoneuvolla
Talvella					
Syksyllä ja keväällä					

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. 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

31. 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				
Seisoskelen				
Kävelen				
Osallistun liikuntapeleihin tai -leikkeihin (esim. hippa, hyppynaruhyppely, kiipeily, keinuminen)				
Pelaan pallopelejä (esim. jalkapalloa, sählyä)				
Osallistun ohjattuun välituntiliikuntaan/ -toimintaan				
Toimin välituntiliikunnan ohjaajana				

32. 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				
Seisoskelen				
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				

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

Ei
Kyllä
En tiedä

34. 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

35. 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 välituntiliikkumisessa					
Koulun muita sisätiloja käytetään välituntiliikkumisessa					
Koulun piha-aluetta 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					

36. 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

KYSYMYKSET 37-38 VAIN A LOMAKKEESSA

37. 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					
Aikani kuluu muissa harrastuksissa					
Kaveritkaan eivät harrasta liikuntaa					
En ole liikunnallinen tyyppi					
Pidän liikuntaa tarpeettomana					
Terveyteni rajoittaa liikunta-aktiivisuuttani					
Liikunnan arvostus kaveripiirissäni on vähäistä					
Pidän liikuntaa tärkeänä, mutta en vaan viitsi lähteä liikkumaan					

Kotini läheisyydessä ei ole liikuntapaikkoja					
Ei ole aikaa liikuntaan					
Koululiikunta ei innosta minua					
Hikoilu liikunnan yhteydessä tuntuu inhottavalta					
Olen huono liikkumaan					
Pelkään loukkaantuvani liikunnassa					
Liikunnasta ei ole hyötyä minulle					
Liikunta on ikävää/tylsää					
Liikunta on liian kilpailuhenkistä					
Muu syy, mikä_____					

38. Mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä ja vähemmän tärkeitä liikunnan tai urheilun harrastuksessa?

	Ei lainkaan tärkeää	Lähes yhdentekevää	Vain vähän tärkeää	Jonkin verran tärkeää	Melko tärkeää	Tärkeää	Erittäin tärkeää
kilpaileminen							
yhdessäolo, yhteistoiminta kavereiden kanssa							
kunnon kohottaminen							
lihavaksi tulemisen estäminen, painonhallinta							
hyvän ulkonäön saaminen							
uusien kavereiden saaminen							
virkistys ja rentoutuminen							
ilo; se, että liikunta on kivaa							
notkeuden parantaminen							
lihasvoiman kasvattaminen							
murheiden unohtaminen							
hyvän olon saaminen							
uusien elämysten saaminen							
opin tuntemaan paremmin itseäni							
leikkiminen, leikkimielisyys							
kamppailu itsesi kanssa, itsesi voittaminen							

kamppailu toisten kanssa, toisten voittaminen							
uusien taitojen oppiminen ja kehittäminen							
menestys ja voittaminen							
onnistumisen elämykset							
työnteko, ahkeruus							
parhaansa yrittäminen							
hienot välineet tai varusteet							
luonnossa oleminen							
ronskit otteet, kovaotteisuus							
naisellisuus							
miehekkyys							
vauhdikkuus							
oveluus ja järjen käyttö (esim. voiton saamiseksi)							
liikunnan terveellisyys							
pelon tai jännityksen kokeminen/voittaminen							
omatoimisesti yksikseen tekeminen							
taidokas temppuilu							
muille esittäminen, esiintyminen							

KYSYMYKSET 39-48 VAIN B LOMAKKEESSA

39. Montako minuuttia sinulla on tällä hetkellä koululiikuntaa viikossa? (laske yhteen kaikille yhteiset tunnit ja mahdolliset valinnaiset liikuntatunnit, esim. 2x45 min. = 90 minuuttia tai 3x45min. = 135 minuuttia)
____ minuuttia

39. Vastaa seuraaviin itseäsi koskeviin väittämiin mahdollisimman tarkasti. Valitse se numero, joka parhaiten vastaa sinun käsitystäsi: 1 = Ei ollenkaan … 5 = Erittäin paljon

