

TIINA HAKANEN
SAMI MYLLYNIEMI
MIKKO SALASUO (TOIM.)

OIKEUS LIIKKUA

LASTEN JA NUORTEN VAPAA-AIKATUTKIMUS 2018



TIINA HAKANEN &
SAMI MYLLYNIEMI & MIKKO SALASUO (TOIM.)

OIKEUS LIIKKUA

LASTEN JA NUORTEN VAPAA-AIKATUTKIMUS 2018

Nuorisotutkimusverkoston julkaisut

Tiede

Teosten sisältö ja tyyli ovat akateemisten kriteerien mukaisia.

Kenttä

Erilaiset raportit ja selvitykset.

Liike

Ajankohtaiset yhteiskunnalliset puheenvuorot.

Tiina Hakanen & Sami Myllyniemi & Mikko Salasuo (toim.)

Oikeus liikkuu. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018

Opetus- ja kulttuuriministeriö

Valtion liikuntaneuvosto

Valtion nuorisoneuvosto

Nuorisotutkimusverkosto

Ulkoasun suunnittelu: Sole Lähti

Kansikuva: Jasmin Finér

Kustannustoimitus ja taitto: Ari Korhonen

Tiivistelmän käännökset: Käännöstoimisto Bellcrest Käännökset Oy

© Opetus- ja kulttuuriministeriö, Valtion liikuntaneuvosto,

Valtion nuorisoneuvosto, Nuorisotutkimusseura ja tekijät

2019

ISBN 978-952-7175-80-4 (nid.)

ISBN 978-952-7175-81-1 (PDF)

Valtion nuorisoneuvoston julkaisuja ISSN 1455-268X (painettu), nro 61

Valtion nuorisoneuvoston julkaisuja ISSN 2341-5568 (verkkojulkaisu), nro 61

Julkaisuja (Nuorisotutkimusseura) ISSN 1799-9219, nro 215, *Kenttä*

Verkkojulkaisuja (Nuorisotutkimusseura) ISSN 1799-9227, nro 139, *Kenttä*

Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:2

ISSN-L 2242-4563

ISSN 2242-4571 (verkkojulkaisu)

Paino: Printek

SISÄLLYSLUETTELO

JOHDANTO	5
<i>Tiina Hakanen & Sami Myllyniemi & Mikko Salasuo</i>	
OIKEUS LIIKKUA. LASTEN JA NUORTEN VAPAA-AIKATUTKIMUS 2018	9
TIEDONKERUU JA TAUSTAMUUTTUJAT	11
Perusjoukko, otos ja tiedonkeruun kulku	11
Taustamuuttajat	12
LIKKUMINEN	15
Lasten ja nuorten liikunnan harrastamisen perusilme	15
Liikunnan harrastamisen paikat ja ympäristöt	24
Harrastusmuotojen kirjo laajenee	31
Vanhempien ajatuksia ja näkemyksiä lasten liikunnasta	33
Liikunnan harrastamisen kustannukset	39
Liikkumisen motiiveja, syitä ja kannustusta	42
Kiusaaminen, syrjintä ja epäasiallinen käytös lasten ja nuorten liikunnassa ja urheilussa	47
VAPAA-AIKA JA HARRASTUKSET	53
Vapaa-ajan määrä	53
Ainakin jokin harrastus	55
Vapaa-ajan aktiviteetit	58
Aktiivisuuden ja passiivisuuden kasautuminen	60
Järjestökiinnittyneisyys	62
Järjestötyypit	64
Ruutuaika	65

TYTYTVÄISYYS ELÄMÄÄN JA SEN OSA-ALUEISIIN	69
---	----

VIITTEET	73
----------------	----

LÄHTEET	75
---------------	----

Tuomas Zacheus & Arttu Saarinen

 LASTEN JA NUORTEN LIIKUNNAN HARRASTAMINEN JA SEN TAUSTALLA VAIKUTTAVAT SYYT	81
--	----

LIITTEET	117
----------------	-----

KIRJOITTAJAT	139
--------------------	-----

TIIVISTELMÄ	141
-------------------	-----

REFERAT	143
---------------	-----

SUMMARY	145
---------------	-----

Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus on kahden vuoden välein ilmestynyt haastattelututkimus, jonka toteuttavat yhteistyössä Valtion nuorisoneuvosto, Valtion liikuntaneuvosto, opetus- ja kulttuuriministeriö sekä Nuorisotutkimusverkosto. Tutkimuksen juuret ovat 1990-luvun Nuorten järjestökiinnittynisyystutkimuksissa (Nurmela 1998; Pehkonen 2001). Sittenkin järjestöistä lähtevä näkökulma on laajentunut kattamaan nuorten vapaa-aikaa yleisemmin. Vuonna 2009 tutkimussarjan nimeksi vaihdettiin Nuorten vapaa-aikatutkimus.

Tutkimuksen laajentuneen näkökulman taustalla on kasvanut ymmärrys vapaa-ajan ja omaehtoisen olemisen merkityksestä lasten ja nuorten elämässä. Tämä näkyy esimerkiksi nuorten yhä kielteisempinä asenteina erilaisia jäsenyyksiä kohtaan ja liikunnan tapauksessa siinä, että omaehtoinen liikkuminen säilyy murrosiän kriittisinä ikävuosina paremmin kuin liikkuminen urheiluseuroissa (Myllyniemi & Berg 2013, 48, 86). Elämänlaadun eri ulottuvuuksien tärkeyden on ylipäättään havaittu vaihtelevan eri ikävaiheissa (Vaarama ym. 2010), ja World Values Surveyn kaltaisten kaiken ikäisille suunnattujen haastattelututkimusten tuloksissa nuorten ikäryhmissä korostuvat muita enemmän nimenomaan vapaa-aika ja ystävyyssuhteet. Kuitenkin organisoimaton toiminta ja instituutioiden ulkopuolinen elämä on usein jäänyt vähemmälle tutkimukselle.

Alun perin tutkimuksen kohderyhmä kattoi kaikki Suomessa asuvat 10–29-vuotiaat. Vuonna 2013 alaikäraja laskettiin 7 ikävuoteen, minkä johdosta tutkimuksen nimi muuttui Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimukseksi. Viime vuosina on tunnistettu alle kouluikäisten kokemustiedon jääneen Suomessa tiedonkeruun katveeseen.

Tästä syystä kohderyhmän ikäjakaumaa laajennettiin edelleen 6–29 ikävuoteen ottamalla mukaan myös esikouluikäiset. Lapsiasiavaltuutettu julkaisi marraskuussa 2018 Lapsibarometrin nyt kerätyn 6-vuotiaiden haastatteluaineiston pohjalta. Pian tämän tutkimuksen jälkeen julkaistaan Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksen erillisraportti, jossa tarkastellaan erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten vapaa-aikaa, erityisesti liikkumista ja liikuntaa.

Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksen tavoitteena on siis nimensä mukaisesti tarkastella vapaa-aikaa ja siihen liittyviä trendejä. Vapaa-aika tarkoittaa tutkimusaiheena sitä, että tutkimuksessa keskitytään ennen kaikkea koulun, työn ja muiden instituutioiden ulkopuolella tapahtuvaan elämään, kuten ystävyys-suhteisiin, harrastuksiin ja muihin vapaa-ajan aktiviteetteihin. Lasten ja nuorten hyvinvointi ja elinolot eivät palaudu vain instituutioihin osallistumiseen ja palveluiden käyttöön, vaikka hyvinvointia näillä mittareilla perinteisesti seurataan. Vaikka nuoret ovat nousseet hyvinvointipoliittisen keskustelun keskiöön, jää instituutioiden ulkopuolinen elämä helposti koulutus- ja hyvinvointipolitiikan ja tutkimuksen katveeseen. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimukset paikkaavat omalta osaltaan tätä tietovajetta painottamalla vapaa-ajan olemista ja tekemistä. Toistuvien kysymysten lisäksi kunakin tutkimusvuonna on oma pääteemansa, jona vuorottelevat media ja liikkuminen. Nämä kaksi aihepiiriä ovat niihin liittyvän suuren yhteiskunnallisen tiedonintressin takia vahvasti mukana myös tulevilla tutkimuksilla. Nyt käsillä olevan vuoden 2018 vapaa-aikatutkimuksen pääteema on liikkuminen ja liikunta.

Suomalaisten liikuntaa ja fyysistä aktiivisuutta tutkitaan monissa muissakin tutkimushankkeissa, kuten Suomi 100 KunnanKartta, Terveys 2011, Alueellinen terveys- ja hyvinvointitutkimus (ATH), WHO:n koululaistutkimus (*Health Behaviour in School-aged Children*, HBSC), THL:n Kouluterveyskysely ja Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa eli LIITU-tutkimus. Nuorten liikkumista ja kuntoa on mitattu myös objektiivisesti, kuten puolustusvoimissa ja MOVEI-mittauksissa (ks. Husu ym. 2018; Sääkslahti 2018). Päällekkäisen työn ja tietoaukkojen välttämiseksi eri tutkimushankkeiden välillä onkin syytä olla järkevä työnjako. Siksi Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksen sisällöllinen painopiste ei ole niinkään fyysisen aktiivisuuden mittaamisessa kuin lasten ja nuorten omista näkemyksistä, kokemuksista ja tulkinnoista omasta vapaa-ajastaan. Tämän mahdollistavat haastattelut ja kyselyt tiedonkeruutapana.

Tämän tutkimuksen tärkeänä prismana lasten ja nuorten maailmaan on liikuntalaki (2015) ja sen toteuttamisen lähtökohdat. Lain tavoitepykälässä läpäiseviksi arvoiksi ja lähtökohdiksi on kirjattu tasa-arvo, yhdenvertaisuus, yhteisöllisyys, monikulttuurisuus, terveet elämäntavat sekä ympäristön kunnioittaminen ja kestävä kehitys. Eräs vapaa-aikatutkimuksen keskeinen tehtävä onkin kartoittaa liikuntalain arvopohjan ja lähtökohtien toteutumista lasten ja nuorten liikunnassa. Tutkimuksen liikuntaa käsittelevässä osassa tulosten raportoinnin yhteydessä pysähdytäänkin aika ajoin pohtimaan hieman syvällisemmin sellaisia havaintoja ja tuloksia, jotka ovat keskeisiä ja ajankohtaisia liikuntalain lähtökohtien ja arvopohjan näkökulmasta.

Tiedonkeruussa käytettiin haastatteluasetelmaa, joka mahdollistaa lasten ja huoltajien vastausten peilaamisen toisiinsa. Kiinnostavia ovat liikuntateemaan liittyvät sisällölliset kysymykset, jotka esitettiin niin lapselle kuin tämän huoltajallekin. Sukupolvivertailua hyödyntäen päästään käsiksi uudella tavalla perheen sisäisiin liikkumisen ja liikunnan merkityksiin, mutta ennen kaikkea vanhempien kasvatuspyrkimyksiin ja -tavoitteisiin sekä kokemuksiin ja näkemyksiin

lasten ja nuorten liikunnan harrastamisen nykytilasta. Vanhempien kasvatukselliset toiveet ja pyrkimykset ovat tärkeitä suunnannäyttäjiä liikuntaa lapsille ja nuorille järjestäville tahoille ja liikuntapolitiikalle. Niitä voi lukea myös laajemmin yhteiskunnallisen liikkumis- ja liikuntailmapäiriin sensoreina. Vastausten lukeminen rinnakkain tarjoaa myös tärkeää metodologista perustietämystä siitä, kuinka vaikkapa lasten liikunnan harrastamisen yleisyyteen liittyvät tulokset poikkeavat toisistaan riippuen siitä, kysytäänkö asiaa lapsilta itseltään vai heidän huoltajiltaan.

Myöhemmin vuonna 2019 ilmestyvä erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten liikkumiseen keskittyvä tutkimus liittyy nyt käsillä olevaan Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimukseen niin tiiviisti, että voidaan puhua kaksiosaisesta tutkimushankkeesta. Erityistä tukea tarvitsevien lasten otos kerätään kirje- ja nettikyselyin. Kirjekyselyaineisto kerätään Kelan vammais- tukea saavien lasten ja nuorten joukosta satunnaisotannalla, linkkiä nettikyselyyn puolestaan välitetään kansalaisjärjestöjen kautta. Teemoillaan erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten tutkimus painottuu liikkumisen yhdenvertaisuuden kysymyksiin.

Liikuntalain (2015) tavoitteiden lähtökohdist nouseva tutkimus on ajankohtainen ja tarttuu moniin aiemmin vähälle huomiolle jääneisiin liikkumis- ja liikuntateemoihin. Lasten ja nuorten liikunta on paljon muutakin kuin vain fyysistä aktiivisuutta ja sitä edistävää toimintaa. Lasten ja nuorten vapaa-ajalla tapahtuva liikkuminen ja liikunta ovat keskeisiä kasvun, sosiaalisuuden ja henkisen kehityksen areenoita. Vanhempien liikunnalle antamat merkitykset ja kasvatukselliset tavoitteet ovat myös varsin erilaisia kuin viime vuosisadalla. Kun nykyajan suuret kysymykset liittyvät liikkumattomuuteen, lasten ja nuorten syrjäytymiseen, haastavaan ja raskaaseen koulutukseen, nuorten mielenterveysongelmiin, tasa-arvoon ja yhdenvertaisuuteen, täytyy myös lasten ja nuorten liikkumista ja liikuntaa järjestävien tahojen tarkastella kriittisesti toimintansa lähtökohtia ja arvoperustaa. Nopeasti

muuttuvassa maailmassa täytyy oppia kuuntelemaan herkällä korvalla lasten ja nuorten sekä heidän vanhempiensa ääniä.

Tällä vuosikymmenellä on ollut nähtävissä huolestuttavia merkkejä siitä, että liikuntaa suunnittelevat ja järjestävät kansalliset tahot ovat ohjanneet lasten ja nuorten liikuntaa eri suuntaan kuin mihin kasvatuksen ammattilaiset,

lapset ja heidän vanhempansa ja julkilausuttu liikuntapolitiikka tähtäävät (ks. Koski 2009; Koski 2009; OKM 2016; Koski & Mäenpää 2018; Itkonen, Lehtonen & Aarresola 2018, 29). Tällainen yhteiskunnallisten tarpeiden ja todellisuuden sekä liikuntaa järjestävien kansallisten tahojen eri suuntiin kulkeva kehitys tulee monin tavoin esiin tämän tutkimuksen tuloksissa.

Sami Myllyniemi & Mikko Salasuo

OIKEUS LIIKKUA

LASTEN JA NUORTEN VAPAA-AIKATUTKIMUS 2018

Tiina Hakanen & Sami Myllyniemi & Mikko Salasuo

TIEDONKERUU JA TAUSTAMUUTTUJAT

PERUSJOUKKO, OTOS JA TIEDONKERUUN KULKU

Tutkimuksen perusjoukkona ovat 6–29-vuotiaat Manner-Suomessa asuvat lapset ja nuoret. Haastattelukielenä käytettiin suomea ja ruotsia, mikä käytännössä rajaa tutkittavien joukkoa varsinkin maahanmuuttajataustaisten osalta. Paiminta tehtiin Väestörekisterikeskuksessa satunnaisotantana, minkä jälkeen henkilötietoihin yhdistettiin puhelinnumero. Alle 15-vuotiaiden tiedonkeruun aluksi otettiin yhteyttä huoltajiin, joilta pyydettiin lupa lasten haastatteluun. Puhelinhaastattelut toteutti Feelback Group Oy maaliskuun 2018. Henkilökohtaiset käyntihaastattelut toteutti Norstat Finland Oy.

Tiedonkeruumenetelmää uudistettiin siten, että nyt käytetään ensimmäistä kertaa niin puhelin- ja käyntihaastatteluita kuin nettikyselyäkin (taulukko 2). Osa 15–29-vuotiaista haastateltiin puhelimitse, osa nettipaneelin avulla. 6-vuotiaiden tiedonkeruu toteutettiin henkilökohtaisiin käyntihaastatteluun. Tämä niin sanottu hybridi-tiedonkeruu mahdollistaa sen tarkastelun, millainen vaikutus käytetyllä tiedonkeruutavalla on vastaajajoukkoon ja vastauksiin.

Havaintoja tiedonkeruutapojen vaikutuksista tuloksiin raportoidaan poikkileikkausmaisesti läpi julkaisun. Tiivistetysti voidaan todeta, että netti- ja haastatteluvastausten välillä on kohtalaisen suuri eroja. Näyttää siltä, että paine antaa niin sanottuja sosiaalisesti suotavia vastauksia on suurempi puhelinhaastatteluissa ja vastaavasti netissä ihmiset raportoivat helpommin myös negatiivisista asioista elämässään.

Vastaajajoukot myös poikkeavat taustoiltaan esimerkiksi siten, että nettipaneeliin vastanneiden koulutustaso on matalampi kuin puhelinhaastateltujen nuorten (ks. taulukko 2). Eri tiedonkeruutavalla saadun datan yhdistäminen samaan analyysiin ei siis ole täysin ongelmaton, ja tiedonkeruutavan muutoksiin voi suhtautua kriittisesti myös vuosivertailun kannalta.

Taulukossa 1 aineistonkeruun esitellään menetelmien ja ikäryhmien mukaan. Kullekin neljälle ikäryhmälle laadittiin omat haastattelulomakkeensa. Jakamalla kohderyhmä ikäluokkiin pyrittiin huomioimaan lasten ja nuorten iänmukainen kehitystaso kysymyksiä laatiessa. Lomakkeet ovat julkaisun liitteenä (liite 1).

TAULUKKO 1. MONIMENETELMÄLLISEN AINEISTONKERUUN JAOTTELU MENETELMIEN JA IKÄRYHMIEN MUKAAN.

		Menetelmä			yht.
		henkilökohtaiset haastattelut	puhelinhaastattelut	nettipaneeli	
Perusotos A, Tiedonkeruu, n = 1400					
Ikä	7–9 v.	87	100		187
	10–14 v.		304		304
	15–29 v.		479	477	956
	yht.	87	883	477	1447
Lisäotos B					
	6 v.	50	102		152

TAULUKKO 2. NETTIPANEELISSA VASTANNEIDEN JA PUHELINHAASTATTELUUN OSALLISTUJIIEN TAUSTOJEN EROAVAIUUDET, 15–29-VUOTIAAT, %-OSUUS (N).

		Puhelin- haastattelut	Netti- paneeli
Koulutus	Ei tutkintoja, ei opiskele	5 % (20)	8 % (34)
	Ammatillinen perustutkinto tai sitä suorittamassa	30 % (131)	31 % (136)
	Ylioppilastutkinto tai sitä suorittamassa	23 % (101)	27 % (120)
	Ammattikorkeakoulututkinto tai sitä suorittamassa	22 % (98)	20 % (88)
	Yliopistotutkinto tai sitä suorittamassa	21 % (93)	15 % (67)
Toimeentulo	Tulee hyvin toimeen	68 % (317)	50 % (230)
	Pärjää, kun tekee ostokset harkiten	23 % (106)	28 % (128)
	Joutuu tinkimään ostoksia	9 % (42)	22 % (103)
Päätoimi	Työssä tai yrittäjä	41 % (194)	28 % (128)
	Opiskelu tai koulunkäynti	47 % (223)	52 % (238)
	Lomautettu tai työtön	5 % (25)	11 % (51)
	Muut	7 % (32)	9 % (43)
Tuntee kuuluvansa vähemmistöön	a) Etninen tausta	9 % (43)	18 % (81)
	b) Aatteellinen vakaumus tai mielipide	17 % (78)	29 % (126)
	c) Uskonnollinen vakaumus	15 % (71)	25 % (111)
	d) Seksuaalinen suuntautuminen (kuten homo, bi, lesbo)	8 % (39)	24 % (106)
	e) Sukupuoli-identiteetti (kuten transihminen)	3 % (14)	12 % (55)
	d) Vammaisuus tai pitkäaikaissairaus	10 % (47)	21 % (94)
	e) Ulkonäkö (kuten ihonväri, pukeutuminen tms.)	9 % (42)	25 % (114)

TAUSTAMUUTTUJAT

Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksen taustamuuttajat ovat ikää, äidinkieltä ja asuinkuntaa lukuun ottamatta vastaajilta itseltään saatuja. Alle 15-vuotiaiden haastatteluissa osa kysymyksistä esitettiin lasten huoltajille. Näin saatiin sellaisia tärkeitä taustatietoja esimerkiksi kotitalouden tuloista ja vanhempien koulutustasosta, joita lapsen olisi vaikeaa tai mahdotonta tietää.

Oleellista on se, että taustatietoja ei pääosin ole haettu rekistereistä, vaan ne kertovat tutki-
musta varten haastatellun lapsen ja nuoren (tai heidän huoltajansa) oman käsityksen asiasta. Niinpä esimerkiksi tieto pääasiallisesta toiminnasta ei välttämättä ole sama kuin viranomaisen papereissa. Nuori, joka käy työssä ja opiskelee, saattaa sanoa pääasialliseksi toiminnakseen kumman hyvänsä. Se että taustatiedot on pääsääntöisesti saatu kysymällä, ei välttämättä ole virhelähde, mutta on hyvä pitää mielessä, että ne

kertovat ensisijaisesti lapsen tai nuoren omasta kokemuksesta tilanteestaan.

Seuraavassa esitellään lyhyesti keskeisimmät taustamuuttajat. Lisäksi liitteessä 2 on yhteen-
veto vastanneista erilaisten taustatekijöiden mu-
kaan.

Sukupuoli

Sukupuoli kysyttiin 10–29-vuotiailta vastaajilta itseltään, sillä heille haluttiin antaa mahdollisuus itse kertoa, kuinka he sukupuolensa kokevat. Tätä nuoremmilta sukupuolitieto otettiin rekisteristä. Naisen/tytön ja miehen/pojan ohel-
la vastaajilla oli mahdollisuus valita ”muu” tai ”en halua kertoa” (n=13). Muuksi kuin tytöksi tai pojaksi itsensä kokevien määrä on niin vä-
häinen, ettei heidän vastaustensa perusteella voi tehdä ainakaan tilastollisia yleistys-
ksiä. Se ei kuitenkaan ole päätarkoitus, vaan ajatuksena on antaa nuorelle sanansija itseensä kohdistuvissa määrittelyissä.

Ikä

Taustamuuttujana ikää käytetään pääsääntöisesti siten, että vastaajat on ryhmitelty kuuteen ikäluokkaan: 6-, 7–9-, 10–14-, 15–19-, 20–24- ja 25–29-vuotiaisiin. Eri ikäryhmien erilaisia tiedonkeruutapoja esiteltiin edellä kohderyhmästä, otoksesta ja tiedonkeruun kulusta kertovassa luvussa.

Aluemuuttajat

Vastaajat on ryhmitelty asuinkuntansa perusteella Tilastokeskuksen kunnan asutusrakennetta kuvaavaan kolmeen luokkaan: kaupunkimaisissa kunnissa, taajaan asutuissa kunnissa ja maaseutumaisissa kunnissa asuviin. Taustatietona hyödynnetään myös suuralueluokitusta (NUTS 2 -taso) Helsinki-Uusimaa, Etelä-Suomi, Länsi-Suomi, Itä- ja Pohjois-Suomi. Kunta- ja maakuntatason tilastollisesti mielekkääseen vertailuun vastaajia ei yleensä ole tarpeeksi.

Kuntatiedon lisäksi vastaajia pyydettiin myös arvioimaan asuinpaikkaansa sen mukaan, asuvatko he 1) ison kaupungin keskustassa, 2) ison kaupungin lähiössä tai muulla laita-alueella,

3) pikkukylän tai pikkukaupungin keskustassa, 4) pikkukylän tai pikkukaupungin harvaan asutulla laita-alueella vai 5) maaseutuympäristössä.

Koulutus

Koulutustasoa suoraan mittaavia muuttujia oli kaksi: korkein suoritettu tutkinto ja haastattelutieteen opiskelupaikka. Näiden lisäksi selvitettiin vanhempien koulutustaso. Koulutustaso on nuorten ikäryhmässä jatkuvassa muutoksessa ja mittaa usein suunnilleen samaa asiaa kuin ikä. Koska valtaosalla nuorista koulutus on yhä kesken, tutkintomuuttujaa käytettäessä suuri osa tapauksista hukataan, mikäli yhä opiskelevat jätetään analyyseista pois. Kattavampi koulutusmuuttuja saadaankin yhdistämällä tiedot suoritetuista tutkinnoista ja opiskelupaikasta. Näin luodun muuttujan luokat ovat yliopistotutkinto tai sitä suorittamassa (n=160), ammattikorkeakoulututkinto tai sitä suorittamassa (n=186), ammatillinen perustutkinto tai sitä suorittamassa (n=267), ylioppilas tai lukiossa (n=221) sekä ei tutkintoja, ei opiskele (n=54).

LASTEN JA NUORTEN LIIKUNNAN HARRASTAMISEN PERUSILME

Vuosikymmenestä toiseen kyselytutkimuksissa toistuva lasten ja nuorten liikkumisen ja liikunnan harrastamisen ominaispiirre on, että liikunnan määrä ja erityisesti ohjattu liikunta vähenevät merkittävästi iän myötä. Viimeistään 15 vuoden iässä liikunta-aktiivisuutta kuvaavat indikaattorit asettuvat uuteen asentoon ja omaehtoisesta liikkumisesta tulee hallitseva liikkumisen ja liikunnan muoto. Suomessa tästä ilmiöstä on tehty suoria tai välillisiä tutkimushavaintoja ainakin 1920-luvulta saakka (ks. Bruhn 1937; ks. myös Helanko 1953). Ei olekaan yllättävää, että ilmiö on nähtävissä myös tämän tutkimuksen tuloksissa. Lapsena omaehtoinen ja ohjattu liikunta on hyvin aktiivista, mutta liikunnan harrastaminen irtoaa elämäntavasta iän myötä ja samalla liikkumisen tavat ja liikuntaympäristöt muuttuvat.

