



Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa

LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022

VALTION LIIKUNTANEUVOSTON JULKAISUJA 2023:1

Sami Kokko ja Leena Martin (toim.)



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

 **UKK-instituutti**



OPETUS- JA
KULTTUURIMINISTERIÖ



VALTION LIIKUNTANEUVOSTO
Statens idrottsråd

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa

LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022

VALTION LIIKUNTANEUVOSTON JULKAISUJA 2023:1

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

Ulkoasu: Graafinen suunnittelu Pirjo Uusitalo-Aura
Taitto: Kubanne, Anni Lahti
Kansikuva ja s. 10 Juha Tuomi / Rodeo
Kuva s. 15 Minttu Korsberg
Kuva s. 30 Anita Rautio / Vastavalo
Kuva s. 47 Saku Rikala
Kuvat s. 58, 99 ja 121 Antero Aaltonen
Kuvat s. 64 , 105, 112 ja 127 Jussi Eskola
Kuva s. 82 Lasse Ansaharju / Vastavalo
ISBN 978-952-263-943-1 (pdf)
ISSN 2242-4571 (verkkajulkaisu)

Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1

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

Sisällys

Tiivistelmä	6
Sammandrag	7
Abstract	8
Valtion liikuntaneuvoston alkusanat	9
1. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) -tutkimuksen aineistonkeräys ja menetelmät 2022	11
<i>Sami Kokko, Leena Martin, Jari Villberg, Nina Simonsen, Pauliina Husu ja Tommi Vasankari</i>	
2. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, liikuntatilanteet, liikkumisympäristöt ja liikkumisen seurantalaitteet	16
<i>Leena Martin, Sami Kokko, Jari Villberg, Kimmo Suomi ja Kwok Ng</i>	
3. Liikemittarilla mitatun liikkumisen, paikallaanolon ja unen määrä	31
<i>Pauliina Husu, Kari Tokola, Henri Vähä-Ypyä ja Tommi Vasankari</i>	
4. Lasten ja nuorten liikunnan merkitykset ja esteet	48
<i>Pasi Koski ja Mirja Hirvensalo</i>	
5. Liikunnallinen tuki vanhemmilta ja kavereilta	59
<i>Arto Laukkanen, Sanna Palomäki ja Pertti Huotari</i>	
6. Koulu ja koululiikunta	65
6.1. Liikunnanopetuksen tuntimäärät ja oppilaiden arvosanat.....	65
<i>Sanna Palomäki ja Nelli Lyyra</i>	
6.2. Lasten ja nuorten käsityksiä koululiikunnasta.....	69
<i>Nelli Lyyra ja Sanna Palomäki</i>	
6.3. Koulun liikunnallinen toimintakulttuuri.....	72
<i>Katja Rajala, Katariina Kämppi, Harto Hakonen ja Tuija Tammelin</i>	
6.4. Aktiivisesti kuljetut koulumatkat.....	78
<i>Marianne Turunen, Janne Kulmala, Harto Hakonen ja Tuija Tammelin</i>	
7. Urheilu, seuraharrastaminen ja epäasiallinen kohtelu	83
7.1. Urheilu ja seuraharrastaminen.....	83
<i>Minna Blomqvist, Kaisu Mononen, Pasi Koski ja Sami Kokko</i>	
7.2. Epäasiallinen kohtelu urheilussa.....	93
<i>Virve Toivonen ja Marko Kananen</i>	
8. Liikuntavammat koulussa, vapaa-ajalla ja urheiluseuroissa	100
<i>Mari Leppänen ja Jari Parkkari</i>	

9. Suomen- ja ruotsinkielisten erot liikuntakäyttäytymisessä.....	106
<i>Henna Launistola, Leena Martin, Jari Villberg, Sami Kokko ja Nina Simonsen</i>	
10. Toimintarajoitteisten lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen.....	113
<i>Kwok Ng, Vilma Pikkupeura, Anni Lindeman ja Piritta Asunta</i>	
11. Peruskouluikäisten digitaalinen pelaaminen ja liikunta.....	122
<i>Raine Koskimaa, Kwok Ng, Miikka Sokka, Sami Kokko, Pauliina Husu, Veli-Matti Karhulahti ja Pasi Koski</i>	
12. Liikunta, terveys ja terveyden lukutaito.....	129
12.1. Itsearvioidun terveyden lukutaidon yhteys liikunta-aktiivisuuteen ja urheiluseuratoimintaan osallistumiseen.....	129
<i>Leena Paakkari, Jorma Tynjälä, Olli Paakkari ja Sami Kokko</i>	
12.2. Terveys, hyvinvointi ja liikunta-aktiivisuus kouluikäisillä.....	133
<i>Kristiina Ojala, Nelli Lyyra, Antti Laasonen, Kaija Appelqvist-Schmidlechner ja Jorma Tynjälä</i>	
Liitteet.....	145

Tiivistelmä

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) -tutkimus on kansallinen 7–15-vuotiaiden liikumista, liikuntakäyttäytymistä ja -kulttuuria laajasti kartoittava seurantatutkimus. Tämä raportti käsittelee kyseisen ikäryhmän lapsilta ja nuorilta maaliskuu–kesäkuussa 2022 sähköisillä kyselyillä (n = 10 098) ja liikemittareilla (n = 1 525) kerättyä aineistoa. Aineiston keruun ajalle ajoittui kolmas korona-aalto (koulujen sulku-uhka), Ukrainan sodan alku sekä opetusalan lakkoja sekä lakonuhkia. Nämä tekijät ovat voineet vaikuttaa tutkimuksen osallistumishalukkuuteen sekä osallistujien liikunta- ja terveystietoisuuteen.

Vaikka lähes kaksi kolmesta (61 %) kaikista 7–15-vuotiaista arvioi liikkumisensa lisääntyneen viimeisen 12 kuukauden aikana, vain noin kolmasosa (36 %) raportoi saavuttavansa liikkumissuosituksen, joka on pienempi osuus kuin vuonna 2018 (38 %). Liikemittarilla mitatut tulokset ovat samansuuntaiset; liikkumissuosituksen saavutti mitatusti vuonna 2022 kolmasosa (33 %) lapsista ja nuorista. Mittariaineiston mukaan lasten ja nuorten liikkumisesta suurin osa kertyi 5–10 minuuttia kerrallaan kestäneistä jaksoista.

Liikkumisessa on edelleen nähtävillä selvä sukupuoliero; pojat saavuttivat suosituksen kaikissa ikäryhmissä tyttöjä yleisemmin. Lämmin ilmasto liikkumisen vähenemisen alkoi tytöillä aikaisemmin LIITU-aineistoihin verrattuna poikia aikaisemmin (9-vuotiaasta alkaen). Samalla sukupuolierot liikkumissuosituksen saavuttaneiden osuuksissa kasvoivat kaikissa ikäryhmissä.

Valtaosa lapsista ja nuorista liikkui omatoimisesti ja noin puolet urheiluseuroissa, tosin näin tekevien osuudet olivat pienentyneet kaikissa ikäluokissa. Vuonna 2022 yleisimmin käytettyjä liikuntapaikkoja olivat kevyen liikenteen väylät, oma tai kaverin piha sekä aito luonto. Oma tai kaverin piha lisättiin uutena elementtinä kyselyyn ja se osoittautui yhdeksi eniten käytetyistä liikuntapaikoista. Samalla, luonnossa viikoittain liikkuneiden osuus oli kasvanut merkittävästi vuodesta 2016. Yleisimmät lasten ja nuorten raportoimat vapaa-ajan liikkumismuodot olivat talvella hiihto, jalkapallo, luistelu, jääkiekko ja laskettelu, kesällä jalkapallo, uinti, pyöräily ja frisbeegolf.

Vuonna 2018 todettu liikunnan vetovoimaisuuden väheneminen näyttää jatkuneen (2018–2022), muttei yhtä jyrkkänä kuin aiemmin (2014–2018). Merkitysten arvostuksen väheneminen oli tapahtunut erityisesti tyttöjen keskuudessa. Myös liikkumisen esteitä tytöt raportoivat vuonna 2022 useammin kuin vuonna 2018.

Urheiluseuratoimintaan osallistuvien lasten ja nuorten osuus oli pienempi vuonna 2022 (58 %) kuin vuonna 2018 (62 %). Vuoteen 2016 verrattuna urheiluseuratoimintaan osallistuminen vähentyi erityisesti 13- ja 15-vuotiaiden ikäryhmissä. Myös kilpailutoimintaan osallistuminen oli pandemian jälkeen vähäisempää.

Tässä raportissa esitellään lisäksi tuloksia seuraavilta aihealueilta: liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset, liikemittareilla mitatun paikallaanolon ja unen määrä, vanhempien ja kavereiden liikunnallinen tuki, liikunnanopetuksen tuntimäärät ja oppilaiden arvostamat, nuorten käsityksiä liikunnanopetuksesta, koulun liikunnallinen toimintakulttuuri, aktiivisesti kuljetut koulumatkat, epäasiallinen kohtelu urheilussa, liikuntavammat, digipelaaminen ja liikkuminen, sekä liikunta, terveys ja terveydenluktaito. Lisäksi eroja liikuntakäyttäytymisessä tarkastellaan sekä suomen- ja ruotsinkielisten että toimintarajoitteisten lasten ja nuorten ja niiden, joilla ei ole toimintarajoitteita, välillä.

Kaikkienensa tämän LIITU-raportin tulosten perusteella voidaan sanoa, että vaikka korona-aikana keskimäärin vähentynyt liikkuminen on alkanut elpymään, ei se ole kaikilla palannut korona-aikaa edeltäneelle tasolle. Liikkumissuosituksen mukaan liikkuvien osuudet ovat aiempaa matalammalla tasolla. Vähentymistä oli tapahtunut erityisesti omaehtoisessa liikkumisessa ja seuraharrastamisessa. Erityisen huolestuttavaa on tyttöjen ja poikien välisen eron lisääntyminen useilla eri osa-alueilla. Esimerkiksi, tyttöjen liikkumisaktiivisuus lähtee poikia aiemmin iän myötä laskuun, heillä liikunnan merkitysten arvostus on vähentynyt poikia enemmän, ja tytöt raportoivat enemmän liikkumisen esteitä kuin pojat. Suomessa on edelleen kasvava tarve edistää liikkumista suurimmalla osalla lapsista ja nuorista, erityisesti vanhemmissa ikäryhmissä sekä tytöillä.

Sammandrag

Undersökningen om barns och ungas fysiska aktivitetsvanor i Finland (LIITU) är en nationell uppföljningsundersökning som på bred bas kartlägger fysisk aktivitet och idrottskultur hos 7–15-åringar. Denna rapport behandlar material som samlats in från barn och unga i åldersgruppen i fråga genom elektroniska enkäter (n = 10 095) och rörelsemätare (n = 1 525) under tiden mars-juni 2022. Under tiden för insamlingen av materialet inföll den tredje coronavågen (stängningshot för skolorna), början på kriget i Ukraina samt strejker och strejkhot inom undervisningssektorn. Dessa faktorer kan ha påverkat viljan att delta i undersökningen samt deltagarnas fysiska aktivitets- och hälsovanor.

Trots att nästan två av tre (61 %) av alla 7–15-åringar bedömer att deras fysiska aktivitet har ökat under de senaste 12 månaderna, rapporterar endast cirka en tredjedel (36 %) att de uppnår rekommendationen om fysisk aktivitet, vilket är en mindre andel än 2018 (38 %). De resultat som uppmättes med rörelsemätare ger liknande resultat; enligt mätningar uppnådde en tredjedel (33 %) av barnen och ungdomarna rekommendationen om fysisk aktivitet år 2022. Enligt mätdata bestod den största delen av barns och ungas rörelseaktiviteter av perioder på 5–10 minuter åt gången.

Det syns fortfarande tydliga skillnader mellan könen när det gäller fysisk aktivitet; i alla åldersgrupper uppnådde pojkarna rekommendationen oftare än flickorna. Den minskning av fysisk aktivitet som kommer med åldern började tidigare hos flickorna än hos pojkarna jämfört med tidigare LIITU-material (fr.o.m. 9 års ålder). Samtidigt ökade skillnaderna mellan könen hos andelen personer som uppnått rekommendationen om fysisk aktivitet i alla åldersgrupper.

Största delen av barnen och ungdomarna rörde på sig på egen hand och cirka hälften i idrottsföreningar, även om andelen som gör det hade minskat i alla åldersgrupper. År 2022 var leder för lätt trafik, den egna eller kompisens gård och naturen de vanligaste platserna för fysisk aktivitet. Den egna eller kompisens gård lades till som ett nytt element i enkäten och visade sig vara en av de mest använda platserna för fysisk aktivitet. Samtidigt hade andelen personer som rört sig i naturen varje vecka ökat betydligt sedan 2016. De vanligaste formerna av fysisk aktivitet på fritiden som barn och unga rapporterade var skidåkning, fotboll, skridskoåkning, ishockey och utförsåkning på vintern, och fotboll, simning, cykling och frisbeegolf på sommaren.

Den minskning av den fysiska aktivitetens dragningskraft som konstaterades 2018 ser ut att ha fortsatt (2018–2022), men inte lika kraftigt som tidigare (2014–2018). Den fysiska aktivitetens betydelse hade minskat särskilt bland flickor. År 2022 rapporterade flickor också oftare om hinder för att delta i fysiska aktiviteter än vad de gjorde 2018.

Andelen barn och unga som deltog i idrottsföreningsverksamhet var mindre 2022 (58 %) än 2018 (62 %). Jämfört med 2016 minskade deltagandet i idrottsföreningsverksamhet särskilt i åldrarna 13 och 15 år. Deltagandet i tävlingsverksamhet var också mindre efter pandemin.

I denna rapport presenteras också resultat från följande temaområden: utrustning och applikationer för uppföljning av fysisk aktivitet, mängden stillasittande och sömn mätt med rörelsemätare, föräldrarnas och kompisarnas stöd i fråga om fysisk aktivitet, antalet timmar i gymnastikundervisningen och elevernas betyg, de ungas uppfattningar om gymnastikundervisningen, om skolans verksamhetskultur främjar fysisk aktivitet, aktivt genomförda skolresor, osakligt bemötande inom idrotten, idrottsskador, digitala spel och fysisk aktivitet samt fysisk aktivitet, hälsa och hälsolitteracitet. Därtill granskas skillnader i fysisk aktivitet både mellan finskspråkiga och svenskspråkiga unga och mellan unga med begränsningar i funktionsförmågan och unga utan begränsningar.

Utifrån resultaten av denna LIITU-rapport kan man allt som allt säga att även om det börjat ske en återhämtning av mängden fysisk aktivitet som i snitt minskade under coronatiden, så har den inte för alla återgått till samma nivå som före coronatiden. Andelen barn och unga som rör på sig enligt rekommendationen om fysisk aktivitet är på en lägre nivå än tidigare. Minskningen gällde i synnerhet självständig fysisk aktivitet och idrottsföreningsverksamhet. Särskilt oroväckande är det att skillnaden mellan flickor och pojkar har ökat på flera olika delområden. Exempelvis börjar flickors fysiska aktivitet minska tidigare, deras uppskattning av den fysiska aktivitetens betydelse har minskat mer än pojkarnas, och flickor rapporterar mer om hinder för att delta i fysiska aktiviteter än pojkar. I Finland finns det fortfarande ett växande behov av att främja fysisk aktivitet för den största delen av barnen och ungdomarna, särskilt i äldre åldersgrupper och för flickor.

Abstract

The Finnish School-aged Physical Activity (F-SPA, LIITU in Finnish) monitoring study provides a comprehensive insight into the physical activity of children and young people aged 7 to 15 in Finland, including the behavioural and cultural aspects. This report presents data collected from children and adolescents between March and June 2022 using online surveys ($n = 10,098$) and accelerometers ($n = 1,525$). The data was collected during the third wave of the COVID-19 pandemic (threat of school closures), the start of Russia's war of aggression in Ukraine, strikes and strike threats in the education sector. These factors may have influenced the willingness of potential participants to take part in the study and the physical activity and health behaviour of those who participated.

Although almost two thirds (61%) of all respondents aged 7 to 15 estimated that their physical activity had increased over the past 12 months, only around one in three (36%) reported that they would meet a physical activity (PA) recommendation, showing a reduction from 2018 (38%). The results measured using accelerometers are similar: in 2022, one in three (33%) children and adolescents met the recommendation on physical activity measured. According to the measured data, most physical activity among children and young people took place in periods of 5 to 10 minutes at a time.

There is still a clear gender difference in physical activity: boys met the PA recommendation in all age groups more often than girls. The drop-off in physical activity as children get older started earlier among girls than in previous LIITU data (from the age of 9). At the same time, gender differences among those who reached the recommendation on physical activity increased in all age groups.

The majority of children and adolescents engaged in independent physical activity and about half of them participated in sports club activities, although the share of both independent PA and club participation had decreased in all age groups. In 2022, the most commonly used sports facilities were pedestrian and bicycle routes, one's own garden or a friend's garden, and the natural environment. The respondent's yard or a friend's yard was added as a new element to the survey and proved to be one of the most common sports facilities. At the same time, the share of people who moved in a natural environment on a weekly basis had increased significantly since 2016. The most common forms of physical activity reported by children and ad-

olescents were cross-country skiing, football, skating, ice hockey and downhill skiing in winter, and football, swimming, cycling and disc golf in summer.

The decrease in the attractiveness of physical activity identified in 2018 seems to have continued (2018–2022), but not as steeply as before (2014–2018). The appreciation of meanings had decreased especially among girls. Girls also reported obstacles to physical activity more often in 2022 than in 2018.

The share of children and adolescents participating in sports club activities was smaller in 2022 (58%) than in 2018 (62%). Compared to 2016, participation in sports club activities decreased especially among those aged 13 and 15. Participation in competitions was also less common after the pandemic.

In addition to the above, this report presents results in the following areas: use of physical activity monitoring devices and applications, amount of sedentary time and sleep measured using accelerometers, support for physical activity from parents and friends, number of lessons in physical education and students' school grades, adolescents' perceptions concerning physical education, school cultural support related to physical activity, active school travel, inappropriate treatment in sports, sports injuries, digital gaming and physical activity, and physical activity, health and health literacy. In addition, differences in behaviour related to physical activity are examined between both Finnish and Swedish speakers and adolescents with and without disabilities.

Based on the results of this F-SPA study, even though the take-up of physical activity, which on average declined during the COVID-19 pandemic, has begun to increase again, it has not returned to its pre-COVID level in all cases. The proportion of those who accumulate the recommended amount of physical activity is lower than before. There had been a particularly steep decline in independent physical activity and club activities. It is particularly alarming that the gap between girls and boys has increased in many areas. For example, girls' physical activity rates begin to drop off earlier than boys', their appreciation of meanings of physical activity has decreased more than that of boys, and girls reported more obstacles to physical activity than boys. In Finland, there is still a growing need to promote physical activity among the majority of children and adolescents, especially in older age groups and among girls.

Valtion liikuntaneuvoston alkusanat

Liikunnalla on tärkeä itseisarvoinen merkitys. Sivistysvaltioon kuuluu ihmisten mahdollisuus merkityksellisiin elämänsisältöihin ja itsensä toteuttamiseen, kuten liikua ja urheilla, toimia liikunnan kansalais-toiminnan parissa ja seurata urheilua katsojana.

Liikkuminen ja liikunta liittyvät myös moniin yhteiskunnallisesti merkittäviin ilmiöihin ja tehtäviin, kuten väestön terveyteen ja hyvinvointiin, työ- ja toimintakykyyn, oppimiseen sekä yhteisöllisyyteen, kotoutumiseen, syrjäytymisen ehkäisyyn ja ilmastonmuutoksen torjuntaan. Väestö liikkuu kaikissa ikäryhmissä liian vähän, mistä aiheutuu vuosittain huomattavat vaikutukset niin yksilöiden hyvinvointiin kuin kaikkialle yhteiskuntaan, kuten julkisen talouden menoihin.

Käsillä olevan LIITU-tutkimuksen mukaan liikunnalla on lapsille ja nuorille moniulotteisia merkityksiä. Yleisimmin lapset ja nuoret mainitsivat parhaansa yrittämisen, liikunnan ilon, hyvän olon saamisen, yhdessäolon kavereiden kanssa, uusien taitojen oppimisen ja liikunnan terveellisuuden. Huolta herättää kuitenkin se, että liikunnasta saadut merkitykset ovat vähentyneet. Tytöistä joka viides ja pojista joka neljäs pitää liikuntaa tarpeettomana. Vähäisellä liikkumisella on yhteys myös mielenterveyden haasteisiin ja yksinäisyyteen. Liikuntasuosituksen täyttäneiden lasten ja nuorten määrä, kuten myös urheiluseuratoimintaan osallistuminen on laskenut.

Selityksiä liikunnan määrän laskulle voidaan ainakin osittain etsiä koronapandemian aiheuttamista arjen muutoksista, joista ei olla palattu korona-aikaa edeltäneisiin tapoihin. Lasten ja nuorten liikuntaharrastuksiin tuli pandemia-aikana katkoja, mikä osalla johti taukoon harrastuksesta tai sen lopettamiseen kokonaan. LIITU-tutkimuksen esiin nostama tieto liikkumisen laskevasta kehityssuunnasta on syytä ottaa vakavasti ja pohtia, millaisilla uusilla käytänteillä saadaan lisättyä ja tuettua lasten ja nuorten liikkumista.

Mikään toimenpide yksin tuskin kääntää suuntaa. Tarve on systemaattiselle, monien erilaisten yhteiskunnallisten päätösten ja toimien liikkumisvaikutusten tarkastelulle sekä erilaisille liikuntaa edistävälle ja esteitä purkaville toimille. Toimenpiteitä tarvitaan erityisesti kasvatuksessa ja koulutuksessa, kaavoituksessa ja rakentamisessa, liikennesuunnittelussa, sosiaali- ja terveydenhuollossa sekä liikuntapalveluissa. Lisäksi on tärkeää vaikuttaa yksilöihin, perheisiin, yhteisöihin ja ympäristöihin, joissa lapset ja nuoret kasvavat ja liikkuvat. Kaikki toimenpiteet eivät sovi kaikille, vaan tarvitaan erilaisille kohderyhmille kohdennettuja toimenpiteitä liikkumisen ja liikunnan tukemiseksi.

Opetus- ja kulttuuriministeriö on rahoittanut LIITU-tutkimusta vuodesta 2014 alkaen. Tutkimus on toistettu perusopetusikäisten osalta aluksi joka toinen vuosi ja viimeisimpänä neljän vuoden välein. LIITU-tutkimus on alkanut tuottaa tärkeää trenditietoa lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisestä sekä lasten ja nuorten kokemuksista ja näkemyksistä liikunnasta. Tämä monipuolinen tieto on oleellista, jotta liikunnan edistämisen päätöksenteko voi perustua yhä paremmin tutkittuun tietoon.

LIITU-tutkimus on erinomainen esimerkki monitieteisestä ja laaja-alaisesta yhteistyöstä tutkimustiedon tuottamisessa. Suuri kiitos tästä kuuluu LIITU-tutkimusta koordinoiville Jyväskylän yliopiston Terveystieteen tutkimuskeskukselle ja UKK-instituutille sekä kaikille tutkimuksen yhteistyötahoille: Huippu-urheilun instituutti (KIHU), Jyväskylän ammattikorkeakoulun Likes, Turun yliopisto, Itä-Suomen yliopisto, Tampereen yliopisto, Suomen Paralympiakomitea, Suomen urheilun eettinen keskus (SUEK), Samfundet Folkhälsan, Helsingin kaupunki, Jyväskylän yliopisto, Kisakallion urheiluopisto, Kuortaneen urheiluopisto, Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu (Liiku ry), Oulun Diakonissalaitos ODL Liikuntaklinikka ja Pajulahden urheiluopisto.

Paavo Arhinmäki
puheenjohtaja
valtion liikuntaneuvosto

Minttu Korsberg
pääsihteeri
valtion liikuntaneuvosto



1

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) -tutkimuksen aineistonkeräys ja menetelmät 2022

1

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) -tutkimuksen aineistonkeräys ja menetelmät 2022

Sami Kokko¹, Leena Martin¹, Jari Villberg¹, Nina Simonsen^{2,3}, Pauliina Husu⁴ ja Tommi Vasankari⁴

1 Jyväskylän yliopisto, Liikuntatieteellinen tiedekunta 2 Samfundet Folkhälsan, Folkhälsanin tutkimuskeskus 3 Helsingin yliopisto, kansantervestieteen osasto 4 UKK-instituutti

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) -tutkimus on kansallinen väestötason monitorointitutkimus, jossa kerätään trenditietoa lasten ja nuorten liikkumisesta sekä siihen liittyvistä ilmiöistä ja tekijöistä. Perusopetusikäisillä tutkimus on tehty aiemmin vuosina 2014, 2016, ja 2018. Vuonna 2020 tutkimus laajeni ensimmäistä kertaa toiselle asteelle. Tutkimus toteutettiin internet-kyselynä ja liikemittarimittauksina peruskouluissa kevätlukukaudella 2022. Tuolloin koronapandemiaan liittyviä rajoituksia ei enää ollut voimassa, mutta aineiston keruuta haastoivat muut tekijät. Kouluissa elettiin koronapandemian jälkeistä aikaa haluten keskittyä perustehtävään eli opetukseen ja kuroa ns. oppimisvelkaa kiinni kuormittavien koronavuosien jälkeen. Lisäksi koulujen perustoimintaan vaikuttivat kevään aikana opetushenkilöstön lakot sekä sota Ukrainassa.

Aineistonkeruu tehtiin yhteistyössä WHO-Koululaistutkimuksen kanssa (<https://hbcs.org/>). Tämä tarkoitti käytännössä sitä, että kaikki aineistonkeruuseen liittyneet työvaiheet tutkimusluvista aina lisäotoksiin ja luokkakyselyihin saakka, tehtiin yhteisesti ja yhtäaikaaisesti molemmille tutkimuksille.

Tutkimuksesta ja kyselyaineistosta vastasi Jyväskylän yliopiston Terveystieteiden tutkimuskeskus, liikemittarimittauksista puolestaan UKK-instituutti. Kyselyaineiston keruuseen osallistui suuri joukko liikunta- ja terveysalan tutkijoita ja organisaatioita: Liikuntatieteellisen tiedekunnan tutkijoiden lisäksi muita Jyväskylän yliopiston tutkijoita, Huippu-urheilun instituutti (KIHU), Jyväskylän ammattikorkeakoulun Likes, Turun yliopisto, Itä-Suomen yliopisto, Tampereen yliopisto, Suomen Paralympiakomitea ry, Suomen urheilun eettinen keskus (SUEK), Samfundet Folkhälsan ja Valtion liikutaneuvosto. Liikemittarimittaukset toteutettiin yhdessä UKK-instituutin alueellisten yhteistyökumppaneiden kanssa: Helsingin kaupunki, Jyväskylän yliopisto, Kisakallion urheiluopisto, Kuortaneen urheiluopisto, Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu (Liiku ry), Oulun Diakonissalaitos ODL Liikuntaklinikka ja Pajulahden urheiluopisto. LIITU-tutkimusta rahoittaa opetus- ja kulttuuriministeriö.

Näin tutkittiin

Kyselyaineisto kerättiin maaliskesäkuussa 2022 Webropol-kyselylomakkeilla (LIITU 1, LIITU 3, LIITU A- ja B-lomakkeet; Liitteet 1–3) ja liikemittareilla (UKK RM42, UKK Terveyspalvelut Oy, Tampere). Tutkimukselle on haettu ja saatu Jyväskylän yliopiston eettisen toimikunnan puoltava lausunto. Tarkemmat eettiset ja aineiston hallintaan liittyvät vastuut ja käytännöt on kirjattu sekä tutkimussuunnitelmaan että tietosuojailmoitukseen, jotka ovat saatavilla tutkimuksesta vastaavilta tahoilta¹.

Kuntakohtaista tutkimuslupaprotokollaa kysyttiin kaikista Suomen kunnista ja kaupungeista kesällä ja alkusyksystä 2021. Kaiken kaikkiaan 175 kuntaa ja kaupunkia edellytti erillisen tutkimusluvan hakemista, osassa kuntia tutkimusluvan hakemista ei vaadittu ja joissakin se saatiin pelkästään tutkimuslupaprotokollaa koskevan sähköpostikyselyn perusteella. Tutkimusluvan joko hakemuksen tai sähköpos-

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

tin perusteella myönsi 197 kuntaa tai kaupunkia. 24 kuntaa ei myöntänyt tutkimuslupaa kouluihinsa. Niissä kunnissa, joissa erillistä tutkimuslupan hakemista ei edellytetty ja joista tutkimuslupa saatiin, kontaktointiin sähköpostitse ja/tai puhelimitse kaikki perusopetusta antavat koulut (yhteensä 1676 koulua) ja kysyttiin halukkuutta osallistua tutkimukseen. Kunkin koulun otoksen mukaiselta luokka-asteelta pyydettiin alun perin mukaan kahta oppilasryhmää, mutta koska ajankohta tutkimukselle oli maailman tilanteen vuoksi haastava, kysyttiin useista suostuneista kouluista jälkikäteen useampaa luokka-astetta ja oppilasryhmää osallistumaan tutkimukseen. Lopulliseen LIITU 2022 -kyselyyn osallistui yhteensä 329 koulua (260 suomen- ja 69 ruotsinkielistä) ja 10098 lasta ja nuorta. Liikemittarimittaukset toteutettiin vain suomenkielisissä kouluissa ja mittauksiin osallistui 129 koulua ja 1525 lasta ja nuorta (Taulukko 1).

Taulukko 1.

LIITU 2022 -tutkimukseen osallistuneet koulut sekä lapset ja nuoret (n).

	Oppilasryhmiä	Lapset ja nuoret
Suomenkielinen kysely A	103	2308
Suomenkielinen kysely B	86	1903
Suomenkielinen kysely 1. lk	71	1374
Suomenkielinen kysely 3. lk	100	2351
Kouluja		
Suomenkielinen kysely yhteensä	260	7936
Ruotsinkielinen kysely	69	2162
Kyselyt yhteensä	329	10098
Liikemittarimittaukset	129	1525

Kouluyhteydenotoissa selvästi eniten halukkuutta tutkimukseen osallistumiseen oli 3.-luokilla, mikä näkyy lopullisessa aineistossa 3.-luokkien yliedustuksella verrattuna muihin luokkatasoihin (Taulukko 2). Myös ruotsinkielisiä vastaajia on aineistossa suhteellisesti enemmän kuin väestössä. 3.-luokkalaisten ja ruotsinkielisten vastaajien yliedustuksen vuoksi aineiston analyyseissa on käytetty painokerrointa.

Taulukko 2.

Tutkimukseen osallistuneet suomen- ja ruotsinkieliset oppilaat luokkatasoin (n).

	1.lk	3.lk	5.lk	7.lk	9.lk
Suomenkieliset	1374	2351	1765	1408	1014
Ruotsinkieliset	315	423	472	526	426

Koulut saivat tutkimukseen ilmoittautuessaan valita, osallistuvatko vain kyselytutkimukseen, vai sekä liikemittaukseen että kyselyyn. Kouluja, jossa toteutettiin pelkkää kyselyä, pyydettiin välittämään tutkimustiedote oppilaille ja näiden huoltajille, jolloin huoltajalla oli mahdollisuus kieltää oppilasta osallistumasta kyselyyn. Kyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista ja sen sai keskeyttää milloin tahansa. Liikemittarimittaukseen osallistuneiden koulujen oppilaat saivat tutkimustiedotteen ja sen mukana henkilökohtaisen linkin sähköiseen suostumukseen. Jokainen oppilas, joka halusi osallistua mittaukseen, antoi huoltajansa kanssa sähköisen suostumuksensa tutkimukseen. Tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista ja sen pystyi lopettamaan tai keskeyttämään missä vaiheessa tahansa.

Koulut saivat toteuttaa kyselyn maalis-kesäkuun välisenä aikana parhaaksi katsomanaan ajankohtana. Ruotsinkielisissä kouluissa aineiston keruu aloitettiin hieman myöhemmin, ja koulut toteuttivat kyselyä huhti-kesäkuun aikana. Koska kevätlukukausi 2022 oli koulumaailmassa haasteellinen, jäi osa kouluista pois tutkimuksesta vielä kevään aikana esimerkiksi aikatauluhaasteiden vuoksi. Kysely ohjeistettiin toteuttamaan yhden oppitunnin (45 min) ja sitä seuraavan välitunnin aikana (15 min) tietokoneilla tai tableteilla. Mikäli oppilaalta loppui vastausaika kesken, häntä ohjeistettiin jättämään myös kysely kesken. 5.–9.-luokkalaiset vastasivat kyselyyn itsenäisesti ja 1.- ja 3.-luokkalaiset opettajajohtoisesti niin, että opettaja luki sekä kysymykset että vastausvaihtoehdot oppilaille ääneen.

Kaikki 1.- ja 3.-luokkalaiset vastasivat samaan omaa ikäluokkaansa koskevaan kyselylomakkeeseen. 5.–9.-luokkalaisista ne, jotka osallistuivat myös liikemittaukseen, vastasivat LIITU A -lomakkeeseen. Pelkkään kyselyyn osallistuneiden joukossa LIITU A ja LIITU B (sekä WHO-Koululaistutkimuksen lomake) -kyselylomakkeiden täyttöö koordinoitiin niin, että kaikki lomakkeet saivat tasaisesti vastauksia. Molemmissa LIITU-lomakkeissa oli kysymyksiä muun muassa toimintakyvystä, liikunta-aktiivisuudesta, liikuntaa mittaavien laitteiden käytöstä, koulumatkasta, vaikuttamismahdollisuuksista koulussa, koulun liikunnallisesta toimintakulttuurista, urheiluseuratoimintaan osallistumisesta, vapaa-ajan liikuntamuodoista, perheen sosioekonomisesta asemasta ja videopelaamisesta (Liite 3). Osa kysymyksistä oli vain LIITU A- tai B-lomakkeella. Ruotsinkielinen 5.–9.-luokkien lomake oli erillinen, sekä LIITU- että WHO-Koululaistutkimuksen kyselylomakkeita yhdistellyt lomake. LIITU-tutkimuksen puitteissa raportoitavat ruotsinkielisiltä vastaajilta kysytyt kysymykset on merkitty kyselylomakeliitteeseen erikseen (Liite 3).

Alueelliset tutkimusavustajat tai UKK-instituutin toimijat olivat yhteydessä liikemittarimittauksiin ilmoitautuneisiin kouluihin, jakoivat liikemittarit oppilaille, opastivat mittareiden käytön ja kävivät hakemassa mittarit oppilailta viikon mittausjakson päätyttyä. Osaan kouluista (19 kpl) liikemittarit toimitettiin UKK-instituutista postitse, jolloin opettaja tai joku toinen koulun toimija jakoi mittarit ja opasti niiden käytön oppilaille, keräsi mittarit takaisin ja toimitti ne edelleen UKK-instituuttiin. Kunkin oppilaan mittausjakso alkoi mittareiden jakotilaisuudesta 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. Mittausviikon aikana mittari tuli ottaa pois ainoastaan uinnin tai muun vesiliikunnan sekä peseytymisen ajaksi.

Tutkimukseen osallistuneet koulut saivat koulukohtaisia tuloksia sekä kyselystä että liikemittarimittauksesta. Kyselytuloksia koulu sai, mikäli vastaajia oli vähintään 20 oppilasta. Liikemittarituloksista koulu sai yhteenvedon, jos mittauksiin osallistui ainakin 10 oppilasta. Lisäksi jokainen mittaukseen osallistunut oppilas sai henkilökohtaisen palautteen paikallaanolostaan, liikkumisestaan ja unen määrästäan mittausviikon ajalta.

Aineiston analysoinnissa käytettiin jakaumia, ristiintaulukoita ja Khiin neliö -testiä, IBM SPSS Statistics- ja Stata 16 -ohjelmistoilla. Mahdolliset muut menetelmät on kerrottu tulosluvuissa.

Raportin rakenne ja käsitteet

Raportti koostuu johdannosta ja kahdestatoista aihealakohtaisesta tulosluvusta yhteenvedoineen ja lähdeluetteloineen (ks. raportin sisällys).

Tulokset raportoidaan ensin koko joukossa, sitten iän ja sukupuolen mukaan. Joissain luvuissa tuloksia käsitellään lisäksi liikunta-aktiivisuuden ja/tai urheiluseurajäsenyyden mukaan. Liikunta-aktiivisuus muuttujaa käytetään joko 2-luokkaisena (7 päivänä / alle 7 päivänä viikossa) tai 4-luokkaisena (7 päivänä (suosituksen mukaan liikkuvat) / 5–6 päivänä (paljon liikkuvat) / 3–4 päivänä (harvoin liikkuvat) / 0–2 päivänä (vähän liikkuvat) viikossa). Lopuksi peilataan vuoden 2022 tuloksia mahdollisiin aiempiin LIITU-raporteissa julkaistuihin tuloksiin niiden muuttujien osalta, jotka ovat olleet tutkimuksessa vuosina 2014–2022 (Kokko & Mehtälä 2016; Kokko & Martin 2019).

Ruotsinkieliset vastaajat ovat pääosin mukana niiden muuttujien analyyseissa, joihin he ovat vastanneet. Valikoidut muuttujat ruotsinkielisten vastaajien lomakkeesta raportoidaan luvussa 9 vertaillen suomenkielisiin vastaajiin. Myös 7- ja 9-vuotiaat vastaajat ovat pääosin mukana muuttujien tuloksissa, ellei tuloksen erikseen mainita koskevan 11–15-vuotiaita. Vuoden 2022 tulosten osalta raportoidaan vain tilastollisesti merkitseviä eroja, ellei toisin mainita. Trendivertailu aiempien vuosien tuloksiin puolestaan on toteutettu pääosin ilman tilastollista vertailua.

Haluamme Jyväskylän yliopiston ja UKK-instituutin puolesta kiittää tutkimukseen osallistuneita lapsia, nuoria, kouluja, kaupunkia ja kuntia, yhteistyötahoja, tutkijoita ja tuntityöntekijöitä, sekä Valtion liikuntaneuvostoa ja opetus- ja kulttuuriministeriötä, jotka tekevät mahdolliseksi LIITU-tutkimuksen toteuttamisen.

Lähteet

Kokko, S. & Martin L. (2019) (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1.

Kokko, S. & Mehtälä A. (2016) (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4.



2

Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus,
liikuntatilanteet, liikkumisympäristöt ja
liikkumisen seurantalaitteet

2

Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, liikuntatilanteet, liikkumisympäristöt ja liikkumisen seurantalaitteet

Leena Martin¹, Sami Kokko¹, Jari Villberg¹, Kimmo Suomi¹ ja Kwok Ng^{2,3,4}

1 Jyväskylän yliopisto, Liikuntatieteellinen tiedekunta 2 Turun yliopisto, Kasvatustieteiden tiedekunta 3 Itä-Suomen yliopisto, kasvatustieteiden ja psykologian osasto 4 Limerickin yliopisto, Liikuntakasvatus ja liikuntatieteellinen tiedekunta

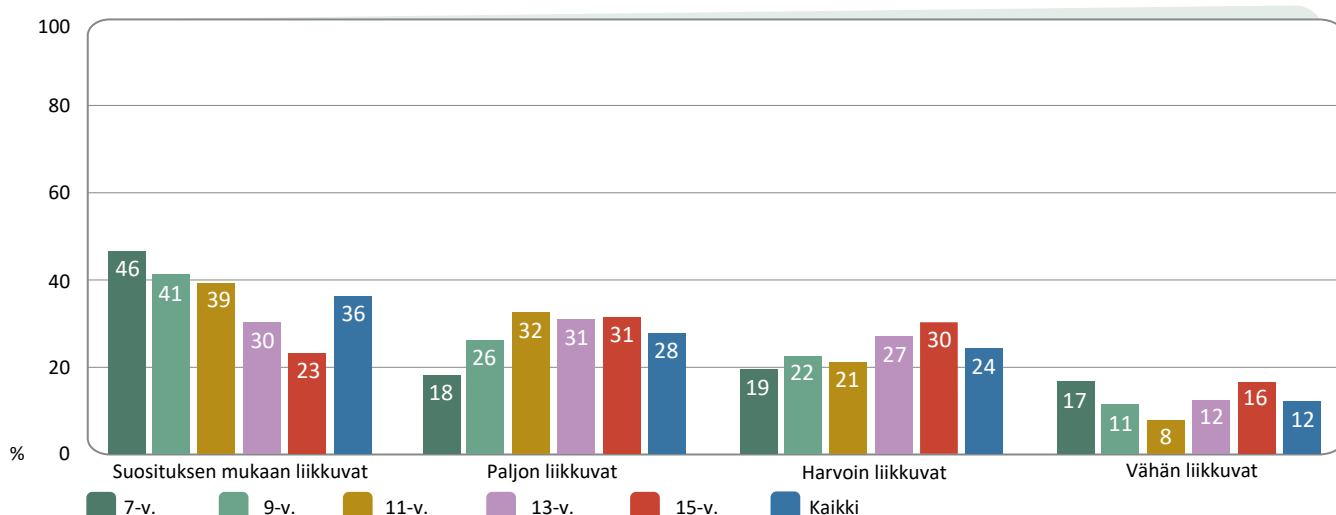
Kansallinen liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille suosittaa ”monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikkumista vähintään 60 minuuttia päivässä yksilölle sopivalla tavalla, ikä huomioiden” (OKM 2021). Suurimman osan päivittäisestä liikkumisesta tulisi olla kestävyystyyppistä reipasta liikkumista. Lisäksi rasittavaa liikkumista sekä lihasvoimaa ja luustoa vahvistavaa liikkumista tulisi sisältyä viikoittaiseen liikkumiseen kolmena päivänä.

Tässä luvussa esitellään LIITU 2022 tuloksia lasten ja nuorten itsearvioidusta liikkumisesta (Liite 1, kysymys 12; Liite 2, kysymykset 16 & 17; Liite 3, kysymykset 25 & 26), liikkumisen muutoksista viimeisen 12 kuukauden aikana (Liite 1, kysymys 13; Liite 2, kysymys 18; Liite 3, kysymys 27), liikkumissuosituksen osaamisesta (Liite 3, kysymykset 23 & 24), yleisimmistä liikkumismuodoista (Liite 3, kysymykset 83 & 84), osallistumisesta erilaisiin liikuntatilaisuuksiin (Liite 1, kysymys 14; Liite 2, kysymys 19; Liite 3, kysymys 28), liikuntapaikkojen käytöstä (Liite 3, kysymys 29) sekä liikkumisen seurantalaitteiden ja -sovellusten käytöstä (Liite 3, kysymys 30). Kaikkia kysymyksiä, paitsi liikkumisen muutosta viimeisen 12 kuukauden aikana ja liikkumissuosituksen osaamista, on kysytty aiemmissa LIITU-tutkimuksissa 2016 ja/tai 2018. Vuoden 2022 tuloksia verrataan aiempien tutkimusvuosien tuloksiin.

Liikkumissuositus toteutui kolmasosalla lapsista ja nuorista vuonna 2022

Lapsista ja nuorista reilu kolmannes (36 %) täytti liikkumissuosituksen. Suosituksen saavuttivat yleisimmin 7-vuotiaat, joista vajaa puolet liikkui suosituksen mukaisesti, 9- ja 11-vuotiaista noin kaksi viidestä saavutti suosituksen, 13-vuotiaista hieman alle kolmannes ja 15-vuotiaista noin joka viides. (Kuvio 1).

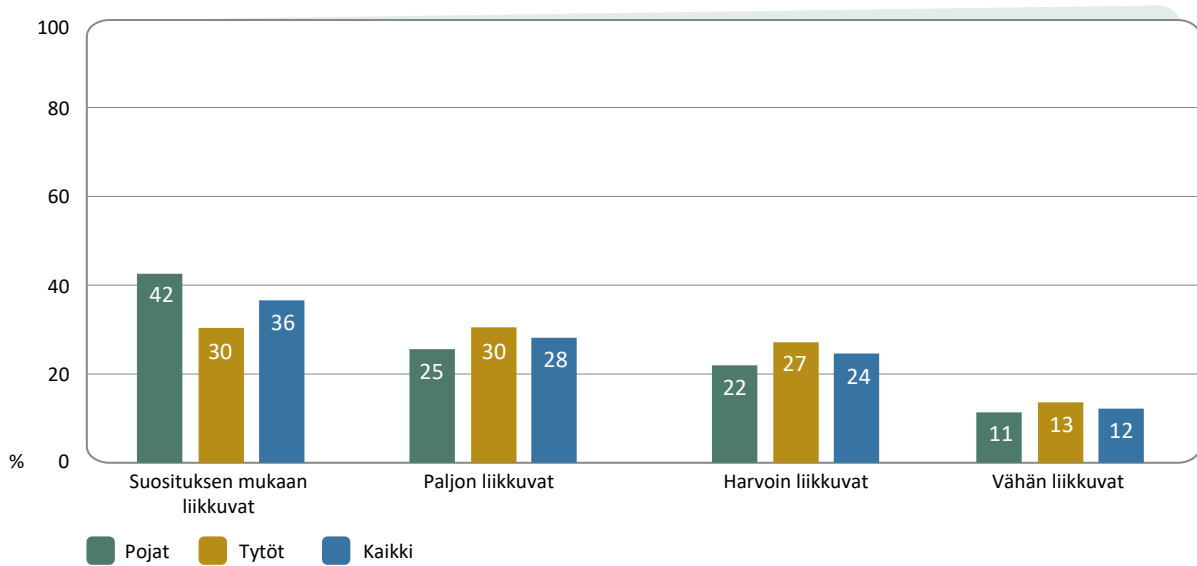
Vähän liikkuvia oli kaikista 7–15-vuotiaista reilu kymmenys (12 %). Ikäryhmittäin tarkasteltuna vähän liikkuvia oli eniten 7-vuotiaiden ja 15-vuotiaiden joukossa (kuvio 1). Muissa ikäryhmissä vähän liikkuvien osuus oli hieman yli tai alle kymmenyksen.



Kuvio 1.

Liikkumissuosituksen (vähintään 60 min/pv) saavuttavien ja suositusta vähemmän liikkuvien osuudet iän mukaan (n = 9887) (%).

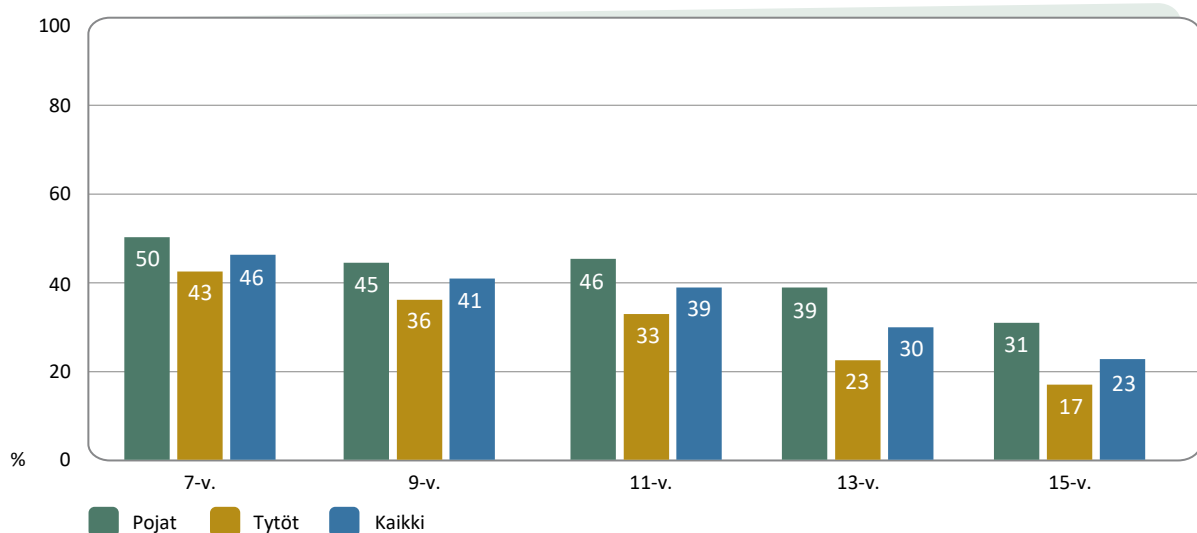
Pojat saavuttivat liikkumissuosituksen tyttöjä yleisemmin. Tyttöjen osuus oli poikia suurempi kaikissa muissa aktiivisuusluokissa, paitsi suosituksen saavuttavien joukossa. (Kuvio 2).



Kuvio 2.

Liikkumissuosituksen (vähintään 60 min/pv) saavuttavien ja suositusta vähemmän liikkuvien osuudet sukupuolen mukaan (n = 9676) (%).

Pojat saavuttivat liikkumissuosituksen tyttöjä yleisemmin kaikissa ikäryhmissä. Tyttöillä liikunta-aktiivisuus laski tasaisesti 7-vuotiaista alkaen aina 15-vuotiaisiin saakka. Pojilla iän mukainen lasku liikkumisaktiivisuudessa oli loivempaa, 7–11-vuotiaista noin puolet saavutti suosituksen ja 13- sekä 15-vuotiaista noin kolmannes. Tyttöjen ja poikien välinen ero liikkumissuosituksen saavuttavien osuuksissa kasvoi joka ikäluokassa, ollen suurimmillaan 15-vuotiaiden joukossa (kuvio 3).



Kuvio 3.

Liikkumissuosituksen saavuttavien osuudet iän ja sukupuolen mukaan (n = 9656) (%).

Liikkumissuositus sisältää suosituksen kuormittavammasta, sykettä nostavasta ja hengästyttävästä eli rasittavasta liikkumisesta, vähintään kolmesti viikossa (OKM 2021). 9–15-vuotiaista lapsista ja nuorista (n = 8042) noin kaksi kolmesta (65 %) kaikissa ikäryhmissä liikkui rasittavasti vähintään kolmesti viikossa eli saavutti suosituksen. Pojat saavuttivat hieman tyttöjä yleisemmin rasittavan liikkumisen suosituksen (68 % vs. 62 %).

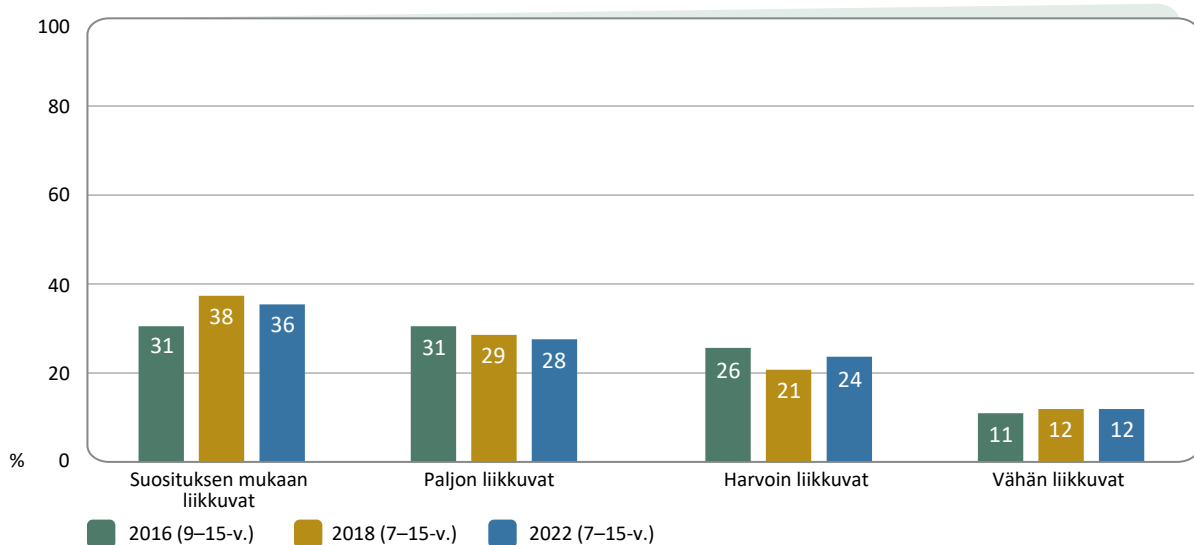
Lähes kaksi kolmesta (61 %) 7–15-vuotiaasta (n = 8557) arvioi liikkumisensa lisääntyneen viimeisen 12 kuukauden aikana. Noin viidennes (23 %) vastasi liikkumisensa pysyneen ennallaan. Alle kymmenys (8 %) arvioi liikkumisensa vähentyneen, ja 9 prosenttia vastaajista ei osannut sanoa arviota liikkumisen muutoksesta. Kaikista ikäluokista suurin osa arvioi liikkumisensa lisääntyneen, 9-vuotiaat yleisimmin (71 %) ja 15-vuotiaat harvimmoin (49 %). 15-vuotiaat arvioivat muita ikäryhmiä yleisemmin liikkumisensa pysyneen ennallaan (32 %) tai vähentyneen (15 %). 7-vuotiaat vastasivat yleisimmin, etteivät osaa sanoa (18 %), mikä kertoo osaltaan myös kysymyksen aika-arvion haastavuudesta 7-vuotiaalle. Sukupuolten välillä eroja ei ollut.

Noin kaksi kolmesta (61 %) 11–15-vuotiaasta (n = 4153) vastasi tietävänsä ikäistensä liikkumissuosituksen. Ikäryhmien välillä eroja oli siten, että 13-vuotiaat vastasivat tietävänsä suosituksen yleisimmin (69 %). 15-vuotiaista 62 prosenttia ja 11-vuotiaista 53 prosenttia vastasi tietävänsä suosituksen. Niistä, jotka vastasivat tietävänsä suosituksen (n = 2521), 78 prosenttia vastasi oikein suosituksen mukaisen liikkumismäärän eri vaihtoehtoista. Ikäryhmien tai sukupuolten välillä ei ollut tässä kohtaa eroja.

Koko vastaajajoukossa yleisimmin harrastettuja vapaa-ajan liikuntamuotoja olivat talvella hiihto, jalkapallo, luistelu, jääkiekko ja laskettelu. Kesällä yleisimmin harrastettiin puolestaan jalkapalloa, uintia, pyöräilyä ja frisbeegolfia. Pojilla suosituimpia lajeja olivat talvella jääkiekko, jalkapallo ja hiihto, tytöillä puolestaan hiihto, luistelu ja laskettelu. Suosituimmat vapaa-ajan kesälajit olivat pojilla jalkapallo, pyöräily ja frisbeegolf ja tytöillä taas uinti, pyöräily ja jalkapallo. (Ks. Liitetaulukot 1 & 2).

Lasten ja nuorten liikkuminen aiempiin tutkimusvuosiin peilaten

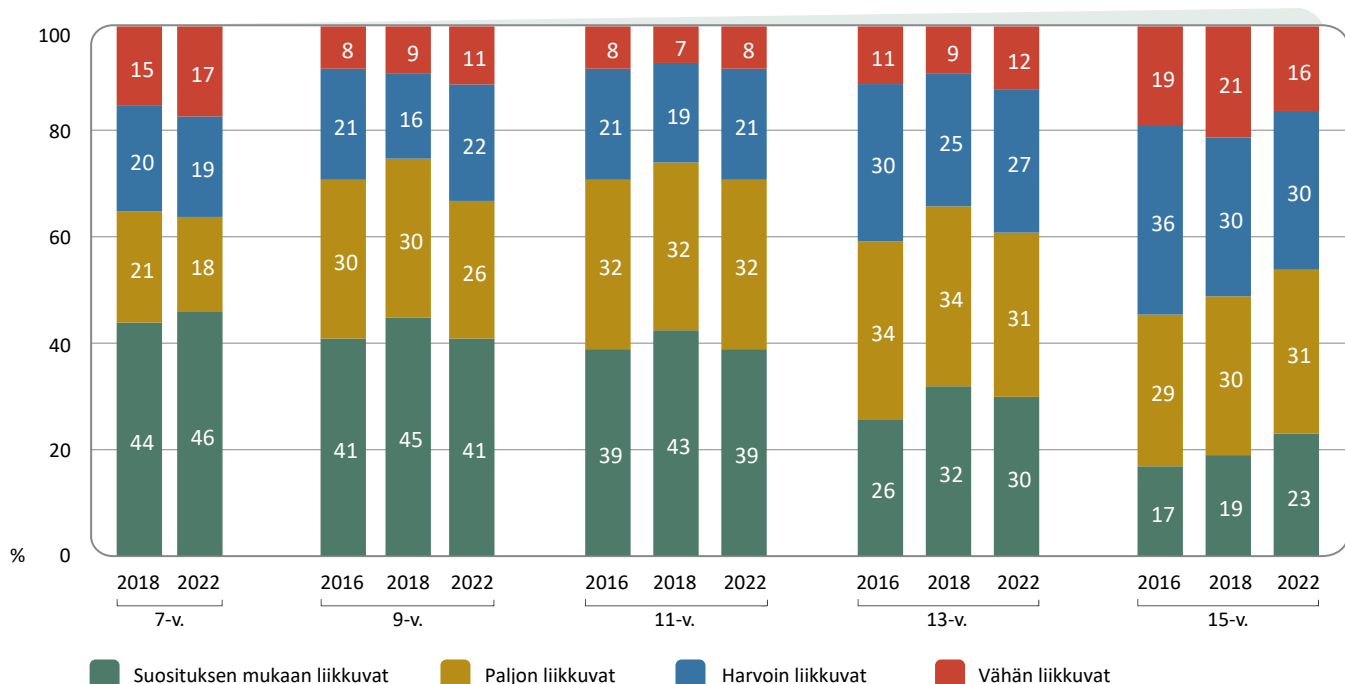
LIITU-tutkimuksen mukaan vuonna 2022 7–15-vuotiaista lapsista ja nuorista 36 prosenttia saavutti liikkumissuosituksen. Vuonna 2018 vastaava osuus samalla ikäryhmällä oli 38 prosenttia. Vuoden 2016 aineistossa ei ollut mukana 7-vuotiaita, tuolloin 9–15-vuotiaista liikkumisen suosituksen saavutti 31 prosenttia. (Kuvio 4).



Kuvio 4.

Liikkumissuosituksen saavuttavien ja suositusta vähemmän liikkuvien osuudet vuonna 2016 (n = 7321), 2018 (n = 7047) ja 2022 (n = 9909) (%).

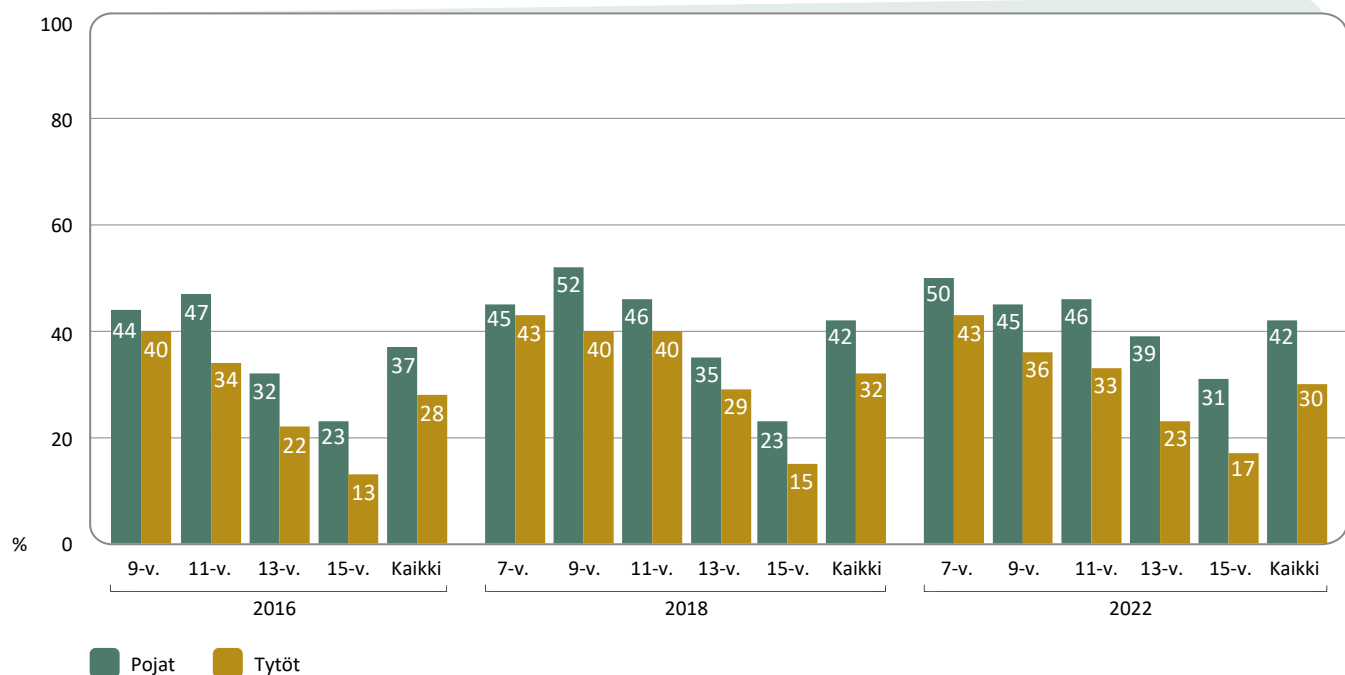
Ikäryhmittäin tarkasteltuna 7-vuotiaat ja 15-vuotiaat saavuttivat liikkumissuosituksen hieman aiempia vuosia yleisemmin, kun 11- ja 13-vuotiaiden joukossa suosituksen saavuttavien osuudet puolestaan olivat hieman aiempia vuosia pienempiä. Vähän liikkuvien (0–2 päivänä viikossa) osuudet olivat aiempia tutkimusvuosia hieman suurempia kaikissa muissa ikäryhmissä, paitsi 15-vuotiailla, joilla vähän liikkuvien osuus oli aiempia tutkimusvuosia hieman pienempi (kuvio 5).



Kuvio 5.

Liikkumissuosituksen saavuttavien ja suositusta vähemmän liikkuvien osuudet vuonna 2016 (n = 7311), 2018 (n = 5787) ja 2022 (n = 9887) (%).

Pojat ovat saavuttaneet liikkumissuosituksen tyttöjä yleisemmin kaikkina tutkimusvuosina (kuvio 6.) Vuosien 2016, 2018 ja 2022 LIITU-tutkimusten mukaan liikunta-aktiivisuus säilyy iän myötä pojilla hieman korkeammalla kuin tytöillä, joilla suosituksen saavuttavien osuus laskee tasaisesti kaikkina tutkimusvuosina heti nuorimmasta ikäryhmästä alkaen. Pojilla aktiivisuus säilyi melko tasaisena nuorimmissa ikäryhmissä, kääntyen selkeään laskuun vasta yläkouluikäisten joukossa.



Kuvio 6.

Liikkumissuosituksen saavuttavien osuudet tutkimusvuoden, iän ja sukupuolen mukaan (2016 n = 7311; 2018 n = 7314; 2022 n = 9656) (%).

Rasittavan liikkumisen suosituksen saavuttavien osuus pysyi koko joukossa lähes ennallaan verrattuna aiempiin tutkimusvuosiin (2016 & 2018: 64 %; 2022: 65 %). Tarkemmassa tarkastelussa ikäryhmien keskuudessa sekä poikien joukossa oli tapahtunut tutkimusvuosien välillä pieniä muutoksia molempiin suuntiin (taulukko 3).

Taulukko 3.

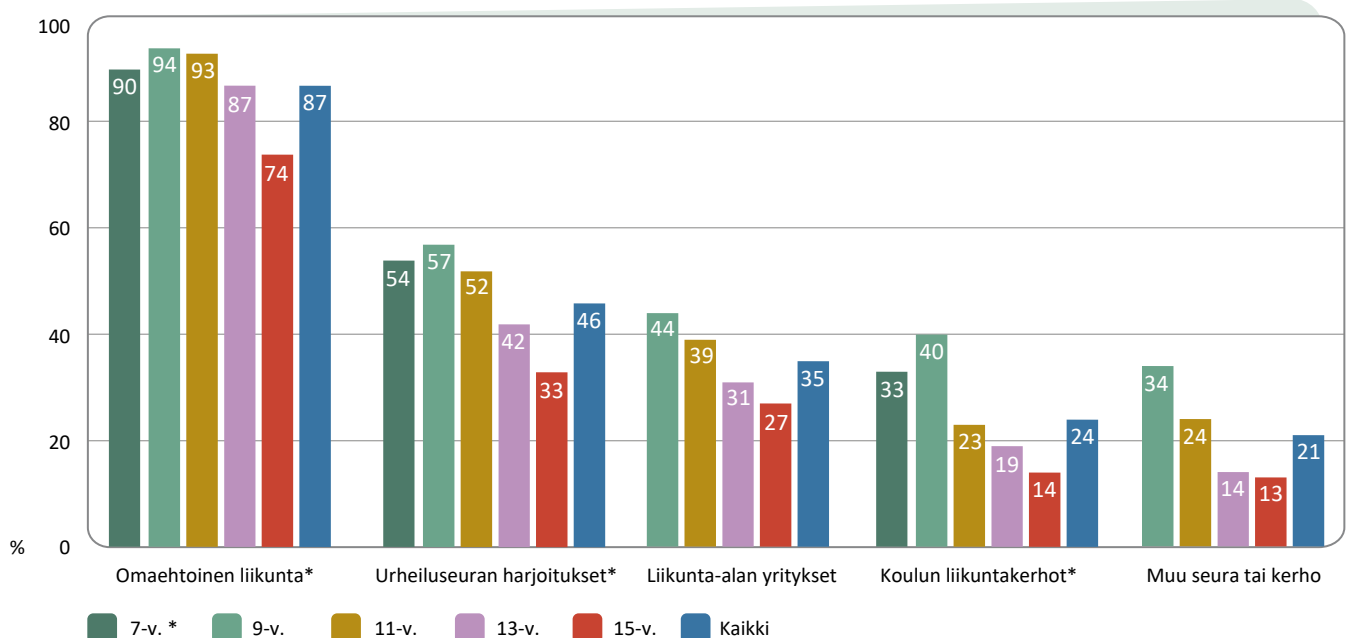
Rasittavan liikunnan (vähintään kolmesti viikossa) suosituksen saavuttavien osuudet iän ja sukupuolen mukaan vuonna 2016 (n= 7279), 2018 (n= 5768) ja 2022 (n = 8042) (%).

	9-v.	11-v.	13-v.	15-v.	Pojat	Tytöt	Kaikki
2016	72	64	62	56	64	63	64
2018	70	64	59	57	65	62	64
2022	66	64	66	63	68	62	65

Millaisiin liikuntatilaisuuksiin lapset ja nuoret osallistuvat?

Valtaosa perusopetusikäisistä liikkui omaehtoisesti vähintään kerran viikossa (kuvio 7). Hieman alle puolet liikkui viikoittain urheiluseuran harjoituksissa ja noin kolmannes liikunta-alan yritysten järjestämässä toiminnassa. Koulun liikuntakerhot sekä muiden seurojen ja kerhojen, kuten partion, toiminta liikutti reilua viidesosaa lapsista ja nuorista viikoittain.

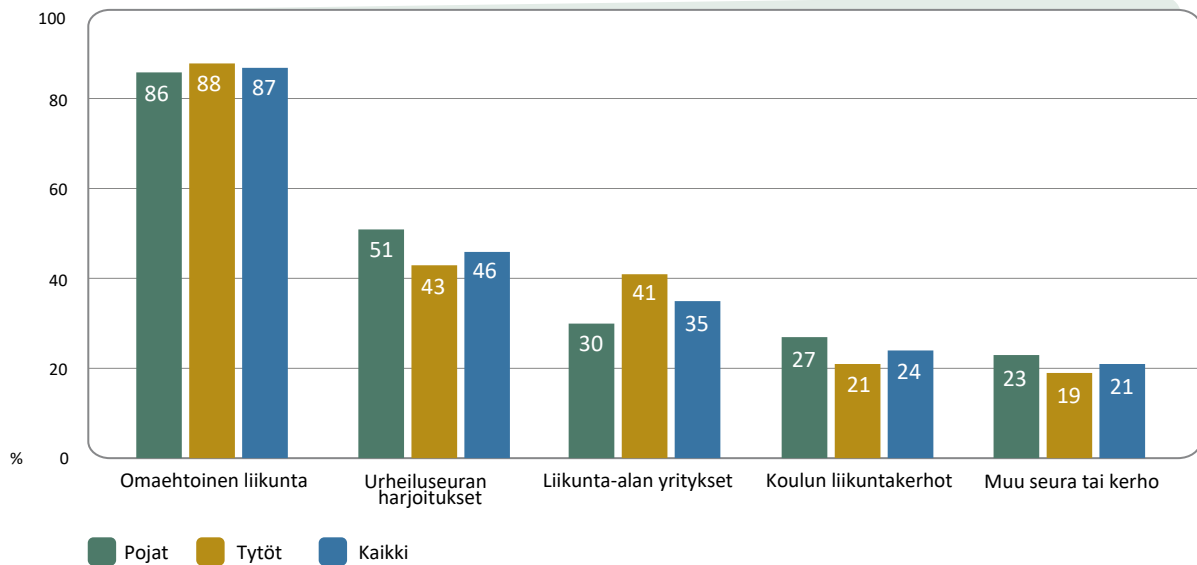
9-vuotiaat osallistuivat kaikkiin liikuntatilaisuuksiin muita ikäluokkia yleisemmin, 15-vuotiaat taas kaikkein harvimmin. Etenkin viikoittainen omaehtoinen liikkuminen oli 15-vuotiailla huomattavasti muita ikäluokkia harvinaisempaa. (Kuvio 7.)



Kuvio 7.

Liikuntatilaisuuksiin osallistuminen viikoittain iän mukaan (n = 7808–9858) (%). *7-vuotiailta kysyttiin vain koulun liikuntakerhoihin, urheiluseuran harjoituksiin ja omaehtoiseen liikkumiseen osallistumista vastausvaihtoehdoilla ”kyllä – en” (ks. Liite 1, kysymys 14).

Pojat osallistuivat tyttöjä yleisemmin urheiluseurojen -, koulujen liikuntakerhojen, sekä muiden seurojen, kuten partion toimintaan (kuvio 8). Tytöt puolestaan liikkuvat hieman poikia yleisemmin omaehtoisesti sekä liikunta-alan yritysten järjestämässä toiminnassa.

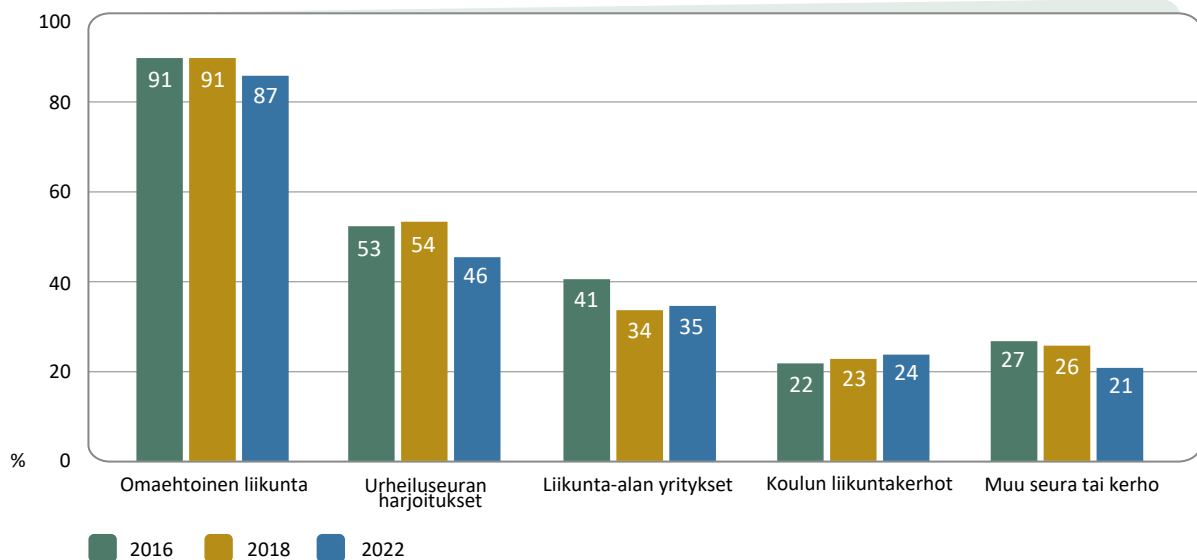


Kuvio 8.

Liikuntatilaisuuksiin osallistuminen viikoittain sukupuolen mukaan 9-15-vuotiailla (n = 7625–7850) (%).

Omaehtoinen liikkuminen ja urheiluseuratoimintaan osallistuminen laskusuunnassa

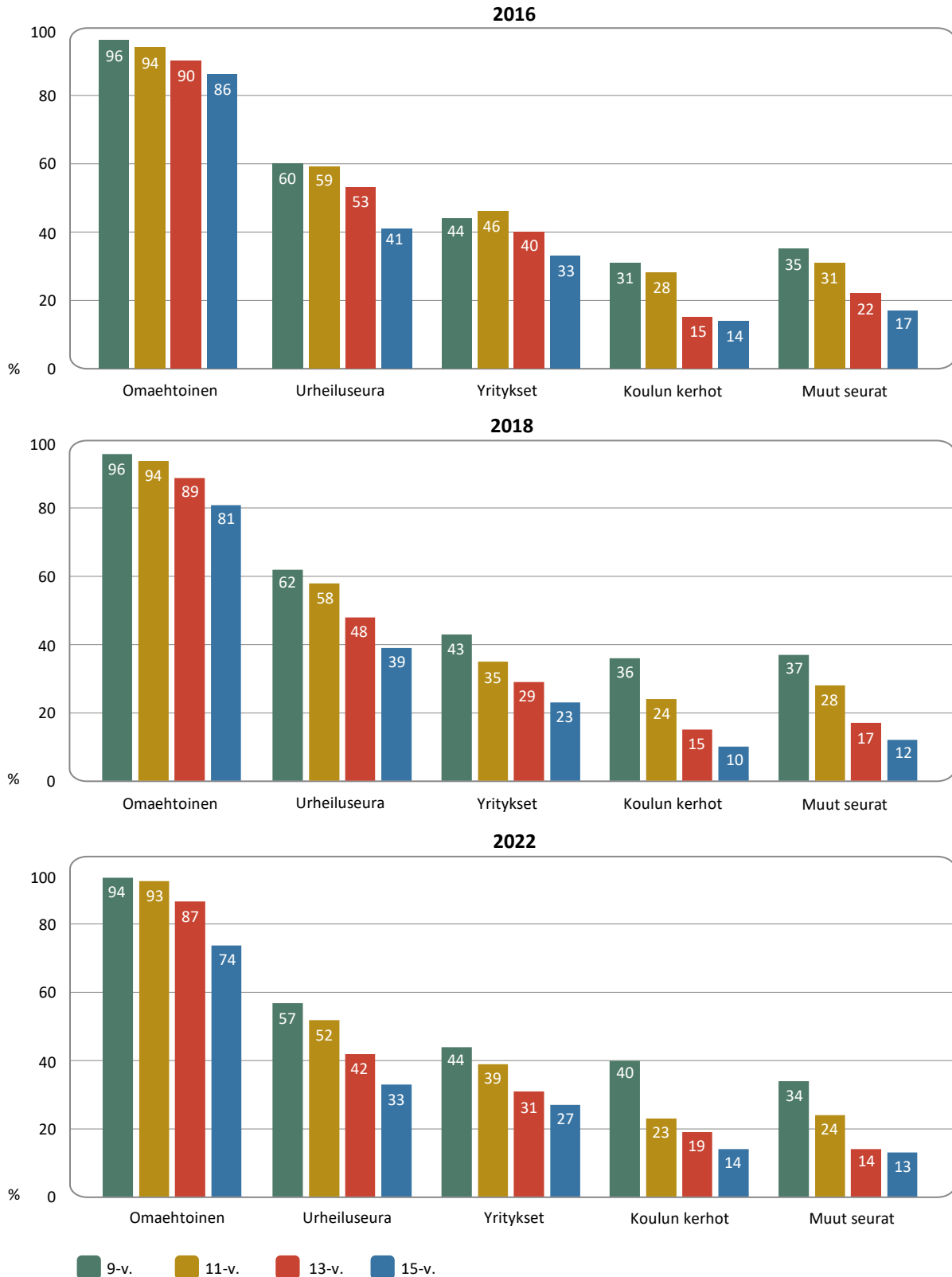
Verrattaessa liikuntatilaisuuksiin osallistumista 9–15-vuotiailla aiempiin tutkimusvuosiin 2016 ja 2018, huomattiin että omaehtoinen liikkuminen, urheiluseuran harjoituksiin osallistuminen sekä muiden seurojen, kuten partion, toimintaan osallistuminen olivat vähentyneet aiemmista tutkimusvuosista (kuvio 9).



Kuvio 9.

Liikuntatilaisuuksiin osallistuminen viikoittain tutkimusvuoden mukaan 9-15-vuotiailla (2016 n = 6900–7165; 2018 n = 5625–5700; 2022 n = 7829–8056) (%).

Tarkempi tarkastelu osoitti, että omaehtoinen liikkuminen vähintään kerran viikossa oli vähentynyt etenkin 15-vuotiaiden keskuudessa. Urheiluseurojen toimintaan osallistuminen oli vähentynyt kaikissa ikäluokissa ja liikunta-alan yritysten toimintaan osallistuminen puolestaan hieman yleistynyt niin ikään kaikissa ikäluokissa. Koulussa järjestettäviin, opetuksen ulkopuoleisiin liikuntakerhoihin osallistuminen yleistyi jonkin verran (kuvio 10).



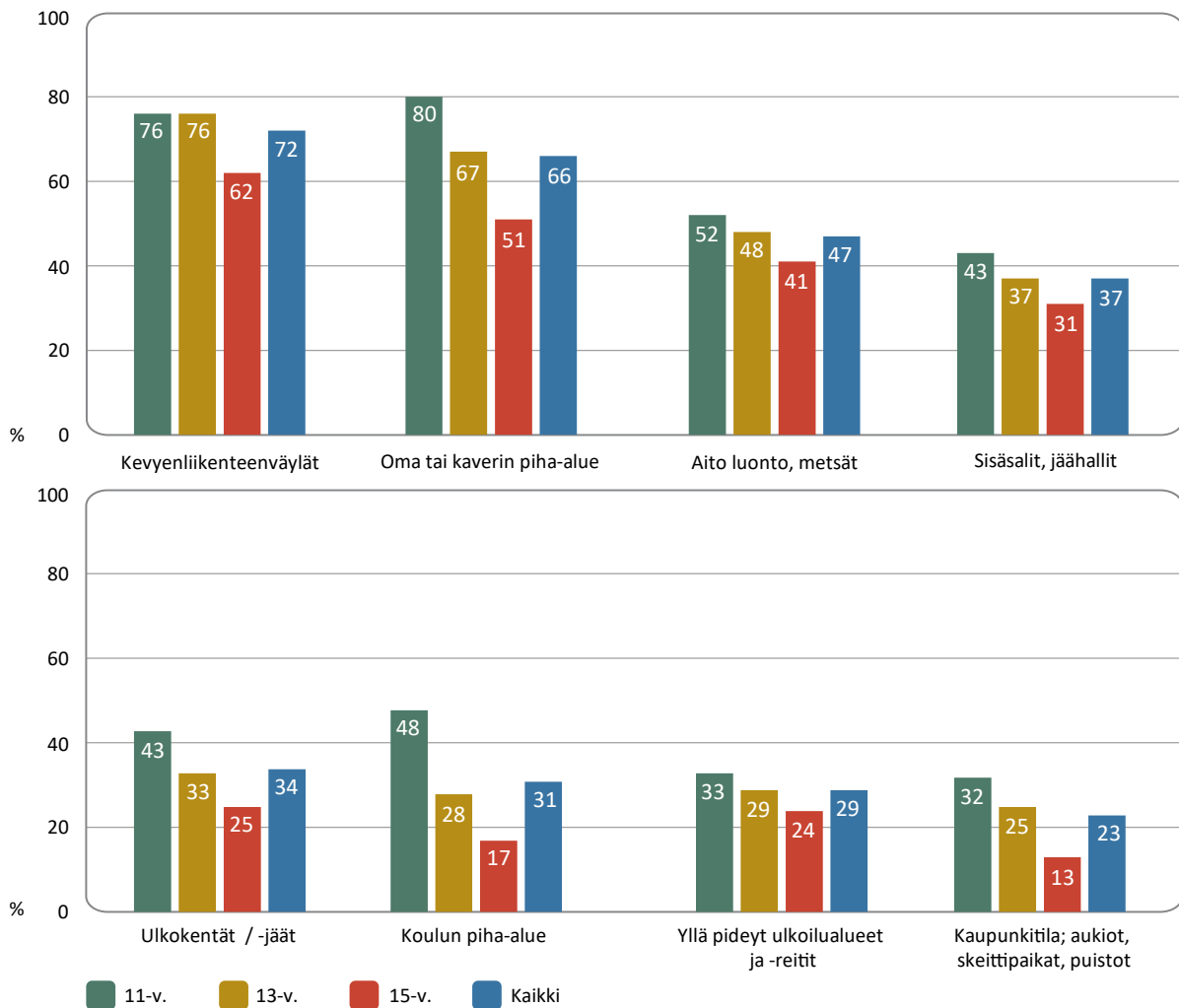
Kuvio 10.

Liikuntatilaisuuksiin osallistuminen eri tutkimusvuosina iän mukaan (2016 n = 6900–7165; 2018 n = 5625–5700; 2022 n = 7829–8056) (%).

Sukupuolittain tarkasteltuna omaehtoinen, urheiluseuran sekä muiden seurojen tai yhdistysten toimintaan osallistumisen trendi oli saman kaltainen, laskusuuntainen molemmilla sukupuolilla. Omaehtoisesti liikkui vähintään viikoittain noin 90 prosenttia kaikista pojista ja tytöistä kaikkina tutkimusvuosina 2016, 2018 ja 2022 (Pojat: 90 %; 89 %; 86 %, Tytöt: 93 %; 92 %; 88 %). Urheiluseurojen toimintaan osallistuminen väheni sekä tytöillä että pojilla saman suuntaisesti (Pojat 58 %; 57 %; 51 %, Tytöt 49 %; 51 %; 43 %), kuten myös muiden seurojen ja yhdistysten toimintaan osallistuminen (Pojat 27 %; 26 %; 23 %, Tytöt 26 %; 26 %; 19 %).

Millaisia liikuntapaikkoja lapset ja nuoret käyttävät?