	Ei ollenkaan				Erittäin paljon
Kuinka tärkeänä pidät koululiikuntaa	1	2	3	4	5
Kuinka hyödyllisenä pidät koululiikuntaa	1	2	3	4	5
Kuinka kiinnostavana pidät koululiikuntaa	1	2	3	4	5

40. Valitse numero, joka parhaiten vastaa käsitystäsi. 1 = ei yhtään tärkeä … 5 = erittäin tärkeä

	Ei yhtään tärkeä				Erit-täin tärkeä
Oppilaille on tärkeä yrittää parhaansa liikuntatunneilla	1	2	3	4	5
Pääasia on, että kehitymme vuosi vuodelta omissa taidoissamme	1	2	3	4	5
Uuden oppiminen kannustaa minua oppimaan yhä enemmän	1	2	3	4	5
Oppilaille on tärkeää näyttää muille olevansa parempia liikuntatunneilla kuin toiset	1	2	3	4	5
Liikuntatunneilla oppilaat vertaavat suorituksiaan pääsääntöisesti toisten suorituksiin	1	2	3	4	5
Oppilaille on tärkeää yrittää parantaa omia taitojaan	1	2	3	4	5
On tärkeää jatkaa yrittämistä, vaikka olisi tehnyt virheitä	1	2	3	4	5
Oppilaille on tärkeää onnistua muita oppilaita paremmin	1	2	3	4	5
Liikuntatunneilla oppilaat kilpailevat suorituksissa toistensa kanssa	1	2	3	4	5

41. Miten tärkeänä pidät seuraavia asioita koululiikunnassa?

	Ei lain-kaan tärkeää	Vain vähän tärkeää	Jonkin verran tärkeää	Tärkeää	Erit-täin tärkeää
Saan liikkua yhdessä luokkakavereiden kanssa					
Voin kokeilla rajojani					
Saan tutustua uusiin lajeihin					
Opettaja on kannustava					
Saan tietoa kunnostani kuntotestien avulla					
Liikunta edistää terveyttä					
Minun on helppoa puhua opettajalle					
Luokassa on hyvä ilmapiiri					
Hengästyn tunnilla					
Pääsen pois luokkahuoneesta liikkumaan					
Opin huolehtimaan terveydestäni					
Opin liikuntataitoja, joita voin käyttää myös vapaa-ajalla					
Opettaja on asiantuntija					
Liikuntatunneilla on hauskaa					
Opin monipuolisesti liikunnan perustaitoja					
Hikoilen tunnilla					

Saan tietoa omasta hyvinvoinnistani huolehtimiseen					
Opettaja on oikeudenmukainen					
Opin uusia liikuntataitoja					
Opin toimimaan ryhmässä vastuullisesti					

42. Valitse vaihtoehto, joka kuvastaa sitä, millainen sinä olet useimmiten. Jokainen ajattelee itsestään eri tavoin, joten oikeita ja vääriä vastauksia ei ole. Merkitse yksi vaihtoehto kultakin riviltä.

	Ei kuvaa minua ollenkaan	Ei kuvaa minua kovin hyvin	Kuvaa minua useimmiten	Kuvaa minua todella hyvin
Tuhlaan usein aikaani				
Aloitan tehtäväni välittömästi				
Minulla on tapana lykätä päätöksiäni tuonnemmaksi				
Haluan päästä heti käsiksi tehtäviini				
Minun tarvitsee pinnistellä, jotta saan tehtäväni aloitetuksi				
Minulla on tapana toteuttaa suunnitelmani				

43. Haluaisimme tietää, mitä mieltä olet liikunnan harrastamisesta. Valitse paras vaihtoehto kunkin kysymyksen kohdalla. 1 = Ei pidä paikkaansa … 7= Pitää täysin paikkansa