Tässä tutkimuksessa liikuntaa harrastavien lasten ja nuorten osuutta selvitettiin peruskysymyksellä: ”Harrastatko nykyisin jotain, aivan mitä tahansa liikuntaa?” Peräti 88 prosenttia lapsista ja nuorista vastasi kysymykseen myöntävästi (ks. kuvio 1). Liikuntaa harrastavien osuus kaikista lapsista ja nuorista voisi teoriassa olla vieläkin suurempi, sillä liikuntaa harrastamattomista (11 %) yli puolet (54 %) olisi halunnut harrastaa jotain liikuntaa. Kaikista vastaajista ainoastaan 4 prosenttia ei harrastanut eikä halunnutkaan harrastaa liikuntaa missään muodossa. Vaikka peruskysymys onkin varsin karkea mittari, on se hyvä lähtökohta lasten ja nuorten liikunnan perusilmeen tarkentamiselle.

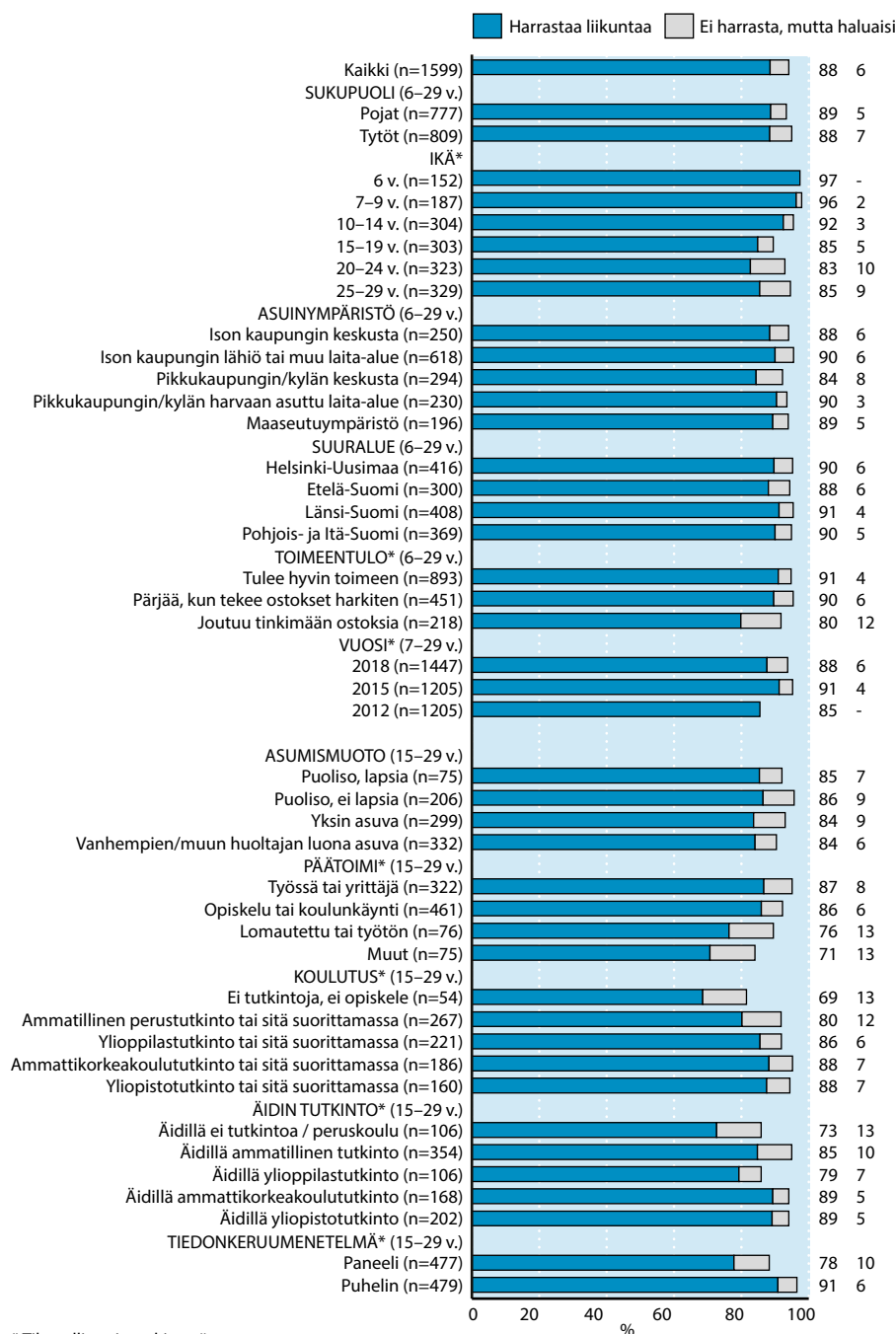
Alle 10-vuotiaista lapsista lähes jokainen kertoi harrastavansa jotakin liikuntaa (97 %).

Liikuntaa harrastavien nuorten osuus laskee hieman ikäryhmässä 15–29-vuotta, mutta tuolloin myös liikunnan määrä ja liikkumisen tavat muuttuvat merkittävästi. Tällainen muuttuva trendi liikkujien osuudessa on samanlainen sekä pojilla että tytöillä. Tosin pientä sukupuolen mukaista eroa liikkuvien nuorten osuudessa on havaittavissa teini-iässä (15–19-vuotiaat), jolloin 89 prosenttia tytöistä ja 82 prosenttia pojista kertoi harrastavansa jotain liikuntaa.

Aineiston analyysissa lasten ja nuorten liikunnan harrastamista tarkasteltiin suuralueittain: Helsinki-Uusimaa, Etelä-, Länsi-Suomi sekä Pohjois- ja Itä-Suomi. Suuralueilla liikuntaa harrastetaan suunnilleen yhtä paljon. Joitakin pieniä eroja on havaittavissa, kun vastaajien ikä otetaan mukaan aluevertailuun. Etelä-Suomessa 15–19-vuotiaat harrastavat liikuntaa hieman enemmän kuin muualla Suomessa. Muuten eri suuralueilla liikuntaa harrastavien lasten ja nuorten osuudet ovat keskenään hyvin samankaltaisia eikä vastaajan koetulla asuinympäristöllä ole vaikutusta. Sama osuus lapsista ja nuorista harrastaa siis liikuntaa, asuvat he sitten maalla tai kaupungin keskustassa.

Perheen sosioekonomisella tilanteella tiedetään olevan yhteys lasten liikunnan harrastamiseen (esim. Hakamäki ym. 2014). Kotitalouden taloudellinen tilanne näkyi myös tämän tutkimuksen tuloksissa. Hyvin toimeentulevien kotitalouksien lapset harrastavat liikuntaa 11 prosenttiyksikköä enemmän kuin niiden kotitalouksien lapset, joissa taloustilanne koetaan huonoksi. Tämä ero näkyy kaikissa muissa ikäluokissa paitsi 15–24-vuotiaissa. Taloudellisesti heikommin toimeentulevissa kotitalouksissa 63 prosenttia liikuntaa harrastamattomista lapsista haluaisi aloittaa liikunnan harrastamisen.

KUVIO 1. LIIKUNNAN HARRASTAMINEN JA HARRASTUSHALUKKUUS TAUSTAMUUTTUJITTAIN (%).



* Tilastollisesti merkitsevä ero

Kysymys esitettiin 6-vuotiaiden osalta heidän vanhemmilleen.

Vastaava osuus hyvistä taloudellisista oloista tulevalla on 45 prosenttia. Tuloksia tulkittaessa on hyvä huomioida se, että kotitalouden koettua taloustilannetta on kysytty alle 15-vuotiaiden vanhemmilta ja yli 15-vuotiaat ovat vastanneet kysymykseen itse.

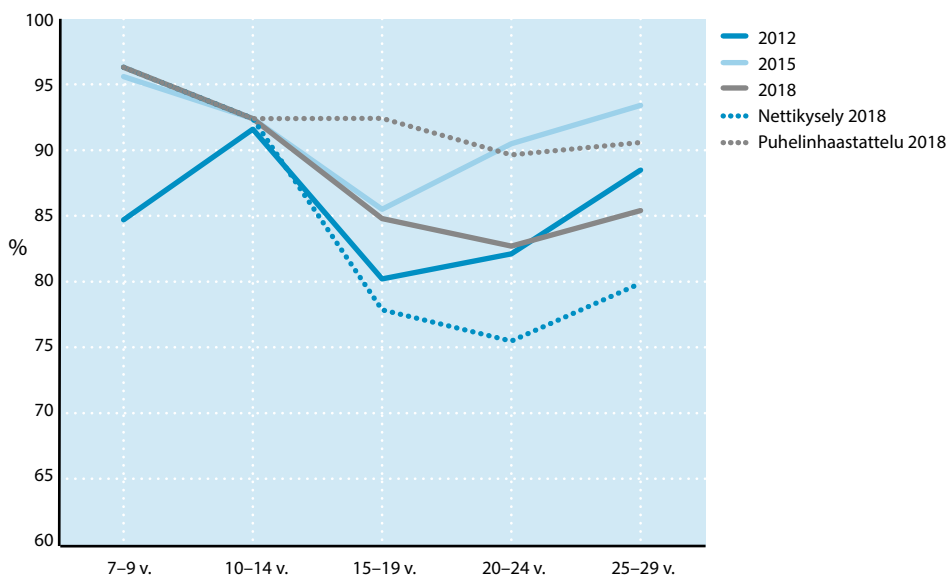
Nuorilta (15–29-vuotiailta) vastaajilta kysyttiin liikunnan ohella heidän koulutuksestaan sekä tämän hetkisestä päätoimesta. Tulokset eivät poikkea aiemmissa tutkimuksissa tehdyistä havainnoista (ks. Myllyniemi & Berg 2013, 61). Korkeammin koulutetut nuoret harrastavat enemmän liikuntaa. Kaikkein vähiten liikuntaa harrastavat työttömät ja muun työvoiman ulkopuolelle jääneet sekä vanhempainvapaalla olevat nuoret (ks. myös Huhta 2015). Myös äidin koulutuksella on selkeä yhteys yli 15-vuotiaiden nuorten liikunnan harrastamiseen. Niistä nuorista, joiden äidit ovat korkeasti koulutettuja, kertoi 89 prosenttia harrastavansa liikuntaa. Vastaavasti niistä nuorista, joiden äidillä ei ole lainkaan tutkintoa tai hän on suorittanut pelkän peruskoulun, vastasi 73 prosenttia harrastavansa jotakin liikuntaa.

Ikäryhmän 15–29-vuotiaat osalta tiedonkeruu toteutettiin joko nettikyselynä tai puhelinhaastatteluna. Liikunnan harrastamisesta

raportoiminen oli selvästi alhaisempaa niillä 15–29-vuotiailla, jotka vastasivat nettikyselyyn (nettikysely: 78 %, puhelinhaastattelu: 91 %). Alle 10-vuotiaiden haastattelut toteutettiin kasvotusten tai puhelimitse. Lapset, joita haastateltiin kasvotusten, kertoivat harrastavansa liikuntaa yhtä usein kuin ne lapset, jotka vastasivat puhelinhaastatteluihin. Tuloksia tulkittaessa on hyvä huomioida tiedonkeruumenetelmien vaikutus tuloksiin. Vuosina 2012 ja 2015 toteutetut tiedonkeruut tehtiin ainoastaan puhelinhaastatteluina. Vuonna 2012 kaikista vastaajista 85 prosenttia kertoi harrastavansa liikuntaa. Tämä osuus oli 6 prosenttiyksikköä korkeampi kolme vuotta myöhemmin. Liikuntaa harrastavien osuus laski vuonna 2018 takaisin vuoden 2012 tasolle (88 %). Kun jätetään pois nettikyselyyn vastanneet nuoret, liikuntaa harrastavien nuorten osuus nousee 91 prosenttiin, mikä on siis lähes sama kuin vuonna 2015. Liikuntaa harrastavien lasten ja nuorten kokonaisosuus näyttää siis pysyneen jokseenkin samana läpi 2010-luvun.

Alle 15-vuotiaat vastaajat kertoivat vuonna 2018 harrastavansa liikuntaa yhtä paljon kuin sama ikäryhmä vuonna 2015 (ks. kuvio 2). Muutosta sen sijaan on tapahtunut 7–9-vuotiaiden ikäryhmässä sitten vuoden 2012 kyselyn.

KUVIO 2. MITÄ TAHANSA LIIKUNTAA HARRASTAVIEN OSUUS 2012, 2015 JA 2018 (%).



Tuolloin 85 prosenttia lapsista kertoi harrastavansa liikuntaa, kun vuonna 2018 käytännössä kaikki lapset ikäryhmästä 7–9-vuotiaat raportoivat harrastavansa jotakin liikuntaa. Samanlaista muutosta ei tapahtunut 10–14-vuotiaiden lasten kohdalla. Sen sijaan 15–19-vuotiaiden nuorten liikunnan harrastamisessa on havaittavissa pientä kasvua. Teini-ikään ajoittuva notkahdus näyttää hieman tasoittuneen, tosin yli 20-vuotiaat nuoret harrastavat liikuntaa 8 prosenttiyksikköä vähemmän kuin vuonna 2015. Tarkasteltaessa ainoastaan puhelinhaastateltujen vastauksia pysyy liikunnan harrastamisen perusilme vuoden 2018 tutkimuksessa kaikissa ikäryhmissä suunnilleen samanlaisena kuin vuonna 2015.

Liikunnan harrastamisen yleisyys ei kerro lasten ja nuorten liikkumisesta suositusten mukaisesti. Aiemmista tutkimuksista (mm. Tulokortti 2018) tiedetään, että 2010-luvulla liikuntasuosituksen mukaan liikkuvien 11–15-vuotiaiden osuus on kasvanut ja vähän liikkuvien määrä vähentynyt. LIITU-tutkimuksessa (Kokko ym. 2016) noin kolmannes 9–15-vuotiaista kertoi liikkuvansa suositusten mukaisesti. Iänmukaiset muutokset liikunnan määrässä näkyivät LIITU-tutkimuksessa siten, että 13-vuotiaista suositusten mukaisesti kertoi liikkuvansa enää neljännes ja 15-vuotiaista vain joka viides. LIITU-tutkimuksessa suositusten mukaista liikkumista tutkittiin myös niin sanotuilla objektiivisilla mittareilla eli lasten ja nuorten käyttöön annetuilla mittalaitteilla (ks. Husu ym. 2018). Saatujen tulosten mukaan noin kolmannes 9–15-vuotiaista liikkuu suositusten mukaan ja pojat tyttöjä useammin, mutta iänmukaiset erot ovat huomattavia. Kun 9-vuotiaista liikuntasuosituksen mukaisesti liikkuu noin puolet, oli vastaava osuus 15-vuotiaista enää 10 prosenttia. Objektiivisten mittausten perusteella onkin ilmeistä, että liikuntasuosituksen saavuttaminen laskee varsin dramaattisesti iän myötä (ks. Husu ym. 2018). Näin ollen tässä tutkimuksessa kyselymenetelmällä saadut tulokset antavat todennäköisesti liian myönteisen kuvan lasten ja

nuorten liikkumisesta – ainakin, jos objektiiviset mittaukset nähdään kyselyitä tarkempana tutkimusinstrumenttina.

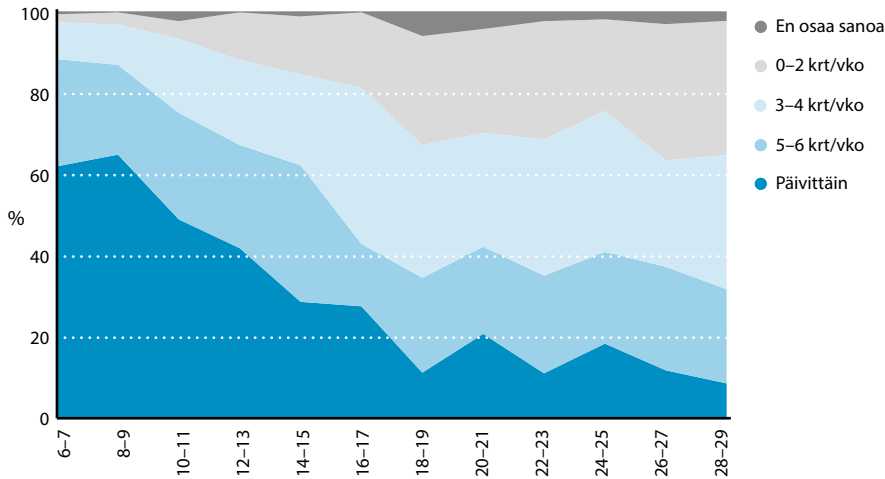
Liikunnan säännöllisyys

Kun tarkastellaan tämän tutkimuksen tuloksia liikunnan säännöllisyydestä ja intensiteetistä, tulevat iänmukaiset muutokset varsin selkeinä näkyviin (ks. kuvio 3). Kaikille vastaajille esitettiin kysymykset: ”Mieti tavallista viikkoa. Kuinka monena päivänä liikut vähintään 60 minuuttia päivässä?” ja ”Kuinka paljon tavallisen viikon aikana liikkumisesi sisältää rasittavaa liikuntaa yhteensä?” Näiden kysymysten avulla pyrittiin luomaan kuvaa lasten ja nuorten liikkumisen määrästä. Kysymykset esitettiin 6–14-vuotiaiden osalta heidän vanhemmilleen.

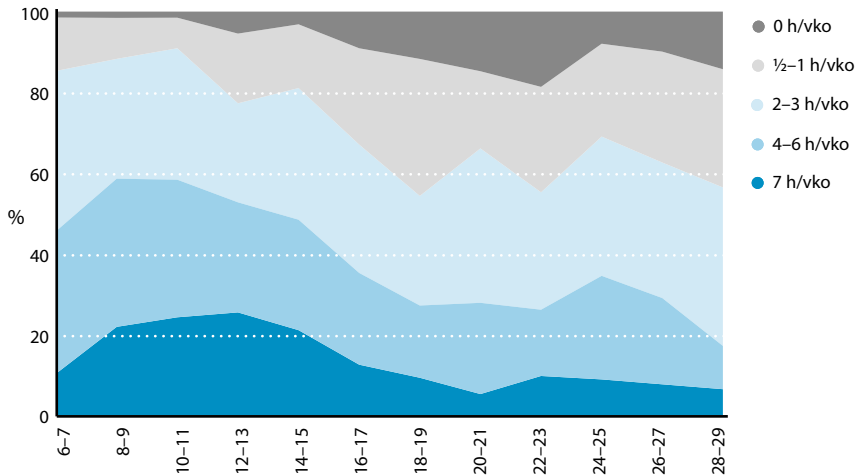
Vastausten mukaan 6–29-vuotiaista lapsista ja nuorista 31 prosenttia liikkuu päivittäin 60 minuuttia (ks. kuvio 4). Ikäryhmittäiset erot ovat samansuuntaisia kuin liikunnan harrastuksen yleisyydessä havaittiin. Kuvio 3 osoittaa, miten liikkuminen ja liikunnan harrastamisen säännöllisyys vähenee iän myötä. Alle 10-vuotiaiden lasten vanhemmista 88 prosenttia kertoi, että heidän lapsensa liikkuvat ainakin viitenä päivänä viikossa 60 minuuttia. Ainoastaan 36 prosenttia nuorista aikuisista (25–29-vuotiaista) kertoi liikkuvansa yhtä paljon. Kun kysyttiin rasittavasta liikunnasta, kertoi hieman yli kolmannes (37 %) 6–29-vuotiaista liikkuvansa rasittavasti ainakin neljä tuntia viikossa.

Tarkasteltaessa maantieteellisen alueen vaikutusta liikunnan määrään voidaan havaita, että 6–14-vuotiaat lapset liikkuvat kaikkialla Suomessa osapuilleen yhtä paljon. Sen sijaan asuinympäristön vertailussa nähdään maaseudulla tai pikkukaupungin laita-alueilla asuvien nuorten liikkuvan useammin ja intensiivisemmin kuin kaupungin keskustassa tai suuren kaupungin laita-alueella. Työssä käyvistä nuorista ja opiskelijoista 41 prosenttia liikkuu ainakin viitenä päivänä viikossa 60 minuuttia, kun taas työttömistä

KUVIO 3A. AINAKIN 60 MINUUTTIA PÄIVÄSSÄ LIIKKUVIEN OSUUS IÄN MUKAAN (%).



KUVIO 3A. RASITTAVAN LIIKUNNAN MÄÄRÄ IÄN MUKAAN (%).

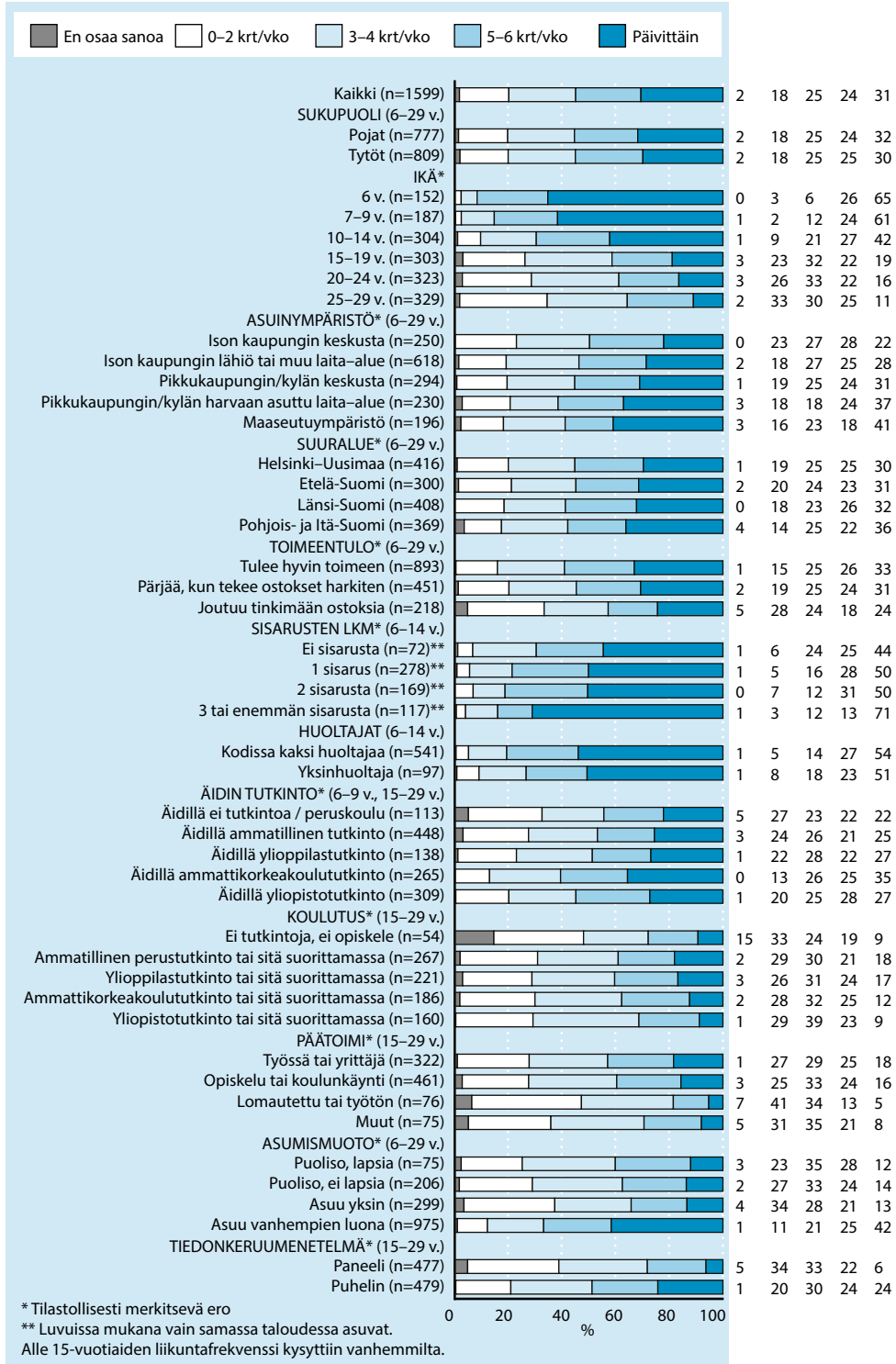


ja muun työvoiman ulkopuolelle jäävistä nuorista samaan pääsee vain 24 prosenttia. Vastavanlaista eroa ei löydy, kun vertaillaan rasittavan liikunnan määrää.

Nuoret (15–29-vuotiaat), jotka tulevat taloudellisesti heikommassa asemassa olevista kotitalouksista, liikkuvat harvemmin 60 minuuttia

päivässä kuin taloudellisesti parempiosaiset. Taloudellisen tilanteen ero ei näy samalla tavoin lasten liikkumisessa. Vaikka kotitalouden taloustilanteella on yhteys lasten ja nuorten liikunnan harrastamiseen, ei se vaikuta siihen, kuinka useana päivänä viikossa lapsi ylipäätään liikkuu. Rasittavan liikunnan määrä on kuitenkin

KUVIO 4. AINAKIN 60 MINUUTTIA PÄIVÄSSÄ LIIKKUVIEN OSUUS, 6–29-VUOTIAAT (%).



vähäisempää niillä lapsilla ja nuorilla, joiden kotitaloudessa on heikko taloudellinen tilanne. Tulokset ovat samansuuntaisia kuin liikunnan harrastamisen yleisyydessä. Nämä havainnot kulkevatkin käsi kädessä, sillä yleisesti ottaen liikunnan harrastaminen koetaan rasittavammaksi kuin arkiliikunta. Tulosta selittää myös se, että taloudellisesti heikommassa tilanteessa olevien perheiden lapset harrastavat liikuntaa urheiluja liikuntaseuroissa vähemmän kuin paremmin toimeentulevien perheiden lapset (ks. kuvio 11).