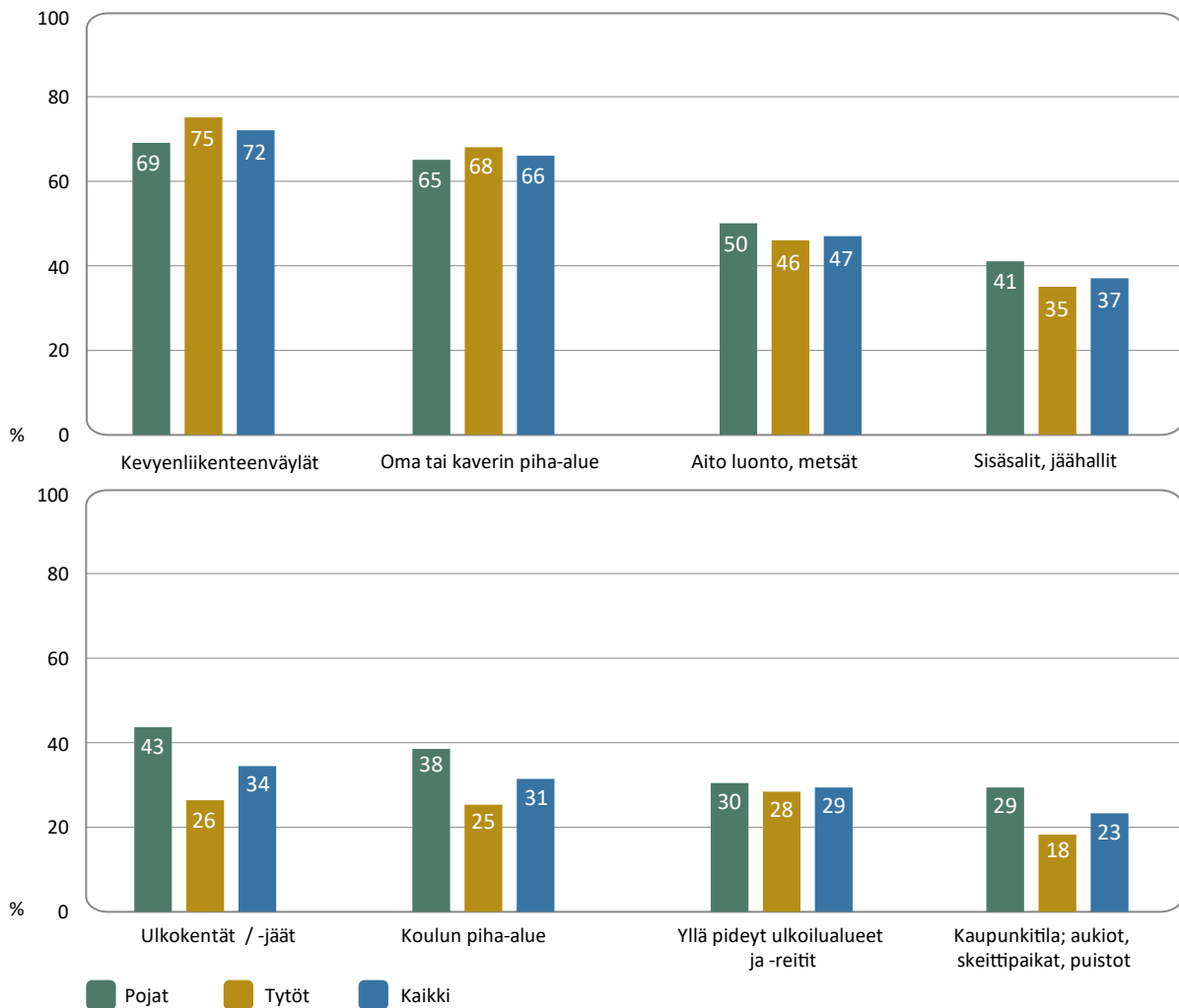
Yleisimmin 11–15-vuotiaat käyttivät vähintään kerran viikossa kevyenliikenteenväyliä sekä omaa tai kaverin piha-aluetta. 11-vuotiaat käyttivät muita ikäryhmiä yleisemmin kaikkia kysyttyjä liikuntapaikkoja, 15-vuotiaat puolestaan käyttivät jokaista liikuntapaikkaa harvemmin kuin muut ikäryhmät. (Kuvio 11).



Kuvio 11.

Liikuntapaikkojen käyttö vähintään kerran viikossa iän mukaan 11-15-vuotiailla (n = 5336–5400) (%).

Tytöt käyttivät poikia yleisemmin kevyenliikenteenväyliä vähintään kerran viikossa (kuvio 12). Pojat puolestaan käyttivät aitoa luontoa metsineen, sisäsälejä, ulkokenttiä, koulun pihaa ja kaupunkitilaa liikkumiseen tyttöjä yleisemmin.

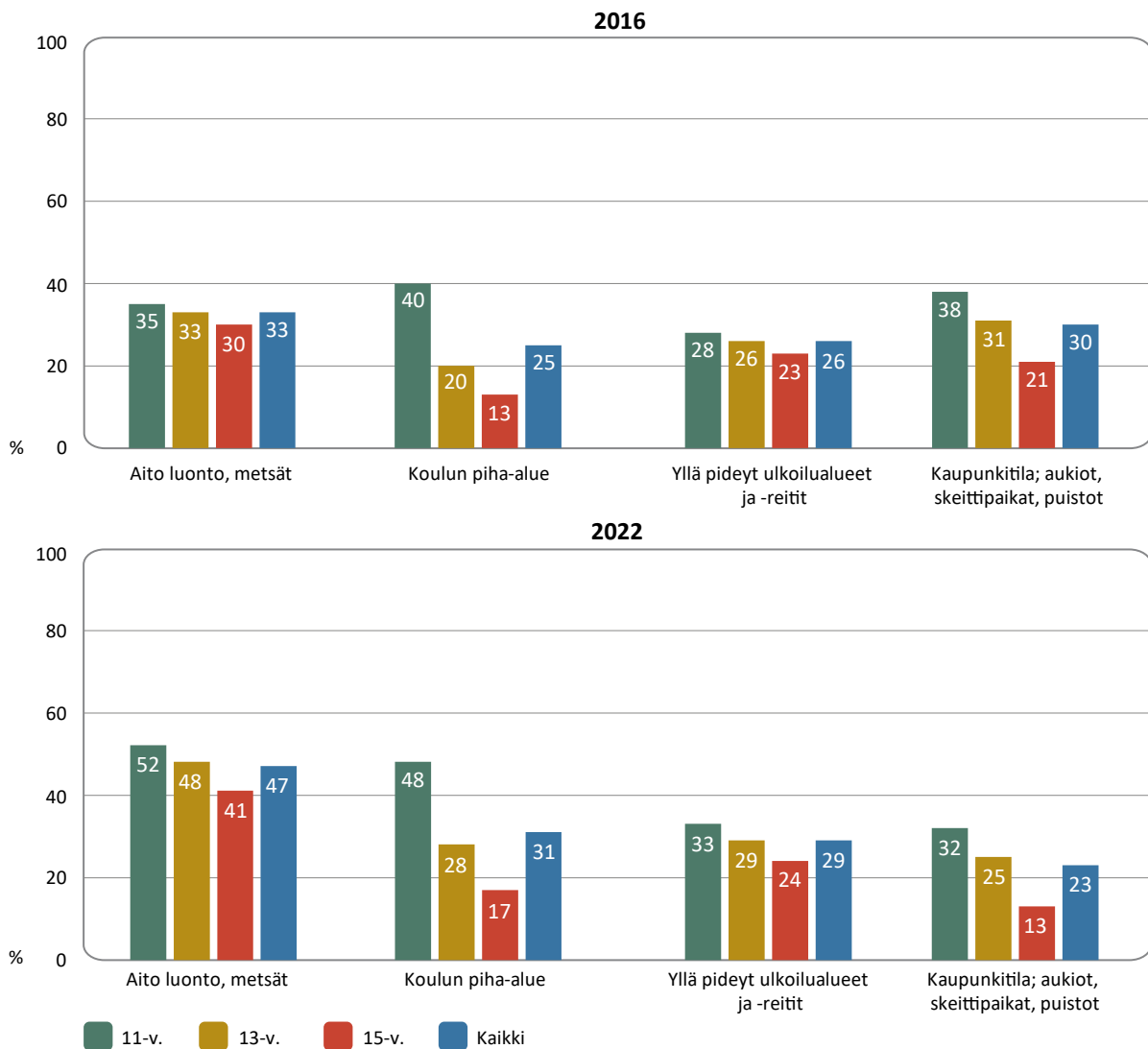


Kuvio 12.

Liikuntapaikkojen käyttö vähintään kerran viikossa sukupuolen mukaan 11–15-vuotiailla (n = 5336–5400) (%).

Luonnossa liikkuminen yleistyi lasten ja nuorten keskuudessa

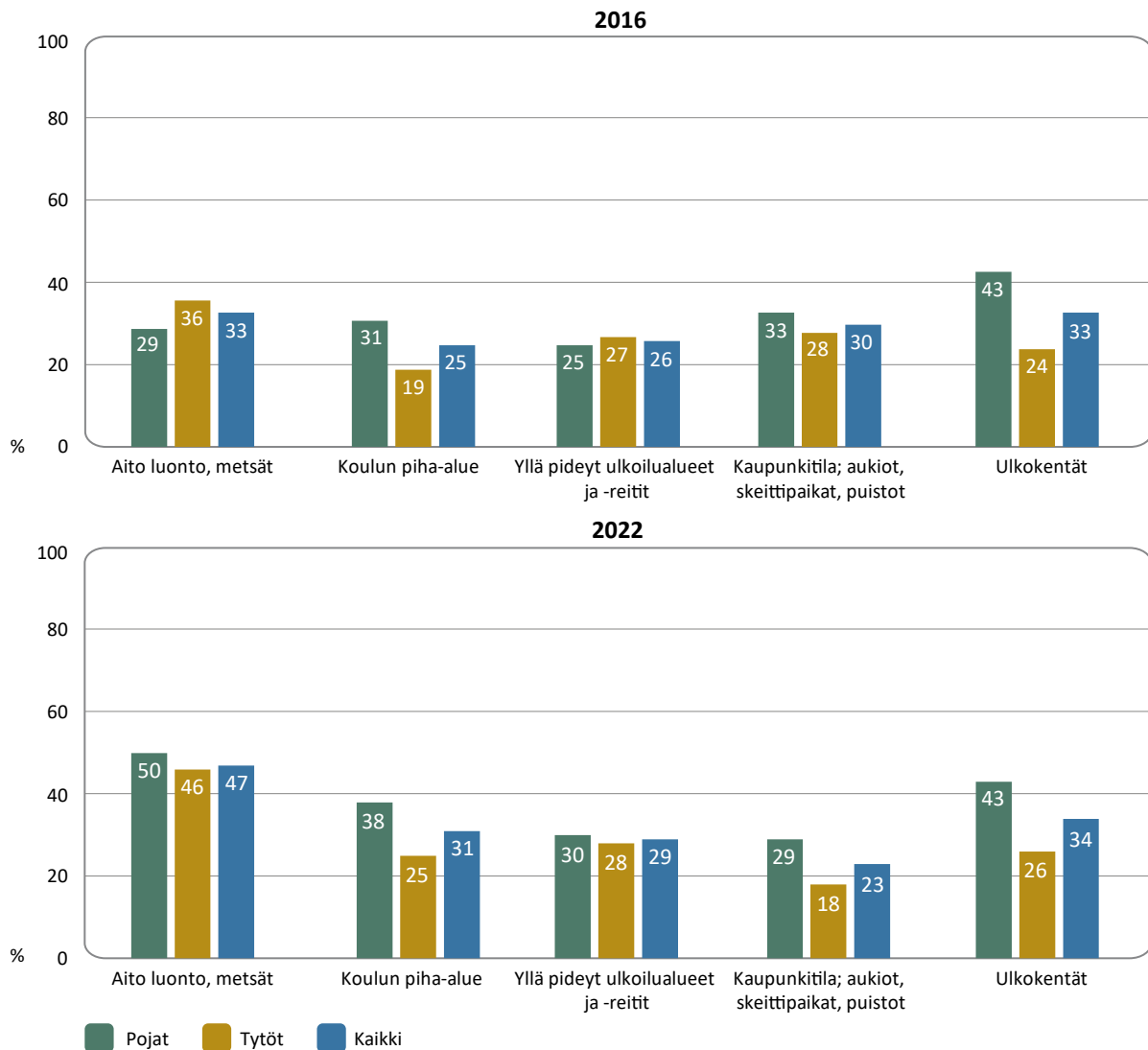
Eri liikuntapaikkojen käytöstä kysyttiin lapsilta ja nuorilta viimeksi vuonna 2016, ja nyt 2022 aineistossa pystyttiin vertailemaan liikuntapaikkojen käytössä tapahtuneita muutoksia ensimmäistä kertaa. Luonnossa liikkuminen, koulun piha-alueen hyödyntäminen, ulkoilualueiden ja -reittien käyttö yleistyivät 11–15-vuotiaiden keskuudessa tutkimusvuosien välillä. Kaupunkitilan käyttäminen liikkumiseen puolestaan väheni. Erityisesti yleistyi luonnossa liikkuminen, sillä vuonna 2016 sitä teki kerran viikossa tai useammin alle kolmasosa 11–15-vuotiaista, kun vuonna 2022 vastaava osuus oli lähes puolet 11–15-vuotiaista. (Kuvio 13).



Kuvio 13.

Liikuntapaikkojen, joiden käytössä oli tapahtunut muutoksia tutkimusvuosien välillä, käyttö vähintään kerran viikossa iän mukaan vuosina 2016 (n = 5330–5446) ja 2022 (n = 5336–5400) (%).

Sukupuolen mukaan tutkimusvuosia vertaillen muutokset olivat samansuuntaisia tytöillä ja pojilla. Erityisesti poikien viikoittainen luonnossa liikkuminen yleistyi vuodesta 2016 vuoteen 2022. Tyttöjen keskuudessa ulkokenttien käyttö yleistyi myös hieman, kun se poikien keskuudessa säilyi ennallaan. (Kuvio 14.)



Kuvio 14.

Liikuntapaikkojen, joiden käytössä oli tapahtunut muutoksia tutkimusvuosien välillä, käyttö vähintään kerran viikossa sukupuolen mukaan vuosina 2016 (n = 5330–5446) ja 2022 (n = 5336–5400) (%).

Liikunta-aktiivisuus ja osallistuminen seuratoimintaan asuinpaikan mukaan 2022 ja 2018

Liikkuessuosituksen saavuttamisessa ei ollut eroa koko vastaajajoukkoa tarkastellessa kaupungissa ja maaseudulla asuvien lasten ja nuorten kesken. Kuitenkin verrattaessa ikäryhmiä, kaupungeissa asuvat 15-vuotiaat (26 %) saavuttivat liikkuessuosituksen maaseudulla asuvia ikätovereitaan (19 %) yleisemmin. Samoin kaupungissa asuvat pojat (42 %) saavuttivat maaseudulla asuvia poikia (37 %) yleisemmin liikkuessuosituksen. Muissa ikäryhmissä tai tyttöjen keskuudessa ei ollut eroja. Verrattuna aiempaan tutkimusvuoteen 2018, erot liikunta-aktiivisuudessa asuinpaikan suhteen näyttävät hieman kaventuneen, sillä aiemmin kaupungissa asuvat saavuttivat liikkuessuosituksen maalla asuvia yleisemmin koko vastaajajoukossa (40 % vs. 31 %), sekä poikien (46 % vs. 34 %) että tyttöjen (35 % vs. 29 %) keskuudessa.

Kaupungeissa asuvat lapset ja nuoret osallistuivat urheiluseuratoimintaan maaseudulla asuvia yleisemmin (50 % vs. 40 %). Ero oli kaikissa ikäryhmissä samankaltainen, paitsi 15-vuotiailla, joilla eroa ei ollut (9-v.: 62 % vs. 49 %; 11-v.: 56 % vs. 45 %; 13-v.: 45 % vs. 34 %, 15-v.: 33 % vs. 31 %). Myös sukupuolen mukaan seuratoimintaan osallistumisessa oli eroa asuinpaikan suhteen; kaupunkilaispojista 55 % osallistui urheiluseuratoimintaan ja maaseudun pojista 43 %. Tyttöillä vastaavat osuudet olivat 46 % ja 37 %. Vuonna 2018 ero koko vastaajajoukossa oli hieman suurempi, joskin urheiluseuraan osallistuvien osuus oli aiemmin sekä kaupungeissa (60 %) että maaseudulla (45 %) suurempi kuin nykyisin. Vuonna 2018 erot urheiluseuratoimintaan osallistumisessa ikäryhmien ja sukupuolen välillä asuinpaikan suhteen olivat samankaltaisia kuin vuonna 2022: iän mukaan (9-v.: 66 % vs. 55 %; 11-v.: 62 % vs. 51 %; 13-v.: 57 % vs. 38 %; 15-v.: 45 % vs. 33 %) ja sukupuolen (pojat: 63 % vs. 48 %; tytöt: 56 % vs. 42 %) mukaan. Huomionarvoista oli, että vanhimmissa ikäryhmissä urheiluseuraan osallistuvien osuus oli vähentynyt erityisesti kaupungissa asuvien keskuudessa, yli kymmenen prosenttiyksikköä vuodesta 2018 vuoteen 2022. Myös kaupungissa asuvien tyttöjen keskuudessa oli samankaltainen, kymmenen prosenttiyksikön muutos urheiluseuraan osallistumisessa.

Vuonna 2022 maaseudulla asuvat 15-vuotiaat puolestaan liikkuvat omaehtoisesti hieman kaupunkilaisia ikätovereitaan yleisemmin (79 % vs. 72 %), kun muissa ikäryhmissä, tai aiemmassa LIITU-aineistossa tätä eroa ei ollut.

Liikuntapaikkojen käyttö asuinpaikan mukaan vuonna 2022

Kaupungissa asuvat 11–15-vuotiaat käyttivät kaupunkitilaa (27 % vs. 17 %), kevyenliikenteenväyliä (75 % vs. 66 %), ulkokenttiä (36 % vs. 30 %) ja sisäsaleja (40 % vs. 34 %) maaseudulla asuvia lapsia ja nuoria yleisemmin. Maaseudulla puolestaan liikuttiin luonnossa (53 % vs. 45 %) ja omalla tai kaverin pihalla (72 % vs. 64 %) kaupunkilaisia yleisemmin.

Kaupungeissa asuvat hyödynsivät kaupunkitilaa maaseudulla asuvia yleisemmin kaikissa ikäryhmissä (11-v.: 36 % vs. 26 %; 13-v.: 28 % vs. 19 %; 15-v.: 16 % vs. 8 %) sekä poikien ja tyttöjen keskuudessa (34 % vs. 22 %; tytöt 21 % vs. 12 %). Kevyenliikenteenväylien käyttö oli niin ikään kaupungissa asuvilla yleisempää kuin maalla asuvilla 11- ja 15-vuotiaiden (11-v.: 79 % vs. 71 %; 15-v.: 68 % vs. 57 %), sekä poikien että tyttöjen keskuudessa (pojat 72 % vs. 64 %; tytöt: 79 % vs. 70 %). Kaupungeissa asuvat pojat käyttivät ulkokenttiä liikkumiseensa maalla asuvia poikia yleisemmin (47 % vs. 38 %), ja kaupungeissa asuvat tytöt puolestaan liikkuvat sisäsaleissa maaseudulla asuvia tyttöjä yleisemmin (39 % vs. 31 %).

Maaseudulla asuvat 11- ja 13-vuotiaat liikkuvat luonnossa kaupunkilaisia ikätovereitaan yleisemmin (11-v.: 60 % vs. 50 %; 13-v.: 54 % vs. 46 %). Sukupuolen mukaan maaseudulla asuvat liikkuvat kaupungeissa asuvia yleisemmin luonnossa (pojat: 55 % vs. 48 %; tytöt: 51 % vs. 43 %). Myös omaa tai kaverin pihaa maaseudulla asuvat 13- ja 15-vuotiaat hyödynsivät liikkumiseensa kaupungeissa asuvia yleisemmin (13-v.: 76 % vs. 63 %; 15-v.: 59 % vs. 47 %). Samankaltainen ero asuinpaikan mukaan oli nähtävissä myös poikien ja tyttöjen keskuudessa, kun maaseudulla asuvat hyödynsivät omaa tai kaverin pihaa kaupungeissa asuvia yleisemmin (pojat: 71 % vs. 63 %; tytöt: 74 % vs. 65 %).

Liikuntaa mittaavat laitteet lapsilla ja nuorilla

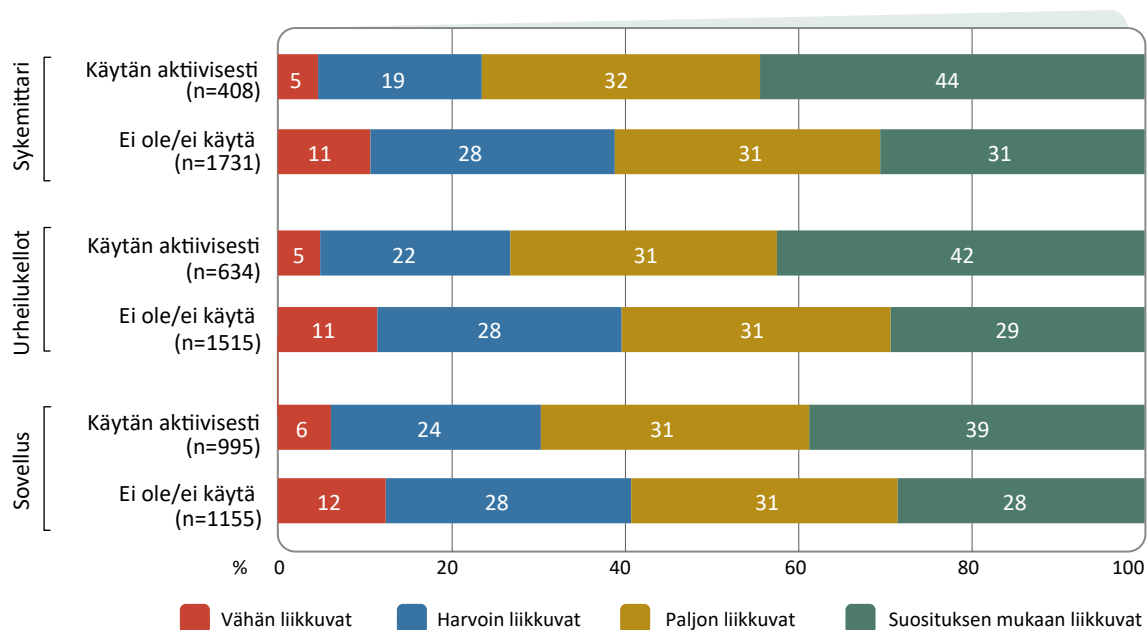
Vuonna 2022 kaikista 11–15-vuotiaista (n=2162) hieman alle puolet (46 %) käytti liikkumista seuraavia sovelluksia, hieman alle kolmannes (30 %) urheilukelloja ja joka viides (19 %) sykemittareita. Ikäryhmien tai sukupuolten välillä ei ollut laitteiden käytössä eroja. Poikien keskuudessa laitteiden käyttö väheni iän myötä, kun tyttöillä suunta oli päinvastainen (Taulukko 4).

Taulukko 4.

Liikuntaa mittaavien laitteiden käyttö 11–15-vuotiailla sukupuolen mukaan (n = 2162) (%).

	Pojat			Tytöt			Kaikki
	11-v. (n=506)	13-v. (n=290)	15-v. (n=203)	11-v. (n=535)	13-v. (n=346)	15-v. (n=282)	Kaikki (n=2162)
Sovellus	50	46	37	45	45	50	46
Urheilukellot	31	29	20	29	32	33	30
Sykemittari	20	23	15	14	23	21	19

Liikuntaa mittaavien laitteiden käyttäjät olivat liikunnallisesti aktiivisempia kuin ne nuoret, jotka eivät käyttäneet laitteita (kuvio 15). Sovellusten käyttö yleistyi hieman tutkimusvuosien välillä (2018 44 %; 2022 46 %). Urheilukellojen ja sykemittareiden käyttö puolestaan lähes kaksinkertaistui tutkimusvuosien välillä (urheilukellot: 2018 15 %; 2022 29 %, sykemittarit 2018 10 %; 2022 19 %).

**Kuvio 15.**

Liikuntaa mittaavien laitteiden käyttö liikunta-aktiivisuuden mukaan 11–15-vuotiailla lapsilla ja nuorilla (n = 2162) (%).

Yhteenveto

Noin kolmasosa (36 %) kaikista 7–15-vuotiaista lapsista ja nuorista saavutti liikkumissuosituksen vuonna 2022. Vastaava osuus vuonna 2018 oli 38 % (Kokko ym. 2019). Vielä vuonna 2016 ikäryhmänä olivat 9–15-vuotiaat, jolloin suosituksen saavutti 31 % (Kokko ym. 2016). Pojat saavuttivat tyttöjä yleisemmin suosituksen kaikissa ikäryhmissä, ja heillä iänmukainen liikunta-aktiivisuuden lasku alkoi tyttöjä myöhemmin. Poikien liikunta-aktiivisuus oli jopa lisääntynyt vanhemmissa ikäluokissa aiempiin LIITU-tutkimuksiin verraten (Kokko ym. 2016; Kokko ym. 2019) Samalla kuitenkin erot tyttöjen ja poikien välillä liikkumissuosituksen saavuttaneiden osuuksissa kasvoivat etenkin vanhemmissa ikäryhmissä, sillä vuoden 2022 aineistossa tyttöjen liikunta-aktiivisuus kääntyi laskuun heti 9-vuotiaista alkaen, kun pojilla suosituksen mukaan liikkuneiden osuudet säilyivät melko tasaisena 11-vuotiaisiin saakka. Vielä vuonna 2018 sekä poikien että tyttöjen keskuudessa suosituksen saavutti vähintään 40 % kaikista aina

11-vuotiaisiin saakka (Kokko ym. 2019). Nyt näin oli enää poikien kohdalla, kun tytöistä 9-vuotiaina enää 36 % saavutti suosituksen. Noin kaksi kolmesta (65 %) lapsesta ja nuoresta saavutti rasittavan liikkumisen suosituksen, mikä vastaa myös aiempia LIITU-tutkimusten tuloksia.

Kaksi kolmesta (61 %) kaikista 7–15-vuotiaista arvioi liikkumisensa lisääntyneen viimeisen 12 kuukauden aikana. Tosin, tämä tulos selittyy enemmän korona-ajasta normaalimpaan aikaan siirtymisestä. Niin ikään kaksi kolmesta (61 %) vastasi tietävänsä liikkumissuosituksen, ja näin vastanneista 78 prosenttia myös oikeasti tiesi suosituksen mukaisen liikkumismäärän. Tämä kertoo, että suurin osa lapsista ja nuorista ainakin tietää kuinka paljon tulisi liikkua. Samalla, kolmasosa ei omannut tätä tietoa.

Omaehtoinen liikkuminen (87 %) oli yleisin tilanne, jossa lapset ja nuoret liikkuivat. Muista liikuntatilanteista yleistä oli urheiluseurojen (46 %) sekä liikunta-alan yritysten (35 %) toimintaan osallistuminen. Näin oli myös aiempina tutkimusvuosina 2016 ja 2018 (Suomi ym. 2016; Martin ym. 2019), vaikkakin omaehtoisen ja urheiluseurassa liikkumisen osuudet vähenivät vuonna 2022. Omaehtoinen liikkuminen väheni etenkin 15-vuotiaiden keskuudessa, urheiluseurassa liikkuminen puolestaan kaikissa ikäluokissa. Liikunta-alan yritysten toimintaan osallistuminen yleistyi hieman kaikissa ikäryhmissä, koulujen kerhoissa liikkuminen osassa ikäryhmistä. Erityisesti 15-vuotiaiden omaehtoinen liikkuminen oli vähentynyt kyselyn mukaan selkeästi.

Kevyenliikenteenväylät, oma tai kaverin piha-alue sekä luonto olivat yleisimmin käytetyt liikuntapaikat. Kevyenliikenteenväylät olivat yhtä yleisesti käytettyjä myös viimeksi paikkojen käyttöä kysyttäessä vuonna 2016. Oma tai kaverin piha-alue lisättiin vastausvaihtoehtoihin vasta tässä aineistonkeruussa, joten siitä ei saatu vielä trenditietoa. Vielä vuonna 2016 ulkokentät, sisäsalit, kaupunkitila ja luonto olivat yhtä yleisiä liikuntapaikkoja (30–36 %), mutta vuonna 2022 luonto liikuntapaikkana nousi selvästi muita yleisemmäksi, luonnossa liikkui noin kerran viikossa tai useammin lähes puolet (47 %) 11–15-vuotiaista. Myös koulun piha-alueen sekä ylläpidettyjen ulkoilureittien käyttö yleistyi hieman kaikissa ikäryhmissä, kaupunkitilan käyttö puolestaan oli harvinaisempaa kaikissa ikäryhmissä.

Liikuntaa mittaavien laitteiden (sovellusten, urheilukellojen ja sykemittareiden) käyttö yleistyi tutkimusvuosien välillä. Tämä kertonee terveyden mittaamisen trendin siirtyneen aikuisten maailmasta myös osalle lapsista ja nuorista.

Lähteet

Kokko, S., Martin, L., Villberg, J., Ng, K. & Mehtälä, A. (2019) *Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, ruutuaika ja sosiaalinen media sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset*. Teoksessa S. Kokko & L. Martin, (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa*. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1.

Kokko, S., Mehtälä, A., Villberg, J., Ng, K. & Hämylä, R. (2016) *Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, istuminen ja ruutuaika sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset*. Teoksessa S. Kokko & A. Mehtälä, (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa*. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4.

Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. (2021) *Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisusarja 2021:19*.

Martin, L., Suomi, K. & Kokko, S. (2019) *Liikuntatilaisuudet*. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa*. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1.

Suomi, K., Mehtälä, A. & Kokko, S. (2016) *Liikuntapaikat ja -tilaisuudet*. Teoksessa S. Kokko & A. Mehtälä (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa*. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4.



3

Liikemittarilla mitatun liikkumisen,
paikallaanolon ja unen määrä

3

Liikemittarilla mitatun liikkumisen, paikallaanolon ja unen määrä

Pauliina Husu¹, Kari Tokola¹, Henri Vähä-Ypyä¹ ja Tommi Vasankari¹

¹ UKK-instituutti

Lasten ja nuorten liikkumista ja paikallaanoloa on mitattu LIITU-tutkimuksessa liikemittareilla vuodesta 2016 alkaen. Ensimmäisiin mittauksiin osallistui 9-, 11-, 13- ja 15-vuotiaita lapsia ja nuoria, ja mittaukset toteutettiin vain valveilla oloaikana (Husu ym. 2016; Jussila ym. 2022). Vuoden 2018 tutkimuksessa liikkumista, paikallaanoloa ja unta mitattiin ensimmäistä kertaa viikon ajan vuorokauden ympäri (24/7), ja tutkimuksen kohdejoukko laajeni myös 7-vuotiaisiin lapsiin (Husu ym. 2019). Vuorokauden ympäri toteutettu mittaaminen mahdollisti liikkumisen, paikallaanolon ja yönun kokonaisuuden aiempaa tarkemman ja luotettavamman mittaamisen. Vuonna 2020 LIITU-tutkimuksessa mitattiin ensimmäistä kertaa 16–20-vuotiaiden toisen asteen opiskelijoiden, pääasiassa lukiolaisten, liikkumista, paikallaanoloa ja unta (Husu ym. 2021a). Aikuisilla samaa mittaustapausta on käytetty työikäisten Kunnan-Kartta-väestötutkimuksessa vuosina 2017–2019 ja 2021–2022 (Husu ym. 2021b; Husu ym. 2022a) sekä ikäihmisten liikunta ja liikkuminen -väestötutkimuksessa vuosina 2019–2020 (Husu ym. 2022b).

Tässä luvussa esitetään keväällä 2022 toteutetun LIITU-tutkimuksen liikemittarituloksia perusopetuksen 7–15-vuotiailla lapsilla ja nuorilla. Ensin kuvataan, miten lasten ja nuorten vuorokausi jakautui valveillaoloon ja nukkumiseen ja edelleen, miten valveillaoloaika jakautui paikallaanoloon ja eri tehoiseen liikkumiseen. Tämän jälkeen kuvataan paikallaanolon ja eritehoisen liikkumisen sekä päivän aikana otettujen askeleiden jakaumat ikä- ja sukupuoliryhmittäin. Lisäksi tarkastellaan, miten lapset ja nuoret saavuttivat liikkumissuosituksen eli liikkuiivat liikemittarilla mitattuna reippaasti tai rasittavasti vähintään 60 minuuttia päivässä (opetus- ja kulttuuriministeriö, 2021). Liikkumisen ja paikallaanolon jakautumista valveillaolokauden aikana kuvataan myös tuntikohtaisella tarkastelulla ja tarkastellaan liikkumisen kertymistä eripituisista jaksoista. Lopuksi vuoden 2022 tuloksia verrataan vuosien 2016 ja 2018 LIITU-tutkimusten liikemittarituloksiin.

Mittausmenetelmän kuvaus

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

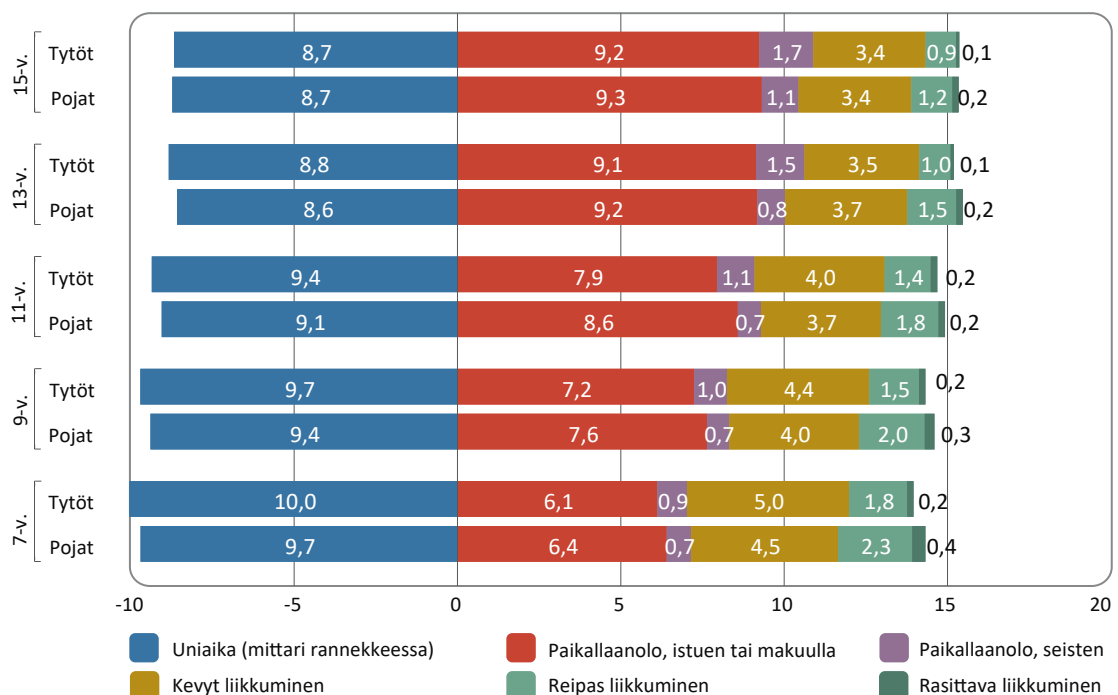
Samoin kuin aiemmissa tiedonkeruissa liikemittari tallensi liikkumisesta aiheutuvaa kiihtyvyyssignaalia kolmiaksisiaalisesti 100 Hz:n tarkkuudella. Liikkumista ja paikallaanoloa kuvaavat muuttujat laskettiin kiihtyvyyssignaalin raakatietoihin perustuvien MAD ja APE (Mean Amplitude Deviation ja Angle for Posture Estimation) -menetelmien avulla käyttäen 6 sekunnin analyysijaksoa (epoch) (Vähä-Ypyä ym. 2015a; Vähä-Ypyä ym. 2015b). Jokaiselle analyysijaksolle laskettiin energiankulutusta kuvaava MET-arvo (metabolic equivalent) ja sen ollessa alle 1,5 MET määriteltiin asento joko makaamiseksi, istumiseksi tai seisomiseksi (Vähä-Ypyä ym. 2018). 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 ($\geq 6,0$ MET). (Husu ym. 2019)

Mittarin ollessa rannekkeessa liikkeen ja paikallaanolon tunnistaminen perustui ei-dominoivan ranteen liikkeeseen. Mittarin rannekkeessa oloaika kuvaa karkeasti nukkumista. Yöunen pituutta kuvaavana muuttujana tässä raportissa käytettiin rannekeajan kokonaiskesto. Valveillaoloaikaista paikallaanoloa ja liikkumista kuvaavina muuttujina käytettiin istumisen ja makuulla olon, paikallaan seisomisen ja eri tehoisen liikkumisen keskimääräisiä tunteja tai minuutteja vuorokauden aikana sekä päivittäistä askelmäärää. Lisäksi tarkasteltiin, kuinka pitkistä jaksoista liikkuminen ja paikallaanolo muodostuivat ja miten ne ajoittuivat valveillaoloajalle.

Liikemittarimittauksiin osallistui 129 koulua. Liikemittaria ainakin yhtenä päivänä vähintään 10 tuntia päivässä käytti 1525 lasta ja nuorta. Tässä tarkastelussa on käytetty kahta kriteeriä liikemittarin riittäväälle käytölle. Ensimmäisessä tarkastelussa ovat mukana lapset ja nuoret, jotka käyttivät liikemittaria ainakin neljä kokonaista vuorokautta viikon aikana (n=1211). Seuraavissa tarkasteluissa ovat mukana osallistujat, jotka käyttivät mittaria ainakin neljänä päivänä viikon aikana, valveilla ollessaan vähintään 10 tuntia päivässä (n=1395). Tulosten analysoinnissa käytettiin ikä- ja sukupuoliryhmittäisiä jakaumia siten, että jokainen ikä- ja sukupuoliryhmä sai saman painoarvon. Tilastolliset merkitsevyydet analysoitiin yleisellä lineaarisella mallilla.

Liikkumisen, paikallaanolon ja unen määrä vuorokaudesta

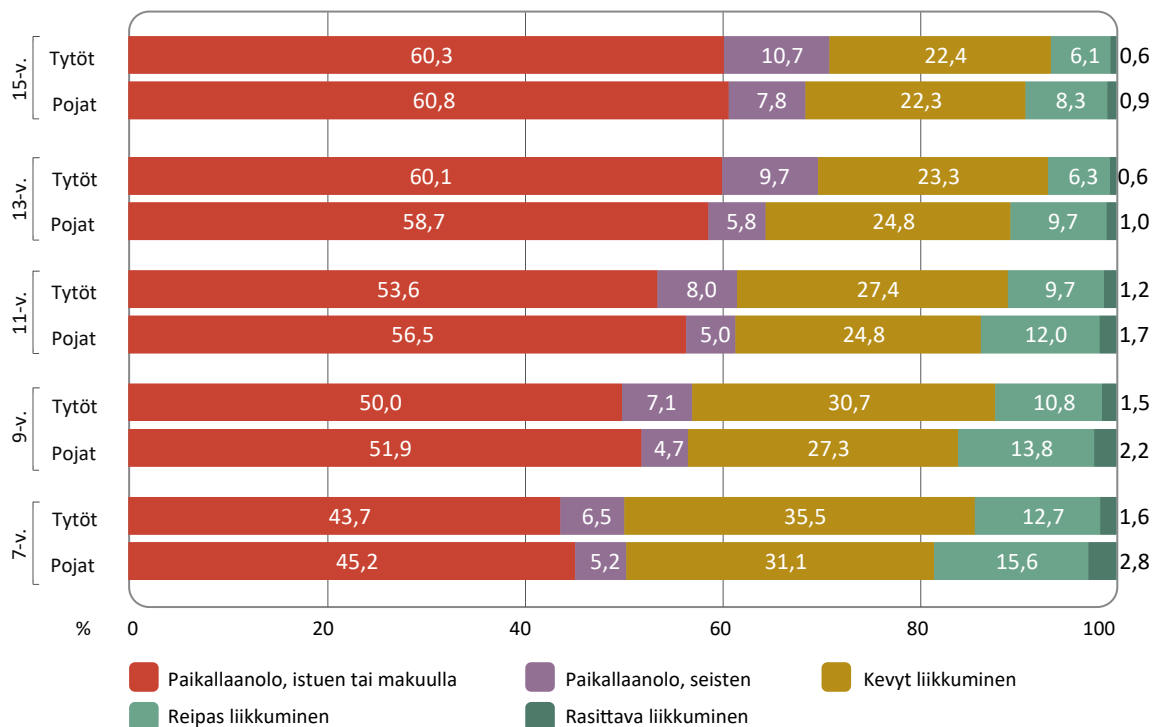
Lapset ja nuoret, jotka käyttivät liikemittaria vähintään neljä kokonaista vuorokautta (n=1211), pitivät mittaria lantiovyössä keskimäärin 14 tuntia 47 minuuttia ja rannekkeessa 9 tuntia 13 minuuttia vuorokaudesta (kuvio 16). Nuoremmat lapset pitivät mittaria rannekkeessa hieman pitemmän ajan ja lantiovyössä vastaavasti hieman lyhyemmän ajan kuin vanhemmat lapset ja nuoret. Tytöt pitivät mittaria rannekkeessa keskimäärin hieman pitemmän ajan kuin pojat, ja pojat vastaavasti lantiovyössä hieman pitemmän ajan kuin tytöt.



Kuvio 16.

Lasten ja nuorten unen, paikallaanolon ja liikkumisen keskimääräiset kokonaisajat vuorokaudessa tunteina (pojat n=514, tytöt n=697, yhteensä n=1211).

Kun rannekeaika rajattiin tarkastelusta pois, havaittiin että lapset ja nuoret viettivät keskimäärin 54 prosenttia valveillaoloajastaan istuen tai makuulla (kuvio 17). Paikallaan seisomiseen he käyttivät keskimäärin 7 prosenttia valveillaoloajastaan, kevyeen liikkumiseen 27 prosenttia, reippaaseen liikkumiseen kymmenesosan ja rasittavaan liikkumiseen vain prosentin valveilla vietetystä ajasta. Paikallaanolon osuus valveillaoloajasta kasvoi tasaisesti nuoremmista ryhmistä vanhempiin ja vastaavasti liikkumisen osuus pieneni. Ainoastaan nuorimmilla osallistujilla istuen tai makuulla vietetyn ajan osuus oli alle puolet valveillaoloajasta. Kaikki muut ryhmät viettivät istuen tai makuulla yli puolet valveajastaan. Alakoulussa pojat olivat paikallaan istuen tai makuulla hieman suuremman osan ajasta kuin tytöt, mutta yläkoulussa sukupuoli-ero tasoittui. Luokka-asteesta riippumatta tytöt käyttivät poikia suuremman osan valveillaoloajasta paikallaan seisomiseen, ja pojilla reippaan liikkumisen osuus oli tyttöjä suurempi. Alakoulussa pojat käyttivät hieman tyttöjä suuremman osan ajasta myös rasittavaan liikkumiseen, mutta yläkoulussa sukupuolten välinen ero ei enää ollut tilastollisesti merkitsevä.



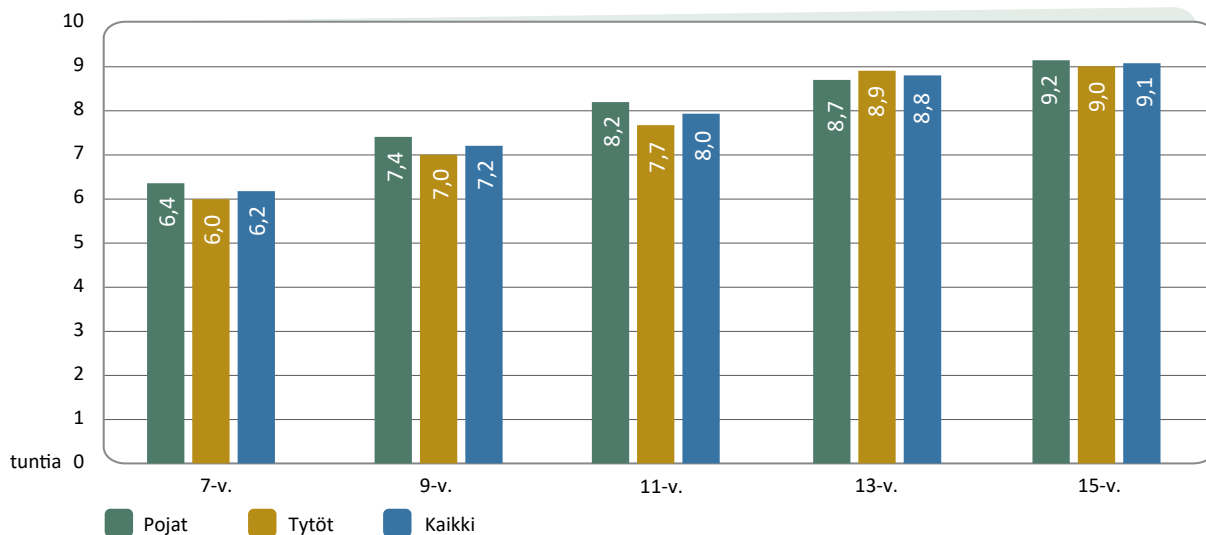
Kuvio 17.

Lasten ja nuorten paikallaanolon ja liikkumisen keskimääräiset osuudet (%) valveillaoloaikana (pojat n=606, tytöt n=789, yhteensä n=1395).

Unen ja paikallaanolon määrä

Tutkimukseen osallistuneet lapset ja nuoret pitivät liikemittaria rannekkeessa keskimäärin 9 tuntia 13 minuuttia vuorokaudessa. Tämä kuvaa karkeasti nukkumiseen käytettyä aikaa. Rannekeaika vähentyi nuoremmista vanhempiin ikäryhmiin siirryttäessä. Erityisesti alakoulusta yläkouluun siirtyminen näyttäisi lyhentävän nuorten nukkumisaikaa. Kun 7-vuotiaat nukkuivat keskimäärin 9 tuntia 52 minuuttia, oli vastaava aika 9-vuotiailla keskimäärin 9 tuntia 33 minuuttia, 11-vuotiailla 9 tuntia 12 minuuttia, 13-vuotiailla 8 tuntia 43 minuuttia ja 15-vuotiailla 8 tuntia 42 minuuttia. Pojilla nukkumista kuvaava rannekeaika oli keskimäärin 13 minuuttia lyhyempi kuin tytöillä (9 t 6 min vs. 9 t 19 min).

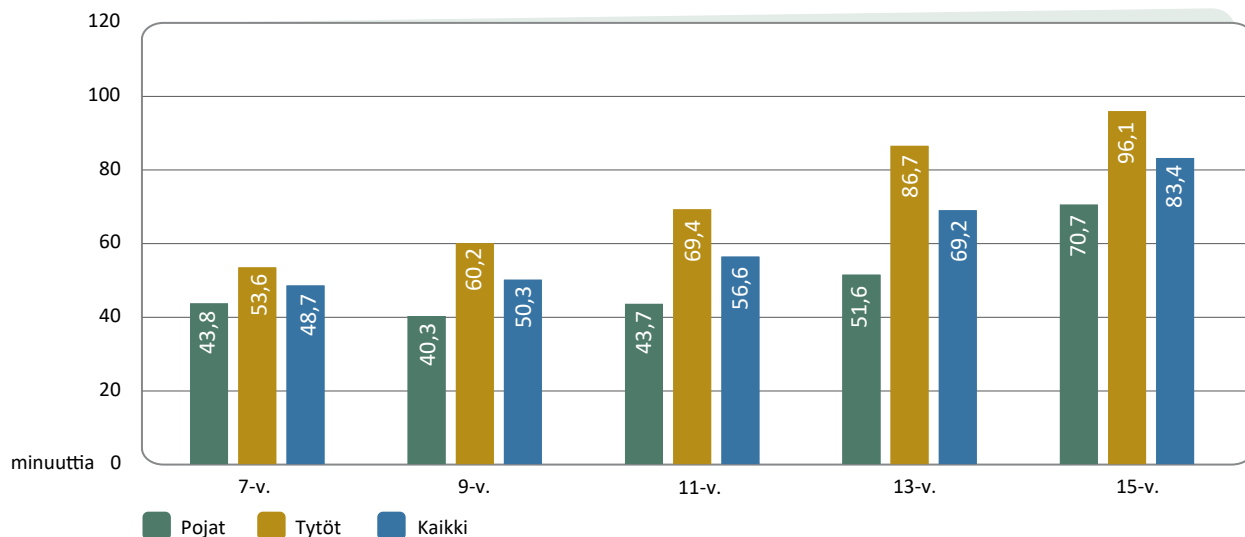
Lapset ja nuoret istuivat tai olivat makuulla valveillaoloaikanaan keskimäärin 7 tuntia 52 minuuttia päivässä. Istuen tai makuulla vietetty aika lisääntyi tasaisesti nuoremmista vanhempiin ikäryhmiin siirryttäessä. Pojat istuivat tai olivat makuulla keskimäärin 14 minuuttia tyttöjä enemmän (7 t 59 min vs. 7 t 45 min). Sukupuolten välinen ero oli suurin alakoulussa (kuvio 18). Lapset ja nuoret viettivät istuen tai makuulla keskimäärin yhtä paljon aikaa arkisin ja viikonloppuisin. Ero arki- ja viikonloppupäivän välillä oli keskimäärin alle 2 minuuttia.



Kuvio 18.

Lasten ja nuorten istumisen tai makuulla olon keskimääräinen aika päivässä tunteina (pojat n = 606, tytöt n = 789, yhteensä n = 1395).

Paikallaan seisoamiseen lapset ja nuoret käyttivät keskimäärin yhden tunnin ja 2 minuuttia vuorokaudessa. Vastaavasti kuin edellä kuvattu istumisen ja makuulla olon määrä myös paikallaan seisomisen määrä lisääntyi nuoremmista vanhempiin ryhmiin siirryttäessä (kuvio 19). Pojat seisoivat paikallaan keskimäärin 23 minuuttia vähemmän kuin tytöt (50 min vs. 1 t 13 min). Sukupuoliero oli havaittavissa kaikissa tarkastelluissa ikäryhmissä. Arkipäivisin seisomista kertyi keskimäärin 17 minuuttia enemmän kuin viikonloppuisin (66 min vs. 49 min). Arki- ja viikonloppupäivien ero oli tytöillä ja vanhemmilla osallistujilla keskimäärin suurempi kuin pojilla ja nuoremmilla osallistujilla. Kaikissa ryhmissä ero oli kuitenkin tilastollisesti merkitsevä.

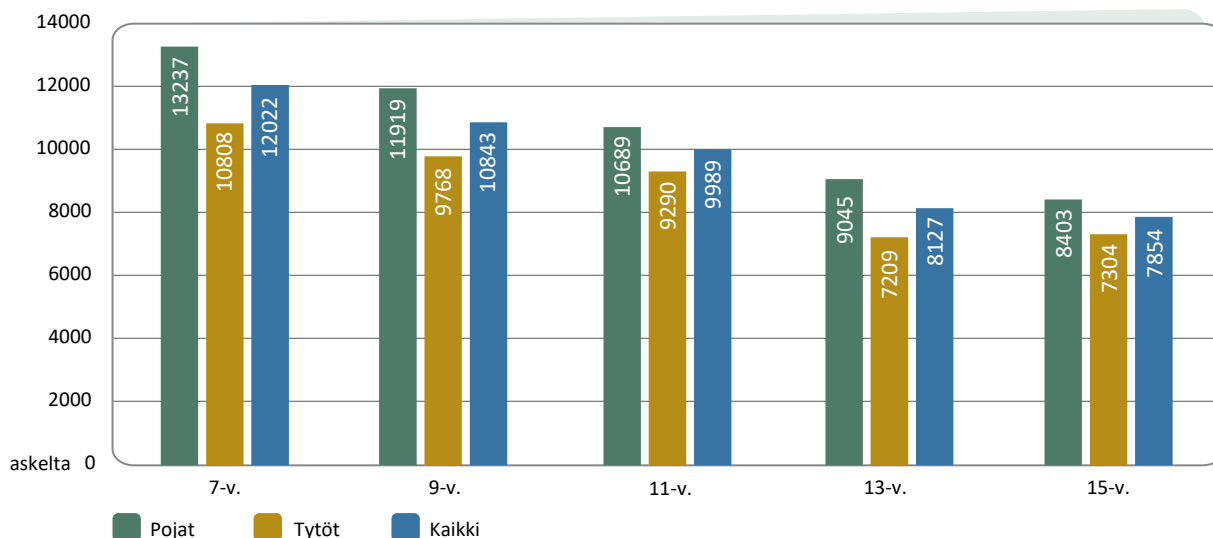


Kuvio 19.

Lasten ja nuorten paikallaan seisomisen keskimääräinen aika päivässä minuutteina (pojat n = 606, tytöt n = 789, yhteensä n = 1395).

Liikkumisen määrä

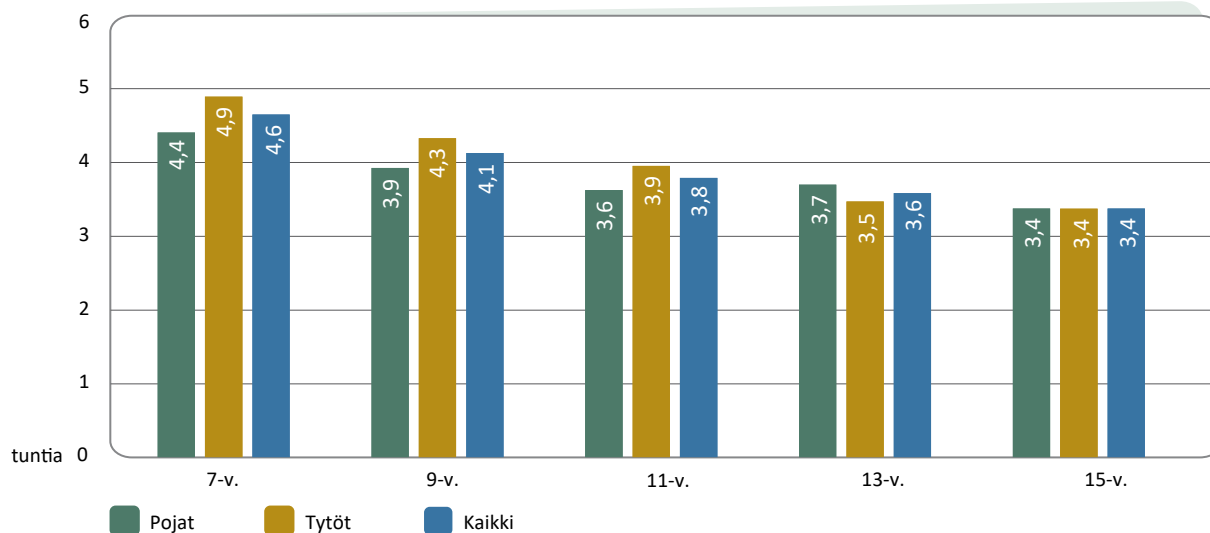
Lapset ja nuoret ottivat keskimäärin 9767 askelta päivässä. Nuorimmat lapset ottivat enemmän askelia kuin vanhemmat lapset ja nuoret. Päivittäinen askelmäärä pieneni tasaisesti 7-vuotiaista vanhempiin ikäryhmiin. Ero nuorimman ja vanhimman ikäryhmän välillä oli keskimäärin 4168 askelta päivässä. Lapset ja nuoret ottivat arkipäivisin enemmän askelia kuin viikonloppuisin (10309 vs. 8374), ja pojat ottivat askelia enemmän kuin tytöt (kuvio 20). Sukupuolten välinen ero oli suurin kaikkein nuorimmilla osallis-
tujilla: 7-vuotiaat pojat ottivat päivässä reilut 2400 askelta enemmän kuin samanikäiset tytöt.



Kuvio 20.

Lasten ja nuorten päivittäisten askelten lukumäärä keskimäärin (pojat n = 606, tytöt n = 789, yhteensä n = 1395).

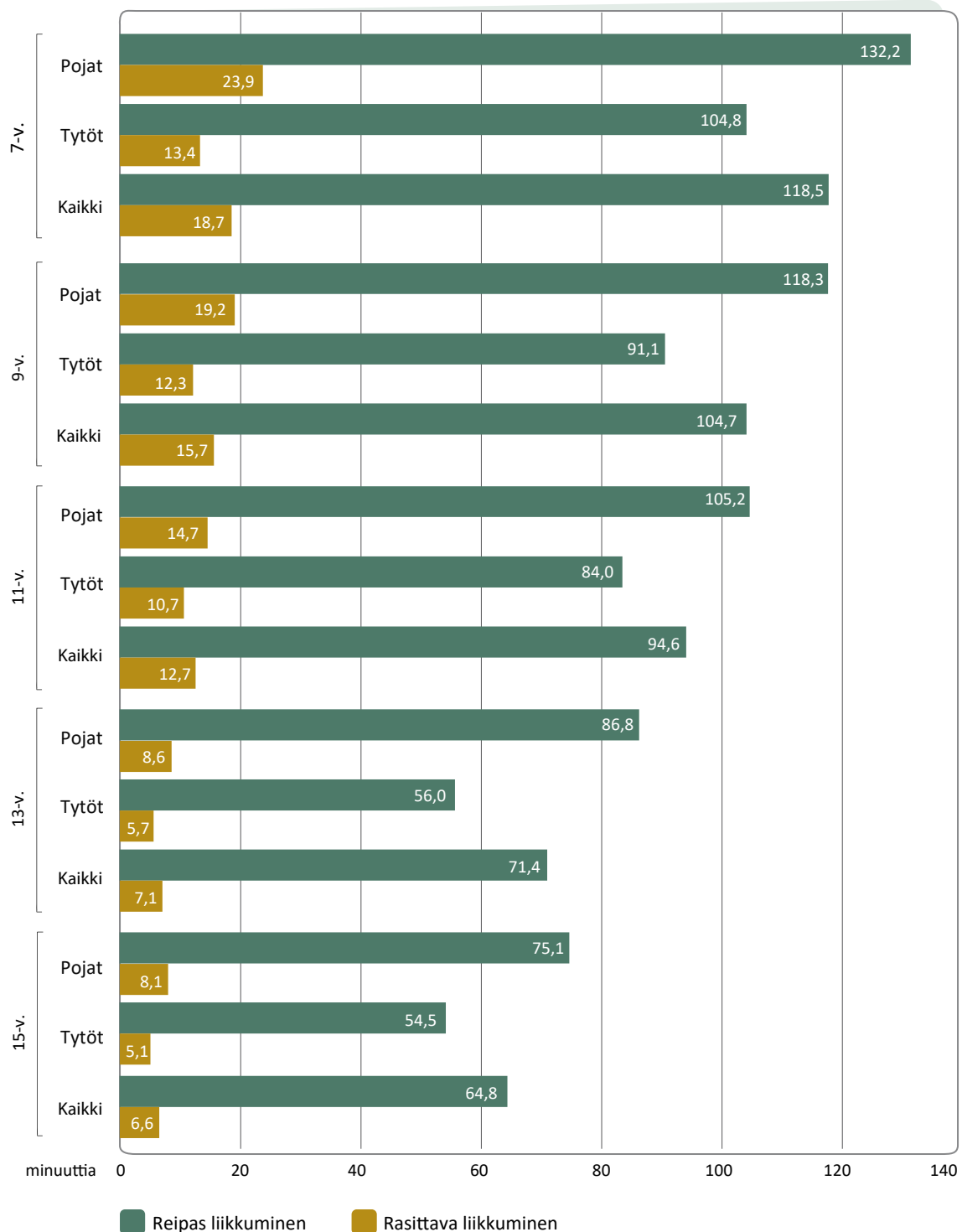
Lapset ja nuoret liikkuiivat kevyesti (1,5–2,9 MET) keskimäärin 3 tuntia 54 minuuttia päivässä. Kevyen liikumisen määrä pieneni nuoremmista vanhempiin ikäryhmiin siirryttäessä (kuvio 21). Eniten kevyttä liikumista kertyi nuorimmille (4 t 38 min) ja vähiten vanhimille (3 t 22 min) osallistujille. Pojat liikkuiivat kevyesti keskimäärin 11 minuuttia vähemmän päivässä kuin tytöt (3 t 48 min vs. 3 t 59 min). Lapset ja nuoret liikkuiivat arkipäivinä enemmän kuin viikonloppuisin. Viikonlopun päivinä kevyttä liikumista tuli keskimäärin 13 minuuttia vähemmän kuin arkipäivisin.



Kuvio 21.

Lasten ja nuorten kevyen liikumisen määrä keskimäärin päivässä tunteina (pojat n = 606, tytöt n = 789, yhteensä n = 1395).

Reipasta (3,0–5,9 MET) liikkumista kertyi lapsille ja nuorille keskimäärin 1 tunti 31 minuuttia ja rasittavaa (≥ 6 MET) liikkumista 12 minuuttia päivässä. Yhteensä reipasta ja rasittavaa liikkumista kertyi siis 1 tunti 43 minuuttia päivässä. Samoin kuin kevyen liikkumisen määrä myös reippaan ja rasittavan liikkumisen määrä pieneni nuoremista vanhempiin osallistujiin siirryttäessä. Kun 7-vuotiaille kertyi reipasta liikkumista keskimäärin 1 tunti 58 minuuttia päivässä, oli vastaava luku 15-vuotiailla enää 1 tunti 5 minuuttia. Vastaavasti rasittavan liikkumisen määrä pieneni 7-vuotiaiden 19 minuutista 15-vuotiaiden 7 minuuttiin (kuvio 22). Pojat liikkuiivat sekä reippaasti (1 t 44 min vs. 1 t 18 min) että rasittavasti (15 min vs. 9 min) keskimäärin enemmän kuin tytöt. Arkipäivinä reipasta tai rasittavaa liikkumista kertyi keskimäärin 21 minuuttia enemmän kuin viikonloppuisin.

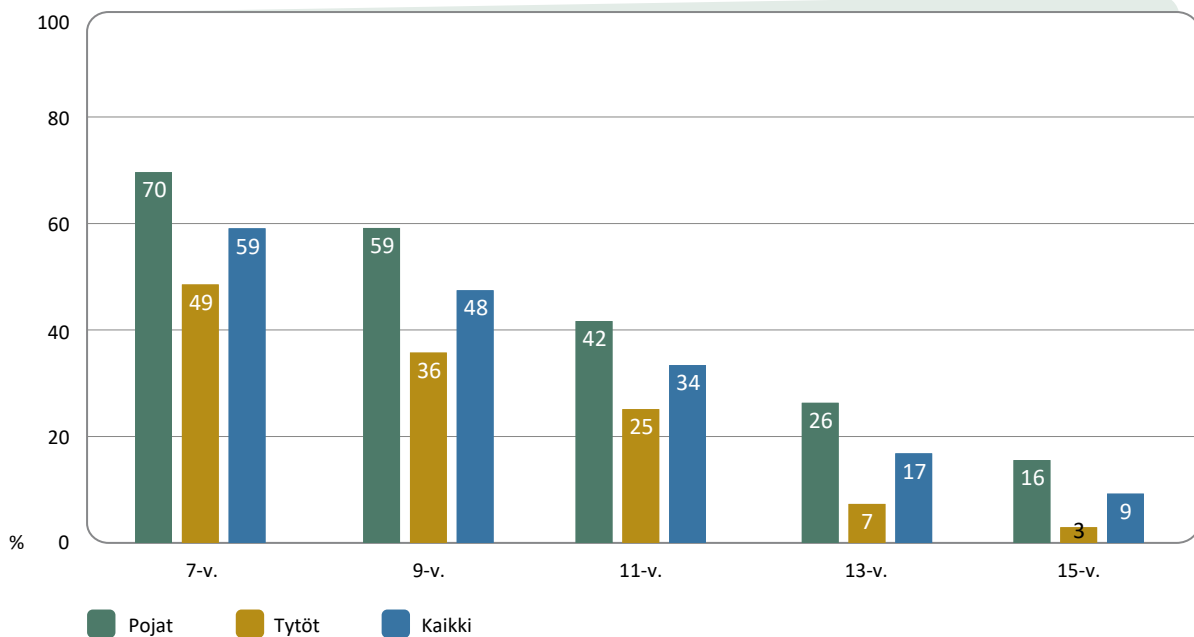


Kuvio 22.

Lasten ja nuorten reippaan ja rasittavan liikkumisen määrä keskimäärin päivässä minuutteina (pojat $n = 606$, tytöt $n = 789$, yhteensä $n = 1395$).

Liikkumissuosituksen saavuttaminen

Liikkumissuosituksen saavuttamista tarkasteltiin niillä lapsilla ja nuorilla, jotka käyttivät liikemittaria vähintään neljänä päivänä, ainakin 10 tuntia päivässä². Keskimäärin joka kolmas (33 %) tutkimukseen osallistunut lapsi tai nuori liikkui reippaasti tai rasittavasti vähintään 60 minuuttia jokaisena mittauspäivänä eli saavutti liikkumissuosituksen. Suosituksen saavuttaneiden lasten ja nuorten osuus pieneni nuoremmista vanhempiin ryhmiin siirryttäessä (kuvio 23). Kun 7-vuotiaista vielä reilusti yli puolet (59 %) saavutti suosituksen, 15-vuotiailla osuus oli enää 9 prosenttia. Pojat saavuttivat suosituksen tyttöjä yleisemmin (43 % vs. 24 %). Sukupuoliero oli havaittavissa kaikissa tarkastelluissa ikäryhmissä.



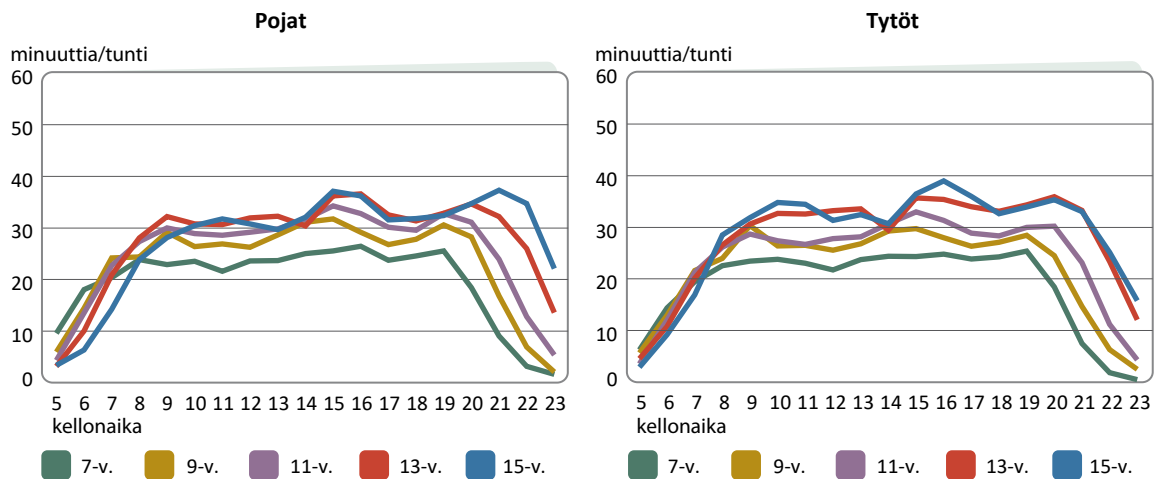
Kuvio 23.

Liikkumissuosituksen saavuttaneiden lasten ja nuorten osuudet (%) (pojat n = 606, tytöt n = 789, yhteensä n = 1395).

2 Saavuttaakseen liikkumissuosituksen liikemittaria neljänä päivänä käyttäneiden lasten ja nuorten (n=46, 3 %) piti liikkua reippaasti tai rasittavasti ainakin 60 minuuttia jokaisena neljänä päivänä. Vastaavasti mittaria viitenä (n=135, 10 %), kuutena (n=307, 22 %) ja seitsemänä (n=907, 65 %) päivänä käyttäneiden piti liikkua reippaasti tai rasittavasti vähintään tunti jokaisena mittauspäivänä.

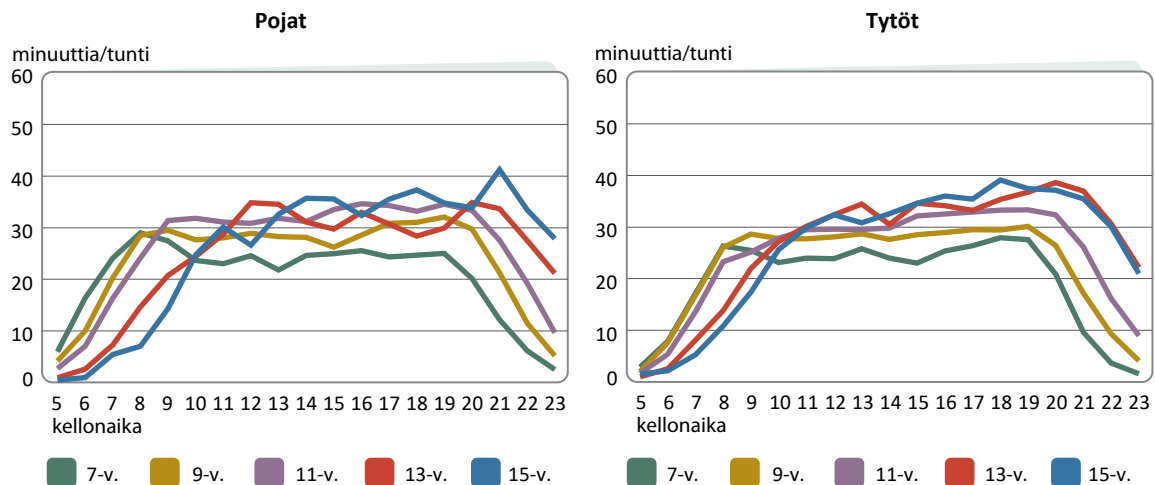
Paikallaanolon ja liikkumisen jakautuminen päivän ajalle

Lasten ja nuorten valveillaoloaikaista paikallaanoloa ja liikkumista tarkasteltiin myös tunneittain. Kuvioissa 24 ja 25 on esitetty istuen tai makuulla vietetyn ajan keskimääräinen jakautuminen valveillaoloaikana ikä- ja sukupuoliryhmittäin arki- ja viikonloppupäivinä. Nuorimmilla lapsilla, erityisesti pojilla, istuen ja makuulla vietetty aika alkoi sekä arkinen että viikonloppuisin vanhempia ikäryhmiä aiemmin ja vastaavasti se vähentyi iltaisin muita ikäryhmiä aiemmin. Tämä selittyy lasten ja nuorten erilaisilla heräämis- ja nukkumaanmenoajoilla. Istuen ja makuulla vietettyä aikaa kertyi molemmille sukupuolille ja kaikille ikäryhmille tasaisesti päivän aikana, mutta ikäryhmien välillä oli havaittavissa selkeitä tasoeroja. Päiväaikaan nuorimmat, 7-vuotiaat, lapset olivat jokaisena tuntina keskimäärin vähemmän paikoillaan kuin vanhemmat lapset ja nuoret. Ero ei kuitenkaan yltänyt jokaisena tuntina tilastollisen merkitsevyyden tasolle.



Kuvio 24.

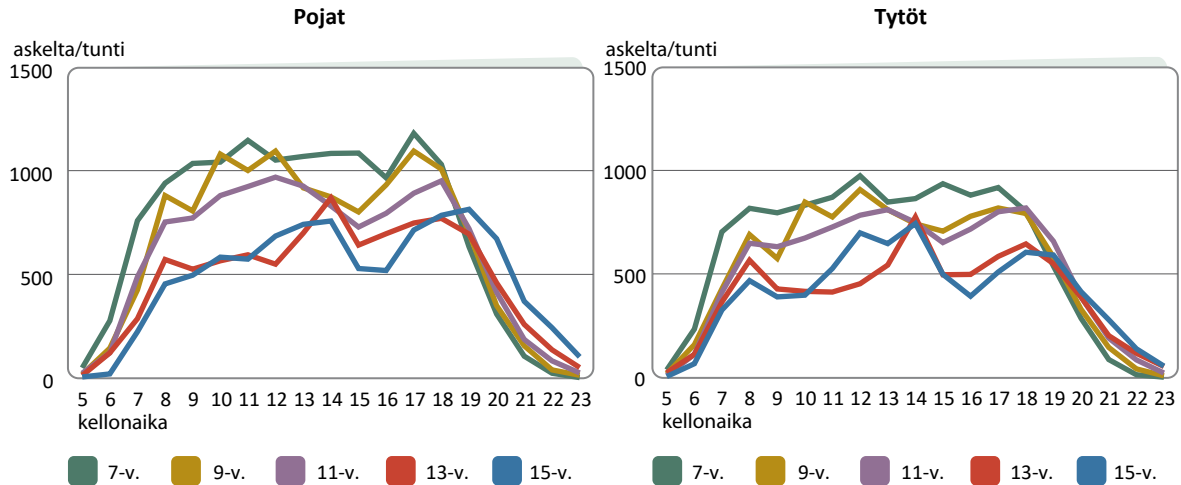
Lasten ja nuorten istumisen tai makuulla olon minuuttien jakautuminen tunneittain valveillaoloaikana arkena (pojat n = 513, tytöt n = 697, yhteensä n = 1211).



Kuvio 25.

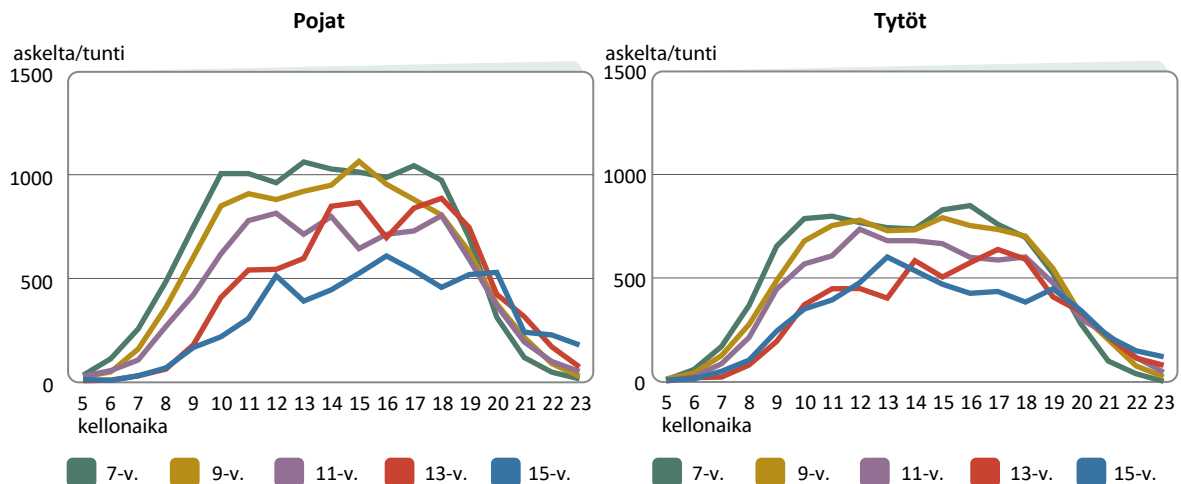
Lasten ja nuorten istumisen tai makuulla olon minuuttien jakautuminen tunneittain valveillaoloaikana viikonloppuna (pojat n = 513, tytöt n = 697, yhteensä n = 1211).

Liikkumisen jakautumista päivän ajalle kuvattiin askelten avulla (kuviot 26 ja 27). Ikä- ja sukupuoli-ryhmien sekä arki- ja viikonloppupäivien välillä näyttäisi olevan selkeitä eroja askelten kertymisessä. Tuntikohtaisten askelmäärien mukaan nuorimmille lapsille kertyi enemmän liikkumista jokaisena valvellaolotuntina kuin vanhimille lapsille ja nuorille. Ero ei kuitenkaan ihan jokaisena tuntina yltänyt tilastollisen merkitsevyyden tasolle. Ikäryhmien väliset erot olivat pojilla selkeämmät kuin tytöillä. Ikäryhmät erosivat toisistaan erityisesti koulupäivien aikana. Alakoululaisten aktiivisimmat hetket sijoittuivat puolen päivän aikaan ja arki-iltaan. Yläkoululaisilla vastaavasti alkuiltapäivään ja iltaan. Viikonloppun päivinä askeleet jakautuivat tasaisemmin päivän ajalle kuin arkisin, mutta ikäryhmien välillä oli edelleen eroja. Alakoululaisten liikkuminen alkoi aamuisin huomattavasti aiemmin kuin yläkoululaisten.



Kuvio 26.

Lasten ja nuorten askelten jakautuminen tunneittain arkena (pojat n = 513, tytöt n = 697, yhteensä n = 1211).

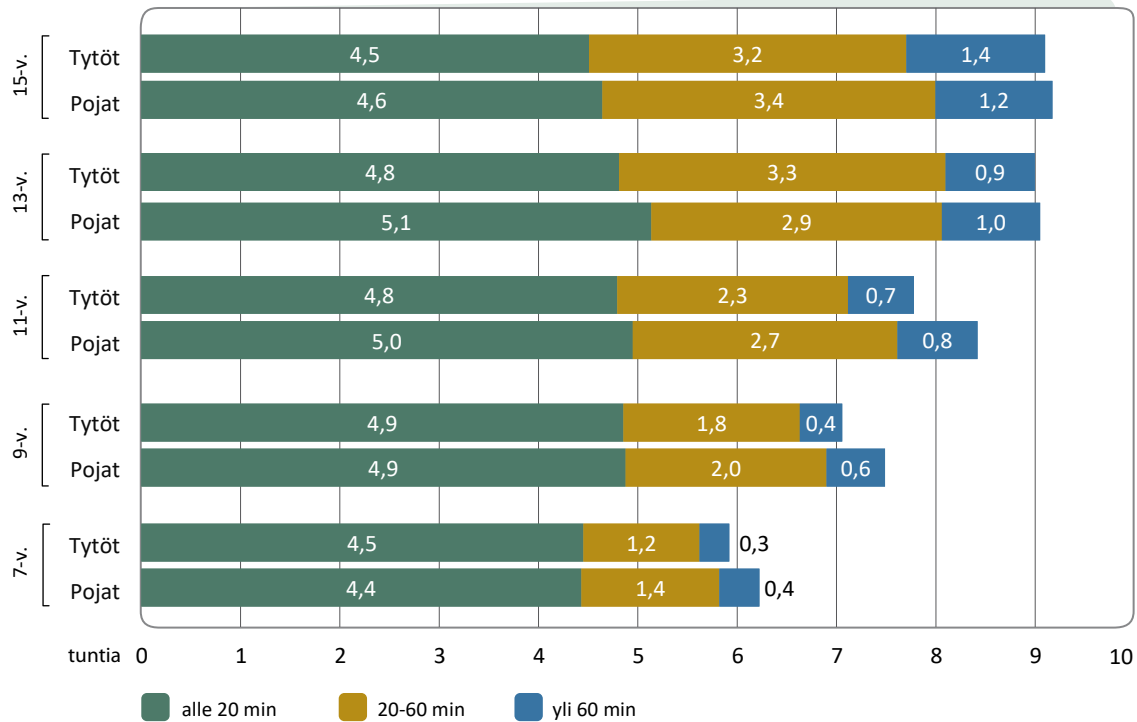


Kuvio 27.

Lasten ja nuorten askelten jakautuminen tunneittain viikonloppuna (pojat n = 513, tytöt n = 697, yhteensä n = 1211).

Paikallaanolon ja liikkumisen kertyminen eripituisista jaksoista

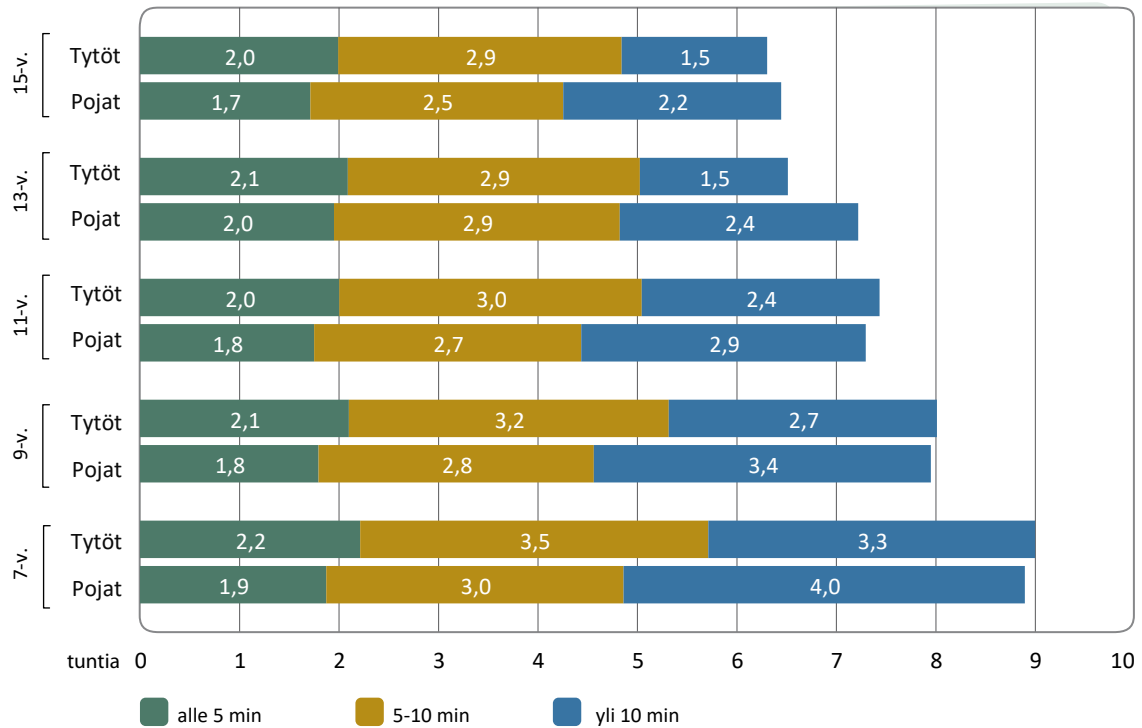
Suurin osa lasten ja nuorten valvellaoloaikaisesta istumisesta ja makuulla olosta muodostui alle 20 minuuttia kerrallaan kestäneistä jaksoista (kuvio 28). Nuorimmalle ikäryhmälle kertyi vähiten paikallaanoloa jaksopituudesta riippumatta. Erityisesti 20–60 minuuttia ja yli 60 minuuttia kerrallaan kestäneitä paikallaanolojaksoja kertyi eniten yläkoululaisille eli 13- ja 15-vuotiaille nuorille.



Kuvio 28.

Istumisen ja makuulla olon kertyminen eripituisista jaksoista (pojat n = 606, tytöt n = 789, yhteensä n = 1395).

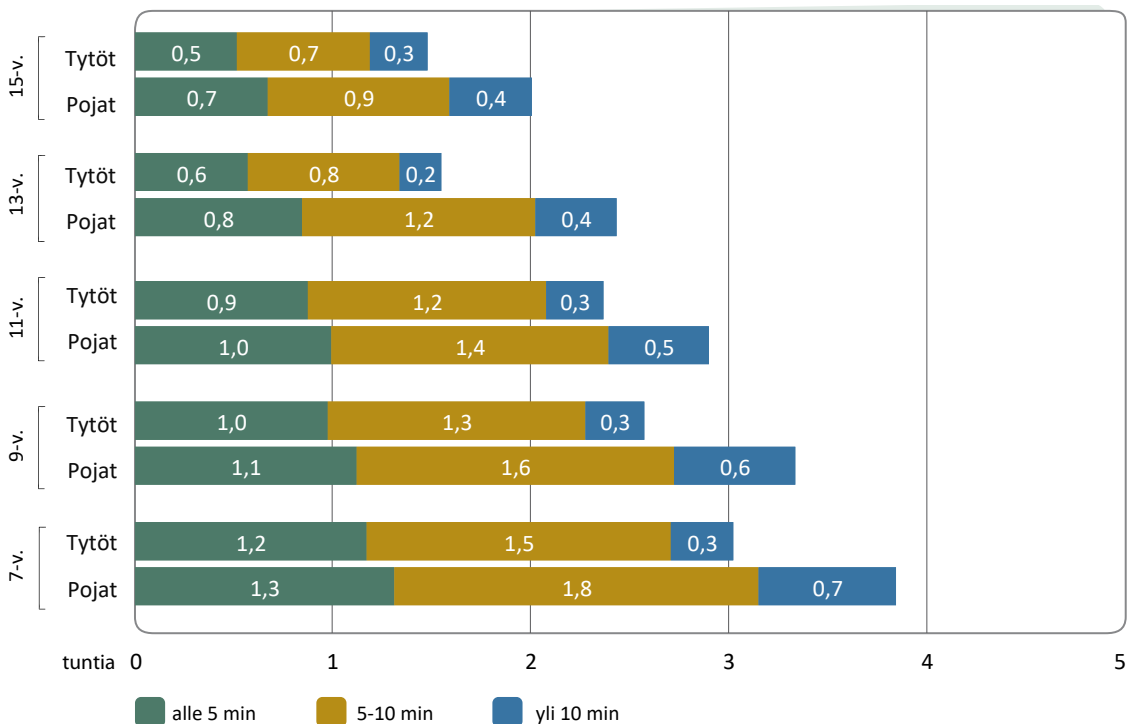
Liikkumisen kertymistä eripituisista jaksoista tarkasteltiin sekä kokonaisliikkumisen että reippaan ja rasittavan liikkumisen mukaan. Kokonaisliikkuminen sisältää reippaan ja rasittavan liikkumisen lisäksi myös kevyen liikkumisen. Suurin osa lasten ja nuorten kokonaisliikkumisesta muodostui 5–10 minuuttia kerrallaan kestäneistä jaksoista (kuvio 29). Nuoremmille lapsille kertyi vanhempia osallistujia enemmän liikkumista yli 10 minuutin jaksoista. Ikäryhmien väliset erot näkyvätkin selvästi näistä yli 10 minuuttia kerrallaan kestäneistä jaksoista kertyneen liikkumisen määrissä. Erityisesti alakouluikäisillä pojilla näistä jaksoista kertyi enemmän kokonaisliikkumista kuin lyhyemmistä jaksoista. Tytöille kertyi hieman poikia enemmän liikkumista sekä alle 5 minuuttia että 5–10 minuuttia kerrallaan kestäneistä jaksoista. Pojille puolestaan kertyi tyttöjä enemmän liikkumista yli 10 minuuttia kerrallaan kestäneistä jaksoista.