	Ei pidä paikkaansa				Pitää täysin paikkansa		
Liikunta on jotain, jota harrastan automaattisesti	1	2	3	4	5	6	7
Minun ei tarvitse tietoisesti muistaa harrastaa liikuntaa – harrastan sitä joka tapauksessa	1	2	3	4	5	6	7
Harrastan liikuntaa miettimättä asiaa sen tarkemmin	1	2	3	4	5	6	7
Aloitan usein liikunnan harrastamisen ennen kuin edes tajuan, että minähän tässä harrastan liikuntaa	1	2	3	4	5	6	7

44. Aion urheilla ja/tai liikkua vauhdikkaasti <u>vapaa-ajallani seuraavien 5 viikon aikana</u> (valitse numero, joka kuvaa parhaiten)								
Vahvasti eri mieltä	1	2	3	4	5	6	7	Vahvasti samaa mieltä

45. Aktiiviseen urheiluun ja/tai vauhdikkaaseen liikunnan harrastamiseen osallistuminen vapaa-ajallani seuraavien 5 viikon aikana on… (valitse numero, joka parhaiten kuvaa sinua ja valitse jokaiselta riviltä vain yksi numero)								
Epämiellyttävää	1	2	3	4	5	6	7	Miellyttävää
Hyödytöntä	1	2	3	4	5	6	7	Hyödyllistä

46. Uskon, että pystyisin urheilemaan ja/tai liikkumaan vauhdikkaasti vapaa-ajallani seuraavien 5 viikon aikana (valitse numero, joka kuvaa parhaiten)								
Vahvasti eri mieltä	1	2	3	4	5	6	7	Vahvasti samaa mieltä

47. Useimmat minulle tärkeät ihmiset haluavat, että urheilisin ja/tai liikkuisin vauhdikkaasti vapaa-ajallani seuraavien 5 viikon aikana (valitse numero, joka kuvaa parhaiten)								
Vahvasti eri mieltä	1	2	3	4	5	6	7	Vahvasti samaa mieltä

48. Lue väittämät yksitellen ja mieti kuinka osuvia ne ovat tällä hetkellä elämässäsi. Valitse numero, joka kuvaa parhaiten.

	Vahvasti eri mieltä			Vahvasti samaa mieltä	
Minusta tuntuu aina, että valitsen itse mitä teen.	1	2	3	4	5
Teen mitä pitää, mutta minusta ei tunnu, että se olisi oma valintani	1	2	3	4	5
Teen sitä mitä teen, koska asia kiinnostaa minua.	1	2	3	4	5
Se mitä teen ei ole useinkaan sitä mitä valitsisin itse.	1	2	3	4	5
Koen olevani melko vapaa tekemään mitä ikinä haluan.	1	2	3	4	5

TÄSTÄ ETEENPÄIN KYSYMYKSET SEKÄ A- ETTÄ B LOMAKKEESSA

49. 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

50A. Jos vastasi 49. a tai b: Minkä ikäisenä aloit harrastaa liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa? (merkitse numeroin ikä)

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

50B. Jos vastasi 49. 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.)

Lajilista näkyy oppilaalle.

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

50C. Jos vastasi 49. a tai b: Minkä tason sarjaan tai kilpailuihin osallistut kuluvan 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

50D. Jos vastasi 49. a tai b: Kuinka monta kertaa normaalina viikkona sinulla on (merkitse viikoittaiset kerrat lukuna, ei yhtään kertaa = 0)
Valmentajan ohjaamia harjoituksia ____
Pelejä/kilpailuja ____
Päälajin omatoimisia harjoituksia ____

50E. Jos vastasi 49. a tai b: Kuinka monta minuuttia yksi tavallinen harjoituskerta kestää? (esim. 60 minuuttia)
Valmentajan ohjaama harjoituskerta ____
Päälajin omatoiminen harjoituskerta ____

50F. Jos vastasi 49. a tai b: Vastaa kumpaankin kohtaan, mitä mieltä sinä olet seuraavista kilpaurheilua koskevista eettisistä väittämistä?

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Lajissani on mielestäni mahdollista päästä KANSALLISELLE huipulle ilman dopingia.					
Lajissani on mielestäni mahdollista päästä KANSAINVÄLISELLE huipulle ilman dopingia.					