Urheiluseuraharrastamisella ei ole alle 15-vuotiaiden kohdalla kovin suurta vaikutusta siihen, kuinka monena päivänä lapsi liikkuu vähintään 60 minuuttia (ks. kuvio 5). Urheiluseurassa liikkuvista 80 prosenttia ja omaehtoisesti liikkuvista 70 prosenttia kertoo liikkuvansa 60 minuuttia ainakin viitenä päivänä viikossa. Ero pysyy varsin pienenä myös 15–29-vuotiailla, mutta tässä ikäryhmässä ainoastaan joka viides kokonaan liikuntaa harrastamaton liikkuu 60 minuuttia viitenä päivänä viikossa tai enemmän.

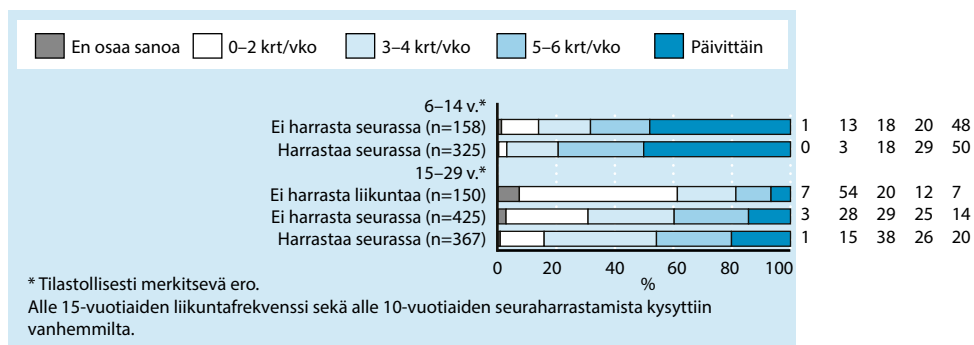
Sisarusten määrällä on yhteys siihen, kuinka usein 6–14-vuotiaat lapset liikkuvat (ks. kuvio 4). Mitä enemmän perheessä on lapsia, sitä useammin lapset liikkuvat 60 minuuttia päivässä. Sen sijaan ruutuajan yhteys siihen, kuinka usein liikkuu 60 minuuttia päivässä, ei ole dramaattinen (ks. myös Berg & Myllyniemi 2013, 54–58). Ruutuajan ja liikunnan yhteys vaihtelee hieman ikäryhmittäin (ks. kuvio 6). Ikäryhmässä 7–9-vuotiaat 82 prosenttia niistä lapsista liikkuu 60 minuuttia ainakin viitenä päivänä viikossa tai

enemmän, joiden ruutu aika on alle 2 tuntia päivässä. Arkena ruudun ääressä 2–3 tuntia vietävistä alle 10-vuotiaista lapsista 91 prosenttia liikkuu viikossa vähintään viisi kertaa viikossa yli 60 minuuttia ja vastaavasti 85 prosenttia lapsista, joiden ruutu aika on yli 3 tuntia päivässä.

Ruutuajan vaikutus liikuntaan on 10–14-vuotiaiden kohdalla varsin samanlainen kuin alle 10-vuotiailla. Kun ruutu aika tavallisena arkipäivänä ylittää 4 tuntia, putoaa ainakin viisi kertaa viikossa 60 minuutin liikuntamäärän tavoittavien osuus alle 70 prosenttiin. Yli 15-vuotiaiden osalta ruutu aika vaikuttaa 60 minuutin liikunnan päivittäiseen toteutumiseen ennen kaikkea niiden nuorten kohdalla, joiden ruutu aika on pitkä nimenomaan vapaa-ajalla. Kun ruutu aika on vapaa-ajalla yli 6 tuntia päivässä, putoaa 60 minuuttia viitenä kertana viikossa tai enemmän liikkuvien osuus noin 40 prosentista noin 20 prosenttiin. Ruutuajan yhteys liikuntaan näyttäytyy merkittävänä ennen kaikkea niiden lasten ja nuorten kohdalla, joiden päivittäinen ruutu aika on pitkä – vähintään yli 4 tuntia päivässä.

Fyysisen aktiivisuuden vähimmäismääräksi 7–12-vuotiaille suositellaan 1,5–2 tuntia, josta puolet pitäisi olla reipasta liikuntaa (Tammelin & Karvinen 2008, 6). Nuoruusiässä, 13–18-vuotiailla, tämä vähimmäisaika on määriteltä puolta tuntia lyhyemmäksi. Aiemmat tutkimukset ovat osoittaneet, että vain noin kolmannes nuorista täyttää nämä liikuntasuositukset (mm. Kokko ym. 2016, 10). Vuoden 2018

KUVIO 5. URHEILU- TAI LIIKUNTASEURAHARRASTAMISEN VAIKUTUS LIIKUNNAN SÄÄNNÖLLISYYTEEN (%).



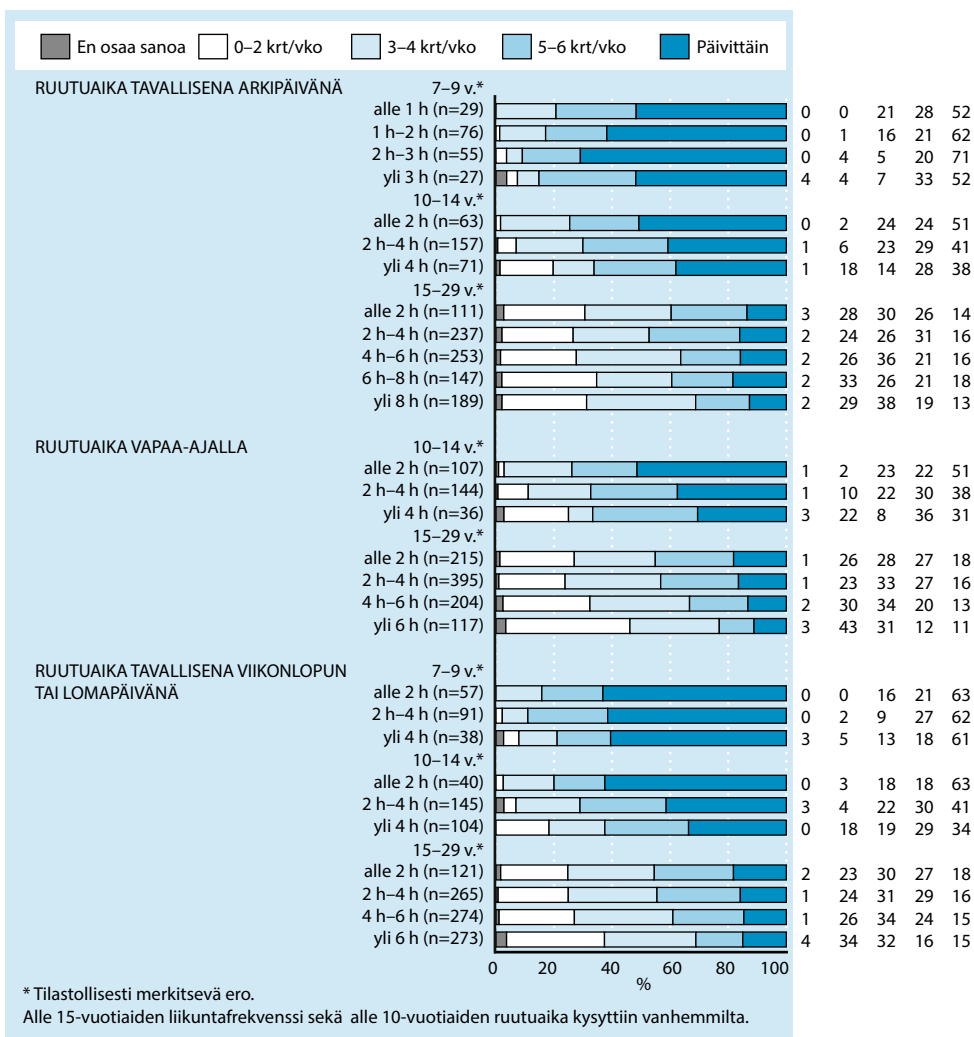
vapaa-aikatutkimuksen 6–18-vuotiaista vastaa-
jista noin kolmannes kertoi liikkuvansa päivit-
tään yli tunnin ja kovatehoisesti ainakin 4 tuntia
viikossa, mikä on liikuntasuositusten mukaan
riittävästi. Pienet lapset näyttävät liikkuvan sel-
västi paremmin liikuntasuositusten mukaisesti.

Liikuntaa harrastamattomista lapsista ja
nuorista ainoastaan 6 prosenttia kertoi liikku-
vansa suositusten mukaisesti. Tuomas Zacheus
ja Arttu Saarinen tarkastelevat tässä teoksessa
olevassa artikkelissa liikunnan säännöllisyyttä ja
rasittavuutta tarkemmin erilaisten taustamuut-
tujen valossa.

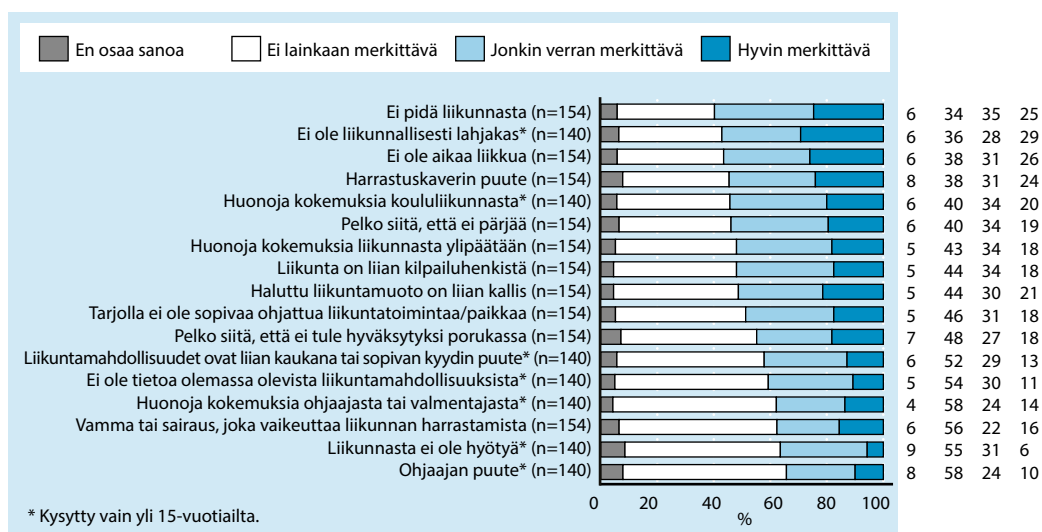
Harrastamattomuus ja sen syyt

Kaikista vastanneista lapsista ja nuorista 11 pro-
senttia kertoi, ettei harrasta lainkaan liikuntaa.
Vastaajilta tiedusteltiin harrastamattomuuden
syytä. 7–9-vuotiaiden ikäryhmässä liikuntaa
harrastamattomia oli määrällisesti hyvin vähän.
Harrastamattomuuden syyksi kerrottiin muun
muassa se, ettei lapsi pidä liikunnasta, että lii-
kunta on liian kilpailuhenkistä ja lapsen pelko
siitä, ettei tule hyväksytyksi porukassa. Liikun-
tapaikan tai harrastustoiminnan puuttumisen
lapsen liikunnan harrastamattomuuden syyksi

KUVIO 6. RUUTUAJAN VAIKUTUS LIIKUNNAN SÄÄNNÖLLISYYTEEN (%).



KUVIO 7. EI LIIKUNTAA HARRASTAVIEN 10–29-VUOTIAIDEN SYYT HARRASTAMATTOMUUELLE.



nimesi vain muutama 7–9-vuotiaan vanhempi. Samaan tapaan harrastamisen hinnan lapsen liikkumattomuuden syyksi nimesi ainoastaan kymmenkunta vanhempaa. Toki on syytä muistaa, että kysymyksellä kartoitettiin mitä tahansa liikkumista eikä esimerkiksi kävelystä tai ulkoilusta aiheudu lasten vanhemmille kustannuksia.

Ikäryhmässä 10–29-vuotiaat liikuntaa harrastamattomia on kaikkiaan hieman yli 13 prosenttia. Tässä ikäryhmässä yleisimmäksi harrastamattomuuden syyksi nimettiin se, ettei lapsi tai nuori pidä liikunnasta (ks. kuvio 7). Noin 60 prosenttia harrastamattomista nuorista mainitsi tämän hyvin merkittävänä tai jonkin verran merkittävänä syynä olla harrastamatta liikuntaa. Yli puolet liikuntaa harrastamattomista lapsista ja nuorista nimesi harrastamattomuuden syyksi ajan puutteen ja kokemuksen liikunnallisen lahjakkuuden puuttumisesta. Sama osuus harrastamattomista lapsista ja nuorista kertoi harrastuskaverin puuttumisesta. Myös huonot koululiikuntakokemukset ja pelko siitä, ettei pärjäisi muiden mukana, mainittiin harrastamattomuuden syiksi.

Usea liikuntaa harrastamaton nuori kertoi harrastamattomuuden syyksi liikunnan liian kilpailullisuuden. Liikuntaharrastuksen liian kalliin hinnan harrastamisen esteeksi nimesi noin puolet vastaajista. Noin joka viides harrastamaton koki sen olevan merkittävä este harrastamiselle, ja kolmannes mainitsi sen jonkin verran tärkeäksi syyksi. Myös huonot kokemukset liikunnan harrastamisesta nousivat esiin harrastamattomuuden synnä.

Vastausten perustella niiden määrä, jotka eivät pidä liikunnasta, kasvaa iän myötä. Harrastamattomien koulutustaso on selvässä yhteydessä siihen, pitääkö ylipäätään liikunnasta. Niistä nuorista, joilla ei ollut koulutusta eikä opiskelupaikkaa, yli puolet vastasi, etteivät he pidä liikunnan harrastamisesta. Myös taloudellinen tilanne heijastuu liikunnasta pitämiseen. Yli kolmannes ostoksistaan tinkimään joutuvista kertoi, etteivät he pidä liikunnasta. Hyvin toimeentulevista harrastamattomista nuorista vain 17 prosenttia kertoi harrastamattomuuden eräksi syyksi sen, ettei pidä liikunnasta.

Liikunnan hyödyt tunnistettiin varsin yleisesti myös harrastamattomien keskuudessa – tytöt poikia yleisemmin. Harrastamattomista vastaajista vain noin kolmannes katsoi, ettei liikunnasta ole heille kuin vähän tai ei lainkaan hyötyä. Näin vastanneiden joukossa oli selvästi enemmän poikia kuin tyttöjä. Liikunta koettiin hyödyttömäksi ennen kaikkea 15–19-vuotiaiden harrastamattomien nuorten keskuudessa.

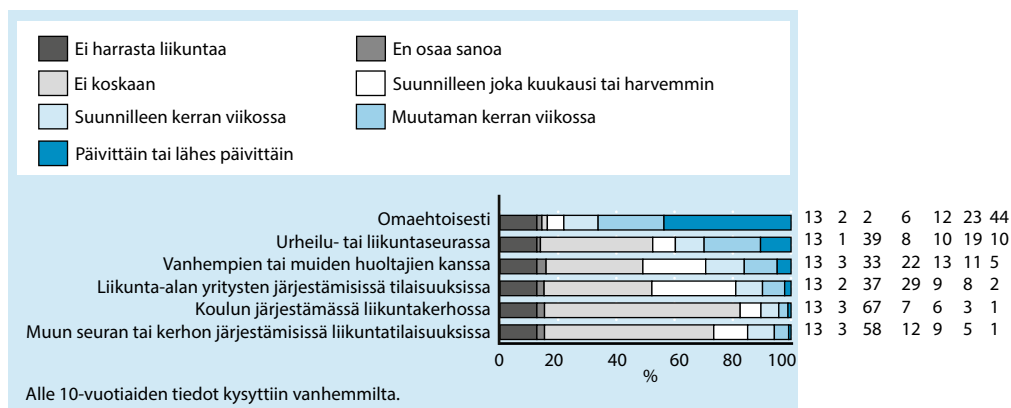
LIIKUNNAN HARRASTAMISEN PAIKAT JA YMPÄRISTÖT

Lapset ja nuoret (7–29-vuotiaat) harrastavat liikuntaa pääosin omatoimisesti. Päivittäisestä tai lähes päivittäisestä omatoimisesta liikkumisesta kertoo 44 prosenttia vastaajista ja viikoittaisesta liikunnasta noin 80 prosenttia vastaajista (ks. kuvio 8). Urheilu- tai liikuntaseurassa liikkuu viikoittain 39 prosenttia lapsista ja nuorista. Kaupallisissa liikuntapalveluissa, esimerkiksi sisäliikuntapuistoissa tai kuntokeskuksissa, käy viikoittain 19 prosenttia lapsista ja nuorista. Muiden kuin urheiluseurojen ja kerhojen järjestämässä liikunnassa käy vastaajista 15 prosenttia, ja koulun organisoimiin liikuntakerhoihin osallistuu 10 prosenttia lapsista ja nuorista. Liikkumisen paikkojen ja ympäristöjen osalta 9–15-vuotiaita koskevat tulokset ovat linjassa vuoden 2016 LIITU-tutkimuksen kanssa (ks. Suomi, Mehtälä & Kokko 2016).

Lasten ja vanhempien yhdessä liikkumisella tiedetään olevan vahva yhteys lapsen elämäntilanteen myöhempään liikunta-aktiivisuuteen (mm. Kaseva ym. 2017). Aiemman tutkimuksen (Palmäki ym. 2016, 41) perusteella tiedetään, että 11 vuoden iässä noin puolet ja 15 vuoden iässä noin kolmannes lapsista ja nuorista liikkuu välillä yhdessä vanhempiensa kanssa. Nyt saatujen tulosten perusteella 7–9-vuotiaista lapsista keran viikossa tai useammin vanhempiensa kanssa liikkuu 78 prosenttia. Yhdessä liikkuminen vähenee iän karttuessa, mutta 10–14-vuotiaista vielä noin puolet liikkuu yhdessä vanhempiensa kanssa (ks. kuvio 9). Vastaavaa prosenttiosuus 15–19-vuotiaista on 23 prosenttia, mutta sitä vanhemmista nuorista yhdessä vanhempien kanssa liikkuu enää harva.

Koulun järjestämässä liikuntakerhoissa ei juuri enää käydä yläkouluikäisenä. Selkeimmin iänmukainen liikunnan harrastamisen väheneminen näkyy omatoimisessa ja urheilu- tai liikuntaseurassa liikkumisessa. Kaupallisia liikuntapalveluita käytetään tulosten mukaan suunnilleen yhtä paljon kaikissa ikäryhmissä. Vuoden 2013 Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksessa (Myllyniemi & Berg 2013) vanhemmat ikäryhmät käyttivät kaupallisia liikuntapalveluita nuoria enemmän. Alle 15-vuotiaiden lasten kaupallisten liikuntapalveluiden käyttö on tässä tutkimuksessa lisääntynyt, mikä selittynee ainakin osin erilaisten leikki- ja liikuntapuistojen kasvaneella suosiolla.

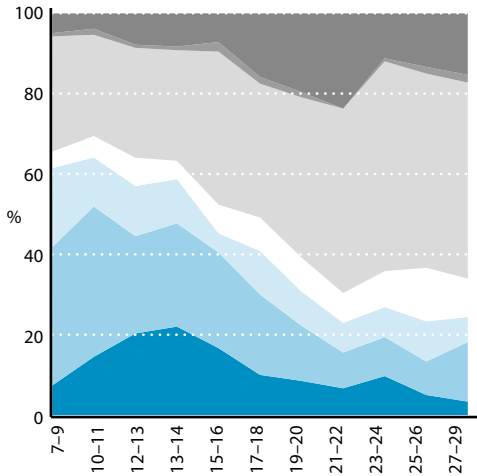
KUVIO 8. LIIKUNNAN HARRASTAMISEN PAIKAT, 7–29-VUOTIAAT.



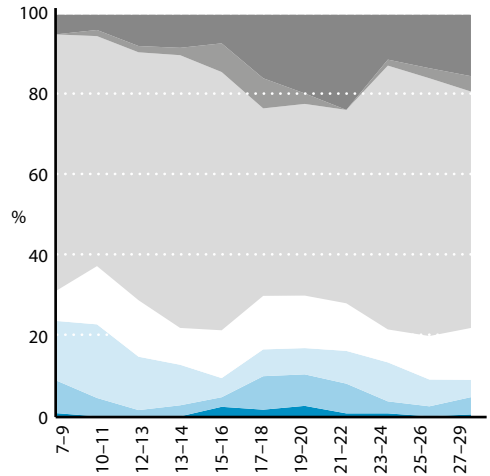
KUVIO 9. LIIKUNNAN HARRASTAMINEN ERI LIIKUNTAPAIKOISSA IÄN MUKAAN.

- Päivittäin tai lähes päivittäin
- Muutaman kerran viikossa
- Suunnilleen kerran viikossa
- Suunnilleen joka kuukausi tai harvemmin
- Ei koskaan
- En osaa sanoa
- Ei harrasta liikuntaa

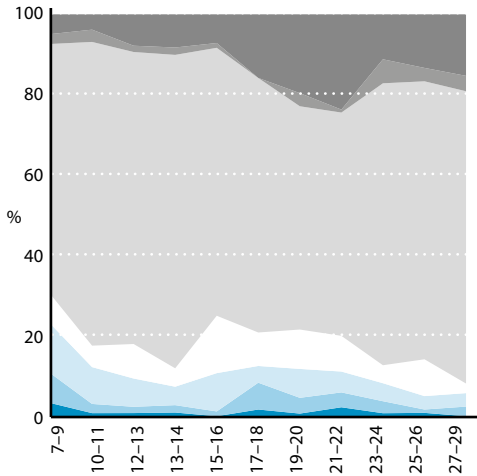
Urheilu- tai liikuntaseurassa



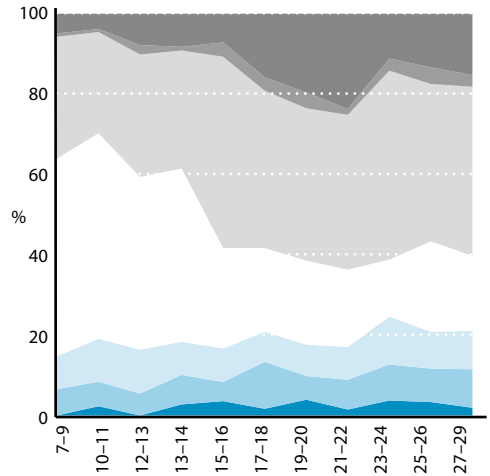
Muun seuran tai kerhon järjestämässä liikuntatilaisuuksissa



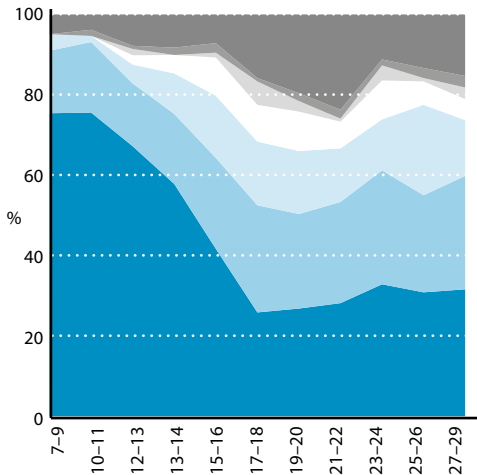
Koulun järjestämässä liikuntakerhossa



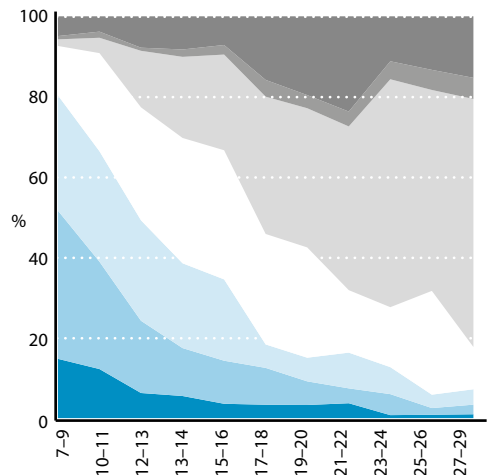
Liikunta-alan yritysten järjestämässä tilaisuuksissa



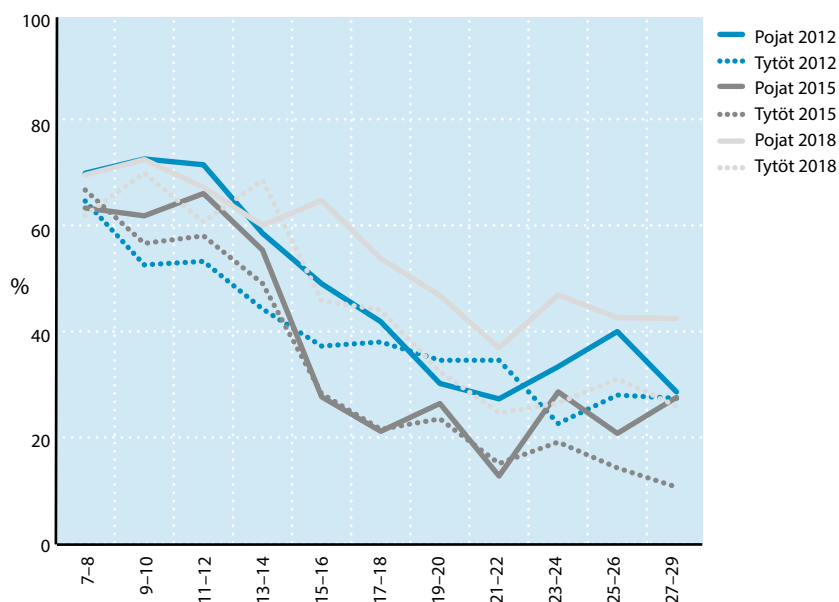
Omaehtoisesti



Vanhempien tai muiden huoltajien kanssa



KUVIO 10. LIIKUNTA- JA URHEILUSEURASSA HARRASTANEIDEN OSUUS IÄN JA SUKUPUOLEN MUKAAN.