Kuvio 29.

Kokonaisliikkumisen kertyminen eripituisista jaksoista (pojat n = 606, tytöt n = 789, yhteensä n = 1395).

Myös vain reippaaseen ja rasittavaan liikkumiseen rajattu tarkastelu osoitti, että suurin osa liikkumisesta kertyi 5–10 minuuttia kerrallaan kestäneistä jaksoista (kuvio 30). Nuoremmille ikäryhmille kertyi vanhempia ryhmiä enemmän reipasta ja rasittavaa liikkumista jaksopituudesta riippumatta. Ainoastaan 15-vuotiaille tytöille kertyi enemmän liikkumista yli 10 minuuttia kerrallaan kestäneistä jaksoista kuin 13-vuotiaille tytöille. Pojille kertyi tyttöjä enemmän reipasta ja rasittavaa liikkumista kaikissa ikäryhmissä jaksopituudesta riippumatta. Erityisen selvästi sukupuoliero näkyi yli 10 minuuttia kerrallaan kestäneistä jaksoista kertyneen liikkumisen määrissä.



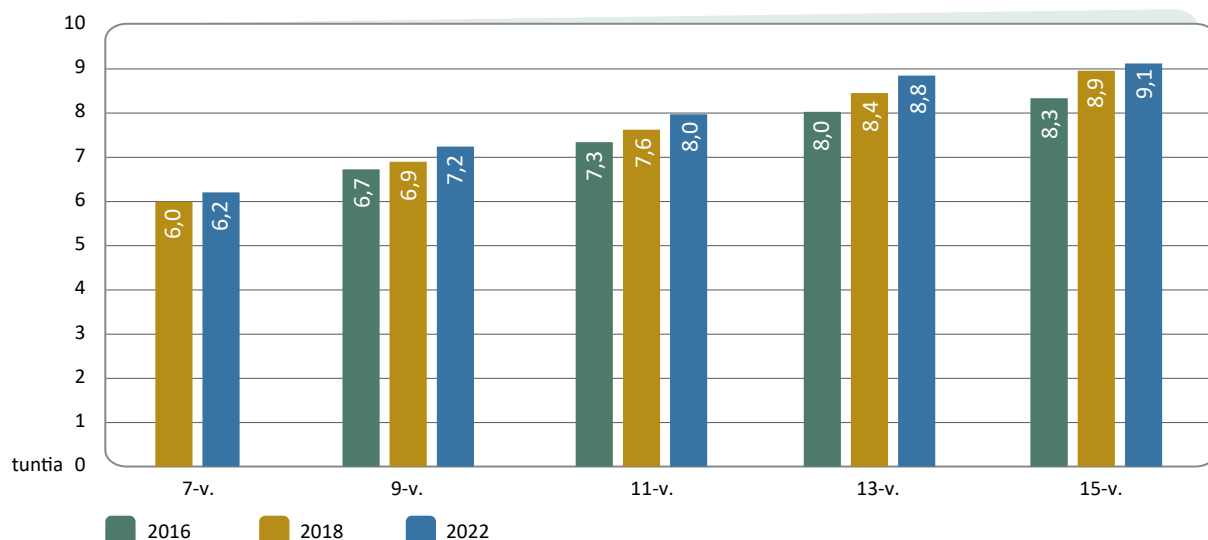
Kuvio 30.

Reippaan ja rasittavan liikkumisen kertyminen eripituisista jaksoista (pojat n = 606, tytöt n = 789, yhteensä n = 1395).

Paikallaanolon ja liikkumisen muutokset vuodesta 2016 vuoteen 2022

Peruskoululaisten valveilla oloaikaista liikkumista ja paikallaanoloa on mitattu liikemittarilla LIITU-tutkimuksissa vuosina 2016, 2018 ja 2022. Ykkösluokkalaisten eli 7-vuotiaat lapset osallistuivat mittauksiin vain vuosina 2018 ja 2022, joten kolmen mittauskerran vertailu rajoittuu 9-, 11-, 13- ja 15-vuotiaisiin.

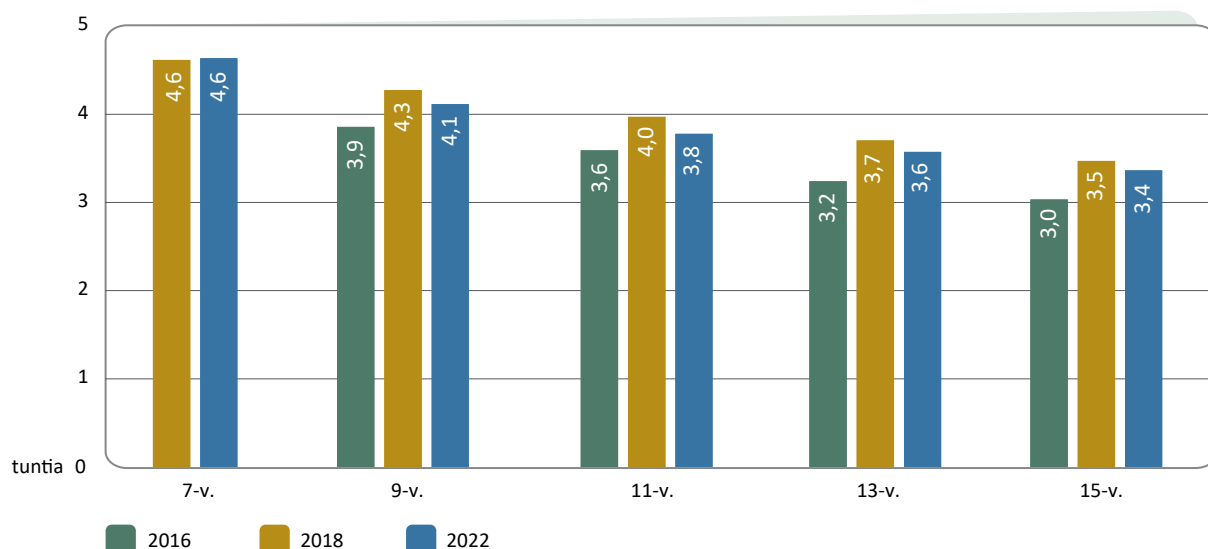
Lasten ja nuorten istuen tai makuulla päivittäin viettämä paikallaanoloaika näyttäisi lisääntyneen hieman vuodesta 2016 vuoteen 2022 (kuvio 31). Kun 9–15-vuotiaat osallistujat viettivät vuonna 2016 keskimäärin 7 tuntia 36 minuuttia päivässä istuen tai makuulla, oli vastaava määrä vuonna 2022 jo 8 tuntia 17 minuuttia. Istumisen tai makuulla olon määrä lisääntyi molemmilla sukupuolilla ja kaikissa tarkastelluissa ikäryhmissä. Tulosten tulkinnassa on hyvä huomioida, että vuonna 2016 liikemittaria käytettiin vain valveilla ollessa. Tämä on todennäköisesti hieman aliarvioinut paikallaanolon kokonaismäärää.



Kuvio 31.

Lasten ja nuorten paikallaan istuen tai makuulla viettämä aika vuosina 2016, 2018 ja 2022 (pojat n = 3032, tytöt n = 3972, yhteensä n = 7004).

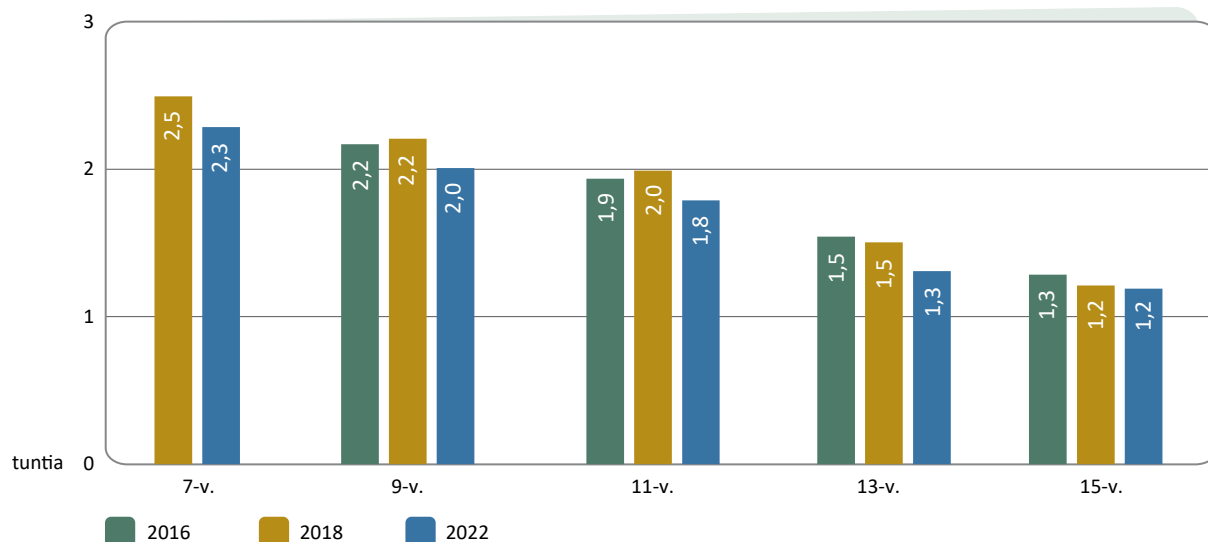
Kevyeen liikkumiseen päivittäin käytetty aika lisääntyi 9–15-vuotialla lapsilla ja nuorilla vuodesta 2016 vuoteen 2018, mutta kääntyi laskuun vuonna 2022 (kuvio 32). Vuonna 2022 kevyttä liikkumista kertyi kuitenkin edelleen keskimäärin enemmän kuin vuonna 2016. Muutos oli molemmilla sukupuolilla samansuuntainen. Ainoastaan 13-vuotiaiden poikien ja 15-vuotiaiden nuorten kevyen liikkumisen määrä ei muuttunut tilastollisesti merkitsevästi vuosien 2018 ja 2022 välillä. Myöskään nuorimpien, 7-vuotiaiden, lasten kevyen liikkumisen määrä ei muuttunut vuosien 2018 ja 2022 välillä.



Kuvio 32.

Lasten ja nuorten kevyt liikkuminen vuosina 2016, 2018 ja 2022 (pojat n = 3032, tytöt n = 3972, yhteensä n = 7004).

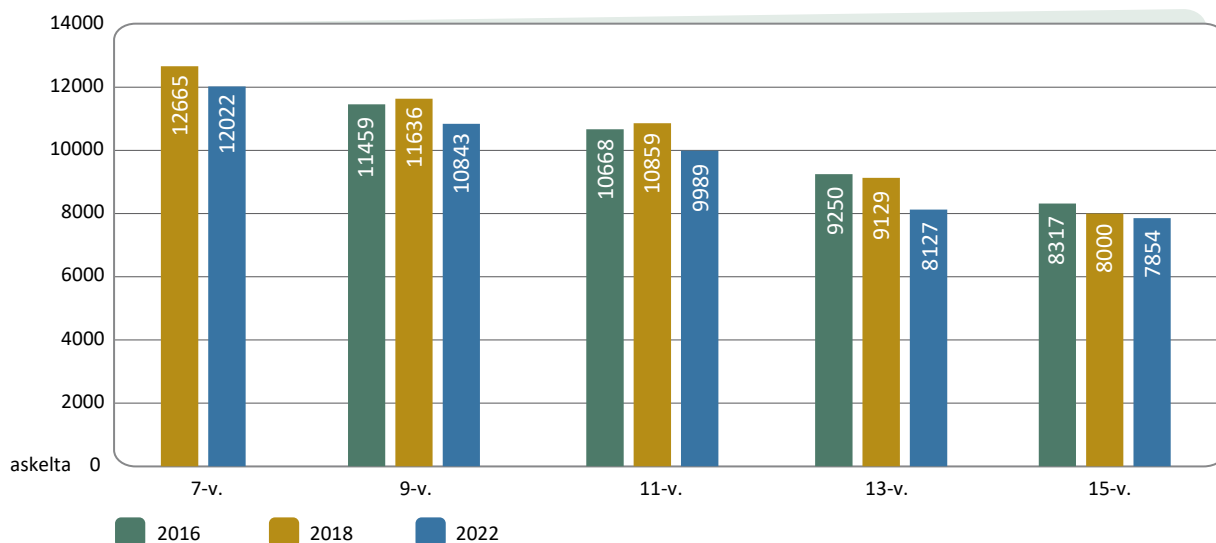
Reippaan ja rasittavan liikumisen päivittäinen aika pysyi suhteellisen tasaisena 9-, 11- ja 13-vuotiailla lapsilla ja nuorilla vuodesta 2016 vuoteen 2018, mutta vuoden 2022 mittauksessa liikkuminen oli edellisistä vuosia vähäisempää (kuvio 33). Myös 7-vuotiaat lapset liikkuvat reippaasti tai rasittavasti vuonna 2022 vähemmän kuin vuonna 2018. Vanhimpien, 15-vuotiaiden, nuorten reippaan ja rasittavan liikumisen määrässä ei tapahtunut muutosta vuosien 2016 ja 2022 välillä. Yksitoista- ja 13-vuotiaiden tyttöjen reippaan ja rasittavan liikumisen määrä jopa lisääntyi vuosien 2016 ja 2018 välillä, mutta väheni samoin kuin poikienkin liikkuminen vuonna 2022. Pojat liikkuvat sekä reippaasti että rasittavasti tyttöjä enemmän kaikkina tarkasteltuina vuosina.



Kuvio 33.

Lasten ja nuorten reipas ja rasittava liikkuminen vuosina 2016, 2018 ja 2022 (pojat n = 3032, tytöt n = 3972, yhteensä n = 7004).

Kun liikumisen muutosta tarkasteltiin päivittäisten askelten avulla, liikkuvat lapset ja nuoret vuonna 2022 keskimäärin vähemmän kuin aiempina vuosina. Yksitoistavuotiaiden tyttöjen liikkuminen lisääntyi hieman vuosien 2016 ja 2018 välillä, mutta kääntyi laskuun vuonna 2022. Nuoremmilla, 7- ja 9-vuotiailla, sekä 13-vuotiailla tytöillä havaittiin ainoastaan askelmäärän pieneneminen vuosien 2018 ja 2022 välillä. Myös 9- ja 11-vuotiaiden poikien päivittäinen askelmäärä pieneni vuosien 2018 ja 2022 välillä. (kuvio 34). Askeleet vähentyivät myös 7-vuotiailla pojilla, mutta muutos ei ollut tilastollisesti merkitsevä. Vanhimpien nuorten päivittäisessä askelmäärässä ei tapahtunut tilastollisesti merkitsevää muutosta vuosien 2016 ja 2022 välillä.



Kuvio 34.

Lasten ja nuorten päivittäiset askeleet vuosina 2016, 2018 ja 2022 (pojat n = 3032, tytöt n = 3972, yhteensä n = 7004).

Yhteenveto

LIITU 2022 -tutkimuksessa mitattiin perusopetusikäisten lasten ja nuorten liikkumista, paikallaanoloa ja unta koko vuorokauden ajalta. Tässä luvussa kuvattiin liikkumisen, paikallaanolon ja unen määriä sekä tarkasteltiin, millaisista jaksoista paikallaanolo ja liikkuminen kertyivät ja miten ne jakautuivat valveilla-oloaikana. Lopuksi lasten ja nuorten liikkumista ja paikallaanoloa verrattiin vastaavalla tavalla mitattuihin tuloksiin vuosilta 2016 ja 2018.

Tutkimuksen tulokset vahvistavat aiempia havaintoja lasten ja nuorten liikkumisesta. Lapset ja nuoret viettävät edelleen suuren osan valveillaoloajastaan paikallaan, pääasiassa istuen. Liikkumisesta suurin osa on teholtaan kevyttä. Paikallaanolon määrä lisääntyi ja liikkumisen määrä vähentyi nuoremmista vanhempiin ryhmiin siirryttäessä. Erityisesti reippaan ja rasittavan liikkumisen määrä vähentyi iän myötä. Tässä tutkimuksessa havaittiin myös, että suurin osa lasten ja nuorten paikallaanolosta kertyi lyhyistä, alle 20 minuuttia, kerrallaan kestäneistä jaksoista. Liikkumisesta suurin osa kertyi 5–10 minuuttia kerrallaan kestäneistä jaksoista. Yli 10 minuuttia kerrallaan kestäneistä jaksoista kertyneen liikkumisen määrässä näkyi selkeä ero ikäryhmien välillä: Eniten tällaista liikkumista tuli kaikkein nuorimmille osallistujille. Reipasta ja rasittavaa liikkumista kertyi nuorimmille osallistujille vanhempia enemmän jaksopituudesta riippumatta.

Paikallaanolon ja liikkumisen muutosten tarkastelu osoitti, että lasten ja nuorten liikkuminen vähentyi jonkin verran vuodesta 2018 vuoteen 2022. Tämä saattaa olla seurausta maailmanlaajuisesta koronapandemiasta, joka vaikutti suuresti lasten ja nuorten arkeen vuosina 2020–2022. Seuraavien tiedonkeruiden jälkeen näemme, jääkö tämä viimeisimmässä mittauksessa havaittu liikkumisen väheneminen pysyväksi ilmiöksi vai lisääntykö lasten ja nuorten liikkuminen tulevaisuudessa.

Lasten ja nuorten liikkumista, paikallaanoloa ja unta on tärkeää seurata säännöllisin välein vertailukelpoisilla mittaus- ja analysointimenetelmillä. Näin vähitellen muodostuvien tutkimustulosten aikasarjojen avulla on mahdollista seurata lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisessä tapahtuvia muutoksia. Lisäksi LIITU-tutkimuksen kyselytietojen avulla on mahdollista selvittää liikemittarilla mitatun liikkumisen ja paikallaanolon yhteyksiä muihin liikuntakäyttäytymisen indikaattoreihin aiempaa yksityiskohtaisemmin.

Liikemittareiden käyttö LIITU 2022 -tutkimuksessa

Yhteensä 1525 lasta ja nuorta käytti liikemittaria vähintään 10 tuntia ainakin yhtenä päivänä viikon aikana. Tarkastelussa mukana olevista lapsista ja nuorista 6 prosenttia ei ollut käyttänyt liikemittaria yhtään kokonaista vuorokautta ja yksi prosentti ei saavuttanut kriteerinä ollutta 10 tunnin käyttöaikaa yhtenäkin mittauspäivänä (Taulukko 5). Nämä osuudet kuvaavat mittaria käyttämättömiä nuoria. Viisitoista prosenttia lapsista ja nuorista oli käyttänyt mittaria 1–3 kokonaista vuorokautta ja seitsemän prosenttia ainakin kymmenen tuntia päivässä 1–3 päivänä viikon aikana. Nämä nuoret eivät kuitenkaan yltäneet tässä tarkastelussa olleisiin mittarin käyttökriteereihin eli vähintään neljän kokonaisen vuorokauden käyttöaikaan (n=1211) tai ainakin 10 valveillaolotunnin käyttöön ainakin neljänä päivänä viikon aikana (n=1395).

Taulukko 5.

Mittauspäivien lukumäärä koko osallistujajoukossa (n = 1525).

Mittauspäivien lukumäärä	24 tunnin mittauspäivät	10 tunnin mittauspäivät
0	86	14
1	65	38
2	65	37
3	96	39
4	187	46
5	278	136
6	713	307
7	35	908
Yhteensä	1525	1525

Koko vuorokauden aikaista mittarin käyttöä tarkastellessa 80 prosenttia liikemittarin ottaneista lapsista ja nuorista oli käyttänyt sitä 4–7 vuorokautta viikon aikana. Lähes puolet (49 %) oli käyttänyt mittaria 6–7 kokonaista vuorokautta. Valveillaoloaikaan rajoittuvassa tarkastelussa 92 prosenttia nuorista oli käyttänyt mittaria 4–7 päivänä ainakin 10 tuntia päivässä. Yli puolet (60 %) mittarin ottaneista lapsista ja nuorista oli käyttänyt mittaria kaikkina viikonpäivinä vähintään 10 tuntia päivässä.

Vähintään neljä kokonaista vuorokautta mittaria käyttäneistä 81 prosenttia oli alakoululaisia eli 7-, 9- tai 11-vuotiaita. Vastaava osuus vähintään neljänä päivänä vähintään 10 tuntia mittaria käyttäneissä oli 80 prosenttia. Yhdeksänvuotiaita oli molempien kriteerien täyttäneissä enemmän kuin muita ikäryhmiä. Sekä vähintään neljän kokonaisen vuorokauden että vähintään neljän ainakin 10 valveillaolotunnin mittauspäivän kriteerin täyttäneissä lapsissa ja nuorissa oli vähemmän poikia kuin tyttöjä. Vähintään neljä kokonaista mittausvuorokautta oli 514 pojalla ja 697 tytöllä, ja vastaavasti vähintään neljä ainakin 10 tunnin mittauspäivää oli 606 pojalla ja 789 tytöllä.

Lähteet

Husu, P., Jussila, 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*. Valtion Liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4. 16–22.

Husu, P., Jussila, A-M., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H., Vasankari, T. (2019) *Objektiivisesti mitatun liikkumisen, paikallaanolon ja unen määrä*. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa, LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. 29–40.

Husu, P., Jussila, A-M., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H., Vasankari, T. (2021a) *Liikemittarilla mitatun liikkumisen, paikallaanolon ja unen määrä*. Teoksessa S. Kokko, L. Martin & R. Hämylä (toim.) *Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:1. 23–34.

Husu, P., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H., Sievänen, H., Suni, J., Heinonen, O., Heiskanen, J., Kaikkonen, K., Savonen, K., Kokko, S., Vasankari, T. (2021b) *Physical activity, sedentary behavior and time in bed among Finnish adults measured 24/7 by triaxial accelerometry*. *Journal for the Measurement of Physical Behavior* 4(2), 163–173. <https://doi.org/10.1123/jmpb.2020-0056>

Husu, P., Vähä-Ypyä, H., Tokola, K., Sievänen, H., Mänttari, A., Kokko, S., Kaikkonen, K.M., Savonen, K. & Vasankari, T. (2022a) Measurement of Physical Fitness and 24/7 Physical activity, standing, sedentary behavior, and time in bed in working-age Finns: Study protocol for FINFIT 2021. *Methods & Protocols*, 5, 7. <https://doi.org/10.3390/mps5010007>

Husu, P., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H., Vasankari, T. (2022b) Liikuntaraportti. Suomalaisten mitattu liikkuminen, paikallaanolo ja fyysinen kunto 2018–2022. Opetus- ja kulttuuriministeriö Helsinki. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2022:33.

Jussila, A-M., Husu, P., Vähä-Ypyä, H., Tokola, K., Kokko, S., Sievänen, H., Vasankari, T. (2022) Accelerometer-measured physical activity levels and patterns vary in an age- and sex-dependent fashion among Finnish children and adolescent. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19, 6950. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116950>

Vähä-Ypyä, H., Vasankari, T., Husu, P., Mänttari, 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. *Clinical Physiology and Functional Imaging* 35(1), 64–70.

Vähä-Ypyä, H., Husu, P., Suni, J., Vasankari, T., Sievänen, H. (2018) Reliable recognition of lying, sitting and standing with a hip-worn accelerometer. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports* 28(3), 1092–1102.

Opetus- ja kulttuuriministeriö (2021). Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2021:19.

KENTÄN KÄYTTÖ
EDELLYTTÄÄ
ENNALTA
MAKSETTUA
KÄYTTÖMAKSUA

ÄLÄ MENE
KENTÄLLE

4

Lasten ja nuorten liikunnan
merkitykset ja esteet

4

Lasten ja nuorten liikunnan merkitykset ja esteet

Pasi Koski¹ ja Mirja Hirvensalo²

1 Turun yliopisto, Kasvatustieteiden tiedekunta 2 Jyväskylän yliopisto, Liikuntatieteellinen tiedekunta

Nykymaailmassa on lapsille ja nuorille tarjolla lukemattomia virikkeitä monilta eri elämänilueilta. Voi sanoa, että eri toimintamuodot ja elämänilueet kilpailevat nuorison huomiosta. Liikunta ja urheilu on yksi tällainen elämänilue. Se on kulttuurisesti rakentunut kokonaisuus, jota voidaan kutsua myös sosiaalisesti maailmaksi. Jotkut ovat syvemmällä kyseisessä maailmassa kuin toiset. Tutkimusten perusteella tiedetään, että mitä voimakkaampia ja useampia liikunnan myönteisiä merkityksiä on omaksumut, sitä vahvempi on liikuntasuhde ja sitä todennäköisemmin on myös liikunnallisesti aktiivinen (esim. Koski, Hirvensalo, Villberg & Kokko 2022).

Merkityksellä viitataan tässä yhteydessä liikunnan piirteisiin ja elementteihin, jotka voidaan kokea tärkeinä. Ne, jotka ovat liikunnan ja urheilun maailmassa syvällä, tunnistavat ja oivaltavat tarjolla olevia virikkeitä monipuolisesti. Tällöin liikunnan merkitykselliseksi kokeminen on todennäköisempää kuin niillä, joille tarjolla olevat merkitykset jäävät pinnallisiksi tai kokonaan huomaamatta. (Koski 2008)

Liikuntasuhde voi heikentyä tai jäädä heikoksi, jos erilaiset esteet ovat voimakkaita tai jos ehkäiseviä tekijöitä on runsaasti läsnä. Tutkimushavaintojen mukaan kirjattujen esteiden määrä muuntaa liikunnallisen aktiivisuuden todennäköisyyttä vastakkaiseen suuntaan kuin myönteisten merkitysten tunnistaminen (Koski, Hirvensalo, Villberg & Kokko 2022).

LIITU-tutkimuksessa on jäljitetty 11–15-vuotiaiden suomenkielisten suomalaislasten liikunnassa tärkeiksi kokemia merkityksiä aiemmin vuosina 2014 ja 2018 (ks. Koski 2015; Koski & Hirvensalo 2019). Tämä vuoden 2022 aineisto on siis tälle kohderyhmälle kolmas kerta, joka myös mahdollistaa trendiseurannan kahdeksan vuoden ajanjaksolle. Lisäksi vuonna 2020 selvitettiin asiaa lukiolaisten keskuudessa (Koski & Hirvensalo 2021). Liikunnan esteitä lasten ja nuorten liikunnalle on LIITU-tutkimuksessa kerätty kerran enemmän, sillä mainittujen aineistonkeruuvuosien, 2014, 2018 ja 2022, esteistä kerättiin tiedot myös vuonna 2016 (ks. Hirvensalo, Liukkonen, Jaakkola & Sääkslahti 2015; Hirvensalo, Jaakkola, Sääkslahti & Lintunen 2016; Koski & Hirvensalo 2019)

Liikuntaan liittyvien merkitysten kirjo on niin laaja, ettei sitä ole edes mahdollista verbalisoida kattavasti. Erään jäsenyyksen mukaan keskeisiä merkitysulottuvuuksia lasten ja nuorten näkökulmasta ovat 1) kilpailun, 2) terveyden, 3) ilmaisun, 4) ilon, 5) sosiaalisuuden, 6) itsen tuntemisen ja tutkimisen, 7) kasvun ja kehittymisen sekä 8) lajimerkitysten ulottuvuus. (Koski 2017) Esteet on vastaavasti jaoteltu kolmeen ryhmään: 1) ulkoiset esteet, 2) henkilökohtaiset esteet, sekä 3) liikunnan arvon kieltävät esteet (ks. Karvonen, Rahkola & Nupponen 2008). Ulkoisia esteitä ovat esimerkiksi liikunnan harrastamisen kalleus sekä ohjauksen ja liikuntapaikkojen puute. Henkilökohtaisia esteitä ovat puolestaan ajan kuluminen muissa harrastuksissa, liikunnan kokeminen ikäväksi ja liikunnallisuuden puute. Uutena esteenä vuonna 2022 kysyttiin koulutehtäviin kuluva aikaa. 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 (merkityksiä myös kahdeksan) vuoden aikana tapahtuneita muutoksia.

Tuloksissa tarkastellaan ensin merkityksiä ja sitten esteitä. Molempien osalta keskitytään aluksi vuoden 2022 tilanteeseen. Sen jälkeen aiempien LIITU-aineistojen avulla luodaan kuvaa aiheisiin liittyvistä trendeistä.

Merkitykset

Taulukossa 6 on esitetty kunkin merkitysosion kohdalla sellaisten vastaajien osuudet, jotka pitivät keväällä 2022 kyseistä piirrettä liikunnassa tärkeänä tai erittäin tärkeänä. Yleisimmin tuohon valikoituivat parhaansa yrittäminen, ilo, hyvän olon saaminen, yhdessäolo, onnistumisen elämykset, terveellisyys sekä uusien taitojen oppiminen ja kehittäminen. Niitä kutakin piti vastaajista yli puolet vähintään tärkeänä.

Ikäryhmien välinen vertailu kertoi, että nuorimmalla tarkastelulla ikäryhmällä (11-vuotiailla) valtaosassa listan merkityksistä vähintään tärkeänä pitäminen oli yleisempää kuin vanhemmilla ikäryhmillä. Hyvän ulkonäön saaminen oli ainoana selvästi yleisempää 13- ja 15-vuotiailla kuin 11-vuotiailla. Lisäksi lihasvoiman kasvattamisessa oli lievä samansuuntainen ero. Suurin piirtein samat lukemat eri-ikäisillä oli kilpailemisen, toisen kanssa kamppailun, menestymisen ja voittamisen sekä omatoimisesti yksikseen tekemisen kohdalla. Selkeimmin 11-vuotiaiden vastauksissa vanhempiin ikäryhmiin verraten korostuivat pelon ja jännityksen kokeminen/voittaminen, ilo, uusien kavereiden saaminen, uusien taitojen oppiminen ja kehittäminen, yhdessäolo, parhaansa yrittäminen, taidokas temppuilu, terveellisyys, hyvä olo, leikkimielisyys, notkeus, luonto ja oveluus. Niissä kaikissa tärkeänä pitäneiden osuus oli yli kymmenen prosenttiyksikköä suurempi kuin 13-vuotiailla.

Sukupuolivertailussa ero tyttöjen ja poikien välillä oli suurin miehekkyydessä, jossa ero oli 33 prosenttiyksikköä. Asia oli ymmärrettävästi pojille yleisemmin tärkeä. Naisellisuudessa sen sijaan ero tyttöjen suuntaan oli kymmenesosa tuosta. Muita merkityksiä, joita pojat arvostivat varsin selvästi tyttöjä yleisemmin, olivat oveluus ja järjen käyttö, vauhdikkuus, kamppailu toisten kanssa, menestys ja voittaminen, ronskit otteet, lihasvoiman kasvattaminen, kilpaileminen ja taidokas temppuilu. Näissä ero vaihteli kuudesta prosenttiyksiköstä seitsemääntoista. Tyttöillä poikia yleisempää oli arvostaa hyvän olon saamista, murheiden unohtamista, parhaansa yrittämistä, hyvän ulkonäön saamista, yhdessäoloa ja onnistumisen elämyksiä. Näissä ero vaihtelivat sukupuolten välillä kahdeksasta neljään prosenttiyksikköön. Toisin kuin vuonna 2018 pojat löysivät keväällä 2022 yleisemmin tärkeitä merkityksiä liikunnasta kuin tytöt. Käytetyistä 34 merkityksestä pojat olivat pitäneet tyttöjä yleisemmin vähintään tärkeänä 14:a, kun tytöillä vastaava luku oli yhdeksän. Lopuissa 11 merkityksessä sukupuolten välinen ero jäi alle kolmen prosenttiyksikön.

Taulukko 6.

Tärkeiksi ja erittäin tärkeiksi vuonna 2022 arvioitujen liikunnan merkitysten osuudet sukupuolen ja ikäryhmän mukaan (n = 2081–2177) (%)

	Pojat	Tytöt	11-v.	13-v.	15-v.	Kaikki
Kilpailu ja suorittaminen						
parhaansa yrittäminen	62	68	72	58	58	65
kamppailu itsesi kanssa, itsesi voittaminen	45	43	45	43	40	44
työnteko, ahkeruus	43	39	43	36	39	40
omatoimisesti yksikseen tekeminen	39	34	37	36	34	36
menestys ja voittaminen	38	27	32	31	30	31
kamppailu toisten kanssa, toisten voittaminen	33	21	27	26	25	26
kilpaileminen	25	18	21	20	21	21

	Pojat	Tytöt	11-v.	13-v.	15-v.	Kaikki
Terveys ja kunto						
hyvän olon saaminen	54	62	64	52	52	58
liikunnan terveellisyys	52	56	59	49	47	53
kunnon kohottaminen	47	43	44	43	46	44
virkistys ja rentoutuminen	43	44	46	38	43	43
lihavaksi tulemisen estäminen, painonhallinta	39	37	38	40	36	38
hyvän ulkonäön saaminen	24	29	20	34	32	27
Ilmaisu, esittäminen						
taidokas temppuilu	33	26	35	25	22	29
muille esittäminen, esiintyminen	19	16	21	13	15	17
Ilo ja leikki						
ilo; se, että liikunta on kivaa	59	61	67	54	50	59
onnistumisen elämykset	53	57	59	49	53	54
uusien elämysten saaminen	47	47	51	42	43	47
murheiden unohtaminen	40	48	45	43	41	44
leikkiminen, leikkimielisyys	32	29	37	24	25	30
Sosiaalisuus ja yhdessäolo						
yhdessäolo, yhteistoiminta kavereiden kanssa	54	59	65	48	49	56
uusien kavereiden saaminen	34	32	41	28	23	33
Itsen tunteminen, itsen tutkiminen						
opin tuntemaan paremmin itseäni	41	41	46	34	37	40
Kasvu ja kehittyminen						
uusien taitojen oppiminen ja kehittäminen	54	54	61	48	44	53
lihasvoiman kasvattaminen	49	40	41	46	45	44
pelon tai jännityksen kokeminen/voittaminen	44	42	50	39	31	42
Lajimerkitykset						
oveisuus ja järjen käyttö (esim. voiton saamiseksi)	46	29	41	32	31	36
vauhdikkuus	44	28	39	31	31	35
luonnossa olominen	35	36	42	29	31	35
notkeuden parantaminen	32	35	38	29	27	33
miehekkyyys	39	6	23	21	18	21
hienot välineet tai varusteet	18	14	17	14	15	16
ronskit otteet, kovaotteisuus	22	12	18	14	16	16
naisellisuus	9	12	12	8	10	11

Esteet

Liikuntaharrastuksen esteitä kysyttiin suomenkielisiltä lapsilta ja nuorilta valmiiksi muotoiltujen väittämien avulla. Vuonna 2022 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. Taulukossa 7 on raportoitu niiden suomenkielisten lasten ja nuorten osuudet, jotka vastasivat väittämän estävän edes vähän (1–4).

Keväällä 2022 yli puolet lapsista ja nuorista raportoi liikuntaharrastuksensa esteeksi liikuntalajin ohjauksen puutteen kodin läheisyydessä ja sen, että koulutehtävät vievät kaiken ajan. Myös ajankäyttö muihin harrastuksiin ja liikunnan kalleus olivat yleisimpien esteiden joukossa. Liikunnan harrastamisen arvon kieltäviä esteitä lapset ja nuoret raportoivat muita esteitä vähemmän. Noin viidennes vastaajista piti liikuntaa tarpeettomana tai hyödyttömänä. Muita esteitä koskevaan väittämään vastasi noin kolmasosa lapsista (n=637) ja nuorista ja sen jatkona olevaan avoimeen vastauskenttään kirjoitti omin sanoin kuvauksia esteistä 98 vastaajaa. Avoimissa vastauksissa mainittiin, että liikkuminen ei kiinnosta, se ei vaan huvita, laiskottaa, liikkuminen tuntuu typerältä, hyödyttömältä, tylsältä ja vaikealta. Ulkoisia esteitä kuten etäisyys oli usein mainittu este: asun korvessa, ei ole harrastuspaikkoja, ei harrastuskaveria ja se, että vanhemmat eivät kuljeta harrastuksiin. Myös terveysesteet, yksinäisyys ja ahdistus mainittiin.

Taulukko 7.

Suomenkielisten lasten ja nuorten liikuntaharrastuksen esteet sukupuolen ja ikäryhmän mukaan (%) (edes vähän estävänä tekijänä pitäneiden osuus) (n = 2137–2183, muu syy n = 687)

	Pojat	Tytöt	11-v.	13-v.	15-v.	Kaikki
Ulkoiset esteet						
Kotini lähellä ei ole kiinnostavan lajin ohjausta	50	62	50	62	64	57
Koulutehtävät vievät kaiken ajan	46	59	49	55	58	53
Liikunnan harrastaminen on liian kallista	42	53	46	51	52	49
Kotini lähellä ei ole liikuntapaikkoja	42	51	42	53	52	47
Koululiikunta ei innosta minua liikkumaan	37	47	36	40	34	44
Liikunta on liian kilpailuhenkistä	32	39	29	36	32	37
Kaveritkaan eivät harrasta liikuntaa	34	30	28	36	37	32
Henkilökohtaiset esteet						
Aikani kuluu muissa harrastuksissa	47	46	44	46	52	47
En viitsi lähteä liikkumaan	47	50	39	55	51	45
Ei ole aikaa liikuntaan	38	45	36	46	50	42
En ole liikunnallinen tyyppi	36	39	34	45	41	39
Terveysteni rajoittaa liikunta-aktiivisuuttani	32	30	30	35	30	31
Olen huono liikkumaan	32	41	34	44	38	38
Hikoilu tuntuu inhottavalta	30	41	36	40	34	37
Pelkään loukkaantuvani liikunnassa	31	33	34	34	30	33
Liikunta on ikävää/tylsää	30	32	29	36	32	32

	Pojat	Tytöt	11-v.	13-v.	15-v.	Kaikki
Liikunnan arvon kieltävät esteet						
Liikunnan arvostus kaveripiirissäni on vähäistä	30	29	28	34	30	30
Pidän liikuntaa tarpeettomana	26	20	24	22	23	23
Liikunnasta ei ole hyötyä minulle	22	17	20	22	18	20
Muut esteet						
Muut esteet	35	40	37	45	33	36

Ikäryhmien välisten erojen tarkastelu osoitti johdonmukaisesti sen, että lähes kaikkien esteiden osuus lisääntyi iän karttuessa. Toisaalta 15-vuotiaat oppilaat raportoivat monia esteitä jonkin verran 13-vuotiaita harvemmin, vain ajanpuutteeseen ja ohjauksen puutteeseen liittyviä esteitä he raportoivat 13-vuotiaita enemmän.

Tyttöjen ja poikien esteet poikkesivat jonkin verran toisistaan. Tytöt raportoivat pääsääntöisesti poikia yleisemmin esteitä. Suurin ero oli koulutehtävien viemässä ajassa ja liikunnan kalleudessa. Tytöistä suurempi osa (59 %) kuin pojista (46 %) koki koulutehtävien estävän liikkumista. Tytöistä 53 prosenttia piti liikunnan harrastamista kalliina, kun pojilla vastaava osuus oli 42 prosenttia. Tytöt pitivät myös liikuntapaikkojen ja ohjauksen puutetta poikia useammin liikunnan esteenä. Lisäksi he kokivat olevansa poikia yleisemmin huonoja liikkujia. Sen sijaan liikunnan arvon kieltävät esteet, kuten liikunnan tarpeettomuus ja hyödyttömyys olivat pojilla yleisempiä kuin tytöillä.

Muutokset liikunnan merkityksissä ja esteissä LIITU-tutkimuksen aiempiin havaintoihin verraten

Taulukossa 8 on esitetty yksittäisten merkitysten painotuksissa tapahtuneet muutokset merkitysulottuvuuksittain sekä vuoden 2018 että vuoden 2014 tilanteeseen nähden. Luvut on laskettu vähentämällä kyseistä merkitystä vähintään tärkeänä vuoden 2022 aineistossa pitäneiden osuudesta vastaava aiemman vuoden lukema. Punainen väri viittaa siihen, että ero kevään 2022 tilanteeseen on vähintään kymmenen prosenttiyksikköä pienempi kuin aiempina vuonna ja vaalean punainen viittaa siihen, että vuoden aiemman vuoden osuus on kolmesta yhdeksään prosenttiyksikköä pienempi kuin tuoreimmasa aineistossa. Keltainen väri ilmaisee, että tilanne on pysynyt jokseenkin samana ja vihreä taas sitä, että aiempina vuonna osuus oli vähintään kolme prosenttiyksikköä pienempi kuin keväällä 2022.

Vuosien 2018 ja 2014 vertailussa todettiin yleinen laskeva trendi (Koski & Hirvensalo 2019, 72–73). Punaisen ja vaalean punaisen värin runsaus taulukossa kertoo, että kyseinen trendi on jatkunut. Pudotus vuodesta 2018 vuoteen 2022 ei ole yhtä jyrkkä kuin aiemmassa vertailuvälissä, mutta suunta on pysynyt samana. Suurimmat muutokset ovat ahkeruuden, terveellisyyden, kunnon kohottamisen ja lihasvoiman kasvattamisen arvostamisessa. Merkitysulottuvuuksittaisen tarkastelun pohjalta voi todeta, että muutokset ovat vähäisimmät kilpailun ja suorittamisen sekä ilmaisun ja esittämisen ulottuvuuksilla. Kun vertailukohdaksi otetaan kahdeksan vuoden takainen tilanne, voidaan todeta, että eri merkitysten arvostus on vähentynyt varsin dramaattisesti.

Taulukko 8.

Muutokset liikunnan merkitysten painotuksissa prosenttiyksikköinä suomenkielisillä vastaajilla sukupuolittain (vuoden 2022 (n = 2081–2177) vähintään tärkeiden merkitysten osuus vähennettynä vastaavalla osuudella vuonna 2018 (n = 1970–2073) ja vuonna 2014 (n = 2675–2728))

	MUUTOS 2022–2018				MUUTOS 2022–2014		
Kilpailu ja suorittaminen	Pojat	Tytöt	Kaikki		Pojat	Tytöt	Kaikki
parhaansa yrittäminen	1	-4	-2		1	-3	-1
kamppailu itsesi kanssa, itsesi voittaminen	-1	-9	-6		-3	-11	-7
työnteko, ahkeruus	-6	-13	-10		-3	-10	-7
omatoimisesti yksikseen tekeminen	4	-2	1		2	-2	0
menestys ja voittaminen	0	-2	-2		2	0	0
kamppailu toisten kanssa, toisten voittaminen	1	-1	-1		5	1	2
kilpaileminen	-1	-2	-2		0	0	-1
Terveys ja kunto							
hyvän olon saaminen	2	-8	-4		-4	-15	-10
liikunnan terveellisyys	-4	-11	-8		-9	-17	-14
kunnon kohottaminen	-2	-13	-8		-4	-24	-15
virkestys ja rentoutuminen	1	-5	-3		-5	-18	-12
lihavaksi tulemisen estäminen, painonhallinta	-6	-7	-7		-2	-21	-12
hyvän ulkonäön saaminen	-2	1	0		-8	-22	-15
Ilmaisu, esittäminen							
taidokas temppuilu	4	-4	-1		-5	-5	-5
muille esittäminen, esiintyminen	4	-1	1		-1	-3	-2
Ilo ja leikki							
ilo; se, että liikunta on kivaa	1	-12	-7		1	-12	-7
onnistumisen elämykset	6	-3	0		-2	-8	-6
uusien elämysten saaminen	3	-7	-3		-5	-19	-13
murheiden unohtaminen	0	-5	-3		-8	-16	-12
leikkiminen, leikkimielisyys	2	-2	-1		-2	-13	-8
Sosiaalisuus ja yhdessäolo							
yhdessäolo, yhteistoiminta kavereiden kanssa	1	2	1		-2	-8	-5
uusien kavereiden saaminen	-2	-6	-5		-9	-18	-14

	MUUTOS 2022–2018					MUUTOS 2022–2014		
Itsen tunteminen, itsen tutkiminen								
opin tuntemaan paremmin itseäni	2	-6	-3			-5	-16	-11
Kasvu ja kehittyminen								
uusien taitojen oppiminen ja kehittäminen	1	-9	-6			-2	-6	-5
lihasvoiman kasvattaminen	-1	-13	-8			-9	-26	-18
pelon tai jännityksen kokeminen/voittaminen	3	-1	0			0	-1	-1
Lajimerkitykset								
oveisuus ja järjen käyttö (esim. voiton saamiseksi)	0	-2	-2			-9	-10	-11
vauhdikkuus	1	-7	-4			-8	-15	-12
luonnossa oleminen	1	-3	-1			-2	-10	-6
notkeuden parantaminen	-1	-8	-5			-5	-23	-15
miehekkyyys	1	2	0			-9	-1	-6
hienot välineet tai varusteet	-5	-4	-5			-11	-12	-12
ronskit otteet, kovaotteisuus	0	-1	-1			-7	-4	-6
naisellisuus	-1	-9	-5			2	-20	-9

Jostain syystä muutokset merkityksissä poikien ja tyttöjen välillä ovat varsin erilaiset. Pojilla edeltäneen neljän vuoden aikana tilanne on pysynyt ahkeruuden, hienojen välineiden ja varusteiden, painonhallinnan ja terveellisuuden arvostusta lukuun ottamatta jokseenkin samalla tasolla. Viiden merkityksen (onnistumisen elämykset, omatoiminen tekeminen, taidokas temppuilu, muille esittäminen, pelon tai jännityksen kokeminen/voittaminen) kohdalla on tapahtunut vähintään kolmen prosenttiyksikön nousukin. Tytöillä sen sijaan laskeva trendi koskee 22 merkitystä 34:stä ja muutos kahdeksan vuoden takaiseen on erityisen suuri juuri tytöillä.

Esteiden trendivertailua on tarkoituksenmukaista tehdä vain vuoden 2018 aineistoon koska, vuonna 2014 esteiden vastausvaihtoehtojen asteikko poikkesi myöhemmistä mittauksista. Luvut on laskettu samoin kuin merkitysten vertailussa eli vuoden 2022 vähän estävänä tekijänä pitäneiden osuuden ja vuoden vuonna 2018 erotuksena. Vihreä väri on liikunnan näkökulmasta myönteinen muutos eli liikunnan esteen prosenttiosuus lasten ja nuorten keskuudessa on vähentynyt vähintään kolme prosenttiyksikköä. Punainen väri kertoo, että prosenttiosuus on keväällä 2022 vähintään kymmenen prosenttiyksikköä vuoden 2018 mittausta suurempi ja vaaleanpunainen väri, että prosenttiosuus on vähintään kolme prosenttiyksikköä suurempi kuin vuonna 2018. Siten trendimuutos on liikunnan näkökulmasta negatiivinen. Keltainen väri ilmaisee, että tilanne on pysynyt jokseenkin samana. (Taulukko 9).

Taulukko 9.

Muutokset liikunnan esteissä suomenkielisillä vastaajilla sukupuolittain ja ikäryhmittäin (muutos prosenttiyksikköihin vuodesta 2018 vuoteen 2022 vähän estävänä tekijänä pitäneiden osuus, n = 1590–1614 vuonna 2018 ja n = 2155–2183)

	Pojat	Tytöt	11-v.	13-v.	15-v.	Kaikki
Ulkoiset esteet						
Kotini lähellä ei ole kiinnostavan lajin ohjausta	-1	4	1	3	3	2
Liikunnan harrastaminen on liian kallista	2	-2	0	1	4	1
Kotini lähellä ei ole liikuntapaikkoja	2	2	1	6	3	3
Koululiikunta ei innosta minua liikumaan	-5	-3	-4	-1	-3	-2
Liikunta on liian kilpailuhenkistä	-3	1	-1	5	-5	0
Kaveritkaan eivät harrasta liikuntaa	2	2	0	8	3	2
Henkilökohtaiset esteet						
Aikani kuluu muissa harrastuksissa	-3	-5	-3	-8	-1	-4
En viitsi lähteä liikkumaan	1	4	0	10	1	3
Ei ole aikaa liikuntaan	-2	2	-1	3	-4	-2
En ole liikunnallinen tyyppi	-1	2	0	3	-1	2
Terveysteni rajoittaa liikunta-aktiivisuuttani	3	-1	1	8	-2	1
Olen huono liikkumaan	0	3	0	9	2	3
Hikoilu tuntuu inhottavalta	0	5	-1	11	3	4
Pelkään loukkaantuvani liikunnassa	3	0	-2	8	2	2
Liikunta on ikävää/tylsää	1	4	0	9	2	3
Liikunnan arvon kieltävät esteet						
Liikunnan arvostus kaveripiirissäni on vähäistä	0	3	-2	9	2	2
Pidän liikuntaa tarpeettomana	0	4	4	2	3	3
Liikunnasta ei ole hyötyä minulle	-1	-1	-2	5	-3	-1
Muut esteet						
Muut esteet	-2	7	0	20	1	5

Kaiken kaikkiaan esteiden muutokset olivat prosentuaalisesti melko pieniä. Taulukon vaaleanpunainen ja punainen väri osoittaa kuitenkin, että esteiden raportointi on hieman lisääntynyt. Esteiden osuus nousi seitsemässä väittämässä (liikuntapaikkojen puute, viitsiminen, itsensä huonoksi kokeminen, hikoilu, liikunnan ikävyys/tylsyys, liikunnan tarpeettomuus, ja muut syyt). Vihreä väri osoittaa, että muut harrastukset eivät enää vuonna 2022 estäneet liikunnan harrastusta yhtä yleisesti kuin neljä vuotta aiemmin. Myöskään koululiikuntaa ei mainittu enää yhtä yleisesti liikuntaan innostumisen esteeksi kuin vuonna 2018.

Ikäryhmävertailussa on havaittavissa selvä trendimuutos. Keskimmäisen ikäryhmän, eli 13-vuotiaiden, esteiden raportointi oli kasvanut lähes kaikissa väittämässä. Huomattava nousu oli väittämässä 'muut esteet' (20 %). Muita esteitä koskevissa avoimissa vastauksissa kuvaukset eivät kuitenkaan poikenneet muista ikäryhmistä. Sen sijaan 15-vuotiaiden trendimuutos oli neljässä väittämässä positiivinen eli esteiden osuus oli vähentynyt vuoden 2018 tilanteesta.

Samoin kuin merkitysten trendivertailussa poikien ja tyttöjen muutokset olivat erilaisia. Sukupuoli-vertailussa kiinnittyy huomio muiden esteiden raportoinnin lisääntymiseen erityisesti tytöillä. Tyttöjä esti liikkumasta muun muassa liikuntapaikkojen vähäisyys kodin lähellä, liikunnan ikävyys/tylsyys, hikoi-lu ja liikunnan tarpeettomuus. Pojilla esteiden osuus oli vähentynyt siten, että liikunnan kilpailuhenki-syys, koululiikunnan innostavuus tai muut harrastukset eivät poikia estäneet liikkumasta vuonna 2022 yhtä usein kuin aikaisemmin.

Yhteenveto

Liikunnan edistämistyön näkökulmasta lasten ja nuorten liikunnan merkitysten ja esteiden seuranta sekä niissä tapahtuvien muutosten tunnistaminen ovat oleellisia tehtäviä. Niiden avulla on mahdollista havaita teemaan liittyviä kulttuurisia muutoksia, jotka kertovat myös liikunnan asemasta muiden kilpai-levien elämäntilanteiden joukossa.

Vuoden 2022 tiedot liikunnan merkityksiin liittyen kertoivat, että yleisimmin lasten ja nuorten tärkeintä pitämiä merkityksiä olivat parhaansa yrittäminen, ilo, hyvän olon saaminen, yhdessäolo, onnistumisen elämykset, terveellisyys sekä uusien taitojen oppiminen ja kehittäminen. Lista muistuttaa paljolti neljä vuotta aiemmin raportoitua. Vuonna 2018 todettu liikunnan vetovoimaisuuden väheneminen näytti jatkuneen, mutta tuon jälkeen merkitysten arvostuksen väheneminen ei ollut yhtä jyrkkää kuin edelli-sellä nelivuotisjaksolla. Kahdeksan vuoden tarkastelujaksolla vuodesta 2014 vuoteen 2022 eri merkitys-ten arvostus oli vähentynyt varsin dramaattisesti. Tarkempi tarkastelu paljasti, että liikunnan merkitys-ten arvostuksen väheneminen oli tapahtunut erityisesti voimallisesti tyttöjen keskuudessa.

Liikunnan esteitä koskevat havainnot kertovat, että lasten ja nuorten kokemat liikuntaharrastuksen esteet olivat yleisimmin ulkoisia esteitä kuten ohjauksen ja paikkojen puute, liikunnan kalleus ja koti-tehtävien viemä aika. Tytöt raportoivat esteitä poikia yleisemmin. Vain liikunnan arvon kieltävät esteet olivat pojilla tyttöjä yleisempiä. Trendivertailu vuoteen 2018 osoittaa sukupuolieron vain kasvaneen, tytöt raportoivat kahdeksaa esteväittämää entistä useammin, kun pojilla tilanne oli pysynyt melko va-kaana. Sekä pojilla että tytöillä vähennystä oli tapahtunut muiden harrastusten viemässä ajassa. Tähän voi olla syynä keväällä 2020 alkanut Covid-pandemiasta johtunut kaikkien harrastusten tarjonnan lop-puminen tai väheneminen. Ikäryhmistä ehkä juuri 13-vuotiaat olivat eniten alttiita pandemian aiheutta-mille muutoksille, koska juuri he raportoivat lähes kaikkia esteitä enemmän kuin aikaisemmin.

Käytännön toimenpide-ehdotuksena voi tulosten pohjalta esittää, että työtä liikunnan eri piirteiden arvostamisen ja esteiden poistamisen eteen olisi tehtävä laajasti. Liikunnan vetovoimaisuus on hiipunut tai hiipumassa etenkin tyttöjen keskuudessa.

Lähteet

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.

- Karvonen, T., Rahkola, A. & Nupponen, H. (2008) "En ole liikunnallinen tyyppi" – sanoo aiempaa useampi kouluikäinen. *Liikunta & Tiede* 45 (6), 8–12.
- Koski, P. (2008) *Physical Activity Relationship (PAR)*. *International Review for the Sociology of Sport* 43 (2), 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*. Toinen uudistettu painos. PS-kustannus: Jyväskylä, 87–113.
- Koski, P. & Hirvensalo, M. (2019) *Liikunnan merkitykset ja esteet*. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa*. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja, 65–74.
- Koski, P. & Hirvensalo, M. (2021) *Liikunnan merkitykset ja esteet lukiolaisilla*. Teoksessa S. Kokko, R. Hämylä & L. Martin (toim.) *Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa*. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja, 50–56.
- Koski, P., Hirvensalo, M., Villberg, J. & Kokko, S. (2022) *Young people in the social world of physical activities: Meanings and barriers*. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19 (9), 5466; <https://doi.org/10.3390/ijerph19095466>



5

Liikunnallinen tuki vanhemmilta
ja kavereilta

5

Liikunnallinen tuki vanhemmilta ja kavereilta

Arto Laukkanen¹, Sanna Palomäki¹ ja Pertti Huotari¹

¹ Jyväskylän yliopisto, Liikuntatieteellinen tiedekunta

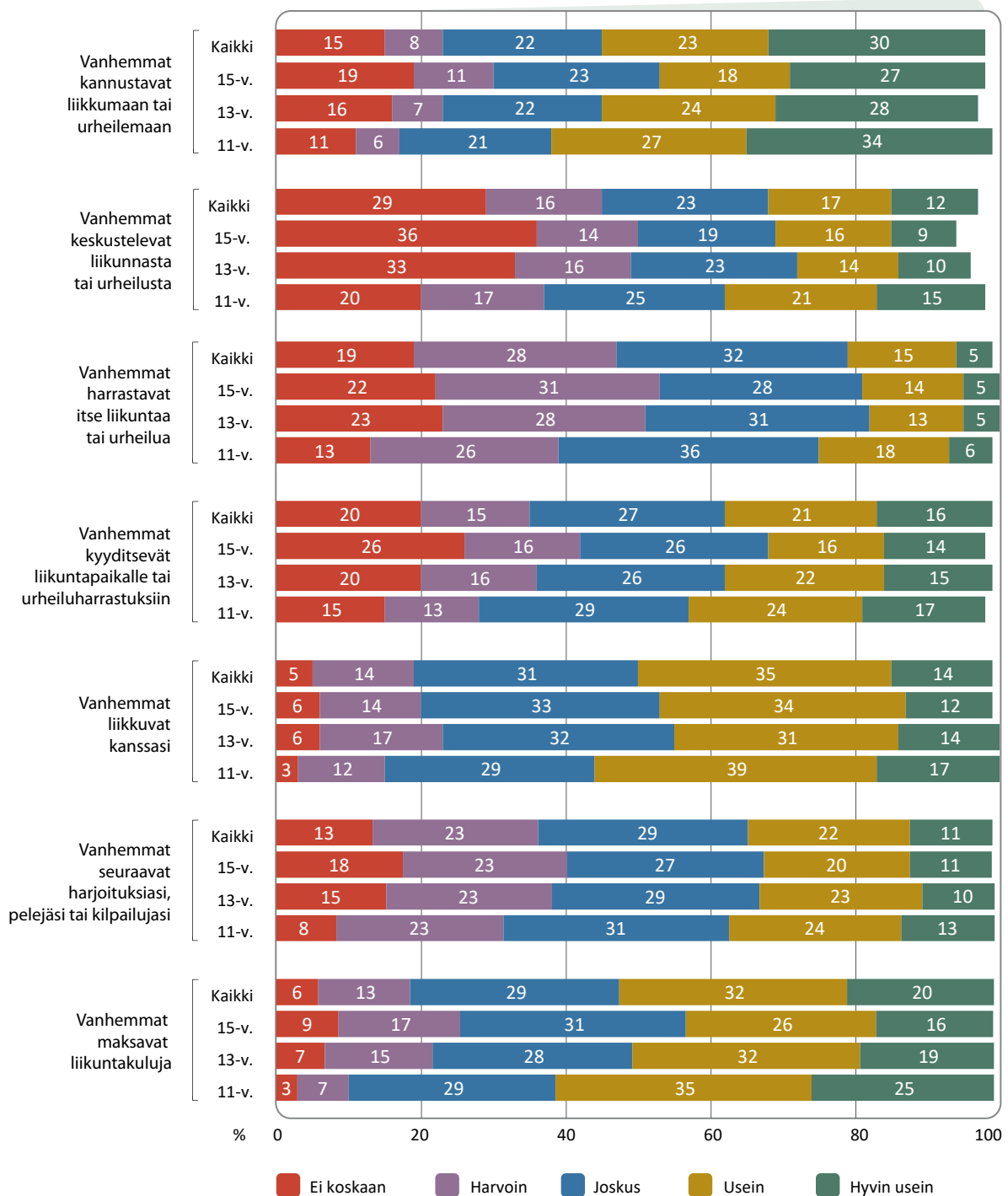
Koti- ja kaveripiirit yhdessä muodostavat liikuntakäyttäjymisen kannalta yhden keskeisimmistä sosiaalisista konteksteista lapsilla ja nuorilla. Vanhempien liikunnallisen tuen tiedetään olevan yksi keskeisistä liikunta-aktiivisuutta selittävistä tekijöistä 3–18-vuotialla (Yao & Rhodes 2015). Kavereiden rooli liikkumisessa ja liikunnan harrastamisessa on samoin huomattava ja sen merkitys kasvaa iän myötä (Mendonca ym. 2014; Prochnow ym. 2020).

LIITU 2022 -tutkimuksessa selvitettiin vanhempien tarjoamaa liikunnallista tukea kysymällä peruskoulun 11-, 13- ja 15-vuotiailta erikseen äidin ja isän tuen useutta tyypillisen viikon aikana seitsemällä kysymyksellä. Tässä luvussa vanhempien liikunnallista tukea tarkastellaan kahden käsitteen, emotionaalinen ja välineellinen tuki, alla (kuvio 35). Liikunnallisen tuen vastauskaala oli vanhempien tukea koskien 1–6 (ei koskaan–harvoin–joskus–usein–hyvin usein–ei ole tai en tapaa häntä). Vanhempien tuen osalta vastaukset ”ei ole tai en tapaa häntä” huomioitiin suhteellisia prosenttiosuuksia laskettaessa, jolloin vastausvaihtoehtojen 1–5 prosenttiosuuksien summa voi olla alle 100. Liikunnallisen tuen yleisyyden suhteelliset osuudet raportoitiin vanhempien osalta käyttämällä kustakin muuttujasta äitiä ja isää koskevien vastausten keskiarvoja. Kavereiden liikunnallista tukea selvitettiin neljällä jaettuihin liikunta-asenteisiin ja -käyttäjymiseen liittyvällä kysymyksellä. Liikunnallisen tuen vastauskaala oli kavereita koskien 1–5 (ei koskaan–harvoin–joskus–usein–hyvin usein).

Vanhempien ja kavereiden liikunnallisen tuen tasoa vertailtiin yleisesti sekä muuttujakohtaisesti ikäryhmien ja sukupuolten välillä. Itseraportoidun liikunta-aktiivisuuden yhteyttä tarkasteltiin suhteessa vanhempien ja kavereiden keskimääräiseen liikunnalliseen tukeen. Itseraportoidun liikunta-aktiivisuuden mittarina käytettiin neliportaista jaottelua: liikkuu vähintään 60 minuuttia päivässä 1) 7 päivänä viikossa, 2) 5–6 päivänä viikossa, 3) 3–4 päivänä viikossa tai 4) 0–2 päivänä viikossa. Lisäksi liikunnallisen tuen tasossa tapahtuneita muutoksia tarkasteltiin suhteessa vuoden 2016 LIITU -tutkimuksen tuloksiin (Palomäki ym. 2016).

Vanhempien ja kavereiden liikunnallisessa tuessa merkittävää vaihtelua

Vanhempien emotionaaliossa tuessa havaittiin selvää vaihtelua nuorten kesken (kuvio 35). Usein tai hyvin usein vanhemmiltaan kannustusta liikuntaan tai urheiluun koki saavansa noin puolet 11–15-vuotiaista nuorista. Toisaalta noin viidesosa (20 %) nuorista koki saavansa harvoin tai ei koskaan vanhemmiltaan kannustusta liikuntaan tai urheiluun. Noin kolmasosa nuorista koki saavansa joskus kannustusta vanhemmiltaan. Toisen emotionaalisen tuen muodon osalta nuoret jakautuivat suhteellisen tasaisesti kolmeen osaan: niihin, jotka kokivat vanhempien keskustelevan heidän kanssaan liikunnasta tai urheilusta usein tai hyvin usein, joskus tai vain harvoin tai ei koskaan.



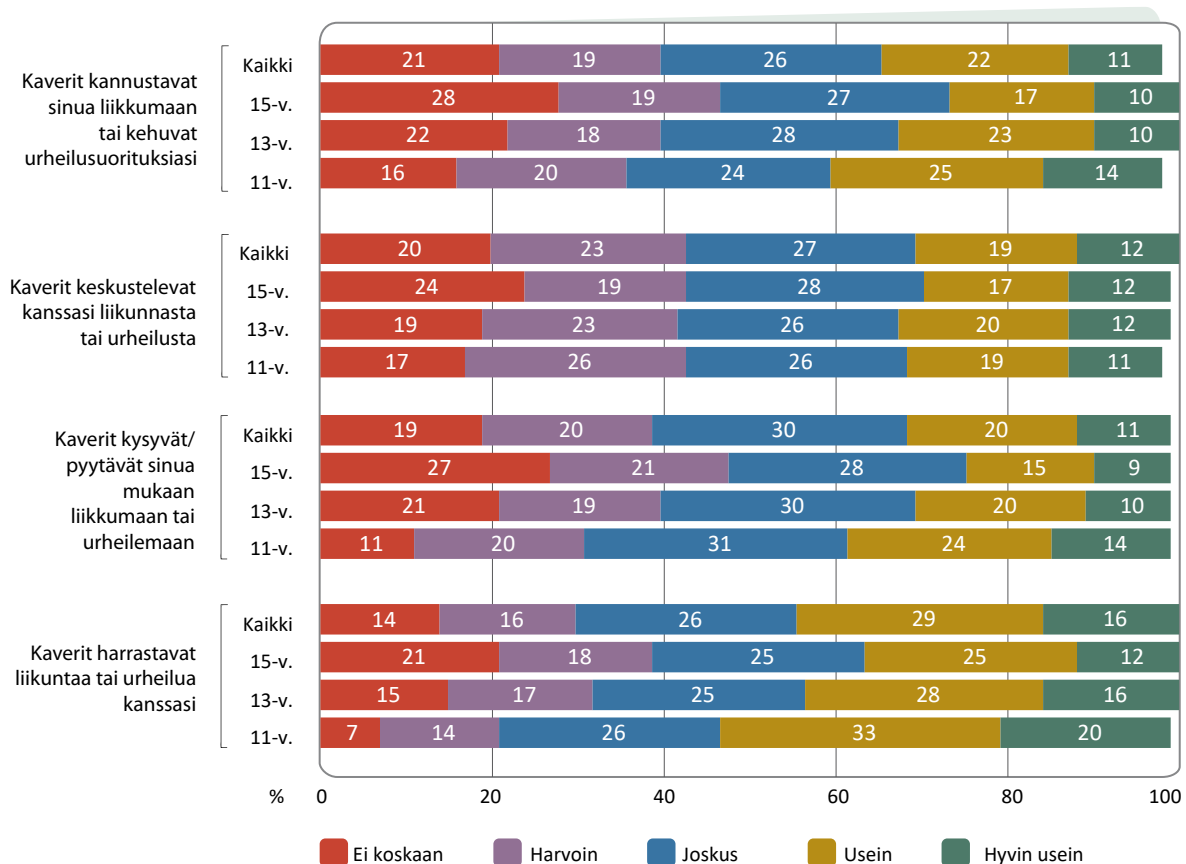
Kuvio 35.

Kokemus vanhempien tarjoamasta liikunnallisesta tuesta ($n = 1762-1791$) (%). Kuviossa on huomioitu myös niiden osuudet, jotka ovat vastanneet "ei ole tai en tapaa häntä".

Vanhempien välineellisen tuen muodoista korkeimmat arviot saivat nuorilta keskimäärin liikuntakulujen maksaminen sekä vanhempien oma liikunnan harrastaminen (kuvio 35). Kaikista nuorista noin puolet koki usein tai hyvin usein vanhempien maksavan heidän liikuntakulujaan tai harrastavan itse liikuntaa tai urheilua. Toisaalta noin viidennes koki vanhempien vain harvoin tai ei koskaan maksavan heidän liikuntakulujaan tai harrastavan itse liikuntaa. Noin neljäsnes nuorista koki vanhempien kustantavan liikuntakuluja tai harrastavan liikuntaa tai urheilua joskus. Noin 30–40 prosenttia nuorista koki vanhempien kyyditsevän heitä liikuntapaikalle tai urheiluharrastuksiin ja toisaalta seuraavan heidän

harjoituksiaan, pelejä tai kilpailuja. Toisaalta reilu kolmannes nuorista koki vanhempien vain harvoin tai ei koskaan kyyditsevän liikuntaharrastuksiin tai seuraavan heidän liikkumistaan tai urheilua. Vastaavasti vajaa kolmannes koki saavansa samaista tukea vanhemmiltaan joskus. Vanhempien välineellisen tuen muodoista keskimäärin vähäisemmäksi koettiin yhdessä liikkuminen, sillä vain noin viidennes nuorista arvioi vanhempien liikkuvan usein tai hyvin usein heidän kanssaan.

Kavereilta saadun liikunnallisen tuen muodoista yleisimmäksi koettiin yhdessä liikunnan tai urheilun harrastaminen (kuvio 36). Keskimäärin lähes puolet nuorista koki harrastavansa kavereiden kanssa usein tai hyvin usein liikuntaa tai urheilua. Toisaalta noin 30 prosenttia nuorista harrasti vain harvoin tai ei koskaan liikuntaa tai urheilua kavereiden kanssa. Noin kolmannes koki joskus saavansa tätä liikunnallisen tuen muotoa kavereiltaan. Muut kolme kavereiden liikunnallisen tuen muodoista (kysyvät/pyytävät liikkumaan, keskustelevat liikunnasta tai urheilusta, kannustavat liikkumaan) olivat keskimäärin yhtä yleisiä nuorten keskuudessa. Noin kolmannes nuorista koki saavansa usein tai hyvin usein, ja toisaalta noin 40 prosenttia nuorista vain harvoin tai ei koskaan, kavereiltaan tukea kyseisten muotojen kautta.



Kuvio 36.

Kokemus kavereiden liikunnallisesta tuesta (n = 1746–1767) (%).

Liikunnallinen tuki laskee iän myötä

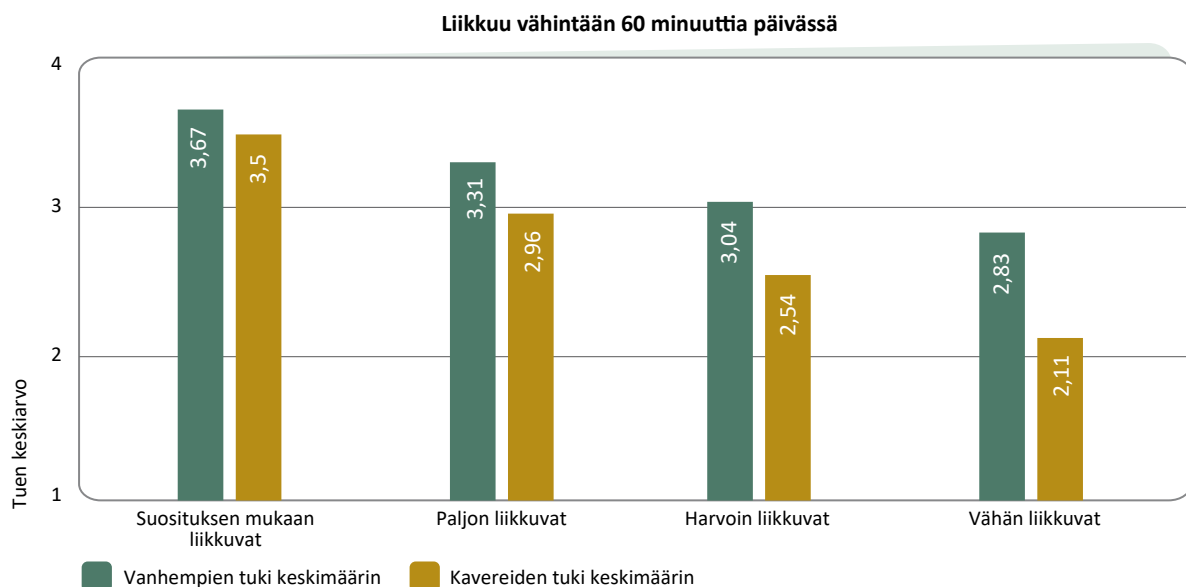
Vanhempien ja kavereiden liikunnallisen tuen muuttujista muodostettiin keskiarvomuuttujat vaihtelun tarkastelua varten. Vanhempien liikunnallinen tuki oli kaikkien tarkasteltujen muuttujien osalta keskimäärin 11-vuotiaalla suurempaa kuin 13–15-vuotiailla. Toisaalta vanhempien liikunnallinen tuki ei eronnut minkään tarkastellun muuttujan osalta 13- ja 15-vuotiaiden välillä. Kavereilta saatu liikunnallinen tuki erosi kaikkien ikäryhmien välillä, ollen suurinta 11-vuotiailla ja pienintä 15-vuotiailla. Poikkeuksen kuitenkin teki kysymys ”Kaverit keskustelevat kanssasi liikunnasta tai urheilusta”, jonka taso ei keskimäärin eronnut ikäryhmien välillä (kuvio 36).

Tytöt saavat tukea enemmän äideiltä, pojat vastaavasti kavereiltaan

Vanhempien liikunnallisessa tuessa keskimäärin ei havaittu sukupuolieroja (keskiarvot tytöillä 3,35 ja pojilla 3,26). Lisäksi sukupuolten välistä tarkastelua varten muodostettiin keskiarvomuuttujat äidin ja isän liikunnallisesta tuesta. Tytöt kokivat saavansa äidiltä tukea liikunnalle keskimäärin poikia enemmän (keskiarvot tytöillä 3,38 ja pojilla 3,16). Isän tuessa ei havaittu eroa sukupuolten välillä (keskiarvot tytöillä 3,32 ja pojilla 3,36). Toisaalta pojat kokivat saavansa kavereiltaan keskimäärin tyttöjä enemmän tukea liikunnalle (keskiarvot tytöillä 2,83 ja pojilla 3,05).

Liikunnallinen tuki kulkee käsi kädessä liikunta-aktiivisuuden kanssa

Tuloksista havaittiin, että vanhemmilta ja kavereilta saatu liikunnallinen tuki kasvoivat sitä mukaa mitä useampana viikonpäivänä nuori arvioi liikkuvansa suositellun 60 minuutin määrän (kuvio 37). Eniten tukea vanhemmilta ja kavereilta saivat liikkumissuosituksen saavuttavat, jotka ilmoittivat liikkuvansa viikon jokaisena päivänä vähintään 60 minuuttia ja vastaavasti vähiten tukea kokivat saavansa vähän liikkuvat nuoret. Vanhempien tuki ei kuitenkaan eronnut merkitsevästi niiden välillä, jotka raportoivat liikkuvansa joko 0–2 tai 3–4 päivänä viikossa 60 minuutin verran.



Kuvio 37.

Liikkumissuosituksen saavuttaminen suhteessa keskimäärin vanhemmilta ja kavereilta saatuun liikunnalliseen tukeen (n = 1718–1746)

Liikunnallinen tuki lähes samalla tasolla vuoteen 2016 verrattuna

Tarkasteltaessa liikunnallisen tuen muutostrendiä havaittiin, että vanhempien keskimääräinen tuki oli samankaltaista verrattaessa vuoteen 2016. Vanhempien tuen keskiarvo oli vuonna 2016 3,3 ja vuonna 2022 3,28. Erikseenkin tarkasteltuna äidin ja isän liikunnallinen tuki olivat hyvin samankaltaisia vuosien 2016 ja 2022 välillä. Äidin tuen keskiarvo oli 3,32 vuonna 2016, ja 3,25 vuonna 2022. Vastaavasti isän tuen keskiarvo oli 3,28 vuonna 2016 ja 3,31 vuonna 2022. Myös kavereilta saadun liikunnallisen tuen havaittiin olevan hyvin samankaltaista vuoteen 2016 verrattuna (keskiarvo 3,05 vuonna 2016 ja 2,91 vuonna 2022).

Yhteenveto

Nuoret, 11-15-vuotiaat jakautuivat liikunnallisen tuen yleisyyden suhteen kolmeen lähes yhtä suureen osaan: niihin, jotka kokivat saavansa tukea usein tai hyvin usein, joskus ja toisaalta vain harvoin tai ei koskaan tukea saaviin nuoriin. Samankaltainen jakautuminen havaittiin sekä vanhempien että kavereiden koetussa liikunnallisessa tuessa. Liikunnallinen tuki yleisesti ottaen laskee iän myötä, erityisesti koettu kavereiden tuki. Tytöt kokivat saavansa poikia enemmän tukea äidiltä, ja toisaalta pojat kokivat saavansa tukea liikkumiselle tyttöjä enemmän kavereilta. Liikunnallisen tuen havaittiin kulkevan käsi kädessä itseraportoidun liikunta-aktiivisuuden kanssa. Liikunnallinen tuki oli säilynyt lähes samalla tasolla vuoteen 2016 verrattuna (Palomäki ym. 2016).

Tulokset antavat vahvistusta sille, että sekä vanhempien että kavereiden liikunnallinen tuki tulisi huomioida liikunnan edistämistoimia suunnitellessa ja toteutettaessa. Käytännössä tulisi pyrkiä vahvistamaan esimerkiksi koulujen ja kouluterveydenhuollon toimintakulttuureissa vanhempien ja kavereiden liikunnallisen tuen, ja erityisesti niiden puuttumisen tunnistamista. Liikunnallisen tuen puutteen tunnistaminen ja tukitoimien tarjoaminen hyödyttäisi nuorta todennäköisesti sitä enemmän, mitä varhaisemmin asiaan pystyttäisiin puuttumaan. Esimerkiksi koulujen liikunnanopetuksessa voidaan keskustella nuorten kanssa siitä, millaisia taitoja, tietoja ja mahdollisuuksia heillä on harrastaa liikuntaa vapaa-ajallaan ja miten he voivat tukea myös kavereidensa liikkumista tai liikunta-aktiivisuutta.

Lähteet

Mendonca, G., Cheng, L. A., Melo, E. N. & de Farias Junior, J. C. (2014) *Physical activity and social support in adolescents: a systematic review. Health Education Research* 29 (5), 822–839.

Palomäki, S., Mehtälä, A., Huotari, P. & Kokko, S. Vanhempien ja kavereiden tuki lasten ja nuorten liikunnalle. Teoksessa S. Kokko & A. Mehtälä (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4.*

Prochnow, T., Delgado, H., Patterson, M. S. & Umstattd Meyer, M. R. (2020) *Social network analysis in child and adolescent physical activity research: a systematic literature review. Journal of Physical Activity and Health* 17 (2), 250–260.

Yao, C. A. & Rhodes, R. E. (2015) *Parental correlates in child and adolescent physical activity: a meta-analysis. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 12:10.



6

Koulu ja koululiikunta

6

Koulu ja koululiikunta

6.1 Liikunnanopetuksen tuntimäärät ja oppilaiden arvosanat

Sanna Palomäki¹ ja Nelli Lyyra¹

¹ Jyväskylän yliopisto, Liikuntatieteellinen tiedekunta

Koulussa opettavien oppiaineiden tuntimääristä säädetään valtioneuvoston tuntijakoasetuksella. Voimassa olevan tuntijaon (422/2012) mukaan liikuntaa opetetaan perusopetuksessa kaikille yhteisenä oppiaineena jokaisella luokkatasolla vähintään kaksi vuosiviikkotuntia eli keskimäärin 2x45 minuuttia viikossa. Lisäksi jollakin luokkatasoista 3–6 sekä 7–9 on liikuntaa kolme vuosiviikkotuntia. Kaikille opettavien liikuntatuntien lisäksi erityisesti yläkoulussa tarjotaan vapaavalintaisia liikuntakursseja, joiden määrä, sisällöt ja nuorten tekemät valinnat vaihtelevat koulukohtaisesti.

Oppimisen arviointi muodostuu perusopetuksessa formatiivisesta eli oppimista tukevasta ja ohjaavasta arvioinnista sekä lukuvuoden päätteeksi tehtävästä summatiivisesta arvioinnista, jolla kuvataan, miten hyvin oppilas on saavuttanut oppiaineelle asetetut tavoitteet. Eri oppiaineiden arvioinnissa huomioidaan sekä oppilaan osaaminen ja oppiminen että työskentelytaidot opetussuunnitelman tavoitteiden ja arviointikriteerien mukaisesti (OPH 2020a). Liikunnassa puolet arviointikriteereistä on osaamisen kriteereitä (T2–6), jolloin arvioinnin kohteena ovat liikunta- ja välineenkäsittelytaidot, uimataito sekä fyysisten ominaisuuksien arviointi ja kehittäminen. Toinen puolet arvioinnista kohdistuu työskentelytaitojen kriteereihin (T1, T7–10) kuten aktiivisuuteen ja yrittämiseen, kykyyn toimia turvallisesti ja vastuullisesti sekä yhteistyötaitoihin. (OPH 2020b) Nykyisen arviointiohjeistuksen mukaan oppilaat saavat vuosiluokasta neljä lähtien todistuksiin numeroarvosanat kaikista yhteisistä oppiaineista. Välttävää osaamista kuvaa arvosana 5, kohtalaista 6, tyydyttävää 7, hyvää 8, kiitettävää 9 ja erinomaista 10. Hylätystä suorituksesta tulee todistukseen arvosana 4. (OPH 2020a)

Noin puolella lapsista ja nuorista on koululiikuntaa korkeintaan 90 minuuttia viikossa

Liikuntatuntien määrää kysyttiin suomenkielisten koulujen viides-, seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisilta siten, että heitä pyydettiin laskemaan yhteen, montako minuuttia viikossa heillä on liikuntaa kyselyn tekohetkellä. Tuntimäärien tarkasteluun otettiin mukaan luotettavuuden parantamiseksi vain ne vastaajat (n=1302), joiden ilmoittama minuuttimäärä saatiin joko 45, 60 ja 75 minuutin pituisten oppituntien summana, sillä aineistossa ilmeni myös sellaista vaihtelua, jonka todennäköisenä syynä olivat laskuvirheet.

Vähän alle puolet (45 %) lapsista ja nuorista ilmoitti, että heillä on liikuntatunteja kyselyn tekohetkellä korkeintaan 90 minuuttia eli tuntijaon mukainen minimimäärä. Reilu neljännes (27 %) kertoi, että heillä on liikuntaa 135–150 minuuttia viikossa, mikä tarkoittaa esimerkiksi joko kolmea 45 minuutin tai kahta 75 minuutin oppituntia viikossa. Viidenneksellä (21 %) lapsista ja nuorista on liikuntaa 180 minuuttia tai enemmän viikon aikana. Liikuntatuntien keskiarvo oli koko aineistossa 131 minuuttia viikossa, mikä on likipitään sama määrä kuin aiemmassa vuoden 2018 LIITU-tutkimuksessa (130 min).

Yhdeksäsluokkalaisilla oli merkitsevästi enemmän liikuntaa viikossa (140 min) kuin viides- (125 min) tai seitsemäsluokkalaisilla (129 min). Tätä selittää se, että yhdeksäsluokkalaisilla on suurempi mahdollisuus valinnaisiin opintoihin kuin alemmilla luokkatasoilla. Poikien keskiarvo, 137 minuuttia viikossa, oli kor-

keampi kuin tyttöjen keskiarvo, 125 minuuttia viikossa, mikä puolestaan kertoo siitä, että pojat valitsevat liikuntaa jonkin verran useammin kuin tytöt. Poikien ja tyttöjen tuntimäärien keskiarvot olivat lähes samat kuin vuoden 2018 LIITU-tutkimuksessa.

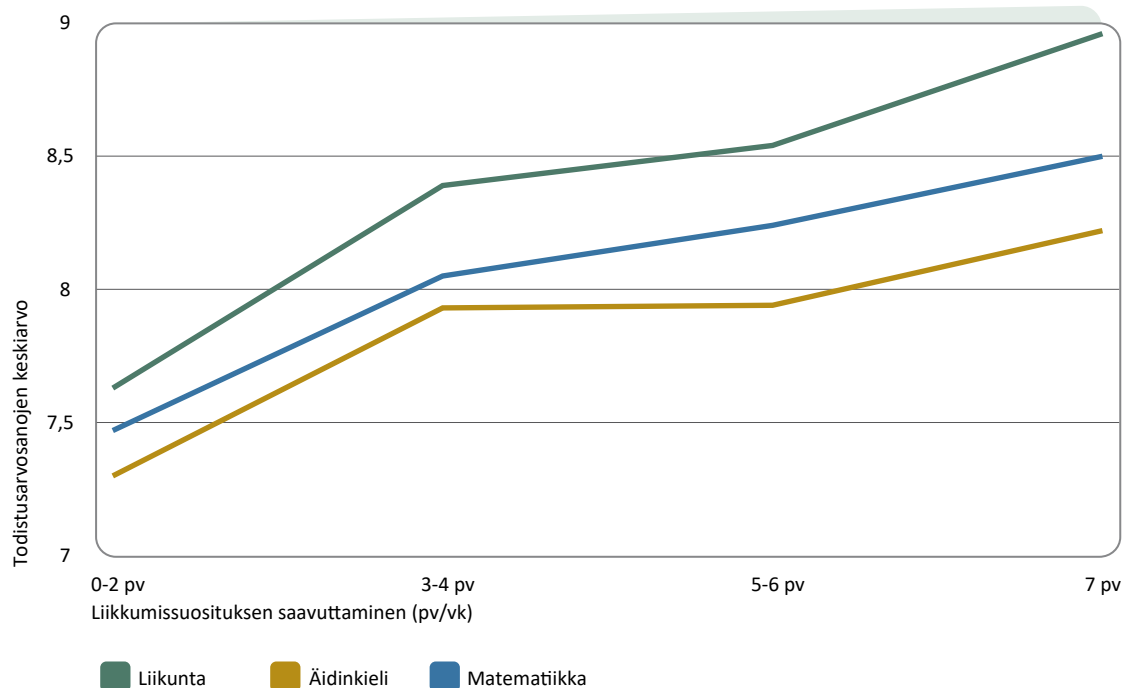
Liikuntatuntien määrä oli yhteydessä lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuteen siten, että suosituksen saavuttavien eli 7 päivänä vähintään tunnin liikkuvien lasten ja nuorten liikuntatuntien keskiarvo oli korkeampi (143 min) kuin muilla lapsilla ja nuorilla (124 min).