50G. Jos vastasi 49. c: Minkä ikäisenä aloit harrastaa liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa? (merkitse numeroin ikä)

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

50H. Jos vastasi 42. c: Minkä ikäisenä lopetit urheiluseura-harrastuksesi?

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

50I. Jos vastasi 42. c: Valitse korkeintaan kolme tärkeintä syytä, miksi päätit lopettaa liikuntaharrastuksen urheiluseurassa?

Ryhmäni/joukkueeni toiminta loppui
En viihtynyt joukkueessa/ryhmässä
Kaverinikin lopettivat
Kyllästyin lajiin
Harrastaminen ei ollut tarpeeksi innostavaa
Minulla ei ollut tarpeeksi hauskaa
En pidä kilpailemisesta
Minulla oli muuta tekemistä
Halusin harrastaa jotain muuta urheilulajia
En pitänyt valmentajasta
Muu syy, mikä?_____

50J. Jos vastasi 42. c: Olisitko uudestaan halukas harrastamaan liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa?

En
Kyllä, kokeilumielessä
Kyllä, harrastusmielessä
Kyllä, kilpailumielessä

50K. Jos vastasi 42. d: Oletko koskaan harkinnut harrastavasi liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa?

En
Kyllä

50L. Jos vastasi 50J. tai 50K., kyllä: Valitse korkeintaan kolme syytä, miksi et ole vielä mennyt mukaan urheiluseura-toimintaan?

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
Terveyteni rajoittaa harrastusmahdollisuuksiani
Muu syy; mikä

51. Vastaa jokaiseen kohtaan, mitä mieltä sinä olet seuraavista kilpaurheilua koskevista eettisistä väittämistä.

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Urheilussa pitää noudattaa yhteisiä sääntöjä.					
Ketään ei saa vahingoittaa tarkoituksellisesti.					
Sääntöjä voi rikkoa, jos sen avulla voittaa kilpailun tai ottelun.					
Dopingin käyttäjät jäävät kiinni.					
Katsomossa on turvallista seurata urheilutapahtumia.					

52. Jos vastasi 49. a tai b: Onko sinulle sattunut viimeksi kuluneen VUODEN aikana tapaturma tai vamma URHEILUSEURALIIKUNNAN yhteydessä?

Ei
Kerran
2 kertaa
3 kertaa tai useammin

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

Ei
Kerran
2 kertaa
3 kertaa tai useammin

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

Ei
Kerran
2 kertaa
3 kertaa tai useammin

55. Kuinka monta läheistä ystävää sinulla tällä hetkellä on?

Ei yhtään
Yksi
Kaksi
Kolme tai useampia

56. Tunnetko koskaan itseäsi yksinäiseksi?

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

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

0 päivänä 1 2 3 4 5 6 7 päivänä

58. Kuinka usein sinulla on nettiyhteys tai olet vuorovaikutuksessa netissä seuraavien ihmisten kanssa? Vuorovaikutus voi olla esimerkiksi tekstiviestien, hymiöiden, valokuvien, videoiden tai ääniviestien lähettämistä ja vastaanottamista (esim. Snapchat, Instagram, WhatsApp, sähköposti).
Merkitse yksi vaihtoehto kultakin riviltä.

	En osaa sanoa/ tämä ei koske minua	En koskaan tai en lähes koskaan	Ainakin kerran viikossa	Päivittäin tai lähes päivittäin	Useita kertoja päivässä	Lähes koko ajan
Läheinen ystävä / läheiset ystävät						
Laajempi kaveripiiri						
Ihmiset, joihin olen tutustunut verkossa						
Muut kuin kaverit (esim. vanhemmat, sisarukset, luokkatoverit, opettajat)						
Ihmiset, joita en tunne						

59. Kuinka usein syöt yleensä <u>aamiaista</u> (enemmän kuin vain lasin maitoa tai mehua)?
MERKITSE YKSI VAIHTOEHTO <u>KOULUPÄIVIEN</u> JA YKSI VAIHTOEHTO <u>VIIKONLOPUN</u> OSALTA.