Tuoreen urheiluseuratutkimuksen mukaan (Koski & Mäenpää 2018) lapsista jopa 90 prosenttia harrastaa liikuntaa seurassa jossain vaiheessa lapsuuttaan (ks. Mononen ym. 2016). Kyseisen tutkimuksen tekohetkellä 9–15-vuotiaista lapsista ja nuorista 60 prosenttia oli mukana urheiluseuratoiminnassa. Tämän tiedonkeruun toteuttamisajankohtana 66 prosenttia 9–15-vuotiaista lapsista harrasti liikuntaa urheilu- tai liikuntaseurassa. Kaikkiaan 7–29-vuotiaista lapsista ja nuorista 48 prosenttia oli mukana seuraliikunnassa. Pojat harrastivat liikuntaa seurassa tyttöjä useammin, ja alle 15-vuotiaat lapset olivat kaikkein aktiivisimpia seuraliikkujia. Joka viides 10–14-vuotias liikkui seurassa päivittäin tai lähes päivittäin. Neljääntoista ikävuoteen saakka tytöt ja pojat harrastivat liikuntaa seuroissa suunnilleen saman verran, minkä jälkeen tyttöjen seuraliikunta väheni selvästi poikia enemmän.

Kuviosta 10 nähdään ikäryhmittäin urheilu- ja liikuntaseuroissa liikkuvien tyttöjen ja poikien osuudet sekä vastaavat osuudet aiemmista vapaa-aikatutkimuksista. Vuonna 2015 seuraliikuntaa harrasti 7–29-vuotiaista 35 prosenttia ja

vastaavasti 42 prosenttia vuonna 2012. Vuoden 2018 tutkimuksessa selkein ero aiempaan, vuoden 2015 tutkimukseen, on nähtävissä nuorten 15–29-vuotiaiden seuraliikunnan harrastajien osuuden kasvussa.

Kuten edellä todettiin, vaikuttaa koettu taloudellinen tilanne liikunnan harrastamiseen. Se on nähtävissä myös kuviosta 11, josta käy ilmi taloudellisen tilanteen vaikutus kaikkien maksullisten liikuntamuotojen harrastamiseen ja vanhempien kanssa liikkumiseen. Taloudellinen tilanne ei kuitenkaan vaikuta omatoimiseen liikkumiseen eikä osallistumiseen koulun liikuntakerhoihin. Taloudellisesti heikommassa tilanteessa olevien kotitalouksien lapsista ja nuorista ainoastaan 23 prosenttia liikkuu viikoittain urheilu- tai liikuntaseurassa, kun vastaava osuus paremmin toimeentulevien kotitalouksien lapsista ja nuorista on 46 prosenttia. Taloudellinen tilanne vaikuttaa urheiluseurassa liikkumiseen kaikissa ikäryhmissä. Myös kaupallisten liikuntapalvelujen käytössä on havaittavissa vastaavanlaisia eroja taloudellisen tilanteen mukaan. Heikommassa taloudellisessa tilanteessa olevien perheiden lapsista 36 prosenttia ja paremmin

toimeentulevien lapsista yli puolet käytti kaupallisia liikuntapalveluita.

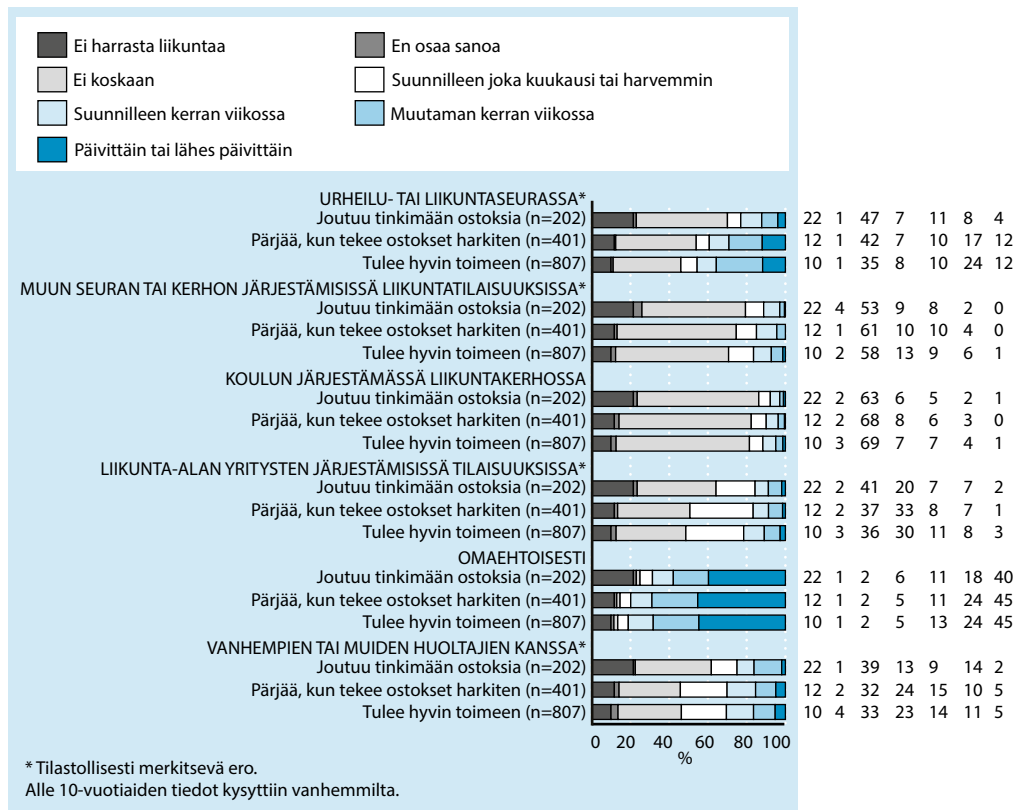
Edellä kuvatut taloudellisen tilanteen vaikutukset saattavat johtua suoraan urheiluseurojen sekä liikuntapalveluiden korkeista kustannuksista tai lapsuudenkodista saaduista toimintamalleista (Myllyniemi 2012). Viime vuosina tehdyt selvitykset (OKM 2016) viittaavat siihen, että erilaisten liikuntapalveluiden hinnan merkitys on kasvanut lasten ja nuorten liikunnan harrastamisen polarisoitumisen selittäjänä.

Äidin koulutustaso on tulosten mukaan yhteydessä siihen, missä 7–9-vuotiaat lapset ja 15–29-vuotiaat nuoret liikkuvat. Äidin koulutusta ei kysytty 10–14-vuotiailta. Korkeakoulututkinnon suorittaneiden äitien

lapsista 45 prosenttia on viikoittain mukana seuraliikunnassa, kun vastaavasti alemmin koulutettujen äitien lapsista vain 25 prosenttia osallistuu seuraliikuntaan. Kaikkein vähiten seuroissa viikoittain liikkuvat ne lapset, joiden äidit ovat kokonaan vailla peruskoulun jälkeistä tutkintoa (20 %). Tulokset ovat samansuuntaisia kuin vuoden 2012 vapaa-aikatutkimuksessa ja Pasi Kosken Seuratutkimuksessa (2009, 302) kymmenen vuoden takaa.

Asuinympäristö on yhteydessä liikunnan harrastamiseen urheilu- tai liikuntaseurassa alle 15-vuotiailla lapsilla. Maaseutuympeiristösä asuvista 7–14-vuotiaista lapsista liikuntaa harrasti urheilu- tai liikuntaseurassa viikoittain 37 prosenttia, kun vastaavasti suuressa

KUVIO 11. TALOUDELLISEN TILANTEEN VAIKUTUS SIIHEN, MISSÄ JA MITEN LIIKUTAAN, 7–29-VUOTIAAT.



tai pikkukaupungissa asuvista lapsista jopa 65 prosenttia. Muiden liikuntamuotojen kohdalla ei ole havaittavissa samanlaista tilastollista yhteyttä. Tämä tulos oli yhdenmukainen LIITU-tutkimuksen tulosten kanssa, joissa todettiin maaseudulla asuvien 9–15-vuotiaiden lasten osallistuvan urheiluseurojen ohjattuun liikuntaan vähemmän kuin kaupungissa asuvien (ks. Suomi, Mehtälä & Kokko 2016).

Urheiluseurassa liikkuvat lapset ja nuoret ovat tulosten mukaan varsin oletetusti liikunnallisesti aktiivisempia kuin ikätoverinsa. Tämä koskee lähinnä alle 15-vuotiaita, sillä iän myötä seuraliikkujien ja seurojen ulkopuolella liikkuvien liikunnan määrän ero alkaa kaventua. Tämä selittyy ainakin osin sillä, että yli 20-vuotiaista nuorista 80 prosenttia liikkuu omatoimisesti, 40 prosenttia käyttää kaupallisia liikuntapalveluita ja seurassa liikkuvien nuorten määrä putoaa kolmannekseen. Iän myötä siirrytään siis liikkumaan seuratoiminnan ulkopuolelle. Aiemmissa tutkimuksissa (mm. Husu & Suni 2011, 24) onkin havaittu, että omatoiminen liikunta säilyy läpi murrosiän ja sitä seuraavan nuoruusiän selvästi urheiluseuraliikuntaa paremmin.

Erilaiset liikkumisympäristöt eivät ole toisinaan poissulkevia. Noin puolella lapsista ja nuorista on yksi tai kaksi erilaista liikkumisen tapaa ja paikkaa, joissa he liikkuvat viikoittain. Alle 15-vuotiaat liikkuvat useammin erilaisissa paikoissa ja ympäristöissä kuin sitä vanhemmat nuoret. Jopa kaksi kolmesta alle 15-vuotiaasta liikkuu viikoittain vähintään kolmessa eri liikuntapaikassa. Yli 15-vuotiaista ainoastaan joka viides liikkuu yhtä monessa paikassa ja ympäristössä.

Liikkumisen tavat

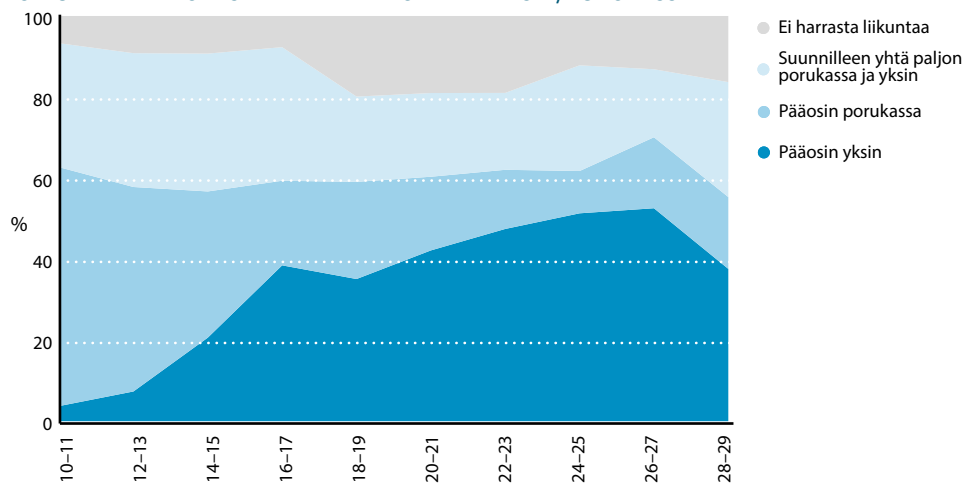
Liikunnan harrastuspaikkojen lisäksi selvitettiin sitä, miten ja kenen kanssa lapset ja nuoret liikkuvat. Heitä pyydettiin arvioimaan sitä, kuinka paljon heidän kokonaisliikunnastaan on ohjattua ja miten paljon on omatoimista liikuntaa. Lisäksi kysyttiin sitä, kuinka iso osa liikunnasta tapahtuu yksin ja millainen osa porukassa. Sa-

malla myös kysyttiin, miten suuri osuus päivittäisestä fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärästä kertyy arki- ja hyötyliikunnassa ja miten suuri osuus erikseen harrastetussa ohjatussa liikunnassa.

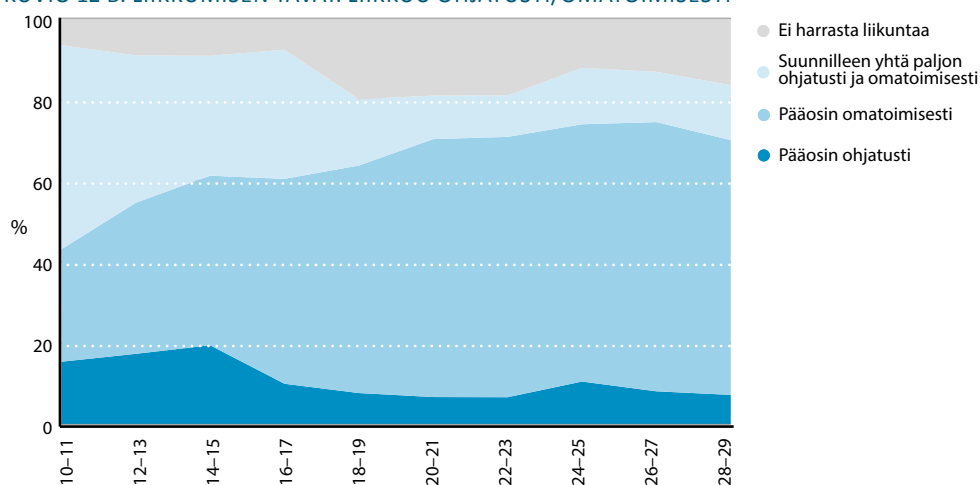
Aiemmin todettiin iän vaikuttavan liikunnan harrastamisen määrään sekä siihen, miten ja missä liikutaan. Kuviosta 12 on havaittavissa, miten alle 15-vuotiaiden kokonaisliikunnan määrä koostui vuonna 2018 pääosin sekä ohjatusta että omatoimisesta liikunnasta. Pääosin liikkuminen tapahtui porukassa. Ohjattu ja ryhmässä liikkuminen vaihtui itsenäisemmäksi 15 ikävuoden jälkeen. Suurin osa 10–29-vuotiaista liikkuu pääosin omatoimisesti (54 %) ja pääosin ohjatusti liikkuu ainoastaan 10 prosenttia ikäryhmän vastaajista. Omatoimisen liikunnan määrä lisääntyy selvästi aina 20 ikävuoteen asti. Vastaava iänmukainen muutos on havaittavissa lenkkeilyn ja kuntosaliharrastamisen kasvuna samalla, kun porukalla liikkuminen siirtyy iän myötä syrjään (ks. taulukko 3).

Iän myötä yksin liikkuvien osuus kasvaa selvästi. Vain 7 prosenttia 10–14-vuotiaista kertoi vuonna 2018 harrastavansa liikuntaa pääosin yksin. Vastaavasti 54 prosenttia kertoi harrastavansa liikuntaa pääsääntöisesti porukassa. Yksin liikkuminen yleistyi iän myötä niin, että siitä tuli yleisin tapa liikkua 20–29-vuotiaiden ikäryhmässä. Lähes puolet yli 20-vuotiaista harrastaa pääsääntöisesti liikuntaa yksin ja ainoastaan 16 prosenttia porukassa. Pojat liikkuvat porukassa selvästi enemmän kuin tytöt. Suurin ero sukupuolten välillä on havaittavissa 15–19-vuotiaana, jolloin tytöistä 43 prosenttia liikkuu pääosin yksin ja vastaavasti pojista vain 28 prosenttia. Sukupuolten välinen ero selittyy ainakin osin sillä, että pojat harrastavat tyttöjä enemmän joukkuelajeja. Yksin ja porukassa liikkumisessa on nähtävissä hienoisia eroja myös asuinympäristön mukaan. Ison kaupungin keskustassa ja sen lähellä asuvista lapsista ja nuorista 38 prosenttia liikkuu ryhmässä, mikä on 8 prosenttiyksikköä enemmän kuin ikätoverit pienissä kaupungeissa ja maaseudulla.

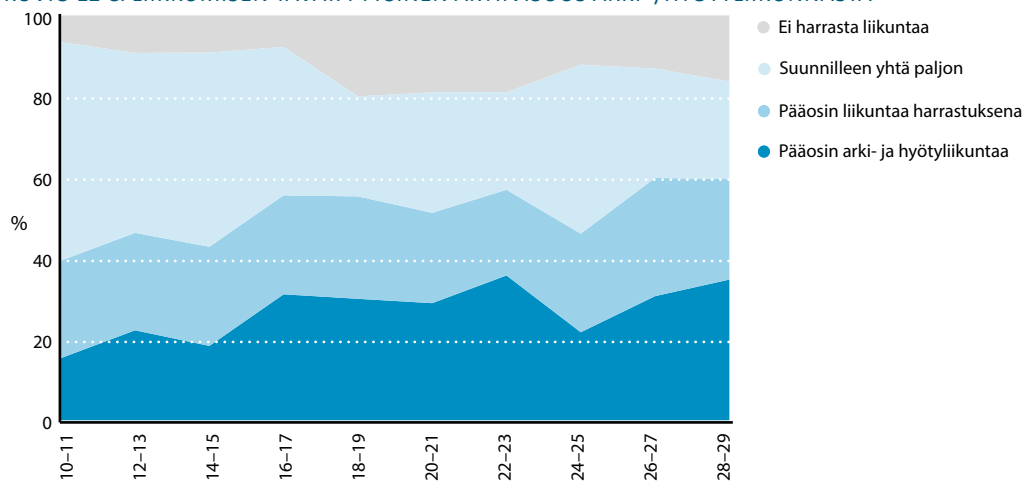
KUVIO 12 A. LIIKKUMISEN TAVAT. LIIKKUMINEN YKSIN/PORUKASSA



KUVIO 12 B. LIIKKUMISEN TAVAT. LIIKKUU OHJATUSTI/OMATOIMISESTI



KUVIO 12 C. LIIKKUMISEN TAVAT. FYYSINEN AKTIIVISUUS ARKI- /HYÖTYLIIKUNNASTA



Liikunta koostuu 27 prosentilla nuorista arki- ja hyötyliikunnasta. Iän myötä liikkumisessa alkaa painottua arki- ja hyötyliikunta. Vastanneista 10–14-vuotiaista nuorista vain 18 prosenttia kertoo liikunnan koostuvan pääosin arki- ja hyötyliikunnasta, kun vastaava osuus 25–29-vuotiaista on 31 prosenttia. Ero on varsin odotettu, sillä lasten arjessa liikunta ja liikkuminen ovat läsnä leikkeinä ja liikuntaharrastuksina, kun taas nuoret aikuiset joutuvat soveltamaan liikkumisen osaksi ajankäyttöä, opintoja, työssäkäyntiä ja perhettä.

Vuoden 2015 Lasten ja nuorten vapaa-ajatutkimuksessa kysyttiin liikunnan tavoista ainoastaan 15–29-vuotiailta. Tuolloin 7 prosenttia vastaajista kertoi liikkuvansa pääosin omatoimisesti, mikä on suunnilleen saman verran kuin vastaava osuus vuonna 2018 (9 %). Vuonna 2015 pääosin yksin liikkuvien osuus oli 38 prosenttia, mikä on 5 prosenttiyksikköä vähemmän kuin vastaava osuus vuonna 2018. Arki- ja hyötyliikunta liikunnan muotona oli vuonna 2018 (30 %) yleisempää kuin vuonna 2015 (25 %).

Sukupuolittuneet liikuntakäytännöt?

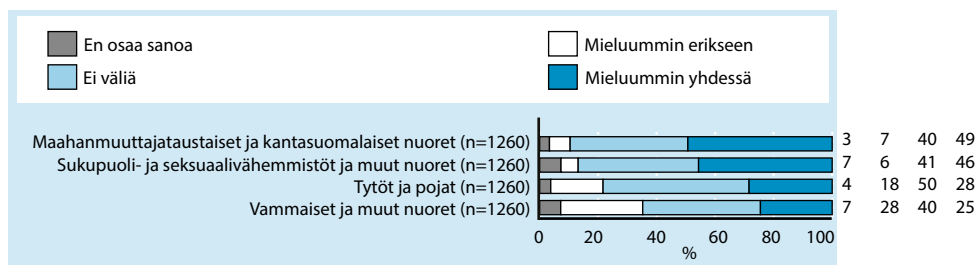
Viime vuosina on käyty paljon julkista keskustelua liikunnan harrastamisen sukupuolittuneisuudesta (ks. esim. Yle/Vähäsarja 29.5.2015; Yle/Ranta 6.4.2018). Keskustelussa lasten ja nuorten oma ääni on jäänyt sivurooliin. Tässä tutkimuksessa selvitettiin sitä, miten lapset ja nuoret näkevät ja kokevat sukupuolten ja muiden ryhmien välisen erottelun liikunnan harrastamisessa. Noin 80 prosenttia kaikista vastaajis-

ta katsoo, että tyttöjen ja poikien tulisi liikkua yhdessä tai ettei sukupuoliolla ole liikunnan harrastamisessa väliä (ks. kuvio 13). Vastaavasti vain 18 prosenttia vastaajista katsoo, että tyttöjen ja poikien pitäisi harrastaa liikuntaa erikseen. Tulosten perusteella lapset ja nuoret pitävät tyttöjen ja poikien yhdessä liikkumisesta varsin luontevana liikunnan harrastamisen tapana. Näyttääkin siis siltä, että sukupuolittunut jako liikunnassa ei enää resonoi nuoren sukupolven arvo- ja asennemaailman kanssa.

Sukupuolten välisen erottelun lisäksi lapsilta ja nuorilta kysyttiin yhdessä liikkumisesta maahanmuuttajataustaisten, seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen sekä vammaisten kanssa. Vastaukset osoittavat, etteivät lapset ja nuoret näe tarvetta erotella ihmisiä toisistaan liikuntaharrastuksissa. Vastaajista noin 90 prosenttia katsoo, ettei erottelua liikunnan harrastamisessa tulisi tehdä kantasuomalaisien ja maahanmuuttajataustaisten lasten ja nuorten välillä. Prosenttiosuudet olivat jokseenkin samanlaisia, kun kysyttiin erottelusta liikunnassa seksuaali- ja sukupuolivähemmistöaseman mukaan. Noin kaksi kolmesta vastaajasta katsoo, että heille ei ole väliä tai olisi hyvä, ettei erottelua tehtäisi myöskään vammaisten lasten ja nuorten kohdalla.

Kysyttäessä lapsilta ja nuorilta liikunnan harrastamiseen liittyvistä erotteluista ei vastauksissa ole havaittavissa suuria eroja iän, sukupuolen, sosioekonomisen taustan, asuinpaikan tai oman liikkumisaktiivisuuden mukaan. Myöskään urheiluseuroissa liikkuvat lapset ja nuoret eivät koe erotteluja tarpeellisina tai he näkevät ne merkityksettöminä.

KUVIO 13. ”PITÄISIKÖ SINUN MIELESTÄSI SEURAAVIEN RYHMIEN LIIKUNNAN HARRASTAMISEN TAPAHTUA MIELUUMMIN YHDESSÄ VAI ERIKSEEN?” (% 10–29-VUOTIAAT)



Lasten ja nuorten vastaukset haastavat näkemään liikunnan harrastamisen yhdenvertaisuuden tai tasa-arvon kenttänä, jossa erottelut tulevat aivan muualta kuin nuoren sukupolven arvo- ja asennemaailmasta. Kun lasten ja nuorten asenteet ja näkemykset ovat myös linjassa tasa-arvolain (2015) ja liikuntalain (2015) lähtökohtien kanssa (ks. myös Turpeinen & Hakamäki 2018), pitää vallitsevien erottelujen syitä etsiä pikemminkin rakenteista sekä aikuisten asenne- ja arvojärjestelmistä.

HARRASTUSMUOTOJEN KIRJO LAAJENE

Lapsilta ja nuorilta tiedusteltiin avokysymyksellä ”Mitä liikuntaa harrastat?” Tarkennuksena pyydettiin luettelemaan ”sekä ohjatusti että yksin tai kavereittesi kanssa ilman ohjausta harrastamasi liikuntamuodot ja urheilulajit”. Tähän kysymykseen vastasi kaikkiaan 1362 lasta ja nuorta. Tiedonkeruu toteutettiin kevättalvella 2018, mikä näkyy tuloksissa hienoisena talvien liikuntamuotojen korostumisena. Aiempien Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimusten haastattelut on toteutettu joulun tienoilla vuonna 2012 ja kesällä vuonna 2015. Niiden vertailu vuoden 2018 tuloksiin osoittaa, että pääpiirteittein tulokset ovat varsin yhteneväisiä huolimatta tiedonkeruiden ajoittumisesta eri vuodenaikaan.