Parhaat arvosanat alakoulun viidesluokkalaisilla

Kyselyyn vastanneista suomenkielisistä viides-, seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisista (n=1457) 56 prosenttia ilmoitti saaneensa liikunnasta kiitetävän arvosanan (9–10) viimeisimpään todistukseensa. Vähintään hyvä arvosana (8–10) oli liikunnasta peräti 89 prosentilla vastanneista. Liikunnan arvosanojen lisäksi oppilailta kysyttiin myös äidinkielen ja matematiikan arvosanoja. Eri oppiaineiden arvosanoja verrattaessa havaittiin, että liikunnan keskiarvo (8,57) oli suomenkielisillä oppilailla korkeampi kuin äidinkielen (8,22) tai matematiikan (8,23) arvosanojen keskiarvo.

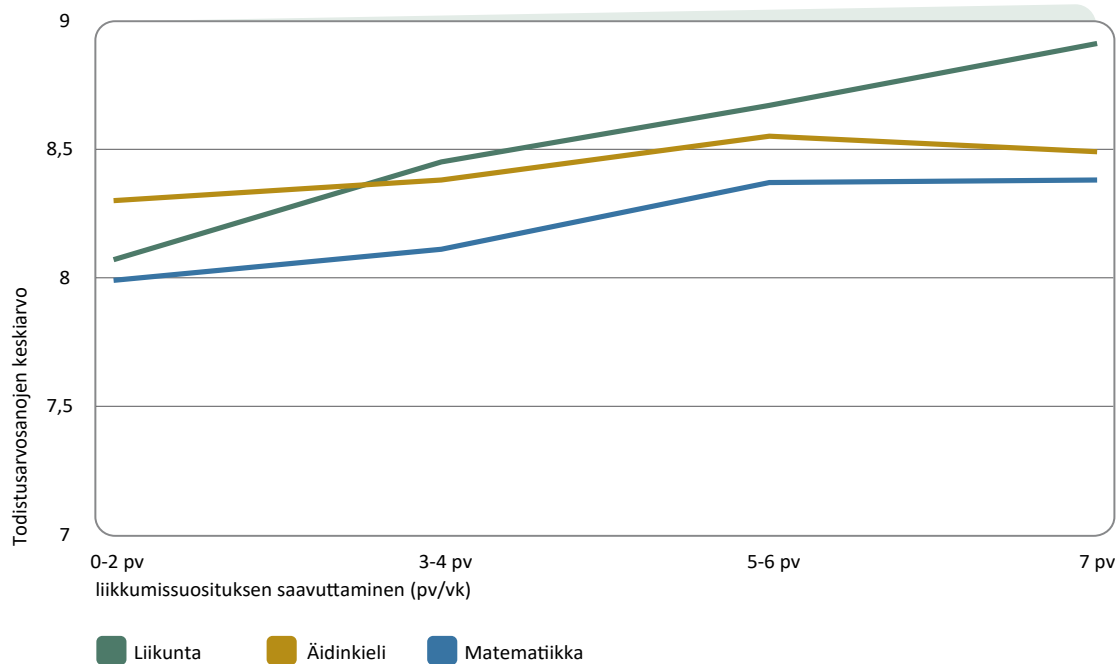
Viidesluokkalaiset olivat saaneet keskimäärin parempia arvosanoja etenkin äidinkielestä ja matematiikasta kuin seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaiset. Liikunnassa viidesluokkalaisten keskiarvo (8,67) erosi merkittävästi seitsemäsluokkalaisten keskiarvosta (8,42) mutta ei yhdeksäsluokkalaisten keskiarvosta (8,60). Tyttöjen (8,59) ja poikien (8,57) liikunnan arvosanojen keskiarvot eivät eronneet koko joukossa merkittävästi, mutta luokkatasoinn tarkasteltaessa havaittiin, että yhdeksäsluokkalaisten tyttöjen (8,74) keskiarvo oli jonkin verran korkeampi kuin poikien (8,51).

Liikunta-aktiivisuuden ja todistusarvosanojen välillä havaittiin positiivisia yhteyksiä, erityisesti pojilla. Mitä useampana päivänä pojat liikkuvat vähintään 60 minuuttia, sitä parempia heidän arvosanansa keskimäärin olivat liikunnassa, äidinkielessä ja matematiikassa (Kuvio 38). Tyttöillä havaittiin myös todistusarvosanojen keskiarvoissa lievää nousevaa trendiä liikunta-aktiivisuuden mukaisesti, ja merkittäviksi erot muodostuivat verrattaessa liikunnan ja matematiikan arvosanoja liikunta-aktiivisuuden eri ryhmien välillä (kuvio 39).



Kuvio 38.

Liikunta-aktiivisuuden yhteys liikunnan, äidinkielen ja matematiikan arvosanoihin 5.-, 7.- ja 9.-luokkalaisilla pojilla (n = 669).



Kuvio 39.

Liikunta-aktiivisuuden yhteys liikunnan, äidinkielen ja matematiikan arvosanoihin 5.-, 7.- ja 9.-luokkalaisten tytöillä (n = 702).

Verrattaessa arvosanoja vuoden 2018 LIITU aineistoon havaittiin, ettei seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisten tyttöjen ja poikien arvosanoissa ollut keskimäärin tapahtunut merkitseviä muutoksia liikunnassa, äidinkielessä tai matematiikassa. Viidesluokkalaisten arvosanoista ei ollut saatavissa LIITU 2018 aineistoa, sillä aikaisemman arviointiohjeistuksen mukaisesti heillä käytettiin tyypillisesti vielä sanallista arviointia todistuksissa.

Yhteenveto

Liikuntatuntien määrässä tai yläkouluikäisten kouluarvosanoissa ei ollut tapahtunut merkitseviä muutoksia viimeisen neljän vuoden aikana, mikä selittyy pääosin sillä, että perusopetuksen opetussuunnitelma (OPH 2014) ja tuntijako (422/2012) on pysynyt kyseisenä aikana samana. LIITU 2022 -tutkimuksessa saatiin uutta tietoa viidesluokkalaisten todistusarvosanoista, sillä 1.8.2021 alkaen on perusopetuksessa ollut voimassa uusi arviointiohjeistus, jonka mukaan kaikille yhteiset oppiaineet arvioidaan numeroin vuosiluokasta neljä lähtien (OPH 2020a).

Noin puolet lapsista ja nuorista liikkui koulun liikuntatunneilla vain tuntijaon mukaisen minimimäärän (2x45 minuuttia), mikä monissa kouluissa tarkoittaa sitä, että lukujärjestyksessä on liikuntaa vain yhtenä päivänä viikossa ns. kaksoistunnin verran. Kerran viikossa toteutuva liikunnanopetus tarjoaa vain rajallisesti mahdollisuuksia liikuntataitojen oppimiseen sekä oppilaan osaamisen ja pätevyyden kokemusten kehittymiseen, eikä se luonnollisesti tue suosituksen mukaisen liikunta-aktiivisuuden täyttymistä kovin hyvin. Suosituksen mukaisesti liikkuvilla lapsilla ja nuorilla oli keskimäärin enemmän koululiikuntaa (143 min) kuin muilla lapsilla ja nuorilla (124 min).

Liikunnasta saadaan perusopetuksessa hyviä todistusarvosanoja, sillä lähes 90 prosenttia lapsista ja nuorista oli saanut liikunnasta vähintään arvosanan hyvä (8–10). Liikunnan arvosanojen keskiarvo oli jonkin verran korkeampi kuin äidinkielessä ja matematiikassa. Viidesluokkalaisten havaittiin keskimäärin saaneen jonkin verran parempia arvosanoja liikunnasta, äidinkielestä ja matematiikasta kuin yläkoululaisten.

Liikunta-aktiivisuus oli positiivisessa yhteydessä todistusarvosanoilla mitattuun koulumenestykseen erityisesti pojilla. Ne lapset ja nuoret, jotka liikkuvat vähiten, saivat keskimäärin heikoimpia arvosanoja äidinkielestä, matematiikasta ja liikunnasta. Riittävä liikkuminen voi vaikuttaa suotuisasti esimerkiksi vireystilaan ja toiminnanohjaukseen (Donnelly ym. 2016). Edelleen tarvitaan toimenpiteitä, joilla voidaan edistää kaikkien lasten ja nuorten liikkumista koulupäivän aikana, ja vähentää runsaaseen paikallaan oloon liittyviä haittoja. Liikuntatuntien määrän lisääminen ja niiden sijoittaminen useammalle päivälle viikossa olisi tehokas ja yhdenvertainen keino lasten ja nuorten liikkumisen tukemiseen.

Lähteet

Donnelly JE, Hillman CH, Castelli D, Etnier JL, Lee S, Tomporowski P, Lambourne K & Szabo-Reed AN. (2016) *Physical Activity, Fitness, Cognitive Function, and Academic Achievement in Children: A Systematic Review. Medicine & Science in Sports Exercise* 48(6), 1197–222.

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

OPH (2020a) *Oppilaan oppimisen ja osaamisen arviointi perusopetuksessa. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden 2014 muutokset (10.2.2020). Opetushallitus. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen-arviointiluku-10-2-2020_2.pdf (Viitattu 17.12.2021)*

OPH (2020b) *Perusopetuksen päättöarvioinnin kriteerit (31.12.2020). Opetushallituksen määräys OPH-5042-2020. <https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Perusopetuksen%20p%C3%A4%C3%A4tt%C3%B6arvioinnin%20kriteerit%2031.12.2020.pdf> (Viitattu 17.12.2021)*

6.2 Lasten ja nuorten käsityksiä koululiikunnasta

Nelli Lyyra¹ & Sanna Palomäki¹

¹ Jyväskylän yliopisto, Liikuntatieteellinen tiedekunta

Koulun liikunnanopetuksen tehtävänä on oppilaiden hyvinvoinnin edistäminen kokonaisvaltaisesti tukemalla fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä. Oppiaineessa pyritään tukemaan liikunnallista elämäntapaa ja tarjoamaan myönteisiä liikuntakokemuksia. Liikunta-oppiaine on ainutlaatuinen toiminnallinen oppiaine, jossa korostuvat fyysinen aktiivisuus, yhteistoiminta ja vuorovaikutus. (POPS 2014)

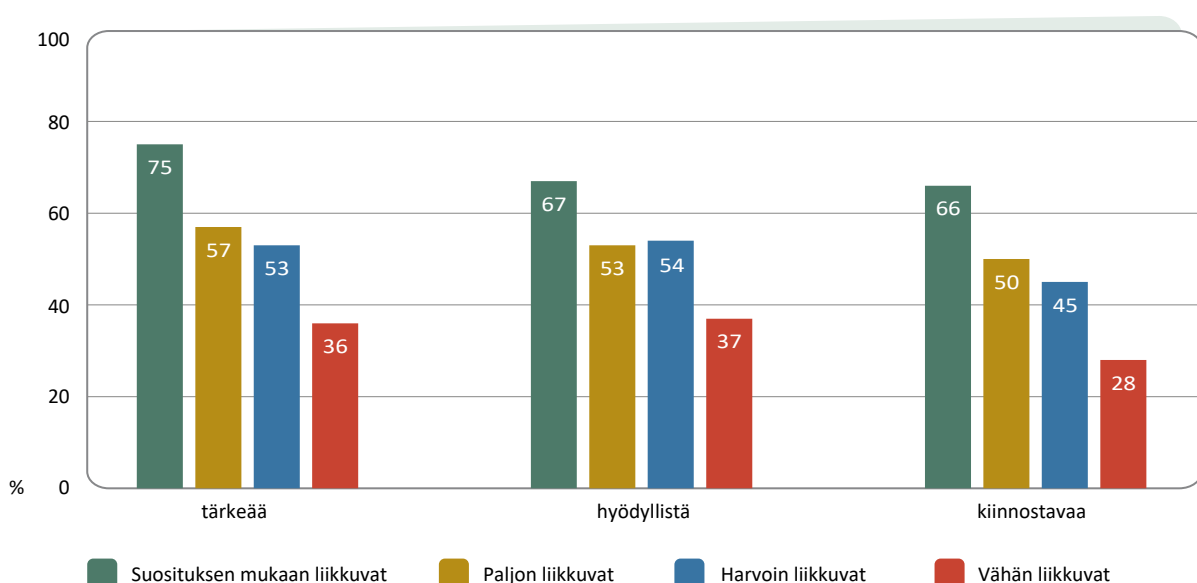
Näiden valtakunnallisessa opetussuunnitelmassa (POPS 2014) asetettujen tavoitteiden lisäksi on tärkeää tietää, miten oppilaat suhtautuvat liikuntaan, ja mikä heille on liikunnassa merkityksellistä ja tärkeää. Tieto voi auttaa opettajia liikuntatuntien suunnittelussa ja sisältöjen valinnassa sekä tarjota suuntaviivoja myös tulevien opetussuunnitelmien pohjaksi.

Oppilaita pyydettiin LIITU-kyselyssä arvioimaan yleisesti koululiikunnan tärkeyttä, hyödyllisyyttä ja kiinnostavuutta 5-portaisella asteikolla (Viljaranta ym. 2009). Lisäksi eri osa-alueiden tärkeyttä mitattiin liikunnanopetuksen tavoitteisiin pohjautuvalla mittarilla (Lyyra ym. 2015). Koululiikuntaan liittyvien käsitysten yhteyttä sukupuoleen, luokka-asteeseen ja liikunta-aktiivisuuteen analysoitiin χ^2 -testillä sekä prosenttiosuuksien luottamusvälitarkastelulla (CI 95 %).

Oppilaat suhtautuvat koululiikuntaan melko myönteisesti

Yli puolet oppilasta pitää koululiikuntaa yleisesti tärkeänä (59 %), hyödyllisenä (56 %) ja kiinnostavana (51 %). Luokkataso oli yhteydessä käsityksiin siten, että suurempi osa 5-luokkalaisista piti koululiikuntaa tärkeänä ja kiinnostavana verrattuna 9-luokkalaisiin. Alakoulun 5-luokkalaisista 65 prosenttia piti koululiikuntaa tärkeänä oppiaineena, kun vastaava osuus 9-luokkalaisista oli 55 prosenttia. Pojat pitivät tyttöjä yleisemmin koululiikuntaa kiinnostavana (pojat 58 %; tytöt 47 %).

Suosituksen mukaan liikkuvilla lapsilla ja nuorilla oli myönteisimmät käsityksen koululiikunnasta. Viikoittaisen liikunta-aktiivisuuden lisääntyessä myös koululiikunta koettiin tärkeämmäksi hyödyllisemmäksi ja kiinnostavammaksi (Kuvio 40). Esimerkiksi vähän liikkuvista oppiaineen koki kiinnostavaksi vain 28 prosenttia oppilaita, kun vastaava osuus suosituksen mukaan liikkuvissa oli 66 prosenttia.



Kuvio 40.

Koululiikunnan pitäminen tärkeänä, hyödyllisenä tai kiinnostavana liikunta-aktiivisuuden mukaan (n = 1569–1577) (%)

Koululiikunnasta terveyttä ja yhdessä oloa

Oppilaiden käsityksiä koululiikunnan eri osa-alueiden tärkeydestä mitattiin 16 väittämällä, jotka kuvasivat 1) sosioemotionaalaisia tavoitteita, 2) terveyden edistämistä liikunnan avulla, 3) liikuntataitojen oppimista ja 4) fyysistä aktiivisuutta. Seuraavassa tarkastellaan kuutta yleisimmin tärkeänä pidettyä asiaa koululiikunnassa.

Neljä kuudesta tärkeimmäksi arvioidusta asiasta koululiikunnassa sijoittuu liikunnanopetuksen sosioemotionaalisten tavoitteiden alueelle (taulukko 10). Oppilaat pitivät tärkeänä sitä, että liikuntatunnilla on hauskaa (73 %), tunneilla on hyvä ilmapiiri (70 %), liikuntatunneilla oppii toimimaan vastuullisesti ryhmässä (63 %) ja saa liikkua yhdessä luokkakavereiden kanssa (61 %). Sosioemotionaalinen osa-alue koettiin tärkeimpänä myös LIITU 2018 tutkimuksessa, kun asiaa edellisen kerran kysyttiin perusopetusikäisiltä lapsilta ja nuorilta.

Terveyden edistämisen osa-alueelta kaksi väittämä nousi kuuden tärkeimmän joukkoon: kolme neljäsosaa (76 %) piti koululiikuntaa tärkeänä siksi, että liikunta edistää terveyttä. Myös se, että liikuntatunneilla oppii terveydestä huolehtimisen taitoja, arvioitiin yleisesti tärkeäksi tai erittäin tärkeäksi (69 %).

Taulukko 10.

Kuusi tärkeintä asiaa koululiikunnassa. Niiden lasten ja nuorten prosenttiosuudet, jotka ovat vastanneet kyseisen asian olevan tärkeä tai erittäin tärkeä, (n = 1506–1542) (%).

	Kaikki	Pojat	Tytöt	5. lk	7. lk	9. lk
Liikunta edistää terveyttä	76	73	80	82	75	68
Liikuntatunneilla on hauskaa	73	72	76	77	71	70
Luokassa on hyvä ilmapiiri	70	67	74	73	70	68
Opin huolehtimaan terveydestäni	69	67	73	78	68	60
Opin toimimaan ryhmässä vastuullisesti	63	61	67	70	62	55
Saan liikkua yhdessä luokkakavereiden kanssa	61	61	62	73	57	50

Opettajan tärkein piirre on oikeudenmukaisuus

Oppilailta kysyttiin myös, mitkä liikunnanopettajan piirteet ovat tärkeitä. Tärkeimmäksi nousi oikeudenmukaisuus (71 %) ja se, että opettaja on kannustava (64 %). Vuorovaikutuksen helppous (”Minun on helppoa puhua opettajalle”) oli tärkeää 55 prosentille oppilaista ja opettajan asiantuntijuus oli tärkeää hieman alle puolelle (45 %) lapsista ja nuorista. Tulokset mukailevat vuoden 2018 LIITU-tuloksia, jolloin niin ikään oikeudenmukaisuus ja kannustavuus olivat tärkeimmät opettajan piirteet.

Yhteenveto

Oppilaat suhtautuvat koululiikuntaan melko myönteisesti ja yli puolet arvioivat liikunnanopetuksen olevan tärkeää, hyödyllistä ja kiinnostavaa. Liikunta koettiin myönteisenä oppiaineena etenkin paljon liikkuvien oppilaiden keskuudessa, mutta vähiten liikkuvista lapsista ja nuorista vain noin kolmasosa piti oppiainetta tärkeänä, hyödyllisenä tai kiinnostavana. Tulos haastaa pohtimaan keinoja, miten koululiikunnasta saadaan sellaista, että se palvelisi ja puhuttelisi paremmin myös vähän liikkuvia lapsia ja nuoria.

Koululiikunnalle on asetettu monia tavoitteita, joista oppilasnäkökulmasta etenkin sosioemotionaaliset tavoitteet, kuten ryhmässä toimiminen ja hyvä ilmapiiri tunnilla, ovat merkityksellisiä. Oppiaineen tehtävässä mainitaan myös positiiviset kokemukset ja mahdollisuus iloon (POPS 2014). Se on linjassaan oppilaiden ajatusten kanssa, sillä kolme neljästä piti liikuntatunnin hauskuutta tärkeänä tai erittäin tärkeänä.

Liikunnalla voidaan tukea lasten ja nuorten terveyttä, ja sen tiedostivat myös LIITU-kyselyn vastaajat. Lapset ja nuoret pitivät tärkeänä sitä, että koululiikunta edistää terveyttä ja auttaa heitä huolehtimaan terveydestään.

Tulosten mukaan tärkein kysytyistä opettajan piirteistä oli oikeudenmukaisuus. Tärkeänä pidettiin sitä, että opettaja on kannustava ja, että opettajalle on helppoa puhua. Opettajat ovat avaiasemassa hyvän ilmapiirin muodostumisessa liikuntatunneille. Heidän tulee huolehtia siitä, että kaikkia kohdellaan tasavertaisesti, eikä kukaan jää yhdessä tekemisen ulkopuolelle.

Lähteet

Lyyra, N., Heikinaro-Johansson, P. & Palomäki, S. (2019) *Lasten ja nuorten kokemuksia liikunnanopetuksesta*. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa*. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1.

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, DOI: 10.1080/1091367X.2015.1038822

POPS 2014. *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet*. Helsinki: Opetushallitus.

Viljaranta, J., Nurmi, J.-E., Aunola, K., & Salmela-Aro, K. (2009) *The role of task values in adolescents' educational tracks: A person-oriented approach*. *Journal of Research on Adolescence*, 19(4), 786–798. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2009.00619.x>

6.3 Koulun liikunnallinen toimintakulttuuri

Katja Rajala¹, Katariina Kämppi¹, Harto Hakonen¹ ja Tuija Tammelin¹

¹ Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Likes

Liikunnallinen toimintakulttuuri on kehittynyt perusopetuksessa 2010-luvulla myönteiseen suuntaan (Wiss ym. 2022; Isoaho & Summanen 2019). Vuodesta 2010 saakka toimineen valtakunnallisen Liikkuva koulu -ohjelman tavoitteena on ollut liikunnan ja liikkumisen mahdollisuuksien lisääminen jokaiseen koulupäivään. Liikkuva koulu -toiminta koetaan kouluissa laajasti tarpeellisenä: hyötyinä nähdään tuki oppilaiden oppimiseen, osallisuuteen, koulussa viihtymiseen sekä opetussuunnitelman toteuttamiseen (Kämppi ym. 2021; Rajala ym. 2021).

Koulupäivän aikainen liikkuminen on merkittävää lasten ja nuorten kokonaisliikunta-aktiivisuuden näkökulmasta. Vähän liikkuvien lasten ja nuorten päivittäisestä reippaasta liikkumisesta jopa 42 prosenttia kertyy koulupäivän aikana (Tammelin ym. 2015). Koulut ovat kehittäneet toimintakulttuuriaan liikunnallisempaan suuntaan luomalla välituntiliikunnalle parempia edellytyksiä muokkaamalla koulupäivän rakennetta niin, että pitkä liikkumisvälitunti on mahdollinen. Liikunnallisen toimintakulttuurin kehittämiseen sisältyvät myös muun muassa riittävät ja helposti saatavilla olevat välituntiliikuntavälineet, koulun sisä- ja ulkotilojen muokkaaminen liikkumista tukeviksi ja niiden hyödyntäminen koulupäivän aikaisessa liikkumisessa, liikunnalliset kerhot ja tapahtumat sekä toiminnallinen opetus ja pitkien paikallaanolojaksojen katkaisu (Moilanen ym. 2017). Liikunnallisen toimintakulttuurin kehittämisellä voi olla myönteisiä vaikutuksia koko koulun yhteisöllisyyteen (Kämppi ym. 2018; Rajala ym. 2018).

Kouluille suunnatun TEAvisari-tiedonkeruun tulosten mukaan koulupäivän liikuntaa lisäävät toimenpiteet olivat lukuvuonna 2020–2021 edelleen yleisiä (Wiss ym. 2022). Kouluista 68 prosentissa järjestetään pitkiä liikuntavälitunteja. Kouluista 72 prosenttia ilmoitti, että sisätiloja hyödynnetään liikuntatuntien ulkopuolella koulupäivän aikana. Kouluista 84 prosenttia ilmoitti, että koulun piha on liikkumiseen innostava lähiliikuntapaikka, jota hyödynnetään myös koulupäivän ulkopuolella. Kahden vuoden aikana suurin muutos koulun liikunnalliseen toimintakulttuuriin liittyen on tapahtunut oppilaiden kouluttamisessa liikunnan vertaisohjaajiksi, mikä on vähentynyt 68 prosentista 53 prosenttiin.

Koulun liikunnallisen toimintakulttuurin kehittäminen luo paljon erilaisia mahdollisuuksia lasten ja nuorten osallisuuden vahvistamiselle. Lasten ja nuorten näkökulman huomioiminen edesauttaa sitä, että koulupäivän aikaiset liikkumisen mahdollisuudet tuntuvat heistä mielekkäiltä (Kämppi ym. 2018). Oppilaiden osallistuminen välituntiliikuntaan luo elämyksiä, jotka omalta osaltaan vahvistavat yhteenkuuluvuutta ja yhteishengen rakentumista (Haapala 2017; Rajala ym. 2017; Rajala ym. 2018). Nuorille tarjotut mahdollisuudet osallistua toiminnan suunnitteluun ja järjestämiseen ovat kuitenkin osallisuuden näkökulmasta usein varsin kapeita rajoittuen esimerkiksi mahdollisuuteen toimia oppilaskunnan hallituksessa (Kiilakoski 2016; Kiilakoski 2017).

Kouluterveyskyselyn mukaan noin 60 prosenttia alakoululaisista on osallistunut koulun tapahtumien suunnitteluun ja noin 65 prosenttia välituntitoiminnan suunnitteluun. Yläkoululaisista vajaa neljännes koki mahdollisuutensa vaikuttaa välituntien suunnitteluun ja toteutukseen hyviksi. Oppilaiden kokemus osallistumisesta koulun tapahtumien suunnitteluun on jonkin verran vähentynyt. (THL 2021.)

Kun koulun liikunnallisen toimintakulttuurin kehittäminen nojaa lasten ja nuorten osallisuuteen, saavat erilaiset oppilaat parhaiten mahdollisuuksia osallistua toiminnan suunnitteluun ja järjestämiseen (Rajala 2021).

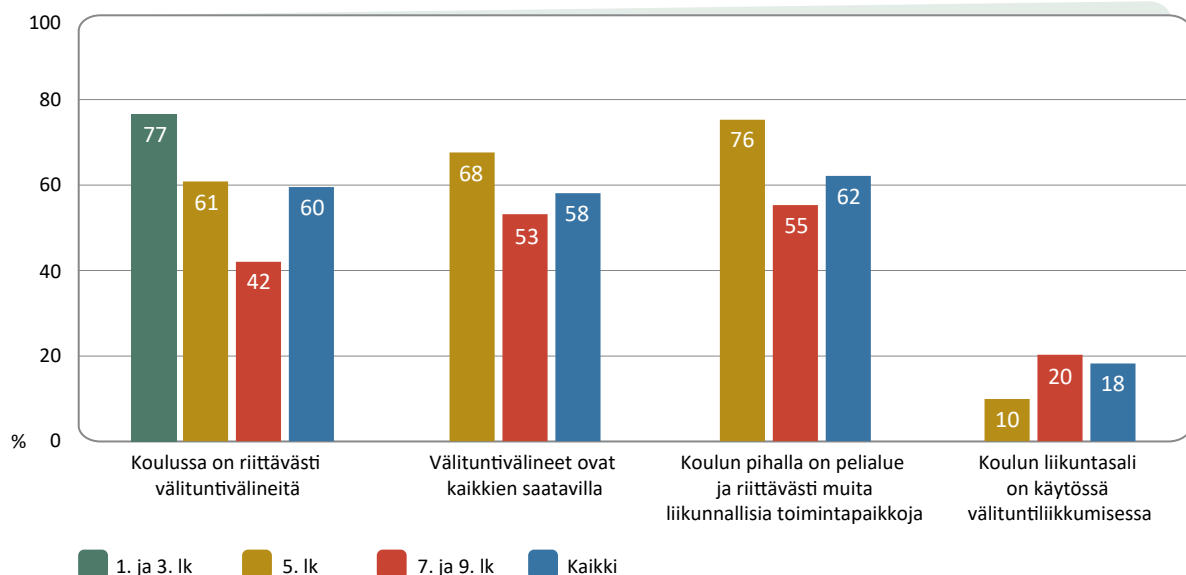
LIITU-tutkimuksessa selvitettiin välituntien viettopaikkaa kysymällä lapsilta ja nuorilta, viettävätkö he välituntinsa sisällä vai ulkona (Liite 1, kysymys 19; Liite 2, kysymys 23; Liite 3, kysymys 35). Lisäksi kysyttiin lasten ja nuorten osallistumista koulun tilojen ja piha-alueiden, välituntitoiminnan sekä oppituntitoiminnan suunnitteluun, välituntitoiminnan ohjaamiseen muille oppilaille sekä koulun teemapäivien, juhlien, retkien tai leirikoulun järjestämiseen (Liite 1, kysymys 20; Liite 2, kysymys 24; Liite 3, kysymys 36).

Oppilailta kysyttiin myös arvioita, miten koulun liikunnalliseen toimintakulttuuriin liittyvät asiat toteutuvat heidän koulussaan (Liite 1, kysymys 21; Liite 2, kysymys 25; Liite 3 kysymys 37). Osa kysymyksistä oli kysytty vain 5.-luokkalaisilta ja sitä vanhemmilta.

Välitunti liikumisen olosuhteet

Lapsista ja nuorista vähän alle puolet (44 %) raportoi, että omassa koulussa on käytössä joka päivä vähintään 30 minuutin liikumisvälitunti. Pitkä liikumisvälitunti oli alakouluissa yleisempi kuin yläkouluissa, sillä 1.- ja 3.-luokkalaisista 73 prosenttia ja 5.-luokkalaisista 56 prosenttia ilmoitti päivittäisestä pitkästä liikumisvälitunnista, kun vastaava osuus 7.- ja 9. luokkalaisista oli 23 prosenttia.

Välitunti liikumisen olosuhteet olivat paremmat alakoululaisten näkökulmasta verrattuna yläkoululaisten kokemuksiin (Kuvio 41). Yläkoululaisista alle puolet kertoi, että koulussa on riittävästi välituntivälineitä samalla, kun vastaava osuus 1.- ja 3.-luokkalaisista oli lähes 80 prosenttia ja 5.-luokkalaisista reilu 60 prosenttia. Alakoululaiset myös kokivat yläkoululaisia useammin, että välituntivälineet ovat kaikkien saatavilla ja että koulun pihalla on riittävästi liikunnallisia toimintapaikkoja. Liikkuminen koulun liikuntasalissa välituntien aikana ei ole kovin yleistä, sillä lapsista ja nuorista vajaa viidennes raportoi oman koulunsa liikuntasalin olevan käytössä välitunti liikumisessa. Liikuntasalin hyödyntäminen oli yleisempää yläkoulussa.

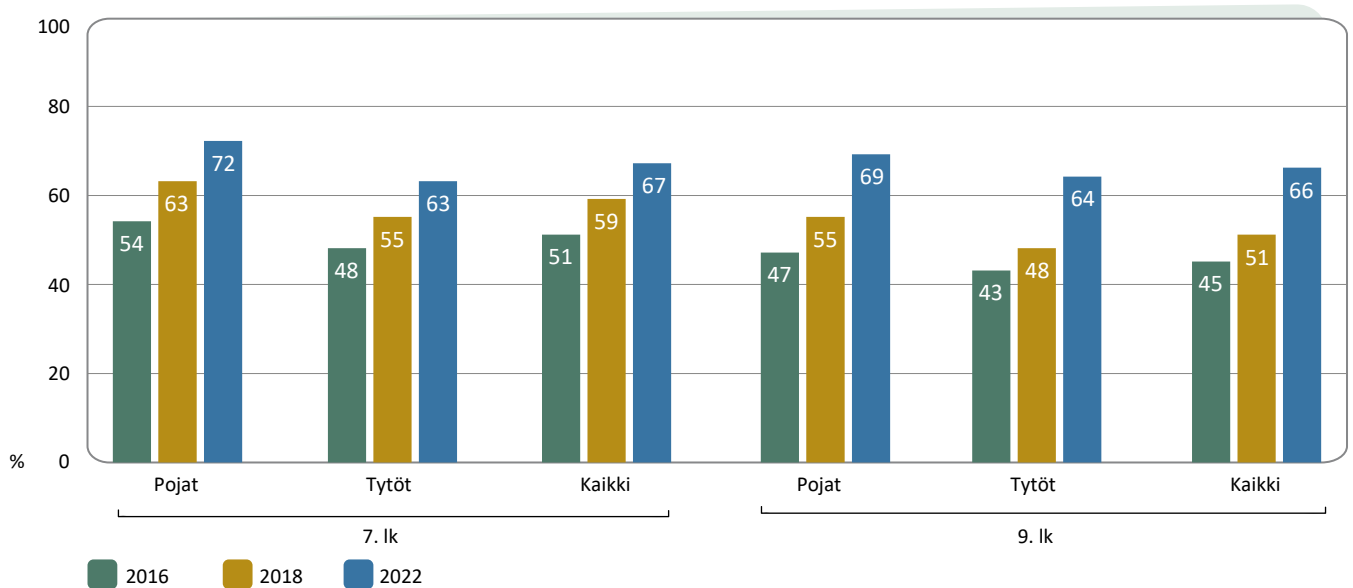


Kuvio 41.

Välitunti liikumisen olosuhteet oppilaiden kokemana – väittämiin ”kyllä” vastanneiden osuudet (1.- ja 3.-lk n = 3616; 5.-lk n = 1773–1907; 7.- ja 9.-lk n = 3418–3672) (%).

Välituntien vietto ulkona yhä yleisempää yläkouluissa

Alakoululaiset viettävät välituntinsa lähes poikkeuksetta ulkona. Yläkoululaisista lähes 70 prosenttia ilmoitti keväällä 2022 viettävänsä välituntinsa enimmäkseen ulkona. Pojat ovat välituntisin tyttöjä useammin ulkona. Yläkoululaisten ulkona oleminen välituntien aikana on lisääntynyt selvästi verrattuna vuosiin 2016 ja 2018 (kuvio 42).



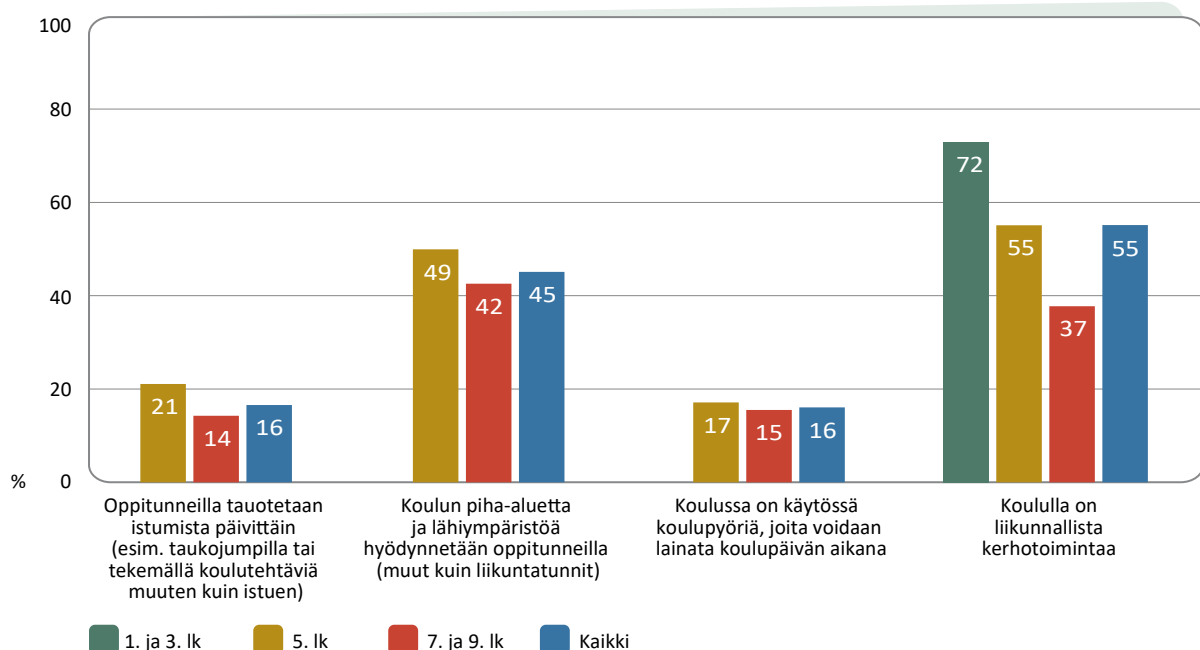
Kuvio 42.

Niiden yläkoululaisten osuudet, jotka viettivät välitunnit enimmäkseen tai aina ulkona (2016 n = 2987; 2018 n = 2045; 2022 n = 3717) (%). Mukana 2016 ja 2018 vain suomenkieliset vastaajat.

Oppitunnit ja kerhotoiminta

Istumisen tauottaminen oppitunneilla oli oppilaiden kokemuksen mukaan harvinaista, sillä vain 16 prosenttia kaikista oppilaista raportoi istumista tauotettavan päivittäin (kuvio 43). Istumisen tauottaminen oli alakouluissa (21 %) hieman yleisempää kuin yläkouluissa (14 %). Sen sijaan puolet 5.-luokkalaisista arvioi, että koulun piha-alueita ja lähiympäristöä hyödynnettiin oppituntien aikana. Vastaava osuus 7.- ja 9.-luokkalaisista oli 42 prosenttia.

Koulupäivän aikana lainattavissa olevat koulupyörät eivät olleet kovin yleisiä. Koulun liikunnallinen kerhotoiminta painottui alakouluihin, sillä 1.–3.-luokkalaisista yli 70 prosenttia ja 5.-luokkalaisistakin yli puolet vastasi, että koululla on liikunnallista kerhotoimintaa. Yläkoululaisista alle 40 prosenttia raportoi koulullaan olevan liikunnallista kerhotoimintaa.



Kuvio 43.

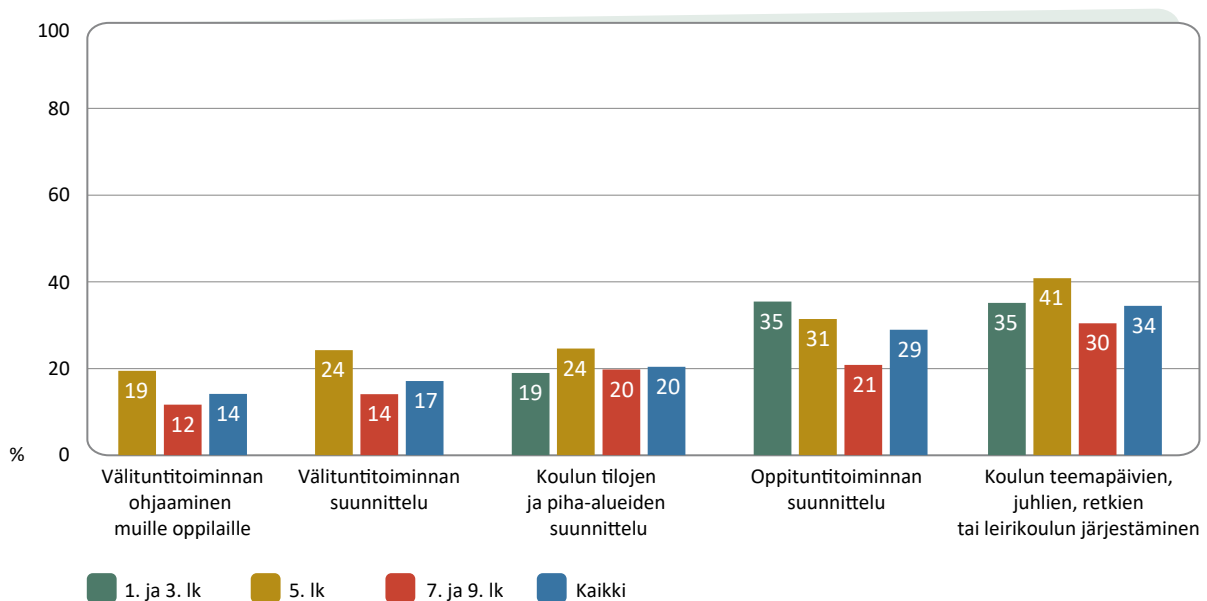
Oppitunnit ja kerhotoiminta oppilaiden kokema – väittämiin ”kyllä” vastanneiden osuudet (1.- ja 3.-lk n = 3561; 5.-lk n = 1770–1888; 7.- ja 9.-lk n = 3432–3646) (%).

Oppilaiden osallistuminen koulun toimintojen suunnitteluun

Oppilaiden osallistuminen koulun toimintojen suunnitteluun on kokonaisuudessaan vähäistä (kuvio 44). Vain 14 prosenttia oppilaista kertoi ohjanneensa välituntiliikuntaa muille oppilaille ja vajaa viidennes ilmoitti osallistuneensa välituntitoiminnan suunnitteluun. Alakoululaiset olivat osallistuneet välituntitoiminnan ohjaamiseen ja suunnitteluun yleisemmin kuin yläkoululaiset.

Välituntitoiminnan suunnitteluun osallistuvien yläkoululaisten osuus on vähentynyt neljän vuoden aikana. Keväällä 2018 noin viidennes (19 %) ja keväällä 2022 vain 14 prosenttia 7.–9.-luokkalaisista ilmoitti osallistuneensa välituntiliikunnan suunnitteluun. Tyttöjen kohdalla suunnitteluun osallistuneiden määrä on tippunut reilusta viidenneksestä (22 %) 13 prosenttiin.

Viidennes peruskoululaisista oli osallistunut koulun tilojen ja piha-alueiden suunnitteluun. Oppituntitoiminnan suunnitteluun oli osallistunut noin kolmannes alakoululaisista ja viidesosa yläkoululaisista. Vahvimmin oppilaat kokivat osallistuneensa koulun erilaisten tapahtumien järjestämiseen, alakoululaisista vajaa 40 prosenttia ja yläkoululaisista 30 prosenttia.



Kuvio 44.

Oppilaiden osallistuminen koulun eri toimintojen suunnitteluun ja järjestämiseen (1.- ja 3.-lk n = 3621–3907; 5.-lk n = 1895–1910; 7.- ja 9.-lk n = 3675–3705) (%).

Yhteenveto

Välituntiliikkuminen on oleellinen osa koulun liikunnallista toimintakulttuuria, ja mahdollisuudet siihen ovat alakouluissa paremmat kuin yläkouluissa. Yläkoululaisten ulkovälitunnit ovat kuitenkin yleistyneet. Välituntien viettäminen ulkona on merkittävää erityisesti istumisen vähentämisen näkökulmasta, sillä aikaisempien tulosten mukaan yläkoululaiset istuvat ulkovälitunneilla selvästi vähemmän kuin sisävälitunneilla (Rajala ym. 2019). Oppilaiden osallistuminen koulun toimintojen suunnitteluun on kokonaisuudessaan vähäistä ja esimerkiksi välituntitoiminnan suunnitteluun osallistuvien yläkoululaisten osuus on pienentynyt.

Koronapandemian seurauksena koulupäivän aikaista liikumista rajoitettiin erityisesti koulun sisätiloissa ja välituntiliikkumisen mahdollisuudet vähentyivät. Koulun arki oli järjestettävä kokonaan uudella tavalla, mikä kuormitti henkilökuntaa, ja liikunnallisen toimintakulttuurin ylläpitäminen oli vaikeaa. Pandemiaa edeltäneihin käytäntöihin ei välttämättä olla kouluissa vielä palattu. Esimerkiksi tämän tutkimuksen mukaan koulun liikuntasali on vähäisessä käytössä välituntiliikkumisessa. Toisaalta rajoitukset ovat todennäköisesti osaltaan vaikuttaneet siihen, että välituntien viettäminen ulkona on lisääntynyt ylä-

koulussa. Jotta välituntien vietto ulkona olisi mielekästä myös jatkossa, yläkoululaisille olisi hyvä tarjota enemmän tekemistä ulkovälituntien ajaksi.

LIITU-tutkimuksessa selvitetään oppilaiden näkökulmaa ja kokemusta koulun liikunnallisesta toimintakulttuurista. Oppilaiden kokemukset välituntiliikkumisen olosuhteista ovat pääosin hyviä ja samansuuntaisia kuin mitä koulujen rehtorit ja oppilashuoltotyöryhmät ovat raportoineet (Wiss ym. 2022). Poikkeuksena ovat pitkät liikkumisvälitunnit, joita oppilaiden kokemuksen mukaan järjestetään vähemmän (44 %) verrattuna rehtoreiden ja oppilashuoltoryhmien ilmoittamaan määrään (68 %). Syynä voi olla kysymyksen muotoilu. LIITU-tutkimuksessa puhutaan päivittäisestä pitkästä liikkumisvälitunnista, kun taas koulut ovat raportoineet yleisesti koulussa käytössä olevista pitkistä välitunneista.

Noin puolet kouluista ilmoittaa järjestävänsä vertaisohjaajakoulutusta (Wiss ym. 2022), mutta LIITU-tutkimuksessa vain viidennes peruskoululaisista ilmoittaa ohjanneensa välituntitoimintaa muille oppilaille. LIITU-tulosten mukaan oppilaiden osallistuminen koulun erilaisten tapahtumien järjestämiseen ja välituntiliikunnan suunnitteluun on vähäisempää verrattuna Kouluterveyystutkimuksen tuloksiin (THL 2021). Esimerkiksi kaksi kolmesta 4.–5.-luokkalaisesta osallistui välituntien suunnitteluun Kouluterveyskyselyn mukaan ja LIITU-tutkimuksen mukaan vain joka neljäs 5.-luokkalainen.

Oppilaiden roolia toimintojen suunnittelussa ja toteutuksessa olisi hyvä vahvistaa erityisesti yläkouluissa. Oppilaille olisi myös hyvä tarjota erilaisia mahdollisuuksia osallistua toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen, jolloin erilaisten oppilaiden näkökulmat tulevat huomioiduiksi. Osallisuuden kehittämisessä ei ole kyse vain oppilaiden omasta aktiivisuudesta, vaan koulun henkilökunnan tarjoamista mahdollisuuksista ja kyvystä rohkaista ja antaa vastuuta erilaisille lapsille ja nuorille. Istumisen tauottamisessa ja paikallaanolon vähentämisessä oppituntien aikana koulun henkilökunnan rooli on merkittävä.

Lähteet

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

Isoaho, K. & Summanner, A-M. (2019) *Liikkuva koulu -ohjelman kärkihankkeiden 2015-2018 ulkoinen arviointi*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:4.

Kiilakoski, T. (2016) *Koulu on enemmän. Nuorisotyön ja koulun yhteistyön käytännöt, mahdollisuudet ja ongelmat*. Nuoristotutkimusverkosto/Nuoristotutkimusseuran verkkojulkaisuja 107.

Kämppi, K., Rajala, K., Inkinen, V., Hakonen, H. & Laine, K. (2021) *Liikkuva koulu -kärkihankkeen jatkoseuranta: Kysely peruskoulujen henkilökunnalle syksyllä 2020*. Likes.

Kämppi, K., Inkinen, V., Aira, A., Hakonen, H. & Laine, K. (2018) *Liikunnallisen toimintakulttuurin nykytila peruskouluissa koulujen itsearvioinnin näkökulmasta*. Liikunta & Tiede 55(6), 11–18.

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

Rajala, K. (2021) *Hierarkiat yläkoulun kaveriporukoissa. Nuoren kokema sosiaalinen asema ja liikkuminen*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 287.

Rajala, K., Kämppi, K., Inkinen, V., Hakonen, H. & Laine, K. (2021) *Liikkuva koulu -kärkihankkeen jatkoseuranta: Kysely Liikkuva koulu -kuntakoordinaattoreille*. Likes.

Rajala, K., Kämppi, K., Hakonen, H., Haapala, H. & Tammel, T. (2019) *Välituntiliikunta*. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – Liitu-tutkimuksen tuloksia 2018*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 94–97.

Rajala, K., Kämppi, K., Aira, A., Turpeinen, S. & Laine, K. (2018) Muuttuva toimintakulttuuri rakentaa yhteisöllisyyttä. Tutkimustiivistelmä. Likes.

Rajala, K., Kämppi, K., Inkinen, V. & Laine, K. (2017) Liikkuvien koulujen näkökulmia osallisuuteen. Tutkimustiivistelmä. Likes.

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

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL. (2021) Kouluterveyskyselyn tuloksia vuodelta 2021.

Wiss, K., Ervasti, E., Hietanen-Peltola, M., Laitinen, K. & Saaristo, V. (2022) Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen peruskouluissa – TEA 2021. Liikuntaa lisääviä toimenpiteitä entistä harvemmin. Tilastoraportti 16/2022. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL.

6.4 Aktiivisesti kuljetut koulumatkat

Marianne Turunen¹, Janne Kulmala¹, Harto Hakonen¹ ja Tuija Tammelin¹

¹ Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Likes

Päivittäin toistuva koulumatkojen kulkeminen fyysisesti aktiivisella tavalla luo perustan monen lapsen ja nuoren kokonaisaktiivisuudelle ja merkitys on sitä suurempi mitä vähäisempää henkilön kokonaisaktiivisuus on (Rainham ym. 2012). Koronakevään 2020 etäopetusjakson aikana koululaisten askeleet vähenivät 1000–3000 askelta päivässä verrattuna vuoden LIITU 2018 -tutkimuksen tuloksiin (Vasankari ym. 2020). Erot olivat vielä suuremmat arkipäivien osalta, ja koulumatkojen puuttuminen arvioitiin yhdeksi merkittävämmäksi syyksi aktiivisuuden vähenemiselle. Koulumatkojen aktiivisella kulkemisella on positiivisia terveysvaikutuksia ja aktiivisesti koulumatkansa kulkevilla lapsilla ja nuorilla fyysinen kokonaisaktiivisuus on suurempi kuin moottoriajoneuvolla kulkevilla (Larouche ym. 2014; Martin-Moraleda ym. 2022). Koulumatkan etuja oppilaiden liikuttajana ovat sen toistuvuus, ympäristöystävällisyys, edullisuus ja helppous.

LIITU-tutkimuksessa kysyttiin lapsilta ja nuorilta heidän koulumatkansa pituutta ja kulkutapaa (Liite 1, kysymys 18; Liite 2, kysymykset 21 ja 22; Liite 3, kysymykset 31 ja 32). Yleisintä tapaa kulkea kouluun kysyttiin erikseen talven sekä kevään ja syksyn osalta. Lisäksi kysyttiin, kuinka eräät koulumatkoihin liittyvät väittämät toteutuvat heidän koulussaan ja onko heillä käytössään erilaisia kulkuvälineitä. Tuloksia tarkastellaan luokkatason, sukupuolen, vuodenaikojen ja liikunta-aktiivisuuden mukaan. Aktiivisen kulkemisen osuudet (kävelen ja pyöräillen) on laskettu alle viiden kilometrin koulumatkoilta.

Koulumatkojen kulkeminen aktiivisesti – kävelen ja pyörällä

Koulumatkan pituus on merkittävin kulkutapoihin vaikuttava tekijä. Yläkoululaisten koulumatkat ovat pitempiä kuin alakoululaisten koulumatkat (Taulukko 11): yli kolmen kilometrin koulumatka on 26 prosentilla tutkimukseen osallistuneista alakoululaisista (3. ja 5. luokat) ja 52 prosentilla yläkoululaisista (7. ja 9. luokat). Koulumatkojen pituuksissa ei ole merkittävää eroa vuosien 2016, 2018 ja 2022 välillä.

Taulukko 11.

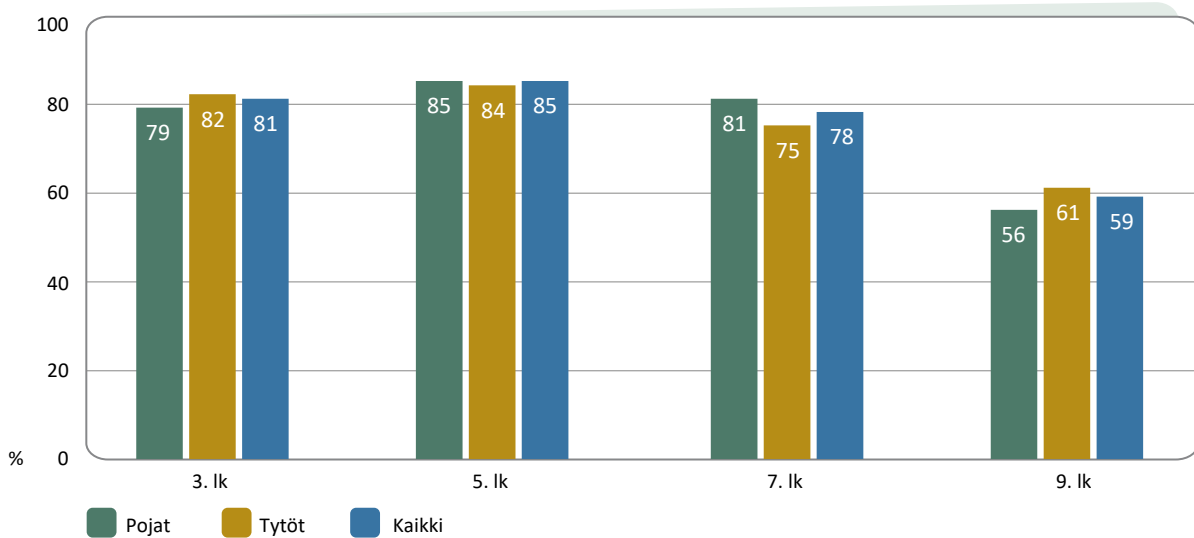
3.- ja 5.-luokkalaisten (n=3982) sekä 7.- ja 9.-luokkalaisten (n=3924) osuudet eripituisilla koulumatkoilla (%).

	3. ja 5.lk	7. ja 9.lk	Kaikki
0–1,0 km	40	18	30
1,1–3,0 km	34	29	32
3,1–5,0 km	11	14	12
yli 5 km	15	38	26

Alle viiden kilometrin koulumatkat kuljetaan pääosin aktiivisesti (kävelen ja pyöräillen) kaikissa tutkimukseen osallistuneissa ikäluokissa (kuvio 45). Vain 10 prosenttia ilmoitti kulkevansa yli viiden kilometrin koulumatkat pääosin aktiivisesti. Seitsemänteen luokkaan asti aktiivinen kulkeminen oli yhtä yleistä ikäryhmien välillä. Yhdeksännellä luokalla aktiivinen kulkeminen oli muita luokkatasoja harvinaisempaa (59 %).

Sukupuolten väliset erot olivat vähäisiä. Seitsemännellä luokalla pojat kulkivat koulumatkansa aktiivisesti hieman yleisemmin kuin tytöt (81 % vs. 75 %) ja yhdeksännellä luokalla puolestaan tytöt hieman yleisemmin kuin pojat (61 % vs. 56 %). Tytöt kävelivät kouluun keskimäärin poikia yleisemmin, mutta pyöräilivät harvemmin. Näistä syistä johtuen aktiivisesti kulkevien tyttöjen ja poikien osuus oli samaa luokkaa molemmilla sukupuolilla.

Aktiivisesti kulkevien osuudessa ei ole tapahtunut merkittävää muutosta vuosien 2016, 2018 ja 2022 välillä. Alakoululaisten aktiivinen kulkeminen on ollut kaikkina tarkasteluvuosina yli 80 prosenttia (2016: 82 %, 2018: 81 % ja 2022: 83 %). Yläkoululaisista aktiivisesti koulumatkansa on kulkenut noin 70 prosenttia (2016: 71 %, 2018: 68 % ja 2022: 69 %). Kaikista 3.–9.-luokkalaisista kulki koulumatkansa aktiivisesti 77 prosenttia vuonna 2016 (n = 5202), 76 prosenttia vuonna 2018 (n=4350) ja 77 prosenttia vuonna 2022 (n=4771).



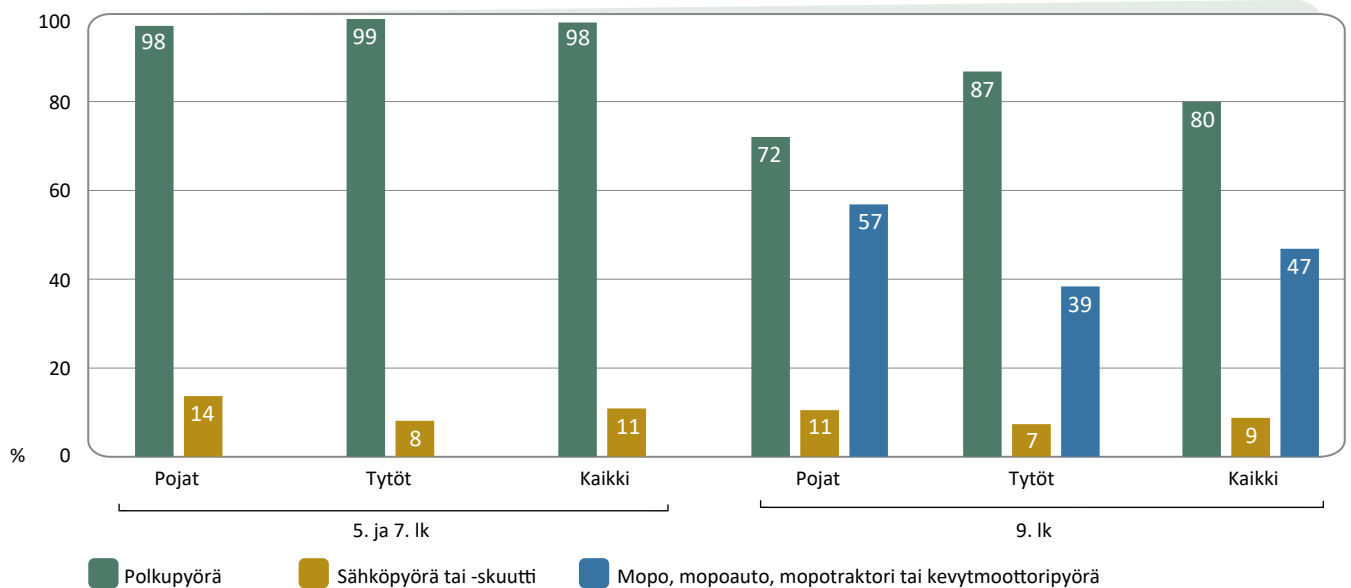
Kuvio 45.

Koulumatkan fyysisesti aktiivisesti (kävellessä tai pyöräillen) kulkevien osuudet alle viiden kilometrin koulumatkoilla keskimäärin vuoden aikana (n = 4771) (%).

Mopoilu haastaa pyöräilyn yli 15-vuotiailla

9.-luokkalaiset vastasivat muita ikäryhmiä useammin kulkevänsä koulumatkansa ”muulla moottoriajoneuvolla” (moottoriajoneuvolla kuljettavien matkojen vaihtoehdot: vanhempien kyydillä, koulukyydillä tai muulla moottoriajoneuvolla). Alle viiden kilometrin koulumatkan kulki muulla moottoriajoneuvolla 30 prosenttia 9.-luokkalaisista pojista ja 20 prosenttia 9.-luokkalaisista tytöistä. Alle yhden kilometrin koulumatkan kulki muulla moottoriajoneuvolla noin viidennes 9.-luokkalaisista pojista (21 %).

Vastaajia pyydettiin vuoden 2022 kyselyssä kertomaan, mitä kulkuvälineitä heillä on käytössään (kuvio 46). Yhdeksäsluokkalaiset erosivat 5.- ja 7.-luokkalaisista vastauksissaan. Lähes kaikilla 5.- ja 7.-luokkalaisilla oli käytössään polkupyörä, kun taas 9.-luokkalaisista viidenneksellä (20 %) ei ollut. Sähköpyörä tai -skootti oli käytössä 11 prosentilla 5.- ja 7.-luokkalaisista ja 9 prosentilla 9.-luokkalaisista. Mopo, mopauto, mopotraktori tai kevytmoottoripyörä oli käytössä lähes puolella 9.-luokkalaisista: pojista 57 prosentilla ja tytöistä 39 prosentilla. On mahdollista, että monilla nuorilla pyöräily vaihtuu mopoiluun 15-vuotiaana.



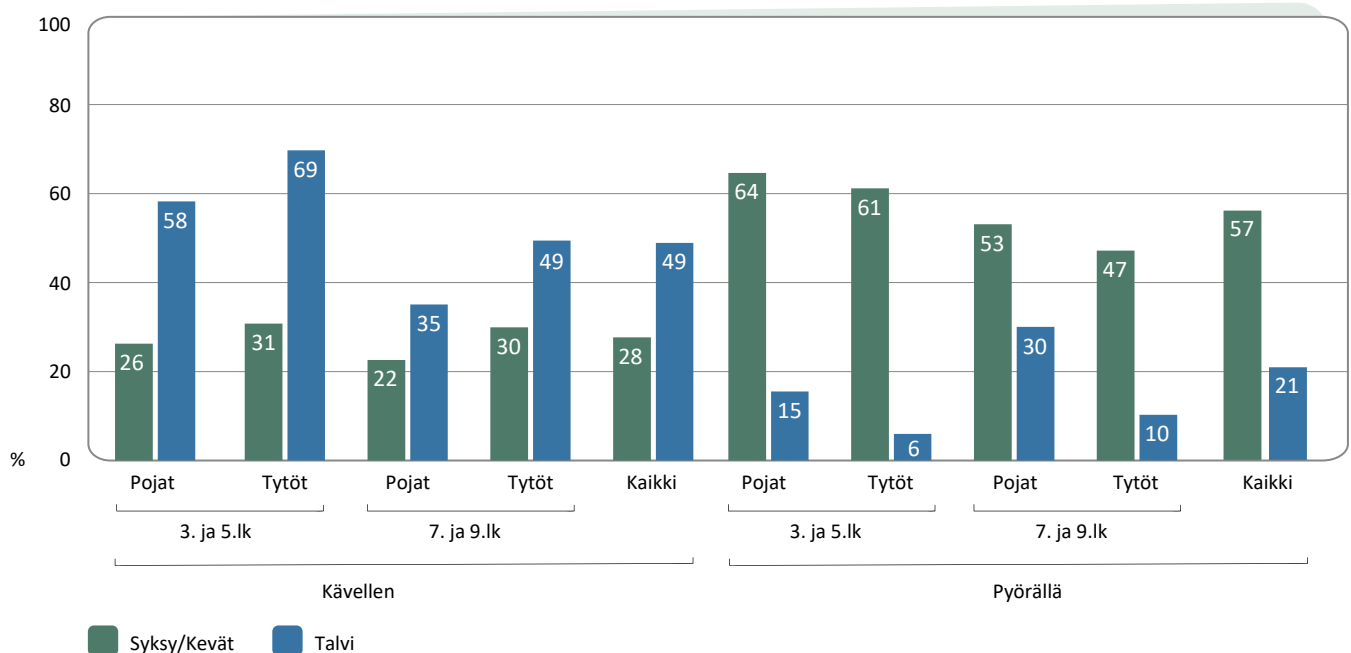
Kuvio 46.

Käytössä olevat kulkuvälineet 5.- ja 7.-luokkalaisilla (n = 3436) sekä 9.-luokkalaisilla (n = 1664) (%).

Talvisin pyöräily vaihtuu usein kävelyn – varsinkin tytöillä

Koulumatkan aktiiviseen kulkemiseen vaikuttavat eniten koulumatkan pituus ja vuodenaika. Kun koulumatkan pituus oli alle kilometrin, koulumatkan aktiivisesti kulkevien osuus oli keväisin ja syksyisin 95 prosenttia ja talvisin 91 prosenttia. Yli viiden kilometrin koulumatkan kulki aktiivisesti keväisin ja syksyisin 14 prosenttia ja talvisin 6 prosenttia.

Talvisin 70 prosenttia lapsista ja nuorista kulki aktiivisesti alle viiden kilometrin koulumatkan ja syksyisin ja keväisin 85 prosenttia (kuvio 47). Poikien aktiivinen kulkeminen oli talvisin tyttöjä yleisempää pääosin talvi-pyöräilyn ansiosta. Talvella tytöt vaihtoivat poikia useammin pyöräilyn kävelyn. Erot kulkutavoissa vuodenaikojen välillä olivat suurempia alakouluikäisillä. Vanhempien kyydillä kulkevien osuus oli kaikissa ikäryhmissä suurin talvella ja ero muihin vuodenaikoihin oli prosentuaalisesti suurin verrattuna muihin kulkutapoihin.



Kuvio 47.

Koulumatkan kävelen ja pyöräillen kulkevien osuudet 3.- ja 5.-luokkalaisilla (n=3300) ja 7.- ja 9.-luokkalaisilla (n=2324) eri vuodenaikoina alle viiden kilometrin koulumatkoilla (%).

Liikunta-aktiivisuus ja kannustaminen yhteydessä aktiivisiin koulumatkoihin

Liikkumissuosituksen saavuttaminen oli positiivisesti yhteydessä koulumatkan aktiiviseen kulkemiseen 3.–9.-luokkalaisilla. Liikkumissuosituksen 7 päivänä viikossa saavuttavista lapsista ja nuorista 77 prosenttia kulki koulumatkansa fyysisesti aktiivisesti ja vähän liikkuvista (0–2 päivänä) 69 prosenttia.

Lapsia ja nuoria pyydettiin arvioimaan aktiivisiin koulumatkoihin liittyvien asioiden toteutumista koulussaan. Noin puolet (47 %) 5.-luokkalaisista ja 37 prosenttia 7.- ja 9.-luokkalaisista vastasi, että koulussa kannustetaan oppilaita liikkumaan koulumatkat kävellen tai pyöräillen. Lapsen tai nuoren arvio, että koulussa kannustetaan oppilaita liikkumaan koulumatkat aktiivisesti, oli positiivisesti yhteydessä vastaajan omaan aktiiviseen kulkemiseen. 5.-luokkalaisista 49 prosenttia ja 7.- ja 9.-luokkalaisista 46 prosenttia arvioi, että heidän koulullaan on toimivat polkupyörien ja kypärien säilytysratkaisut.

Yhteenveto

Suurin osa lapsista ja nuorista kulkee koulumatkansa kävellen tai pyöräillen. Yhdeksännellä luokalla nuoret kulkevat aktiivisesti alempia vuosiluokkia harvemmin. Aktiivisen kulkemisen haasteina ovat pitkät koulumatkat, talvi sekä 9.-luokkalaisilla mopoilu tai vanhempien kyyditys moottoriajoneuvolla. Tytöt ja pojat kulkivat kouluun yhtä aktiivisesti ympäri vuoden, joskin talvella tytöt vaihtoivat pyöräilyn kävelyyn poikia useammin. Lasten ja nuorten itsearviointien mukaan koulut kannustavat aktiivisiin koulumatkoihin useimmin nuorimpia ikäluokkia. Kaikenikäiset nuoret kulkivat useammin koulumatkansa aktiivisesti, jos koulussa kannustettiin kulkemaan koulumatkat kävellen tai pyörällä. Koulumatkojen aktiivisessa kulkemisessa ei ole tapahtunut merkittäviä muutoksia vuosien 2016, 2018 ja 2022 välillä.

Lähteet

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 (1), 206–227. <https://doi.org/10.1123/jpah.2011-0345>

Martin-Moraleda, E., Mandic, S., Queralt, A., Romero-Blanco, C. & Aznar, S. (2022) Associations among active commuting to school and prevalence of obesity in adolescents: a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19 (17), 10852. <https://doi.org/10.3390/ijerph191710852>

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>

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



7

Urheilu, seuraharrastaminen ja epäasiallinen kohtelu

7

Urheilu, seuraharrastaminen ja epäasiallinen kohtelu

7.1 Urheilu ja seuraharrastaminen

Minna Blomqvist¹, Kaisu Mononen¹, Pasi Koski² ja Sami Kokko³

1 Huippu-urheilun instituutti KIHU 2 Turun yliopisto, Kasvatustieteiden tiedekunta 3 Jyväskylän yliopisto, Liikuntatieteellinen tiedekunta

Urheiluseuratoiminnan asema suomalaisessa yhteiskunnassa on kiistatta merkittävä etenkin lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden ja liikuntakasvatuksen edistäjänä sekä liikuntaan sosiaalistajana (Koski & Mäenpää 2018). Vuoden 2018 LIITU-aineiston mukaan urheiluseuratoimintaan osallistui 62 prosenttia 9–15-vuotiaista lapsista ja nuorista. Urheiluseurassa harrastavien sekä aiemmin harrastaneiden, mutta sittemmin lopettaneiden lasten ja nuorten osuudet säilyivät lähes samalla tasolla vuodesta 2016 vuoteen 2018. Kaiken kaikkiaan seuratoiminta tavoittaa lähes yhdeksän kymmenestä suomalaisesta lapsuuden ja nuoruuden aikana (Mononen ym. 2016; Blomqvist ym. 2019).

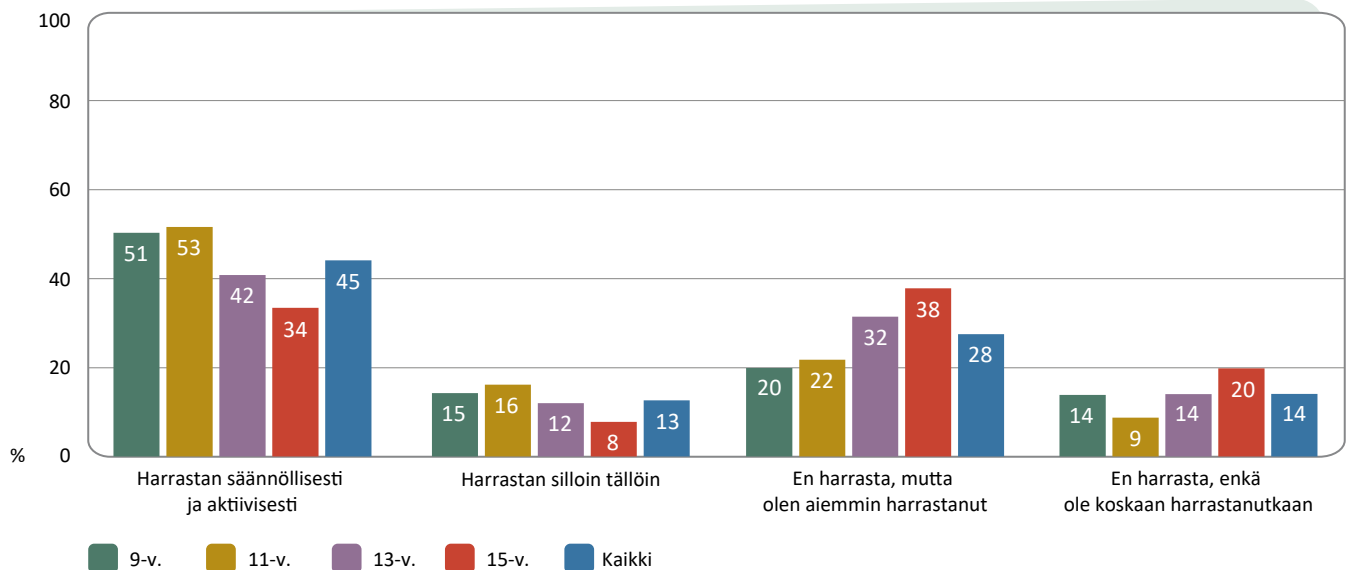
Keväällä 2020 koronaviruspandemian hillitsemiseksi asetetut rajoitteet vaikuttivat myös urheiluseuratoimintaan. Valtion liikuntaneuvoston (2020) tekemän selvityksen mukaan yli puolella (58 %) urheiluseuroista oli liikunta- ja urheilutoiminta ollut kokonaan keskeytettynä vuoden 2020 maalis-, huhti- ja toukokuussa. Toiminta oli jatkunut osittain 38 prosentilla seuroista ja neljällä prosentilla toiminta oli jatkunut lähes normaalisti. Koronarajoitukset näyttivät aiheuttavan ongelmia keskimääräistä enemmän kesän ulkolajeissa ja sisäliikuntalajeissa, kun taas ulkona tapahtuvat yksilölajit vaikuttivat selviävän keskimääräistä vähemmällä ongelmilla. Mäenpään ja Pollarin (2021) selvityksen mukaan pitkittynyt koronakriisi vähensi osallistumista urheiluseuratoimintaan. Säännöllisesti harrastavia lopetti ja uusia harrastajia tuli mukaan vähemmän.

Poikkeusaikana myös nuorten ajankäyttö ja arjen valinnat muuttuivat. Vuoden 2020 LIITU-aineiston mukaan kolme neljästä (73 %) 16–20-vuotiaasta nuoresta ilmoitti liikuntaharrastuksen esteeksi sen, että koulutehtävien tekeminen vei kaiken ajan. Yli puolet arvioi, ettei voinut poikkeusolojen vuoksi harrastaa kaverien kanssa esimerkiksi joukkuelajeja (67 %) eikä muita mieleisiä lajeja (53 %). Esteet poikkesivat yleisesti melko paljon vuoden 2018 LIITU-aineiston 15-vuotiaiden ilmoittamista esteistä, jolloin esimerkiksi liikunnan arvon kieltäviä esteitä, kuten liikunnan tarpeettomuus ja hyödyttömyys, raportoitiin enemmän.

Vuoden 2022 LIITU-tutkimuksessa urheiluseurassa harrastamiseen liittyvillä kysymyksillä kartoitettiin seuratoimintaan osallistumista, urheiluseurassa harrastavien itsearvioitua liikunta-aktiivisuutta, urheiluseuraharrastuksen aloittamista, harrastettuja lajeja, harjoittelun määriä, kilpailemista ja tavoitteita pääälajissa, kokemuksia valmentajan toiminnasta ja arjen harjoittelusta sekä urheiluharrastuksen lopettamisen syitä (Liite 1, kysymys 15, Liite 2, kysymykset 26–27F, Liite 3, kysymykset 58–67 ja 75–82). Urheiluseuratoimintaan liittyviin kysymyksiin vastasivat suomen- ja ruotsinkieliset 9–15-vuotiaat lapset ja nuoret, ellei toisin mainita.

Urheiluseuratoimintaan osallistuminen ja liikunta-aktiivisuus

Kaikista LIITU-kyselyn urheiluseuratoimintaan osallistumista koskeviin kysymyksiin vastanneista (n = 7957) lähes puolet (45 %) harrasti liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa säännöllisesti ja aktiivisesti. Lisäksi 13 prosenttia osallistui seuratoimintaan silloin tällöin (kuvio 48). Näin ollen kaiken kaikkiaan 58 prosenttia 9–15-vuotiaista harrasti liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa kyselyn tekohetkellä. Kaksi kolmesta (67 %) seitsemänvuotiaasta (n = 1572) harrasti liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa vähintään kerran viikossa, pojista suurempi osuus (70 %) kuin tytöistä (64 %). Lasten ja nuorten osalta seura-harrastaminen oli yleisintä 11-vuotiailla (69 %). Harrastavien osuus oli pienempi jo 13-vuotiailla (54 %) ja selvästi alhaisin 15-vuotiailla (42 %). Vanhimmassa ikäryhmässä poikien (47 %) osallistuminen oli yleisempää kuin tyttöjen (38 %).



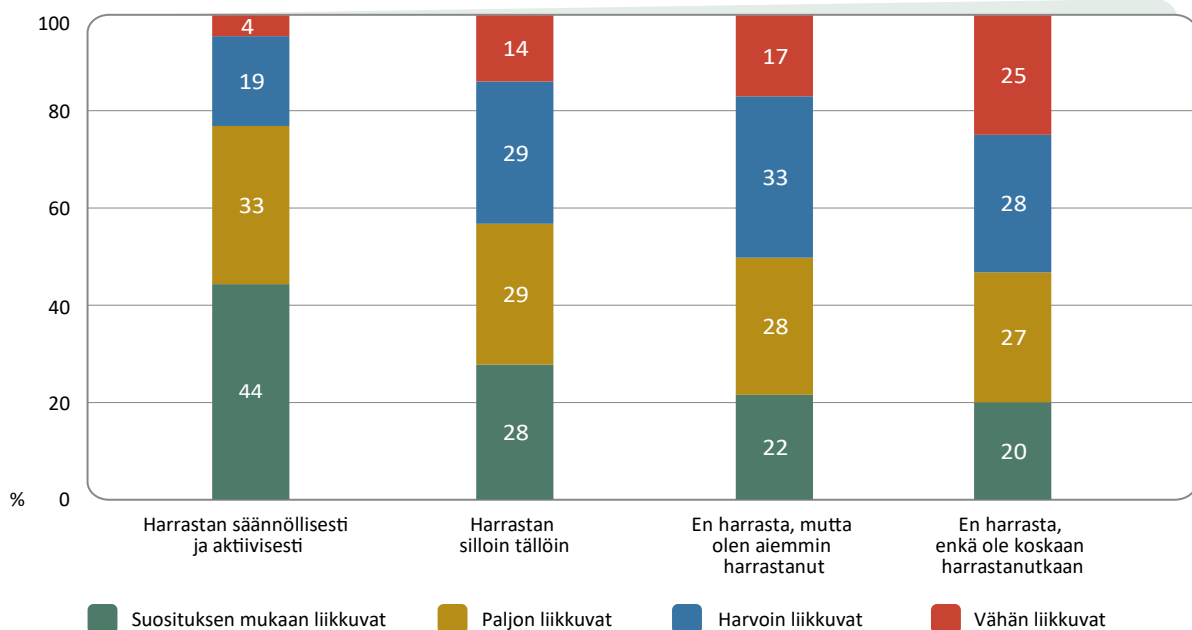
Kuvio 48.

Lasten ja nuorten urheiluseuraharrastaminen iän mukaan (n = 7957) (%).

Reilu neljäsosa lapsista ja nuorista (28 %) ei harrastanut liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa kyselyn tekohetkellä, mutta oli harrastanut aikaisemmin (kuvio 48). Harrastuksen lopettaneiden osuus oli suurin 15-vuotiailla (38 %) ja hieman pienempi 13-vuotiailla (32 %). Yhdeksän- (20 %) ja 11-vuotiaista (22 %) oli urheiluseuraharrastuksen lopettanut noin viidesosa. Vanhimmassa ikäryhmässä lopettaneiden osuus oli tytöillä (45 %) suurempi kuin pojilla (31 %). Urheiluseuratoiminnan lopettaneista (n = 1635) noin kolme neljästä (74 %) oli halukas aloittamaan harrastamisen urheiluseurassa uudelleen, tytöt (79 %) poikia (67 %) yleisemmin. Yhdeksänvuotiaista 77 prosenttia ja 11-vuotiaista 79 prosenttia oli halukas aloittamaan urheiluseuraharrastamisen uudelleen, kun vastaavat osuudet 13- ja 15-vuotiailla olivat 68 ja 73 prosenttia. Reilu puolet (53 %) urheiluseuraharrastuksen lopettaneista lapsista ja nuorista (n = 343) oli kiinnostunut seuratoiminnasta, jossa harrastettaisiin vuoden aikana eri lajeja monipuolisesti.

Vastaajista 14 prosenttia ei ollut koskaan harrastanut liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa (kuvio 48). Osuus oli pienin 11-vuotiailla (9 %) ja suurin 15-vuotiailla (20 %). 15-vuotiaiden ikäryhmässä suurempi osuus pojista (22 %) kuin tytöistä (17 %) ei ollut koskaan harrastanut urheiluseurassa. Vajaa puolet (47 %) lapsista ja nuorista (n = 821), jotka eivät olleet koskaan harrastaneet liikuntaa ja urheilua urheiluseurassa, oli sitä kuitenkin harkinnut, tytöistä (51 %) hieman useampi kuin pojista (44 %). Urheiluseuraharrastuksen aloittamista oli lisäksi harkittu useammin 9- (51 %) ja 11-vuotiaana (59 %) kuin 13- (46 %) ja 15-vuotiaana (40 %). Reilu kolmasosa (38 %) ei koskaan urheiluseurassa harrastaneista lapsista ja nuorista (n = 744) oli kiinnostunut seuratoiminnasta, jossa harrastettaisiin vuoden aikana eri lajeja monipuolisesti. Yleisimpiä syitä sille, miksi lapsi tai nuori ei ollut vielä mennyt mukaan urheiluseuratoimintaan (n = 352) oli, ettei ollut löytynyt kiinnostavaa tai sopivaa lajia (54 %), ei ollut motivaatiota (45 %), harrastaminen oli liian kallista (28 %), ei ollut aikaa (26 %), kodin läheisyydessä ei ollut harrastusmahdollisuutta (25 %) tai oli muita harrastuksia (24 %).

Urheiluseurassa säännöllisesti ja aktiivisesti harrastavat 9–15-vuotiaat lapset ja nuoret (44 %) liikkuvat yleisemmin liikumissuosituksen mukaan kuin silloin tällöin urheiluseurassa harrastavat (28 %), urheiluseuraharrastamisen lopettaneet (22 %) tai ei koskaan urheiluseurassa harrastaneet (20 %) (kuvio 49). Myös 5–6 päivänä tunnin reippaasti liikkuvien osuus oli säännöllisesti ja aktiivisesti urheiluseurassa harrastavien joukossa suurempi kuin silloin tällöin seurassa harrastavilla, harrastuksen lopettaneilla tai ei koskaan seurassa harrastaneilla. 0–2 päivänä viikossa tunnin reippaasti liikkuvien osuudet olivat suurimpia ei koskaan urheiluseurassa harrastaneilla ja urheiluseuraharrastamisen lopettaneilla.



Kuvio 49.

Lasten ja nuorten viikoittaisen liikumissuosituksen toteutuminen urheiluseurassa harrastamisen mukaan (n = 7892) (%).

Urheiluseurassa harrastavat (n = 3341) 11–15-vuotiaat lapset ja nuoret olivat menneet mukaan toimintaan keskimäärin kuusivuotiaana ($6,4 \pm 2,9$). 11-vuotiaat olivat aloittaneet seurassa harrastamisen hieman nuorempina ($5,9 \pm 2,5$) 13-vuotiaisiin ($6,5 \pm 3,0$) ja 15-vuotiaisiin ($7,0 \pm 3,3$) verrattuna. Ne lapset ja nuoret, jotka harrastivat urheiluseurassa vain yhtä lajia (n = 2475) olivat tehneet päätöksen kyseisen lajin harrastamisesta keskimäärin vähän yli kahdeksanvuotiaana ($8,4 \pm 3,2$). Pojat ($8,1 \pm 3,2$) olivat tehneet päätöksen hieman tyttöjä ($8,6 \pm 3,0$) nuorempina. Urheiluseurassa vain yhtä lajia harrastavat 11-vuotiaat olivat tehneet päätöksen lajinsa harrastamisesta $7,6 (\pm 2,7)$, 13-vuotiaat $8,6 (\pm 3,2)$ ja 15-vuotiaat $9,2 (\pm 3,6)$ vuotiaana.

Selkeästi suosituin urheiluseurassa harrastettu laji 9–15-vuotiailla lapsilla ja nuorilla oli jalkapallo (22 %). Seuraavaksi suosituimpia lajeja olivat ratsastus, jääkiekko, voimistelu, tanssi ja kilpatanssi sekä salibandy. Harrastetuissa lajeissa oli eroa sukupuolten välillä. Pojilla suosituimmat lajit olivat jalkapallo (31 %), jääkiekko (13 %) ja salibandy (9 %) ja tytöillä vastaavasti ratsastus (17 %), jalkapallo (13 %), voimistelu (12 %) sekä tanssi ja kilpatanssi (11 %) (liitetaulukko 3).