KOULUPÄIVÄT	VIIKONLOPPU
En koskaan syö aamiaista koulupäivinä Yhtenä koulupäivänä Kahtena koulupäivänä Kolmena koulupäivänä Neljänä koulupäivänä Viitenä koulupäivänä	En koskaan syö aamiaista viikonloppuna Syön tavallisesti aamiaista vain yhtenä päivänä viikonloppuisin (lauantaina TAI sunnuntaina) Syön tavallisesti aamiaista molempina päivinä viikonloppuisin (lauantaina JA sunnuntaina)

60. Pidätkö itseäsi …?
aivan liian laihana
hieman liian laihana
suunnilleen oikean kokoisena
hieman liian lihavana
aivan liian lihavana

61. Onko terveytesi mielestäsi …?
erinomainen
hyvä
kohtalainen
huono

62. Kuinka usein sinulla on ollut seuraavia oireita viimeisen 6 kuukauden aikana? MERKITSE YKSI VAIHTOEHTO KULTAKIN RIVILTÄ.

	Lähes päivittäin	Useammin kuin kerran viikossa	Noin kerran viikossa	Noin kerran kuukaudessa	Harvemmin tai ei koskaan
Päänsärkyä					
Vatsakipuja					
Niska-hartiasärkyjä					
Selkäkipuja					
Alakuloisuutta					
Ärtyneisyyttä tai pahantuulisuutta					
Hermostuneisuutta					
Vaikeuksia päästä uneen					
Huimauksen tunnetta					
Heräilemistä öisin					

63. Miten usein sinusta tuntuu, että olet nukkunut riittävästi?

Joka tai lähes joka aamu

3-5 aamuna viikossa

1-2 aamuna viikossa

Ei juuri koskaan

64. Milloin menet tavallisesti nukkumaan, jos sinun on mentävä kouluun seuraavana päivänä?

Viimeistään klo 21.00	21.30	22.00	22.30	23.00	23.30	24.00	0.30	1.00	1.30	2.00 tai myöhemmin

65. Milloin menet tavallisesti nukkumaan viikonloppuisin tai vapaapäivinä?

Viimeis-tään klo 21.00	21.30	22.00	22.30	23.00	23.30	24.00	0.30	1.00	1.30	2.00	2.30	3.00	3.30	4.00 tai myö-hemmin

66. Milloin tavallisesti heräät kouluaamuisin?

Viimeistään klo 05.00	05.30	06.00	06.30	07.00	07.30	08.00 tai myöhemmin

67. Milloin tavallisesti heräät viikonloppuisin tai vapaapäivinä?

Viimeis-tään klo 07.00	7.30	8.00	8.30	9.00	9.30	10.00	10.30	11.00	11.30	12.00	12.30	13.00	13.30

68. Viimeisimmässä todistuksessa arvosanani oli…

	En ole vielä saanut arvo-sanaa	4	5	6	7	8	9	10
äidinkielessä tai pääasiallisessa opetuskielessä								
matematiikassa								
liikunnassa								

69. Valitse seuraavista vaihtoehdoista se, joka parhaiten kuvaa mielipidettäsi

Olen varma, että …	Ei lain-kaan totta	Ei ai-van totta	Jossain määrin totta	Täysin totta
minulla on hyvät tiedot ter-veydestä				
löydän tarvittaessa tervey-teen liittyvää tietoa, jota minun on helppo ymmärtää				
osaan päätellä, miten oma toimintani vaikuttaa ympä-röivään luontoon				
osaan helposti antaa esi-merkkejä asioista, jotka edistävät terveyttä				
osaan noudattaa lääkärin tai hoitajan minulle antamia oh-jeita				
osaan perustella omia ter-veyteen liittyviä valinto-jani				
osaan tarvittaessa antaa ideoita miten terveyttä voi-daan kohentaa lähiympäris-tössäni (esim. lähellä oleva paikka tai alue, perhe, ys-tävät)				

osaan yleensä selvittää onko jokin terveyteen liittyvä tieto oikea vai väärä				
osaan päätellä, miten käyttäytymiseni vaikuttaa terveyteeni				
osaan vertailla keskenään eri tietolähteistä saatua terveyteen liittyvää tietoa				