Lasten ja nuorten avovastauksista löytyy sellaisia piirteitä, joista voi tehdä laadullisia huomioita. Niistä näkyvin on eri-ikäisten vastaajien toisistaan poikkeavat tavat antaa liikunnan harrastamiselle merkityksiä. Nuorimassa, 6–9-vuotiaiden vastaajakäryhmässä liikunta miellettiin yhtäläillä omaehtoiseksi kuin ohjatuksi toiminnaksi. Lasten vastauksista paistoikin läpi liikunnan ja leikin rinnakkaiselo: ”Tykkään juosta, uida uimahallissa, ajaa pyörällä ja keinua keinuhevosella. Kavereiden kanssa on kiva kiipeillä ja laskea liukumäkeä.” Vastaavasta leikkimisestä ja kavereiden kanssa pihalla pelailusta kertoi vain alle 10 prosenttia 10–14-vuotiaista vastaajista. Iän karttuessa liikuntaan ja liikkumiseen tuleekin mukaan selkeä funktio, kuten

liikkuminen pyörällä paikasta toiseen, kehonhallinnan parantaminen, ohjattu toiminta, kävely kouluun tai töihin tai koiran ulkoilutus.

Toinen havainto on liikuntamuotojen eriytyminen ja lajikirjon laajeneminen. Tästä esimerkkeinä ovat vuoden 2018 tutkimuksessa Pokemon Go:n kaltaisten laajentunutta todellisuutta (*augmented reality*) hyödyntävien pelien esiintyminen vastauksissa ja esimerkiksi tanssimuotojen runsas kirjo. Vaikuttaa siltä, että lapset ja nuoret erottelevat erilaiset liikuntamuodot yhä tarkemmin toisistaan. Jo vuoden 2016 Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksessa (Merikivi, Myllyniemi & Salasuo 2016, 78) pohdittiin liikunnan käsitteen laajenemista ja vastaajien herkkyyttä nimetä ja mieltää yhä useampia fyysisiä toimintoja liikunnaksi. Samansuuntainen kehitys näytti jatkuvan vuonna 2018, sillä vastaajien nimeämien liikuntamuotojen määrä kasvoi vuoden 2015 hieman yli 50:stä lähes 80:een. Todellisuudessa liikuntamuotojen kirjo oli vieläkin suurempi. Esimerkiksi aineiston luokittelussa tehdyt kategoriat ”kamppailulajit” ja ”tanssi” sisälsivät mittavan määrän erilaisia liikuntamuotoja (ks. Taulukko 3, vrt. Zacheus & Saarinen tässä teoksessa). Vaikka perinteiset liikunnan muodot hallitsivat edelleen lasten ja nuorten vastauksia, oli niiden oheen noussut suuri määrä erilaisia liikunnaksi miellettyjä tekemisen tapoja, kuten kalastus, sirkus, laajentunutta todellisuutta hyödyntävät pelit, keppihevos-liikunta, keilailu, vaellus, scoottaus, roller derby, tankotanssi ja trampoliinilla hyppiminen.

Lasten ja nuorten vastausten perusteella luoduista liikunnan kategorioista ja liikuntamuodoista neljä suosituinta, lenkkeily tai juokseminen, ulkoilu ja kävely, pyöräily ja kuntosalilla käyminen, ovat säilyttäneet asemansa läpi 2010-luvun. Noin kolmannes vastaajista nimeää lenkkeilyä tai juoksemisen tavaksi harrastaa liikuntaa. Juokseminen ja lenkkeily nousevat tärkeimmiksi liikuntamuodoiksi 15 ikävuoden jälkeen. Ikäryhmässä 15–19-vuotiaat noin kolmannes kertoo harrastavansa juoksemista ja osuus nousee yli 35 prosenttiin 20–29-vuotiaiden ikäryhmässä.

TAULUKKO 3. SUOSITUIMMAT LIIKUNTALAJIT.

Kaikki 6–29 v.			Tytöt 6–29 v.			Pojat 6–29 v.		
Liikuntamuoto	n	%	Liikuntamuoto	n	%	Liikuntamuoto	n	%
Juoksu/lenkkeily	435	27 %	Juoksu/lenkkeily	243	30 %	Juoksu/lenkkeily	190	24 %
Ulkoilu/kävely	354	22 %	Ulkoilu/kävely	214	26 %	Jalkapallo	173	22 %
Kuntosali	333	21 %	Kuntosali	183	23 %	Pyöräily	165	21 %
Pyöräily	324	20 %	Pyöräily	157	19 %	Kuntosali	148	19 %
Jalkapallo	229	14 %	Tanssi	99	12 %	Ulkoilu/kävely	135	17 %
Uinti	169	11 %	Uinti	91	11 %	Sähly	110	14 %
Sähly	136	9 %	Hiihto	77	10 %	Uinti	77	10 %
Hiihto	127	8 %	Luistelu	71	9 %	Jääkiekko	76	10 %
Luistelu	127	8 %	Jalkapallo	56	7 %	Luistelu	56	7 %
Tanssi	111	7 %	Voimistelu	51	6 %	Hiihto	50	6 %
Kaikki 6–9 v.			Tytöt 6–9 v.			Pojat 6–9 v.		
Liikuntamuoto	n	%	Liikuntamuoto	n	%	Liikuntamuoto	n	%
Ulkoilu/kävely	114	34 %	Ulkoilu/kävely	64	36 %	Jalkapallo	59	37 %
Pyöräily	112	33 %	Pyöräily	60	34 %	Pyöräily	52	33 %
Luistelu	81	24 %	Luistelu	43	24 %	Ulkoilu/kävely	50	31 %
Jalkapallo	80	24 %	Hiihto	35	20 %	Luistelu	38	24 %
Uinti	60	18 %	Uinti	33	18 %	Sähly	36	23 %
Kaikki 10–14 v.			Tytöt 10–14 v.			Pojat 10–14 v.		
Liikuntamuoto	n	%	Liikuntamuoto	n	%	Liikuntamuoto	n	%
Pyöräily	112	37 %	Pyöräily	53	34 %	Jalkapallo	62	42 %
Jalkapallo	82	27 %	Ulkoilu/kävely	41	26 %	Pyöräily	59	40 %
Ulkoilu/kävely	67	22 %	Juoksu/lenkkeily	29	19 %	Sähly	37	25 %
Juoksu/lenkkeily	58	19 %	Tanssi	26	17 %	Juoksu/lenkkeily	29	19 %
Sähly	44	14 %	Jalkapallo	20	13 %	Ulkoilu/kävely	26	17 %
Kaikki 15–19 v.			Tytöt 15–19 v.			Pojat 15–19 v.		
Liikuntamuoto	n	%	Liikuntamuoto	n	%	Liikuntamuoto	n	%
Juoksu/lenkkeily	86	28 %	Juoksu/lenkkeily	57	41 %	Kuntosali	41	26 %
Kuntosali	86	28 %	Kuntosali	44	31 %	Juoksu/lenkkeily	28	18 %
Ulkoilu/kävely	42	14 %	Ulkoilu/kävely	28	20 %	Jalkapallo	17	11 %
Pyöräily	29	10 %	Tanssi	19	14 %	Pyöräily	15	10 %
Tanssi	22	7 %	Pyöräily	14	10 %	Jääkiekko	12	8 %
Kaikki 20–24 v.			Tytöt 20–24 v.			Pojat 20–24 v.		
Liikuntamuoto	n	%	Liikuntamuoto	n	%	Liikuntamuoto	n	%
Kuntosali	119	37 %	Kuntosali	70	41 %	Juoksu/lenkkeily	56	37 %
Juoksu/lenkkeily	116	36 %	Juoksu/lenkkeily	60	36 %	Kuntosali	48	32 %
Ulkoilu/kävely	63	20 %	Ulkoilu/kävely	41	24 %	Uinti	20	13 %
Uinti	31	10 %	Tanssi	12	7 %	Ulkoilu/kävely	20	13 %
Pyöräily	30	9 %	Uinti	11	7 %	Jalkapallo	19	13 %
Kaikki 25–29 v.			Tytöt 25–29 v.			Pojat 25–29 v.		
Liikuntamuoto	n	%	Liikuntamuoto	n	%	Liikuntamuoto	n	%
Juoksu/lenkkeily	116	35 %	Juoksu/lenkkeily	70	42 %	Kuntosali	48	30 %
Kuntosali	105	32 %	Kuntosali	57	34 %	Juoksu/lenkkeily	45	28 %
Ulkoilu/kävely	68	21 %	Ulkoilu/kävely	40	24 %	Ulkoilu/kävely	27	17 %
Pyöräily	41	12 %	Uinti	24	14 %	Pyöräily	21	13 %
Uinti	34	10 %	Pyöräily	20	12 %	Jalkapallo	16	10 %

Kaikista vastaajista noin viidennes nimeää ulkoilun ja kävelyn erääksi liikunnan harrastamisen muodoksi. Aktiivisimpia ulkoilijoita ja kävelijöitä ovat vastausten mukaan 6–9-vuotiaat, joista noin kolmannes kertoo näistä liikuntamuodoista. Vastauksista luotu kategoria ”ulkoilu ja kävely” tarkoittaa nuorimmissa ikäryhmissä useita erilaisia liikkumisen ja leikkimisen muotoja ja tapoja, kuten ”hippa”, ”lumisota”, ”keinuminen”, ”hyppynarulla hyppiminen”, ”kaupassa käynti” ja ”hiekkalaatikolla leikkiminen”. Yli 15-vuotiaiden vastauksissa ulkoilu viittaa useimmiten nimenomaan kävelyn, koiran ulkoiluttamiseen tai ylipäätään ulkona ja luonnossa liikkumiseen.

Pyöräilystä ja kuntosalilla käymisestä kerrottiin noin viidennes kaikista vastaajista. Tulosten mukaan pyöräily painottuu nuorempiin ikäryhmiin, kun vastaavasti kuntosalilla käyminen yleistyy liikuntamuotona 15 ikävuoden jälkeen. Erikseen on syytä huomioida, että kategoriaan ”kuntosalilla käyminen” laskettiin myös sellaiset vastaukset, joissa liikuntamuodoksi nimettiin lihaskuntoharjoittelu, painojen nostelu, kuntopiiri, spinning ja kuntopyörällä ajaminen.

Kuten neljän yleisimmän liikuntamuodon kohdalla, ei muidenkaan suosittujen liikuntamuotojen osalta näytä tapahtuneen suuria muutoksia vuosien 2015 ja 2018 välillä. Jalkapalloa harrastaa tai pelailee edelleen noin 15 prosenttia vastaajista, kun uimisesta ja sähköstä raportoi kymmenisen prosenttia vastaajista. Nämä liikuntamuodot painottuvat lapsuuteen, ja niiden harrastaminen vähenee selvästi 15–19-vuotiaiden ikäryhmästä alkaen. Luistelu, hiihto ja laskettelu näkyvät vuoden 2018 tutkimuksessa selvästi vuoden 2015 tutkimusta suosituimpina liikuntamuotoina, mutta niiden osalta tiedonkeruun toteuttamisen talvisen ajankohdan voi olettaa heijastuvan tuloksiin.

Vuoden 2015 tuloksista havaittiin, että erilaiset tanssit, trampoliinilla hyppiminen ja skeittauksen kaltaiset liikuntamuodot olivat kasvattaneet suosiotaan. Vuoden 2018 tulosten perusteella vaikuttaa siltä, että nämä ”uudet” liikuntamuodot ovat vakiinnuttaneet paikkaansa

lasten ja nuorten keskuudessa. Huomionarvoista uusissa liikuntamuodoissa on erilaisten tanssimuotojen sukupuolituneisuus. Tytöistä ikäryhmissä 6–9-vuotiaat ja 10–14-vuotiaat 15–20 prosenttia kertoo harrastavansa jotakin tanssia, kun vastaava osuus pojista jää 1–3 prosenttiin. Näin jyrkkä sukupuolten välinen ero näkyy tanssimisen ohella ainoastaan jääkiekossa, joka on vastausten perusteella lähes yksinomaan poikien harrastama liikuntamuoto.

Liikunnan harrastaminen vaikuttaa jakautuvan lasten liikuntamuotoihin ja nuorten harrastamaan liikuntaan. Lapsena aloitettujen liikuntamuotojen – pyöräily, luistelu ja jalkapallo – harrastaminen alkaa hiipua varhain, jo noin 10 ikävuoden tienoilla, ja korvautuu kuntosalilla käymisellä sekä lenkkeilyllä ja juoksemisella – ylipäätään omatoimisella liikunnalla. Taulukosta 3 käy ilmi, miten ikäryhmien välillä liikuntamuodoissa tapahtuu muutoksia kaikkien vastaajien kesken sekä poikien ja tyttöjen välillä.

VANHEMPIEN AJATUKSIA JA NÄKEMYKSIÄ LASTEN LIIKUNNASTA

Ensimmäistä kertaa 6–14-vuotiaiden lasten ja nuorten liikkumisesta kysyttiin myös heidän vanhemmiltaan. Tarkoituksena oli selvittää, millaisia ovat ne merkitykset, joita vanhemmat antavat omien lastensa liikunnan harrastamiselle. Lisäksi vastausten perusteella voidaan tarkastella sitä, miten vanhempien ja lasten näkemykset ja kokemukset eroavat toisistaan. Vanhempien kasvatuksellisten toiveiden ja tavoitteiden tutkiminen tuottaa tärkeää tietoa liikuntapolitiikan ja liikunnan kansalaistoiminnan hyödynnettäväksi. Vanhempien kokemukset ja näkemykset ovat myös tärkeä indikaattori siitä, miten liikunnan merkitys perheissä ymmärretään 2010-luvun lopulla. Tätä tietoa hyödyntäen voidaan kehittää esimerkiksi liikuntapalveluita vastaamaan vanhempien kasvatuksellisia toiveita ja tavoitteita.

Lasten ohjattu liikunta on vanhempien vastausten mukaan yleisintä 7–9 vuoden iässä, jolloin 75 prosenttia lapsista liikkuu valmentajan tai ohjaajan opastamana. Vaikka 6-vuotiaiden

kohdalla vastaava prosenttiosuus on 6–14-vuotiaiden ikäryhmän alhaisin, liikkuu heistäkin peräti 60 prosenttia ohjatusti. Tulos tukee niitä havaintoja, joiden mukaan lasten ohjattu liikunnan harrastaminen alkaa nykyisin yhä nuorempana – noin 6 ja 7 ikävuoden välissä (mm. Koski & Mäenpää 2018, 51). Tuloksissa myös toistuu jo edellisessä Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksessa (2016) tehty havainto siitä, että ohjattu liikunta on ennen kaikkea lasten harrastamista.

Vanhempien näkemyksiä lastensa liikunnan harrastamisesta selvitettiin kysymällä, kuinka kuvaavana ja toivottavana he erilaisia väittämiä pitivät. Ikäryhmien 6-vuotiaat ja 10–14-vuotiaat vanhemmat valitsivat vastauksen viidestä vaihtoehdosta väliltä ”kuvaa täysin/ei kuvaa ollenkaan” ja ”erittäin toivottavaa/ei toivottavaa”. Vastaavasti 7–9-vuotiaiden vanhemmat valitsivat vastausvaihtoehdon kolmesta vaihtoehdosta ”ei kuvaa ollenkaan, kuvaa jonkin verran, kuvaa täysin” ja ”ei toivottavaa, jonkin verran toivottavaa, erittäin toivottavaa” (Lisää nuorten näkemyksistä Zacheus ja Saarinen tässä teoksessa).

Lähes kaikki vanhemmat katsoivat, että lapsen liikunnan harrastamisen tulisi olla ennen kaikkea kivaa (ks. kuvio 14). Suurin osa vanhemmista myös arvioi, että lapsen nykyinen harrastaminen on kivaa. Enemmistö vanhemmista myös katsoi, että lapsen liikunnan harrastaminen on mielekäs ajanviettotapa eikä lapsen tarvitse olla yksin.

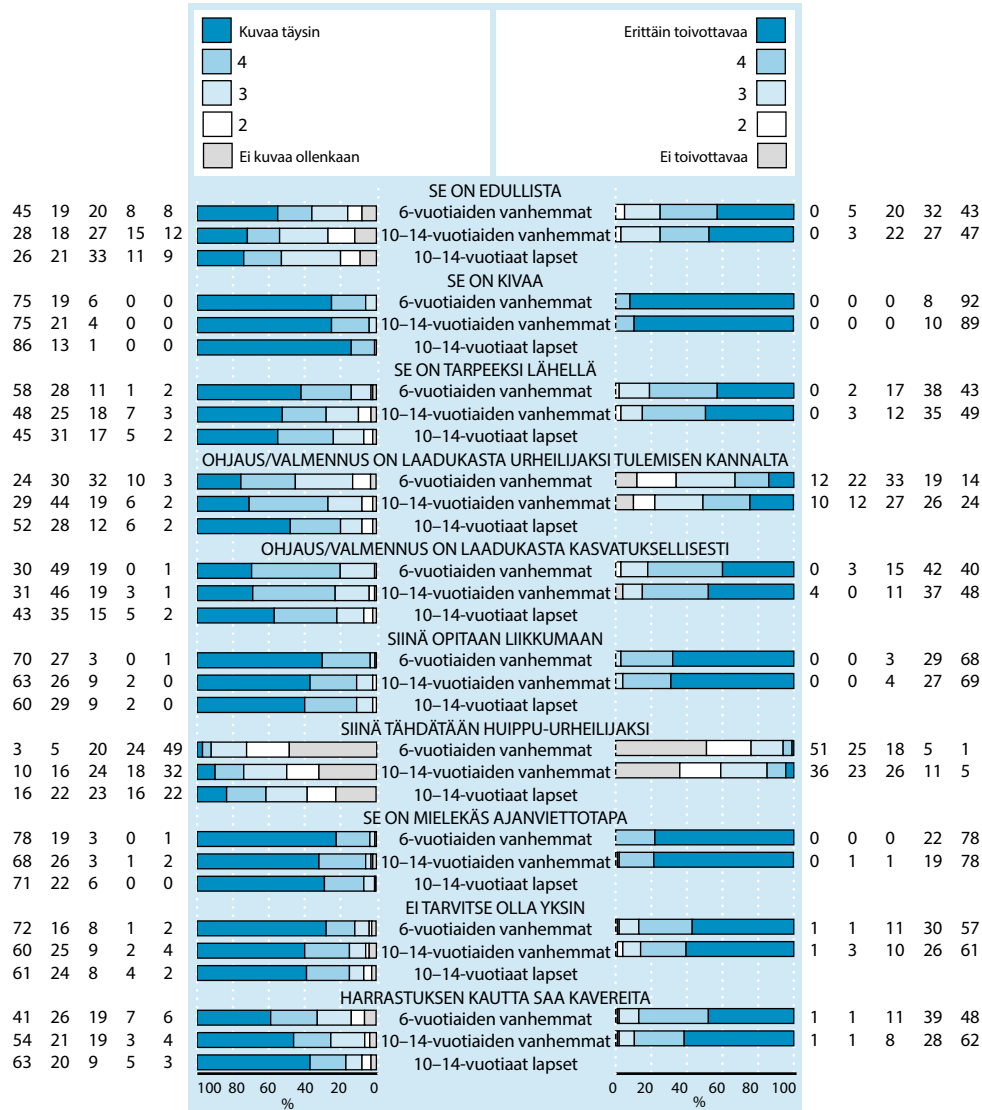
Kuusivuotiaiden vanhemmista noin kaksi kolmannesta katsoi, että lapsen harrastaminen on edullista. Vanhemmista ainoastaan 16 prosenttia ei yhtynyt väittämään, jonka mukaan lapsen liikunnan harrastaminen on edullista. Tämä prosenttiosuus oli sama 7–9-vuotiaiden vanhempien keskuudessa. Hieman alle puolet 10–14-vuotiaiden vanhemmista piti lapsen liikuntaharrastusta edullisena, kun taas 27 prosenttia ei yhtynyt väittämään harrastuksen edullisuudesta. Tulosten mukaan lapsen iän karttuessa kasvava määrä vanhempia katsoo, ettei liikunnan harrastaminen ole edullista.

Haastatteluissa vanhemmilta selvitettiin myös näkemyksiä harrastusten etäisyydestä. Alle 10-vuotiaiden vanhemmista 90 prosenttia koki, että lapsen harrastaminen tapahtuu tarpeeksi lähellä. Vastaava osuus 10–14-vuotiaiden vanhemmista oli noin 70 prosenttia. Vastauksia voi tulkita siten, että noin joka kymmenes vanhempi katsoo, ettei harrastaminen tapahdu riittävän lähellä.

Vanhemmilta kysyttiin myös, kuinka toivottavana he pitävät sitä, että lapsen liikuntaharrastus tähtää huippu-urheilujuuteen. Kysymyksellä haluttiin kartoittaa sitä, kuinka tärkeänä vanhemmat pitävät liikuntaharrastuksen urheilullista tavoitteellisuutta. Kysymys kietoutuu myös osaksi kansallisten liikunta- ja urheilujärjestöjen 2010-luvulla muotoilemaa ajatusta lasten ja nuorten liikunnasta ”urheilijan polkuna”, joka mahdollistaa huippu-urheilijaksi tulemisen (Finni ym. 2012, 54–59). Kysymyksen liikuntapolitiittisen ajankohtaisuuden vuoksi vastauksia tarkastellaan tässä hieman lähemmin.

Lasten ja nuorten liikunnan harrastamisen urheilullisesta tavoitteellisuudesta on raportoitu muun muassa suomalaista urheiluseuratoimintaa käsittelevissä tutkimuksissa (mm. Koski 2009; Koski & Mäenpää 2018). Niissä on havaittu, että seuratoiminnan yksi keskeinen painopiste on nimenomaan kilpaurheilussa ja tavoitteet urheilullisia. Samansuuntaisia havaintoja on tehty myös muissa lasten ja nuorten liikuntaa käsittelevissä tutkimuksissa. Esimerkiksi LIITU-tutkimuksessa lasten ja nuorten liikunnan seuraharrastamisen perusilmettä kuvataan seuraavasti: ”Seuratoimintaan tullaan mukaan entistä nuorempana ja valtaosa lapsista ja nuorista harrastaa vain yhtä lajia. Kilpailutoimintaan osallistuu edelleen merkittävä osa lapsista ja nuorista” (Kokko & Mehtälä 2016, 80; ks. myös Mononen ym. 2016). Lasten vanhempien näkökulma ja ääni on toistaiseksi puuttunut lähes tyystin lasten harrastamisen kilpailullisuutta ja huippu-urheilutavoitteita koskevasta keskustelusta ja tutkimuksesta.

KUVIO 14. VANHEMPIEN JA LASTEN NÄKEMYKSIÄ LIIKUNNAN HARRASTAMISESTA (6 V., 10–14 V.).

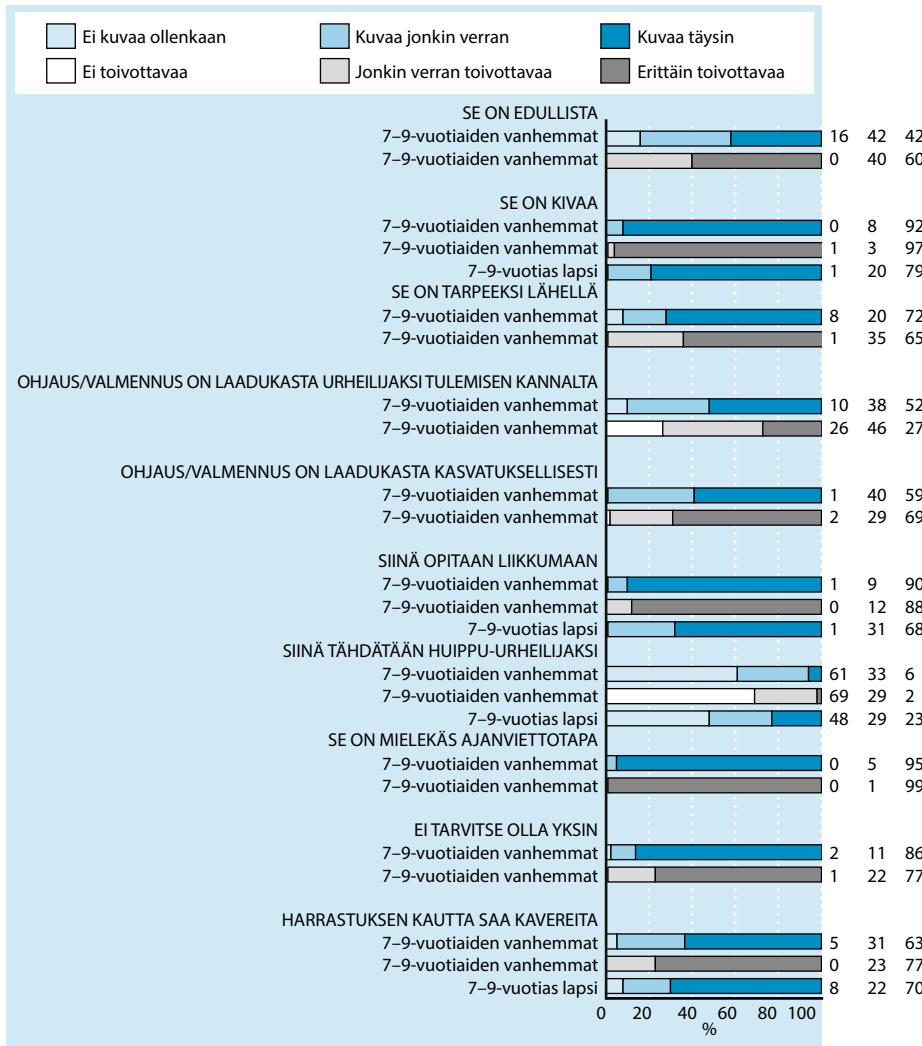


6-vuotiaiden lasten vanhemmista 76 prosenttia ei pidä toivottavana, että lapsen liikunta-harrastus tähtää huippu-urheilijuuteen. Ainoastaan 6 prosenttia toivoi, että harrastaminen tähtää huippu-urheilijaksi tulemiseen. Myös ikäryhmän 7–9-vuotiaat vanhemmista suurin osa suhtautui huippu-urheilijuuteen tähtäävään liikunnan harrastamiseen kielteisesti, sillä heistä noin 70 prosenttia ei pitänyt sitä toivottavana (ks. kuvio 15). Vanhempien asenteet muuttuvat

hieman 10–14-vuotiaiden ikäryhmän kohdalla, mutta edelleen noin 60 prosenttia ei pidä huippu-urheilijuuteen tähtäävää liikunnan harrastamista toivottavana.