Harjoittelu ja kilpaileminen päälaajissa

Urheiluseurassa harrastavilla 11–15-vuotiailla lapsilla ja nuorilla oli valmentajan ohjaamia päälaajin harjoituksia (n = 2783) keskimäärin kolme ($3,1 \pm 2,4$) ja päälaajin omatoimisia harjoituksia (n = 2677) 2–3 kertaa ($2,7 \pm 3,0$) viikossa. Lähes kolmella neljäsosalla (74 %) lapsista ja nuorista oli valmentajan ohjaamia harjoituksia vähintään kaksi kertaa viikossa (taulukko 12). Kerran viikossa harjoitelleiden osuudet olivat suurimmat nuoremmissa ikäryhmissä, kun taas vähintään neljä kertaa viikossa valmentajan johdolla harjoitelleiden osuus oli suurin 15-vuotiaissa (39 %). Valmentajan ohjauksessa kerran viikossa

harjoitelleiden tyttöjen osuus oli poikien osuutta suurempi, kun taas poikien osuus oli suurempi (36 %) vähintään neljä kertaa viikossa harjoitelleisiin tyttöihin (24 %) verrattuna.

Taulukko 12.

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

Krt/vko	9-v.	11-v.	13-v.	15-v.	Pojat	Tytöt	Kaikki
Ei yhtään	7	8	8	13	10	6	8
1 kerran	25	18	13	10	11	24	18
2–3 kertaa	48	44	44	38	43	46	44
4–5 kertaa	16	21	24	24	24	18	21
yli 5 kertaa	4	9	11	15	12	6	9
Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100
n	1655	1320	925	523	2096	2264	4438

Omatoimisia pääläjin harjoituksia teki vähintään kaksi kertaa viikossa reilu puolet (53 %) lapsista ja nuorista (taulukko 13). Kaksi viidestä yhdeksänvuotiaasta ei harjoitellut pääläjiaan omatoimisesti lainkaan. Erot omatoimisesti pääläjiaan harjoittelevien osuuksissa ikäluokkien välillä olivat suurimmat 2–3 kertaa viikossa harjoitelleiden osalta. Omatoimisesti 2–3 kertaa viikossa harjoitelleiden osuudet olivat korkeimmat 11- ja 13-vuotiaiden ikäryhmissä ja yli viisi kertaa omatoimisesti harjoitelleiden osuus oli korkein 15-vuotiaiden ikäryhmässä. Omatoimisesti pääläjiaan harjoitelleiden poikien osuus (75 %) oli suurempi kuin tyttöjen (68 %). Tyttöjen osuus oli myös poikia suurempi kerran viikossa omatoimisesti harjoitelleiden osalta, kun taas poikien osuudet olivat suuremmat kaksi kertaa tai useammin harjoitelleiden osalta.

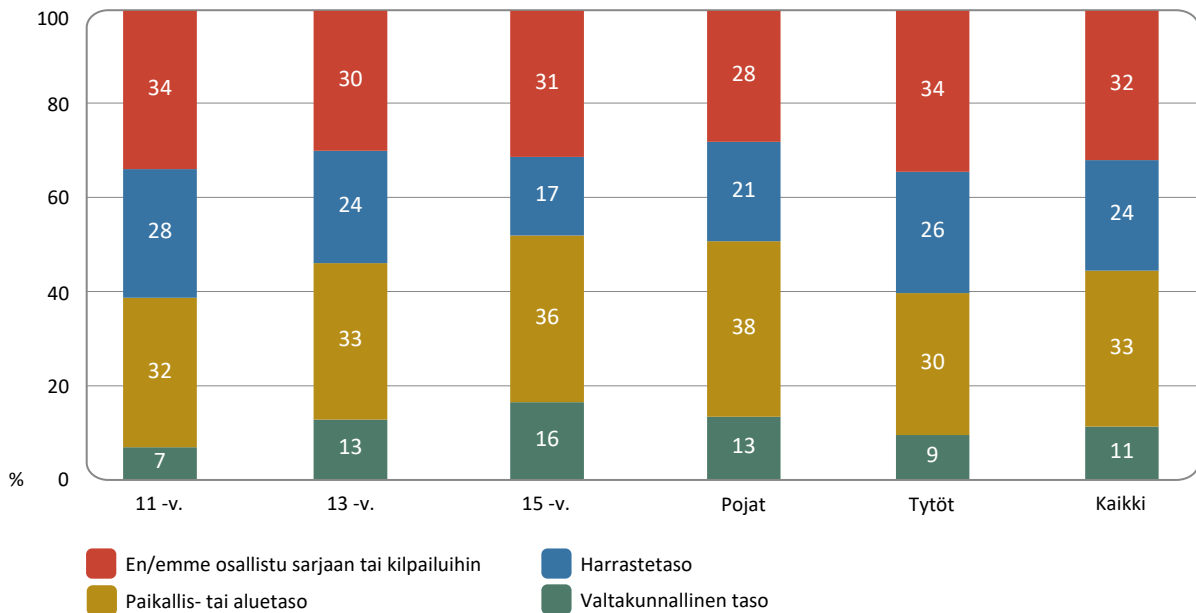
Taulukko 13.

Urheiluseurassa harrastavien lasten ja nuorten omatoimisten viikoittaisten harjoituskertojen määrät iän ja sukupuolen mukaan (%).

Krt/vko	9-v.	11-v.	13-v.	15-v.	Pojat	Tytöt	Kaikki
Ei yhtään	40	22	23	25	25	32	29
1 kerran	17	19	18	20	15	21	18
2–3 kertaa	20	32	34	27	29	27	28
4–5 kertaa	11	15	11	12	14	11	12
yli 5 kertaa	12	12	14	16	17	9	13
Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100
n	1655	1263	898	502	2057	2200	4332

Valmentajan ohjaama harjoituskerta pääläjissa kesti puolella (50 %) 11–15-vuotiaista lapsista ja nuorista (n = 1970) puolestatoista tunnista kahteen tuntiin. Alle puoleltoista tunnin harjoituksia oli reilulla kolmasosalla (37 %) ja yli kahden tunnin harjoituksia 13 prosentilla. Pääläjin omatoiminen harjoituskerta (n = 1683) kesti 51 prosentilla yhdestä kahteen tuntia. Alle tunnin omatoimisia harjoituksia teki reilu kolmasosa (36 %) ja yli kahden tunnin harjoituksia 13 prosenttia lapsista ja nuorista.

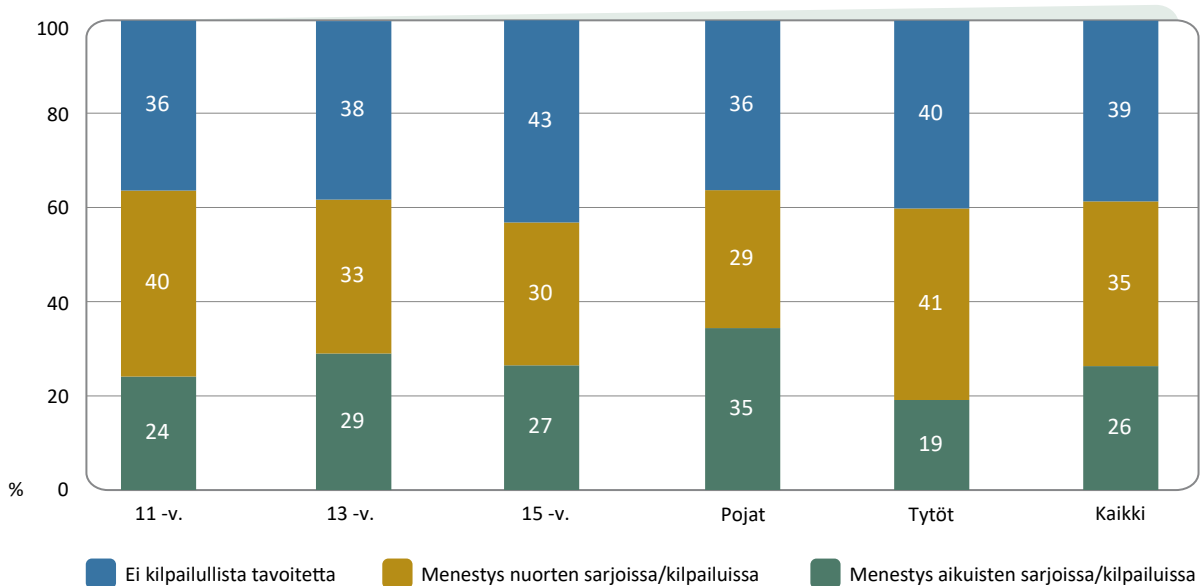
Valtaosa (68 %) urheiluseurassa harrastavista lapsista ja nuorista osallistui tai oli viimeksi kuluneen kauden aikana osallistunut kilpailutoimintaan (kuvio 50). Noin kolmasosa seuraharrastajista ei osallistunut kilpailutoimintaan lainkaan. Nuorimmassa ikäryhmässä osallistuttiin yleisemmin harrastetason kilpailuihin, kun taas valtakunnallisella tasolla kilpailevien osuus oli 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 50.

Urheiluseurassa harrastavien 11–15-vuotiaiden osallistuminen eri tasoihin sarjoihin tai kilpailuihin iän (n = 2159) ja sukupuolen (n = 2120) mukaan (%).

Kolmella viidestä urheiluseurassa harrastavasta lapsesta tai nuoresta oli kilpailullisia tavoitteita urheilijana (kuvio 51). Menestystä nuorten sarjoissa/kilpailuissa tavoittelivat yleisemmin tytöt ja nuorimman ikäluokan edustajat, kun taas poikien tavoitteena oli menestys aikuisten sarjoissa/kilpailuissa. Harrastusmielessä ilman kilpailullisia tavoitteita urheilevien osuus oli korkeampi tytöillä ja vanhimmassa ikäluokassa.

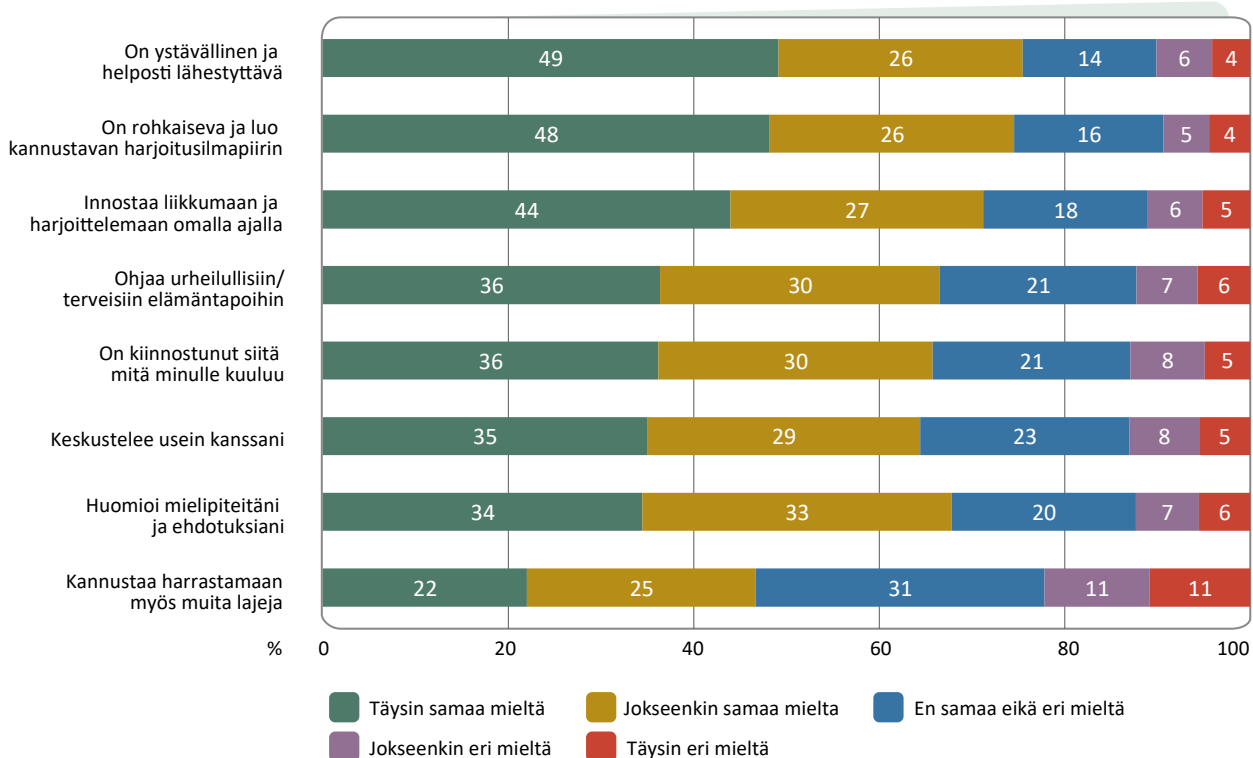


Kuvio 51.

Urheiluseurassa harrastavien 11–15-vuotiaiden kilpailullisten tavoitteiden osuudet iän (n = 2069) ja sukupuolen mukaan (n = 2035) (%).

Valmentajan toiminnan arviointi sekä kokemukset harjoittelusta ja arjesta

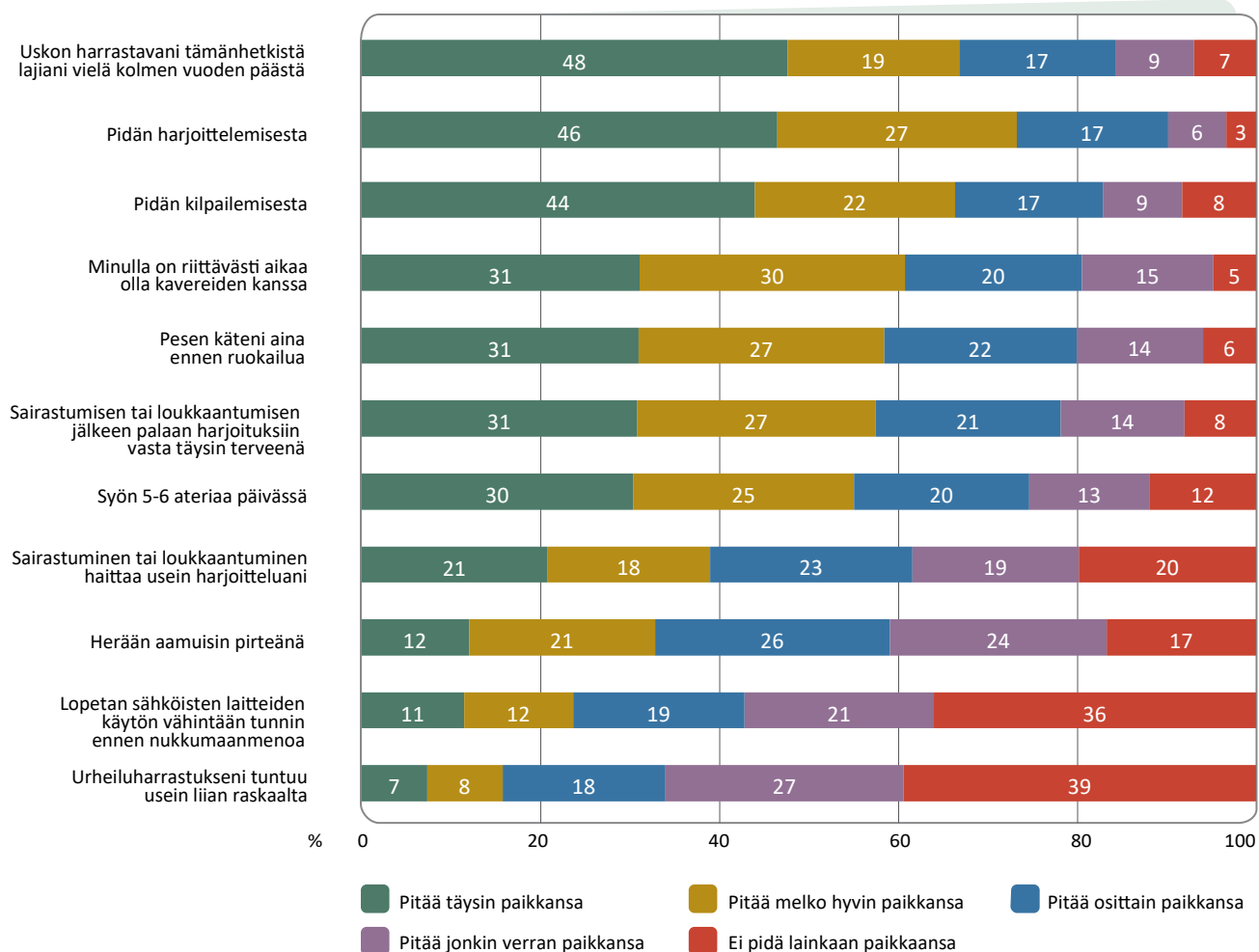
Urheiluseurassa harrastavat suomenkieliset 11–15-vuotiaat lapset ja nuoret arvioivat myös valmentajan toimintaan liittyviä väitteitä. Kolme neljästä lapsesta ja nuoresta arvioi, että valmentaja oli ystävällinen ja helposti lähestyttävä sekä rohkaiseva ja loi kannustavan ilmapiirin (kuvio 52). Valtaosa oli myös täysin tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että valmentaja innosti liikkumaan omalla ajalla (71 %) ja ohjasi urheilullisiin/terveisiin elämäntapoihin (66 %). Lisäksi kaksi kolmesta vastaajasta arvioi, että valmentaja oli kiinnostunut siitä mitä hänelle kuului, keskusteli hänen kanssaan usein ja huomioi hänen mielipiteitään tai ehdotuksiaan. Noin puolet (47 %) urheiluseurassa harrastavista lapsista ja nuorista oli samaa mieltä siitä, että valmentaja kannusti harrastamaan myös muita lajeja. Vastausten jakaumissa oli eroja sekä ikäryhmien (liitetaulukko 4) että sukupuolten (liitetaulukko 5) välillä.



Kuvio 52.

Urheiluseurassa harrastavien 11–15-vuotiaiden lasten ja nuorten arviot valmentajan toiminnasta (n = 1965–1992) (%).

Urheiluseurassa harrastavat suomenkieliset 11–15-vuotiaat lapset ja nuoret arvioivat myös harjoittelemiseen, terveystottumuksiin, vapaa-ajan määrään ja kuormittumiseen liittyviä väitteitä. Valtaosa (73 %) lapsista ja nuorista piti harjoittelemisesta. Kaksi kolmasosaa (66 %) piti myös kilpailemisesta ja uskoi harrastavansa tämänhetkistä lajiaan vielä kolmen vuoden päästä (67 %) (kuvio 53). Lähes kolme viidesosaa (58 %) lapsista ja nuorista arvioi pesevänsä kätensä aina ennen ruokailua ja reilu puolet (55 %) syövänsä 5–6 ateriaa (sisältäen ruokailut ja välipalat) päivässä. Kaksi viidesosaa (39 %) lapsista ja nuorista koki sairastumisen tai loukkaantumisen haittaavan usein harjoittelua. Lähes kolme viidesosaa (58 %) arvioi palaavansa sairastumisen tai loukkaantumisen jälkeen harjoituksiin vasta täysin terveenä. Lapsista ja nuorista kolmasosa (33 %) koki heräävänsä aamulla pirteänä. Reilu viidesosa lapsista ja nuorista (23 %) arvioi lopettavansa sähköisten laitteiden (esimerkiksi tabletit, kännykät) käytön vähintään tunnin ennen nukkumaanmenoa. Kolme viidestä (61 %) lapsesta ja nuoresta nuorista koki, että heillä oli riittävästi aikaa olla kavereiden kanssa. 15 prosenttia koki urheiluharrastuksen tuntuvan usein liian raskaalta. Vastausten jakaumissa oli eroja sekä ikäryhmien (liitetaulukko 6) että sukupuolten (liitetaulukko 7) välillä.



Kuvio 53.

Urheiluseurassa harrastavien 11–15-vuotiaiden lasten ja nuorten arviot harjoittelusta, terveystottumuksista, vapaa-ajasta ja kuormittumisesta (n = 2016–2087) (%).

Urheiluseuraharrastuksen lopettamisen syyt

Urheiluseuraharrastuksen oli lopettanut 9–15-vuotiaista lapsista ja nuorista reilu neljäsosa (28 %) (n = 1839). Vastaajat olivat lopettaneet urheiluseurassa harrastamisen keskimäärin 11-vuotiaana ($10,8 \pm 2,6$), pojat ($10,6 \pm 2,7$) tyttöjä ($11,0 \pm 2,6$) nuorempina. Kahdelle viidestä yhdeksänvuotiaasta urheiluseuraharrastuksen lopettamisen tärkein syy oli kyllästyminen lajiin (taulukko 14). Noin joka kymmenes yhdeksänvuotias oli lopettanut urheiluharrastuksensa koronapandemian seurauksena. Urheiluseuraharrastuksen lopettamisen kolme tärkeintä syytä 11–15-vuotiailla (n = 1148) olivat se, että harrastaminen ei ollut tarpeeksi innostavaa, että oli kyllästynyt lajiin tai ettei viihtynyt joukkueessa/ryhmässä. Kysymysmuodon virheellisen muotoilun vuoksi tarkkoja prosenttiosuuksia lopettamisen syistä ei voida esittää 11–15-vuotiaiden osalta.

Taulukko 14.

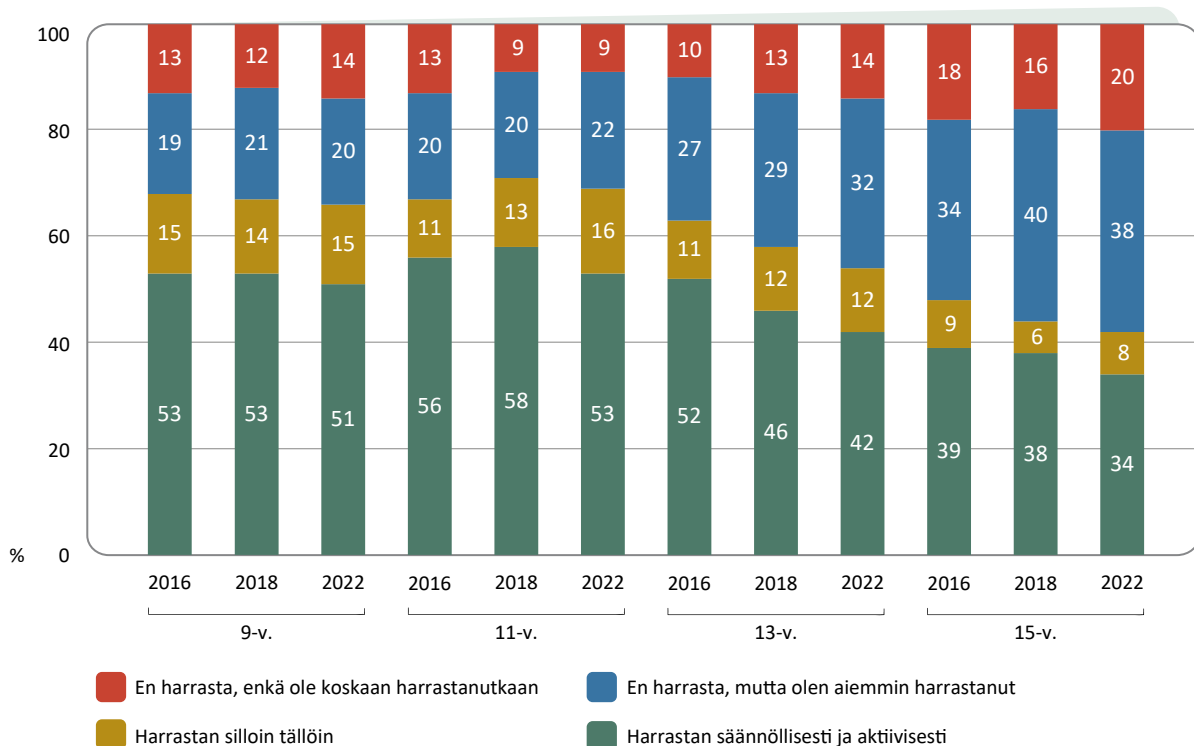
Tärkein syy yhdeksänvuotiaiden urheiluseuraharrastuksen lopettamiselle (n = 431) (%).

Syy	%
Kyllästyin lajiin	44
Halusin harrastaa jotain muuta urheilulajia	17
Ryhmäni/joukkueeni toiminta loppui	14
Koronapandemian seurauksena (esim. pitkä tauko harjoituksista / kilpailuista / peleistä)	11
Kaverinikin lopettivat	9
En pitänyt valmentajasta	5

Muutokset lasten ja nuorten urheiluseuraharrastamisessa 2016–2022

Urheiluseurassa liikuntaa tai urheilua säännöllisesti ja aktiivisesti harrastavien 9–15-vuotiaiden lasten ja nuorten osuus oli vuonna 2022 pienempi (45 %) vuosiin 2018 (50 %) ja 2016 (51 %) verrattuna. Aiemmin urheiluseurassa harrastaneiden, mutta sittemmin lopettaneiden osuus puolestaan oli 2022 suurempi (28 %) kuin vuosina 2018 (26 %) ja 2016 (25 %). Silloin tällöin urheiluseurassa harrastaneiden (2016: 11 %, 2018: 12 % ja 2022: 13 %) tai ei koskaan seuratoiminnassa mukana olleiden (2016: 13 %, 2018: 12 % ja 2022: 14 %) lasten ja nuorten osuudet olivat säilyneet lähes samalla tasolla vertailtavien vuosien välillä.

Ikäryhmittäin tarkasteltuna seurassa harrastavien osuudet säilyivät lähes ennallaan 9- ja 11-vuotiaiden ikäryhmissä ja pienenivät vanhemmissa ikäryhmissä vuodesta 2016 vuoteen 2022 (kuvio 54). Säännöllisesti ja aktiivisesti harrastavien osuus oli vuodesta 2016 vuoteen 2022 pienentynyt eniten (10 %) 13-vuotiaiden ikäryhmässä. Urheiluseuraharrastuksen lopettaneiden osuudet puolestaan kasvoivat eniten 13- ja 15-vuotiaiden ikäryhmissä vuodesta 2016 vuoteen 2022. Niiden lasten ja nuorten osuuksissa, jotka eivät olleet koskaan harrastaneet urheiluseurassa oli muutaman prosenttiyksikön verran kasvua 13- ja 15-vuotiaiden ikäryhmissä.

**Kuvio 54.**

Lasten ja nuorten urheiluseuraharrastaminen iän mukaan vuosina 2016 (n = 6922), 2018 (n = 5683) ja 2022 (n = 7957) (%).

Urheiluseurassa säännöllisesti ja aktiivisesti harrastavien osuudet olivat vuonna 2022 pienemmät sekä pojilla että tytöillä vuosiin 2016 ja 2018 verrattuna (taulukko 15). Urheiluseuraharrastuksen lopettaneiden osuus kasvoi vuodesta 2016 ja 2018 vuoteen 2022 erityisesti tytöillä, kun taas pojilla ei koskaan seuratoiminnassa mukana olleiden osuudessa oli jonkin verran kasvua edellisiin vuosiin verrattuna.

Taulukko 15.

Lasten ja nuorten urheiluseuraharrastaminen sukupuolen mukaan vuosina 2016 (n = 6922), 2018 (n = 5632) ja 2022 (n = 7755) (%).

	Pojat			Tytöt		
	2016	2018	2022	2016	2018	2022
Harrastan säännöllisesti ja aktiivisesti	52	50	47	49	50	44
Harrastan silloin tällöin	11	13	13	12	11	12
En harrasta, mutta olen aiemmin harrastanut	24	26	25	26	26	31
En harrasta, enkä ole koskaan harrastanutkaan	13	11	15	13	13	13
Yhteensä	100	100	100	100	100	100
n	3377	2714	3731	3545	2918	4024

Lasten ja nuorten urheiluseuraharrastuksen aloittamisikä on pysynyt lähes samana kuuden vuoden aikana. Seuraharrastaminen oli aloitettu vuonna 2016 keskimäärin 6,5-vuotiaana, 2018 6,2-vuotiaana ja 2022 6,4-vuotiaana. Kilpailutoimintaan osallistumisessa on tapahtunut muutoksia erityisesti neljän viimeisen vuoden aikana. Kun vuonna 2018 valtakunnallisen tason kilpailuihin osallistui 26 prosenttia 11–15-vuotiaista lapsista ja nuorista oli vastaava osuus vuonna 2022 11 prosenttia. Vastaavasti kilpailutoimintaan osallistumattomien osuus kasvoi samalla aikavälillä 24 prosentista 32 prosenttiin.

Yhteenveto

Vuoden 2022 LIITU-aineiston mukaan urheiluseuratoimintaan osallistui kyselyntekohetkellä 58 prosenttia 9–15-vuotiaista lapsista ja nuorista. Yleisintä seuratoimintaan osallistuminen oli 11-vuotiaiden joukossa (69 %) ja suhteellisesti vähäisintä 15-vuotiailla (42 %). Urheiluseuratoimintaan osallistuvien osuus oli laskenut neljä prosenttiyksikköä vuoteen 2018 verrattuna. LIITU-tutkimuksen tulokset tukevatkin tältä osin Mäenpään ja Pollarin (2021) selvitystä, jonka mukaan pitkittynyt koronaviruksen vaikutus vähensi osallistumista urheiluseuratoimintaan. Vuoteen 2016 verrattuna urheiluseuraharrastuksen suosio oli vähentynyt erityisesti 13- ja 15-vuotiaiden ikäryhmissä. Vaikka osallistuminen olikin hieman vähäisempää edellisiin vuosiin verrattuna, on urheiluseuratoiminnan rooli lasten ja nuorten liikuttajana edelleen vahva. Myös kilpailutoimintaan osallistuminen oli pandemian jälkeen vähäisempää. Noin kaksi kolmesta lapsesta tai nuoresta osallistui kilpailutoimintaan ja valtakunnallisen tason kilpailuihin osallistui vain joka kymmenes, kun vastaava osuus vuonna 2018 oli 26 prosenttia.

Vuoden 2022 LIITU-aineiston mukaan urheiluseurassa harrastamisen aloitusikä (6,4 vuotta) oli lähes samalla tasolla kuin aiemmissakin LIITU-aineistoissa (Mononen ym. 2016, Blomqvist ym. 2019). Lapset ja nuoret harjoittelivat pääalajiaan sekä valmentajan johdolla että omatoimisesti keskimäärin kolme kertaa viikossa. Itsearvioitun päivittäisen liikkumissuosituksen saavutti urheiluseurassa säännöllisesti ja aktiivisesti harrastavista 9–15-vuotiaista lapsista ja nuorista 44 prosenttia, kun urheiluseuraharrastuksen lopettaneista suosituksen saavutti 22 prosenttia. Suosituimpia urheiluseurassa harrastettuja lajeja olivat edellisten LIITU-aineistojen tapaan pojilla jalkapallo, jääkiekko ja salibandy sekä tytöillä ratsastus,

jalkapallo, tanssi ja voimistelu. Urheiluseurassa harrastaminen tuotti valtaosalle lapsista ja nuorista myönteisiä kokemuksia: he kokivat valmentajan ystävälliseksi, rohkaisevaksi ja innostavaksi, pitivät harjoittelusta ja kilpailemisesta sekä uskoivat harrastavansa lajiaan vielä kolmen vuoden kuluttuakin.

Urheiluseuraharrastuksen oli lopettanut noin joka neljäs lapsi tai nuori (28 %). Lopettaminen on selkeästi yleisempää 13- ja 15-vuotiaiden ikäryhmissä. Kolme neljästä harrastuksensa lopettaneesta oli kuitenkin halukas aloittamaan harrastamisen urheiluseurassa uudelleen. Tärkein syy harrastuksen lopettamiselle oli yhdeksänvuotiailla kyllästymisen lajiin ja noin joka kymmenes oli lopettanut harrastuksensa koronapandemian seurauksena. Lopettamisen kolme tärkeintä syytä 11–15-vuotiailla olivat edellisten vuosien tapaan se, ettei harrastaminen ollut tarpeeksi innostavaa, oli kyllästynyt lajiin tai ei viihtynyt joukkueessa tai harjoitusryhmässä. Ainoastaan 14 prosenttia vastaajista ei ollut koskaan osallistunut urheiluseurojen toimintaan ja korkeimmillaan tämä osuus oli 15-vuotiailla (20 %). Yleisimpiä syitä sille, ettei lapsi tai nuori ollut koskaan ollut mukana urheiluseuratoiminnassa olivat, ettei ollut löytynyt kiinnostavaa tai sopivaa lajia tai ei ollut motivaatiota.

Lähteet

Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P. & Kokko, S. (2019) *Urheilu ja seuraharrastaminen*. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU- tutkimuksen tuloksia 2018*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto, 49–55.

Koski, P. & Mäenpää, P. (2018) *Suomalaiset liikunta- ja urheiluseurat muutoksessa 1986–2016*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2018:25, Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö, 11.

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

Mäenpää, P. & Pollari, A. (2021) *Koronapandemian akuutit vaikutukset seurojen toimintaan ja talouteen*. Olympiakomitean selvitys 5/2021. <https://www.olympiakomitea.fi/2021/06/16/selvitys-koronapandemialla-laajat-vaikutukset-urheiluseurojen-toimintaan-ja-talouteen/>. (Viitattu 20.12.2022)

Valtion liikuntaneuvosto. (2020) *Koronapandemian akuutit vaikutukset liikuntatoimialaan*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2020:1.

7.2 Epäasiallinen kohtelu urheilussa

Virve Toivonen¹ ja Marko Kananen²

1 Helsingin yliopisto 2 Suomen urheilun eettinen keskus

Epäasiallisesta kohtelusta urheilussa on viime vuosina keskusteltu enenevässä määrin, mutta ilmiötä ja sen esiintyvyyttä on toistaiseksi tutkittu melko vähän. Ensimmäistä kertaa lasten ja nuorten väkivaltakokemuksia ohjatun liikuntaseuratoiminnan parissa kysyttiin Lapsiuhritutkimuksessa vuonna 2013 (Fagerlund ym. 2013). Tämä kuudes- ja yhdeksäsluokkalaisille suunnattu kyselytutkimus uusittiin vuonna 2022 (Mielityinen ym. 2023). Molemmissa kyselyissä yksi kysymys kattoi kaikki ohjatut harrastukset, joista liikuntaseuratoiminta oli selvästi yleisin (75 %/79 %) ja jossa erityisesti henkinen väkivalta oli muita ohjattuja harrastusmuotoja yleisempää. Myös Suomen urheilun eettisen keskuksen (SUEK) vuonna 2022 teettämässä, 16-vuotiaiden ja sitä vanhempien kilpaurheilijoiden kokemuksia selvittäneessä tutkimuksessa (Kaski ym. 2022) kävi ilmi, että vaikka myönteiset kokemukset urheilussa ovat kielteisiä selvästi yleisempiä, myös epäasiallista kohtelua ilmenee. Tutkimuksen mukaan erityisesti nuoret kilpaurheilijat ovat riskiryhmässä kiusaamisen, väkivallan ja muun epäasiallisen kohtelun suhteen.

LIITU-tutkimuksessa tarkasteltiin vuonna 2016 lasten ja nuorten syrjintä- ja kiusaamiskokemuksia liikunnassa ja urheilussa. Tutkimukseen osallistuneista viides-, seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisista lapsista ja nuorista yli kolmannes kertoi joutuneensa syrjityksi tai kiusatuksi. Näistä kokemuksista noin viidennes oli tapahtunut liikunnan tai urheilun parissa. Liikunta- ja urheiluharrastukset olivat koulun ja internetin jälkeen kolmanneksi yleisin paikka, jossa syrjimistä ja kiusaamista tapahtui. Liikunta- ja urheiluharrastuksissa yleisimmät syrjinnän tai kiusaamisen syyt liittyivät ulkonäköön, vähäisiin liikunnallisiin taitoihin ja pukeutumistyyliin, mutta myös ihonvärin, seksuaalisen suuntautumisen, vammaisuuden ja uskonnon takia syrjintää tai kiusaamista kokeneiden lasten ja nuorten määrää voidaan pitää varsin merkittävänä. (Laine ym. 2016)

Tämän vuoden LIITU-tutkimuksessa selvitettiin urheiluseuratoimintaan parhaillaan osallistuvilta tai joskus osallistuneilta tarkemmin erilaisia epäasiallisen kohtelun muotoja ja esiintymistä sekä sitä, kuka epäasialliseen kohteluun oli syyllistynyt, kuinka asiaa oli käsitelty ja oliko epäasiallinen kohtelu loppunut. Epäasiallisella kohtelulla tarkoitettiin kyselyssä mitä tahansa toimintaa, jonka nuori oli kokenut epäasialliseksi tai ikäväksi (liite 3, kysymykset 68-74). Epäasiallinen kohtelu on siten voinut olla henkistä, fyysistä tai seksuaalista, sanallista tai sanatonta, tietoista tai tiedostamatonta.

Epäasiallista kohtelua koskeva kyselyosuus sisältyi vain suomenkielisten 13- ja 15-vuotiaiden nuorten kyselylomakkeeseen. Vastaukset analysoitiin erikseen urheilua kyselyhetkellä seurassa harrastavien (n=965) ja epäasiallista kohtelua urheiluharrastuksessaan kokeneiden nuorten (n=228) joukosta sekä urheilua aiemmin harrastaneiden (n=705) ja epäasiallista kohtelua tuolloin kokeneiden (n=81) joukosta. Kokonaan pois rajattiin siis ne nuoret (n=315), jotka eivät harrastaneet urheiluseurassa. Tarkemmat epäasiallista kohtelua selvittävät kysymykset aukesivat kyselylomakkeella vain niille, jotka vastasivat myöntävästi kysymykseen epäasiallisesta kohtelusta. Tarkentavat kysymykset koskivat epäasiallisen kohtelun tapaa ja esiintymistiheyttä, sitä kuka epäasialliseen kohteluun oli syyllistynyt, miten asiaa käsiteltiin ja mitä siitä seurasi. Tutkimuksessa kävi ilmi, että urheiluharrastuksissa esiintyy erilaista epäasiallista kohtelua.

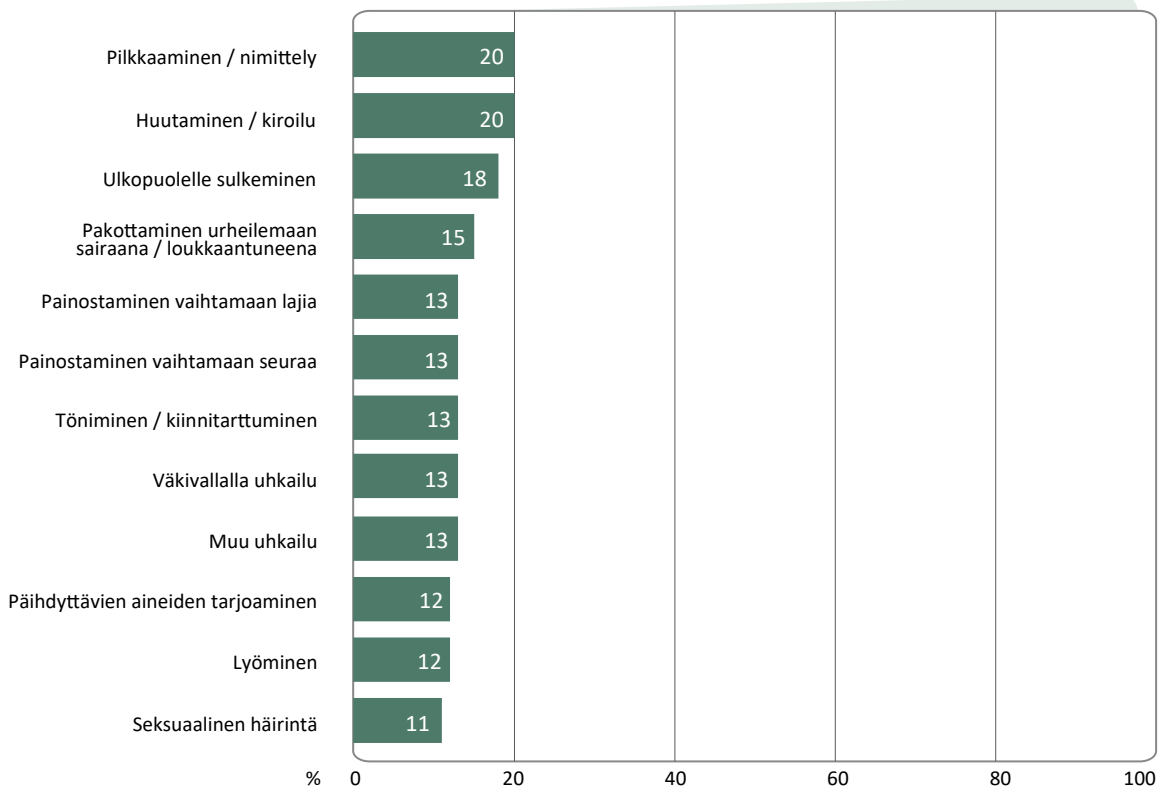
Urheiluseurassa harrastavien tulokset

Epäasiallista kohtelua kokeneet

Kyselyyn vastanneista reilusta kahdestatuhannesta 13- ja 15-vuotiaista 965 ilmoitti harrastavansa parhaillaan urheilua liikuntaseurassa. Näistä urheilua harrastavista nuorista 23 prosenttia (n=228) kertoi kokeneensa urheiluharrastuksessa epäasiallista kohtelua. Yli puolet urheilua liikuntaseurassa harrastavista nuorista (53 %) puolestaan ilmoitti, ettei kokemusta epäasiallisesta kohtelusta ole. Huomioitavaa epäasiallista kohtelua koskevan kysymyksen kohdalla oli en osaa sanoa -vastausten varsin suuri määrä (19 %). Vaikka kysely ei tähän vastausta annakaan, on mahdollista, että en osaa sanoa vastaus on valittu esimerkiksi tilanteessa, jossa nuori on kokenut urheiluharrastuksen parissa jotakin häiritsevää, mutta ei ole osannut tai halunnut sanoittaa kokemaansa (ks. Kaski ym. 2022).

Epäasiallisen kohtelun tavat

Kolme yleisintä epäasiallisen kohtelun muotoa olivat pilkkaaminen tai nimittely, kiroilu ja huutaminen sekä ryhmän ulkopuolelle sulkeminen, joita oli kokenut noin kaksikymmentä prosenttia niistä urheiluseurassa harrastavista nuorista, jotka olivat kokeneet epäasiallista kohtelua vähintään kerran (kuvio 55). Edellä mainitut voidaan luokitella henkiseksi kaltoinkohteluksi, samoin kuin erilainen uhkailu, pakottaminen tai painostaminen (esimerkiksi lajin/ seuran vaihtoon tai urheilemaan sairaana/loukkaantuneena), jotka olivat seuraavaksi yleisimpiä epäasiallisen kohtelun muotoja. Niitä oli kokenut 13–15 prosenttia urheiluseurassa harrastavista nuorista jotka olivat kokeneet epäasiallista kohtelua vähintään kerran. Myös fyysinen väkivalta, kuten töniminen, kiinnitarttuminen tai lyöminen oli lähes yhtä yleistä. Harvinaisinta oli erilainen seksuaalinen häirintä. Esiintyvyydet ovat korkeampia kuin esimerkiksi Lapsi-uhritutkimuksissa, mitä selittää ainakin osin se, että niissä kysyttiin vain ohjaajan alaikäisiin kohdistamasta väkivallasta. LIITU-tutkimuksessa epäasialliseen kohteluun oli voinut syyllistyä myös esimerkiksi nuoren vertainen tai oma tai kilpailevan joukkueen vanhempi. Osin tuloksiin on voinut vaikuttaa myös se, että vastausvaihtoehdot olivat ”yhden kerran”, ”muutamia kertoja”, ”usein” tai ”toistuvasti”. Vastausvaihtoehto ”ei koskaan” puuttui ja osa nuorista on saattanut kokea, että annetuista vaihtoehdoista on valittava joku.



Kuvio 55.
Epäasiallista kohtelua vähintään kerran kokeneet (n = 228) (%).

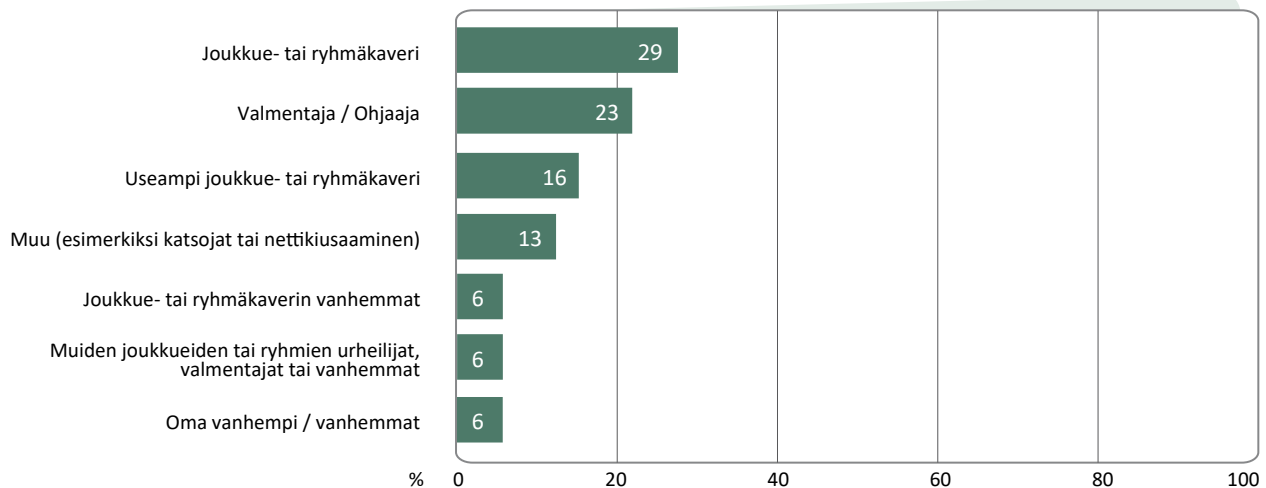
Epäasiallisen kohtelun kokemuksissa ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja ikäryhmien tai tyttöjen ja poikien välillä. Korkeimmalla, eli valtakunnallisella tasolla kilpailevilla nuorilla oli lievästi enemmän kokemuksia epäasiallisesta kohtelusta kuin niillä nuorilla, jotka harrastivat liikuntaa ilman kilpailuihin osallistumista (29 % - 24 %). Ero ei kuitenkaan ollut tilastollisesti merkitsevä.

Monet epäasiallista kohtelua raportoineista nuorista olivat kokeneet useampaa kuin yhtä epäasiallisen kohtelun muotoa.

Useimmiten LIITU-tutkimuksen nuoret olivat kohdanneet epäasiallisen kohtelun eri muotoja kerran tai muutamia kertoja. Huomattavasti harvinaisempia olivat kokemukset usein tai toistuvasti tapahtuvasta epäasiallisesta kohtelusta. Tällöin oli tyypillisesti kyse huutamisesta ja kiroilusta tai ryhmän ulkopuolelle sulkemisesta. Ensin mainittua koki usein tai toistuvasti noin kolmasosa epäasiallista kohtelua kohdanneista nuorista, jälkimmäistä noin neljännes.

Ketkä epäasialliseen kohteluun syylistyivät?

Useimmiten (45 %) epäasialliseen kohteluun oli syylistynyt nuoren vertainen eli yksi tai useampi joukkue- tai ryhmäkaveri (ks. kuvio 2). Toiseksi yleisintä oli valmentajan valmennettavaan kohdistama epäasiallinen kohtelu (23 %). Toisinaan epäasialliseen kohteluun syylistyi myös nuoren oma (6 %) tai joukkuekaverin vanhempi (6 %) Siten ainakin kolmannes epäasialliseen kohteluun syylistyneistä oli aikuisia. Myös katsojien taholta tapahtuvaa epäasiallista kohtelua raportoitiin jonkin verran, samoin verkossa tapahtuvaa kiusaamista.

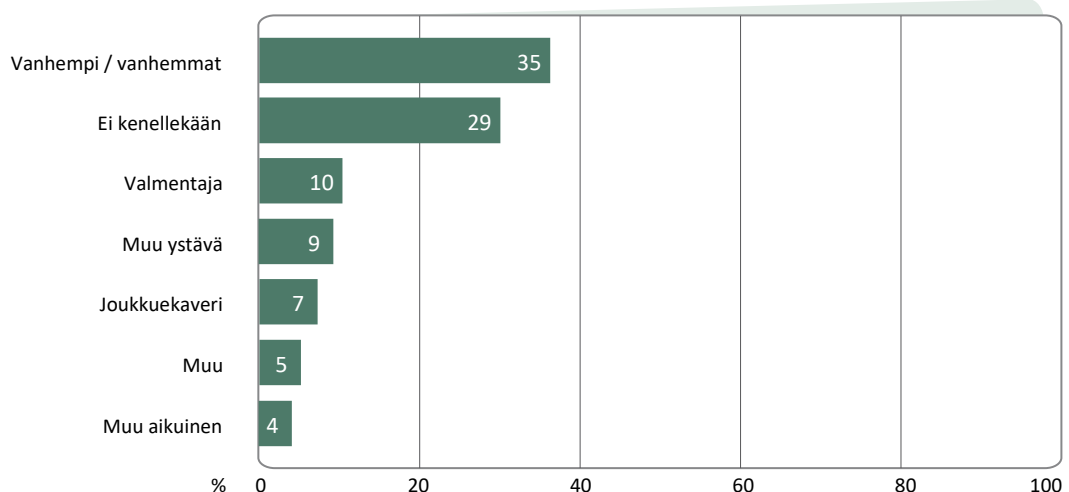


Kuvio 56.

Epäasialliseen kohteluun syylistyneet (n = 228) (%).

Miten asia käsiteltiin?

Epäasiallisen kohtelun tilanteissa nuoret turvautuivat useimmiten aikuiseen (ks. kuvio 3). Useimmat nuoret kertoivat epäasiallisesta kohtelusta joko vanhemmalleen (35 %) tai valmentajalleen (10 %). Jonkin verran epäasiallisesta kohtelusta kerrottiin myös joukkueetovereille (7 %) tai urheilun ulkopuolisille ystäville (9 %). Lähes kolmannes (29 %) epäasiallista kohtelua kokeneista nuorista ei ollut kertonut asiasta kenellekään.



Kuvio 57.

Kenelle epäasiallisesta kohtelusta kerrottiin? (n = 228) (%).

Vaikenemisen lisäksi huomiota herättävää on myös, se kuinka pieni määrä epäasiallisen kohtelun kokemuksista oli käsitelty ja loppunut. Miltei puolet (48 %) nuorista kertoi, ettei heidän asiaansa ollut käsitelty millään tavalla. Silloin kun epäasialliseen kohteluun oli puututtu, tyypillisintä oli, että asiaa käsiteltiin yhdessä valmentajan ja vanhempien kanssa (10 %). Vain noin kolmanneksessa tapauksia (35 %) epäasiallinen kohtelu oli loppunut kokonaan ja neljäsosassa osittain (26 %). 13 prosenttia epäasiallista kohtelua kokeneista nuorista kertoi, että toiminta oli jatkunut. Kokemuksesta kertominen esimerkiksi valmentajalle tai vanhemmille ei tulosten mukaan vaikuttanut merkittävästi epäasiallisen kohtelun loppumiseen. Huomionarvoista on myös, että neljännes (25 %) nuorista ei osannut vastata kysymykseen epäasiallisen kohtelun loppumisesta.

Yli 36 prosenttia epäasiallista kohtelua kokeneista nuorista ilmoitti harkinneensa ohjatun liikunta-harrastuksen lopettamista epäasiallisen kohtelun vuoksi. Korkeimmalla, eli valtakunnallisella tasolla kilpailevien nuorten kohdalla tämä osuus oli selvästi pienempi. Heistä vain 24 % oli harkinnut urheilun lopettamista epäasiallisen kohtelun vuoksi.

Urheilua aiemmin harrastaneiden tulokset

Urheilua harrastavien nuorten lisäksi epäasiallisen kohtelun kokemuksia kartoitettiin myös niiden nuorten joukosta, jotka olivat aiemmin harrastaneet urheiluseurassa, mutta sittemmin lopettaneet. Näitä nuoria oli kyselyyn vastanneista 13- ja 15-vuotiaista 705. Tämän joukon kokemukset noudattivat monin paikoin urheilua parhaillaan harrastavien nuorten kokemuksia esimerkiksi epäasiallisen kohtelun muodon ja esiintymisen suhteen kuitenkin niin, että kokemukset epäasiallisesta kohtelusta ylipäänsä olivat urheiluharrastuksen lopettaneiden keskuudessa harvinaisempia (12 %, N=81) kuin urheilua harrastavien joukossa (23 %, N=228). Noin 60 prosenttia urheiluharrastuksensa lopettaneista nuorista ilmoitti, ettei heillä ollut lainkaan epäasiallisen kohtelun kokemuksia. Samaan aikaan en osaa sanoa -vastausten määrä oli kuitenkin suurempi (26 %) kun aktiivisesti urheilevien parissa (19 %). Tätä voi selittää se, että urheiluharrastus oli lopetettu keskimäärin kymmenvuotiaana, ja erilaisen epäasiallisen kohtelun tunnistaminen ja sanoittaminen on sitä vaikeampaa, mitä nuoremasta lapsesta on kyse.

Urheiluharrastuksen lopettaneiden joukossa ryhmän ulkopuolelle sulkeminen korostui epäasiallisen kohtelun muotona (40 %) ja joukkue tai ryhmäkaveri epäasialliseen kohteluun syyllistyneenä (65 %). Tulokset voivat osaltaan kertoa aikuisten (vanhempien ja valmentajien) kyvyttömyydestä tunnistaa ja puuttua lasten toisiinsa kohdistamaan epäasialliseen kohteluun. Urheiluharrastuksen lopettaneet nuoret olivat jättäneet kertomatta epäasiallisesta kohtelusta useammin (39 %) kuin urheilua kyselyhetkellä harrastavat (29 %) ja ensin mainitussa joukossa tapaukset jäivät usein käsittelemättä (68 %). Myös kertomatta jättämistä voi osaltaan selittää vastaajan nuori ikä tapahtumahetkellä.

Yhteenveto

LIITU-tutkimuksessa kysyttiin 13- ja 15-vuotiaiden nuorten kokemuksia epäasiallisesta kohtelusta urheiluharrastuksissa. Kyselyn perusteella kävi ilmi, että isoin osa nuorista ei ollut kohdannut epäasiallista kohtelua urheiluharrastuksensa parissa. Noin neljäsosalla urheilua liikuntaseurassa harrastavista nuorista tällaisia kokemuksia kuitenkin oli. Yleisintä näytti olevan henkinen kaltoinkohtelu kuten pilkkaaminen ja nimittely tai kiroilu ja huutaminen. Henkisen kaltoinkohtelun yleisyys urheilussa on todettu myös muissa kansallisissa ja kansainvälisissä tutkimuksissa (Fagerlund ym. 2013, Mielityinen ym. 2022, Ohlert ym. 2019).

Epäasiallisen kohtelun kokemuksissa ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja 13- ja 15-vuotiaiden tai sukupuolten välillä. Tämä on jossain määrin ristiriidassa esimerkiksi edellä mainitun Lapsiuhritutkimuksen kanssa, jonka mukaan väkivaltakokemukset tyypillisesti kasvavat iän myötä ja pojat raportoivat kaikkia väkivaltatyyppisiä harrastusten parissa tyttöjä yleisemmin (Fagerlund ym. 2013, Mielityinen ym. 2022). Esimerkiksi SUEKin tutkimuksessa naiset olivat riskiryhmässä kaikissa epäasiallisen kohtelun muodoissa, paitsi fyysisessä väkivallassa, jossa miessukupuoli oli tilastollisesti merkitsevämpi riskitekijä (Kaski

ym. 2022). LIITU-tutkimuksessa asiaan on voinut vaikuttaa se, että vastaajaryhmien ikäero oli vain 2 vuotta.

Kansainväliset tutkimukset (mm. Ohlert et. al.) kertovat puolestaan siitä, että kilpaurheilijoiden kokemukset epäasiallisesta kohtelusta ovat usein yleisempiä kuin harrastusmielessä urheilevilla. Tässäkin aineistossa korkeimmalla, eli valtakunnallisella tasolla kilpailevilla nuorilla oli lievästi enemmän kokemuksia epäasiallisesta kohtelusta kuin niillä nuorilla, jotka harrastivat liikuntaa ilman kilpailuihin osallistumista (29 % - 24 %). Ero ei kuitenkaan ollut tilastollisesti merkitsevä.

Useimmiten epäasialliseen kohteluun syylistynyt oli nuoren vertainen. Erityisesti tämä korostui urheiluharrastuksen lopettaneiden parissa. Myös aikuisen – vanhempien tai valmentajan - nuoreen kohdistama epäasiallinen kohtelu oli kuitenkin verraten yleistä. Tulokset ovat yhdenmukaisia suhteessa muuhun lapsiin kohdistuvaan väkivaltatutkimukseen; lapset kohtaavat eri ympäristöissä väkivaltaa sekä vertaisten että aikuisten taholta (Fagerlund ym. 2013).

Tulosten mukaan nuoret eivät kerro kokemastaan epäasiallisesta kohtelusta läheskään aina eteenpäin. Tämä epäasiallista kohtelua ympäröivä hiljaisuus selittää kuitenkin vain osittain sen, miksi epäasiallisen kohtelun tapauksista urheiluseuroissa oli käsitelty vain noin puolet. Samoin selitystä vaille jää kysymys siitä, miksi vain kolmasosa epäasiallisen kohtelun tapauksista oli päättynyt. Kyselyn perusteella ei voi vastata siihen, mihin epäasiallinen kohtelu oli päättynyt. Kun noin puolet epäasiallisen kohtelun tapauksista oli nuorten mukaan jäänyt käsittelemättä, voi epäasiallisen kohtelun loppuminen olla seurausta nuoren omista toimenpiteistä, kuten lajin tai seuran vaihdosta. Se, että asioita ei tunnisteta, käsitellä tai epäasiallinen kohtelu ei yksiselitteisesti lopu, voi kertoa siitä, ettei liikuntaseuroissa ole riittävän selkeitä ja vakiintuneita tapoja puuttua tilanteisiin.

Yleisesti ajatellaan, että urheilu on lapsille ja nuorille positiivinen ja monipuolisesti erilaisia valmiuksia kehittävä vapaa-ajanviihtelyn tapa. Useimmiten näin onkin. Erilaisen epäasiallisen kohtelun läsnäolo nuorten ohjatuissa liikuntaharrastuksissa antaa kuitenkin aihetta pohtia ja pyrkiä kehittämään avoimuuden, yhdenvertaisuuden, eettisyyden ja turvallisuuden kysymyksiä harrastustoiminnassa. Tätä varten tarvitsemme lisätutkimusta niistä tekijöistä, jotka sallivat ja ylläpitävät epäasiallisia käytäntöjä urheilussa.

Lähteet

Fagerlund, M., Peltola, M., Kääriäinen, J., Ellonen N. & Sariola, S. (2014) Lasten ja nuorten väkivaltakokemukset 2013. Lapsiuhritutkimuksen tuloksia. Poliisiammattikorkeakoulun raportteja 110/2014.

Kaski, S., Heikkinen, A. & Lintunen, T. (2022) Myönteisiä ja kielteisiä kokemuksia kilpaurheilussa. Asiallinen ja vastuullinen sekä epäasiallinen ja vastuuton kohtelu urheilussa. Suomen urheilun eettinen keskus.

Laine, A., Salasuo, M. & Matilainen, P. (2016) "Arvot, syrjintä ja kiusaaminen." Teoksessa S. Kokko & A. Mehtälä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia, 57–61.

Junkala, P & Lallukka, K. (2012) Yhteiset kentät? Puheita ja tekoja vähemmistöihin kuuluvien nuorten yhdenvertaisen liikunnan ja urheilun edistämiseksi. Helsinki: Sisäasiainministeriön julkaisu 1/2012.

Kokkonen, M. (2019) Associations between sexual and genderbased harassment by a coach and psychological illbeing amongst gender and sexual minority sport participants in Finland. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 13, 259–273.

Mielityinen, L., Hautamäki, S., Hakala, V., Fagerlund, M. & Ellonen, N. Tammikuussa 2023 sosiaali- ja terveysministeriön julkaisusarjassa julkaistava lapsiuhritutkimus (Lasten ja nuorten väkivaltakokemukset 2022 - määrät, piirteet ja niiden muutokset 1988–2022).

Ohlert, J., Vertommen, T., Rulofs, B., Rau, T. & Allroggen, M. (2021) Elite athletes' experiences of interpersonal violence in organized sport in Germany, the Netherlands, and Belgium. European journal of sport science, 21(4), 604–613.



8

Liikuntavammat koulussa, vapaa-
ajalla ja urheiluseuroissa

8

Liikuntavammat koulussa, vapaa-ajalla ja urheiluseuroissa

Mari Leppänen¹ ja Jari Parkkari²

1 Tampereen urheilulääkäriasema, UKK-instituutti 2 Jyväskylän yliopisto, Liikuntatieteellinen tiedekunta

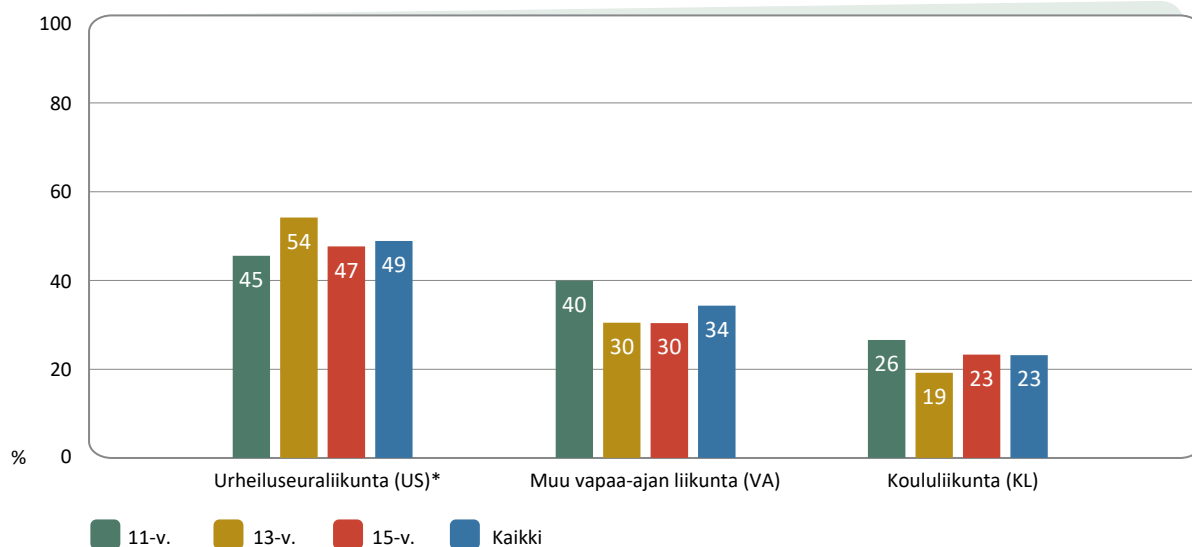
Riittävä liikunta on välttämätöntä lapsen ja nuoren normaalille kasvulle ja kehitykselle. Lisäksi liikunta on hyvä lääke moneen vaivaan ja sairauteen. Valitettavasti liikunnalla on myös haittavaikutuksia (Parkkari & Kannus & Fogelholm 2004; Sommer ym. 2007, Mattila ym. 2009, Hautala ja Parkkari 2022, Parkkari ja Valtonen 2022). Liikunnan yhteydessä tai tämän jälkeen ilmaantuvat kivut, epämukavuuden tunne ja vammat ovat yleisiä lapsilla ja nuorilla ja voivat katkaista liikunnan harrastamisen. Myönteisen liikuntasuhteen saavuttaminen lapsuudessa ja sen säilyminen nuoruudessa on tärkeää läpi elämän jatkuvan liikunnallisen elämäntavan kannalta. Lääketeollisuus käyttää runsaasti resursseja lääkkeidensä haittavaikutusten tutkimukseen ja torjuntaan. Samaan tulisi pyrkiä myös liikunta-alalla (Korpilahti ym. 2022, Leppänen ja Parkkari 2022). Liikunnan kokeminen fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti antoisaksi ja turvallisiksi lisää todennäköisyyttä harrastaa liikuntaa läpi elämän.

LIITU 2022 -tutkimuksessa kartoitettiin 11-, 13- ja 15-vuotiaille lapsille ja nuorille liikunnassa sattuneita tapaturmia ja vammoja kolmessa eri toimintaympäristössä: urheiluseuratoiminnassa, koululiikunnassa sekä vapaa-ajalla (LIITU 2018, liite 3, kysymykset 52–54). Tämän luvun aineisto kerättiin osana WHO-Koululaistutkimusta.

Liikunnassa loukkaantuneiden määrä

Tutkimukseen osallistuneista nuorista yli puolet (52 %) raportoi kokeneensa vähintään yhden liikuntavamman edeltävän vuoden aikana. Eniten liikuntavammoja raportoivat urheiluseuroissa liikuntaa harrastavat nuoret (49 %). Vapaa-ajan liikunnassa vammoja sattui 34 prosentille nuorista ja koulu-liikunnassa 23 prosentille.

Liikuntavammojen esiintyvyydessä havaittiin eroja ikäryhmien välillä. Urheiluseuroissa liikkuvista nuorista 13-vuotiaat olivat kokeneet muita ikäryhmiä useammin vähintään yhden liikuntavamman edeltävän vuoden aikana. Muussa vapaa-ajan liikunnassa ja koululiikunnassa liikuntavamman raportoivat muita ikäryhmiä useammin 11-vuotiaat (kuvio 58).

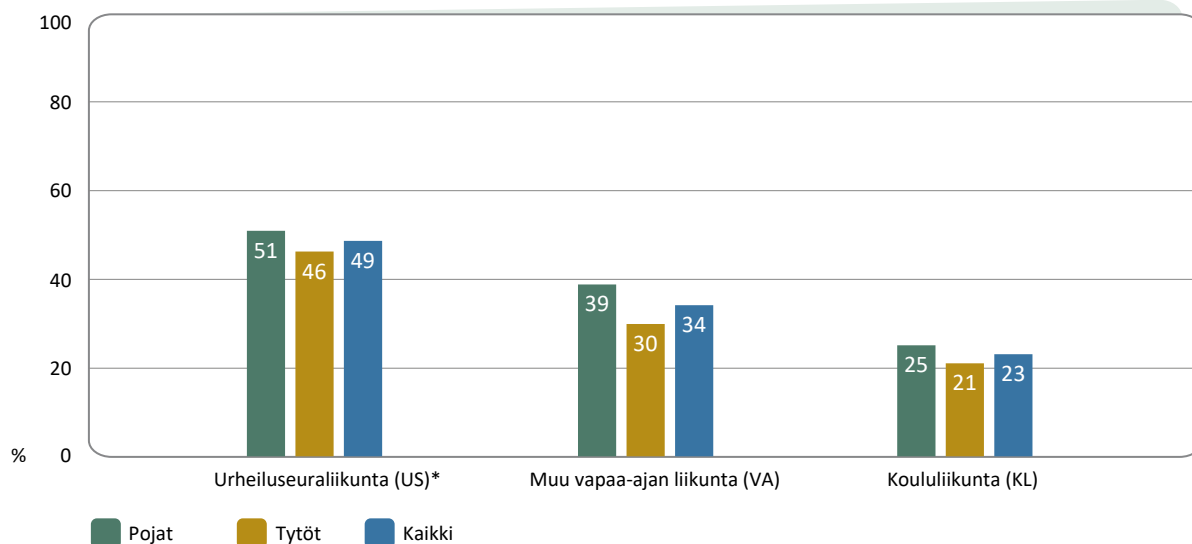


Kuvio 58.

Edeltävän vuoden aikana liikuntavamman saaneiden osuus ikäryhmittäin kolmessa eri liikuntaympäristössä (%).
n ikäryhmittäin 11-, 13- ja 15-vuotiaille: US=653, 480, 277, VA=941, 824, 551, KL=922, 798, 533.

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

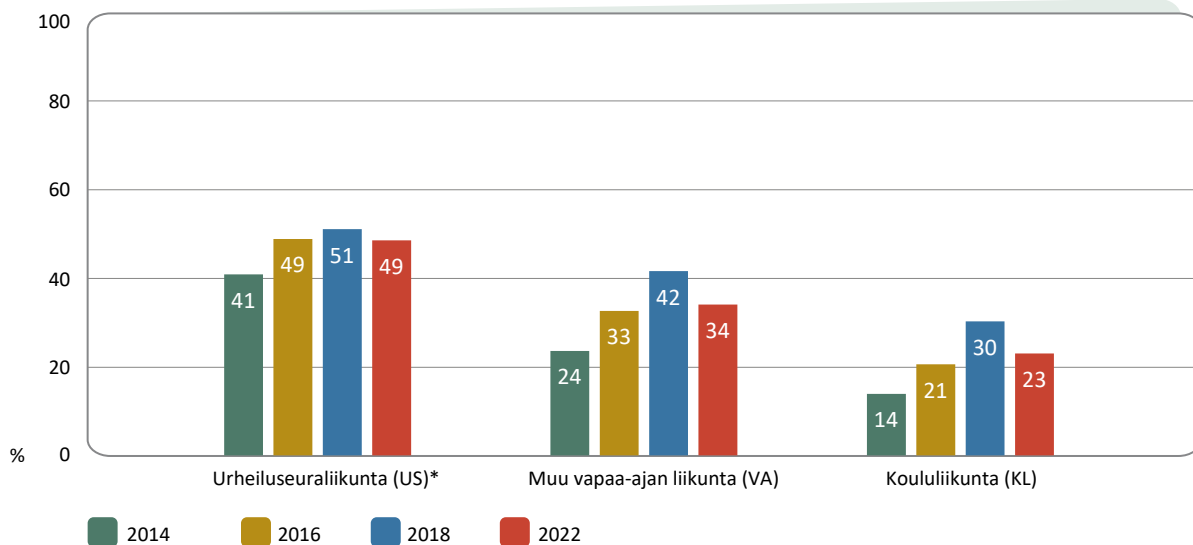
Liikuntavammojen esiintyvyys oli suurempi pojilla (56 %) kuin tytöillä (49 %). Urheiluseuroissa liikuntaa harrastavista nuorista pojat raportoivat tyttöjä useammin liikuntavamman (51 % vs. 46 %), mutta ero ei ollut tilastollisesti merkitsevä. Vapaa-ajan liikunnassa ja koululiikunnassa liikuntavammoja esiintyi merkitsevästi useammin pojilla kuin tytöillä (kuvio 59).



Kuvio 59.

Edeltävän vuoden aikana liikuntavamman saaneiden osuus ikäryhmittäin kolmessa eri liikuntaympäristössä (%).
n sukupuolen mukaan pojille, tytöille ja kaikille vastanneille: US=703, 692, 1410, VA=1109, 1181, 2316, KL=1075, 1151, 2253. * Urheiluseuraliikunnassa %-osuus laskettiin urheiluseurassa liikuntaa harrastavista nuorista, muussa vapaa-ajan liikunnassa ja koululiikunnassa kaikista vastanneista.

Liikuntavammojen esiintyvyys on hieman laskenut verrattuna vuoden 2018 samojen ikäryhmien seurantaan. Vuosien 2018 ja 2022 välillä eniten laskua on tapahtunut vapaa-ajan liikunnassa (42 % vs. 34 %) ja koululiikunnassa loukkaantuneiden (30 % vs. 23 %) määrissä. Urheiluseuraliikunnassa loukkaantuneiden osuus sen sijaan ei juurikaan ole muuttunut viimeisen kuuden vuoden aikana.



Kuvio 60.

Liikuntavammojen esiintyvyys 11-, 13- ja 15-vuotiailla nuorilla LIITU-tutkimuksen vuosina 2014, 2016, 2018 ja 2022.

Yhteenveto

Yli puolet 11–15-vuotiaista nuorista kokee vuoden aikana vähintään yhden liikuntavamman. Suurin osa vammoista sattuu urheiluseuroissa liikkuville nuorille. Hieman yllättäen erityisesti nuorimpien eli 11-vuotiaiden liikuntavammojen esiintyvyys oli suurta. Aikaisemmissa LIITU-raporteissa liikuntavammojen esiintyvyys on painottunut vanhempiin ikäryhmiin. Pojat kokevat liikuntavammoja tyttöjä useammin kaikissa kolmessa toimintaympäristössä.

Liikuntavammojen esiintyvyydessä vaikuttaisi olevan pientä laskua verrattuna vuoden 2018 LIITU-tutkimuksen tuloksiin (Parkkari, Kannus & Leppänen 2019). Esiintyvyyden lasku näyttäisi kuitenkin kohdistuvan vain tyttöjen liikuntavammoihin. Pojilla liikuntavammojen esiintyvyys on pysynyt viime vuosina hyvin samankaltaisena. Ikäryhmistä laskua on tapahtunut pääosin 13–15-vuotiaiden vammojen esiintyvyyksissä. Yhtenä mahdollisena selityksenä liikuntavammojen laskulle voidaan pitää liikkumisen vähentymistä erityisesti vanhemmissa ikäryhmissä (ks. raportin luvut 2 & 3). Verrattaessa tuloksia pitkällä aikavälillä huomataan, että vammojen esiintyvyys on laskenut etenkin vapaa-ajan liikunnassa ja koululiikunnassa vuoden 2016 tasolle, ollen silti kymmenen prosenttiyksikköä korkeampi kuin vuonna 2014. Vastaavaa laskusuuntaista trendiä ei nähdä urheiluseuraliikunnassa, jossa liikuntavammojen esiintyvyys on edeltävien vuosien tapaan korkealla tasolla.

Liikuntavammojen ehkäisyä tulisi aktiivisesti kehittää erityisesti urheiluseuroissa, mutta myös koulu- ja vapaa-ajan liikunnassa. Liikuntavammojen ehkäisyn tulisi alkaa jo alakouluikäisillä nuorilla, sillä tässä kohderyhmässä vammojen esiintyvyys näyttäisi olevan nousussa. Lasten vähentynyt liikkuminen ja heikentyneet motoriset taidot saattavat selittää vammojen yleistymistä jo ennen murrosikää. Riittävä ja monipuolinen liikunta varhaislapsuudessa kehittää motorisia perustaitoja, joita tarvitaan myöhemmällä iällä koululiikunnassa ja liikuntaharrastuksissa.

Erot poikien ja tyttöjen välillä vammojen esiintyvyydessä eivät ole suuria, ja erot voivat vaihdella liikuntalajien trendien mukaan. Vammojen ehkäisyä tuleekin toteuttaa yhtä lailla poikien ja tyttöjen liikunnassa ja erityisesti korkean riskin urheilulajeissa. Tietyt urheilussa sattuvat vammat, kuten polven ja nilkan nivelsidevammat, ovat tytöillä poikia yleisempiä (Sokka ym. 2020; Leppänen ym. 2021). Näiden vammojen ehkäisyyn tulee tytöillä kiinnittää erityistä huomiota.

Urheiluseuroissa liikuntavammat eivät ole vähentyneet, vaikka tutkimustieto urheiluvammojen ehkäisystä lisääntyy koko ajan. Tutkimustiedon jalkauttaminen osaksi urheiluseurojen ja eri lajien arkea on haastavaa. Liikuntavammojen ehkäisyn keskittäminen osaksi koululiikuntaa voisi olla kustannustehokas tapa vaikuttaa kaikkien nuorten, ei pelkästään urheiluseuroissa harrastavien nuorten liikuntaturvallisuuteen. Koululiikunnassa tehdyllä vammoja ehkäisevällä harjoittelulla on alustavien kansainvälisten tutkimusten mukaan pystytty vähentämään kaikkia liikuntavammoja mukaan lukien vapaa-ajan liikunta- ja urheiluharrastuksissa sattuvia vammoja (Emery ym. 2020).

UKK-instituutti tuottaa tietoa liikuntavammojen ehkäisystä kaiken tasoisille liikkujille ja urheilijoille. Liikuntavammojen Valtakunnallisen Ehkäisyohjelman (LiVE) tavoitteena on väestön liikunnallisen elintavan edistämisen ohessa ehkäistä liikuntavammoja. LiVE-ohjelmaan kuuluu kolme toimeenpanevaa hanketta: Terve urheilija (2006–), Terve koululainen (2010–) ja Smart Moves (2014–). Hankkeiden oppimateriaalit ovat maksuttomia ja kaikkien vapaasti saatavilla hankkeiden verkkosivuilta.

Toimenpidesuosituksia

Liikunnassa sattuvia vammoja voidaan ehkäistä. Vammojen ehkäisy vaatii tutkitusti tehokkaiden menetelmien juurruttamista osaksi lasten ja nuorten liikuntaa kaikissa liikuntaympäristöissä eli urheiluseuroissa, kouluissa ja vapaa-ajan liikunnassa. Koulut ja urheiluseurat tavoittavat lasten ja nuorten kohderyhmän kattavasti ja ovat tämän vuoksi otollisia paikkoja vammojen ehkäisytöiden toteuttamiselle. Vammoja ehkäisevää harjoittelua voidaan toteuttaa sekä koulujen liikuntatuntien yhteydessä että urheiluseuroissa kustannustehokkaasti.

Lähteet

- Emery, CA., van den Berg, C., Richmond, SA., Palacios-Derflinger, L., McKay, CD., Doyle-Baker, PK., McKinlay, M., Toomey, CM., Nettel-Aguirre, A., Verhagen, E., Belton, K., Macpherson, A. & Hagel, BE. (2020) Implementing a junior high school-based programme to reduce sports injuries through neuromuscular training (iSPRINT): a cluster randomised controlled trial (RCT). *Br J Sports Med* 54 (15), 913–919.
- Hautala, A. & Parkkari, J. (2022) Naisten ja miesten liikunnan biologiset yhtäläisyydet ja erot. *Liikunta & Tiede* 59(4);55–57.
- Korpilahti, U., Parkkari, J., Heinonen, K., Laurikainen, H. & Lillsunde P. (2018) Koti- ja vapaa-ajan tapaturmat ovat merkittävä kansanterveysongelma. *Suomen Lääkärilehti* 47, 2770–2775.
- Korpilahti, U., Parkkari, J. & Lillsunde, P. Lasten ja nuorten tapaturmat. STM:n Turvallisesti kaiken ikää 2021-2030 -tapaturmaohjelman kansalliset linjaukset. Koulun ja opiskeluterveydenhuollon verkkokäsikirja ja portaali.
- Leppänen, M., Parkkari, J., Vasankari, T., Äyrämö, S., Kulmala, J-P., Krosshaug, T., Kannus, P. & Pasanen, K. (2021) Change of Direction Biomechanics in a 180-Degree Pivot Turn and the Risk for Noncontact Knee Injuries in Youth Basketball and Floorball Players. *Am J Sports Med* 49 (10), 2651–2658.
- Leppänen, M. & Parkkari, J. Lasten ja nuorten liikuntavammojen suositukset. UKK-instituutti. (2022) <https://ukkinstituutti.fi/liikkumisen-turvallisuus/liikuntavammojen-ehkaisy/lasten-ja-nuorten-liikuntavammojen-ehkaisy-suositukset/> (viitattu 11.11.2022)
- Mattila, V.M., Parkkari, J., Koivusilta, L., Kannus, P. & Rimpelä, A. (2009) Participation in sports clubs is a strong predictor of injury hospitalization: a prospective cohort study. *Scand J Med Sci Sports* 19, 267–73.
- Parkkari, J. & Kannus, P. & Fogelholm, M. (2004) Liikuntavammat – suurin tapaturmaluokka Suomessa. *Suomen Lääkärilehti* 59 (41), 3889–95.

Parkkari, J., Kannus, P. & Leppänen M. (2019) Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 103–106.

Parkkari, J. & Valtonen, M. (2022) Onko harjoittelun aloittaminen turvallista: liikkujan terveystarkastus. Teoksessa S. Tarnanen & R. Holopainen (toim.) Harjoittelu ja tule-terveys. VK-Kustannus Oy, 168–173.

Sokka, T., Hilska, M., Vasankari, T., Leppänen, M., Kannus, P., Parkkari, J., Haapasalo H., Forsman H., Raitanen J. & Pasanen K. (2020) Females sustain more ankle injuries than males in youth football. Int J Sports Med 41 (14), 1017–1023.

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.

A full-page photograph of a young person performing a skateboard trick in a park. The person is wearing a cap, a t-shirt, and jeans, and is captured mid-air with their skateboard. The background shows trees and a clear sky. A white text box is overlaid on the bottom right of the image.

9

Suomen- ja ruotsinkielisten erot
liikuntakäyttäytymisessä

9

Suomen- ja ruotsinkielisten erot liikuntakäyttäytymisessä

Henna Launistola¹, Leena Martin², Jari Villberg², Sami Kokko² ja Nina Simonsen^{1,3}

1 Samfundet Folkhälsan, Folkhälsanin tutkimuskeskus 2 Jyväskylän yliopisto, Liikuntatieteellinen tiedekunta 3 Helsingin yliopisto, kansanterveystieteen osasto

Ruotsinkielinen väestö on Suomessa jonkin verran terveempää ja voi paremmin kuin suomenkielinen väestönosa, mutta kieliryhmien sisällä ja välillä on eroavaisuuksia (Suominen 2014, Saarela 2020). Lasten ja nuorten osalta on havaittu, että kieliryhmien väliset erot terveydessä ovat tasoittuneet 2000-luvulla (Simonsen ym. 2016). Eroja terveystkäyttäytymisessä on silti yhä havaittavissa (Simonsen ym. 2016), ja aiemmat LIITU-raportit ovat osoittaneet, että myös liikuntakäyttäytymisessä on eroavaisuuksia suomen- ja ruotsinkielisten lasten ja nuorten välillä (Roos ym. 2016; Hiltunen ym. 2019).

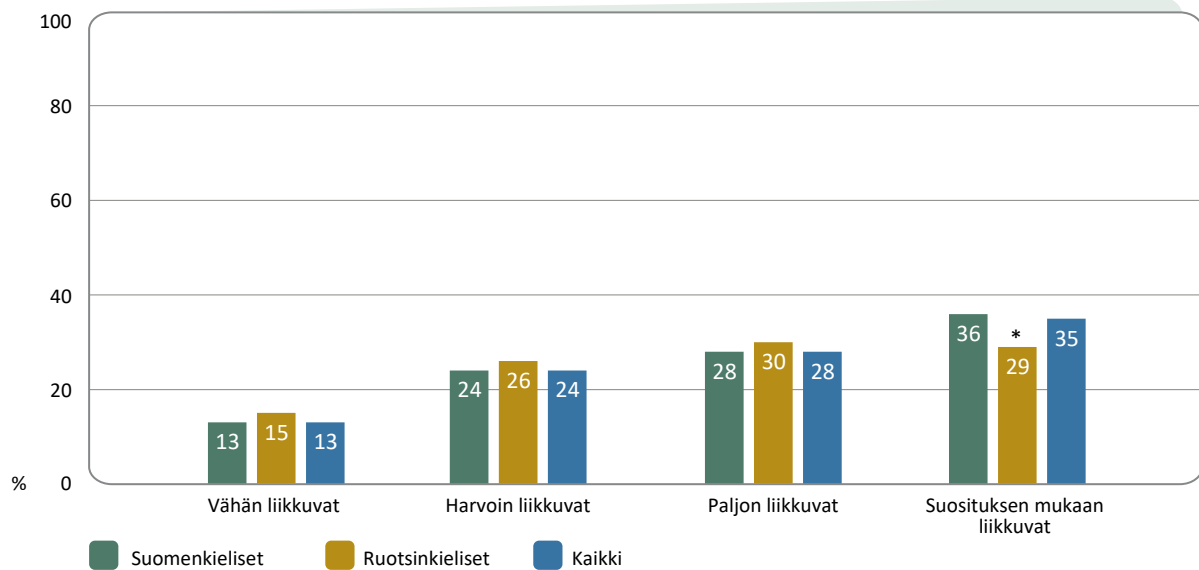
Tässä luvussa raportoidaan vuoden 2022 LIITU-kyselyyn vastanneiden suomen- ja ruotsinkielisten peruskouluikäisten lasten ja nuorten välisiä eroja liikuntakäyttäytymisessä niiden muuttujien osalta, joissa havaittiin eroja kieliryhmien välillä. Lisäksi tarkastellaan mahdollisia muutoksia vuosien 2016 ja 2018 LIITU-tuloksiin nähden.