70. Omistaako perheesi auton (henkilö-, paketti- tai kuorma-auto)?

Ei
Kyllä, yhden
Kyllä, kaksi tai useampia

71. Onko sinulla oma huone?

Ei
Kyllä

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

Ei yhtään
Yksi
Kaksi
Useampia kuin kaksi

73. Kuinka monta kylpyhuonetta kotonasi on?

Ei yhtään
Yksi
Kaksi
Useampia kuin kaksi

74. Onko kotonasi astianpesukone?

Ei
Kyllä

75. Kuinka monta lomamatkaa ulkomaille teit viime vuonna perheesi kanssa?

En yhtään
Yhden
Kaksi
Useampia kuin kaksi

Kysely päättyi.
Kiitos osallistumisestasi!

Liite 4. Liitetaulukko 1. Urheiluseurassa harrastetut päälajit sukupuolittain ja yhteensä (%).

Laji	Pojat	Tytöt	Kaikki
Jalkapallo	33,6	10,6	21,8
Tanssi ja kilpatanssi	0,7	15,3	8,2
Voimistelu	1,2	14,7	8,1
Salibandy	13,4	2,8	7,9
Ratsastus	0,2	13,8	7,2
Jääkiekko	13,3	0,9	6,9
Uinti	3,2	5,4	4,3
Yleisurheilu	2,9	5,5	4,2
Koripallo	4,1	2,6	3,3
Cheerleading	0,1	4,8	2,5
Pesäpallo	1,8	1,9	1,8
Lentopallo	0,7	2,4	1,6
Taekwondo	1,4	0,9	1,1
Suunnistus	1,0	1,0	1,0
Pyöräily	1,0	0,9	1,0
Hiihto	1,1	0,8	0,9
Karate	1,0	0,6	0,8
Tennis	1,2	0,5	0,8
Luistelu	0,2	1,3	0,8
Taitoluistelu	0,1	1,5	0,8
Judo	1,1	0,3	0,7
Sulkapallo	1,0	0,3	0,7
Nyrkkeily	0,6	0,6	0,6
Golf	0,7	0,5	0,6
Käsipallo	0,8	0,3	0,6
Ringette	0,0	0,9	0,5
Alppihiihto	0,6	0,2	0,4
Jääpallo	0,6	0,2	0,4
Ampumaurheilu	0,6	0,2	0,4
Paini	0,7	0,0	0,4
Aerobic	0,1	0,5	0,3
Keilailu	0,6	0,1	0,3
Muodostelmaluistelu	0,0	0,6	0,3
Futsal	0,6	0,1	0,3
Amerikkalainen jalkapallo	0,4	0,1	0,3
Jujutsu	0,4	0,1	0,2
Purjehdus	0,2	0,2	0,2
Uimahypyt	0,2	0,1	0,2
Lumilautailu	0,1	0,2	0,1

Sukellus	0,2	0,1	0,1
Aikido	0,2	0,0	0,1
Miekkailu	0,2	0,1	0,1
Jousiammunta	0,0	0,2	0,1
Melonta	0,1	0,1	0,1
Painonnosto	0,1	0,1	0,1
Taido	0,1	0,1	0,1
Vesipallo	0,1	0,1	0,1
Pöytätennis	0,1	0,0	0,1
Rullakiekko	0,1	0,0	0,1
Squash	0,0	0,1	0,1
Hiihtosuunnistus	0,1	0,0	0,0
Lippupallo	0,0	0,1	0,0
Mäkihyppy	0,1	0,0	0,0
Rullaluistelu	0,0	0,1	0,0
Soutu	0,0	0,1	0,0
Voimanosto	0,0	0,1	0,0
Muu	7,1	5,4	6,2
Yhteensä (%)	100	100	100
n	1624	1716	3340

VALTION LIIKUNTANEUVOSTO
Statens idrottsråd

Opetus- ja kulttuuri-ministeriö

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

UKK-instituutti

LINJOJA LIIKUNTAAN VUODESTA 1920