Toivottavana huippu-urheilijaksi tähtäämistä pitää 6 prosenttia 6-vuotiaiden lasten vanhemmista ja noin kolmannes 7–9-vuotiaiden lasten vanhemmista. Vastaava prosenttiosuus 10–14-vuotiaiden vanhemmista on 16 prosenttia. Tuloksissa on hyvä huomata, että

KUVIO 15. VANHEMPIEN JA LASTEN NÄKEMYKSIÄ LIIKUNNAN HARRASTAMISESTA (7–9 V.).



viiden vastausvaihtoehdon sijaan 7–9-vuotiaiden vanhemmat valitsivat kolmesta. Tuloksista voi tulkita, että suurin osa vanhemmista ei pidä lapselleen toivottavana sellaista liikuntaharrastusta, jossa tähdätään huippu-urheilijaksi. Toki mukaan mahtuu myös niitä, jotka näkevät huippu-urheilijaksi tulemisen tärkeänä lapsen harrastamisessa.

Ohjatussa liikunnassa mukana olevien lasten vanhemmilta kysyttiin myös toiveita siitä, tulisi-ko ohjauksen olla laadukasta kasvatuksellisesti

ja urheilijaksi tulemisen kannalta. Vanhemmat pitivät laadukasta kasvatuksellista ohjaamista erittäin toivottavana. Vain muutama vanhempi vastasi, ettei kasvatuksellisen ohjauksen laatu ole toivottavaa. Ohjauksen laatua urheilijaksi tulemisen kannalta piti toivottavana noin kolmannes 6-vuotiaiden, kaksi kolmannesta 7–9-vuotiaiden ja puolet 10–14-vuotiaiden vanhemmista. Tulokset voi tulkita siten, että kasvatuksellisen laadun lisäksi useat vanhemmat toivovat harrastuksen kasvattavan myös lasten urheilullisia kykyjä.

Vanhempien vastauksista piirtyi varsin selkeä kuva siitä, millaista lasten ja nuorten liikunnan harrastamisen toivotaan olevan. Kaikkein tärkeimpänä vanhemmat pitivät sitä, että liikunnan harrastaminen on mielekäs ajanviettotapa, jossa lapsella on kivaa ja lapsi oppii liikkumaan. Harrastamisessa toivottavana pidetään myös sitä, että siitä saa kavereita eikä tarvitse olla yksin. Vanhemmat toivoivat ohjaajilta ja valmentajilta ennen kaikkea kasvatuksellista osaamista. Liian urheilullisia tavoitteita vierastetaan laajalti.

Kun näitä tuloksia katsotaan suhteessa suomalaista urheiluseuratoimintaa käsittelevään tutkimukseen (Koski & Mäenpää 2018, 101–105; ks. myös Koski 2009), nähdään että vanhempien tavoitteet ja toiveet kulkevat eri raiteilla kuin urheiluseuratoiminnan iso kuva. Vaikka tässä tutkimuksessa esiin nousseissa vanhempien tavoitteissa, liikuntalaissa (2015) ja liikuntapoliittisessa selonteossa (2018) näkyy yhä vahvempana lapsille ja nuorille suunnatun harrasteliikunnan tarve, ei urheiluseuratoiminnan isossa kuvassa näy käännettä samaan suuntaan (ks. Koski & Mäenpää 2018, 38–47). Tämä eri raiteilla kulkeminen on tunnistettu myös kattavassa tutkimuskatsauksessa, joka tehtiin liikuntapoliittisen selonteon yhteydessä ja jossa asia kiteytetään seuraavasti:

”Urheiluseuratoiminnassa keskeinen haaste on, että matalan kynnyksen toimintaa ei ole riittävästi. Tarve on sekä urheilullisesti että taloudellisesti matalan kynnyksen toiminnalle. Erityisen haastava kohderyhmä on nuoret. Urheiluseurat ja valtakunnalliset lajijärjestöt ovat edelleen keskittyneitä ensisijaisesti kilpaurheiluun, jolloin urheilun kevyempää harrastamista ei järjestä juuri kukaan. Urheilussa mukana oleville lapsille olisi kuitenkin tärkeää, että nimenomaan urheilun harrastaminen voisi jatkua. Enemmän tulisi kiinnittää huomiota siihen, miten harrastaminen ja kilpaurheilu ovat lapsille ja nuorille motivoivia ja mielekkäitä harrastuksia, eli lasten ja nuorten omaan kokemusmaailmaan”. (Itkonen, Lehtonen & Aarresola 2018, 29.)

Eri raiteilla kulkeminen näkyy myös siinä ammattimaistumisessa, josta puhutaan usein urheiluseuratoiminnan yhteydessä. Ammattimaistuminen ei nimittäin ole tarkoittanut vanhempien toivoman kasvatusosaamisen painottumista, ja asiantuntemuksen puutteet seuroissa liittyvätkin yleisimmin nimenomaan nuorisokasvatukseen (Koski & Mäenpää 2018, 75–76). Kiinnostavaa on se, että lasten liikuntaharrastusten kasvaneita kustannuksia perustellaan kuitenkin usein toiminnan ammattimaistumisella (mm. OKM 2016). Siksi voidaankin pohtia, miten toteutunut ammattimaistuminen palvelee perheiden ja yhteiskunnan kasvatuspyrkimyksiä tai lasten ja heidän vanhempiensa tarpeita.

Lyhyt vanhempien ja lasten vastausten vertailu

Lapset ja vanhemmat vastasivat tiettyihin samoihin väittämiin, jotka käsittelevät lapsen liikunnan harrastamista. Vastaukset ovat varsin yhteneväisiä lapsen liikkumisen muotoja, paikkaa ja yleisyyttä koskevista väittämistä. Erot tulevat näkyviin lähinnä liikunnalle annettavissa merkityksissä (ks. taulukko 4).

Ikäryhmän 7–9-vuotiaat vanhemmat arvioivat lapsiaan useammin liikuntaharrastuksen olevan kivaa tekemistä. Asetelma kääntyy päinvastaiseksi 10–14-vuotiaiden kohdalla, kun lapset arvioivat vanhempiaan useammin harrastamisen olevan kivaa. Useassa tapauksessa saman perheen vanhemman ja lapsen vastaukset poikkesivat toisistaan. Vanhempien ja lasten tapaa arvioida liikuntaharrastusta kivana tekemisenä vaikuttaakin eroavan jonkin verran (ks. taulukko 4).

Alle 10-vuotiaiden lasten vanhemmat katsovat jälkikasvuun useammin, että lasten harrastuksessa opetellaan nimenomaan liikkumaan. Kyseisen väittämän kohdalla saman perheen lapsen ja vanhemman vastaukset erosivat toisistaan niin, että vanhempi arvioi selvästi lasta useammin liikkumaan oppimisen kuvaavan hyvin lapsen liikuntaharrastamista. Vastaavasti perheen lapsi arvio vanhempaansa useammin

liikuntaharrastamisen tähtäävän huippu-urheiluuteen. Tämä näkyy erityisesti 10–14-vuotiaiden kohdalla, jotka ajattelevat selvästi vanhempiaan useammin, että liikkumaan oppimisen sijaan heistä tehdään tai heistä tulee liikuntaharrastuksen kautta huippu-urheilijoita. Lapset myös kokevat selvästi vanhempiaan useammin, että liikuntaharrastuksen ohjaus tai valmennus on laadukasta nimenomaan urheilijaksi kasvamisen kannalta. Samoin lasten arviot ohjauksen kasvatuksellisesta laadusta ovat myönteisempiä kuin heidän vanhempiansa.

Lapsen ja vanhemman näkemykset siitä, että harrastuksen kautta saa kavereita, eroavat 7–9-vuotiaiden ikäryhmässä. Selvä ero on myös siinä, missä määrin 10–14-vuotiaat ja heidän vanhempansa arvioivat liikunnan harrastamisen merkitykseksi sen, ettei lapsen tarvitse olla yksin. Perheiden sisällä selvästi toisistaan poikkeavat näkemykset koskevat sitä, miten lapsi ja vanhempi näkevät liikunnan mielekkäänä ajanviettotapana. Näiltä osin lapsen ja vanhemman vastauksen yhdenpitävyys on esitetyistä väitteistä tilastollisesti kaikkein heikoin.

TAULUKKO 4. LASTEN JA VANHEMPIEN/HUOLTAJIEN VASTAUSTEN VERTAILU.

	Yhtenäiset vastaukset	Vanhempi: kyllä, lapsi: ei	Vanhempi: ei, lapsi: kyllä	Kappa ¹ (95 % lv.)
7–14-vuotiaat				
Harrastaako aivan mitä tahansa liikuntaa?	466 (95 %)	14 (3 %)	11 (2 %)	0,53 (0,36–0,71)
Onko harrastama liikunta ohjaajan tai valmentajan ohjaamaa?	447 (93 %)	21 (4 %)	15 (3 %)	0,82 (0,76–0,88)
Haluaako harrastaa liikuntaa nykyistä enemmän tai jotain muita liikuntamuotoja?	308 (68 %)	79 (18 %)	63 (14 %)	0,37 (0,28–0,45)
Miten hyvin seuraavat kuvaukset sopivat tähänhetkiseen liikuntaharrastukseen?	Yhtenäiset vastaukset	Vanhempi arvioi suuremmaksi	Lapsi arvioi suuremmaksi	Kappa ^{1,2} (95 % lv.)
7–9-vuotiaat				
Se on kivaa	139 (79 %)	30 (17 %)	7 (4 %)	0,21 (0,13–0,30)
Siinä opitaan liikkumaan	117 (67 %)	48 (28 %)	9 (5 %)	0,17 (0,06–0,27)
Siinä tähdätään huippu-urheilijaksi	109 (62 %)	15 (9 %)	51 (29 %)	0,42 (0,27–0,58)
Harrastuksen kautta saa kavereita	113 (64 %)	30 (17 %)	33 (19 %)	0,35 (0,22–0,48)
10–14-vuotiaat				
Se on edullista	108 (41 %)	73 (28 %)	84 (32 %)	0,51 (0,38–0,65)
Se on kivaa	202 (75 %)	15 (6 %)	52 (19 %)	0,28 (0,20–0,36)
Se on tarpeeksi lähellä	134 (50 %)	63 (24 %)	71 (27 %)	0,41 (0,29–0,53)
Ohjaus/valmennus on laadukasta urheilijaksi tulemisen kannalta	93 (49 %)	24 (13 %)	74 (39 %)	0,43 (0,29–0,56)
Ohjaus/valmennus on laadukasta kasvatuksellisesti	84 (44 %)	42 (22 %)	64 (34 %)	0,32 (0,18–0,46)
Siinä opitaan liikkumaan	146 (55 %)	63 (24 %)	58 (22 %)	0,22 (0,11–0,32)
Siinä tähdätään huippu-urheilijaksi	109 (41 %)	47 (18 %)	112 (42 %)	0,55 (0,41–0,69)
Se on mielekäs ajanviettotapa	161 (60 %)	49 (18 %)	59 (22 %)	0,09 (-0,01–0,19)
Ei tarvitse olla yksin	141 (53 %)	59 (22 %)	68 (25 %)	0,22 (0,11–0,33)
Harrastuksen kautta saa kavereita	153 (57 %)	39 (15 %)	75 (28 %)	0,50 (0,39–0,62)

¹ Kappa-arvojen tulkinta yhtäpitävyydestä: 0,81–1,00 erittäin hyvä, 0,61–0,80 hyvä, 0,41–0,60 kohtalainen, 0,21–0,40 tyydyttävä, <0,20 heikko (Landis ja Koch 1977).

² Painotettu Kappa.

LIIKUNNAN HARRASTAMISEN KUSTANNUKSET

Liikuntalain (2015) ja sitä edeltäneiden liikuntaa koskevien lakien (1979; 1998) lähtökohtana on ollut ajatus, jonka mukaan liikunnan harrastaminen on jokaisen kansalaisen sivistyksellinen perusoikeus. Liikunnan ja urheilun kansalaisjärjestöjen tehtävänä on järjestää liikuntaa kansalaisille. Valtion ja kuntien tehtävänä on puolestaan toiminnan mahdollistaminen eli liikuntapaikkojen rakentaminen ja toiminnan rahoittaminen (Suomi 2015). Liikuntalakien tärkein tehtävä on ollut niiden säätämisestä lähtien (1979) tasa-arvon edistäminen liikunnalla ja liikunnassa (Suomi 2015). Tähän lainsäädäntöön perustuvat myös valtion liikunnalle, urheilulle ja liikunnan edistämiseen myöntämät avustukset. Liikunnan harrastamisen kustannusten kasvaminen ja erityisesti valtion avustuksia nauttivien kansallisten lajiliittojen alaisen seuratoiminnan kustannusten karkaaminen monien kansalaisten ulottumattomiin ei vastaa lainsäätäjän tahtoa eikä liikuntalain henkeä (ks. Liikuntalaki 2015; OKM 2016; myös Berg & Salasuo 2017). Tästä syystä liikunnan harrastamisen kustannukset ja niissä tapahtuvat muutokset ovat liikuntapolitiikan kannalta keskeisiä kysymyksiä.

Opetus- ja kulttuuriministeriön nuoriso- ja liikuntapolitiikan osasto julkaisi lasten ja nuorten liikuntaharrastusten kustannuksista kattavan muistion vuonna 2016 (OKM 2016). Siinä koottiin yhteen olemassa oleva tutkimustieto, esitettiin toimintaohjeita ja suosituksia. Muistiossa valtio esittää selkeän pyrkimyksen alentaa kustannuksia ja tukea sellaista toimintaa, jossa kustannukset eivät ole liikunnan harrastamisen este. Muistion laatimisen yhteydessä toteutettiin myös laaja kysely liikunnan harrastamisen kustannuksista. Kyselyn mukaan seuraharrastamisen hinta oli vuositasolla keskimäärin 2 200 euroa niin sanotuissa harrasteseuroissa ja 3 300 euroa niin sanotuissa kilpaseuroissa. Urheilu-seuraharrastamisen vuotuisissa kustannuksissa oli lajeittain huomattavia eroja. Opetus- ja kulttuuriministeriön muistiota varten toteuttamassa

kyselyssä 32 lajiliittoa ilmoitti huomioineensa kasvaneet kustannukset toiminnassaan ja edistäneensä sellaisia toimintatapoja, joilla voidaan vaikuttaa kustannuskehitykseen. Samassa muistiossa nimetään Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus yhdeksi niistä mittareista, joilla seurataan lasten ja nuorten liikunnan harrastamisen kustannusten kehitystä. (OKM 2016.)

Lasten ja nuorten liikunnan harrastamisen kustannuksista on keskusteltu viime vuosina paljon julkisuudessa. Aihetta on käsitelty myös tutkimuksissa ja selvityksissä (ks. OKM 2016). Liikunnan harrastamisen aiheuttamien kokonaiskustannusten täsmällinen selvittäminen kyselytutkimuksen keinoin on osoittautunut hankalaksi, sillä jäsen- ja lisenssimaksut, liikuntamaksut, turnausmaksut, varusteet, matka- ja matkustuskulut ja muut kulut muodostavat moninaisen ja pitkälle aikavälille jakaantuvan kustannuserän. Vuotuisten kokonaiskustannusten laskeminen jälkeenpäin muistinvaraisesti johtaa-kin hyvin erilaisiin ja vaihteleviin arvioihin: kun yksi laskee mukaan vain lisenssi- ja jäsenmaksut, toinen arvioi myös auton kulumisen matkoilla ja kolmas taas unohtaa kokonaan varustekulut. Menetelmällisistä pulmista huolimatta on jokaisessa tutkimuksessa ja selvityksessä tultu siihen johtopäätökseen, että liikunnan harrastamisen kustannukset ovat kasvaneet huomattavasti 2000-luvulla. Erityisesti tämä koskee seuraliikuntaa, jossa kustannusten kasvu on ollut merkittävää – paikoin kustannukset ovat moninkertaistuneet (ks. OKM 2016).

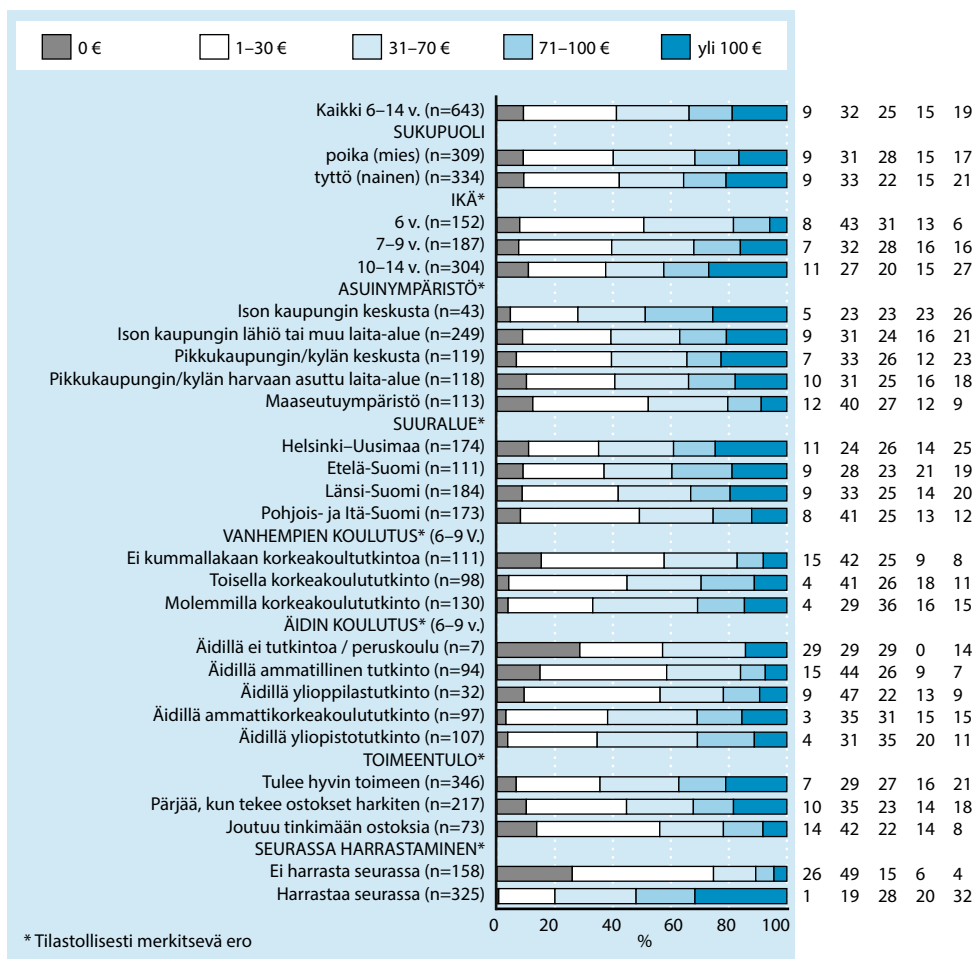
Seuraliikunnan korkeat kustannukset näkyvät myös tämän tutkimuksen tuloksissa. Niistä tähän tutkimukseen osallistuneista 6–14-vuotiaiden vanhemmista, joiden lapsi on mukana seuratoiminnassa, noin kolmannes raportoi kustannusten olevan yli 100 euroa kuussa. Seuratoiminnan ulkopuolella olevien lasten vanhemmista ainoastaan 5 prosenttia kertoi yli 100 euron kuukausikustannuksista. Hieman yli puolet vanhemmista raportoi yli 70 euron kuukausikulusta, kun lapsi on mukana seuratoiminnassa. Vastaavasti seuratoiminnan ulkopuolella olevien lasten vanhemmista 70 prosenttia kertoi kustannusten jäävän alle 30 euroon kuussa.

Tässä tutkimuksessa liikunnan harrastamisen kustannuksia selvitettiin kuukausitasolla. Aiemmin Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksissa (2016) on tiedusteltu sitä, millaisen summan lasten ja nuorten vanhemmat ja nuoret ovat valmiita kuukaudessa maksamaan liikuntaharrastuksesta. Vuoden 2018 tutkimuksessa vastaajat arvioivat, kuinka paljon euroja heiltä menee kuukaudessa lapsen liikunnan tai nuoren liikunnan harrastamiseen. Aikamääreeksi valittiin kuukausi, jolloin kustannusten muistamisessa on vähemmän ongelmia kuin arvioitaessa koko vuoden kustannuksia. Tulokset on luokiteltu noudattaen vuoden 2015 tutkimuksen

kustannuskategorioita: 0–30 euroa, 31–70 euroa, 71–100 euroa ja yli 100 euroa (ks. Merikivi, Myllyniemi & Salasuo 2016, 104).

6–14-vuotiaiden ikäryhmän vanhemmista noin viidennes kertoi lapsen liikuntaharrastuksen kustannusten olevan yli 100 euroa kuukaudessa (ks. kuvio 16). Yli 30 euron ja alle 100 euron kustannuksista raportoi 40 prosenttia vanhemmista. Noin 40 prosenttia vastaajista kertoi lapsen harrastusten kustannusten jäävän kuukaudessa alle 30 euron. Harrastamisen kustannukset näyttävät vastausten mukaan kasvavan iän myötä, sillä 6-vuotiaiden vanhemmista ainoastaan 6 prosenttia kertoi yli 100

KUVIO 16. LIIKUNNAN HARRASTAMISEN KUSTANNUKSET 6–14-VUOTIAILLA.



euron kuukausikustannuksista, kun jo lähes 30 prosenttia 10–14-vuotiaiden ikäryhmän vanhemmista raportoi 100 euroa ylittävistä kustannuksista. Iänmukainen kustannusten kasvu näkyy myös siinä, että alle 30 euroa kuussa harrastuksesta maksavien osuus pienenee yli 40 prosentista vajaan 30 prosenttiin tultaessa 10–14-vuotiaiden ikäryhmään – 10 ikävuoden jälkeen yhä harvempi harrastaa liikuntaa alle 30 eurolla kuussa.

Vanhempien raportoimissa kustannuksissa on nähtävissä eroja kaupunkien ja maaseutuympäristön välillä. Selvästi yleisimmin korkeista, yli 100 euron harrastuskustannuksista, kertoivat ison kaupungin keskustoissa asuvat vastaajat (ks. kuvio 16). Kun yli puolet kaupunkien keskustoissa asuvista vanhemmista maksaa lapsen harrastuksesta kuussa yli 70 euroa, kertoi maaseutuympäristössä asuvista vanhemmista ainoastaan noin 20 prosenttia vastaavista kustannuksista. Yli puolet maaseutuympäristössä asuvien lasten vanhemmista kertoi maksavansa lasten liikuntaharrastuksesta alle 30 euroa kuussa. Vanhempien raportoimissa kustannuksissa näkyivät myös alueelliset erot: kun Helsingissä ja Uudellamaalla asuvista vanhemmista noin 40 prosenttia kertoi lapsen harrastuksen kustannusten olevan kuussa yli 70 euroa, raportoi Pohjois- ja Itä-Suomessa asuvista vanhemmista 25 prosenttia yhtä korkeista kustannuksista.

Lapsen liikunnan harrastamisen kuukausittaiset kustannukset olivat yhteydessä perheen taloudelliseen tilanteeseen. Hyvin toimeentulevien perheiden vanhemmista noin 40 prosenttia kertoi yli 70 euron kuukausittaisista kustannuksista, kun ostoksistaan tinkimään joutuvien perheiden vanhemmista noin viidennes raportoi yli 70 euron kustannuksista. Korkeasti koulutettujen vanhempien lasten harrastamiseen menee 30 prosentilla kuukaudessa yli 70 euroa. Perheistä, joissa kummallakaan vanhemmista ei ole korkeakoulututkintoa, alle 20 prosenttia maksaa yli 70 euroa kuussa lapsen harrastamisesta.

Vanhemmat osallistuvat monin tavoin lastensa liikuntaharrastuksiin ja kannustavat lapsia liikkumaan. Erilaiset osallistumisen muodot

voidaan myös nähdä aineellisina ja aineettomina panostuksina lapsen liikuntaharrastuksiin. Vanhemmat osallistuvat toimintaan esimerkiksi huoltajina tai valmentajina ja käyvät katsomassa lastensa harrastamista. (Ks. myös Palomäki ym. 2016.) Nämä saattavat monen vanhemman kohdalla olla merkittäviäkin aika- ja resurssipanostuksia, joille ei voi eikä ole mielekästä laskea euromääräistä hintaa.

Tutkimukseen osallistuneista 7–14-vuotiaiden vanhemmista 87 prosenttia kertoi osallistuvansa tavalla tai toisella lapsensa harrastukseen (ks. myös Aarresola 2012). 79 prosenttia kertoi osallistuvansa huoltajana viikoittain tai lähes päivittäin lapsen liikuntaharrastukseen. Huoltajana toimivien prosenttiosuus oli niin suuri, ettei se varmastiakaan tarkoita yksinomaan seuratoiminnassa joukkueen huoltajana toimimista vaan yhtäläillä sitä, että osallistutaan harrastukseen oman lapsen juridisena huoltajana ja henkilökohtaisena varustehuoltajana, pyykinpesusta varusteiden hankintaan. Ohjaajana tai valmentajana lasten viikoittaiseen liikuntaharrastukseen osallistui 10 prosenttia vanhemmista. Myös näiltä osin on hyvä huomata, ettei kysymysmuoto ohjaa vastaamaan ainoastaan ohjatun harrastamisen valmentamisesta tai ohjaamisesta vaan yhtä lailla lapsen liikkumisen ohjaamisesta ylipäätään.