Vuoden 2022 kyselyyn vastasi aiempaa useampi ruotsinkielinen lapsi ja nuori (n=2162). Ruotsinkielisiä vastaajia oli siten noin viidennes vastanneista, ja heidän ollessa ylliedustettuna aineistossa on kieliryhmä-erojen tilastollisissa analyyseissä käytetty painokerrointa. Sen vuoksi tässä luvussa kuvatut prosenttiosuudet saattavat hieman erota muissa luvuissa kuvatuista osuuksista. Painokertoimen vuoksi eri vuosien välisten trendien tilastollista vertailua ei ole tehty, vaan muutoksia eri vuosien välillä on tarkasteltu pääasiassa vertaamalla aiempiin LIITU-raportteihin (Roos ym. 2016; Hiltunen ym. 2019).

Tuloksia tarkasteltaessa on hyvä huomioida, että ruotsinkielinen kyselylomake oli suppeampi kuin suomenkielinen ja erosi hieman aiemmista (Liite 3, erikseen merkityt kysymykset). Tässä luvussa käsiteltyihin kysymyksiin ovat vastanneet 7–15-vuotiaat, jollei toisin mainita. Kielieroluvussa tarkastellut muuttujat on kuvailtu tarkemmin raportin muissa luvuissa. Ruotsinkieliset koulut eivät osallistuneet liikemittarimittauksiin. Suomenkielisten koulujen lapsia ja nuoria kutsutaan tässä luvussa suomenkieliseksi (S) ja ruotsinkielisten koulujen lapsia ja nuoria ruotsinkieliseksi (R).

Itsearvioitu liikkumisaktiivisuus ja ruutuaika

Liikkumissuosituksen (vähintään 60 min päivässä) saavutti suomenkielisistä suurempi osuus (36 %) kuin ruotsinkielisistä (29 %) (kuvio 61). Vuonna 2018 kieliryhmien välillä ei ollut eroa, mutta vuonna 2016 liikkumissuosituksen saavuttivat yleisemmin niin ikään suomenkieliset (32 %) kuin ruotsinkieliset (25 %). 9–15-vuotiailla päivittäin enemmän kuin kaksi tuntia vapaa-ajan ruutuaikaa kertyi yleisemmin ruotsinkielisille (R 54 %, S 42 %), kuten myös vuonna 2016 (R 36 %, S 29 %).



Kuvio 61.

*Viikoittaisen liikkumissuosituksen (vähintään 60 minuuttia päivässä reipasta ja rasittavaa liikumista) saavuttavien ja suositusta vähemmän liikkuvien suomenkielisten (n = 7829) ja ruotsinkielisten (n = 2080) lasten ja nuorten osuudet 7–15-vuotiailla (%). *Tilastollisesti merkitsevä ero.*

Liikuntapaikat, -tilaisuudet ja -muodot

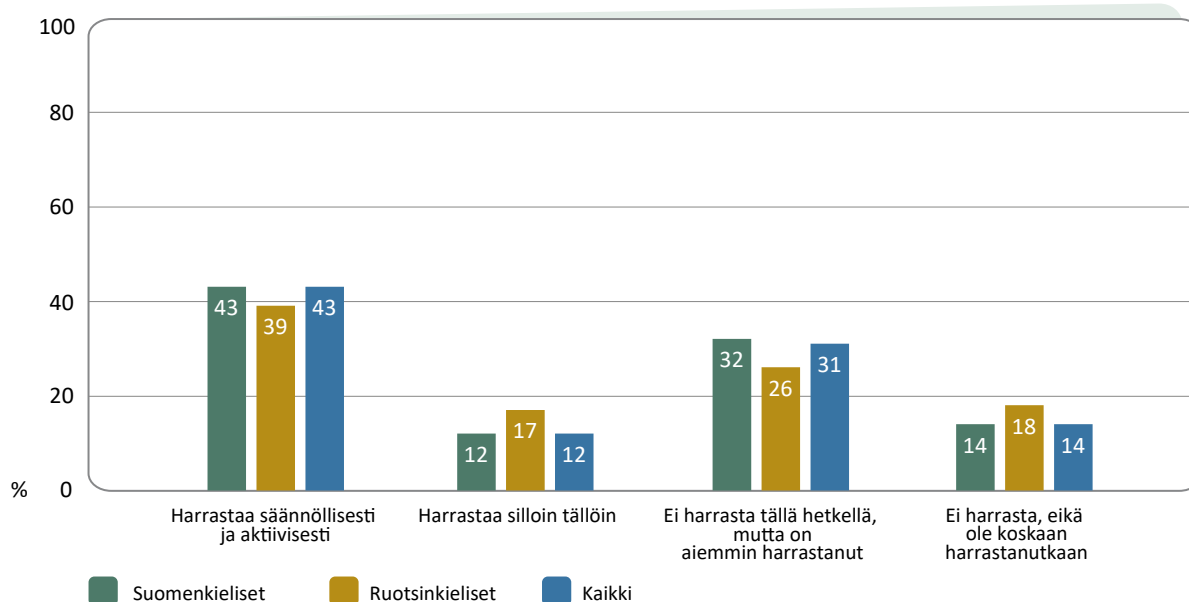
9–15-vuotiailta lapsilta ja nuorilta kysyttiin heidän osallistumisestaan eri tahojen järjestämiin liikuntatilaisuuksiin. Kieliryhmien välillä oli eroa vain muussa seurassa (esim. partio, seurakunta, kyläyhdistys) harrastamisessa, kun ruotsinkielisistä useampi (27 %) kuin suomenkielisistä (21 %) osallistui toimintaan vähintään kerran viikossa. Vuoden 2016 LIITU-tutkimuksessa eroja löytyi sen sijaan urheiluseurassa harrastamisessa, johon osallistuivat vähintään neljänä päivänä viikossa yleisemmin ruotsin- kuin suomenkieliset, kun taas omaehtoinen liikkuminen oli yleisempää suomen- kuin ruotsinkielisten keskuudessa.

Liikuntapaikkojen käytössä vapaa-ajalla oli eroja kieliryhmien välillä. 11–15-vuotiaista suomenkielisistä suurempi osa kuin ruotsinkielisistä liikkui seuraavissa paikoissa vähintään kerran viikossa: koulun pihalla (S 32 %, R 25 %), sisäsaleissa (S 38 %, R 25 %), aidossa luonnossa (S 48 %, R 36 %), ylläpidetyillä ulko-reiteillä (S 29 %, R 22 %), kevyenliikenteenväylillä (S 72 %, R 58 %) sekä omalla tai kaverin pihalla (S 66 %, R 59 %). Ulkokenttiä (S 34 %, R 31 %) ja kaupunkitilaa (S 24 %, R 22 %) käytti molemmista kieliryhmistä vähintään kerran viikossa lähes yhtä suuri osuus. Myös vuoden 2016 LIITU-tuloksissa suomenkieliset käyttivät ruotsinkielisiä useammin erilaisia liikuntapaikkoja vapaa-ajallaan.

Kieliryhmien välillä oli pieniä eroja suosituimmissa vapaa-ajan liikuntamuodoissa talvella ja kesällä. 11–15-vuotiaita pyydettiin valitsemaan kolme eniten harrastettua liikuntalajia. Talvella viisi eniten valintoja saanutta lajia suomenkielisillä olivat järjestyksessä hiihto, luistelu, jääkiekko, jalkapallo ja laskettelu, kun ruotsinkielisillä vastaavat olivat jalkapallo, hiihto, pyöräily, muu laji ja jääkiekko. Kesällä suomenkielisillä suosituimmat olivat järjestyksessä jalkapallo, uinti, pyöräily, frisbeegolf ja muu laji, ja ruotsinkielisillä pyöräily, jalkapallo, uinti, muu laji ja ratsastus (Liite 4: Taulukko 1).

Urheilu- ja seuraharrastaminen

9–15-vuotiaista säännöllisesti ja aktiivisesti urheiluseurassa ilmoitti liikkuvansa suomenkielisistä 43 prosenttia ja ruotsinkielisistä 39 prosenttia. Silloin tällöin urheiluseurassa liikkui harvempi suomenkielinen (12 %) kuin ruotsinkielinen (17 %) (kuvio 62). Silloin tällöin tai säännöllisesti seuratoimintaan ilmoitti osallistuvansa ruotsinkielisistä yhteensä 56 prosenttia ja suomenkielisistä 55 prosenttia, mikä on selvästi pienempi osuus kuin aiempina vuosina (2018: R 71 %, S 60 % ja 2016: R 70 %, S 61 %).



Kuvio 62.

9–15-vuotiaiden suomenkielisten ($n=6538$) ja ruotsinkielisten ($n = 1847$) lasten ja nuorten liikunnan tai urheilun harrastaminen urheiluseurassa (%).

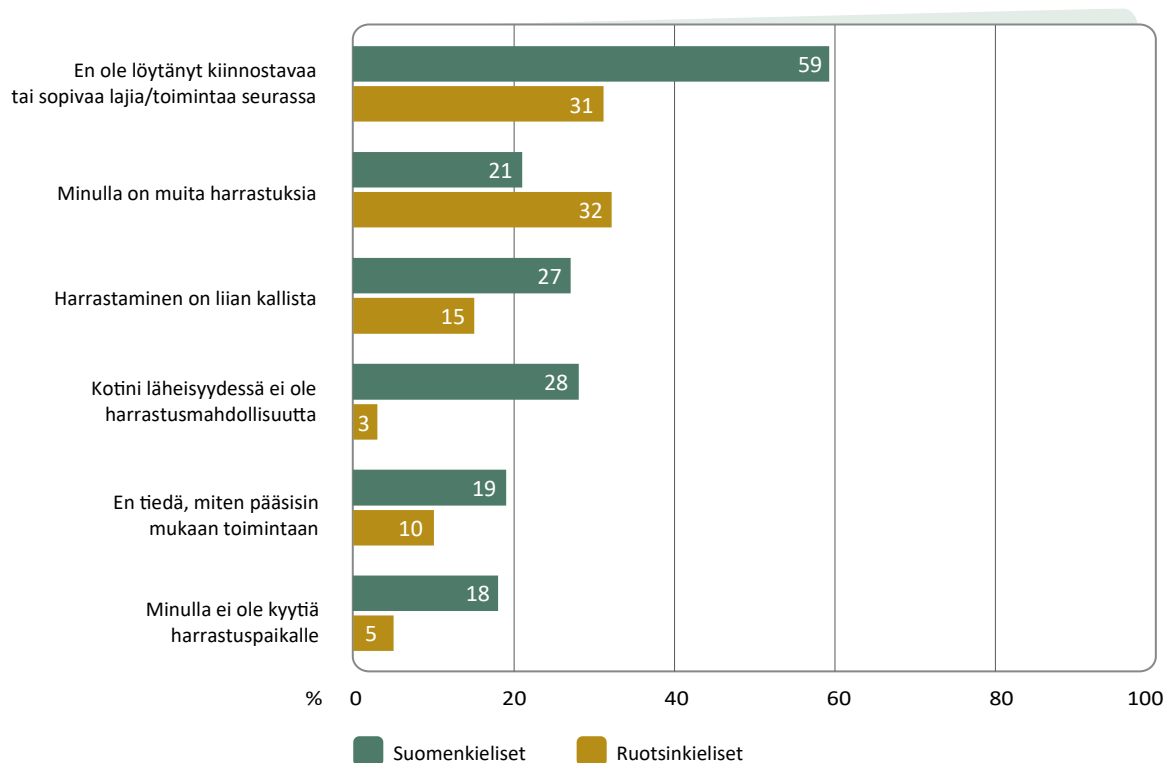
Suomenkieliset aloittivat urheiluseurassa harrastamisen keskimäärin hieman nuorempina kuin ruotsinkieliset ($Ska = 6$ v 4 kk; $Rka = 6$ v 11 kk). Vuonna 2016 tilanne oli päinvastainen ($Ska = 6$ v 7 kk, $Rka = 6$ v 3 kk). Viisi suosituinta urheiluseurassa harrastettua lajia 11–15-vuotiaiden keskuudessa olivat suomenkielisillä järjestyksessä jalkapallo, ratsastus, muu laji, jääkiekko sekä tanssi ja kilpatanssi. Ruotsinkielisillä vastaavat olivat jalkapallo, ratsastus, muu laji, tanssi ja kilpatanssi sekä jääkiekko. Myös vuosien 2018 ja 2016 LIITU-tutkimuksissa suosituin urheiluseuralaji molemmissa kieliryhmissä oli jalkapallo, jonka jälkeen suosituimpia lajeja olivat suomenkielisillä salibandy, tanssi/kilpatanssi, jääkiekko ja ruotsinkielisillä tanssi/kilpatanssi, ratsastus, yleisurheilu, käsipallo ja salibandy, järjestyksen hieman vaihdellen eri vuosina.

Urheiluseurassa harrastamisen lopettaneita 9–15-vuotiaita oli enemmän suomenkielisten (32 %) kuin ruotsinkielisten joukossa (26 %) (kuvio 62), kuten aiempinakin vuosina. Lopettaneiden osuus vaikuttaa hieman kasvaneen molemmissa ryhmissä aiempiin vuosiin nähden (2018: S 27 %, R 18 %; 2016: S 25 %, R 21 %). Lopettamisikässä ei ollut merkitsevää eroa kieliryhmien välillä ($Ska = 11$ v 6 kk, $Rka = 11$ v 11 kk). Näiltä urheiluseurassa harrastamisen lopettaneilta lapsilta ja nuorilta kysyttiin halukkuutta aloittaa harrastaminen uudestaan. Suomenkielisten keskuudessa halukkuutta aloittaa oli enemmän sekä kilpailumielessä (S 15 %, R 5 %) että harrastusmielessä (S 35 %, R 29 %). Kokeilumielessä harrastamisen taas halusi aloittaa ruotsinkielisistä useampi (R 36 %, S 23 %). Kummastakin kieliryhmästä lähes kolmannes ilmoitti, ettei ole kiinnostunut aloittamaan uudestaan liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa (S 28 %, R 30 %). Vuonna 2016 kaiken kaikkiaan 78 prosenttia suomenkielisistä ja 71 prosenttia ruotsinkielisistä ilmoitti olevansa halukas aloittamaan seuraharrastamisen uudestaan.

Liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa harrastamattomilta 11–15-vuotiailta lapsilta ja nuorilta (mukaan lukien harrastamisen lopettaneet) kysyttiin halukkuutta osallistua seuratoimintaan, jossa harrastaisiin monipuolisesti eri lajeja vuoden aikana. Useampi ruotsinkielinen (34 %) kuin suomenkielinen

vastaaja (24 %) ilmoitti olevansa jonkin verran kiinnostunut osallistumaan tällaiseen toimintaan. Melko paljon, paljon tai erittäin kiinnostuneita oli molemmissa ryhmissä lähes yhtä paljon (R 15 %, S 14 %). Hieman alle puolet kummastakin kieliryhmästä ilmoitti, ettei ole kiinnostunut kuvatus tyypisistä harrastamisesta (S 40 %, R 41 %). Suomenkielisistä yli viidennes ei osannut sanoa kantaansa (S 22 %, R 11 %).

14 prosenttia suomenkielisistä ja 18 prosenttia ruotsinkielisistä 9–15-vuotiaista ilmoitti, etteivät he harrasta tai ole koskaan harrastaneet liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa (kuvio 62). 11–15-vuotiailta lapsilta ja nuorilta, jotka eivät koskaan olleet liikkuneet urheiluseurassa mutta olivat harkinneet sitä, kysyttiin kolmea keskeisintä syytä sille, mikseivät he ole vielä menneet mukaan toimintaan (kuvio 63). Kieliryhmien välillä oli eroja osassa väittämistä. Suomenkielisistä huomattavasti useampi ilmoitti syyksi, ettei ole löytänyt sopivaa tai kiinnostavaa lajia tai toimintaa urheiluseurassa (S 59 %, R 31 %). Suomenkielisillä oli ruotsinkielisiä yleisemmin syynä myös harrastusmahdollisuuksien puuttuminen lähellä kotia (S 28 %, R 3 %), harrastamisen kalleus (S 27 %, R 15 %) ja kyydin puuttuminen (S 18 %, R 5 %). Sen sijaan ruotsinkielisillä oli yleisempää ilmoittaa syyksi muut harrastukset (R 32 %, S 21 %). Vuonna 2016 suomenkieliset ilmoittivat harrastuksen kalleuden (S 20 %, R 11 %), sekä kotia lähellä olevien harrastusten (S 22 %, R 12 %) ja kyydin puuttumisen (S 13 %, R 5 %) esteeksi urheiluseuraharrastuksen aloittamiselle yleisemmin kuin ruotsinkieliset. Ruotsinkielisillä oli vuonna 2016 yleisempää ilmoittaa syyksi ajanpuute (R 38 %, S 28 %) ja halu panostaa opiskeluun (R 34 %, S 24 %).



Kuvio 63.

Sytä, miksi lapset ja nuoret, jotka eivät ole harrastaneet liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa mutta ovat harkinneet sitä, eivät vielä ole menneet mukaan urheiluseuratoimintaan. Väittämät, joissa oli eroja suomenkielisten (n = 4187) ja ruotsinkielisten (n = 1424) 11–15-vuotiaiden lasten ja nuorten osuuksien välillä (%).

Koulu ja koululiikunta sekä terveyden lukutaito

Koulumatka oli alle viiden kilometrin pituinen useammin suomen- kuin ruotsinkielisillä 9–15-vuotiailla (S 78 %, R 62 %), kuten myös aiempina vuosina (2018: S 79 %, R 60 % ja 2016: S 77 %, R 66 %). Tästä joukosta suomenkielisistä useampi kuin ruotsinkielisistä kulki koulumatkansa aktiivisesti sekä syksyllä ja keväällä (S 83 %, R 77 %) että talvella (S 68 %, R 57 %). Tulokset ovat samansuuntaisia kuin vuosina 2018 ja 2016. Suomenkielisistä puolet (50 %) ja ruotsinkielisistä kolmannes (32 %) myös ilmoitti, että koulussa kannustetaan oppilaita liikkumaan koulumatkat kävellen tai pyöräillen.

Suomenkielisistä 9–15-vuotiaista useampi kuin ruotsinkielisistä ilmoitti viettävänsä välitunnit enimmäkseen tai aina ulkona (S 87 %, R 70 %). Vuoden 2018 LIITU-tulokset olivat päinvastaiset ruotsinkielisten viettäessä yleisemmin välitunnit ulkona (R 84 %, S 80 %). Vuonna 2016 välituntien viettäminen ulkona oli jäljempää vuosia selvästi harvinaisempaa (S 66 %, R 58 %). Kysyttäessä koulun toiminnoista ja tiloista, ruotsinkieliset ilmoittivat yleisemmin koulun pihalla olevan pelialue ja riittävästi muita liikunnallisia toimintapaikkoja (R 68 %, S 62 %), koululla olevan liikunnallista kerhotoimintaa (R 53 %, S 43 %), koulu-päiviin sisältyvän vähintään 30 minuutin liikkumisvälitunnin (R 41 %, S 33 %), liikuntasalin olevan käytössä välituntiliikkumisessa (R 32 %, S 16 %) ja oppilaiden ohjaavan välituntiliikuntaa muille oppilaille (R 30 %, S 18 %). Ruotsinkieliset myös ilmoittivat suomenkielisiä yleisemmin osallistuneensa välituntitoiminnan (R 34 %, S 17 %) sekä koulun tilojen ja piha-alueiden suunnitteluun (R 24 %, S 20 %). Myös vuosina 2018 ja 2016 ruotsinkieliset olivat osallistuneet suomenkielisiä useammin välituntitoiminnan suunnitteluun, ja vuonna 2018 lisäksi tilojen ja piha-alueiden suunnitteluun.

13–15-vuotiaiden lasten ja nuorten terveyden lukutaidossa oli hieman kieliryhmien välisiä eroja. Matala terveyden lukutaito oli yleisempää suomenkielisten kuin ruotsinkielisten keskuudessa (S 14 %, R 9 %). Terveyden lukutaito oli kohtalainen valtaosalla molemmissa kieliryhmissä, mutta yleisemmin ruotsinkuin suomenkielillä (R 65 %, S 57 %). Korkea terveydenlukutaito sen sijaan oli hieman yleisempää suomenkielillä (S 29 %, R 26 %).

Yhteenveto

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisessä oli havaittavissa jonkin verran eroja kieliryhmien välillä. Valtaosa eroista oli aiempien LIITU-tulosten mukaisia, mutta myös muutoksia oli tapahtunut. Kuten aiemmin (Roos ym. 2016), lasten ja nuorten liikkumissuosituksen saavuttivat vuonna 2022 useammin suomen- kuin ruotsinkieliset. Vuoteen 2016 nähden molemmille kieliryhmille kertyi vuonna 2022 runsaammin vapaa-ajan ruutuaikaa, ruotsinkielisten viettäessä yhä suomenkielisiä enemmän aikaa ruutujen ääressä. Eri liikuntatilaisuuksiin osallistumisessa ei ollut merkitseviä eroja lukuun ottamatta muissa seuroissa harrastamista (esim. partio tai seurakunnan toiminta), joka oli hieman yleisempää ruotsinkielillä. Sen sijaan suomenkieliset käyttivät ruotsinkielisiä enemmän erilaisia liikuntapaikkoja vapaa-ajallaan.

Urheilu- ja seuraharrastaminen vaikuttaa vähentyneen aiempiin vuosiin nähden (Roos ym. 2016, Hiltunen ym. 2019) molemmissa kieliryhmissä, mutta erityisesti ruotsinkielisillä. Säännöllisesti ja aktiivisesti urheiluseurassa harrastettiin yleisemmin suomen- kuin ruotsinkielisten keskuudessa. Sen sijaan osallistuminen silloin tällöin oli ruotsinkielisten keskuudessa yleisempää. Suomenkieliset aloittivat urheiluseurassa harrastamisen keskimäärin hieman nuorempina kuin ruotsinkieliset, toisin kuin aiemmin (Roos ym. 2016). Jalkapallo oli edelleen suosituin urheiluseurassa harrastettu laji molemmissa kieliryhmissä. Urheiluseuraharrastamisen lopettaneita oli enemmän suomen- kuin ruotsinkielisissä, ja heitä oli molemmissa kieliryhmissä aiempia vuosia suurempi osuus. Halukkuus aloittaa harrastus uudestaan oli vuoteen 2016 (Roos ym. 2016) nähden vähentynyt suomenkielillä, muttei ruotsinkielisillä.

Suomenkielillä lapsilla ja nuorilla, jotka eivät olleet koskaan harrastaneet urheiluseurassa, selkeästi yleisimmin mainituksi syyksi olla aloittamatta urheiluseuraharrastusta oli se, ettei seurasta löytynyt kiinnostavaa lajia tai toimintaa. Aiemmin yleisin syy oli ollut harrastusmahdollisuuden puuttuminen kodin läheltä (Roos ym. 2016). Ruotsinkielisillä sen sijaan muut harrastukset ja se, etteivät he olleet löytäneet kiinnostavaa lajia, olivat nyt eniten mainittuja syitä, kun aiemmin niitä olivat ajanpuute ja halu panostaa opiskeluun (Roos ym. 2016).

Kuten aiempina vuosina (Roos ym. 2016, Hiltunen ym. 2019), suomenkielisten koulumatkat olivat yleisemmin lyhyempiä ja ne kuljettiin useammin aktiivisesti. Kuitenkin ruotsinkielisten aktiivisesti kulkemat koulumatkat olivat nyt hieman yleisempiä kuin vuonna 2018. Suomenkieliset ilmoittivat ruotsinkielisiä selvästi useammin koulun kannustavan aktiivisiin kulkutapoihin koulumatkoilla. Suomenkieliset viettivät välitunnit ruotsinkielisiä yleisemmin ulkona, toisin kuin vuonna 2018 (Hiltunen ym. 2019). Sen sijaan ruotsinkieliset osallistuivat välituntitoiminnan ja koulun tilojen suunnitteluun suomenkielisiä yleisem-

min kuten aiempinakin vuosina (Roos ym. 2016, Hiltunen ym. 2019). Ruotsinkieliset myös ilmoittivat suomenkielisiä yleisemmin koulussa olevan liikkumiseen kannustavia käytäntöjä ja ympäristöjä.

Terveiden lukutaito oli valtaosalla sekä suomen- että ruotsinkielisistä lapsista ja nuorista kohtalainen, ruotsinkielisillä hieman yleisemmin. Suomenkielisistä hieman useampi kuin ruotsinkielisistä kuului alhaisen ja korkean terveyden lukutaidon ryhmään. Terveiden lukutaito on osaltaan yhteydessä lasten ja nuorten liikuntakäyttämiseen niin peruskouluiässä (Paakkari ym. 2019) kuin myöhemmin nuoruudessa (Paakkari ym. 2021).

Lähteet

Hiltunen, P., Roos, E. & Martin, L. (2019) Suomen- ja ruotsinkielisten erot liikuntakäyttämisyksessä. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttämisyksitys Suomessa*. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Helsinki: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 117–124.

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

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: Terveiden edistämisen tutkimuskeskus, Julkaisuja 7.

Saarela, J. (2020) *Marginaliserade eller privilegierade? Språkgruppsskillnader i hälsa och ohälsa i Finland (MaRG)*. Slutrapport för MaRG-projektet. Svenska litteratursällskapet i Finland 1/2020. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe202003057353>

Paakkari, L., Paakkari, O., Kokko, S. & Tynjälä, J. (2019) Terveiden lukutaito. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttämisyksitys Suomessa*. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Helsinki: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 127–129.

Paakkari, L., Paakkari, O., Tynjälä, J. & Kokko, S. (2021) Terveiden lukutaito, liikunta-aktiivisuus ja urheiluseuratoimintaan osallistuminen. Teoksessa S. Kokko, L. Martin & R. Hämylä (toim.) *Nuorten liikuntakäyttämisyksitys Suomessa*. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Helsinki: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:1, 136–138

Suominen, S. (2014) *Maamme ruotsin- ja suomenkielisen väestön terveyserot*. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 130(2), 161–167.



10

Toimintarajoitteisten lasten ja
nuorten liikuntakäyttäytyminen

10

Toimintarajoitteisten lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen

Kwok Ng^{1,2,3}, Vilma Pikkupeura⁴, Anni Lindeman⁴, Piritta Asunta⁵

*1 Turun yliopisto, Kasvatustieteiden tiedekunta 2 Itä-Suomen yliopisto, Kasvatustieteiden ja psykologian osasto 3 Limerickin yliopisto, Liikuntakasvatus ja liikuntatieteellinen tiedekunta 4 Jyväskylän yliopisto, Liikuntatieteellinen tiedekunta 5 Jyväskylän ammatti-
korkeakoulu, Likes*

Päivittäinen liikunta-aktiivisuus on erityisen tärkeää toimintarajoitteisille lapsille ja nuorille (Smith ym. 2022). Aikaisempien kansallisten LIITU-tutkimusten mukaan vammaisten ja toimintarajoitteisten lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuus sekä ohjattuun liikuntaan ja urheiluun osallistuminen ovat kuitenkin olleet selvästi vähäisempää kuin samanikäisillä lapsilla ja nuorilla, jotka eivät koe toimintarajoitteita (Ng ym. 2016; Ng ym. 2019; Ng ym. 2020a).

Niin yhdenvertaisuuslain (1325/2014) kuin Suomen vuonna 2016 ratifioiman vammaisten oikeuksia koskevan yleissopimuksen (YK 2016) mukaan kaikki lapset ja nuoret tulee huomioida yhdenvertaisina kaikissa yhteiskunnan tarjoamissa palveluissa. LIITU-tutkimuksen tuloksia on raportoitu ensimmäistä kertaa toimintarajoitteittain vuonna 2016. Tässä luvussa kuvataan liikuntakäyttäytymisen nykytilaa ja mahdollisia kehityskulkuja ajan myötä (2016–2022). Toimintarajoitteisten lasten ja nuorten liikkuminen ja harrastaminen vähentyi muita yleisemmin COVID-19 pandemian aikana (Kokko ym. 2020; Saari 2021). Vuosien 2016, 2018 ja 2022 trendejä on perusteltua tarkastella, sillä niissä saattaa olla nähtävissä COVID-19 pandemian tuoma vaikutus toimintarajoitteisten lasten ja nuorten liikkumiseen.

Suomessa opetus pyritään järjestämään ensisijaisesti yleisopetuksessa oppilaan lähikoulussa lähikoulu-periaatteen mukaisesti. Perusopetuksen kouluissa opiskelevista oppilaista 14 prosenttia saa tehostetua ja 9 prosenttia erityistä tukea. Erityistä tukea saaneista oppilaista 33 prosenttia opiskeli kokonaan erityisopetuksen ryhmissä (Tilastokeskus 2022). LIITU 2022 -tutkimuksen aineisto on kerätty ainoastaan yleisopetuksen luokilta, joten tutkimusaineistossa ei ole mukana eniten tukea tarvitsevia oppilaita. Liitu-tutkimukseen oli mahdollista vastata myös selkolomakkeella, mutta selkolomakkeella vastanneet eivät ole mukana tämän luvun raportoinnissa.

LIITU-kyselyssä käytettiin UNICEF/Washington Group’n lasten toimintarajoitteita koskevaa kysymyspatteriston (Child Functioning Module, CFM) iteraportoitua versiota toimintarajoitteiden kokemisesta (Ng ym. 2020b). CFM sisältää 11 väittämää, joihin vastataan neliportaisesti: ei vaikeuksia, vähän vaikeuksia, paljon vaikeuksia, ei onnistu lainkaan. Kaikki vastaukset kuhunkin väittämään/toimintoon, jossa oli ‘paljon vaikeuksia’ tai ‘ei onnistu lainkaan’, ryhmiteltiin toimintarajoitteisten ryhmään. Lisäksi sellaiset oppilaat ryhmiteltiin toimintarajoitteisiksi, jotka raportoivat lähes päivittäin kokeneensa emotionaalisia oireita (alakuloisuus, ärtyneisyys/pahantuulisuus, hermostuneisuus). Vuonna 2016 toimintarajoitteiden luokittelu tehtiin hieman eri tavalla, koska CFM-kyselypatteristoa ei ollut tuolloin saatavilla. Siten vuosien 2016–2022 väliseen vertailuun tulee suhtautua varauksella.

Toimintarajoitteiden yleisyys

Melkein neljännes (23 %) lapsista ja nuorista raportoi kokevansa toimintarajoitteita. Tytöt kokivat toimintarajoitteita poikia useammin. Toimintarajoitteita raportoitiin vähiten 11-vuotiaiden ikäryhmässä. Yleisimmin raportoitu toimintarajoite oli muistamiseen liittyvät vaikeudet. (Taulukko 16.)

Taulukko 16.

Toimintarajoitteiden yleisyys vuonna 2022 sukupuolen ja ikäryhmän mukaan (n = 5567) %

Huomio: vastaajalla voi olla toimintarajoite useammalla osa-alueella. Kaikki eivät olleet vastanneet ”Tyttö” tai ”Poika” sukupuolta kysyttäessä.

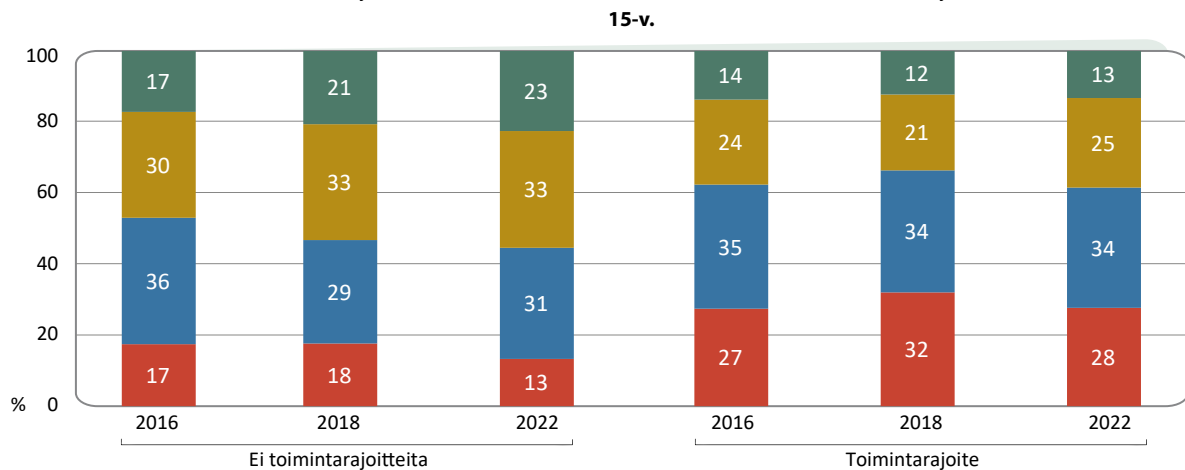
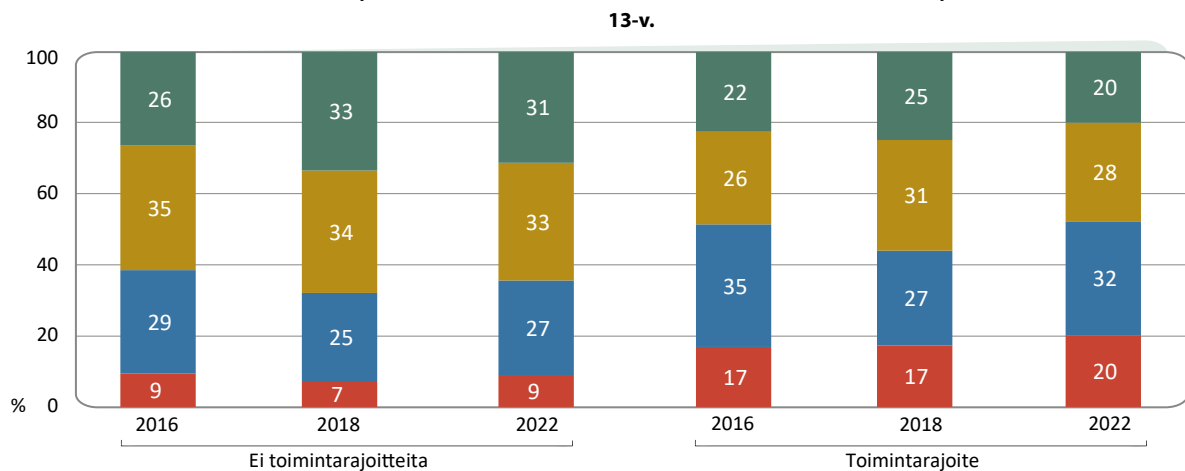
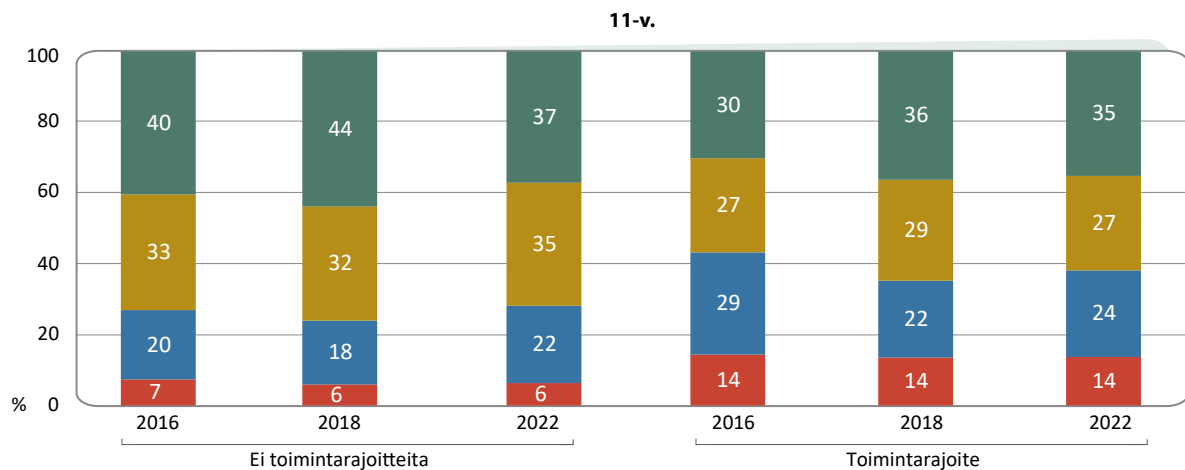
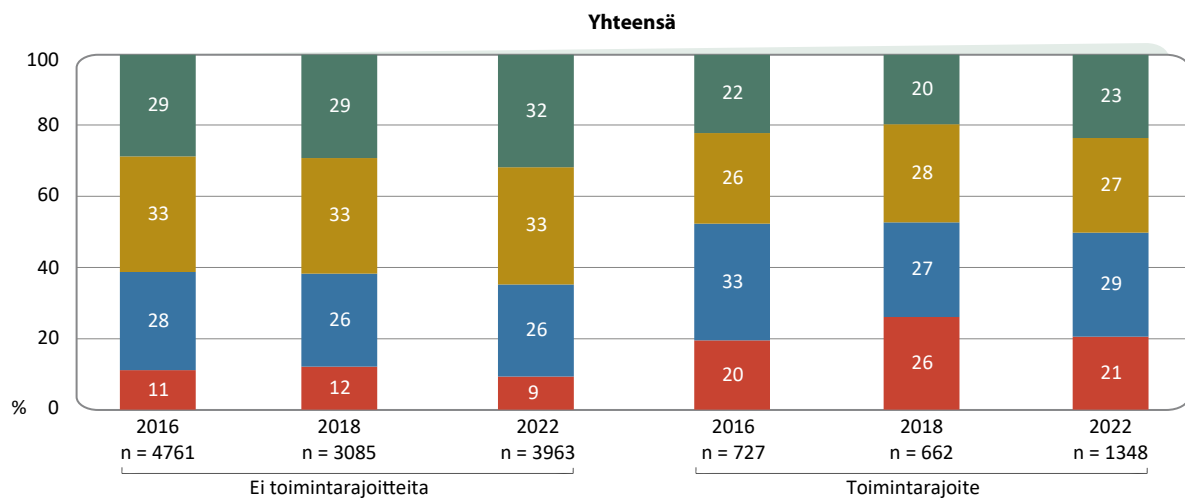
	Poika	Tyttö	11-v.	13-v.	15-v.	Kaikki
EI TOIMINTARAJOITTEITA	78	75	81	71	74	77
TOIMINTARAJOITE	22	25	19	29	26	23
Muistaminen	7	8	5	10	10	8
Ystävien saaminen	5	8	4	9	10	7
Keskittyminen	5	7	4	8	8	6
Näkeminen	8	4	7	7	6	6
Muutosten hyväksyminen	4	5	2	6	8	5
Oppiminen	4	4	2	6	6	4
Käyttäytyminen	4	4	3	6	5	4
Kuuleminen	5	2	3	4	4	3
Puhuminen	3	3	2	4	4	3
Itsestä huolehtiminen	3	2	1	3	3	2
Käveleminen	2	1	1	2	3	2

Vuonna 2022 toimintarajoitteisten lasten ja nuorten määrä oli korkeampi (23 %) kuin vuonna 2018 (12 %) ja 2016 (13 %). Mittausajankohtina käytetty mittari oli erilainen ja vuonna 2016 ei raportoitu sosiaalisia vaikeuksia (muutosten hyväksyminen, käyttäytyminen, ystävien saaminen).

Toimintarajoitteiden yhteydet liikunta-aktiivisuuteen

Itseraportoitu liikunta-aktiivisuus oli vähäisempää niillä lapsilla ja nuorilla, joilla on toimintarajoitteita. Päivittäin vähintään tunnin liikkuvia lapsia ja nuoria oli 9 prosenttia vähemmän verrattuna lapsiin ja nuoriin, joilla ei ole toimintarajoitetta (23 % vs. 32 %). Sen sijaan toimintarajoitteisten lasten ja nuorten keskuudessa oli 12 prosenttia enemmän vähän (0–2 päivänä viikossa vähintään tunnin) liikkuvia. 11-vuotiaissa päivittäin liikkuvia oli kutakuinkin yhtä paljon riippumatta siitä, oliko toimintarajoitetta vai ei. Vanhempiin ikäryhmiin siirryttäessä vähintään tunnin päivittäin liikkuvien määrä kuitenkin väheni toimintarajoitteisten ryhmässä enemmän, ja samalla 0–2 päivänä viikossa vähintään tunnin päivässä liikkuvien määrä lisääntyi. Tarkemmat tiedot liitteenä olevasta taulukosta (liite 4, taulukko 8).

Liikunta-aktiivisuudessa havaittiin pieniä, mutta merkittäviä muutoksia vuosien 2016, 2018 ja 2022 välillä. Päivittäin vähintään tunnin liikkuvien määrä nousi 3 prosenttia vuodesta 2018 vuoteen 2022 riippumatta siitä oliko lapsella tai nuorella toimintarajoitetta vai ei. Liikunta-aktiivisuudessa ei ollut juurikaan havaittavissa muutoksia 0–2 päivänä viikossa liikkuvien lasten ja nuorten keskuudessa niillä, joilla ei ole toimintarajoitetta. Toimintarajoitteisten lasten ja nuorten keskuudessa 0–2 päivänä viikossa liikkuvien määrä kasvoi 6 prosenttia vuodesta 2016 vuoteen 2018 ja laski 5 prosenttia vuoteen 2022, miltei vuoden 2016 tasolle. Vaikka päivittäin liikkuvien toimintarajoitteita kokemattomien 15-vuotiaiden määrä on kasvanut vuodesta 2016 vuoteen 2022, vastaavaa muutosta ei ole tapahtunut toimintarajoitteisilla nuorilla. Vuosina 2016, 2018 ja 2022 pojat ovat olleet tyttöjä fyysisesti aktiivisempia riippumatta siitä, onko heillä ollut toimintarajoitetta vai ei (kuviot 64–67).



■ Vähän liikkuvat
 ■ Harvoin liikkuvat
 ■ Paljon liikkuvat
 ■ Suosituksen mukaan liikkuvat

Kuviot 64–67.

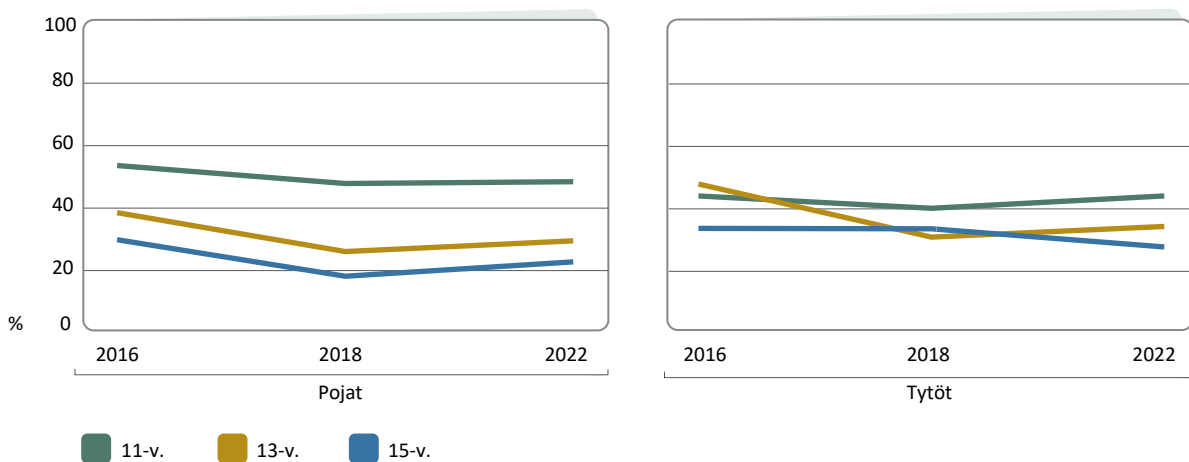
Liikunta-aktiivisuus 11–15-vuotiailla vuosina 2016, 2018, 2022 iän ja toimintakyvyn mukaan.

Toimintarajoitteiset lapset ja nuoret raportoivat 10 minuuttia vähemmän koululiikuntaa viikossa kuin ne, jotka eivät kokeneet toimintarajoitteita (127 vs 137 min/vko).

Urheiluseuratoimintaan osallistuminen

Toimintarajoitteisista lapsista ja nuorista 41 prosenttia osallistuu urheiluseuratoimintaan säännöllisesti ja aktiivisesti. Toimintarajoitteisten lasten ja nuorten urheiluseuratoimintaan osallistuminen laskee iän myötä molemmilla sukupuolilla. Vuonna 2022 toimintarajoitteisista 11-vuotiaista urheiluseuratoimintaan säännöllisesti ja aktiivisesti osallistui 46 prosenttia (tytöt 43 %, pojat 48 %), kun 13-vuotiaista urheiluseuratoimintaan osallistui enää 32 prosenttia (33 % tytöt, 30 % pojat) ja 15-vuotiaista 25 prosenttia (27 % tytöt, 23 % pojat).

Etenkin toimintarajoitteisten poikien urheiluseuratoimintaan osallistuminen on vähentynyt vuodesta 2016 (41 %) vuosiin 2018 (31 %) ja 2022 (35 %). Kuitenkin vuoteen 2018 verrattuna, 15-vuotiaiden poikien urheiluseuraharrastaminen on hieman noussut vuoteen 2022 (2018, 18 %; 2022, 23 %).



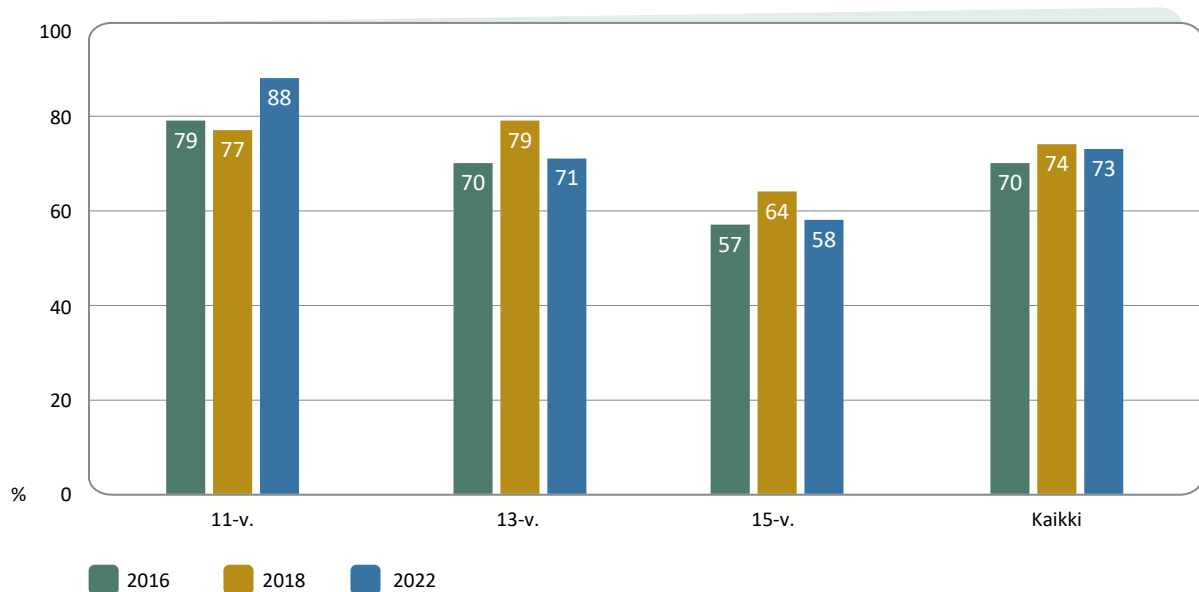
Kuvio 68.

Aktiivisesti ja säännöllisesti urheiluseuratoimintaan osallistuvien toimintarajoitteisten lasten ja nuorten määrät sukupuolittain ja ikävuosittain (2016 n = 727; 2018 n = 662; 2022 n = 1348) (%).

Koulumatkojen aktiivinen kulkeminen

Koulumatkojen aktiivista kulkemista tarkasteltiin niiden lasten ja nuorten kohdalla, joiden koulumatka on enintään viisi kilometriä, ja jotka liikkuvat koulumatkansa joko kävellen tai pyörällä. Melkein kolme neljästä (73 %) toimintarajoitteisista lapsista ja nuorista on aktiivisia koulumatkakulkijoita. Tyttöjen keskuudessa koulumatkojen aktiivinen kulkeminen oli poikia yleisempää (60 % vs. 53 %) vuonna 2022. Vuonna 2022 koulumatkojen aktiivinen kulkeminen väheni kaikkina vuodenaikoina, sekä toimintarajoitteisilla pojilla että tytöillä vanhempaan ikäryhmään siirryttäessä.

Toimintarajoitteisten lasten ja nuorten koulumatkojen aktiivinen kulkeminen keväisin ja syksyisin on lisääntynyt vuosista 2016 (77 %) ja 2018 (77 %) vuoteen 2022 (81 %). Toimintarajoitteisilla nuorilla koulumatkojen aktiivinen kulkeminen on kuitenkin vähäisempää, kun verrataan kaikkien lasten aktiivista koulumatkaliikettä (luku 6.4). Koulumatkojen aktiivinen kulkeminen on ollut vähäisempää talvisin, kuin keväisin ja syksyisin, 15-vuotiailla nuorilla vuosina 2016, 2018 ja 2022. Vuonna 2022 koulumatkojen aktiivinen kulkeminen väheni kaikkina vuodenaikoina, sekä pojilla, että tytöillä vanhempaan ikäryhmään siirryttäessä. (Kuvio 69).



Kuvio 69.

Toimintarajoitteisten lasten ja nuorten koulumatkojen aktiivinen kulkeminen iän mukaan kaikkina vuoden aikoina vuosina 2016 (n = 727), 2018 (n = 662) ja 2022 (n = 1348).

Perhe ja kaverit lasten ja nuorten liikkumisen tukena

Toimintarajoitteiset lapset ja nuoret raportoivat saavansa liikuntaan tukea perheeltään ja kavereiltaan harvemmin, kuin lapset ja nuoret, joilla ei ole toimintarajoitteita (luku 5). Toimintarajoitteisten lasten ja nuorten vanhemmiltaan yleisimmin saama tuen muoto oli kannustaminen (62 %). Lähes kolmasosa (30 %) raportoi, että vähintään toinen vanhemmista harrastaa liikuntaa tai urheilua yhdessä hänen kanssaan. Erityisesti poikien kohdalla vanhempien tarjoama tuki vähenee siirryttäessä ylemmille luokille. Etenkin liikkumaan kannustaminen, liikuntaharrastuksen maksaminen ja liikuntapaikoille kyyditseminen vähenvät siirryttäessä ylemmille luokille, erityisesti pojilla (Taulukko 17).

Toimintarajoitteisten lasten ja nuorten kavereiltaan yleisimmin saama liikunnallisen tuen muoto oli liikunnan tai urheilun harrastaminen yhdessä (30 %). Kavereiden kanssa yhdessä liikkuminen tai urheileminen kuitenkin vähenee sekä tytöillä, että pojilla iän myötä. Pojilla lasku on kuitenkin suurempi. Kavereiden harvimmoin tarjoama tuen muoto oli liikunnasta tai urheilusta keskusteleminen (20 %).

Taulukko 17.

Toimintarajoitteisten lasten ja nuorten perheeltään saama tuki liikkumiseen iän ja sukupuolen mukaan (n = 360) (%).

Vanhemmat	Pojat			Tytöt			Kaikki
	11-v.	13-v.	15-v.	11-v.	13-v.	15-v.	
Kannustaa liikkumaan tai urheilemaan	73	57	46	80	62	54	62
Maksaa liikunta- tai urheiluharrastukseen liittyviä kuluja	68	62	37	74	69	56	61
Kyyditsee liikuntapaikalle tai urheiluharrastukseen	51	39	35	63	46	34	44
Harrastaa yhdessä liikuntaa tai urheilua	39	32	34	42	16	24	30

Taulukko 18.

Toimintarajoitteisten lasten ja nuorten kavereiltaan saama tuki liikkumiseen iän ja sukupuolen mukaan (n = 360) (%).

Kaverit	Pojat			Tytöt			Kaikki
	11-v.	13-v.	15-v.	11-v.	13-v.	15-v.	
Harrastavat yhdessä liikuntaa tai urheilua	49	38	16	41	24	25	31
Kannustavat liikkumaan tai kehuvat urheiluvoituksiasi	32	26	18	36	18	23	25
Kysyvät/pyytävät mukaan liikku- maan tai urheilemaan	37	29	19	31	14	11	22
Keskustelevat yhdessä liikunnas- ta tai urheilusta	24	19	18	31	15	17	20

Liikkumisen esteet

Toimintarajoitteiset lapset ja nuoret raportoivat enemmän liikkumisen esteistä, kuin lapset ja nuoret, joilla ei ole toimintarajoitteita. Kaikista yleisimmin raportoitu liikkumisen este kaikilla lapsilla ja nuorilla oli "Kotini läheisyydessä ei ole kiinnostavan lajin ohjausta". Toimintarajoitteiset lapset ja nuoret raportoivat kuitenkin kyseistä estettä useammin, kuin lapset ja nuoret, joilla ei ole toimintarajoitetta. (Taulukko 19).

Niillä lapsilla ja nuorilla, joilla ei ole toimintarajoitteita "Aikani kuluu muissa harrastuksissa" oli toiseksi yleisimmin mainittu liikkumisen este. Sen sijaan toimintarajoitteisilla lapsilla ja nuorilla kyseinen este ei ollut viiden useimmin mainitun esteen joukossa vuonna 2022. Heidän muut yleisimmät esteet olivat "Pidän liikuntaa tärkeänä, mutta en vaan viitsi lähteä liikkumaan", "Kotini läheisyydessä ei ole liikunta-paikkoja" ja "Koululiikunta ei innosta minua". (Taulukko 19).

Taulukko 19.

Toimintarajoitteisten ja ei-toimintarajoitteisten 11-15-vuotiaiden useimmin mainitsevat liikkumisen esteet vuosina 2018 ja 2022 (%).

Ei toimintarajoitetta				Toimintarajoite			
2018 (n = 1813)		2022 (n = 1622)		2018 (n = 231)		2022 (n = 471)	
'Kotini läheisyydes- sä ei ole kiinnosta- van lajin ohjausta'	34	'Kotini läheisyydes- sä ei ole kiinnosta- van lajin ohjausta'	38	'Kotini läheisyydes- sä ei ole kiinnosta- van lajin ohjausta'	58	'Kotini läheisyydes- sä ei ole kiinnosta- van lajin ohjausta'	51
'Aikani kuluu muis- sa harrastuksissa'	30	'Aikani kuluu muis- sa harrastuksissa'	27	'Koululiikunta ei innosta minua'	51	'Olen liian kiirei- nen'	44
'Kotini läheisyydes- sä ei ole liikunta- paikkoja'	25	'Kotini läheisyydes- sä ei ole liikunta- paikkoja'	27	'Aikani kuluu muis- sa harrastuksissa'	47	'Pidän liikuntaa tärkeänä, mutta en vaan viitsi lähteä liikkumaan'	39
'Koululiikunta ei innosta minua'	24	'Olen liian kiirei- nen'	27	'Liikunnan harras- taminen on liian kallista'	44	'Kotini läheisyydes- sä ei ole liikunta- paikkoja'	38
'Pidän liikuntaa tärkeänä, mutta en vaan viitsi lähteä liikkumaan'	23	'Koulutehtävien tekeminen vie kaiken ajan'	24	'Pidän liikuntaa tärkeänä, mutta en vaan viitsi lähteä liikkumaan'	44	'Koululiikunta ei innosta minua'	37

Yhteenveto

Noin joka neljännellä lapsella ja nuorella on jokin toimintarajoite. Yleisimmin koetut toimintarajoitteet olivat kognitiivisen osa-alueen vaikeuksia (muistaminen, ymmärtäminen, keskittyminen) ja vähiten vaikeuksia esiintyi kävelemisessä, itsestä huolehtimisessa sekä kielellisen että kuulemisen alueella. Toisin kuin esimerkiksi LIITU 2020 –tutkimuksessa, joka toteutettiin toisella asteella, tietoja ei kerätty erityisopetuksen ryhmistä, joten tämän luvun tulokset eivät anna täysin kattavaa kuvaa suomalaisten lasten toimintarajoitteista.

Toimintarajoitteita kokevien joukossa on paljon vähän liikkuvia lapsia ja nuoria. Vuodesta 2016 lähtien vähän liikkuvia (0–2 kertaa viikossa vähintään 60 min) toimintarajoitteisia lapsia ja nuoria on ollut melkein puolet enemmän kuin niitä, joilla ei ole toimintarajoitteita. Tarvitsemme enemmän toimia, jotka kannustavat toimintarajoitteisia lapsia ja nuoria liikkumaan viikon jokaisena päivänä. Vaikka liikunta-aktiivisuuden määrässä ei ole juuri ollut havaittavissa muutosta viime vuosien aikana, toimintarajoitteita kokevien koulumatkojen aktiivinen kulkeminen sekä liikuntaseura-aktiivisuus tyttöjen keskuudessa, ovat laskeneet vuodesta 2018 vuoteen 2022.

Liikunta-aktiivisuuden ja koulumatkojen aktiivisen kulkemisen laskua 15-vuotiaiden tyttöjen osalta saattaa selittää COVID-19 pandemia. COVID-19 pandemialla ei näyttänyt olevan kovin suurta vaikutusta yleisesti liikunta-aktiivisuuteen, vaikka monet tutkimukset ovat tuoneetkin esiin haasteita, joita vammaiset ja toimintarajoitteiset lapset ja nuoret ovat kohdanneet poikkeustilan aikana sekä paluussa 'normaaliin'. Luvun tuloksia tulee tulkita varauksella, koska eniten toiminnassaan tukea tarvitsevat lapset ja nuoret, erityisopetuksen ryhmät ja erityiskoulut, eivät osallistuneet tähän tutkimukseen. Lisäksi yleisopetuksessa olleet oppilaat, jotka vastasivat selkolomakkeella, eivät ole tässä aineistossa mukana.

Perheen ja kavereiden tarjoaman tuen määrä laskee toimintarajoitteisten nuorten kohdalla siirryttäessä vanhempiin ikäryhmiin. Tämä saattaa olla yhteydessä liikunta-aktiivisuuden laskuun. Monet tutkimukset korostavat perheen ja kavereiden merkitystä toimintarajoitteisten lasten liikuntaan osallistumisessa (Rosenbaum ym. 2012). Tämän vuoksi tarvitaan lisää innovatiivisia liikuntaohjelmia, jotka kannustavat perheitä ja kavereita tukemaan lasten ja nuorten osallistumista liikuntaan.

Useimmin mainittu liikkumisen este lapsilla ja nuorilla, riippumatta siitä onko heillä toimintarajoitetta vai ei, oli "Kotini läheisyydessä ei ole kiinnostavan lajin ohjausta". Jotta saisimme lisää osaavia ammattilaisia kentälle mahdollistamaan liikuntaharrastuksia, tarvitsemme lisää soveltavan liikunnan osaamista ja koulutusta lasten ja nuorten parissa toimiville.

Toimintarajoitteiset lapset ja nuoret raportoivat usein myös esteiksi "Koululiikunta ei innosta minua" ja "Kotini läheisyydessä ei ole liikuntapaikkoja", jotka korostavat tarvetta lisätä valinnan mahdollisuuksia ja oppilaiden osallisuuden huomioimista, kuten myös esteettömiä ja turvallisia lähiliikuntapaikkoja. Tarvitaan enemmän kaikille avoimia ja inklusiivisia liikuntaohjelmia. Jokaisella lapsella ja nuorella tulisi olla yhdenvertainen mahdollisuus osallistua ja liikkua muiden kanssa.

Lähteet

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

Ng, K., Rintala, P. & Saari, A. (2016) *Toimintakyvyn ja -rajoitteiden yhteydet liikunta-aktiivisuuteen ja paikallaanoloon. S. Kokko & A. Mehtälä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. (pp 73-78) Valtion liikuntaneuvoston julkaisu*

Ng, K., Rintala, P. & Asunta, P. (2019) *Toimintarajoitteiden yhteydet liikuntakäyttäytymiseen. S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LITU-tutkimuksen tuloksia 2018. (pp 15-26) Valtion liikuntaneuvoston julkaisu*

Ng, K., Asunta P, Lindeman A, Hakonen H. & Rintala P. (2020a) Toimintarajoitteita kokevien opiskelijoiden liikuntakäyttätyminen teoksessa S. Kokko, R. Hämylä & L. Martin (toim.). Nuorten liikuntakäyttätyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja (pp 112-119)

Ng, K., Leppä, N., Asunta, P. & Rintala, P. (2020b) Intra-rater test-retest reliability of health behaviour measures among children with special needs. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 6958 <https://doi.org/10.3390/ijerph17196958>

Rosenbaum, P. & Gorter, J.W. (2012) The 'F-words' in childhood disability: I swear this is how we should think!. *Child: Care, Health and Development*, 38: 457-463. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2214.2011.01338.x>

Saari, A. (2021) Liikuttaako? Toimintarajoitteisille henkilöille suunnatun liikkujakyselyn ja seurakyselyn raportti. Suomen Paralympiakomitea: 1/2021. https://www.lts.fi/media/lts_soveltava-liikunta/liikuttaako_raportti_uusi.pdf

Smith, B., Rigby, B., Netherway, J., Wang, W., Dodd-Reynolds, C., Oliver, E., Bone, L. & Foster, C. (2022) Physical activity for general health in disabled children and disabled young people: Summary of a rapid evidence review for the UK Chief Medical Officers' update of the physical activity guidelines (p. 27). Department of Health and Social Care. <https://www.gov.uk/government/publications/physical-activity-in-disabled-children-and-disabled-young-people-evidence-review>

Tilastokeskus 2022. Oppimisen tuki. <https://stat.fi/julkaisu/cktyiw7xc2e8w0c586gqxm122>. (Viitattu 23.11.2022)

Tilastokeskus 2022. Opetuksen järjestäjät ja oppilaitokset. https://stat.fi/til/kjarj/2021/kjarj_2021_2022-02-18_tie_001_fi.html. (Viitattu 23.11.2022)

Yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista 2016. 27/2016.

Yhdenvertaisuuslaki 2014. 1325/30.12.2014



11

Peruskouluikäisten digitaalinen pelaaminen ja liikunta

11

Peruskouluikäisten digitaalinen pelaaminen ja liikunta

Raine Koskimaa¹, Kwok Ng^{2,3,4}, Miikka Sokka², Sami Kokko⁵, Pauliina Husu⁶, Veli-Matti Karhulahti¹ ja Pasi Koski²

1 Jyväskylän yliopisto, Humanistis-yhteiskuntatieteellinen tiedekunta 2 Turun yliopisto, Kasvatustieteiden tiedekunta 3 Itä-Suomen yliopisto, Kasvatustieteiden ja psykologian osasto 4 Limerickin yliopisto, Liikuntakasvatus ja liikuntatieteellinen tiedekunta 5 Jyväskylän yliopisto, Liikuntatieteellinen tiedekunta 6 UKK-instituutti

Lasten ja nuorten liikunnan vähäisyydestä on kannettu huolta jo pidemmän aikaa. Yhtenä syynä liikkumisen vähentymiseen on pidetty erilaisten digitaalisten pelien suosion kasvua. Siihen nähden, kuinka vahvasti nimenomaan pelaamista pidetään keskeisenä tekijänä liikkumisen vähenemisessä, pelaamisen ja liikkumisen yhteyksiä väestötason aineistoilla on tutkittu suhteellisen vähän. LIITU 2020 -tutkimus (Koski ym. 2021) täytti tätä tietoaaukkoa suomenkielisten lukiolaisten osalta ja nyt tarkastelemme aihetta nuoremmilla koululaisilla.

Digitaalisia pelejä pelaa valtaosa suomalaisista ja pelaamiseen käytetty aika lisääntyi keskimäärin korona-aikana (Kinnunen ym. 2020). Nyt tarkasteltavana olevan ikäryhmän (11–15-vuotiaat) pelikäyttäytymisestä ei ole ollut kovin hyvin tietoa saatavilla, kun esimerkiksi Pelaajabarometrin tulosten tarkastelussa 10–19-vuotiaat on käsitelty yhtenä ryhmänä. Joka tapauksessa tämä nuorin vastaajaryhmä on Pelaajabarometrin mukaan kaikkein innokkain digitaalisten pelien pelaajaryhmä (66 % pelaa aktiivisesti; mt. 124). Aikaisempien tutkimusten (esim. Ng ym. 2022) perusteella näyttää siltä, että erityisesti digitaalisten urheilupelien ja e-urheilupelien pelaamisella voi olla yhteys liikunta-aktiivisuuteen. Sen takia tässä tutkimuksessa on kysytty nimenomaan näiden pelien pelaamiseen liittyviä kysymyksiä ja eroteltu vielä digitaalisten urheilu- ja e-urheilupelien alalajeja tarkemmin.

Pelaamisen lisäksi pelien seuraaminen joko tallenteina tai suorina striimeinä on noussut varsinkin nuorten keskuudessa hyvin suosituksi ajanviettotavaksi. Pelaajabarometri 2020:n mukaan 37 prosenttia 10–19-vuotiaista oli aktiivisia striimien katsojia. Koska pelitallenteiden ja -striimien katselu on osa digitaalista pelikulttuuria, on paikallaan tarkastella myös sen suhdetta liikkumiseen.

Tämän tutkimuksen avulla saadaan lisätietoa digitaalisen pelaamisen ja liikkumisen keskinäisestä suhteesta suomenkielisillä peruskoululaisilla. Erityisesti digitaalisiin urheilupeleihin ja e-urheilupeleihin keskittyvä tarkastelu antaa mahdollisuuden tunnistaa sellaiset ryhmät, joissa pelaaminen on merkittäväällä tavalla yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen. Kohderyhmänä tässä artikkelissa ovat 11-, 13- ja 15-vuotiaat peruskoululaiset. Digitaalista pelaamista jäljitettiin kyselyssä kymmenen kysymyksen avulla (Liite 3, kysymykset 85–94). Tuloksia tarkastellaan sukupuolen ja ikäluokan mukaan sekä suhteessa itseilmoitettuun liikunta-aktiivisuuteen.

Tulokset

Hieman yli puolella (53 %) vastaajista (n=2088) kertyi vapaa-ajalla ruutuaikaa (mm. TV, tietokone, tabletti, kännykkä, konsolipelit) yli kaksi tuntia viikon jokaisena päivänä. Tyttöjen ja poikien välillä ei juurikaan ollut eroa. Internetissä vastaajat viettivät aikaa esimerkiksi pelaamalla, somessa, viestitellen tai tietoa etsien noin 4,5 tuntia arkipäivinä ja vähän yli kuusi tuntia viikonloppun päivinä. Ikäryhmittäin tarkasteltuna 11-vuotiaat viettivät internetissä vähemmän päivittäistä aikaa (vajaat neljä tuntia arkin, reilut viisi tuntia viikonloppuisin) kuin 13- ja 15-vuotiaat (yli viisi tuntia arkin, n. seitsemän tuntia viikonloppuisin). Digitaalisia pelejä tietokoneella pelaavat vastaajat käyttivät pelaamiseen keskimäärin

vähän yli 11 tuntia viikossa. Yhtä paljon pelasivat mobiililaitetta pelaamiseen käyttävät vastaajat. Konsolipelaajat pelasivat reilut kahdeksan tuntia viikossa. Erityisesti tietokoneella pelaamisessa oli suuri ero sukupuolittain. Tietokoneella pelaavat pojat pelasivat keskimäärin lähes 16 tuntia viikossa, kun tietokoneella pelaavien tyttöjen pelaika jäi vajaaseen neljään ja puoleen tuntiin viikossa.

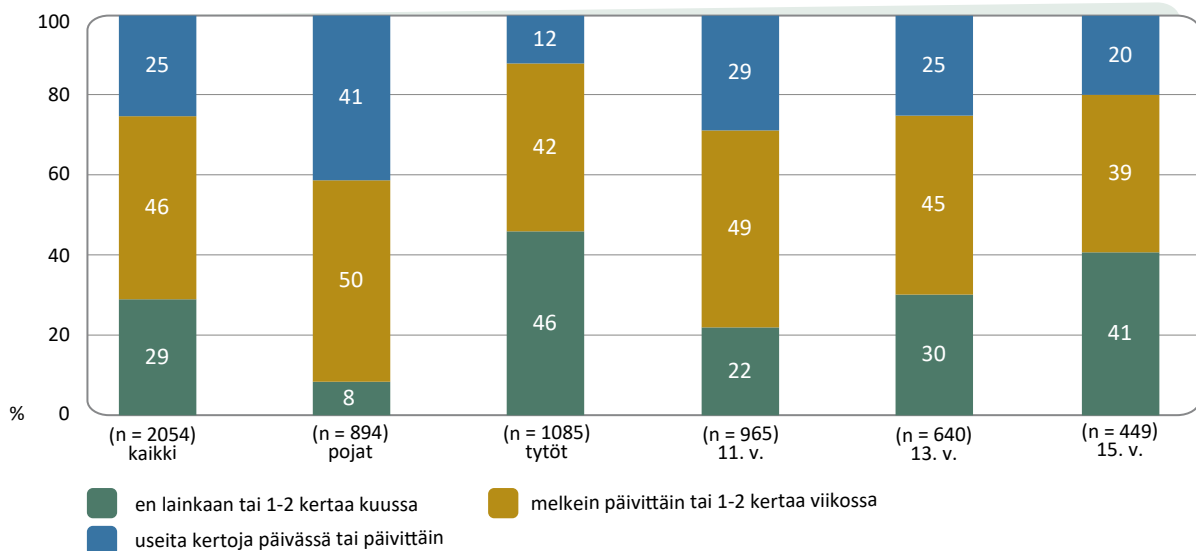
Vastaajista neljäsosa (25 %) ilmoitti pelaavansa digitaalisia pelejä (konsoli, mobiili, PC jne.) päivittäin tai monta kertaa päivässä (kuvio 70). Lähes puolet (46 %) pelasi useamman kerran viikossa ja vajaa kolmannes (29 %) harvoin tai ei lainkaan. Pelaamisessa oli ero tyttöjen ja poikien välillä. Pojista 41 prosenttia pelasi päivittäin, kun tytöistä näin kertoi tekevänsä 12 prosenttia. Vastaavasti vähän tai ei lainkaan pelaavia oli tytöistä lähes puolet (46 %) ja pojista alle kymmenesosa (8 %). Useamman kerran viikossa pelaavien ryhmässä sen sijaan osuudet olivat lähellä toisiaan (42 % tytöistä, 50 % pojista). Tytöillä korostui selvästi mobiilipelaaminen, kun taas pojat pelasivat yleisemmin tietokoneella. Tarkasteltavassa kohderyhmässä pelaaminen oli vähäisempää iän myötä: päivittäin pelaavia oli 11-vuotiaista lähes kolmannes (29 %), 13-vuotiaista neljännes (25 %) ja 15-vuotiaista viidesosa (20 %). Nuorimmilla oli vähemmän ruutu-aikaa kuin vanhemmilla vastaajilla, mutta he käyttivät keskimäärin enemmän aikaa pelaamiseen, mikä tarkoittaa, että 11-vuotiaat käyttivät suhteellisesti huomattavan suuren osan ruutuajastaan pelaamiseen. Merkittävä osuus (41 %) pelaavista vastaajista oli joskus tuntenut, että videopelaaminen saattaa olla heille ongelma, mutta usein tai lähes aina pelaamisen oli ongelmalliseksi kokenut alle kymmenesosa (9 %). Pojista pelaamisen koki ainakin joskus ongelmalliseksi 44 prosenttia vastaajista. Tytöillä ongelmallisuuden tunnistaminen oli jonkin verran vähäisempää, sillä tytöistä 36 prosenttia oli joskus tuntenut, että pelaaminen saattaa olla ongelma. Vanhimmassa ikäryhmässä eli 15-vuotiaissa näin oli kokenut 31 prosenttia vastaajista. Näissä ryhmissä (15-vuotiaat, tytöt) pelaamisen määrä oli myös keskimääräistä vähäisempi.

Vastaajista noin puolet (51 %) kertoi katsovansa pelitallenteita tai -striimejä vähintään viikoittain ja lähes yhtä suuri osuus (49 %) katsoi niitä harvemmin tai ei lainkaan. Pelivideoiden ja -striimien katselu oli 11-vuotiailla jonkin verran yleisempää (54 % katsoi vähintään viikoittain) kuin 15-vuotiailla (45 % katsoi vähintään viikoittain). Sukupuolten välillä videoiden katselussa oli varsin selkeä ero. Pojista yli kaksi kolmasosaa (68 %) katsoi pelivideoita vähintään viikoittain (45 % katsoi lähes päivittäin tai useammin), kun tytöistä viikoittain katsoi kolmannes (32 %). Tämäkin kysely osoittaa, että pelivideoiden ja -striimien katsomisesta on tullut hyvin laajasti harrastettu audiovisuaalisen kulttuurin muoto.

Pelien kirjo on laaja, mutta niitä voi luokitella erilaisiin lajityyppeihin. Tässä kyselyssä keskityttiin erityisesti digitaalisiin urheilua simuloiviin urheilupeleihin (esim. FIFA ja NHL -pelisarjat) sekä e-urheilupeleihin (kilpailullisesti pelattavat pelit kuten League of Legends ja Dota 2), koska niiden pelaamisella on aiemman tutkimuksen perusteella mahdollinen yhteys liikkumiseen ja liikunnan harrastamiseen. Pelaavista vastaajista digitaalisia urheilupelejä ja e-urheilupelejä ainakin joskus pelasi vastaajien (n=1714) enemmistö (60%). Pelaamisessa oli selkeä ero sukupuolittain, sillä pelaavista pojista useampi kuin kolme neljästä (77 %) ja pelaavista tytöistä alle puolet (42 %) pelasi kyseisiä pelejä ainakin joskus. Kun digitaalisia urheilupelejä ja e-urheilupelejä tarkasteltiin erikseen, havaittiin, että e-urheilupelit olivat suosituimpia kuin digitaaliset urheilupelit sekä poikien että tyttöjen keskuudessa. E-urheilupelejä pelasi melko paljon tai paljon puolet (50 %) pelaavista vastaajista, kun digitaalisia urheilupelejä pelasi paljon tai melko paljon noin kolmannes (34 %). Pelaavista pojista selkeä enemmistö (63 %) ja pelaavista tytöistäkin lähes neljännes (23 %) pelasi e-urheilupelejä paljon tai melko paljon. Digitaalisten urheilupelien osalta ero tyttöjen ja poikien välillä oli samansuuntainen. Pelaavista pojista 43 prosenttia ja pelaavista tytöistä 14 prosenttia kertoi pelaavansa niitä paljon tai melko paljon. Ikäluokkien välillä ei ollut juurikaan eroa näiden pelien suosiossa (kuvio 71).

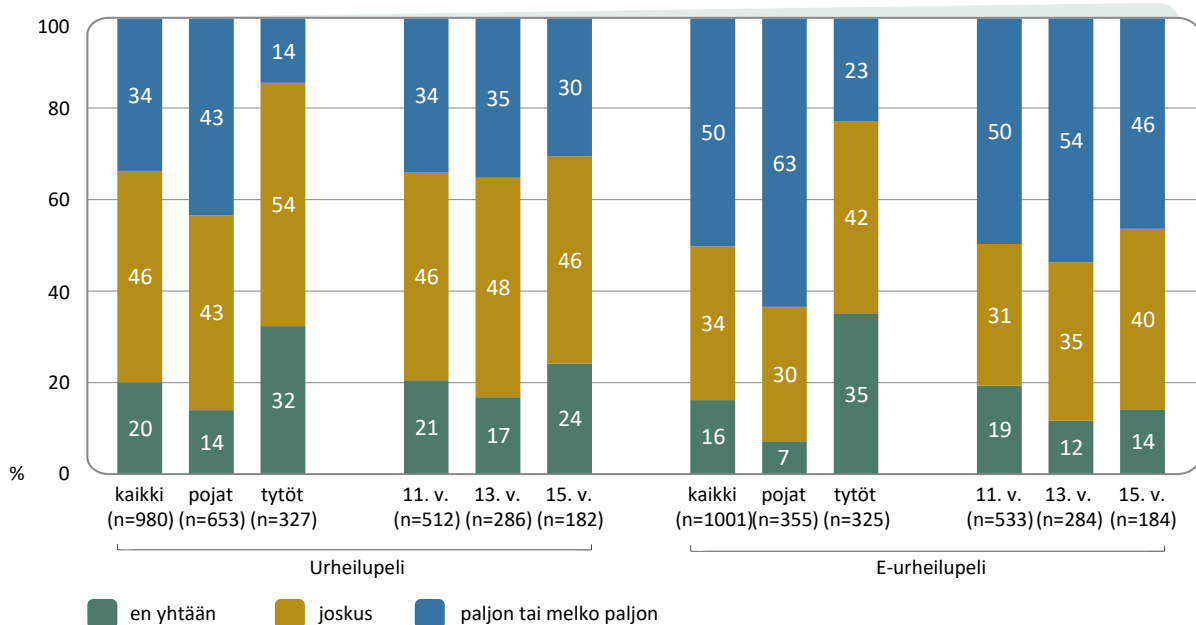
Sekä digitaalisten urheilupelien että e-urheilupelien sisällä on omia alalajejaan, joilla on ainakin jossain määrin toisistaan poikkeavat pelaajaryhmät. Kyselyssä selvitettiin myös keskeisten pelityyppien pelaamista. Urheilupeleistä suosituimpia olivat pallopelit (esim. FIFA ja NHL), joita pelasi lähes kaksi kolmesta (62 %) pelaajasta, ajopelejä pelasi reilu puolet (55 %) ja muita urheilupelejä alle puolet (42 %) kaikista pelaajista. E-urheilupeleistä suosituimpia olivat ne, jotka eivät kuuluneet erikseen kysyttyihin päälaji-

tyyppeihin (esim. Fortnite, Clash Royal, Hearthstone). Niitä pelasi kolme neljästä pelaajasta (77 %). Nämä ovat tyypillisesti pelejä, joita voi pelata myös mobiililaitteilla. Toiseksi suosituimpia olivat tyypillisesti joukkue-pohjaiset First Person Shooter -ammuskelupelit (esim. CS:GO, Valorant), joita pelasi kaksi kolmesta pelaajasta (66 %). Kamppailupelejä (esim. Tekken, Mortal Kombat) pelasi alle puolet (42 %) kaikista pelaajista. Globaalilla e-urheilun kentällä isoilla palkintorahoillaan paljon näkyvyyttä saavat MOBA- eli taisteluareenapelit eivät nousseet suosituimpien pelien joukkoon. Reilu kolmannes (36 %) kaikista pelaajista kertoi pelaavansa niitä.



Kuvio 70.

Digitaalisten pelien pelaaminen sukupuolittain ja ikäryhmittäin tarkasteltuna. (%).



Kuvio 71.

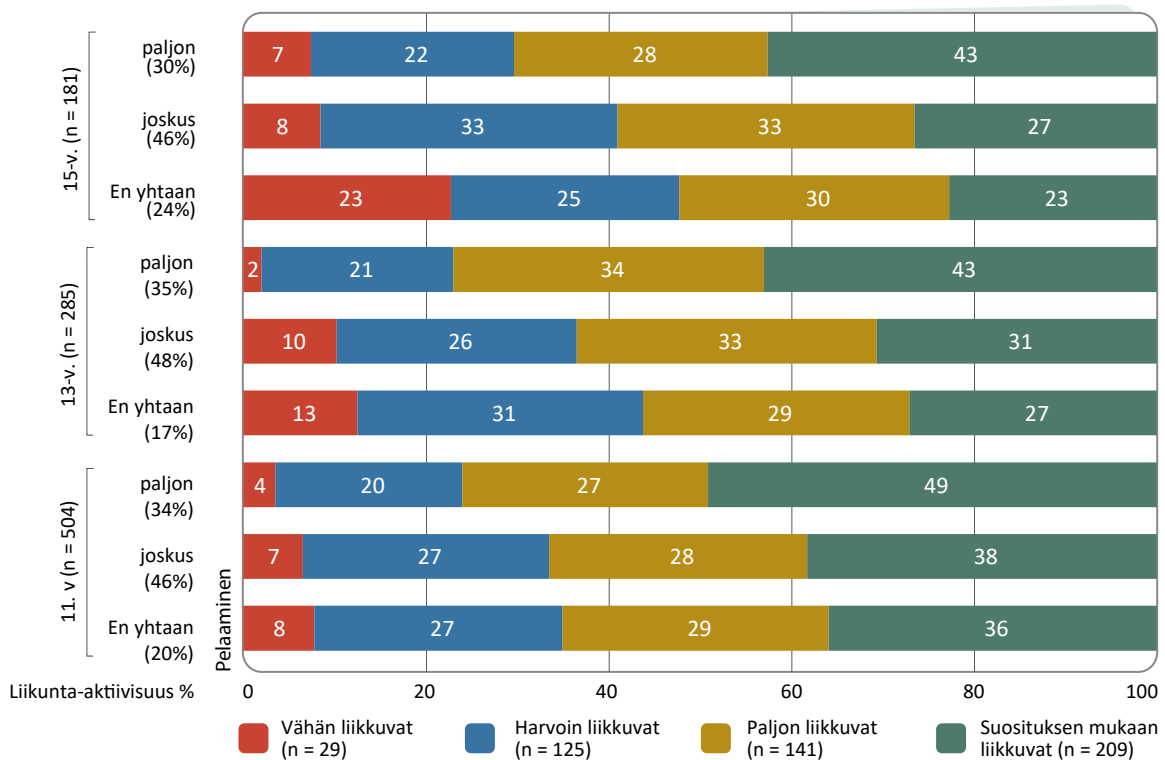
Digitaalisten urheilupelien ja e-urheilupelien pelaaminen sukupuolittain ja ikäryhmittäin tarkasteltuna. (%).

Kun digitaalista pelaamista tarkastellaan suhteessa liikunta-aktiivisuuteen, yleiskuvana on, että vähemmän liikkuvat pelaavat keskimääräistä enemmän digitaalisia pelejä. Huomion arvoista on kuitenkin, että monet paljon liikkuvatkin pelaavat paljon eli nämä eivät ole toisiaan pois sulkevia aktiviteetteja. Varsinkin poikien keskuudessa kaikissa liikunta-aktiivisuusryhmissä oli runsaasti (päivittäin tai useita kertoja päivässä) pelaavia ja liikkumissuositusten saavuttavistakin noin 40 prosenttia pelasi vähintään päivittäin.

Digitaalisia urheilupelejä pelaavat myös liikkuvat runsaasti ja näitä pelejä paljon pelaavista lähes puolet (46 %) liikkui suositusten mukaisesti (Kuvio 72). Jokaisessa ikäryhmässä liikkumissuositusten mukaan liikkuvista pojista yli puolet pelasi paljon digitaalisia urheilupelejä. Myös 11- ja 13-vuotiaiden, liikkumissuositusten mukaisesti liikkuvien tyttöjen ryhmässä oli huomattava osuus paljon digitaalisia urheilupelejä pelaavia.