Vanhempien osallistumista lasten liikuntaharrastuksiin on viime vuosina tarkasteltu erilaisista näkökulmista. Päivi Berg ja Mikko Salasuo (2017) ovat kirjoittaneet lasten ja nuorten ohjatun liikunnan harrastamisen ja vanhempien sosioekonomisen aseman olevan yhteydessä kokemukseen yhteiskuntaluokasta. Monet vanhemmat näkevät ohjatun liikunnan harrastamisen ja korkeat kustannukset symbolisena tapana erottautua ja viestiä vastuullisesta vanhemmuudesta. Kustannukset ja valmius maksaa ovat keino erottautua. Ne rajaavat kasvatustiedottomien ja ei-toivottavien väestöryhmien lapset harrastusten ulkopuolelle. Näin samanlaiset arvot ja asenteet jakavat vanhemmat voivat kasvattaa urheiluseuroissa oman luokkatietoisuutensa mukaisia ”kunnon kansalaisia”.

LIKKUMISEN MOTIIVEJA, SYITÄ JA KANNUSTUSTA

Liikunnan harrastamisen syitä kartoitettiin tässä tutkimuksessa kysymällä 6-vuotiailta, mikä liikkumisessa on kivaa ja 7–9-vuotiailta avokysymyksellä ”Miksi harrastat liikuntaa?” Ikäryhmälle 10–29-vuotiaat esitettiin erilaisia väittämiä liikunnan harrastamisen syistä ja liikuntaan kannustamisesta. Nuorimman ikäryhmän vastauksista on raportoitu *Lapsibarometrissa 2018* (Tuukkanen 2018) ja 10–29-vuotiaiden vastauksia liikunnan harrastamisen syistä käsitellään tämän tutkimuksen loppuun sijoitetussa Zacheuksen ja Saarisen artikkelissa. Tässä raporttiosassa keskitytään 7–9-vuotiaiden lasten vastauksiin liikunnan harrastamisen syistä ja 10–29-vuotiaiden osalta liikuntaan kannustamisesta.

7–9-vuotiaiden ikäryhmän avovastauksista luotiin kymmenen kategoriaa, joissa tiivistyvät tyypilliset liikunnan harrastamisen syyt (ks. kuvio 17). Kaksi kategoriaa nousee lasten vastauksissa selvästi ylitse muiden. Yleisin syy liikunnan harrastamiseen on, että ”se on kivaa”. Toinen keskeinen harrastamisen syy on, että liikunnassa tapaa kavereita ja voi viettää aikaa kavereiden kanssa. Noin joka kymmenes lapsi kokee, että liikunta parantaa kuntoa ja vahvistaa lihaksia, liikunnasta tulee hyvä mieli ja siitä saa energiaa. Sama osuus lapsista kertoo haluavansa liikkua liikunnan itsensä takia.

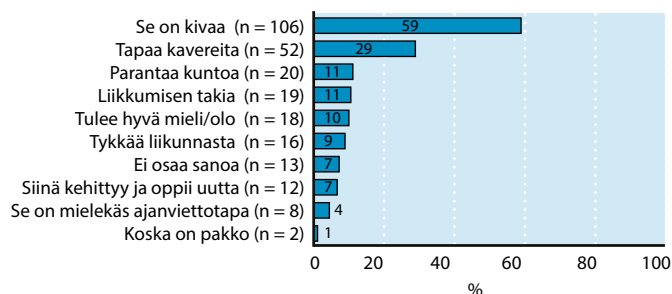
Avovastaukset vahvistavat käsitystä siitä, että suorittamisen ja tavoitteellisuuden sijaan lapset haluavat liikunnan olevan yksinkertaisesti

kivaa yhdessäoloa vapaa-ajalla kavereiden kanssa. Lasten intressit ovat hyvin samanlaisia kuin heidän vanhemmillaan, joista yli 90 prosenttia katsoo liikunnan harrastamisen tärkeimmäksi tavoitteeksi sen, että sen pitää olla lapsesta kivaa.

Vuoden 2013 Vapaa-aikatutkimuksessa (Myllyniemi & Berg 2013, 73) useat 7–9-vuotiaat kertoivat avovastauksissa liikunnan harrastamisen syyksi ulkonäköön liittyviä seikkoja. Vuoden 2018 vastauksissa vain yksi lapsi nimesi liikunnan motiiviksi ”läskistä pääsemisen”. Terveysten yhdeksi liikunnan harrastamisen syyksi nimesi vain muutama vastaaja. Vastausten perusteella 7–9-vuotiaat eivät vuonna 2018 harrastaneet liikuntaa kehon muokkaamiseksi tai terveyden takia vaan ennen muuta mukavien kokemusten, elämysten ja sosiaalisten seikkojen vuoksi sekä siksi, että liikkuminen itsessään tuottaa nautintoa.

Tutkimuksessa selvitettiin 10–29-vuotiaiden ikäryhmässä muilta saatua kannustusta ja motivointia liikunnan harrastamiseen. Lapsilta ja nuorilta kysyttiin vanhempien, kavereiden, opettajien, valmentajien ja esikuvien kannustuksesta ja motivoinnista. Tarkastelemalla kannustusta ja motivointia yhdessä taustamuuttujien (esim. ikä, sukupuoli, sosioekonominen asema ja harrastusaktiivisuus) kanssa saadaan tietoa liikuntaa sosiaalisesti edistävästä pyrkimyksestä ja tuesta. Aiemman tutkimuksen (Prochaska, Rogers & Sallis 2002) perusteella tiedetään, että itseraportoidun liikunta-aktiivisuuden ja kannustamisen välinen yhteys näyttää kyselyissä vahvemmalta

KUVIO 17. MIKSI HARRASTAT LIKUNTAA? 7–9-VUOTIAAT.



kuin tutkimuksissa, joissa liikunta-aktiivisuutta on mitattu objektiivisin mittarein. Tästä syystä kannustuksen ja motivoinnin vaikutuksia liikunta-aktiivisuuteen pitää tulkita varovaisesti ja lukea tuloksia nimenomaan saatuna kannustuksena ja motivointina.

Vanhemmat ovat merkityksellisiä toisia, joiden kanssa vuorovaikutuksessa lapsi omaksuu kulttuurin ja siinä vaikuttavat yhteiskunnalliset käsitykset. Merkityksellisten toisten tiedetään olevan keskeisessä roolissa lasten sosiaalisen identiteetin rakentumisen ja erilaisten elämäntapaisten käytäntöjen omaksumisen kannalta. Vanhemmilta ja sisaruksilta saatu kannustus ja motivointi onkin yksi tapa pyrkiä kasvattamaan ja sosiaalistamaan lapsi liikunnalliseen elämäntapaan (Sallis, Prochaska & Taylor 2000; ks. myös Palomäki, Huotari & Kokko 2016).

Kun tarkastellaan kaikkien 10–29-vuotiaiden vastauksia, kokivat lapset ja nuoret saaneensa eniten kannustusta liikunnan harrastamiseen vanhemmiltaan (ks. myös Aarresola 2012). Hieman vajaa kolmannes vastaajista kertoi saaneensa paljon kannustusta ja motivointia isältä ja sama määrä vastaajia raportoi saaneensa paljon tukea äidiltä (ks. kuvio 18). Isältä tai äidiltä jonkin verran kannustusta koki saaneensa noin kolmannes lapsista ja nuorista. Isän tai äidin kannustusta koki saaneensa vähän tai kannustuksen koki merkityksettömäksi noin kolmannes vastaajista. Tulosten perusteella vaikuttaa siltä, että pääosa paljon kannustusta saaneista lapsista ja nuorista kokee motivoinnin tulleen sekä isältä että äidiltä.

Lasten ja nuorten vastauksissa on nähtävissä vain vähäistä sukupuolittumista sen suhteen, että pojat kokivat saaneensa vain hieman enemmän kannustusta isiltään ja tytöt äideiltään. Ylipäätään vanhempien kannustuksesta ja motivoinnista raportoivat selvästi muita yleisemmin 10–14-vuotiaat. Lähes puolet tästä ikäryhmästä koki saaneensa paljon kannustusta isältä tai äidiltä tai molemmilta. Ainoastaan 8 prosenttia tämän ikäryhmän lapsista koki, että oli saanut vain vähän kannustusta. Tulosten perusteella vanhemmat näyttävät aktivoituvan

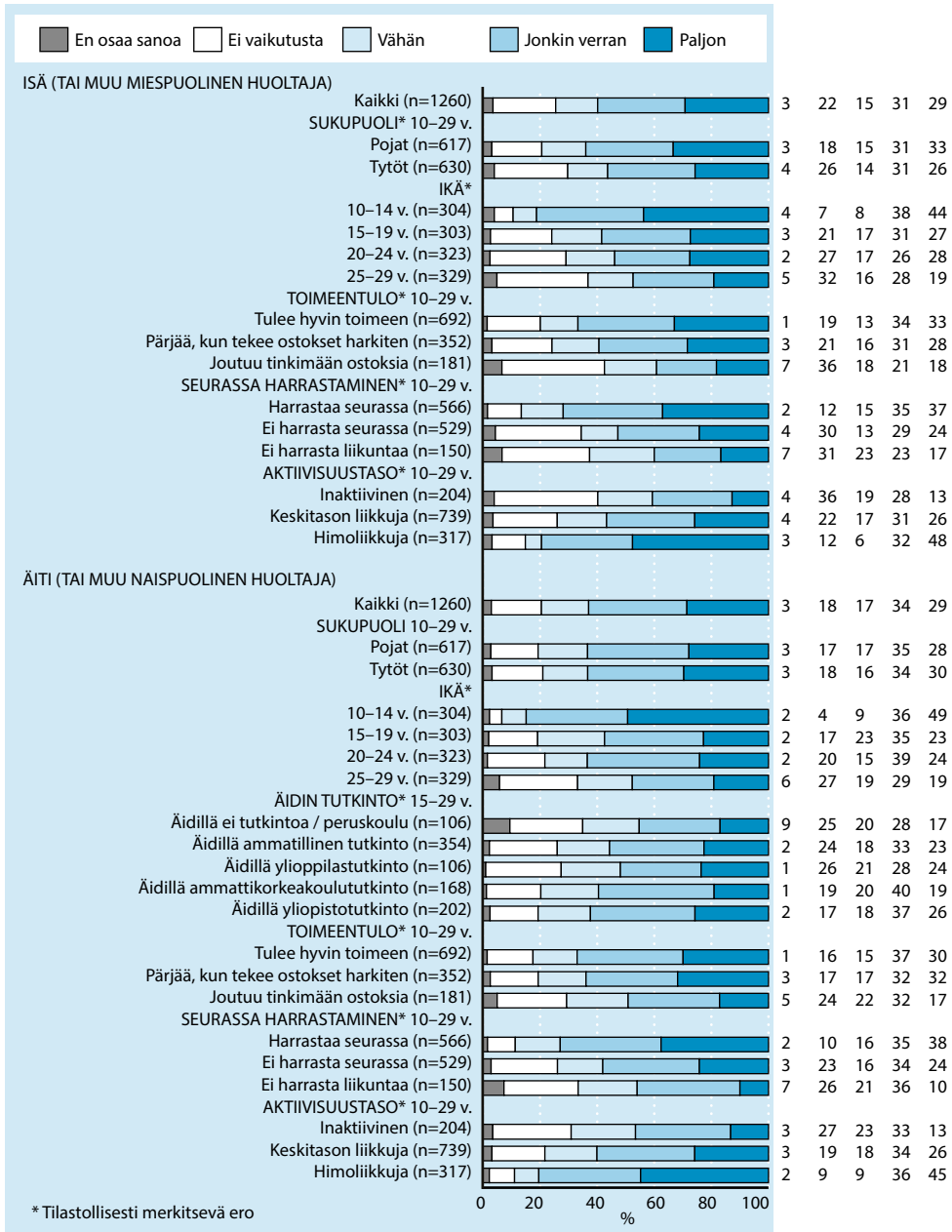
kannustamaan ja motivoimaan lapsia liikkumaan juuri siinä vaiheessa, kun ohjattu liikunta on intensiivistä ja moni miettii lopettamista tai lopettaa. Tästä voi tehdä sellaisen johtopäätöksen, että ohjatun harrastamisen loputtua myös vanhempien innostus, kannustus ja motivointi vähenevät.

Isältä tai äidiltä saadun kannustamisen ja motivoinnin kokemus vähenee iän myötä. 15–19-vuoden iässä vähenee niin liikunta-aktiivisuus kuin vanhemmilta koettu kannustuskin. Ikäryhmässä 25–29-vuotiaat enää noin puolet nuorista vastaa saaneensa paljon tai jonkin verran kannustusta isältä tai äidiltä. Tulokset ovat 10–14-vuotiaiden osalta samansuuntaisia kuin vuoden 2016 LIITU-tutkimuksessa, jossa kysyttiin isän tai äidin liikuntaan kannustamisen määrää. Vastaajista noin 80 prosenttia koki, että isä tai äiti oli kannustanut liikkumaan usein tai erittäin usein (Palomäki ym. 2016).

Kokemukset isän tai äidin kannustuksesta ja motivoinnista ovat yhteydessä itseraportoituun liikunta-aktiivisuuteen. Liikuntaa seuroissa harrastavista nuorista noin 70 prosenttia kertoi isän tai äidin paljon vaikuttavasta kannustuksesta ja motivoinnista. Vielä useammin kannustuksesta raportoivat liikunnallisesti erittäin aktiiviset ”himmoliikkujat”, joista noin 80 prosenttia raportoi saaneensa paljon motivointia isältä tai äidiltä. Vastaavasti inaktiivisista, vähän liikkuvista lapsista ja nuorista, noin puolet koki saaneensa isän tai äidin taholta vain vähän kannustusta liikuntaan tai kokivat kannustuksen merkityksettömäksi. Tulosten perusteella lasten ja nuorten kokema isän tai äidin kannustaminen ja motivointi ovat yhteydessä lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuteen.

Yli 15-vuotiailta nuorilta kysyttiin äidin koulutustasoa, sillä sen tiedetään olevan yhteydessä lasten ja nuorten liikkumiseen ja muihin elämäntapoihin. Niistä nuorista, joiden äiti oli suorittanut yliopistotutkinnon, noin 30 prosenttia kertoi isän tai äidin kannustaneen ja motivoineen paljon liikunnan harrastamiseen. Ne nuoret puolestaan, joiden äidillä ei ollut mitään tutkintoa, raportoivat selvästi useammin saaneensa

KUVIO 18. ISÄN JA ÄIDIN KANNUSTAMISEN/MOTIVOINNIN VAIKUTUS LIKKUMISEEN, 10–29-VUOTIAAT.



Aktiivisuustaso. Inaktiivinen: Rasittavaa liikuntaa enintään 1 tunti viikossa sekä liikkuu kaksi kertaa viikossa 60 minuuttia päivässä tai vähemmän. Himoliikkuja: Rasittavaa liikuntaa 4 tuntia tai enemmän viikossa sekä liikkuu vähintään 5 kertaa viikossa 60 minuuttia päivässä.

isältä paljon kannustusta tai motivointia. Matalammin koulutetut äidit kannustavat ja motivoivat lapsia hieman vähemmän liikunnan harrastamiseen.

Opettajilta paljon tai jonkin verran kannustusta koki saaneensa noin kolmannes 10–29-vuotiaista vastaajista. Opettajilta kannustusta koki saaneensa vähän tai kannustuksen koki merkityksettömäksi noin 60 prosenttia vastaajista. Eniten kannustusta opettajilta kokivat saaneensa 10–14-vuotiaat, jotka ovat edelleen perusopetuksen piirissä. Tuloksia tulkittaessa on hyvä huomata, että opettajien kannustus on tutkimusten mukaan vaikutuksiltaan melko vähäistä (esim. Prochaska, Rogers & Sallis 2002). Opettajien ohella lapsilta ja nuorilta kysyttiin urheiluvalmentajalta saatua kannustusta ja motivointia. Ei ole kovin yllättävää, että noin 70 prosenttia liikuntaa urheilu- tai liikuntaseurassa harrastavista lapsista ja nuorista koki saaneensa urheiluvalmentajalta paljon tai jonkin verran kannustusta ja motivointia. Kuten kannustamisen ja motivoinnin kokeminen muutoinkin, painottui urheiluvalmentajien ”tsemppaaminen” juuri 10–14-vuotiaiden vastauksissa, iässä jolloin seuraharrastaminen on vielä yleistä.

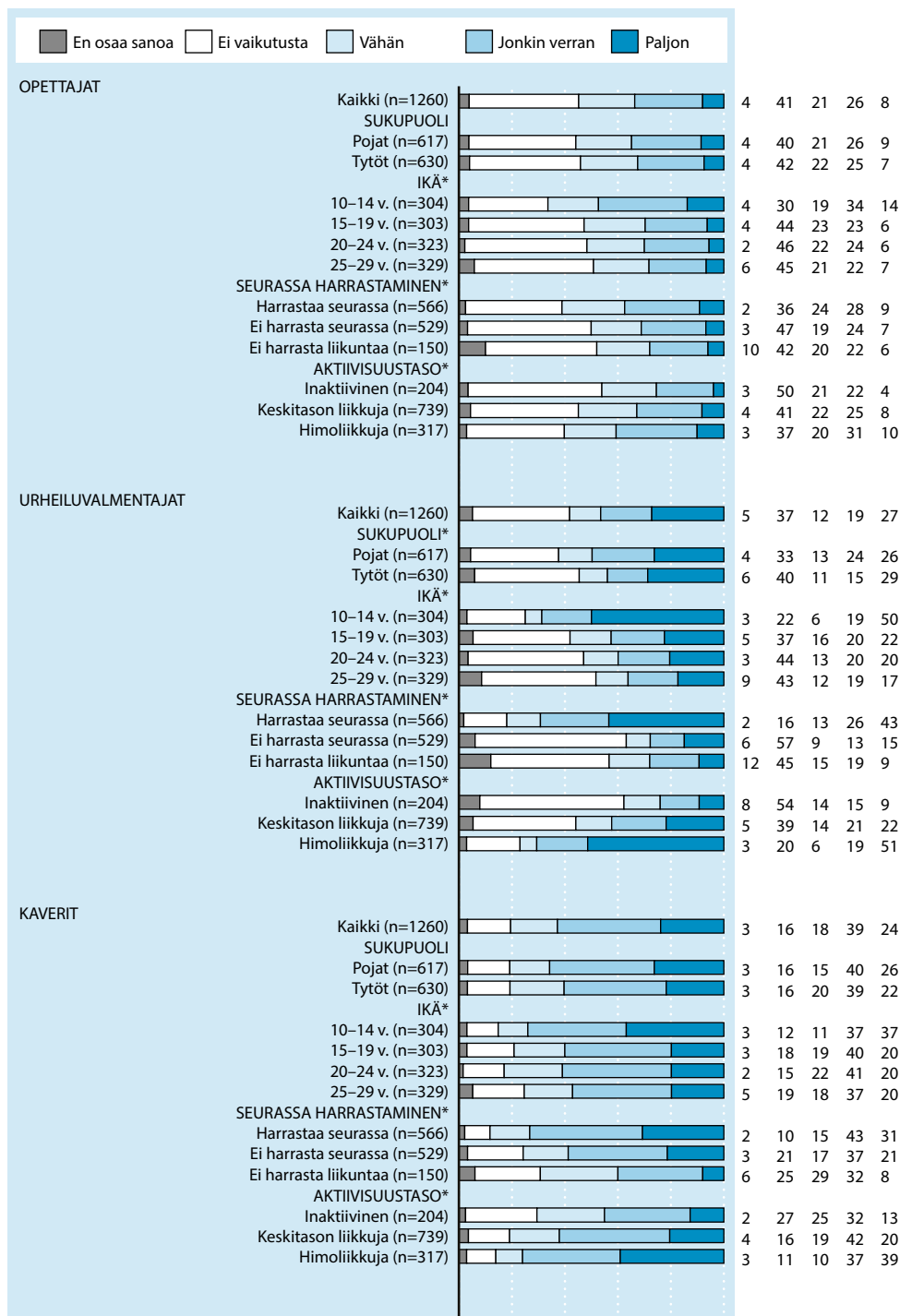
Kavereiden, vertaisten, koetun kannustuksen ja motivoinnin tiedetään vaikuttavan liikunta-aktiivisuuteen (Prochaska, Rogers & Sallis 2002; ks. myös Palomäki ym. 2016). Vanhempien tuen tavoin vertaisten kannustaminen säilyy tärkeänä motivaation lähteenä läpi lapsuuden ja nuoruuden. Ikäryhmässä 10–29-vuotiaat noin kaksi kolmannesta vastaajista koki saaneensa kavereiltaan paljon tai jonkin verran kannustusta. Kuviosta 19 näkyy, että kavereilta saatu kannustus vähenee hieman iän myötä. Tulosten mukaan 15 ikävuoden jälkeen nuoret kokevat saavansa eniten kannustusta liikuntaan nimenomaan kavereiltaan. Kannustuksesta raportoivat useimmin liikuntaa aktiivisesti ja seuroissa harrastavat nuoret, joista yli 70 prosenttia kokee saaneensa kavereilta kannustusta. Myös liikuntaseuroihin kuulumattomat nuoret kertovat vertaisten kannustuksesta. Heistä noin 60 prosenttia kertoo saaneensa motivointia kavereiltaan.

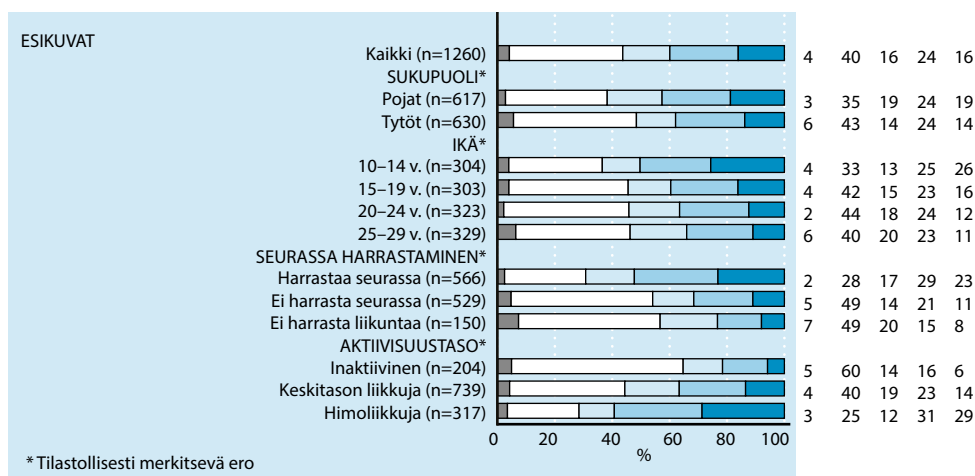
Vastausten perusteella vertaisten tukea ovat saaneet yhtälailla pojat kuin tytötkin, ja muutoinkin tulokset tukevat aiempaa tutkimustietoa siitä, että lapset ja nuoret kokevat kavereiden kannustavan ja motivoivan liikunnan harrastamiseen (Prochaska, Rogers & Sallis 2002; ks. myös Palomäki ym. 2016).

Julkisessa keskustelussa ja huippu-urheilun yhteiskunnallista merkitystä korostavissa puheenvuoroissa alleviivataan usein huippu-urheilijoiden niin sanottua esikuvavaikutusta (ks. Salasuo, Piispa & Huhta 2015, 275–277). Tutkimusnäyttö ei tue näkemystä, jonka mukaan huippu-urheilun esikuvat saisivat lapset ja nuoret aloittamaan ohjatun liikunnan harrastamisen (ks. myös Huippu-urheilun yhteiskunnallinen perustelu 2018, 13). Esikuvien vaikutuksesta liikuntaan kannustavana tekijänä raportoivat lähinnä ne lapset ja nuoret, jotka jo harrastavat liikuntaa urheiluseuroissa. Seuratoiminnassa mukana olevista nuorista 52 prosenttia kokee, että esikuvilla on ollut merkitystä heidän liikunnan harrastamisessaan (ks. kuvio 19). Näiltäkin osin tuloksia täytyy tulkita kokemuksena esikuvien merkityksestä, ei esikuvien vaikutuksesta liikunnan harrastamisen syynä tai motiivina (ks. Payne ym. 2003).

Urheiluseuratoiminnan ulkopuolella olevista lapsista ja nuorista noin 32 prosenttia kokee, että esikuvilla on ollut merkitystä. Jonkinlaisesta merkityksestä raportoi noin 14 prosenttia seuratoiminnan ulkopuolella olevista lapsista ja nuorista. Esikuvien merkityksestä liikuntaan kannustavana tekijänä kertoivat useimmin 10–14-vuotiaat ja hyvin aktiiviset ”himoliikkujat”. 15 ikävuoden jälkeen hieman yli 10 prosenttia nuorista koki, että esikuvilla on paljon merkitystä heidän liikkumisensa kannalta ja jonkinlaisesta merkityksestä raportoi noin neljännes yli 15-vuotiaista nuorista. Tulokset eivät mahdollista lasten ja nuorten esikuviksi kokemien henkilöiden tunnistamista, mutta nykyaikana ei ole itsestään selvää, että nimenomaan kansallisten tai kansainvälisten huippu-urheilijoiden koetaan kannustavan liikkumiseen. Oman urheiluseuran vanhemmat urheilijat voivat olla

KUVIO 19. ERI TAHOJEN KANNUSTAMISEN/MOTIVOINNIN VAIKUTUS LIKKUMISEEN, 10–29-VUOTIAAT.