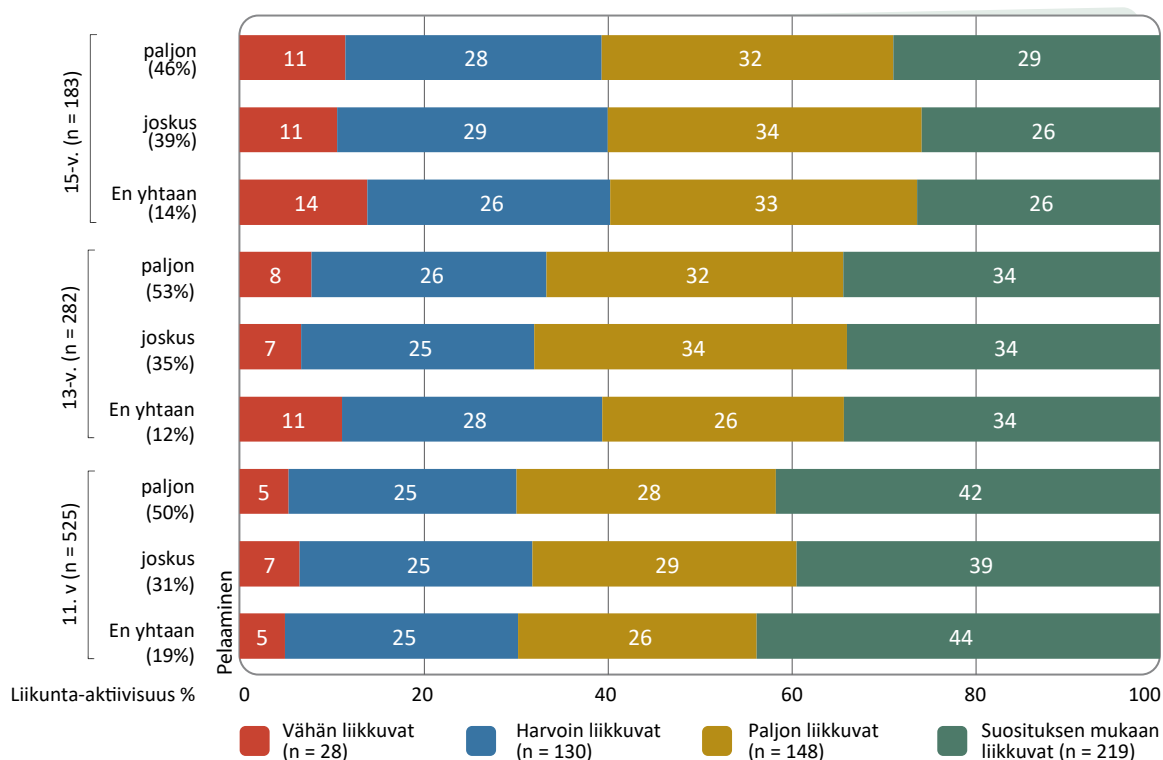
Myös paljon e-urheilupelejä pelaavien joukossa oli iso osuus paljon liikkuvia, joskin heitä oli vähemmän kuin urheilupelejä pelaavissa. Yli kolmannes (37 %) paljon e-urheilupelejä pelaavista liikkui suositusten mukaisesti ja kaksi kolmasosaa (67 %) liikkui vähintään viitenä päivänä viikossa. (Kuvio 73.)

Tavoitteellisesti e-urheilupelejä pelaavia (ranked-tasolla pelaavia, turnauksiin osallistuvia tai joukkueeseen kuuluvia) oli eniten 11-vuotiaiden poikien ryhmässä, yli neljännes (28 %). Vanhempien eli 13- ja 15-vuotiaiden poikien ryhmässä heitä oli reilu viidennes, kun taas tyttöjen kaikissa ikäryhmissä tavoitteellisesti e-urheilupelejä pelaavia oli hyvin vähän (alle 5 %). Tavoitteellisesti (eli esim. ranked-tasolla) kilpapelejä pelaavien joukossa 11-vuotiaat pojat erottuivat siinä, että heidän joukossaan oli hiukan muita yleisemmin vähemmän liikkuvia (liikuntaa korkeintaan 3–4 päivänä viikossa).



Kuvio 72.

Digitaalisten urheilupelien pelaaminen ja liikkumisaktiivisuus (kuinka monena päivänä viikossa liikkuu). (%)



Kuvio 73.

E-urheilupelien pelaaminen ja liikkumisaktiivisuus (kuinka monena päivänä viikossa liikkuu). (%).

Pelivideoiden ja -striimien katselun suhteen näyttää siltä, että niidenkään katselu ei välttämättä yhdisty vähäiseen liikkumiseen. Suosituksen mukaisesti liikkuvista pojista noin kaksi kolmannesta katseli vähintään viikoittain pelivideoita tai -striimejä. Työillä osuus oli selvästi pienempi, mutta heistäkin katsovia oli suurin piirtein yhtä suuret osuudet paljon ja vähän liikkuvien ryhmissä.

Yhteenveto

Digitaalisten pelien pelaaminen on suosittu harrastus 11–15-vuotiailla suomalaiskoululaisilla. Yli 70 prosenttia vastaajista pelasi digitaalisia pelejä lähes päivittäin tai useammin. Internetissä erilaisissa toiminnoissa (ml. pelaaminen) aikaa vietettiin arkinen noin 4,5 tuntia päivässä ja viikonloppuna noin kuusi tuntia päivässä.

Pelaamisen määrä näyttää olevan korkeimmillaan 11-vuotiailla ja vähimmillään 15-vuotiailla. Toisaalta kokonaisruutu-aikaa (vapaa-ajankäyttö) oli yleisemmin vanhemmilla ikäluokilla kuin 11-vuotiailla. Tämä viittaisi siihen, että pelaamiseen käytetty aika otetaan ainakin osittain muusta ruutuajasta, ei pelkästään liikkumisesta ja muusta ei-digitaalisesta toiminnasta. Digitaalisen pelaamisen ja liikkumisen määrän välillä ei olekaan lineaarista suhdetta. Paljon liikkuvakin nuori voi käyttää huomattavan osan ajastaan digitaalisten pelien pelaamiseen. Toisaalta kaikkein eniten digitaalista pelaamista harrastavat liikkuvat keskimääräistä vähemmän.

Sekä digitaalisia urheilupelejä että e-urheilupelejä pelattiin melko tasaisesti eri ikäryhmissä, mutta sukupuolten välillä oli selkeä ero. Pojat pelasivat huomattavasti yleisemmin urheilupelejä kuin tytöt, mutta e-urheilupelien kohdalla ero oli pienempi. Digitaalisia urheilupelejä pelaavat nuoret myös liikkuvat aktiivisesti, kun taas e-urheilupelien pelaajat liikkuvat keskimääräistä vähemmän. Erityisesti tavoitehakuiseksi eli ranked-tasolla e-urheilupelejä pelaavien liikkuminen oli vähäisempää. Näyttää siis siltä, että urheilua simuloivat digitaaliset urheilupelit ovat osa liikuntasuhdetta (ks. Koski 2008), eikä niiden välillä ole ristiriitaa. E-urheilupelit puolestaan eivät kilpailullisuudestaan huolimatta linkity samalla tavoin liikuntasuhteeseen, eikä liikkuminen tai fyysinen harjoittelu ainakaan merkittävässä määrin kuulu

e-urheilupelaajien arkeen (ks. Siutila ym. 2022). Järjestäytyneessä e-urheilun valmennustoiminnassa fyysisen harjoittelun merkitystä on pyritty pitämään esillä ja edistämään, mutta järjestetyn valmennuksen piirissä on toistaiseksi varsin pieni osa e-urheilupelien pelaajista.

Lähteet

Kinnunen, J., Taskinen, K. & Mäyrä, F. (2020) *Pelaajabarometri 2020*. Tampereen yliopisto.

Koski, P. (2008) *Physical Activity Relationship (PAR)*. *International Review for the Sociology of Sport*. 43, 2, 151–163.

Koski, P., Karhulahti, M., Koskimaa, R., Ng, K., Hämylä, R., Martin, L. & Kokko, S. (2021) *Lukiolaisten videopelaaminen ja liikunta*. Teoksessa S. Kokko, R. Hämylä & L. Martin (toim.) *Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:1, 129–134.

Ng, K., Kaskinen, A.-P., Katila, R., Koski, P. & Karhulahti, V.-M. (2022) *Associations between Sports Videogames and Physical Activity in Children*. *Physical Culture and Sport. Studies and Research* 95, (2022), 68–75. DOI: 10.2478/pcssr-2022-0012

Siutila, M., Joelsson, T. & Karhulahti, V.-M. (2022) *”Mammat menee kahville, me koneelle” – Kilpapelaaaminen poikien elämässä*. *Nuorisotutkimus*, 40(2), 41–60.



12

Liikunta, terveys ja
terveydenlukutaito

12

Liikunta, terveys ja terveyden lukutaito

12.1 Itsearvioidun terveyden lukutaidon yhteys liikunta-aktiivisuuteen ja urheiluseuratoimintaan osallistumiseen

Leena Paakkari¹, Jorma Tynjälä¹, Olli Paakkari¹ ja Sami Kokko¹

¹ Jyväskylän yliopisto, Liikuntatieteellinen tiedekunta

Terveyden lukutaito on keskeinen lasten ja nuorten terveyden voimavara (World Health Organization 2021). Hyvä terveyden lukutaidon taso on liitetty useisiin myönteisiin terveyden osoittimiin (mm. Paakkari ym. 2019), mukaan lukien liikunnallisesti aktiivisempaan elämäntapaan (Buja ym. 2020; Sukys ym. 2021). Näiden lisäksi terveyden lukutaito nähdään keskeisenä tekijänä muun muassa ei-tarttuvien tautien ehkäisemisessä (World Health Organization 2022a), kestävä kehityksen tavoitteiden saavuttamisessa (Menne ym. 2020) ja onnistuneiden terveyden edistämisen interventioiden osatekijänä (Buja ym. 2020).

Lasten ja nuorten terveyden lukutaidon tutkimus on lisääntynyt merkittävästi viimeisen vuosikymmenen aikana. Kuitenkin liikunta-aktiivisuuden ja terveyden lukutaidon yhteyteen keskittyvää tutkimusta on vielä verraten vähän. Tiedämme kuitenkin, että mitä parempi terveyden lukutaito lapsilla ja nuorilla on, sitä todennäköisemmin he liikkuvat suositusten mukaisesti (Fleary ym. 2018; Paakkari ym. 2019). Lisäksi terveyden lukutaidon on havaittu vaikuttavan eri taustatekijöiden ja liikunta-aktiivisuuden väliin yhteyteen myönteisesti (Paakkari ym. 2019).

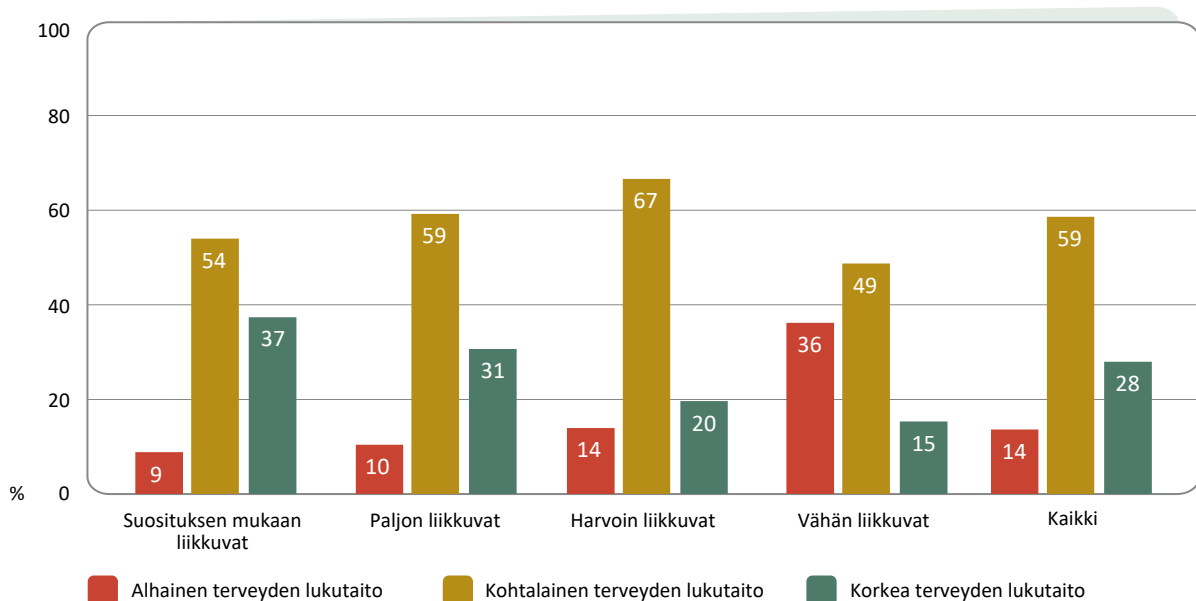
Koulun rooli terveyden lukutaidon edistämiseksi on tunnistettu ja laajalti tunnustettu (mm. World Health Organization 2021), mutta myös koulun ulkopuolisilla toimintaympäristöillä on keskeinen rooli sen kehittämisessä, kuten urheiluseuroilla (Jacobsson ym. 2021; Paakkari ym. 2017). Urheiluseuratoimintaan osallistuminen voi parhaimmillaan kaventaa eri syistä (esim. koulumenestys) johtuvaa eriarvoisuutta terveyden lukutaidossa ja tätä kautta myös terveydessä (Paakkari ym. 2017).

Terveyden lukutaito tarkoittaa yksilön kykyä edistää ja ylläpitää omaa ja muiden terveyttä elämän eri vaiheissa. Siihen kuuluu terveyteen liittyvät tiedot, terveyteen liittyvät erilaiset taidot (esim. tiedonhakuvalmiudet ja erilaiset turvallisuustaidot), kriittinen ajattelukyky ja itsetuntemus eli kyky tarkastella asioita omasta näkökulmasta käsin (Paakkari & Paakkari 2012). Lisäksi osaksi terveyden lukutaitoa luetaan eettinen vastuullisuus kykynä pohtia erilaisten ratkaisujen ja oman toiminnan vaikutusta muihin ihmisiin ja ympäröivään luontoon (Paakkari & Paakkari 2012). Terveyden lukutaitoa mitataan tyypillisesti kyselylomakkein itsearvioituna osaamisena, kuten LIITU-tutkimuksessa tehtiin. Tässä raportissa tarkastellaan terveyden lukutaitoa (alhainen, kohtalainen, korkea) ja sen yhteyttä liikuntasuositusten mukaiseen liikunta-aktiivisuuteen ja urheiluseuratoimintaan osallistumiseen 11-, 13- ja 15-vuotiailla nuorilla. 11-vuotiaiden terveyden lukutaitoa tarkastellaan väestötasolla ensimmäistä kertaa.

Liikuntasuositusten mukainen liikkuminen yhteydessä korkeaan terveyden lukutaitoon

28 % 11-, 13- ja 15-vuotiaista arvioi terveyden lukutaitonsa korkeaksi. Kohtalaiseksi sen arvioi 59 % ja alhaiseksi 14 % lapsista ja nuorista. Liikuntasuosituksen mukainen liikkuminen oli yhteydessä korkeampaan terveyden lukutaitoon. Kun liikuntasuosituksen täyttävillä (liikuntaa 7 päivänä viikossa) korkeaa terveyden lukutaitoa raportoi 37 % 11-, 13- ja 15-vuotiaista, vastaava osuus suositusta vähemmän liikkuvilla oli keskimäärin 24 % (15–37 %). Suosituksen mukaisen liikkumisen ja terveyden lukutaidon välinen yhteys havaittiin tytöillä ja pojilla sekä kaikissa ikäryhmissä.

Kuvio 74 osoittaa, miten korkean terveyden lukutaidon osuus laskee päivittäisen liikunta-aktiivisuuden laskiessa. Samalla alhaisen terveyden lukutaidon osuus nousee. Kun liikuntasuosituksen mukaisesti liikkuvien parissa alhaiseksi osaamisensa kokee 9 % lapsista ja nuorista, vastaava osuus 0–2 päivänä liikkuvien parissa oli 36 %.

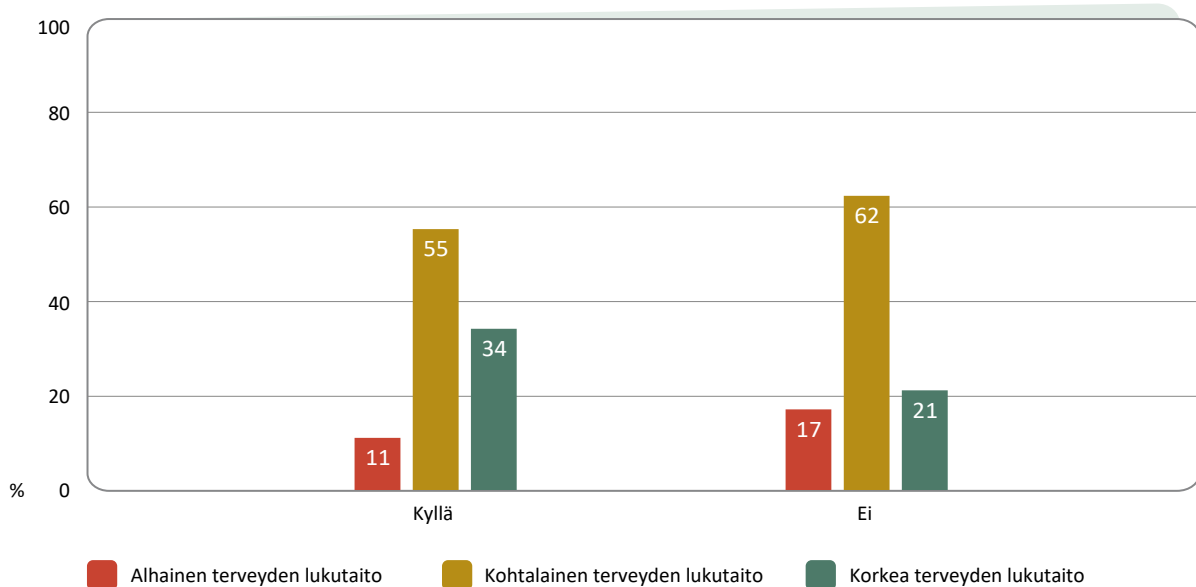


Kuvio 74.

Alhaisen, kohtalaisen ja korkean terveyden lukutaidot omaavien osuudet viikoittaisen liikunta-aktiivisuuden mukaan (n = 2075) (%).

Seuratoimintaan aktiivisesti osallistuneilla muita yleisemmin korkea terveyden lukutaito

Urheiluseuratoimintaan aktiivisesti osallistuneista 34 % arvioi terveyden lukutaidon tasonsa korkeaksi ja 11 % alhaiseksi (kuvio 75). Vastaavat osuudet seuratoimintaan osallistumattomilla olivat 21 % (korkea) ja 17 % (matala). Seuratoimintaan osallistumisen ja terveyden lukutaiton välinen yhteys havaittiin niin tytöillä kuin pojilla sekä ikäryhmistä 11- ja 13-vuotiailla.



Kuvio 75.

Alhaisen, kohtalaisen ja korkean terveyden lukutaidot omaavien osuudet urheiluseuratoimintaan osallistumisen mukaan (n=2062) (%).

Yhteenveto

Tulokset vahvistavat aiempia löydöksiä liikunta-aktiivisuuden ja seuratoimintaan osallistumisen suostuisasta yhteydestä terveyden lukutaitoon (Fleary ym. 2018; Paakkari ym. 2017; Paakkari ym. 2019). Erot alhaisen terveyden lukutaidon osuuksissa eri aktiivisuustasoilla olivat suuret vaihdellen 9 %:sta (7 krt/vk) 36 %:iin (0–2 krt/vk). Aktiivisesti urheiluseuratoiminnassa liikkuvilla terveyden lukutaidon osuus oli 12 % suurempi kuin ei-osallistuvilla.

LIITU-tulokset ja niiden viestit vuosilta 2018 ja 2022 ovat samansuuntaiset. Rajalliset mahdollisuudet osallistua seuratoimintaan voi asettaa lapset ja nuoret eriarvoiseen asemaan terveyden lukutaidon oppimisen suhteen. Toisaalta alhainen terveyden lukutaidon taso asettanee heidät epätasa-arvoiseen asemaan liikuntasuosituksen mukaisen liikunta-aktiivisuuden saavuttamisen suhteen. Koska terveyden lukutaitoa voidaan oppia ja kehittää, eriarvoisuus terveyden lukutaidossa ja mahdollisuuksissa oppia siihen sisältyviä valmiuksia on tärkeä kansanterveyskysymys.

Suomessa lasten ja nuorten yhdenvertaiset mahdollisuudet oppia terveyden lukutaitoa pyritään turvaamaan perusopetuksen terveystieto-oppiaineen avulla. Koska tulokset (Paakkari ym. 2017) antavat viitteitä siitä, että myös urheiluseuratoimintaan osallistumisella voidaan kaventaa eriarvoisuutta terveyteen liittyvässä osaamisessa, tulisi niiden saatavuus turvata mahdollisimman monelle. Vaikka vuonna 2022 reilu puolet (58 %) suomalaisista lapsista ja nuorista liikkuu urheiluseurojen yhteydessä (ks. luku 7), ei yhdenvertaisuus mahdollisuudessa osallistua urheiluseuratoimintaan toteudu riittävässä määrin (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016). Lisäksi urheiluseurasta poisjääminen (drop-out) on suurta ja sitä tulee ehkäistä (ks. luku 7).

Jotta terveyden ja terveyden lukutaidon edistäminen osana urheiluseuratoimintaa olisi tarkoituksenmukaista ja mahdollisimman systemaattista, tulee seuratoimijoiden valmiuksia tähän liittyen kehittää (Tezier ym. 2022; World Health Organization 2022b).

Lähteet

Buja, A., Rabensteiner, A., Sperotto, M., Grotto, G., Bertoncetto, C., Cocchio, S., Baldovin, T., Contu, P., Lorini, C. & Baldo, V. (2020) Health literacy and physical activity: a systematic review. *Journal of Physical Activity and Health* 17 (12), 1259–1274.

Fleary, S. A., Joseph, P., & Pappagianopoulos, J. E. (2018) Adolescent health literacy and health behaviors: A systematic review. *Journal of Adolescence*, 62, 116–127.

Jacobsson, J., Spreco, A., Kowalski, J., Timpka, T. & Dahlström, Ö. (2021) Assessing parents, youth athletes and coaches' subjective health literacy: A cross-sectional study. *Journal of Science and Medicine in Sport* 24 (7), 627–634.

Menne, B., Aragon de Leon, E., Bekker, M., Mirzikashvili, N., Morton, S., Shriwise, A., Tomson, G., Vracko, P. & Wippel, C. (2020) Health and well-being for all: An approach to accelerating progress to achieve the Sustainable Development Goals (SDGs) in countries in the WHO European Region. *European Journal of Public Health* 30 (Supplement_1), i3-i9.

Opetus- ja kulttuuriministeriö (2016) Yhdenvertaiset mahdollisuudet harrastaa – painopisteenä harrastamisen hinta. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 19.

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

Paakkari, L. & Paakkari, O. (2012) Health literacy as a learning outcome in schools. *Health Education* 112(2), 133–152.

Paakkari, L. T., Torppa, M. P., Paakkari, O. P., Välimaa, R. S., Ojala, K. S., & Tynjälä, J. A. (2019) Does health literacy explain the link between structural stratifiers and adolescent health? *European Journal of Public Health* 29(5), 919–924.

Sukys, S., Tilindiene, I., & Trinkuniene, L. (2021) Association between health literacy and leisure time physical activity among Lithuanian adolescents. *Health & Social Care in the Community* 29(6), e387–e395.

Tezier, B., Guillemin, F., Vuillemin, A., Johnson, S., Lemonnier, F., Rostan, F., & Van Hoya, A. (2022) Evaluation of implementation and effects of a health-promoting sports club intervention using a mixed-method design: PROSeSS protocol. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine* 8 (4), e001444.

World Health Organization (2021). Health literacy in the context of health, well-being and learning outcomes – the case of children and adolescents in schools. Concept Paper. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.

World Health Organization (2022a). Health literacy development for the prevention and control of noncommunicable diseases: Volume 4. Case studies from WHO National Health Literacy Demonstration Projects. Geneva: World Health Organization.

World Health Organization (2022b). Health-promoting sports clubs national audit tool. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.

12.2 Terveys, hyvinvointi ja liikunta-aktiivisuus kouluikäisillä

Kristiina Ojala¹, Nelli Lyyra¹, Antti Laasonen¹, Kaija Appelqvist-Schmidlechner² ja Jorma Tynjälä¹

1 Jyväskylän yliopisto, Liikuntatieteellinen tiedekunta 2 Terveiden ja hyvinvoinnin laitos

Tässä luvussa käsitellään kouluikäisten lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden ja urheiluseuratoimintaan osallistumisen yhteyksiä heidän kokemuksiinsa omasta terveydestään ja hyvinvoinnistaan. Itsearvioitu terveys kertoo henkilön arvion terveydentilastaan ja voinnistaan. Vastaajan yleistä hyvinvointia arvioidaan koettujen kipu- ja psyykkisten oireiden mittarin avulla ja mielen hyvinvointia Maailman terveysjärjestön viiden kysymyksen sarjan (WHO-5) ja niistä lasketun pistemäärän avulla. Yksinäisyys, riittämätön yöuni, stressi ja kehotyytymättömyys ovat lasten ja nuorten hyvinvointiin kielteisesti vaikuttavia tekijöitä.

Lasten ja nuorten terveyttä ja hyvinvointia tarkastellaan sukupuolittain (pojat ja tytöt) ja ikäryhmittäin (11-, 13- ja 15-vuotiaat). Vuoden 2022 tuloksia verrataan vastaaviin tuloksiin vuodelta 2018 lukuun ottamatta koettua mielen hyvinvointia ja stressiä, joista esitettiin kysymykset ensimmäistä kertaa vuoden 2022 kyselyssä.

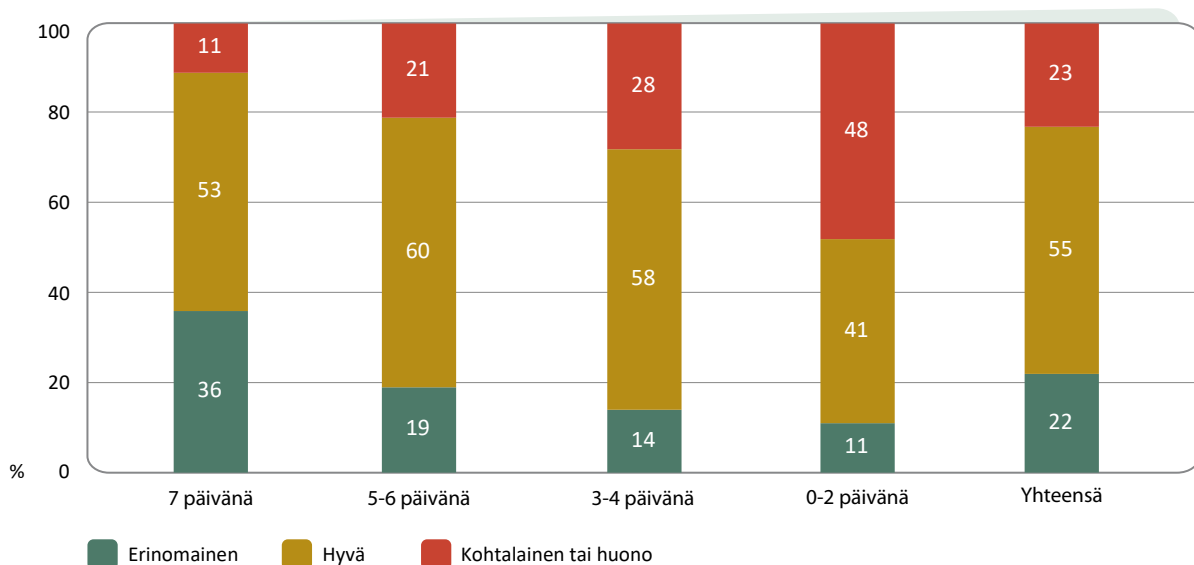
Itsearvioitu terveys

Itsearvioitu terveys on luotettavaksi todettu koetun terveyden mittari, joka perustuu henkilön arvioon omasta terveydentilastaan (Allen ym. 2016, Idler & Cartwright 2018). Arvioon vaikuttavat muun muassa ikä ja sukupuoli, kokemukset toimintakyvystä, sairauksista ja oireista sekä oman tilanteen vertailu ikätovereihin. Nuorten itsearvioitun terveyden on todettu olevan yhteydessä esimerkiksi elämään tyytyväisyyteen, viikoittaiseen oireiluun, koulu-menestykseen ja lääkäripalvelujen käyttöön aikuisena (Benyamini 2011, Breidablik 2008, Hetlevik ym. 2019).

Lähes 80 prosenttia lapsista ja nuorista koki terveytensä hyväksi tai erinomaiseksi (kuvio 76). Pojat (83 %) arvioivat terveytensä vähintään hyväksi yleisemmin kuin tytöt (74 %) ja nuorimmat, 11-vuotiaat, vastaajat (86 %) yleisemmin kuin 13- ja 15-vuotiaat vastaajat (74 %, 71 %).

Liikunta-aktiivisuus oli myönteisesti yhteydessä itsearvioituun terveyteen. Lähes 90 prosenttia suositukseen mukaan liikkuvista lapsista ja nuorista koki terveytensä vähintään hyväksi (kuvio 76). Lisäksi erinomaiseksi terveytensä arvioivien osuus kasvoi säännöllisesti liikunta-aktiivisuuden mukaan.

Urheiluseuratoimintaan osallistuminen oli yhteydessä myönteiseen kokemukseen omasta terveydestä sekä pojilla että tytöillä. Urheiluseurassa mukana olevista pojista joka kolmas (35 %) ja tytöistä joka neljäs (25 %) arvioi terveytensä erinomaiseksi. Vastaavat osuudet urheiluseuratoimintaan osallistumattomilla olivat joka viides (20 %) pojilla ja joka kymmenes (9 %) tytöillä.



Kuvio 76.

Itsearvioitu terveys 11-15-vuotiailla liikunta-aktiivisuuden mukaan (n = 4164) (%).

Terveytensä hyväksi tai erinomaiseksi arvioivien osuus oli alhaisempi vuonna 2022 kuin vuonna 2018 niin yleisesti (77 % vs. 84 %) kuin suosituksen mukaan liikkuvien lasten ja nuorten ryhmässä (89 % vs. 93 %). Vastaava lasku oli nähtävissä myös urheiluseuratoiminaan osallistuvilla, joista terveytensä erinomaiseksi arvioivien osuus oli 38 prosenttia vuonna 2018 ja 29 prosenttia vuonna 2022.

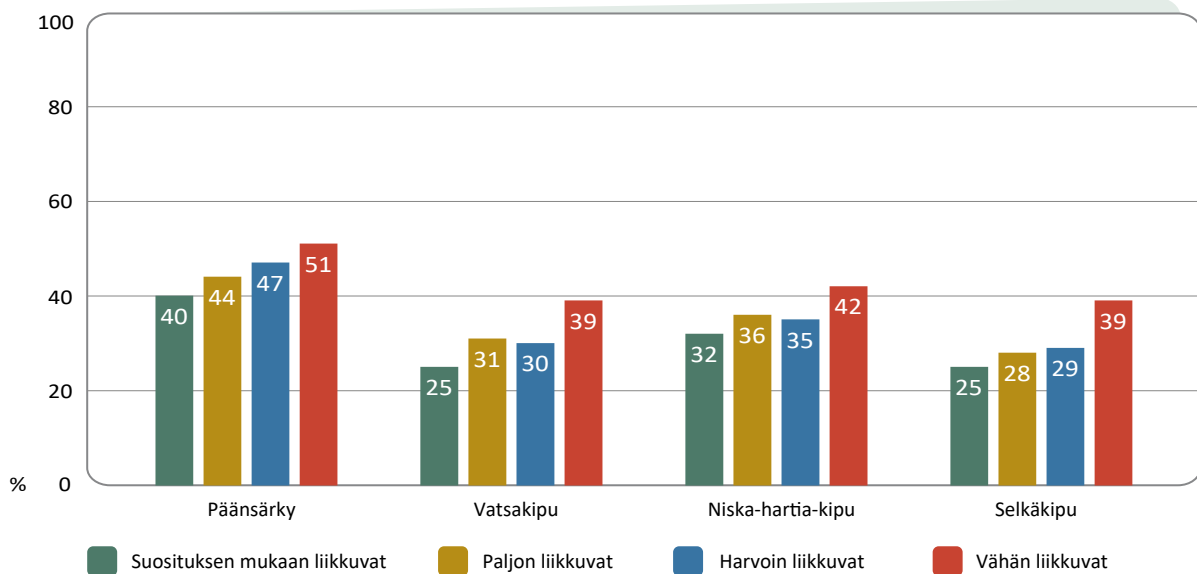
Koetut oireet

Lasten ja nuorten koettua psykosomaattista oireilua voidaan arvioida luotettavasti itseraportointiin perustuvalla oiremittarilla (Heinz. ym. 2022). Erilaiset oireet kuvastavat yleistä hyvinvointia ja ovat kouluikäisillä melko yleisiä (Berntsson ym. 2001). Toistuvat kipuoireet ovat yhteydessä esimerkiksi uni- vaikeuksiin ja koulupoissaoloihin (Roth-Isigkeit ym. 2005).

Kipuoireet

Koetut toistuvat kipuoireet yleistyivät iän myötä ja olivat tytöillä yleisempiä kuin pojilla. Yleisin toistuvasti koettu kipuoire oli päänsärky, jota viikoittain kokee 52 prosenttia tytöistä ja 33 prosenttia pojista.

Liikunta-aktiivisuus oli myönteisesti yhteydessä kipuoireiluun. Suosituksen mukaan liikkuvat lapset ja nuoret kokivat vähiten toistuvia kipuoireita (25–40 %, kuvio 77). Kerran viikossa tai useammin koetut kipuoireet olivat yleisimpiä vähän liikkuvien lasten ja nuorten keskuudessa (39–51 %, kuvio 77). Noin joka toinen vähän liikkuvista lapsista ja nuorista koki päänsärkyä viikoittain tai useammin. Vähän liikkuvien lasten ja nuorten ryhmässä erityisesti vatsa- ja selkäkipujen kokeminen oli yleistynyt vuoteen 2018 verrattuna osuuksien kasvettua yli kymmenellä prosentilla.



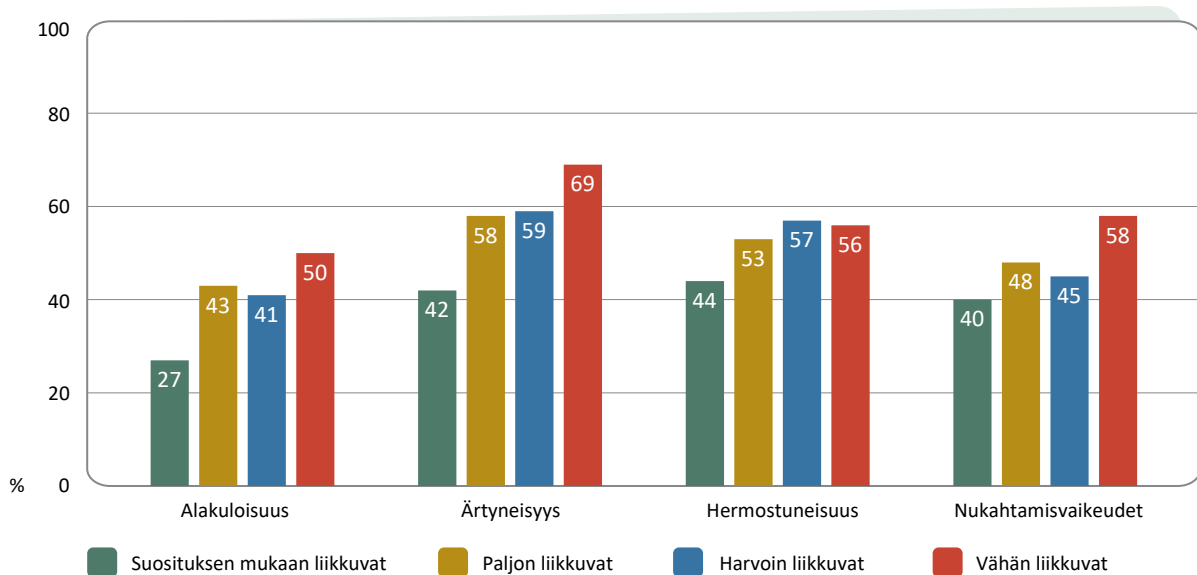
Kuvio 77.

Kerran viikossa tai useammin koetut kipuoireet 11-15-vuotiailla liikunta-aktiivisuuden mukaan (n = 2786–2812) (%).

Psyykkiset oireet

Kerran viikossa tai useammin koetut psyykkiset oireet olivat lapsilla ja nuorilla yleisempiä kuin kipuoireet. Psyykkisten oireiden kokeminen yleistyi erityisesti siirryttäessä alakoulusta yläkouluun. Tytöt raportoivat kokevansa viikoittaisia psyykkisiä oireita yleisemmin kuin pojat. Esimerkiksi alakuloisuutta kokivat viikoittain tytöistä joka toinen (49 %) ja pojista joka viides (22 %).

Säännöllinen liikkuminen oli yhteydessä vähäisempään psyykkiseen oireiluun. Suosituksen mukaan liikkuvista lapsista ja nuorista alle puolet (42 %) koki ärtyneisyyttä vähintään viikoittain, kun osuus vähän liikkuvilla oli kaksi kolmesta (69 %). Myös nukahtamisvaikeudet ja alakuloisuus olivat vähän liikkuvilla yleisempiä kuin suosituksen mukaan liikkuvilla lapsilla ja nuorilla. Vähän liikkuvien lasten ja nuorten ryhmässä erityisesti ärtyneisyyden ja nukahtamisvaikeuksien kokeminen oli yleistynyt vuoteen 2018 verrattuna osuuksien kasvettua molemmissa oireissa yli kymmenellä prosentilla.



Kuvio 78.

Kerran viikossa tai useammin koetut psyykkiset oireet liikunta-aktiivisuuden mukaan (n = 2780–2792) (%).

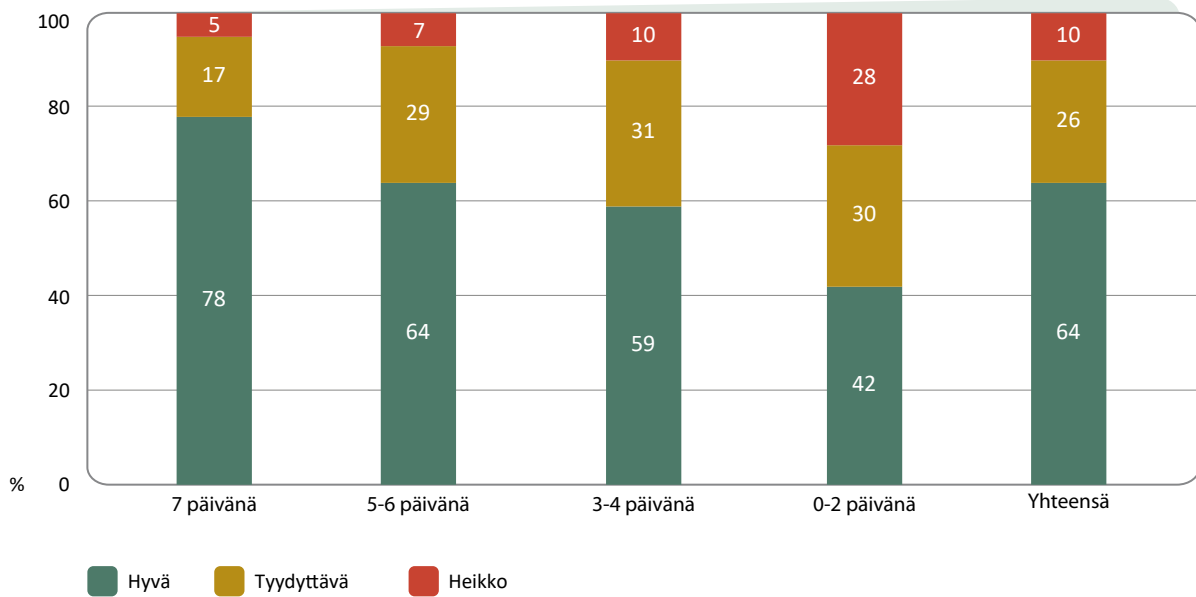
Itsearvioitu mielen hyvinvointi

Mielen hyvinvointi voidaan nähdä arjen voimavarana. Se on henkistä hyvinvointia ja toimintakykyä olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa, toteuttaa omia päämääriään sekä kohdata elämän haasteita ja vaihtelevia tilanteita (World Health Organization 2022). Itsearvioitua mielen hyvinvointia mitattiin Maailman terveysjärjestön viiden kysymyksen hyvinvointiasteikolla (WHO-5), joka on luotettava työkalu muun muassa masennuksen seulontaan sekä terveydenhuollon kliinisten tutkimusten tulosten arviointiin (Topp ym. 2015). Liikunta-aktiivisuuden on todettu olevan yhteydessä itsearvioituun mielen hyvinvointiin sekä lapsilla että nuorilla (Rodriguez-Ayllon ym. 2019). Edellisen lisäksi lapsuusajan liikuntaharrastuksella on todettu olevan myönteinen yhteys aikuisiän mielen hyvinvointiin (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2018).

Suurin osa lapsista ja nuorista (65 %) koki tuntemuksiin perustuvien väitteiden perusteella mielen hyvinvointinsa hyväksi (kuvio 4). Mielen hyvinvoinnin hyväksi kokevien osuus oli pojilla (76 %) suurempi kuin tytöillä (57 %) ja 11-vuotiailla (75 %) suurempi kuin 13-vuotiailla (60 %) tai 15-vuotiailla (57 %).

Sekä liikunta-aktiivisuudella että urheiluseuratoimintaan osallistumisella oli myönteinen yhteys itse-arvioituun mielen hyvinvointiin. Mielen hyvinvointinsa hyväksi kokevien osuus kasvoi säännöllisesti liikunta-aktiivisuuden lisääntyessä (kuvio 79). Suosituksen mukaan liikkuvista lapsista ja nuorista neljä viidestä (78 %) arvioi mielen hyvinvointinsa hyväksi vastaavan osuuden ollessa vähän liikkuvien ryhmässä vähemmän kuin joka toinen (42 %). Lisäksi urheiluseuratoiminnassa mukana olevista lapsista ja nuorista 73 prosenttia arvioi mielen hyvinvointinsa hyväksi, kun vastaava osuus urheiluseuratoimintaan osallistumattomilla oli 54 prosenttia.

Itsearvioitu mielen hyvinvointi oli mukana kyselyssä ensimmäistä kertaa vuonna 2022, joten vertailua aikaisempiin tuloksiin ei ollut mahdollista tehdä.



Kuvio 79.

Itsearvioitu mielen hyvinvointi liikunta-aktiivisuuden mukaan (n = 4169) (%).

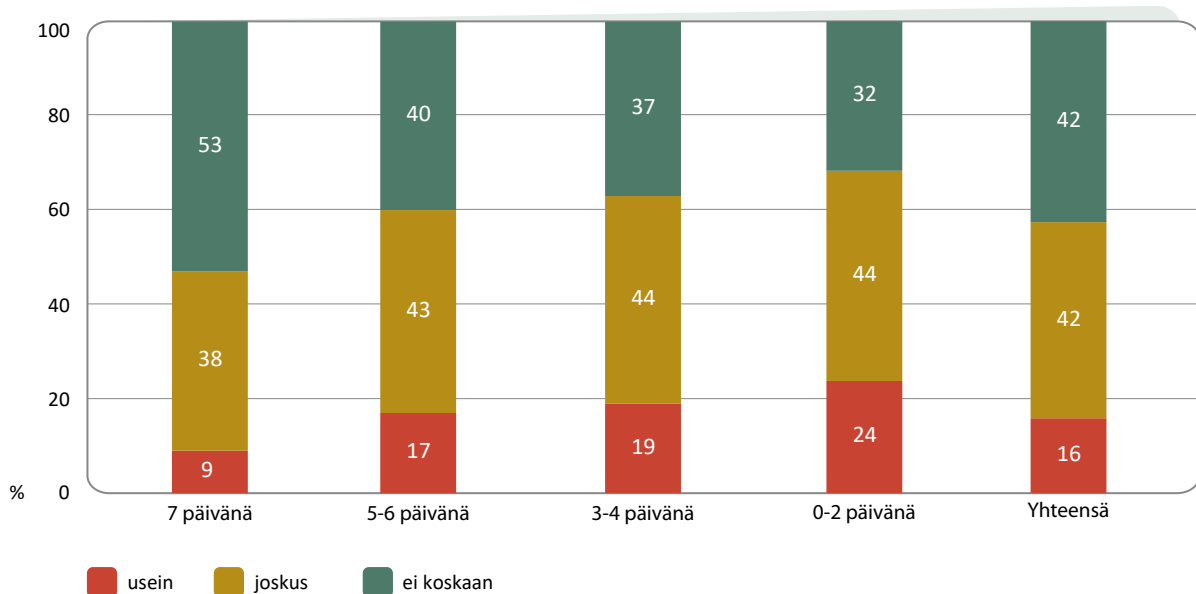
Yksinäisyys

Lapsilla ja nuorilla on tarve kuulua joukkoon ja muodostaa pysyviä ystävyys-suhteita. Yläkouluiässä ystävyys-suhteet ovat entistä tärkeämpiä ja siksi myös alttius yksinäisyyden kokemuksille lisääntyy, mikäli ole-massa olevat ihmis- ja vuorovaikutussuhteet eivät vastaa määrältään tai laadultaan nuoren odotuksia (Laurson & Hartl 2013). Satunnaisesti tai toisinaan koettu yksinäisyys kuuluu elämään, mutta usein koettu yksinäisyys on riski nuoren hyvinvoinnille (Cacioppo ym. 2015, Lyyra ym. 2022).

Noin joka kuudes (16 %) lapsi tai nuori koki olevansa usein yksinäinen (kuvio 5). Tytöt (18 %) ilmoittavat olevansa usein yksinäisiä yleisemmin kuin pojat (11 %). Yksinäisyyden kokeminen lisääntyy iän myötä. Merkitsevä lisäys usein koettuun yksinäisyyden tunteeseen oli havaittavissa 11-vuotiaiden (10 %) ja 13-vuotiaiden (17 %) välillä eli verratessa alakoulun viidesluokkalaisia yläkoulun seitsemäsluokkalaisiin. 15-vuotiaista nuorista joka viides ilmoitti olevansa usein yksinäinen.

Liikunta-aktiivisuus oli yhteydessä yksinäisyyteen siten, että suosituksen mukaan liikkuvat lapset ja nuo-ret olivat harvemmin yksinäisiä (9 %) (kuvio 80). Vähän liikkuvista lapsista ja nuorista joka neljäs (24 %) koki usein olevansa yksinäinen. Urheiluseuratoimintaan osallistuminen oli niin ikään yhteydessä vähäi-sempään yksinäisyyden kokemiseen. Seuratoiminnassa mukana olevista usein yksinäisiä oli 12 prosent-tia, kun vastaava osuus urheiluseuratoiminnan ulkopuolella olevista oli 19 prosenttia.

Usein yksinäisten osuus oli lisääntynyt hieman vuodesta 2018, jolloin usein yksinäisiä lapsia ja nuoria oli 12 prosenttia. Yksinäisyyttä usein kokevien osuus oli kasvanut hieman kaikissa liikunta-aktiivisuus-ryhmissä.



Kuvio 80.

Koettu yksinäisyys liikunta-aktiivisuuden mukaan (n = 2832) (%).

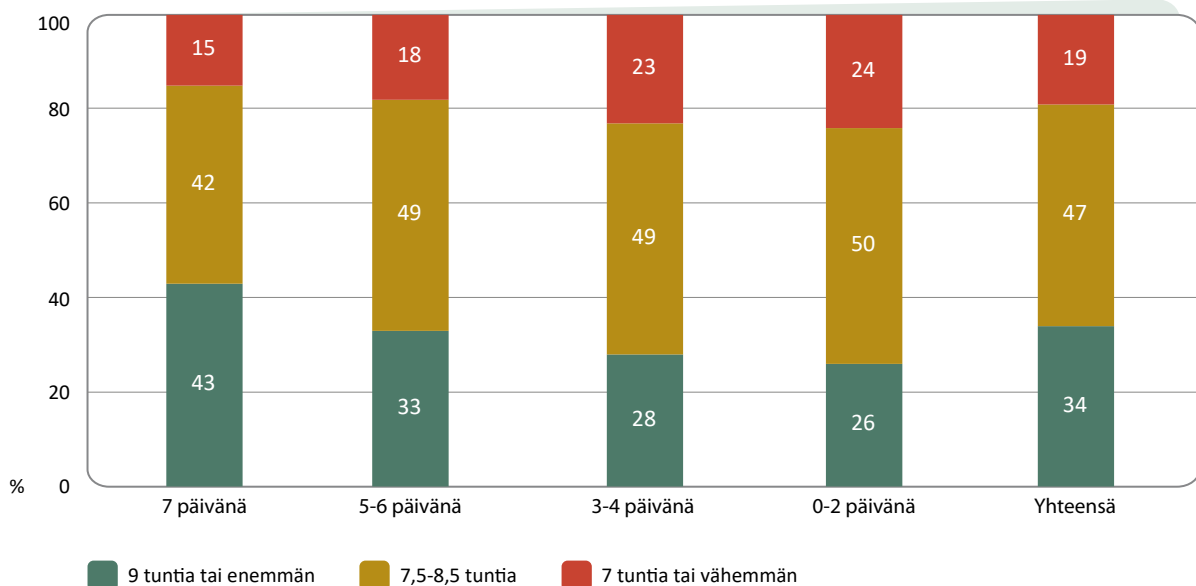
Yöuni

Riittävän pitkä ja laadultaan hyvä uni on tärkeää nuoren terveelle kasvulle, kehitykselle ja hyvälle elämänlaadulle. Uni on tärkeää myös kognitiivisten toimintojen, kuten oppimisen, kannalta ja sillä on tärkeä rooli fyysisten ja psyykkisten terveysongelmien ehkäisyssä (Shochat ym. 2014, Chaput ym. 2016, Kuula 2019).

Yöunen pituus

Noin joka kolmas lapsi tai nuori nukkui koulupäivää edeltävänä yönä vähintään 9 tuntia (kuvio 81). Lyhyitä, korkeintaan 7 tunnin yöunia nukkui joka viides vastaajista. Ikäryhmien väliset erot olivat suuria: 11-vuotiailla vähintään 9 tuntia nukkuvien osuus oli 58 prosenttia, 13-vuotiailla 24 prosenttia ja 15-vuotiailla 15 prosenttia. Pojilla tämä pitkäunisten osuus oli suurempi kuin tytöillä (41 % vs. 30 %). Korkeintaan 7 tuntia koulupäivää edeltävänä yönä nukkui nuorimmasta ikäryhmästä noin joka kymmenes ja vanhemmista ikäryhmistä noin joka neljäs. Viikonloppuisin tai vapaapäivinä valtaosa, noin 80 prosenttia, lapsista ja nuorista nukkui vähintään 8,5 yössä. Koulupäivää edeltävän yön ja viikonlopun tai vapaapäivän yöunen pituusero (social jetlag) oli vähintään 2 tuntia noin joka kolmannelle lapsella ja nuorella. Eri liikunta-aktiivisuusryhmien social jetlagissa ei ollut eroja kummallakaan sukupuolella missään ikäryhmässä.

Sekä liikunta-aktiivisuus että urheiluseuratoimintaan osallistuminen olivat myönteisesti yhteydessä koulupäivää edeltävän yön unen pituuteen. Mitä useampana päivänä lapsi tai nuori oli ollut liikunnallisesti aktiivinen, sitä suurempi oli vähintään yhdeksän tuntia nukkuvien osuus (kuvio 6). Suosituksen mukaan liikkuvista lapsista ja nuorista lähes joka toinen (43 %) nukkui vähintään 9 tuntia koulupäivää edeltävänä yönä, kun vähän liikkuvista lapsista ja nuorista näin teki joka neljäs (26 %). Lisäksi urheiluseuratoimintaan osallistuvista nuorista 40 prosenttia nukkui vähintään 9 tuntia koulupäivää edeltävänä yönä, kun vastaava osuus oli urheiluseuratoimintaan osallistumattomilla 27 prosenttia.



Kuvio 81.

Yöunen pituus koulupäivää edeltävänä yönä liikunta-aktiivisuuden mukaan (n = 2818) (%).

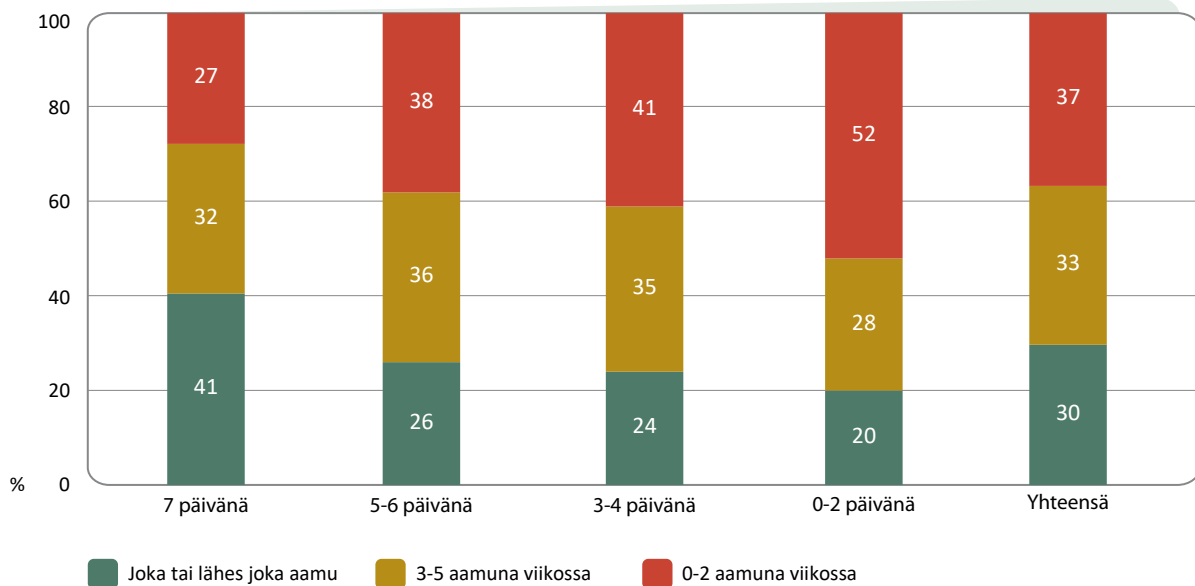
Viikonloppujen tai vapaapäivien yöunen pituuksissa ei ollut eroja liikunta-aktiivisuusryhmien välillä, mutta urheiluseuratoimintaan osallistuvat lapset ja nuoret nukkuivat viikonloppuna tai vapaapäivinä vähintään 10 tunnin yöunia yleisemmin kuin urheiluseuratoimintaan osallistumattomat lapset ja nuoret (44 % vs. 35 %). Lisäksi urheiluseuratoimintaan osallistuvilla esiintyi vähemmän yöunen vähintään 2 tunnin pituuseroa koulupäivää edeltävän yön ja viikonlopun/vapaapäivän välillä kuin urheiluseuratoimintaan osallistumattomilla (29 % vs. 36 %).

Yöunen pituuksissa ei ollut merkittäviä muutoksia vuosien 2018 ja 2022 välillä.

Yöunen riittävyys

Pojista hieman yli kolmasosa (39 %) ja tytöistä hieman alle neljäsosa (23 %) koki yöunensa usein, eli joka tai lähes joka aamu, riittäväksi. Kokemus yöunen riittävydestä heikkenee iän myötä, sillä yöunensa koki usein riittäväksi lähes 40 prosenttia 11-vuotiaista, mutta vain noin joka viides 13- ja 15-vuotias. Korkeintaan 2 aamuna viikossa yöunensa riittäväksi koki joka neljäs poika ja lähes joka toinen tyttö.

Yöunensa usein riittäväksi kokevien osuus kasvoi liikunta-aktiivisuuden myötä (kuvio 82). Mitä aktiivisemmasta liikkujasta oli kyse, sitä suurempi oli usein yöunensa riittäväksi kokevien osuus. Suosituksen mukaan liikkuvista pojista joka toinen (46 %) ja tytöistä joka kolmas (33 %) koki nukkuneensa riittävästi jokaisena tai lähes jokaisena yönä. Lisäksi ikäryhmittäinen tarkastelu osoitti, että 11- ja 13-vuotiaista suosituksen mukaan liikkuvista suurempi osa nukkui riittävästi jokaisena tai lähes jokaisena yönä verrattuna vähemmän liikkuviin. Vanhimpien, 15-vuotiaiden, ikäryhmässä tätä eroa ei kuitenkaan ollut.



Kuvio 82.

Yöunen riittävyyskokemus liikunta-aktiivisuuden mukaan (n = 1528) (%).

Urheiluseuratoiminnassa mukana olevista lapsista ja nuorista suurempi osuus (35 %) koki yöunensa olleen riittävä jokaisena tai lähes jokaisena aamuna verrattuna urheiluseuratoimintaan osallistumattomiin (23 %). Sukupuolittain tarkasteltuna vastaavat osuudet olivat pojilla 45 ja 32 prosenttia ja tytöillä 28 ja 18 prosenttia.

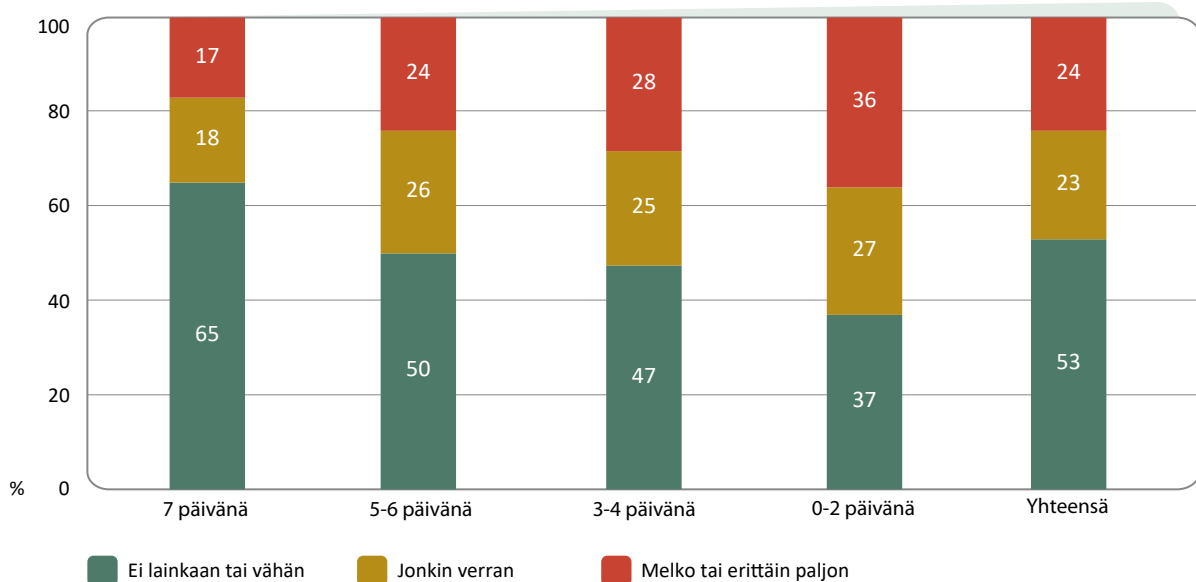
Yöunen riittävyyskokemuksessa ei ollut merkittäviä muutoksia vuosien 2018 ja 2022 välillä.

Stressi

Stressillä tarkoitetaan tilannetta, jossa ihminen tuntee itsensä jännittyneeksi, levottomaksi, hermostuneeksi tai ahdistuneeksi taikka hänen on vaikea nukkua asioiden vaivatessa jatkuvasti mieltä. Lasten ja nuorten kokema stressi voi johtua vaikeista elinolosuhteista ja elämäntapahtumista, mutta myös kouluun tai toverisuhteisiin liittyvistä haasteista. Stressaavat elämäkokemukset lisäävät niin mielenterveyden häiriöiden kuin fyysisten sairauksien riskiä (Sandberg 2000).

Lähes joka neljäs (23 %) lapsi tai nuori ilmoitti kokevansa stressiä vähintään melko paljon (kuvio 8). Stressin kokeminen yleistyi iän myötä erityisesti tytöillä, jotka kokevat stressiä yleensäkin yleisemmin kuin pojat. 15-vuotiaista tytöistä 40 prosenttia ja pojista 18 prosenttia ilmoitti kokevansa stressiä melko tai erittäin paljon.

Sekä liikunta-aktiivisuudella että urheiluseuratoimintaan osallistumisella oli yhteys vähäisempään stressiin. Korkeintaan vain vähän stressiä kokevien osuus oli huomattavasti suurempi suosituksen mukaan liikkuvilla lapsilla ja nuorilla kuin vähemmän liikkuvilla ja vastaavasti melko tai erittäin paljon stressiä kokevien osuus oli suurin vähän liikkuvien ryhmässä (kuvio 83).



Kuvio 83.

Koettu stressi liikunta-aktiivisuuden mukaan (n = 2835) (%).

Urheiluseuratoimintaa osallistuvat lapset ja nuorivat kokivat vähemmän stressiä kuin urheiluseuratoimintaan osallistumattomat ikätoverinsa. Ei lainkaan tai vähän stressiä kokevien osuus oli urheiluseuratoimintaan osallistuvilla 57 % ja toiminnan ulkopuolella olevilla 46 %. Ero oli selkeä sekä pojilla (74 % vs. 67 %) että tytöillä (44 % vs. 33 %). Urheiluseuratoimintaan osallistuvista vastaajista vähintään melko paljon stressiä koki joka viides (24 %) ja toimintaan osallistumattomista lähes joka kolmas (30 %). Tytöt kokivat vähintään melko paljon stressiä yleisemmin kuin pojat sekä urheiluseuratoimintaan osallistuvien (28 % vs. 10 %) että erityisesti toiminnan ulkopuolella olevien ryhmässä (38 % vs. 15 %).

Stressiä koskeva kysymys oli mukana ensimmäistä kertaa vuonna 2022, joten vertailua aikaisempiin tuloksiin ei ollut mahdollista tehdä.

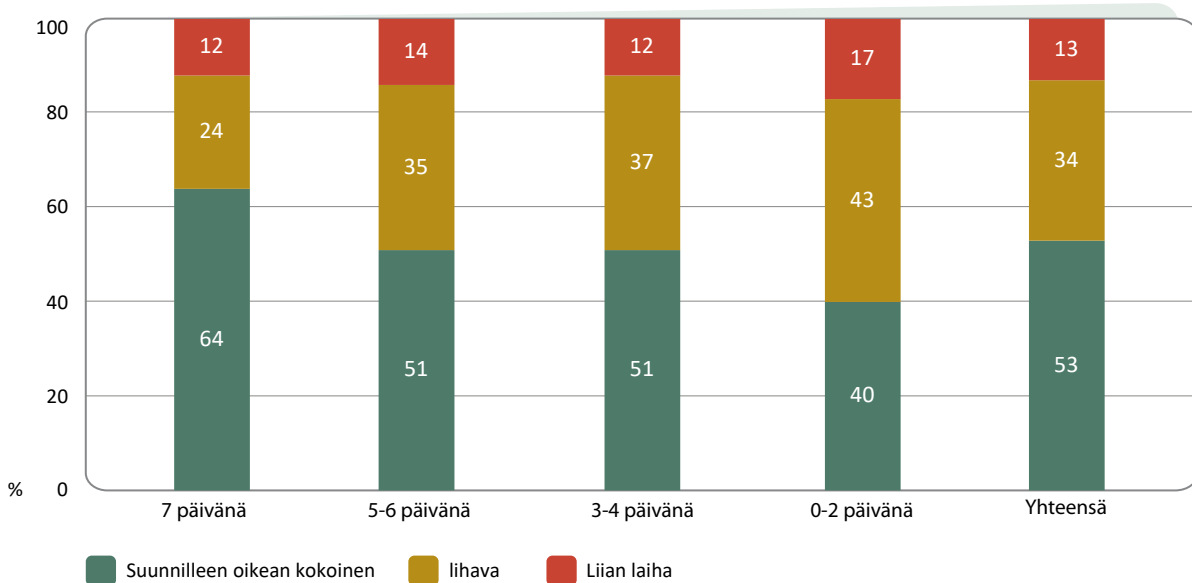
Koettu paino

Käsitys omasta painosta on osa kehonkuvaa, jonka muodostaminen on yksi nuoren kohtaamista kasvuun liittyvistä kehitystehtävistä. Kokemus oman kehon liiasta lihavuudesta tai laihuudesta on yhteydessä huonompaan henkiseen hyvinvointiin riippumatta nuoren objektiivisesta yli- tai alipainoisuudesta (Fismen ym. 2022). Liikunta-aktiivisuuden on esitetty paitsi vahvistavan itsetuntoa (Biddle & Asare 2011), myös suojaavan nuoria kehotytytymättömyydeltä (Basset-Gunter, McEwan & Kararhie 2017).

Yli puolet lapsista ja nuorista piti itseään suunnilleen oikean kokoisena (kuvio 84). Painoonsa tyytyväisten osuus oli pojilla suurempi kuin tytöillä kaikissa tutkituissa ikäryhmissä. Itseään suunnilleen oikean kokoisena pitivät yleisimmin 11-vuotiaat pojat (67 %) ja harvimminkin 13-vuotiaat tytöt (46 %). Itsensä liian lihavana pitäminen oli yleisempää tytöillä (41 %) kuin pojilla (22 %), kun taas liiallisen laihuuden kokemukset olivat pojilla (18 %) yleisempiä kuin tytöillä (9 %).

Suosituksen mukaan liikkuvista lapsista ja nuorista lähes kaksi kolmesta (64 %, pojat 70 % ja tytöt 57 %) piti itseään suunnilleen oikean kokoisena (kuvio 84). Pienimmät painoonsa tyytyväisten osuudet olivat vähiten liikkuvien ryhmissä sekä pojilla että tytöillä. Painoonsa tyytyväisten osuus nousi kuitenkin merkittävästi jo harvoin (3–4 päivänä viikossa) liikkuvien ryhmässä verrattuna vähän liikkuviin nuoriin sekä pojilla (41 % > 57 %) että tytöillä (41 % > 50 %).

Urheiluseuratoimintaan osallistuvat lapset ja nuoret pitivät itseään suunnilleen oikean kokoisena (58 %) huomattavasti yleisemmin kuin urheiluseuratoimintaan osallistumattomat ikätoverinsa (48 %). Tulos pysyi samansuuntaisen sukupuolittain tarkasteltuna sekä pojilla (64 % vs. 55 %) että tytöillä (55 % vs. 47 %) ja ikäryhmittäin tarkasteltuna 11- ja 13-vuotiailla.



Kuvio 84.

Käsitys omasta painosta liikunta-aktiivisuuden mukaan (n = 4096) (%).

Itseään suunnilleen oikean kokoisena pitävien lasten ja nuorten osuudet olivat laskeneet hieman vuonna 2022 vuoden 2018 osuuksiin verrattuna mukaan lukien suosituksen mukaan liikkuvat vastajat (64 % vs. 68 %).

Yhteenveto

Edellä tarkasteltiin 11-, 13- ja 15-vuotiaiden liikunta-aktiivisuuden ja urheiluseuratoimintaan osallistumisen yhteyttä heidän kokemuksiinsa omasta terveydestään ja hyvinvoinnistaan. Yhteydet todettiin säännönmukaisesti myönteiseksi.

Suosituksen mukaan liikkuvien lasten ja nuorten ryhmä erosi positiivisen terveyden tarkastelussa edukseen. Terveytensä erinomaiseksi kokevien osuus oli lähes nelikertainen ja mielen hyvinvointista hyväksi kokevien osuus lähes kaksinkertainen suosituksen mukaan liikkuvilla lapsilla ja nuorilla verrattuna vähän liikkuvien vastaaviin osuuksiin. Suosituksen mukaan liikkuvien joukosta löytyi eniten itseään suunnilleen oikean kokoisena pitäviä ja lisäksi kehoittymättömien osuus väheni liikunta-aktiivisuuden myötä.

Terveyttä ja hyvinvointia kuluttavat kokemukset, kuten erilaiset kipu- ja psykosomaattiset oireet ja yksinäisyys, olivat yleisempiä vähän liikkuvien lasten ja nuorten ryhmässä. Vähän liikkuvat lapset ja nuoret kokivat yönensä useammin riittämättömäksi ja nukkuvat lyhyitä, alle 7 tunnin, yöunia koulupäivää edeltävänä yönä yleisemmin kuin suosituksen mukaan liikkuvat lapset ja nuoret. Vähintäänkin melko paljon stressiä kokevien lasten ja nuorten osuus oli kaksinkertainen vähän liikkuvien ryhmässä verrattuna suosituksen mukaan liikkuviin.

Urheiluseuratoimintaan osallistuvien lasten ja nuorten terveyden ja hyvinvoinnin kokemukset olivat säännönmukaisesti myönteisempiä kuin urheiluseuratoiminnan ulkopuolella olevilla. Liikunnan harrastaminen ja urheiluseuratoimintaan osallistuminen olivat muun muassa yhteydessä vähäisempään yksinäisyyteen. Voisimme varovaisesti päätellä, että lapset ja nuoret löytävät liikuntaharrastuksesta merkittäviä ystävyyssuhteita ja vertaisporukoita, jotka vähentävät yksinäisyyden kokemuksia. Urheiluseuratoimintaa osallistuminen voi myös antaa keinoja ja tukea stressinhallintaan, mihin antaa viitteitä tulos urheiluseuratoimintaan osallistuvien lasten ja nuorten selkeästi vähäisemmistä paljon stressiä kokevien osuuksista. Lisäksi urheiluseuratoiminnassa mukana olevilla lapsilla ja nuorilla on arjessaan mukana valmentaja, mikä voi parhaassa tapauksessa tuoda yhden tärkeän ja luotettavan aikuisen lisää heidän elämäänsä.

Saadut tulokset liikunta-aktiivisuuden ja terveyden ja hyvinvoinnin kokemusten välisestä myönteisestä yhteydestä vahvistavat aiemman samansuuntaisen tutkimustiedon viestiä. Säännöllinen liikunta vaikuttaa myönteisesti mielialaan ja itsetuntoon sekä helpottaa nukahtamista. Lisäksi lasten ja nuorten terveys ja hyvinvointi rakentuvat vertaissuhteissa erilaisissa arjen ympäristöissä. Yhdessä oleminen, tekeminen ja liikkuminen saattoivat vähentyä koronapandemian vuoksi. Urheiluseura voi olla paikka, josta lapsi tai nuori löytää itselleen harrastuksen lisäksi hyvinvointia tukevia välineitä. Edellä esitettyjä tuloksia lukiessa on kuitenkin hyvä muistaa, että liikkumissuosituksen mukainen liikkuminen tai urheiluseuratoimintaan osallistuminen voivat sinänsä kertoa kouluikäisen henkilökohtaisista tai hänen perheensä voimavaroista. Niinpä nämä terveyttä edistävät resurssit sekä kouluikäisten liikunnan ja sen harrastamisen mahdollistaminen arkiympäristössä tulisi taata jokaiselle lapselle ja nuorelle kaikenlaisista perheistä.

Lähteet

Allen, C.D., McNeely, C.A. & Orme, J.G. (2016) *Self-rated health across race, ethnicity, and immigration status for US adolescents and young adults. Journal of Adolescent Health* 58(1):47–56.

Appelqvist-Schmidlechner, K., Vaara, J., Häkkinen, A., Vasankari, T., Mäkinen, J., Mäntysaari, M., & Kyröläinen, H. (2018) *Relationships between youth sports participation and mental health in young adulthood among Finnish males. American Journal of Health Promotion* 32(7): 1502–1509.

Bassett-Gunter, R., McEwan, D. & Kamarhie, A. (2017) *Physical activity and body image among men and boys: A meta-analysis. Body Image* 22:114–128.

- 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.
- Berntsson, L.T., Köehler, L. & Gustafsson, J-E. (2001) Psychosomatic complaints in schoolchildren: a Nordic comparison. *Scandinavian Journal of Public Health* 29 (1): 44–54.
- Biddle, S.J. & Asare, M. (2011) Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *British Journal of Sports Medicine* 45(11):886-95.
- 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.
- Cacioppo, S., Grippo A.J., London, S., et al. (2015) Loneliness: clinical import and interventions. *Perspectives on Psychological Science* 10:238–249.
- Chaput, J-P, Gray, C.E., Poitras, V.J., Carson, V., Gruber, R., Olds, T., Weiss, S.K., Gorber, S.C., Kho, M.E., Sampson, M., Belanger, K., Eryuzlu, S., Callender, L. & Tremblay, M.S. (2016) Systematic review of the relationships between sleep duration and health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology Nutrition and Metabolism* 41:S266–S282.
- Fismen, A-S., Galler, M., Klepp, K-I., Chatelan, A., Residori, C., Ojala, K., Dzielska, A., Kelly, C., Melkumova, M., Nardone, P., Milanović, S.E., Štefanová, E., Flodgren, G., Bakke, T., Samdal, O. & Helleve, A. (2022) Weight status and mental well-being among adolescents: the role of self-perceived body weight. A cross national study. *Journal of Adolescent Health* 71(2):187–95.
- Heinz, A., Sischka, P. E., Catunda, C., Cosma, A., García-Moya, I., Lyyra, N., Kaman, A., Ravens-Sieberger, U., & Pickett, W. (2022) Item response theory and differential test functioning analysis of the HBSC-Symptom-Checklist across 46 countries. *BMC Medical Research Methodology* 22:Article 253.
- Hetlevik, Ø., Vie, T.L., Meland, E., Breidablik, H.J. & Jahanlu, D. (2019) Adolescent self-rated health predicts general practice attendance in adulthood: Results from the Young-HUNT1 survey. *Scandinavian Journal of Public Health* 47(1):37–44.
- Idler E & Cartwright K. (2018) What do we rate when we rate our Health? Decomposing age-related contributions to self-rated health. *Journal of Health and Social Behavior* 59(1):74–93.
- Kuula, L. (2019) Nuori nukkuu myrskyn silmässä. *Suomen Lääkärilehti* 74(43):2443-2447a.
- Laursen, B. & Hartl, A.C. (2013) Understanding loneliness during adolescence: developmental changes that increase the risk of perceived social isolation. *Journal of Adolescence* 36:1261–1268.
- Lyyra, N., Junttila, N., Tynjälä, J., Villberg, J., & Välimaa, R. (2022) Loneliness, subjective health complaints, and medicine use among Finnish adolescents 2006–2018. *Scandinavian Journal of Public Health* 50(8):1097–104.
- Rodriguez-Ayllon, M., Cadenas-Sánchez, C., Estévez-López, F., Muñoz, N.E., Mora-Gonzalez, J., Migueles, J.H., Molina-García, P., Henriksson, H., Mena-Molina, A., Martínez-Vizcaíno, V., Catena, A., Löf, M., Erickson, K.I., Lubans, D.R., Ortega, F.B. & Esteban-Cornejo, I. (2019) Role of physical activity and sedentary behavior in the mental health of pre-schoolers, children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine* 49(9):1383–1410.
- Roth-Isigkeit, A., Thyen, U., Stöven, H., Schwarzenberger, J. & Schmucker, P. (2005) Pain among children and adolescents: restrictions in daily living and triggering factors. *Pediatrics* 115(2): e152–62.
- Sandberg, S. (2000) Lasten ja nuorten stressi. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodemic* 116(20): 2282–2287.

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

Topp, C.W., Østergaard, S.D., Søndergaard, S. & Bech, P. (2015) *The WHO-5 Well-Being Index: A Systematic Review of the Literature. Psychotherapy and Psychosomatics* 84:167–176.

World Health Organization (2022) *World mental health report: transforming mental health for all. Geneva.* <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>

Liitteet

LIITE 1. LIITU-tutkimuksen kevään 2022 kyselylomake 1.-luokkalaisille.

Opettaja lukee tästä 1-luokkalaisten lomakkeesta kysymykset oppilaille ääneen.

*Oppilas vastaa ID-tunnistenumero-kohtaan **VAIN, jos osallistuu liikemittaukseen**. Jokaiselle liikemittaukseen osallistuvalla on toimitettu oma henkilökohtainen tunnus. Pelkkään kyselyyn osallistuvat voivat jättää tunnuksen (kys. 2 ja 3) tyhjäksi.*

1. Suostun osallistumaan LIITU2022-tutkimuksen kyselyyn

2. ID-tunnistenumero

3. ID-tunnistenumero UUELLEEN

4. Valitse koulusi alavetovalikosta (Valikossa ensin kunta, sitten kunnan koulut)

5. Valitse asuinalueesi alavetovalikosta (tämä kysymys vain helsinkiläisille) Opettaja: Voit lukea ääneen luokkasi kannalta oleelliset asuinalueet

Alppiharju (Harju, Alppila)
Haaga (Etelä-Haaga, Kivihaka, Pohjois-Haaga, Lassila)
Herttoniemi (Länsi-Herttoniemi, Roihuvuori, Herttoniemen yritysalue, Herttoniemenranta, Tammisalo)
Itä-Pakila (Itä-Pakila, Tuomarinkartano)
Jakomäki (Jakomäki)
Kaarela (Kannelmäki, Maununneva, Malminkartano, Ha-kuninmaa, Kuninkaantammi, Honkasuo)
Kallio (Vilhonvuori, Kalasatama, Sompasaari, Siltasaari, Linjat, Torkkelinmäki)
Kampinmalmi (Kamppi, Etu-Töölö, Ruoholahti, Lapinlahti, Jätkäsaari)
Kulosaari (Mustikkamaa-Korkeasaari, Kulosaari)
Laajasalo (Vartiosaari, Yliskylä, Jollas, Tullisaari, Kruunu-vuorenranta, Hevossalmi, Santahamina)
Latokartano (Viikinkaari, Latokartano, Viikin tiedepuisto, Viikinkaari, Pihlajamäki, Pihlajisto)
Lauttasaari (Kotkavuori, Vattuniemi, Myllykallio, Lauttasaari)
Länsi-Pakila (Länsi-Pakila)
Malmi (Ylä-Malmi, Ala-Malmi, Tattarinharju, Malmin lentokenttä, Tapaninvainio, Tapanila)
Maunula (Pirkkola, Maunula, Metsälä)
Mellunkylä (Kontula, Vesala, Mellunkylä, Kivikko, Kurki-mäki)
Munkkiniemi (Vanha Munkkiniemi, Kuusisaari, Lehtisaari, Munkkivuori, Niemenmäki, Talinranta)
Myllypuro (Myllypuro)
Oulunkylä (Patola, Veräjämäki, Veräjälakso)
Pasila (Länsi-Pasila, Pohjois-Pasila, Itä-Pasila, Keski-Pasila)
Pitäjänmäki (Konala, Pajamäki, Tali, Reimarla, Marttila, Pitäjänmäen yritysalue)
Puistola (Tapulikaupunki, Puistola, Heikinlaakso, Tattari-suo, Alppikylä)
Pukimäki (Pukimäki)
Reijola (Meilahti, Vanha Ruskeasuoni, Pikku Huopalahti, Laakso)
Suutarila (Siltamäki, Töyrynummi)
Taka-Töölö (Taka-Töölö)
Tuomarinkylä (Paloheinä, Torpparinmäki, Haltia)
Ullanlinna (Kaartinkaupunki, Punavuori, Eira, Ullanlinna, Kaivopuisto, Hernesaari, Suomenlinna)
Vallila (Hermanninmäki, Hermanninranta, Kyläsaari, Vallila)
Vanhakaupunki (Toukola, Arabianranta, Kumpula, Käpylä, Koskela, Vanhakaupunki)
Vartiokylä (Vartiokylä, Puotila, Puotinkylä, Marjaniemi, Roihupelto, Itäkeskus)

Vironniemi (Kruununhaka, Kluuvi, Katajanokka)
Vuosaari (Keski-Vuosaari, Uutela, Meri-Rastila, Kallahti, Aurinkolahti, Rastila, Niinisaari)
Östersundom (Östersundom, Salmenkallio, Talosaari, Karhusaari, Landbo, Puroniitty)
Espoo
Vantaa
Muu alue

6. Sukupuoli

Poika
Tyttö
Muu

7. Minkä ikäinen olet?

6 vuotta
7 vuotta
8 vuotta
Muu, mikä?

8. Missä maassa olet syntynyt?

Suomessa
Venäjällä tai entisessä Neuvostoliitossa
Virossa
Ruotsissa
Irakissa
Iranissa
Somaliassa
Afganistanissa
Thaimaassa
Kiinassa
Vietnamissa
Muussa maassa

9. Missä maassa äitisi on syntynyt?

Suomessa
Venäjällä tai entisessä Neuvostoliitossa
Virossa
Ruotsissa
Irakissa
Iranissa
Somaliassa
Afganistanissa
Thaimaassa
Kiinassa
Vietnamissa
Muussa maassa

10. Missä maassa isäsi on syntynyt?

Suomessa
Venäjällä tai entisessä Neuvostoliitossa

Virossa
Ruotsissa
Irakissa
Iranissa
Somaliassa
Afganistanissa
Thaimaassa
Kiinassa
Vietnamissa
Muussa maassa

11. Jos vastasi syntyneensä itse muualla kuin Suomessa: Kuinka kauan olet asunut Suomessa?

Yli 10 vuotta
5–10 vuotta
1–4 vuotta
alle vuoden

Seuraavassa kysymyksessä (9.) liikunnalla tarkoitetaan kaikkea sellaista toimintaa, joka nostaa sydämen lyöntitiheyttä ja saa sinut hetkeksi hengästymään esimerkiksi urheillessa, ystävien kanssa pelatessa, koulumatkalla tai koulun liikuntatunneilla. Liikuntaa on esimerkiksi juokseminen, ripeä kävely, rullaluistelu, pyöräily, tanssiminen, rullalautailu, uinti, laskettelu, hiihto, jalkapallo, koripallo ja pesäpallo.

12. Mieti 7 edellistä päivää. Merkitse, kuinka monena päivänä olet liikkunut 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 hyp-pinyt 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

13. Onko liikkumisesi viimeisen 12 kuukauden aikana mielestäsi...?

lisääntynyt paljon
lisääntynyt jonkin verran
pysynyt ennallaan
vähentynyt jonkin verran
vähentynyt paljon
en osaa sanoa

Seuraavissa väittämissä tiedustellaan osallistumistasi erilaisiin liikunta- ja urheilutilaisuuksiin. Vastaa jokaiseen kohtaan.

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

Vastausvaihtoehdot:
Kyllä; En

Väittämät:

Koulussa oppituntien jälkeen pidettävissä liikuntakerhoissa (*Opettaja: koulun oppitunteja ei lasketa mukaan*)

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

Uimakoulussa (*Opettaja: tässä tarkoitetaan nimenomaan ohjattua*)

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

Omatoimisesti, esimerkiksi pihapeleissä ja -leikeissä

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

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

16. 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

17. Pelaatko tai leikitkö liikkuen ulkona viikonloppuisin?

Joka päivä

Usein

Joskus

En koskaan

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

Vastausvaihtoehdot:

Kävelleen; Pyörällä; Vanhempien kyydillä; Koulukyydillä tai bussilla

Väittämät:

Talvella

Syksyllä ja keväällä

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

Ulkona

Sisällä

20. 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.*)

Vastausvaihtoehdot: Kyllä; En

Väittämät:

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

Vastausvaihtoehdot: Ei; Kyllä; En osaa sanoa

Väittämät:

Välitunneilla mennään yleensä ulos

Meidän koululla on joka päivä yksi pitkä välitunti (*Opettaja: tällä tarkoitetaan vähintään puolen tunnin (30 min) pituista välituntia*)

Välitunneilla on oppilaita, jotka auttavat liikkumaan välitunnilla (*Opettaja: voit kertoa, millä nimellä nämä oppilaat mahdollisesti tunnetaan teidän koulussanne, esim. välkkäri.*)

Koulussa on riittävästi välituntivälineitä

Koulussa kannustetaan oppilaita liikkumaan koulumatkat kävellen tai pyöräillen

Koululla on liikuntakerhoja

22. Kuinka monta läheistä ystävää sinulla tällä hetkellä on?

Ei yhtään

Yksi

Kaksi

Kolme tai useampia

23. Onko sinulla oma puhelin?

Kyllä ja siinä on nettiyhteys

Kyllä, mutta siinä ei ole nettiyhteyttä

Ei

Kysely päättyi.

Kiitos osallistumisestasi!

LIITE 2. LIITU-tutkimuksen kevään 2022 kyselylomake 3.-luokkalaisille.

Opettaja lukee tästä 1-luokkalaisten lomakkeesta kysymykset oppilaille ääneen.

*Oppilas vastaa ID-tunnistenumero-kohtaan **VAIN, jos osallistuu liikemittaukseen.** Jokaiselle liikemittaukseen osallistuvalla on toimitettu oma henkilökohtainen tunnus. Pelkkään kyselyyn osallistuvat voivat jättää tunnuksen (kys. 2 ja 3) tyhjäksi.*

1. Suostun osallistumaan LIITU2022-tutkimuksen kyselyyn

2. ID-tunnistenumero

3. ID-tunnistenumero UUDELLEEN

4. Valitse koulusi alasvetovalikosta (Valikossa ensin kunta, sitten kunnan koulut)

5. Sukupuoli

Poika
Tyttö
Muu

6. Missä kuussa olet syntynyt?

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

7. Minä vuonna olet syntynyt?

2011; 2012; 2013; Muu, mikä? ____

8. Pituutesi _____cm

9. Painosi _____kg

10. Minkälaisella paikkakunnalla asut nykyisin?

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

11. Valitse asuinalueesi alasvetovalikosta (tämä kysymys vain helsinkiläisille) Opettaja: Voit lukea ääneen luokkasi kannalta oleelliset asuinalueet

Alppiharju (Harju, Alppila)
Haaga (Etelä-Haaga, Kivihaka, Pohjois-Haaga, Lassila)
Herttoniemi (Länsi-Herttoniemi, Roihuvuori, Herttoniemen yritysalue, Herttoniemenranta, Tammisalo)
Itä-Pakila (Itä-Pakila, Tuomarinkartano)

Jakomäki (Jakomäki)
 Kaarela (Kannelmäki, Maununneva, Malminkartano, Ha-kuninmaa, Kuninkaantammi, Honkasuo)
 Kallio (Vilhonvuori, Kalasatama, Sompasaari, Siltasaari, Linjat, Torkkelinmäki)
 Kampinmalmi (Kamppi, Etu-Töölö, Ruoholahti, Lapinlahti, Jätkäsaari)
 Kulosaari (Mustikkamaa-Korkeasaari, Kulosaari)
 Laajasalo (Vartiosaari, Yliskylä, Jollas, Tullisaari, Kruunu-vuorenranta, Hevossalmi, Santahamina)
 Latokartano (Viikinranta, Latokartano, Viikin tiedepuisto, Viikinmäki, Pihlajamäki, Pihlajisto)
 Lauttasaari (Kotkavuori, Vattuniemi, Myllykallio, Lautta-saari)
 Länsi-Pakila (Länsi-Pakila)
 Malmi (Ylä-Malmi, Ala-Malmi, Tattarinharju, Malmin lentokenttä, Tapaninvainio, Tapanila)
 Maunula (Pirkkola, Maunula, Metsälä)
 Mellunkylä (Kontula, Vesala, Mellunmäki, Kivikko, Kurki-mäki)
 Munkkiniemi (Vanha Munkkiniemi, Kuusisaari, Lehtisaari, Munkkivuori, Niemenmäki, Talinranta)
 Myllypuro (Myllypuro)
 Oulunkylä (Patola, Veräjämäki, Veräjälakso)
 Pasila (Länsi-Pasila, Pohjois-Pasila, Itä-Pasila, Keski-Pasila)
 Pitäjänmäki (Konala, Pajamäki, Tali, Reimarla, Marttila, Pitäjänmäen yritysalue)
 Puistola (Tapulikaupunki, Puistola, Heikinlaakso, Tattari-suo, Alppikylä)
 Pukinmäki (Pukinmäki)
 Reijola (Meilahti, Vanha Ruskeasuo, Pikku Huopalahti, Laakso)
 Suutarila (Siltamäki, Töyrynummi)
 Taka-Töölö (Taka-Töölö)
 Tuomarinkylä (Paloheinä, Torpparinmäki, Haltiala)
 Ullanlinna (Kaartinkaupunki, Punavuori, Eira, Ullanlinna, Kaivopuisto, Hernesaari, Suomenlinna)
 Vallila (Hermanninmäki, Hermanninranta, Kyläsaari, Valli-la)
 Vanhakaupunki (Toukola, Arabianranta, Kumpula, Käpylä, Koskela, Vanhakaupunki)
 Vartiokylä (Vartioharju, Puotila, Puotinharju, Marjaniemi, Roihupelto, Itäkeskus)
 Vironniemi (Kruununhaka, Kluuvi, Katajanokka)
 Vuosaari (Keski-Vuosaari, Uutela, Meri-Rastila, Kallahti, Aurinkolahti, Rastila, Niinisaari)
 Östersundom (Östersundom, Salmenkallio, Talosaari, Karhusaari, Landbo, Puroniitty)
 Espoo
 Vantaa
 Muu alue

12. Missä maassa olet syntynyt?

Suomessa
 Venäjällä tai entisessä Neuvostoliitossa
 Virossa
 Ruotsissa
 Irakissa
 Iranissa
 Somaliassa
 Afganistanissa
 Thaimaassa
 Kiinassa
 Vietnamin
 Muussa maassa

13. Missä maassa äitisi on syntynyt?

Suomessa
 Venäjällä tai entisessä Neuvostoliitossa
 Virossa
 Ruotsissa
 Irakissa
 Iranissa

Somaliassa
Afganistanissa
Thaimaassa
Kiinassa
Vietnamissa
Muussa maassa

14. Missä maassa isäsi on syntynyt?

Suomessa
Venäjällä tai entisessä Neuvostoliitossa
Virossa
Ruotsissa
Irakissa
Iranissa
Somaliassa
Afganistanissa
Thaimaassa
Kiinassa
Vietnamissa
Muussa maassa

15. Jos vastasi syntyneensä itse muualla kuin Suomessa: Kuinka kauan olet asunut Suomessa?

Yli 10 vuotta
5–10 vuotta
1–4 vuotta
alle vuoden

16. 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 hyp-pinyt 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

Seuraavassa kysymyksessä rasittavalla liikunnalla tarkoitetaan kaikkea sellaista liikuntaa, jonka aikana sydämen syke nousee huomattavasti ja hengästytt selvästi. Rasittavaa liikuntaa on esimerkiksi vauhdikkaat pelit ja leikit ja juoksu tai hiihto.

17. Mieti tavallista viikkoa. Merkitse, kuinka monena päivänä viikossa liikkumisesi sisältää rasittavaa liikuntaa.

0 päivänä;1;2;3;4;5;6;7 päivänä

18. Onko liikkumisesi viimeisen 12 kuukauden aikana mielestäsi...?

lisääntynyt paljon
lisääntynyt jonkin verran
pysynyt ennallaan
vähentynyt jonkin verran
vähentynyt paljon
en osaa sanoa

Seuraavissa väittämässä tiedustellaan osallistumistasi erilaisiin liikunta- ja urheilutilaisuuksiin. Vastaa jokaiseen kohtaan.

19. 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.)

Vastausvaihtoehdot:

Kyllä; En

Väittämät:

Koulussa oppituntien jälkeen pidettävissä 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)

20. Miten tärkeänä pidät seuraavia asioita koululiikunnassa? (Opettaja: Toista kysymys ”Miten tärkeänä

pidät koululiikunnassa, että...?” jokaisen väittämän kohdalla.)

Vastausvaihtoehdot: Ei lainkaan tärkeää; Vain vähän tärkeää; Jonkin verran tärkeää; Tärkeää; Erittäin tärkeää

Väittämät:

Hengästyksen ja hikoilun tunnilla

Opin toimimaan ryhmässä vastuullisesti

Opin uusia liikuntataitoja

Opin huolehtimaan hyvinvoinnistani

Opettaja on reilu ja oikeudenmukainen

21. Kuinka kuljet opiskelumatkasi yleensä? Valitse yksi yleisin kulkutapa. (Opettaja: Toista kysymys ”Kuinka kuljet koulumatkasi yleensä?” molempien väittämien kohdalla.)

Vastausvaihtoehdot:

Kävelen; Pyörällä; Vanhempien kyydillä; Koulukyydillä; Muulla moottoriajoneuvolla

Väittämät:

Talvella

Syksyllä ja keväällä

22. 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

23. 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

24. 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.)

Vastausvaihtoehdot: Kyllä; En

Väittämät:

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

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

Vastausvaihtoehdot: Ei; Kyllä; En osaa sanoa

Väittämät:

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

OPETTAJA: Seuraavan kysymyksen (26.) vastaus määrittelee oppilaalle avautuvat muut urheiluseurakysymykset. Näihin vastattuaan kaikki oppilaat jatkavat yhdessä kysymyksestä (ruutu aika).

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

Kyllä, harrastan säännöllisesti ja aktiivisesti
Kyllä, harrastan silloin tällöin
En harrasta tällä hetkellä, mutta olen aiemmin harrastanut
En harrasta, enkä ole koskaan harrastanutkaan

27A. Jos vastasi 26. a tai b: Mitä lajia harrastat urheiluseurassa tällä hetkellä? Valitse alasvetovalikosta sinulle tärkein laji. (Opettaja: lajilista tulee näkyviin palkkia näpäyttämällä)

27B. Jos vastasi 26. 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 _kertaa
Päälajin omatoimisia harjoituksia _kertaa

27C. Jos vastasi 26. c: Minkä ikäisenä lopetit urheiluseuraharrastuksesi (valitse sopivin vaihtoehto pudotusvalikosta)?

(Opettaja: Tässä on myös alavetovalikko. Vastausvaihtoehdot väliltä 3v tai nuorempana - 11 vuotta.

27D. Jos vastasi 26. c: Olisitko uudestaan halukas harrastamaan liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa?

En
Kyllä, kokeilumielessä
Kyllä, harrastusmielessä
Kyllä, kilpailumielessä

27E. Jos vastasi 26. c: Valitse tärkein syy, miksi päätit lopettaa liikuntaharrastuksen urheiluseurassa?

Ryhmäni/joukkueeni toiminta loppui
Kaverinikin lopettivat
Kyllästyin lajiin
Halusin harrastaa jotain muuta urheilulajia
En pitänyt valmentajasta
Koronapandemian seurauksena (esim. pitkä tauko harjoituksista / kilpailuista / peleistä)

27F. Jos vastasi 26. d: Oletko koskaan harkinnut harrastavasi liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa?

Kyllä
En

OPETTAJA: kaikki oppilaat jatkavat yhdessä tästä ruutuaika-kysymyksestä (28.) eteenpäin:

28. Mieti tavallista viikkoa. Kuinka monena PÄIVÄNÄ VIIKOSSA sinulle kertyy vapaa-ajalla ruutuaikaa (mm. TV, tietokone, tabletti, kännykkä, konsolipelit) enemmän kuin kaksi tuntia päivässä?

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

29. Kuinka monta läheistä ystävää sinulla tällä hetkellä on?

Ei yhtään
Yksi
Kaksi
Kolme tai useampia

30. Tunnetko koskaan itseäsi yksinäiseksi?

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

31. Onko terveytesi mielestäsi ...?

Erinomainen
Hyvä
Kohtalainen
Huono

32. Omistaako perheesi auton (henkilö-, paketti- tai kuorma-auto)?

Ei
Kyllä, yhden
Kyllä, kaksi tai useampia

33. Onko sinulla oma huone?

Ei
Kyllä

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

Ei yhtään
Yksi
Kaksi
Useampia kuin kaksi

35. Kuinka monta kylpyhuonetta kotonasi on?

Ei yhtään
Yksi
Kaksi
Useampia kuin kaksi

36. Onko kotonasi astianpesukone?

Ei
Kyllä

37. Kuinka monta lomamatkaa ulkomaille teit viime vuonna perheesi kanssa?

Ei yhtään
Yhden
Kaksi
Useampia kuin kaksi

38. Millaiseksi arvioit perheesi taloudellisen tilanteen?

Erittäin hyväksi
Melko hyväksi
Kohtalaiseksi
Melko huonoksi
Erittäin huonoksi

Kysely päättyi.

Kiitos osallistumisestasi!

LIITE 3. LIITU-tutkimuksen kevään 2022 kyselylomake 5.-, 7.- ja 9.-luokkalaisille.

LIITU-tutkimuksen kyselyaineisto kerättiin kahdella eri lomakkeella: A-lomake ja B-lomake. Vain toisessa lomakkeessa olleet kysymykset on merkitty erikseen. Ruotsinkielinen lomake oli yhdistelmä LIITU A-, B- ja WHO-Koululaistutkimuksen kyselylomakkeesta.

Vastaathan ID-tunnistenumero (kys. 2 ja 3) -kohtaan **VAIN, jos osallistut liikemittaukseen**. Jokaiselle liikemittaukseen osallistuvalla on oma henkilökohtainen tunnus, joka on tärkeää kirjata tähän. Muut voivat jättää tunnuksen (kys. 2 ja 3) tyhjäksi ja aloittavat kysymyksestä 4.

1. Suostun osallistumaan LIITU2020-tutkimuksen kyselyyn.

2. ID-tunnistenumero

3. ID-tunnistenumero UUDELLEEN

4. Valitse koulusi alavetovalikosta (Valikossa ensin kunta, sitten kunnan koulut)

5. Valitse asuinalueesi alavetovalikosta (tämä kysymys vain helsinkiläisille)

Alppiharju (Harju, Alppila)
Haaga (Etelä-Haaga, Kivihaka, Pohjois-Haaga, Lassila)
Herttoniemi (Länsi-Herttoniemi, Roihuvuori, Herttoniemen yritysalue, Herttoniemenranta, Tammisalo)
Itä-Pakila (Itä-Pakila, Tuomarinkartano)
Jakomäki (Jakomäki)
Kaarela (Kannelmäki, Maununneva, Malminkartano, Hakuninmaa, Kuninkaantammi, Honkasuo)
Kallio (Vilhonvuori, Kalasatama, Sompasaari, Siltasaari, Linjat, Torkkelinmäki)
Kampinmalmi (Kamppi, Etu-Töölö, Ruoholahti, Lapinlahti, Jätkäsaari)
Kulosaari (Mustikkamaa-Korkeasaari, Kulosaari)
Laajasalo (Vartiosaari, Yliskylä, Jollas, Tullisaari, Kruunu-vuorenranta, Hevossalmi, Santahamina)
Latokartano (Viikinranta, Latokartano, Viikin tiedepuisto, Viikinmäki, Pihlajamäki, Pihlajisto)
Lauttasaari (Kotkavuori, Vattuniemi, Myllykallio, Lauttasaari)
Länsi-Pakila (Länsi-Pakila)
Malmi (Ylä-Malmi, Ala-Malmi, Tattarinharju, Malmin lentokenttä, Tapaninvainio, Tapanila)
Maunula (Pirkkola, Maunula, Metsälä)
Mellunkylä (Kontula, Vesala, Mellunmäki, Kivikko, Kurkimäki)
Munkkiniemi (Vanha Munkkiniemi, Kuusisaari, Lehtisaari, Munkkivuori, Niemenmäki, Talinranta)
Myllypuro (Myllypuro)
Oulunkylä (Patola, Veräjämäki, Veräjälakso)
Pasila (Länsi-Pasila, Pohjois-Pasila, Itä-Pasila, Keski-Pasila)
Pitäjänmäki (Konala, Pajamäki, Tali, Reimarla, Marttila, Pitäjänmäen yritysalue)
Puistola (Tapulikaupunki, Puistola, Heikinlaakso, Tattarisuo, Alppikylä)
Pukinmäki (Pukinmäki)
Reijola (Meilahti, Vanha Ruskeasuo, Pikku Huopalahti, Laakso)
Suutarila (Siltamäki, Töyrynummi)
Taka-Töölö (Taka-Töölö)
Tuomarinkylä (Paloheinä, Torpparinmäki, Haltiala)
Ullanlinna (Kaartinkaupunki, Punavuori, Eira, Ullanlinna, Kaivopuisto, Hernesaari, Suomenlinna)
Vallila (Hermanninmäki, Hermanninranta, Kyläsaari, Valli-la)
Vanhakaupunki (Toukola, Arabianranta, Kumpula, Käpylä, Koskela, Vanhakaupunki)
Vartiokylä (Vartioharju, Puotila, Puotinharju, Marjaniemi, Roihupelto, Itäkeskus)
Vironniemi (Kruununhaka, Kluuvi, Katajanokka)
Vuosaari (Keski-Vuosaari, Uutela, Meri-Rastila, Kallahti, Aurinkolahti, Rastila, Niinisaari)
Östersundom (Östersundom, Salmenkallio, Talosaari, Karhusaari, Landbo, Puroniitty)
Espoo

Vantaa
Muu alue

6. Oletko vastaushetkellä...?

lähiopetuksessa
etäopetuksessa

7. Sukupuoli

Poika
Tyttö
Muu

8. Millä luokalla olet?

5. luokalla
7. luokalla
9. luokalla

9. Oletko urheilu- tai liikuntaluokalla?

Kyllä
En
En tiedä

10. (edelliseen kyllä vastanneille) Oletko käyttänyt urheiluakatemia palveluja viimeisen vuoden aikana?

Vastausvaihtoehdot:

Kyllä
En

Väittämät:

Harjoittelu/valmennus opiskelupäivän aikana tai yhteydessä
Opintojen ohjaus, urasuunnittelu
Joustavat opintojärjestelyt (esim. etäopiskelu, etätentit)
Lääkäripalvelut
Fysioterapiapalvelut
Ravitsemusasiantuntijapalvelut
Psyykinen valmennus
Fysiikkavalmennus
Testauspalvelut

11. Mitä teet peruskoulun jälkeen? (Kysymys näkyy vain 9-luokkalaisille)

Pyrin lukioon
Pyrin ammattikouluun tai muuhun ammatilliseen koulutukseen
Pyrin suorittamaan kaksoistutkintoa
Pyrin koulutukseen valmistavaan lisäopetukseen (kymppiluokka, VALMA, LUVA)
En osaa sanoa

12. Missä kuussa olet syntynyt?

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

13. Minä vuonna olet syntynyt?

2004 2005 2006 2007 2008 2009 2010 2011 2012 Muu, mikä? __

14. Pituutesi _____cm

15. Painosi _____kg

16. Missä maassa olet syntynyt?

Suomessa
Venäjällä tai entisessä Neuvostoliitossa
Virossa
Ruotsissa
Irakissa
Iranissa
Somaliassa
Afganistanissa
Thaimaassa
Kiinassa
Vietnamissa
Muussa maassa

17. Missä maassa äitisi on syntynyt?

Suomessa
Venäjällä tai entisessä Neuvostoliitossa
Virossa
Ruotsissa
Irakissa
Iranissa
Somaliassa
Afganistanissa
Thaimaassa
Kiinassa
Vietnamissa
Muussa maassa

18. Missä maassa isäsi on syntynyt?

Suomessa
Venäjällä tai entisessä Neuvostoliitossa
Virossa
Ruotsissa
Irakissa
Iranissa
Somaliassa
Afganistanissa
Thaimaassa
Kiinassa
Vietnamissa
Muussa maassa

19. Jos vastasi syntyneensä itse muualla kuin Suomessa: Kuinka kauan olet asunut Suomessa?

Yli 10 vuotta
5–10 vuotta
1–4 vuotta
alle vuoden

20. Missä asut? Valitse vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa tilannettasi.

Vanhempieni kanssa yhteisessä kodissa
Asun suunnilleen yhtä paljon kummankin vanhempani kanssa esimerkiksi vuoroviikoin, he eivät asu yhdessä
Asun pääasiassa toisen vanhempani kanssa ja olen toisen vanhempani luona silloin tällöin, esimerkiksi viikonloppuina
Yhden vanhempani kanssa
Isovanhempien tai muiden sukulaisten kanssa ilman vanhempiani
Sijaisperheessä
Lastenkodissa, nuorisokodissa tai koulukodissa
Asuntolassa
Soluasunnossa, yhteistaloudessa tai ”kimppakämpässä”
Muulla tavoin

21. Minkälaisella paikkakunnalla asut nykyisin?

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

22. Mitkä asiat ovat sinulle helppoja tai vaikeita?

Vastausvaihtoehdot:

Ei vaikeuksia; Vähän vaikeuksia; Paljon vaikeuksia; Ei onnistu lainkaan

Väittämät:

Onko sinun vaikea nähdä (jos käytät silmälaseja tai piilolinsskejä, arvioi näkökykyäsi niiden kanssa)?
Onko sinun vaikea kuulla puhetta (jos käytät kuulolaitetta, arvioi kuuloasi sen kanssa)?
Onko sinun vaikea kävellä noin puoli kilometriä, esimerkiksi urheilukentän ympäri?
Onko sinun vaikea huolehtia itsestäsi eli onko sinulla vaikeuksia esimerkiksi syömisessä tai kenkien pukemisessa?
Onko sinun vaikea puhua niin, että muut ihmiset kuin perheesi ymmärtävät sinua?
Onko sinun vaikea oppia asioita?
Onko sinun vaikea muistaa asioita?
Onko sinun vaikea keskittyä, vaikka tehtävä olisi mielestäsi kiva?
Onko sinun vaikea hyväksyä muutoksia omiin rutiineihisi?
Onko sinun vaikea hallita omaa käytöstäsi?
Onko sinun vaikea saada ystäviä?

23. Tiedätkö mikä on ikäistesi liikkumissuositus?

Kyllä
En

24. (edelliseen kyllä vastanneille) Mikä on ikäistesi liikkumissuositus (valitse mielestäsi oikea vaihtoehto)?

Vähintään 60 minuuttia viikossa
Vähintään 60 minuuttia joka toinen päivä
Vähintään 30 minuuttia päivässä
Vähintään 60 minuuttia päivässä

Seuraavassa kysymyksessä 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.

25. Mieti 7 edellistä päivää. Merkitse kuinka monena päivänä olet liikkunut vähintään 60 minuuttia päivässä.

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

Seuraavassa kysymyksessä 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.

26. Mieti tavallista viikkoa. Merkitse, kuinka monena päivänä viikossa liikkumisesi sisältää rasittavaa liikuntaa.

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

27. Onko liikkumisesi viimeisen 12 kuukauden aikana mielestäsi...?

lisääntynyt paljon
lisääntynyt jonkin verran
pysynyt ennallaan
vähentynyt jonkin verran
vähentynyt paljon
en osaa sanoa

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

Vastausvaihtoehdot:

Harvemmin kuin kerran viikossa tai en lainkaan; Yhtenä päivänä viikossa; 2–3 päivänä viikossa; 4–5 päivänä viikossa; 6–7 päivänä viikossa

Väittämät:

Koulussa oppituntien jälkeen pidettävissä liikunnallisissa kerho- tai harrastustoiminnoissa (oppilaitoksen 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, sisäliikuntapuitot, laskettelukeskukset, ratsastustallit, tanssiopisto)

Omaehtoisesti (esim. ulkona pelailu, lenkkeily, höntsäily)

29. Kuinka usein käytät alla olevia paikkoja liikkumiseen opiskeluajan ulkopuolella vapaa-aikanasi? Laita yksi ruksi ruutuun jokaiselle vaakariville, vaikka et käytäkään liikuntapaikkaa.

Vastausvaihtoehdot:

En käytä lainkaan; Muutaman kerran vuodessa; Muutaman kerran kuukaudessa; Noin kerran viikossa; Useita kertoja viikossa

Väittämät:

Koulun piha-alue

Ulkokentät; myös ulkojääradat (esimerkkejä; urheilukentät, liikuntapuistot, ulkokuntosalit, maauintialueet)

Sisäsalit; myös jäähallit (esimerkkejä; liikunta-, jää- ja uimahallit, koulun liikuntasalit)

Aito luonto; metsät; vesistöt (esimerkkejä; suunnistus, maastopyöräily, vaellus, marjastus, frisbeegolf, veneily, surfaus, suppaus, uinti)

Yllä pidetyt ulkoilualueet, ulkoilureitit; (esimerkkejä; pururadat, hiihtoladut, kuntoportaat, uimarannat)

Kevyenliikenteenväylät; kävely- ja pyörätiet

Kaupunkitila (esimerkkejä; aukiot, skautti- ja skeittipaikat, puistot)

Oman kodin tai kaverin kodin piha-alue

30. Vain A-lomakkeessa: Kuinka usein tavallisen viikon aikana käytät seuraavia liikuntaa mittaavia laitteita?

Vastausvaihtoehdot:

Ei ole; En koskaan; Ainakin kerran viikossa; Päivittäin tai lähes päivittäin; Useita kertoja päivässä; Lähes koko ajan

Väittämät:

Sovellus älypuhelimessa

Aktiivisuusmittari/ranneke tai urheilukello

Sykemittari

31. 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

32. Kuinka kuljet koulumatkasi yleensä? Valitse yksi yleisin kulkutapa.

Vastausvaihtoehdot:

Kävelen; Pyörällä; Vanhempien kyydillä; Koulukyydillä; Muulla oottoriajoneuvolla

Väittämät:

Talvella

Syksyllä ja keväällä

33. Onko sinulla käytössäsi:

Vastausvaihtoehdot: ei; kyllä

Väittämät:

Polkupyörä

Sähköpyörä

Sähköskootti

Mopo, mopoauto, mopotraktori tai kevytmootoripyörä (*Näkyi vain 9.-luokkalaisille*)

34. Kysymys vain helsinkiläisille: Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä koskien asuinaluettasi?

Vastausvaihtoehdot: Täysin eri mieltä; Jokseenkin eri mieltä; Ei samaa eikä eri mieltä; Jokseenkin samaa mieltä; Täysin samaa mieltä

Väittämät:

Koen asuinalueeni turvalliseksi liikkua yksin.

Koen asuinalueeni turvalliseksi liikkua yhdessä kavereiden kanssa.

Ainakin toinen vanhemmistani kokee, ettei minun ole turvallista liikkua yksin tai kavereiden kanssa asuinalueellani.

Asuinalueellani on paljon häiriökäyttäytymistä.

Asuinalueellani on miellyttävää ja turvallista kävellä ja pyöräillä.

Asuinalueellani on tilaa ja mahdollisuuksia liikkua haluamallani tavalla.

35. 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

36. Oletko osallistunut seuraaviin koulusi toimintoihin?

Vastausvaihtoehdot: Kyllä; En

Väittämät:

Koulun tilojen ja piha-alueiden suunnittelu

Välituntiliikunnan ohjaaminen muille oppilaille

Välituntitoiminnan suunnittelu

Oppituntitoiminnan suunnittelu

Koulun teemapäivien, juhlien, retkien tai leirikoulun järjestäminen

37. Valitse, mikä vastausvaihtoehto kuvaa parhaiten koulusi tämänhetkistä tilannetta

Vastausvaihtoehdot: Ei; Kyllä; En osaa sanoa

Väittämät:

Jokaiseen koulupäivään sisältyy vähintään 30 min yhtenäinen liikkumisvälitunti

Oppilaat ohjaavat muita oppilaita välituntiliikunnassa

Koulussa on riittävästi välituntivälineitä

Välituntivälineet ovat kaikkien saatavilla

Koulun pihalla on pelialue ja riittävästi muita liikunnallisia toimintapaikkoja

Koulun liikuntasali on käytössä välituntiliikumisessa

Koulun piha-alueita ja lähiympäristöä hyödynnetään oppitunneilla (muut kuin liikuntatunnit)

Oppitunneilla tauotetaan istumista päivittäin (esim. taukojumpilla tai tekemällä koulutehtäviä muuten kuin istuen)

Koulussa kannustetaan oppilaita liikkumaan koulumatkat kävellen tai pyöräillen
Koululla on toimivat polkupyörien ja kypärien säilytysratkaisut
Koulussa on käytössä koulupyöriä, joita voidaan lainata koulupäivän aikana
Koululla on liikunnallista kerhotoimintaa

38. Onko joku seuraavista tahoista rohkaissut ja tarjonnut neuvoja, jotta liikkuisit arjessasi ja/tai vapaa-ajallasi enemmän?

Vastausvaihtoehdot: Ei koskaan; Harvoin; Joskus; Usein, Hyvin usein

Liikunnanopettaja
Luokanopettaja
Kouluterveydenhoitaja tai lääkäri
Kaveri
Valmentaja tai ohjaaja harrastuksissa

Vain A-lomakkeessa: 39. Missä määrin seuraavat tekijät estävät sinun liikunnan ja urheilun harrastamista?

Vastausvaihtoehdot: Estää erittäin paljon; Estää paljon; Estää jonkin verran; Estää vain vähän; Ei estä lainkaan

Väittämät:

Kotini läheisyydessä ei ole kiinnostavan lajin ohjausta
Liikunnan harrastaminen on liian kallista
Aikani kuluu muissa harrastuksissa
Kaveritkaan eivät harrasta liikuntaa
En ole liikunnallinen tyyppi
Koulutehtävien tekeminen vie kaiken ajan
Pidän liikuntaa tarpeettomana
Terveysteni 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 _____

Vain A-lomakkeessa: 40. Mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä ja vähemmän tärkeitä liikunnan tai urheilun harrastuksessa?

Vastausvaihtoehdot: Ei lainkaan tärkeää; Lähes yhdentekevää; Vain vähän tärkeää; Jonkin verran tärkeää; Melko tärkeää; Tärkeää; Erittäin tärkeää

Väittämät:

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
 Miehekkyyys
 Vauhdikkuus
 Oveluus ja järjen käyttö (esim. voiton saamiseksi)
 Liikunnan terveellisyys
 Pelon tai jännityksen kokeminen/voittaminen
 Omatoimisesti yksikseen tekeminen
 Taidokas temppuilu
 Muille esittäminen, esiintyminen

Vain A-lomakkeessa: 40. Seuraavassa saat miettiä, millainen olet liikunnassa koulussa ja vapaa-ajalla. Valitse se numero, joka parhaiten sopii sinuun.

Olen kestävä	1 2 3 4 5	Väsyt helposti
Olen nopea	1 2 3 4 5	Olen hidas
Olen voimakas	1 2 3 4 5	Olen heikko
Olen notkea	1 2 3 4 5	Olen kankea
Minulla on hyvä tasapaino	1 2 3 4 5	Minulla on huono tasapaino
Olen taitava käsittelemään palloa	1 2 3 4 5	Olen huono käsittelemään palloa
Olen hyvä juoksemaan ja hyppäämään	1 2 3 4 5	Olen huono juoksemaan ja hyppäämään
Olen taitava liikunnassa ja peleissä	1 2 3 4 5	En ole taitava liikunnassa ja peleissä
Pystyn kehittymään	1 2 3 4 5	En pysty kehittymään
fyysisissä ominaisuuksissani		fyysisissä ominaisuuksissani
Haluan kehittää fyysisiä ominaisuuksiani	1 2 3 4 5	En halua kehittää fyysisiä ominaisuuksiani

41. Merkitse alla oleviin väittämiin se vaihtoehto, joka kuvaa parhaiten tuntemuksiasi viimeisen kahden viikon ajalta.

Vastausvaihtoehdot: Kaiken aikaa; Enimmän osan aikaa; Yli puolet ajasta; Alle puolet ajasta; Pienen osan ajasta; En lainkaan

Väittämät:

Olen ollut iloinen ja hyväntuulinen
 Olen ollut levollinen ja rentoutunut

Olen ollut toimielias ja tarmokas
Herätessäni olen tuntenut itseni virkeäksi ja levänneeksi
Jokapäiväiseen elämäni on kuulunut paljo asioita, jotka kiinnostavat minua

42. Kuinka usein seuraavat ongelmat ovat vaivanneet sinua lomakkeen täyttööä edeltäneen kahden viikon aikana?

Vastausvaihtoehdot: Ei lainkaan; Useana päivänä; Suurimpana osana päivistä; Lähes joka päivä

Väittämät:

Hermotuneisuuden, ahdistuneisuuden tai kireyden tunne
En ole voinut lopettaa tai hallita huolestumistani
Vain vähäinen mielenkiinto tai mielihyvä erilaisten asioiden tekemisestä
Alakuloisuus, masentuneisuus, toivottomuus

Vain B-lomakkeessa: 43. Kuinka usein äitisi (tai äitipuolesi, jos äitisi ei asu ensisijaisessa kodissasi) yleensä...

Vastausvaihtoehdot: Ei koskaan; Harvoin; Joskus; Usein; Hyvin usein; Ei ole tai en tapaa häntä

Väittämät:

Harrastaa itse liikuntaa tai urheilua
Kannustaa sinua liikkumaan tai urheilemaan
Kyyditsee sinua liikuntapaikalle tai urheiluharrastukseen
Harrastaa kanssasi liikuntaa tai urheilua
Käy seuraamassa harjoituksiasi, pelejäsi tai kilpailujasi
Keskustele kanssasi liikunnasta tai urheilusta
Maksaa liikunta- tai urheiluharrastukseen liittyviä kuluja
Kiinnittää huomiota ruutuaikaani

Vain B-lomakkeessa: 44. Kuinka usein isäsi (tai isäpuolesi, jos isäsi ei asu ensisijaisessa kodissasi) yleensä...

Vastausvaihtoehdot: Ei koskaan; Harvoin; Joskus; Usein; Hyvin usein; Ei ole tai en tapaa häntä

Väittämät:

Harrastaa itse liikuntaa tai urheilua
Kannustaa sinua liikkumaan tai urheilemaan
Kyyditsee sinua liikuntapaikalle tai urheiluharrastukseen
Harrastaa kanssasi liikuntaa tai urheilua
Käy seuraamassa harjoituksiasi, pelejäsi tai kilpailujasi
Keskustele kanssasi liikunnasta tai urheilusta
Maksaa liikunta- tai urheiluharrastukseen liittyviä kuluja
Kiinnittää huomiota ruutuaikaani

Vain B-lomakkeessa: 45. Tyypillisen viikon aikana: Kuinka usein kaverisi...

Vastausvaihtoehdot: Ei koskaan; Harvoin; Joskus; Usein; Hyvin usein; Ei ole tai en tapaa häntä

Väittämät:

Harrastavat liikuntaa tai urheilua kanssasi
Kysyvät/pyytävät sinua mukaan liikkumaan tai urheilemaan
Keskustele kanssasi liikunnasta tai urheilusta
Kannustavat sinua liikkumaan tai kehuvat urheilusuorituksiasi

Vain B-lomakkeessa: 46. Viimeisimmässä todistuksessa arvosanani oli ...

Vastausvaihtoehdot: En ole vielä saanut arvosanaa; 4; 5; 6; 7; 8; 9; 10

Väittämät:

Äidinkielessä tai pääasiallisessa opetuskielessä

Matematiikassa

Liikunnassa

Vain B-lomakkeessa: 47. 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

Vain B-lomakkeessa: 48. Vastaa seuraaviin itseäsi koskeviin väittämiin mahdollisimman tarkasti. Valitse se numero, joka parhaiten vastaa sinun käsitystäsi: 1 = Ei ollenkaan ... 5 = Erittäin paljon

Kuinka tärkeänä pidät koululiikuntaa

Kuinka hyödyllisenä pidät koululiikuntaa

Kuinka kiinnostavana pidät koululiikuntaa

Vain B-lomakkeessa: 49. Valitse numero, joka parhaiten vastaa käsitystäsi. 1 = ei yhtään tärkeä ... 5 = erittäin tärkeä

Oppilaille on tärkeää yrittää parhaansa liikuntatunneilla

Pääasia on, että kehitymme vuosi vuodelta omissa taidoissamme

Uuden oppiminen kannustaa minua oppimaan yhä enemmän

Oppilaille on tärkeää näyttää muille olevansa parempia liikuntatunneilla kuin toiset

Liikuntatunneilla oppilaat vertaavat suorituksiaan pääsääntöisesti toisten suorituksiin

Oppilaille on tärkeää yrittää parantaa omia taitojaan

On tärkeää jatkaa yrittämistä, vaikka olisi tehnyt virheitä

Oppilaille on tärkeää onnistua muita oppilaita paremmin

Liikuntatunneilla oppilaat kilpailevat suorituksissa toistensa kanssa

Vain B-lomakkeessa: 50. Miten tärkeänä pidät seuraavia asioita koululiikunnassa?

Vastausvaihtoehdot: Ei lainkaan tärkeää; Vain vähän tärkeää; Jonkin verran tärkeää; Tärkeää; Erittäin tärkeää

Väittämät:

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 luokahuoneesta 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

Vain B-lomakkeessa: 51. 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.

Vastausvaihtoehdot: Ei kuvaa minua ollenkaan; Ei kuvaa minua kovin hyvin; Kuvaa minua useimmiten; Kuvaa minua todella hyvin

Väittämät:

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

Vain B-lomakkeessa: 52. Haluaisimme tietää, mitä mieltä olet liikunnan harrastamisesta. Valitse paras vaihtoehto kunkin kysymyksen kohdalla. 1 = Ei pidä paikkaansa ... 7= Pitää täysin paikkansa

Liikunta on jotain, jota harrastan automaattisesti
Minun ei tarvitse tietoisesti muistaa harrastaa liikuntaa – harrastan sitä joka tapauksessa
Harrastan liikuntaa miettimättä asiaa sen tarkemmin
Aloitan usein liikunnan harrastamisen ennen kuin edes tajuan, että minähän tässä harrastan liikuntaa

Vain B-lomakkeessa: 53. Aion urheilla ja/tai liikkua 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

Vain B-lomakkeessa: 54. 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

Vain B-lomakkeessa: 55. 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

Vain B-lomakkeessa: 56. 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

Vain B-lomakkeessa: 57. Lue väittämät yksitellen ja mieti kuinka osuvia ne ovat tällä hetkellä elämässäsi. Valitse numero, joka kuvaa parhaiten.

Vahvasti eri mieltä=1; 2; 3; 4; 5= Vahvasti samaa mieltä

Väittämät:

Minusta tuntuu aina, että valitsen itse mitä teen.

Teen mitä pitää, mutta minusta ei tunnu, että se olisi oma valintani

Teen sitä mitä teen, koska asia kiinnostaa minua.

Se mitä teen ei ole useinkaan sitä mitä valitsisin itse.

Koen olevani melko vapaa tekemään mitä ikinä haluan.

58. Harrastatko liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa?

Kyllä, harrastan säännöllisesti ja aktiivisesti

Kyllä, harrastan silloin tällöin

En harrasta tällä hetkellä, mutta olen aiemmin harrastanut

En harrasta, enkä ole koskaan harrastanutkaan

59. Jos vastasi 58. a tai b tai c: Minkä ikäisenä aloit harrastaa liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa?

Valitse ikä 3v tai nuorempana... 17v tai vanhempana

60. Jos vastasi 58. a tai b: Mitä lajeja harrastat urheiluseurassa tällä hetkellä? Merkitse kaikki tällä hetkellä harrastamasi lajit. (Valitse sinulle tärkein laji ensimmäiseksi. Tätä lajia kutsutaan jatkossa pää-lajiksesi. Jos harrastat useampia lajeja, niin valitse lajit tärkeysjärjestyksessä. 1 = tärkein laji, 2 = toiseksi tärkein laji jne.)

Lajilista näkyy oppilaalle.

61. (Jos vastasi edellisessä vain yhden lajin) Minkäikäisenä teit päätöksen ja aloit harrastaa vain tätä yhtä lajia urheiluseurassa? (merkitse numeroin ikä) Tähän myös pudotusvalikko ja vastausvaihtoehdot väliltä 3 ("3v tai nuorempana") - 17 vuotta.

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

62. Jos vastasi 58. a tai b: Minkä tason sarjaan tai kilpailuihin osallistut kuluvan kauden 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

63. Jos vastasi 58. a tai b: Mikä on kilpailullinen tavoitteesi urheilijana? Merkitse korkein taso

Minulla ei ole kilpailullista tavoitetta, urheilen harrastusmielessä tai kehittyäkseni liikunnallisesti

Menestys nuorten sarjoissa/kilpailuissa

Menestys aikuisten sarjoissa/kilpailuissa

64. Jos vastasi 58. a tai b: Kuinka monta kertaa normaalina viikkona sinulla on... (valitse oikea kertojen määrä alasvetovalikosta, 0 = ei yhtään kertaa)

Valmentajan ohjaamia harjoituksia _kertaa

Päälajin omatoimisia harjoituksia _kertaa

65. Jos vastasi 58. a tai b: Kuinka monta minuuttia yksi tavallinen harjoituskerta kestää? (esim. 60 minuuttia)

Valmentajan ohjaama harjoituskerta _minuuttia

Päälajin omatoiminen harjoituskerta _minuuttia

66. Jos vastasi 58. a tai b: Arvioi seuraavien väittämien pohjalta omaa käsitystäsi valmentajastasi.

Vastausvaihtoehdot: Täysin eri mieltä; Jokseenkin eri mieltä; En samaa enkä eri mieltä; Jokseenkin samaa mieltä; Täysin samaa mieltä

Valmentajani...

Huomioi mielipiteitäni ja ehdotuksiani

Ohjaa urheilullisiin/terveisiin elämäntapoihin

Innostaa liikkumaan ja harjoittelemaan omalla ajalla

Kannustaa harrastamaan myös muita lajeja

On ystävällinen ja helposti lähestyttävä

On kiinnostunut siitä mitä minulle kuuluu

On rohkaiseva ja luo kannustavan harjoitusilmapiirin

Keskustelee usein kanssani

67. Jos vastasi 58. a tai b: Mieti seuraavissa normaalia arkeasi ja urheiluharrastustasi. Kuinka hyvin seuraavat väittämät pitävät paikkansa kohdallasi?

Vastausvaihtoehdot: Ei pidä lainkaan paikkaansa; Pitää jonkin verran paikkansa; Pitää osittain paikkansa; Pitää melko hyvin paikkansa; Pitää täysin paikkansa

Väittämät:

Herään aamuisin pirteänä.

Lopetan sähköisten laitteiden (esim. kännykkä, tabletti jne.) käytön vähintään tunnin ennen nukkumaanmenoa.

Pesen käteni aina ennen ruokailua.

Syön 5-6 ateriaa päivässä (ruokailut+välipalat)

Minulla on riittävästi aikaa olla kavereiden kanssa

Pidän harjoittelemisesta.

Pidän kilpailemisesta.

Urheiluharrastukseni tuntuu usein liian raskaalta.

Sairastuminen tai loukkaantuminen haittaa usein harjoitteluani.

Sairastumisen tai loukkaantumisen jälkeen palaan harjoituksiin vasta täysin terveenä.

Uskon harrastavani tämänhetkistä lajiani vielä kolmen vuoden päästä

68. Jos vastasi 58. a, b tai c: Oletko nykyisen tai jonkin aiemman urheiluharrastuksen parissa joskus kokenut epäasiallista tai muuta ikäväksi tuntemaasi kohtelua?

Kyllä

En

En osaa sanoa

**69. (Kysymykset 69–74 näkyvät vain edelliseen kysymykseen 67 tai kysymykseen ”kyllä” vastanneille)
Millaisesta kohtelusta on ollut kyse ja kuinka usein näin on tapahtunut: (Vastaa kaikkiin niihin kohtiin, joita olet kokenut)**

Vastausvaihtoehdot: Yhden kerran; Muutamia kertoja; Usein; Toistuvasti

Väittämät:

Pilkkaaminen tai nimittely

Kiroilu tai huutaminen

Ryhmän ulkopuolelle sulkeminen

Pakottaminen urheilemaan sairaana tai loukkaantuneena

Painostaminen aloittamaan tai jatkamaan urheiluharrastusta

Painostaminen lopettamaan urheiluharrastus

Painostamaan vaihtamaan lajia

Painostaminen vaihtamaan seuraa

Väkivallalla uhkailu

Uhkailu muulla kuin väkivallalla, esimerkiksi joukkueesta erottamisella

Päihdyttävien (alkoholi, huumeet, lääkkeet) aineiden tarjoaminen

Kiinnitarttuminen, töniminen tai esimerkiksi esineillä heittäminen

Lyöminen

Seksuaalinen ahdistelu/väkivalta (seksuaalissävytteinen koskettelu, viestit, ehdotukset tai pakottaminen seksuaalisiin tekoihin (tämä vastausvaihtoehto näkyy vain 7. ja 9. luokille)

Tilojen esteellisyys

Muu, mitä?

70. Kuka kiusaamiseen/kaltoinkohteluun syylistyi?

Valmentaja tai ohjaaja

Oma vanhempi/vanhemmat

Joukkue- tai ryhmäkaveri

Useampi joukkue- tai ryhmäkaveri

Joukkue- tai ryhmäkaverin vanhemmat

Muiden joukkueiden tai ryhmien urheilijat, valmentajat tai vanhemmat

Muu, kuka (esimerkiksi katsojat, nettikiusaaminen)

71. Kerroitko asiasta eteenpäin ja jos, niin kenelle kerroit?

En kertonut kenellekään

Vanhemmalle tai toiselle heistä

Valmentajalle

Muulle aikuiselle (kenelle)

Joukkue- tai ryhmäkaverille

Muulle ystävälle

Muulle, kenelle?

72. Missä/miten asiaa käsiteltiin?

Ei mitenkään

Vanhempieni ja kiusaavan joukkueetoverin ja tämän vanhempien kanssa

Yhdessä valmentajan ja vanhempien kanssa

Yhdessä valmentajan kanssa

Koko joukkueen kanssa

Asiaa käsiteltiin seuratasolla

Muulla tavoin, miten?

En osaa sanoa

73. Loppuiko kiusaaminen/kaltoinkohtelu?

Kokonaan
Osittain
Ei loppunut
En osaa sanoa

74. Oletko joskus harkinnut urheiluharrastuksen lopettamista kiusaamisen tai kaltoinkohtelun vuoksi?

Kyllä
En

75. Jos vastasi 58. c: Minkä ikäisenä aloit harrastaa liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa? (merkitse numeroin ikä) Tässä pudotusvalikko ja vastausvaihtoehdot väliltä 3 ("3 v tai nuorempana") - 17 vuotta.

76. Jos vastasi 58. c: Mitä lajia (lajeja) harrastit seurassa silloin, kun lopetit urheiluseuraharrastuksesi? (jos harrastit useampia lajeja, niin valitse lajit tärkeysjärjestyksessä 1.laji = tärkein laji)

1. laji: _____ Lajilista pudotusvalikkoon ja viimeiseksi vaihtoehdoksi "muu laji, mikä.
2. laji: _____ Lajilista pudotusvalikkoon ja viimeiseksi vaihtoehdoksi "muu laji, mikä.
3. laji: _____ Lajilista pudotusvalikkoon ja viimeiseksi vaihtoehdoksi "muu laji, mikä.

77. Jos vastasi 58. c: Minkä ikäisenä lopetit urheiluseuraharrastuksesi? Tässä pudotusvalikko ja vastausvaihtoehdot väliltä 3 ("3v tai nuorempana") - 17 vuotta.

78. Jos vastasi 58. c: Valitse korkeintaan kolme tärkeintä syytä, miksi päätit lopettaa liikuntaharrastuksen urheiluseurassa?

Sairaus/loukkaantuminen
Harrastus oli liian kallis
Harrastaminen ei ollut tarpeeksi innostavaa
Ryhmäni/joukkueeni toiminta loppui
En viihtynyt joukkueessa/ryhmässä
Minulla ei ollut tarpeeksi hauskaa
Kaverinikin lopettivat
En ollut niin hyvä kuin halusin olla
Koronapandemian seurauksena (esim. Pitkä tauko harjoituksista / kilpailuista / peleistä)
Kyllästyin lajiin
Minulla oli muuta tekemistä
Koin kiusaamista/kaltoinkohtelua
Minulle ei jäänyt riittävästi aikaa olla kavereiden kanssa
Halusin panostaa opiskeluun
Minulle ei jäänyt aikaa muille harrastuksille kuin urheilulle
En pidä kilpailemisesta
Halusin harrastaa jotakin muuta urheilulajia
En pitänyt valmentajasta
Muu syy, mikä?

79. Jos vastasi 58. c: Olisitko uudestaan halukas harrastamaan liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa?

En

Kyllä, kokeilumielessä

Kyllä, harrastusmielessä

Kyllä, kilpailumielessä

80. Jos vastasi 58. d: Oletko koskaan harkinnut harrastavasi liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa?

Kyllä

En

81. (Jos vastasi edelliseen kysymykseen 80. kyllä): Valitse korkeintaan kolme syytä, miksi et ole vielä mennyt mukaan urheiluseuratoimintaan.

Minulla ei ole motivaatiota (ei ole kiinnostanut en ole jaksanut)

Minulla ei ole aikaa

En ole löytänyt kiinnostavaa tai sopivaa lajia/toimintaa seurassa

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

82. Jos vastasi 58. c tai d: Olisitko kiinnostunut seuratoiminnasta, jossa harrastettaisiin vuoden aikana eri lajeja monipuolisesti?

En lainkaan kiinnostunut

Jonkin verran kiinnostunut

Melko paljon kiinnostunut

Paljon kiinnostunut

Erittäin paljon kiinnostunut

En osaa sanoa

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

Liikuntamuotolista näkyy oppilaalle.

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

Liikuntamuotolista näkyy oppilaalle.

Vain A-lomakkeessa: 85. Mieti tavallista viikkoa. Kuinka monena PÄIVÄNÄ VIIKOSSA sinulle kertyy vapaa-ajalla ruutuaikaa (mm. TV, tietokone, tabletti, kännykkä, konsolipelit) enemmän kuin kaksi tuntia päivässä?

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

Vain A-lomakkeessa: 86. Kuinka monta tuntia päivässä vietät aikaa internetissä (esim. pelaaminen, some, viestittely, tiedon etsiminen) puhelimella, pädillä, tietokoneella tai muulla laitteella yhteensä?

Arkipäivänä ____tuntia

Viikonlopun päivänä ____tuntia

Vain A-lomakkeessa: 87. Pelaatko videopeljä (mobiili, konsoli, tietokone jne.)?

En lainkaan

1–2 kertaa kuussa

1–2 kertaa viikossa

Melkein päivittäin

Päivittäin

Useita kertoja päivässä

Vain A-lomakkeessa: 88. (Näkyv vain niille, jotka vastasivat 87. pelaavansa): Onko pelaamiseni viimeisen 12 kuukauden aikana mielestäsi...?

Lisääntynyt paljon

Lisääntynyt jonkin verran

Pysynyt ennallaan

Vähentynyt jonkin verran

Vähentynyt paljon

En osaa sanoa

Vain A-lomakkeessa: 89. (Näkyv vain niille, jotka vastasivat 87. pelaavansa): Kuinka paljon aikaa käytät seuraaviin asioihin viikon aikana keskimäärin? Mieti vastausta viikkotasolla, vaikka et pelaisikaan jokaisena viikkona.

Vastausvaihtoehtoina kaksi saraketta: Tunteja ja Minuutteja.

Tietokoneella pelaaminen (Pöytäkone, läppäri, jne.)

Pelikonsolilla pelaaminen (PlayStation, Nintendo, jne.)

Mobiilipelaaminen (Älypuhelin, tabletti, jne.)

Vain A-lomakkeessa: 90. (Näkyv vain niille, jotka vastasivat 87. pelaavansa): Pelaatko digitaalisia urheilupelejä tai e-urheilupelejä?

En yhtään

Melko vähän

Jonkin verran

Melko paljon

Paljon

Vain A-lomakkeessa: 91. (Näkyv vain niille, jotka vastasivat 87. pelaavansa): Mitä urheilupelejä tai e-urheilupelejä pelaat?

Vastausvaihtoehdot: En yhtään; Melko vähän; Jonkin verran; Melko paljon; Paljon

Väittämät:

Pallopelit (esim. FIFA, NHL, NBA, Madden, jne.)

Ajopelit (esim. F1, Forza, Grand Turismo, jne.)

Muut urheilupelit (esim. Tony Hawk, Trials, Mario & Sonic Olympic Games, PGA Tour, jne.)

MOBA eli Battle Arena-pelit (esim. Dota 2, League of Legends, Smite, Arena of Valor, jne.)

FPS eli ammuttavetoiset e-urheilupelit (esim. Counter Strike, Overwatch, Valorant, Call of Duty, jne.)

Kamppailupelit (esim. Tekken, Mortal Kombat, Street Fighter, Super Smash Bros., jne.)

Muut e-urheilupelit (esim. Clash Royale, Fortnite, Hearthstone, Farming Simulator, jne.)

Vain A-lomakkeessa: 92. (Näkyv vain niille, jotka vastasivat 87. pelaavansa): Pelaatko jotain e-urheilupeliä ranked-tasolla, online/LAN-turnauksissa tai kilpajoukkueessa?

Kyllä, Mikä peli _____?

En

Vain A-lomakkeessa: 93. (Näkyv vain niille, jotka pelaavat): Kuinka usein viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana Teistä on tuntunut, että video- konsoli-, tietokone- tai mobiilipelaaminen saattaa olla Teille ongelma:

Ei kertaakaan

Joskus

Usein

Lähes aina

Vain A-lomakkeessa: 94. (Näkyv vain niille, jotka pelaavat): Kuinka usein katsot pelivideoita tai -striimejä?

En lainkaan

Harvemmin kuin kerran kuukaudessa

1–2 kertaa kuukaudessa

1–2 kertaa viikossa

3–6 kertaa viikossa

Päivittäin

95. Kuinka monta läheistä ystävää sinulla tällä hetkellä on?

Ei yhtään

Yksi

Kaksi

Kolme tai useampia

96. Tunnetko koskaan itseäsi yksinäiseksi?

En

Kyllä, joskus

Kyllä, melko usein

Kyllä, hyvin usein

97. Pidätkö itseäsi ...?

Aivan liian laihana

Hieman liian laihana

Suunnilleen oikean kokoisena

Hieman liian lihavana

Aivan liian lihavana

98. Onko terveytesi mielestäsi ...?

Erinomainen

Hyvä

Kohtalainen

Huono

Stressillä tarkoitetaan tilannetta, jossa ihminen tuntee itsensä jännittyneeksi, levottomaksi, hermostuneeksi tai ahdistuneeksi vaikka hänen on vaikea nukkua asioiden vaivatessa jatkuvasti mieltä.

99. Tunnetko sinä kykyisin tällaista stressiä?

En lainkaan
Vain vähän
Jonkin verran
Melko paljon
Erittäin paljon

Vain A-lomakkeessa: 100. Kuinka usein sinulla on ollut seuraavia oireita viimeisen 6 kuukauden aikana?

MERKITSE YKSI VAIHTOEHTO KULTAKIN RIVILTÄ.

Vastausvaihtoehdot: Lähes päivittäin; Useammin kuin kerran viikossa; Noin kerran viikossa; Noin kerran kuukaudessa; Harvemmin tai ei koskaan

Väittämät:

Päänsärkyä
Vatsakipu
Niska-hartiasärkyä
Selkäkipu
Alakuloisuutta
Ärtyneisyyttä tai pahantuulisuutta
Hermostuneisuutta
Vaikeuksia päästä uneen
Huimauksen tunnetta
Heräilemistä öisin

Vain A-lomakkeessa: 101. Kuinka usein syöt yleensä aamiaista (enemmän kuin vain lasin maitoa tai mehua)?

MERKITSE YKSI VAIHTOEHTO KOULUPÄIVIEN JA YKSI VAIHTOEHTO VIIKONLOPPUN OSALTA.

KOULUPÄIVÄT

En koskaan syö aamiaista koulupäivinä
Yhtenä koulupäivänä
Kahtena koulupäivänä
Kolmena koulupäivänä
Neljänä koulupäivänä
Viitenä koulupäivänä

VIIKONLOPPU

En koskaan syö aamiaista viikonloppuna
Syön tavallisesti aamiaista vain yhtenä päivänä viikonloppuisin (lauantaina TAI sunnuntaina)
Syön tavallisesti aamiaista molempina päivinä viikonloppuisin (lauantaina JA sunnuntaina)

Vain A-lomakkeessa: 102. Miten usein sinusta tuntuu, että olet nukkunut riittävästi?

Joka tai lähes joka aamu
3–5 aamuna viikossa
1–2 aamuna viikossa
Ei juuri koskaan

Vain A-lomakkeessa: 103. 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

Vain A-lomakkeessa: 104. Milloin menet tavallisesti nukkumaan viikonloppuisin tai vapaapäivinä?

Viimeistään 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 myöhemmin

Vain A-lomakkeessa: 105. Milloin tavallisesti heräät kouluaamuisin?

Viimeistään klo 05.00; 05.30; 06.00; 06.30; 07.00; 07.30; 08.00 tai myöhemmin

Vain A-lomakkeessa: 106. Milloin tavallisesti heräät viikonloppuisin tai vapaapäivinä?

Viimeistään 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; 14.00
tai myöhemmin

Vain A-lomakkeessa: 107. Valitse seuraavista vaihtoehtoista se, joka parhaiten kuvaa mielipidettäsi.

Vastausvaihtoehdot: Ei lainkaan totta; Ei aivan totta; Jossain määrin totta; Täysin totta

Väittämät:

Olen varma, että ...

Minulla on hyvät tiedot terveydestä

Löydän tarvittaessa terveyteen liittyvää tietoa, jota minun on helppo ymmärtää

Osaan päätellä, miten oma toimintani vaikuttaa ympäröivään luontoon

Osaan helposti antaa esimerkkejä asioista, jotka edistävät terveyttä

Osaan noudattaa lääkärin tai hoitajan minulle antamia ohjeita

Osaan perustella omia terveyteen liittyviä valintojani

Osaan tarvittaessa antaa ideoita miten terveyttä voidaan kohentaa lähiympäristössäni (esim. lähellä oleva paikka tai alue, perhe, ystävät)

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

108. Millaiseksi arvioit perheesi taloudellisen tilanteen?

Erittäin hyväksi

Melko hyväksi

Kohtalaiseksi

Melko huonoksi

Erittäin huonoksi

109. Omistaako perheesi auton (henkilö-, paketti- tai kuorma-auto)?

Ei

Kyllä, yhden

Kyllä, kaksi tai useampia

110. Onko sinulla oma huone?

Ei
Kyllä

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

Ei yhtään
Yksi
Kaksi
Useampia kuin kaksi

112. Kuinka monta kylpyhuonetta kotonasi on?

Ei yhtään
Yksi
Kaksi
Useampia kuin kaksi

113. Onko kotonasi astianpesukone?

Ei
Kyllä

114. Kuinka monta lomamatkaa ulkomaille teit viime vuonna perheesi kanssa?

Ei yhtään
Yhden
Kaksi
Useampia kuin kaksi

Liitetaulukko 1.

Luvut 2 & 9: Suomen ja ruotsinkielisten 11-15-vuotiaiden harrastamat vapaa-ajan liikuntamuodot (1-3 suosituimman muodon summa) vastausmäärien mukaan talvella ja kesällä (Σ).

Talvi				Kesä			
Suomenkieliset		Ruotsinkieliset		Suomenkieliset		Ruotsinkieliset	
Hiihto	982	Jalkapallo	317	Jalkapallo	1101	Pyöräily	474
Luistelu	771	Hiihto	227	Uinti	959	Jalkapallo	433
Jääkiekko	637	Pyöräily	221	Pyöräily	729	Uinti	294
Jalkapallo	627	Muu	185	Frisbeegolf	535	Muu	153
Laskettelu	578	Jääkiekko	171	Muu	533	Ratsastus	108
Muu	567	Laskettelu	152	Juoksulenkeily, hölkkä	515	Kävelylenkeily	93
Kävelylenkeily	321	Luistelu	147	Kävelylenkeily	377	Tanssi ja kilpatanssi	84
Ratsastus	291	Ratsastus	127	Koripallo	362	Frisbeegolf	81
Frisbeegolf	274	Tanssi ja kilpatanssi	115	Ratsastus	302	Juoksulenkeily, hölkkä	80
Juoksulenkeily, hölkkä	230	Kävelylenkeily	65	kuntosaliharjoittelu	148	Yleisurheilu	69
Uinti	223	Uinti	64	Lentopallo	145	Lentopallo	67
Koripallo	180	Voimistelu	64	Yleisurheilu	144	Sulkapallo	58
Pyöräily	176	Kaukalopallo	62	Voimistelu	141	kuntosaliharjoittelu	54
kuntosaliharjoittelu	166	kuntosaliharjoittelu	60	Golf	140	Voimistelu	53
Tanssi ja kilpatanssi	163	Yleisurheilu	49	Pihapelit ja -leikit (esim. pulkkailu, kelkkailu)	140	Kaukalopallo	50
Pihapelit ja -leikit (esim. pulkkailu, kelkkailu)	152	Lumilautailu	48	Salibandy	132	Jääkiekko	39
Lumilautailu	146	Juoksulenkeily, hölkkä	47	Tanssi ja kilpatanssi	127	Nyrkkeily	37
Futsal	142	Sulkapallo	36	Pesäpallo	125	Moottoriurheilu	34
Salibandy	138	Pihapelit ja -leikit (esim. pulkkailu, kelkkailu)	35	Jääkiekko	109	Pihapelit ja -leikit (esim. pulkkailu, kelkkailu)	34
Yleisurheilu	111	Lentopallo	34	Cheerleading	104	Jääpallo	30
Voimistelu	109	Nyrkkeily	34	Sulkapallo	98	Golf	27
Cheerleading	107	Keilailu	33	Futsal	87	Rullalautailu/skeittaus	27

Talvi			
Suomenkieliset		Ruotsinkieliset	
Lentopallo	103	Jääpallo	29
Golf	83	Frisbeegolf	29
Pesäpallo	79	Moottoriurheilu	28
Moottoriurheilu	75	Voimanosto	26
Sulkapallo	60	Pesäpallo	25
Jooga/pilates	59	Futsal	24
Joukkuevoimistelu	56	Cheerleading	22
Telinevoimistelu	47	Jooga/pilates	21
Ampumaurheilu	45	Koripallo	20
Parkour	44	Pöytätennis	19
Judo	43	Jousiammunta	16
Taekwondo	41	Paini	15
Taitoluistelu	39	Joukkuevoimistelu	14
Alppihiihto	38	Parkour	13
Hiihtosuunnistus	38	Rullalautailu/skeittaus	13
Aerobic	37	Taitoluistelu	12
Jujutsu	36	Painonnosto	11
Tennis	35	Sukellus	11
Jääpallo	33	Jujutsu	10
Jousiammunta	32	Golf	9
Amerikkalainen jalkapallo	30	Käsipallo	9
Nyrkkeily	30	Taekwondo	8
Painonnosto	30	Aikido	7
Ampumahiihto	27	Alppihiihto	7
Voimanosto	27	Amerikkalainen jalkapallo	7
Karate	26	Suunnistus	6

Kesä			
Suomenkieliset		Ruotsinkieliset	
Moottoriurheilu	86	Koripallo	26
Hiihto	82	Sukellus	25
Tennis	82	Keilailu	22
Jooga/pilates	71	Voimanosto	21
Parkour	59	Cheerleading	19
Joukkuevoimistelu	58	Jousiammunta	18
Uimahypyt	54	Pesäpallo	18
Ampumaurheilu	53	Parkour	17
Aerobic	47	Suunnistus	17
Telinevoimistelu	47	Pöytätennis	16
Rullalautailu/skeittaus	43	Tennis	15
Amerikkalainen jalkapallo	42	Melonta	14
Jousiammunta	41	Hiihto	12
Judo	38	Aerobic	11
Sukellus	37	Joukkuevoimistelu	11
Hiihtosuunnistus	36	Paini	11
Jujutsu	34	Jooga/pilates	9
Suunnistus	34	Purjehdus	9
Ampumahiihto	32	Aikido	8
Painonnosto	31	Taekwondo	8
Alppihiihto	28	Futsal	7
Melonta	27	Jujutsu	7
Voimanosto	27	Käsipallo	7
Käsipallo	26	Laskettelu	7
Laskettelu	26	Luistelu	7
Soutu	25	Painonnosto	6

Talvi			
Suomenkieliset		Ruotsinkieliset	
Keilailu	26	Telinevoimistelu	6
Paini	23	Tennis	5
Käsipallo	22	Mäkihyppy	4
Uimahypyt	18	Purjehdus	4
Aikido	17	Hiihtosuunnistus	3
Suunnistus	14	Judo	3
Muodostelmaluistelu	11	Uimahypyt	3
Pöytätennis	10	Vesipallo	3
Ringette	10	Aerobic	2
Taido	9	Muodostelmaluistelu	2
Vesipallo	9	Ampumahiihto	2
Miekkailu	8	Rullaluistelu	2
Uppopallo	8	Uppopallo	2
Yhdistetty	7	Melonta	1
Purjehdus	5	Miekkailu	1
Rullaluistelu	5	Salibandy	1
Rytminen voimistelu	5	Squash	1
Kaukalopallo	4	Ampumaurheilu	1
Lippupallo	4	Karate	0
Rullalautailu/skeittaus	4	Lippupallo	0
Sukellus	4	Ringette	0
Melonta	2	Rullakiekko	0
Mäkihyppy	2	Rytminen voimistelu	0
Rullakiekko	2	Soutu	0
Soutu	1	Taido	0
Squash	0	Yhdistetty	0

Kesä			
Suomenkieliset		Ruotsinkieliset	
Taekwondo	25	Rullaluistelu	5
Karate	24	Amerikkalainen jalkapallo	4
Keilailu	24	Judo	4
Nyrkkeily	23	Lippupallo	4
Aikido	21	Uimahypyt	4
Paini	19	Alppihiihto	3
Rullaluistelu	19	Lumilautailu	3
Pöytätennis	18	Mäkihyppy	3
Luistelu	13	Taitoluistelu	3
Purjehdus	13	Telinevoimistelu	3
Taitoluistelu	12	Squash	2
Miekkailu	8	Vesipallo	2
Rullakiekko	8	Ampumahiihto	1
Vesipallo	7	Ampumaurheilu	1
Jääpallo	6	Karate	1
Lumilautailu	6	Muodostelmaluistelu	1
Lippupallo	5	Salibandy	1
Muodostelmaluistelu	5	Soutu	1
Ringette	5	Uppopallo	1
Kaukalopallo	4	Yhdistetty	1
Rytminen voimistelu	4	Hiihtosuunnistus	0
Squash	4	Miekkailu	0
Taido	4	Ringette	0
Uppopallo	3	Rullakiekko	0
Mäkihyppy	2	Rytminen voimistelu	0
Yhdistetty	2	Taido	0

Liitetaulukko 2.

Luku 2: 11-15-vuotiaiden tyttöjen ja poikien harrastamat vapaa-ajan liikuntamuodot (1-3 suosituimman muodon summa) vastausmäärien mukaan talvella ja kesällä (Σ).

Talvi				Kesä			
Poika		Tyttö		Poika		Tyttö	
Jääkiekko	601	Hiihto	691	Jalkapallo	912	Uinti	865
Jalkapallo	589	Luistelu	678	Pyöräily	519	Pyöräily	643
Hiihto	486	Laskettelu	430	Frisbeegolf	502	Jalkapallo	591
Muu	344	Ratsastus	403	Uinti	344	Juoksulenkeily, hölkkä	419
Laskettelu	281	Muu	367	Muu	338	Ratsastus	392
Frisbeegolf	274	Jalkapallo	333	Koripallo	232	Kävelystenkeily	357
Pyöräily	248	Kävelystenkeily	281	Juoksulenkeily, hölkkä	161	Muu	314
Luistelu	201	Tanssi ja kilpatanssi	253	Jääkiekko	128	Tanssi ja kilpatanssi	191
Koripallo	125	Jääkiekko	199	Golf	103	Voimistelu	168
Futsal	110	Juoksulenkeily, hölkkä	179	Salibandy	97	Lentopallo	153
Uinti	108	Uinti	169	Moottoriurheilu	95	Yleisurheilu	151
Salibandy	100	Voimistelu	147	Kävelystenkeily	91	Koripallo	146
kuntosaliharjoittelu	92	Pyöräily	135	kuntosaliharjoittelu	84	Pihapelit ja -leikit (esim. pulkkailu, kelkkailu)	118
Juoksulenkeily, hölkkä	89	Lumilautailu	130	Parkour	66	kuntosaliharjoittelu	112
Kävelystenkeily	83	kuntosaliharjoittelu	128	Futsal	64	Frisbeegolf	101
Moottoriurheilu	83	Pihapelit ja -leikit (esim. pulkkailu, kelkkailu)	116	Pesäpallo	60	Sulkapallo	87
Golf	71	Yleisurheilu	105	Sulkapallo	60	Cheerleading	80
Lumilautailu	62	Lentopallo	92	Yleisurheilu	56	Pesäpallo	78
Pihapelit ja -leikit (esim. pulkkailu, kelkkailu)	62	Cheerleading	89	Lentopallo	52	Golf	53
Parkour	50	Koripallo	69	Tennis	48	Jooga/pilates	51
Pesäpallo	50	Futsal	54	Hiihto	47	Joukkuevoimistelu	49

Talvi			
Poika		Tyttö	
Yleisurheilu	50	Jooga/pilates	52
Kaukalopallo	46	Pesäpallo	52
Nyrkkeily	44	Joukkuevoimistelu	51
Sulkaopallo	44	Sulkaopallo	50
Jääpallo	42	Taitoluistelu	48
Lentopallo	42	Telinevoimistelu	48
Ampumaurheilu	37	Salibandy	37
Jujutsu	34	Keilailu	25
Voimanosto	34	Frisbeegolf	23
Judo	33	Taekwondo	21
Cheerleading	32	Aerobic	20
Keilailu	32	Käsipallo	20
Jousiammunta	29	Moottoriurheilu	20
Pöytätennis	27	Jääpallo	19
Hiihtosuunnistus	26	Kaukalopallo	19
Paini	26	Voimanosto	19
Painonnosto	25	Alppihiihto	18
Tennis	25	Nyrkkeily	18
Alppihiihto	24	Painonnosto	16
Amerikkalainen jalkapallo	24	Golf	15
Taekwondo	24	Jousiammunta	15
Jooga/pilates	22	Tennis	15
Voimistelu	21	Amerikkalainen jalkapallo	12
Ampumahiihto	20	Hiihtosuunnistus	11
Aerobic	19	Muodostelmaluistelu	11
Aikido	18	Judo	10

Kesä			
Poika		Tyttö	
Pihapelit ja -leikit (esim. pulkkailu, kelkkailu)	45	Telinevoimistelu	46
Nyrkkeily	44	Tennis	46
Rullalautailu/skeittaus	43	Hiihto	39
Ampumaurheilu	41	Salibandy	35
Kaukalopallo	39	Jousiammunta	28
Sukellus	35	Futsal	26
Amerikkalainen jalkapallo	34	Melonta	26
Cheerleading	34	Sukellus	26
Judo	33	Moottoriurheilu	25
Uimahyppy	33	Uimahyppy	25
Jujutsu	31	Aerobic	24
Aerobic	30	Suunnistus	24
Keilailu	30	Käsipallo	23
Jääpallo	29	Rullalautailu/skeittaus	23
Voimanosto	29	Jääkiekko	20
Jousiammunta	28	Voimanosto	19
Painonnosto	28	Luistelu	16
Pöytätennis	28	Rullaluistelu	16
Ampumahiihto	26	Keilailu	15
Suunnistus	26	Soutu	15
Jooga/pilates	25	Taekwondo	15
Hiihtosuunnistus	24	Taitoluistelu	15
Paini	23	Alppihiihto	14
Voimistelu	22	Kaukalopallo	14
Laskettelu	21	Nyrkkeily	14
Joukkuevoimistelu	17	Laskettelu	12

Talvi			
Poika		Tyttö	
Karate	16	Jujutsu	10
Rullalautailu/ skeittaus	15	Paini	10
Uimahypyt	15	Ringette	9
Tanssi ja kilpa- tanssi	14	Suunnistus	9
Sukellus	12	Ampumaur- heilu	8
Joukkuevoi- mistelu	11	Karate	7
Käsipallo	11	Parkour	7
Vesipallo	10	Rullaluistelu	6
Suunnistus	9	Uimahypyt	6
Ratsastus	8	Aikido	5
Taido	7	Ampuma- hiihto	5
Miekkailu	6	Rytminen voimistelu	4
Purjehdus	6	Uppopallo	4
Telinevoimis- telu	5	Sukellus	3
Mäkihyppy	4	Lippupallo	2
Uppopallo	4	Mäkihyppy	2
Melonta	3	Pöytätennis	2
Yhdistetty	3	Rullalautailu/ skeittaus	2
Taitoluistelu	2	Miekkailu	1
Lippupallo	1	Purjehdus	1
Muodostel- maluistelu	1	Rullakiekko	1
Ringette	1	Taido	1
Rullakiekko	1	Vesipallo	1
Rullaluistelu	1	Yhdistetty	1
Rytminen voimistelu	1	Melonta	0
Soutu	1	Soutu	0
Squash	1	Squash	0

Kesä			
Poika		Tyttö	
Aikido	16	Purjehdus	12
Taekwondo	16	Ampumaur- heilu	10
Alppihiihto	15	Amerikkalai- nen jalkapallo	9
Karate	15	Hiihtosuun- nistus	9
Melonta	15	Painonnosto	9
Purjehdus	10	Aikido	8
Tanssi ja kilpa- tanssi	10	Judo	8
Ratsastus	9	Ampuma- hiihto	7
Soutu	9	Karate	7
Käsipallo	8	Parkour	7
Rullakiekko	8	Jujutsu	6
Lippupallo	7	Jääpalllo	6
Vesipallo	6	Muodostel- maluistelu	6
Lumilautailu	5	Paini	6
Miekkailu	5	Pöytätennis	6
Luistelu	4	Ringette	5
Rullaluistelu	4	Lumilautailu	4
Squash	4	Rytminen voimistelu	3
Telinevoimis- telu	4	Vesipallo	3
Uppopallo	4	Lippupallo	2
Mäkihyppy	2	Mäkihyppy	2
Taido	1	Squash	1
Yhdistetty	1	Taido	1
Muodostel- maluistelu	0	Yhdistetty	1
Ringette	0	Miekkailu	0
Rytminen voimistelu	0	Rullakiekko	0
Taitoluistelu	0	Uppopallo	0

Liitetaulukko 3.**Luku 7.1: Urheiluseurassa harrastetut pääajit sukupuolittain ja yhteensä (%).**

Laji	Pojat	Tytöt	Kaikki
Jalkapallo	30,7	13,4	21,9
Ratsastus	0,2	16,6	8,7
Jääkiekko	12,8	0,9	6,8
Voimistelu	0,6	11,5	6,1
Tanssi ja kilpatanssi	0,5	11,2	6,0
Salibandy	9,2	2,5	5,8
Koripallo	5,3	3,1	4,1
Pesäpallo	2,6	3,8	3,2
Lentopallo	1,8	4,2	2,9
Uinti	2,1	3,7	2,8
Yleisurheilu	1,4	3,8	2,6
Cheerleading	0,2	4,6	2,4
Frisbeegolf	3,8	0,2	2,0
Tennis	1,5	1,2	1,4
Pyöräily	1,7	0,8	1,2
Hiihto	1,5	1,0	1,2
Karate	1,6	0,4	1,1
Taekwondo	1,5	0,7	1,0
Sulkapallo	0,9	0,8	0,9
Nyrkkeily	0,9	0,6	0,8
Luistelu	0,0	1,2	0,6
Judo	0,9	0,2	0,6
Golf	0,9	0,3	0,6
Jujutsu	1,0	0,2	0,6
Suunnistus	0,6	0,5	0,6
Lumilautailu	0,7	0,3	0,5
Käsipallo	0,4	0,5	0,5
Paini	0,6	0,2	0,4
Painonnosto	0,7	0,1	0,4
Taitoluistelu	0,0	0,7	0,4
Ampumahiihto	0,5	0,2	0,3
Muodostelmaluistelu	0,0	0,7	0,3
Futsal	0,6	0,1	0,3
Ringette	0,0	0,6	0,3

Laji	Pojat	Tytöt	Kaikki
Jääpallo	0,4	0,1	0,3
Jousiammunta	0,3	0,2	0,3
Uimahyppy	0,2	0,3	0,3
Voimanosto	0,3	0,1	0,2
Sukellus	0,3	0,0	0,2
Miekkailu	0,2	0,0	0,2
Vesipallo	0,3	0,0	0,1
Taido	0,3	0,0	0,1
Hiihtosuunnistus	0,2	0,0	0,1
Lippupallo	0,0	0,1	0,1
Keilailu	0,1	0,0	0,1
Squash	0,2	0,0	0,1
Rullaluistelu	0,0	0,2	0,1
Purjehdus	0,0	0,1	0,1
Mäkihyppy	0,0	0,0	0,1
Pöytätennis	0,1	0,0	0,1
Kaukalopallo	0,0	0,0	0,0
Uppopallo	0,0	0,0	0,0
Yhdistetty	0,0	0,0	0,0
Rullakiekko	0,0	0,0	0,0
Muu	8,5	7,8	8,2
Yhteensä (%)	100	100	100
n	2211	2298	4590

Liitetaulukko 4.

Luku 7.1: Urheiluseurassa harrastavien 11–15-vuotiaiden lasten ja nuorten arviot valmentajan toiminnasta iän mukaan (n = 1951–1979) (%).

	Täysin samaa mieltä			Jokseenkin samaa mieltä			En samaa eikä eri mieltä			Jokseenkin eri mieltä			Täysin eri mieltä		
	11-v.	13-v.	15-v.	11-v.	13-v.	15-v.	11-v.	13-v.	15-v.	11-v.	13-v.	15-v.	11-v.	13-v.	15-v.
On ystävällinen ja helposti lähestyttävä	51	48	48	29	27	21	12	16	16	5	6	8	3	3	7
On rohkaiseva ja luo kannustavan harjoitusilmapiirin	53	45	44	26	28	24	13	18	18	4	5	6	4	4	7
Innostaa liikkumaan ja harjoittelemaan omalla ajalla	48	42	39	26	28	28	16	19	20	5	6	6	4	4	7
Ohjaa urheilullisiin/terveisiin elämäntapoihin	40	35	33	31	29	31	18	26	20	7	6	8	5	5	8
On kiinnostunut siitä mitä minulle kuuluu	37	33	39	30	31	26	21	24	19	8	7	8	4	5	7
Keskustelee usein kanssani	34	34	37	32	30	25	21	25	21	8	6	9	5	5	7
Huomioi mielipiteitäni ja ehdotuksiani	35	33	35	36	36	26	18	19	24	6	7	7	5	5	8
Kannustaa harrastamaan myös muita lajeja	24	19	23	26	26	21	29	34	31	10	12	13	11	10	12

Liitetaulukko 5.

Urheiluseurassa harrastavien 11–15-vuotiaiden lasten ja nuorten arviot valmentajan toiminnasta sukupuolen mukaan (n = 1917–1943) (%).

	Täysin samaa mieltä		Jokseenkin samaa mieltä		En samaa eikä eri mieltä		Jokseenkin eri mieltä		Täysin eri mieltä	
	Pojat	Tytöt	Pojat	Tytöt	Pojat	Tytöt	Pojat	Tytöt	Pojat	Tytöt
On ystävällinen ja helposti lähestyttävä	41	57	27	25	19	11	7	5	6	2
On rohkaiseva ja luo kannustavan harjoitusilmapiirin	41	56	28	25	19	12	6	4	6	3
Innostaa liikkumaan ja harjoittelemaan omalla ajalla	42	47	24	29	21	15	7	5	6	4
Ohjaa urheilullisiin/terveisiin elämäntapoihin	34	39	30	31	22	19	7	6	6	5
On kiinnostunut siitä mitä minulle kuuluu	31	41	29	30	25	18	9	7	6	4
Keskustelee usein kanssani	31	39	28	31	26	19	8	7	7	4
Huomioi mielipiteitäni ja ehdotuksiani	32	38	32	35	21	18	7	6	8	3
Kannustaa harrastamaan myös muita lajeja	24	21	24	25	31	31	10	12	11	11

Liitetaulukko 6.

Urheiluseurassa harrastavien 11–15-vuotiaiden lasten ja nuorten arviot harjoittelusta, terveystottumuksista, vapaa-ajasta ja kuormittumisesta iän mukaan (n = 2003–2073) (%).

	Pitää täysin paikkansa			Pitää melko hyvin paikkansa			Pitää osittain paikkansa			Pitää jonkin verran paikkansa			Ei pidä lainkaan paikkaansa		
	11-v.	13-v.	15-v.	11-v.	13-v.	15-v.	11-v.	13-v.	15-v.	11-v.	13-v.	15-v.	11-v.	13-v.	15-v.
Uskon harrastavani tämän-hetkestä lajiani vielä kolmen vuoden päästä	53	46	41	21	20	15	13	18	24	7	10	10	6	6	10
Pidän harjoittelemisesta	49	45	44	25	29	26	17	16	18	6	7	7	3	3	5
Pidän kilpailemisesta	45	43	42	23	22	22	15	17	18	9	10	6	8	6	11
Minulla on riittävästi aikaa olla kavereiden kanssa	37	30	22	33	29	25	15	22	24	10	15	22	4	4	7
Pesen käteni aina ennen ruokailua	35	29	27	27	27	30	19	24	22	14	15	14	5	6	7
Sairastumisen tai loukkaantumisen jälkeen palaan harjoitukseen vasta täysin terveenä	41	26	20	24	28	29	18	21	25	10	17	17	7	8	9
Syön 5-6 ateriaa päivässä	32	29	29	26	25	21	17	21	22	14	14	12	10	11	16
Sairastuminen tai loukkaantuminen haittaa usein harjoitteluani	21	20	22	20	20	14	23	21	24	17	20	19	19	20	21
Herään aamuisin pirteänä	15	9	11	23	20	17	26	27	25	22	27	24	14	16	22
Lopetan sähköisten laitteiden käytön vähintään tunnin ennen nukkumaanmenoa	18	7	8	16	10	8	20	20	17	22	22	18	24	41	49
Urheiluharrastukseni tuntuu usein liian raskaalta	7	7	9	7	10	9	16	17	23	26	27	27	44	39	32

Liitetaulukko 7.

Urheiluseurassa harrastavien 11–15-vuotiaiden lasten ja nuorten arviot harjoittelusta, terveystottumuksista, vapaa-ajasta ja kuormittumisesta sukupuolen mukaan (n = 1965–2023) (%).

	Pitää täysin paikkansa		Pitää melko hyvin paikkansa		Pitää osittain paikkansa		Pitää jonkin verran paikkansa		Ei pidä lainkaan paikkaansa	
	Pojat	Tytöt	Pojat	Tytöt	Pojat	Tytöt	Pojat	Tytöt	Pojat	Tytöt
Uskon harrastavani tämänhetkistä lajjani vielä kolmen vuoden päästä	46	50	20	19	19	15	8	9	7	7
Pidän harjoittelemisesta	46	48	25	29	19	14	7	6	3	3
Pidän kilpailemisesta	45	44	23	22	17	16	8	9	6	10
Minulla on riittävästi aikaa olla kavereiden kanssa	35	28	30	30	21	19	10	19	4	5
Pesen käteni aina ennen ruokailua	30	32	27	28	23	20	13	16	7	4
Sairastumisen tai loukkaantumisen jälkeen palaan harjoituksiin vasta täysin terveenä	34	28	25	28	22	19	11	16	7	8
Syön 5-6 ateriaa päivässä	31	30	27	23	22	18	13	14	8	15
Sairastuminen tai loukkaantuminen haittaa usein harjoitteluani	23	19	18	19	24	21	18	20	17	22
Herään aamuisin pirteänä	16	9	23	20	27	26	21	27	13	19
Lopetan sähköisten laitteiden käytön vähintään tunnin ennen nukku- maanmenoa	15	9	14	11	22	17	20	23	30	41
Urheiluharrastukseni tuntuu usein liian raskaalta	11	4	10	7	22	15	26	27	32	47

Liitetaulukko 8.

Luku 10: Liikunta-aktiivisuus sukupuollen ja iän mukaan toimintarajoitteisilla ja ei-toimintarajoitteisilla lapsilla ja nuorilla.

	Pojat		Työt		Yhteensä	
7 pvnä	Ei toimintarajoitetta	Toimintarajoite	Ei toimintarajoitetta	Toimintarajoite	Ei toimintarajoitetta	Toimintarajoite
11-v.	47	44	33	31	37	35
13-v.	38	27	23	17	31	20
15-v.	30	16	15	11	23	13
Yht.	39	29	24	18	32	23
5-6 pvnä						
11-v.	30	22	38	31	35	27
13-v.	31	25	35	28	33	28
15-v.	32	31	32	24	33	25
Yht.	31	25	37	28	33	27
3-4 pvnä						
11-v.	14	20	22	29	22	24
13-v.	23	29	31	32	27	32
15-v.	25	31	37	34	31	34
Yht.	22	27	29	33	26	29
0-2 pvnä						
11-v.	16	15	7	9	6	14
13-v.	8	20	11	23	9	20
15-v.	13	22	15	31	13	28
Yht.	8	19	10	22	9	21



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

 UKK-instituutti



OPETUS- JA
KULTTUURIMINISTERIÖ



VALTION LIIKUNTANEUVOSTO
Statens idrottsråd

LINJOJA LIIKUNTAAN VUODESTA 1920