Aktiivisuustaso. Inaktiivinen: Rasittavaa liikuntaa enintään 1 tunti viikossa sekä liikkuu kaksi kertaa viikossa 60 minuuttia päivässä tai vähemmän. Himoliikkuja: Rasittavaa liikuntaa 4 tuntia tai enemmän viikossa sekä liikkuu vähintään 5 kertaa viikossa 60 minuuttia päivässä.

joillekin tärkeitä kannustajia ja motivaation lähteitä. Sosiaalisen median aikakaudella ehkä vielä tärkeämpiä vaikuttajia ovat lasten ja nuorten seuraamat muusikot, taiteilijat, bloggaajat, vloggaajat, mielipidevaikuttajat ja monet muut henkilöt, joiden voidaan myös kokea kannustavan liikuntaan ja toimivan tärkeinä identiteettityön lähteinä.

KIUSAAMINEN, SYRJINTÄ JA EPÄASIAALLINEN KÄYTÖS LASTEN JA NUORTEN LIKUNNASSA JA URHEILUSSA

Vuoden 2016 Lasten ja nuorten liikuntakäyt-
tämisen LIITU-tutkimuksessa tarkasteltiin ensimmäistä kertaa laajemmin kiusaamista ja syrjintää lasten ja nuorten liikuntaharrastuksissa (ks. Laine, Matilainen & Salasuo 2016). Kaikki-
aan noin 20 prosenttia 11-, 13- ja 15-vuotiaista kertoi kiusaamisesta tai syrjinnästä liikuntaharrastuksessa. Liikuntaharrastus onkin koulun ja internetin jälkeen kolmanneksi yleisin paikka, jossa kiusaamista ja syrjintää esiintyy. Yleisim-
mät kiusaamisen syyt olivat ulkonäkö, vähäiset liikunnalliset taidot ja pukeutuminen. Kysei-

sen tutkimuksen tulosten myötä kiusaamista ja häirintää koskevat kysymykset liikuntaharrastuksessa herättivät laajempaa yhteiskunnallista keskustelua (mm. Yle/Salasuo 2017; OK 2018).

LIITU-tutkimuksen kiusaamis- ja syrjintäosion (Laine, Matilainen & Salasuo 2016) ja tämän tutkimuksen väliin ajoittui muun muassa keskustelu sukupuolten tasa-arvosta liikunnassa ja urheilussa – niin sanottu Me Too -kampanja. Samoin paljon keskustelua julkisuudessa ovat herättäneet ilmi tulleet seksuaaliset häirintätapa-
ukset erityisesti huippu-urheilun saralla. Viime-
aikaisen julkisen keskustelun voi arvella heijastuvan tämän tutkimuksen tuloksiin, kun monet vastaajat ovat havahtuneet pohtimaan kiusaamista, häirintää ja syrjäytymistä uudella tavalla.

Aiheesta tehdyn selvityksen (Hentunen, Laakso & Ikonen 2018) mukaan Suomen jalkapallo- ja jääkiekkomaajoukkueissa erityisesti naispelaajat ovat kokeneet jatkuvaa vähättelyä, arvostuksen puutetta ja muuta sukupuoleen perustuvaa häirintää. Tutkimusten ja selvitysten sekä julkisuuteen tulleiden tapausten valossa on ilmeistä, että liikunnan ja urheilun saralla kiusaaminen, syrjintä ja seksuaalinen häirintä ovat konkreettisia ongelmia, joiden yleisyyteen

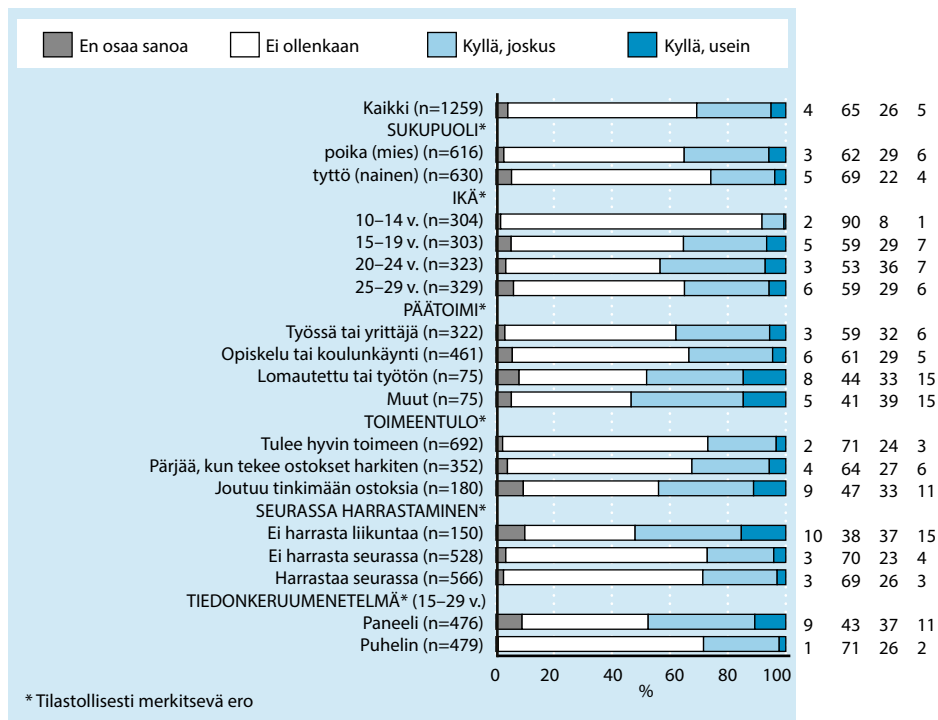
on herätty vasta 2010-luvun lopulla. Syystä tai toisesta aihepiiriä ei ole aiemmin selvitetty liikuntatutkimuksen tai kansallisten liikuntajärjestöjen toimesta ja tutkimuksen etujoukkona ovat Suomessa olleet nuorisotutkijat (mm. Fagerlund ym. 2014; Peltola & Kivijärvi 2016; Peltola 2016; Laine, Matilainen & Salasuo 2016, Salasuo 2017).

10–29-vuotiaiden ikäryhmälle esitettiin kysymys ”Oletko joskus liikuntaharrastuksessa kokenut kiusaamista, syrjintää tai muuta epäasiallista käytöstä?” Kaikista vastaajista noin kolmannes raportoi kokeneensa usein (5 %) tai joskus kiusaamista (26 %) syrjintää tai muuta epäasiallista käytöstä (ks. kuvio 20). Kiusaamisen, syrjinnän ja epäasiallisen käytöksen kokeminen oli selvästi harvinaisempaa 10–14-vuotiaiden keskuudessa kuin yli 15-vuotiailla. Kun alle 15-vuotiaista vastaajista vain noin prosentti kertoi kokeneensa kiusaamista, syrjintää tai muuta epäasiallista käytöstä, raportoi vastaavista

kokemuksista noin 7 prosenttia 15–29-vuotiaista nuorista. Lähes puolet 20–24-vuotiaista kertoo kokeneensa usein (7 %) tai joskus (36 %) kiusaamista, syrjintää tai epäasiallista käytöstä liikuntaharrastuksessa.

Tulokset voivat kertoa siitä, että kiusaaminen, syrjintä ja epäasiallinen käytös ovat harvinaisempia lasten kuin nuorten liikunnassa, mutta on myös mahdollista, etteivät lapset tunnista kiusaamista, syrjintää ja epäasiallista käytöstä yli 15-vuotiaiden nuorten tavoin. Yli 15-vuotiaat nuoret saattavat vastauksissaan kertoa tapahtumista, joissa he ovat joutuneet kiusaamisen, syrjinnän tai epäasiallisen käytöksen kohteiksi jo lapsuudessaan, mutta ovat käsittäneet kokemansa epäasialliseksi vasta myöhemmin. Noin joka kuudes epäasiallisen käytöksen kohteeksi joutuneista kertoi kiusaamisesta tai syrjimisestä viimeisen 12 kuukauden aikana, kun muilla asiasta kertoneilla kokemus on kauempaa menneisyydestä.

KUVIO 20. KOKENUT LIIKUNTAHARRASTUKSESSA KIUSAAMISTA, SYRJINTÄÄ TAI MUUTA EPÄASIALLISTA KÄYTÖSTÄ, 10–29-VUOTIAAT.



Yleisimmin kiusaamisesta, syrjinnästä tai epäasiallisesta käytöksestä kertovat ne nuoret, jotka eivät harrasta liikuntaa (ks. kuvio 20). Tätä selittänee ainakin osin se, että liikunnalliset taidot ovat yksi yleisimpiä kiusaamisen syitä (Laine, Matilainen & Salasuo 2016). Urheiluseuroissa harrastavista lapsista ja nuorista hieman vajaa kolmannes kertoo kokeneensa usein (3 %) tai joskus (26 %) kiusaamista, häirintää tai muuta epäasiallista käytöstä. Omatoimisesti liikkuvien kokemukset ovat suunnilleen yhtä yleisiä. Tulosten mukaan pojat kokevat tyttöjä useammin kiusaamista, syrjintää tai epäasiallista käytöstä liikunnassa. Pojista kaikkiaan 35 prosenttia kertoo usein (6 %) tai joskus (29 %) tapahtuvasta kiusaamisesta, syrjinnästä tai muusta epäasiallisesta käyttäytymisestä liikuntaharrastuksessa. Tytöistä 4 prosenttia kertoi kokeneensa usein ja 22 prosenttia joskus vastaavaa käytöstä.

Tuloksissa on huomionarvoista, että kiusaaminen, syrjintä ja epäasiallinen käytös vaikuttavat olevan yhteydessä taloudelliseen asemaan ja tilanteeseen. Ne vastaajat, jotka kertoivat joutuvansa tinkimään ostoksissa, raportoivat selvästi useammin joutuneensa usein (11 %) tai joskus (33 %) kiusaamisen, syrjinnän tai epäasiallisen käytöksen kohteeksi liikuntaharrastuksessa. Samoin ne nuoret, jotka olivat lomautettuja tai työttömiä, kertoivat koulua käyviä tai opiskelevia ja työssäkäyviä tai yrittäjinä toimivia nuoria useammin kiusaamisesta ja syrjinnästä. Selitystä voi LIITU-tutkimuksen (Laine, Matilainen & Salasuo 2016) perusteella etsiä ainakin mahdollisuudesta panostaa liikuntavarusteisiin, sillä pukeutuminen ja ulkonäkö olivat yksi yleisimmistä epäasiallisen käytöksen kokemisen syistä. Vanhempien koulutuksen vähäisen vaikutuksen voi katsoa johtuvan ainakin osin siitä, että tarkastelussa oleva ikäryhmä ylittää aina 29 ikävuoteen saakka – monet vastaajista eivät enää asu vanhempiensa luona.

Tässä tutkimuksessa selvitettiin, miten kokemus johonkin vähemmistöön kuulumisesta oli yhteydessä liikuntaharrastuksessa koettuun kiusaamiseen, syrjintään tai epäasialliseen käytökseen. Tulosten mukaan ne lapset ja nuoret,

jotka kokevat kuuluvansa johonkin vähemmistöryhmään, kohtaavat selvästi muita useammin epäasiallista kohtelua liikuntaharrastuksessa. Etniseen vähemmistöön kuuluvista 12 prosenttia kertoo joutuvansa usein ja 33 prosenttia joskus epäasiallisen kohtelun kohteeksi. Kokemuksen yleisyys on samansuuntaista aatteelliseen tai uskonnolliseen vähemmistöön kuuluvien lasten ja nuorten joukossa (ks. kuvio 21). Kaikkein yleisintä kiusaamisen, syrjinnän ja epäasiallisen kohtelun kokeminen on muunsukupuolisten nuorten keskuudessa, sillä heistä lähes 70 prosenttia kertoo kokeneensa usein tai joskus epäasiallista kohtelua liikuntaharrastuksessa. Myös seksuaalivähemmistöihin kuuluvat nuoret raportoivat varsin yleisesti epäasiallisesta kohtelusta. Heistä selvästi yli puolet kertoi usein tai joskus kokemastaan epäasiallisesta kohtelusta. Myös vammaiset nuoret ja ulkonäkönsä erilaiseksi kokevat nuoret raportoivat selvästi muita useammin kiusaamisesta ja syrjinnästä. Tulosten perusteella erilaisiin vähemmistöihin kuuluminen tai kokemus niihin kuulumisesta lisää merkittävästi lasten ja nuorten kohtaamaa epäasiallista kohtelua liikuntaharrastuksessa.

Lapsilta ja nuorilta tiedusteltiin tarkemmin, millaista kiusaamista, syrjintää tai epäasiallista käyttäytymistä he ovat kohdanneet (ks. kuvio 22). Yleisimmin raportoitiin vähättelystä ja aliarvioinnista sekä ryhmän ulkopuolelle jättämisestä. Lapset ja nuoret kertovat myös pilkkaamisesta ja nimittelystä. Kaikista vastaajista 14 prosenttia kokee, että liikunnan ohjaaja (tai valmentaja) on kohdellut heitä usein tai joskus epäasiallisesti esimerkiksi pelaajan saamisessa tai muussa liikunnan harrastamiseen liittyvässä kysymyksessä tai käytännössä.

Vuoden 2013 Lapsiuhritutkimuksessa (Fagerlund ym. 2014) selvitettiin mittavalla aineistolla lasten ja nuorten harrastuksissa ohjaajan taholta koettua henkistä ja fyysistä väkivaltaa sekä seksuaalista häirintää ja väkivaltaa. Selvityksen mukaan fyysistä väkivaltaa harrastuksen ohjaajan taholta oli kokenut kolme prosenttia kuudesluokkalaisista ja viisi prosenttia yhdeksäsluokkalaisista vastaajista. Seksuaalisesta

häirinnästä tai väkivallasta kertoi kaksi prosenttia kuudesluokkalaisista ja kolme prosenttia yhdeksäsluokkalaisista vastaajista. Fyysisen väkivallan kokemuksissa liikunnan ja urheilun harrastaminen olivat selvästi yleisin vapaa-ajan harrastamisen konteksti.

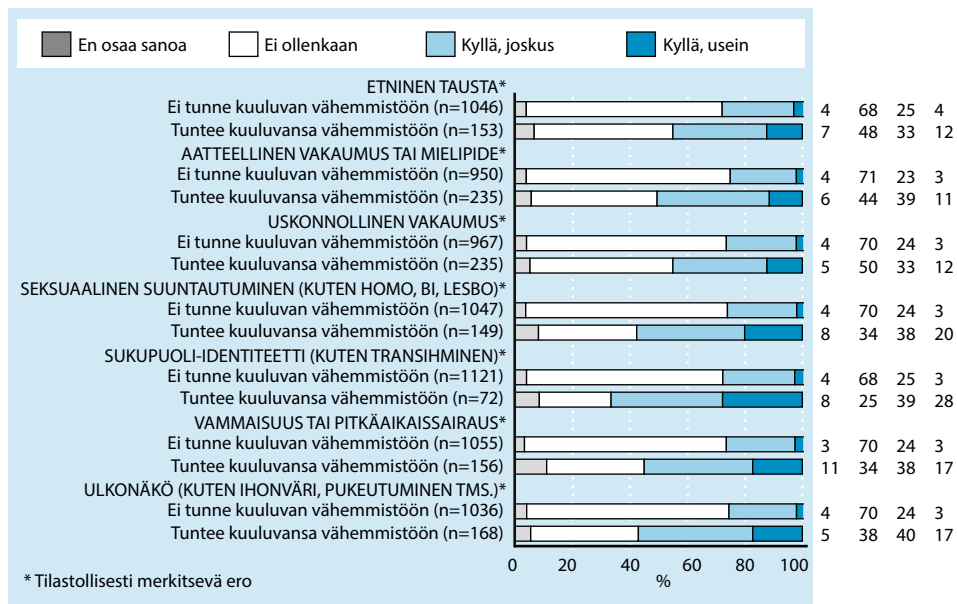
Vastaajista 6 prosenttia kertoi kokeneensa joskus tai usein fyysistä väkivaltaa liikuntaharrastuksessa. Seksuaalisen ahdistelun kokemuksesta raportoi viisi prosenttia vastaajista, joista prosentti kertoi sitä tapahtuneen usein. Seksuaalisen ahdistelun kokemukset jakautuivat ikäryhmittäin siten, että lähes kaikki seksuaalisesta ahdistelusta raportoineet olivat 15–29-vuotiaita. Niistä nuorista, jotka kertoivat kokeneensa kiusaamista, syrjintää ja epäasiallista kohtelua, noin joka viides kertoi seksuaalisesta häirinnästä. Epäasiallista kohtelua kokeneista 10–14-vuotiaista noin joka neljäs ja 15–29-vuotiaista joka viides kertoi fyysisestä väkivallasta.

Lapset ja nuoret kertovat kohdanneensa kiusaamista, syrjintää ja epäasiallista käytöstä ennen kaikkea muiden lasten ja nuorten taholta. Epäasiallisen käytöksen kohteeksi joutuneista

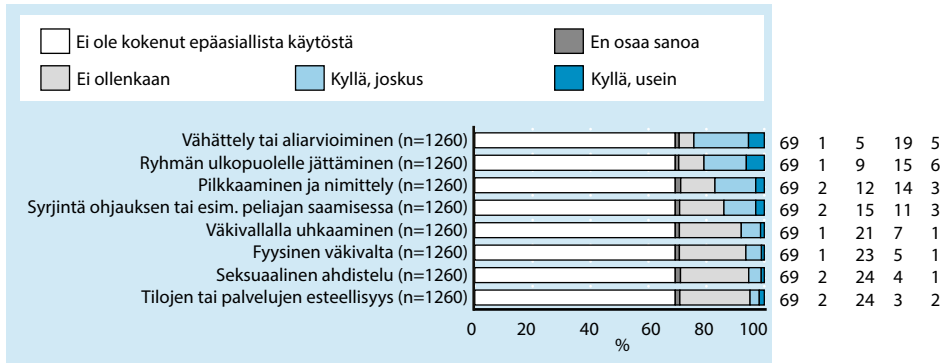
10–14-vuotiaista hieman yli kolmannes raportoi tekijän olleen ohjaaja tai valmentaja. Noin 15 prosenttia epäasiallista käytöstä kokeneista 10–14-vuotiaista kertoi vanhempien tai muiden aikuisten olleen kohtelun takana. Myös 15–29-vuotiaiden vastauksista käy ilmi, että epäasiallista kohtelua on koettu ennen muuta toisten nuorten taholta (39 %). Epäasiallisesta kohtelusta raportoineista noin joka viides kertoo sen tapahtuneen ohjaajan tai valmentajan toimesta.

Erityisesti epäasiallisen kohtelun kohteeksi joutuneet 10–14-vuotiaat kertovat saaneensa apua. Kaikista epäasiallisesta kohtelusta raportoineista noin 70 prosenttia on samaa tai jokseenkin samaa mieltä väittämän kanssa, jonka mukaan ”olen saanut apua epäasialliseen kohteluun”. Avun saamisesta kertoo harvempi 15–29-vuotias, sillä tässä ikäryhmässä epäasiallista kohtelua kokeneista vain noin kolmannes on samaa tai jokseenkin samaa mieltä väittämän ”olen saanut apua epäasialliseen kohteluun” kanssa. Aineistossa on myös sellaisia lapsia ja nuoria, jotka ovat lopettaneet kokonaan liikunnan harrastamisen kiusaamisen, syrjinnän

KUVIO 21. KOKEMUS KIUSSAAMISESTA, SYRJINNÄSTÄ TAI MUUSTA EPÄASIALLISESTA KÄYTÖKSESTÄ LIIKUNTAHARRASTUKSESSA, 10–29-VUOTIAAT.



KUVIO 22. KOETUT EPÄASIAALLISEN KOHTELUN MUODOT, 10–29-VUOTIAAT.



ja epäasiallisen kohtelun vuoksi. Tämä näkyy erityisesti 15–29-vuotiaiden ikäryhmän vastauksissa. Epäasiallista kohtelua kokeneista nuorisista noin 30 prosenttia on joutunut lopettamaan liikuntaharrastuksen kiusaamisen, syrjinnän tai epäasiallisen käytöksen vuoksi.

Kiusaaminen, syrjintä ja epäasiallinen käytös ovat olleet liikunnassa ja urheilussa pitkään vaiettuja aiheita. Myös sukupuolten tasa-arvoa koskevat kysymykset ovat olleet esillä lähinnä näennäisesti ennen aivan viime vuosien julkista keskustelua (mm. Berg & Kokkonen 2016). Systemaattista tutkimustietoa kiusaamisesta, syrjinnästä ja epäasiallisesta kohtelusta on

ainoastaan 2010-luvulta, ja tulokset ovat olleet erityisesti fyysisen väkivallan ja seksuaalisen häirinnän osalta huolestuttavia. Aihepiiri on noussut yhteiskunnallisesti aiempaa näkyvämpään asemaan, kun vuoden 2015 liikuntalaissa tavoitteiden toteuttamisen lähtökohdiksi tulivat tasa-arvo, yhdenvertaisuus, yhteisöllisyys, monikulttuurisuus, terveet elämäntavat sekä ympäristön kunnioittaminen ja kestävä kehitys. Tässä yhteydessä voi vain hämmästellä, miksi kiusaamiseen, syrjintään ja epäasialliseen käytökseen liikuntaharrastuksissa ja urheilussa ei ole aiemmin havahduttu (ks. myös Itkonen, Lehtonen & Aarresola 2018, 102).

VAPAA-AIKA JA HARRASTUKSET

VAPAA-AJAN MÄÄRÄ

Kaikille 7–29-vuotiaille esitettiin kysymys siitä, pitävätkö he vapaa-aikansa määrää sopivana, liiallisena vai liian vähäisenä. Kyse on nimenomaan lasten ja nuorten omista kokemuksista vapaa-aikansa riittävydestä, ei pyrkimyksestä sen objektiiviseen mittaamiseen. Ajankäytön jakautumista eri toimintojen välillä selvitetään perinpohjaisesti esimerkiksi Tilastokeskuksen ajankäyttö- ja vapaa-aikatutkimuksissa, joten tässä tutkimuksessa ei ruutuaikaa lukuun ottamatta ollut tarvetta vapaa-ajan tunti- tai minuuttimääräiseen tarkasteluun.

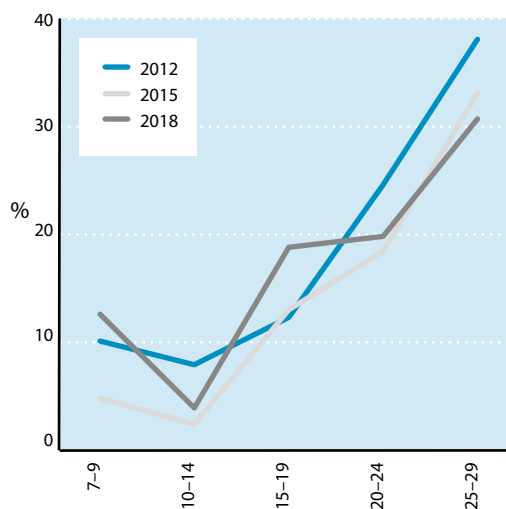
Ylivoimainen enemmistö (76 %) lapsista ja nuorista kokee vapaa-ajan määrän itselleen sopivana. Liian vähäisenä vapaa-aikaansa pitää 17 %, ja vain 6 %:lla on mielestään liikaa vapaa-aikaa (kuvio 23). Sama kysymys esitettiin vuosien 2012 ja 2015 vapaa-aikatutkimuksissa,

jolloin tulokset olivat kokonaisuudessaan hyvin samankaltaisia. Myös sukupuolten väliset erot ja iän mukaiset muutokset olivat samankaltaisia. Aiempien kyselyiden tapaan kokemus vapaa-ajan riittämättömyydestä alkoi yleistyä parikymppisillä ja liiallinen vapaa-aika oli yleisintä 20 ikävuoden molemmiin puoliin.

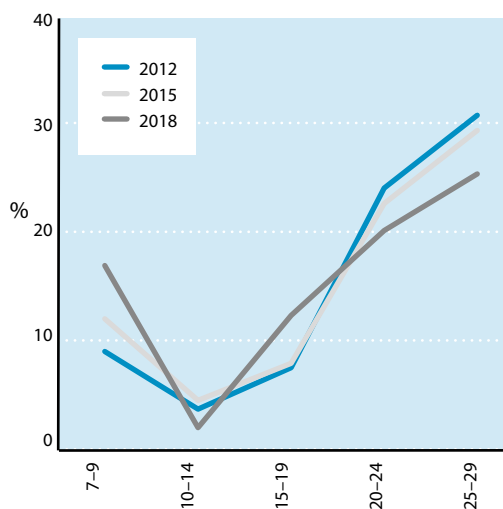
Pientä muutosta aiempiin vuosiin on havaittavissa siinä, että niin tyttöjen kuin poikienkin kokemus liian vähästä vapaa-ajasta on yleistynyt yhtäältä alle 10-vuotiailla ja toisaalta 15–19-vuotiailla. Muutosta voi tulkita niin, että kokemuksia riittämättömästä vapaa-ajasta syntyy yhä nuoremmille, yhtäältä alakouluikäisille, ja toisaalta ikäryhmälle, josta valtaosa opiskelee toisella asteella (ks. kuvio 24).

Aiemmissakin tutkimuksissa tyttöjen kokemus liian vähästä vapaa-ajasta jatkoi kasvuaan kolmenkymppin lähestyessä, kun taas pojilla trendi alkoi tasoittua. Ainakin osaselitys on tyttöjen

KUVIO 23 A. LIIAN VÄHÄN VAPAA-AIKAA. TYTÖT (%).



KUVIO 23 B. LIIAN VÄHÄN VAPAA-AIKAA. POJAT (%).

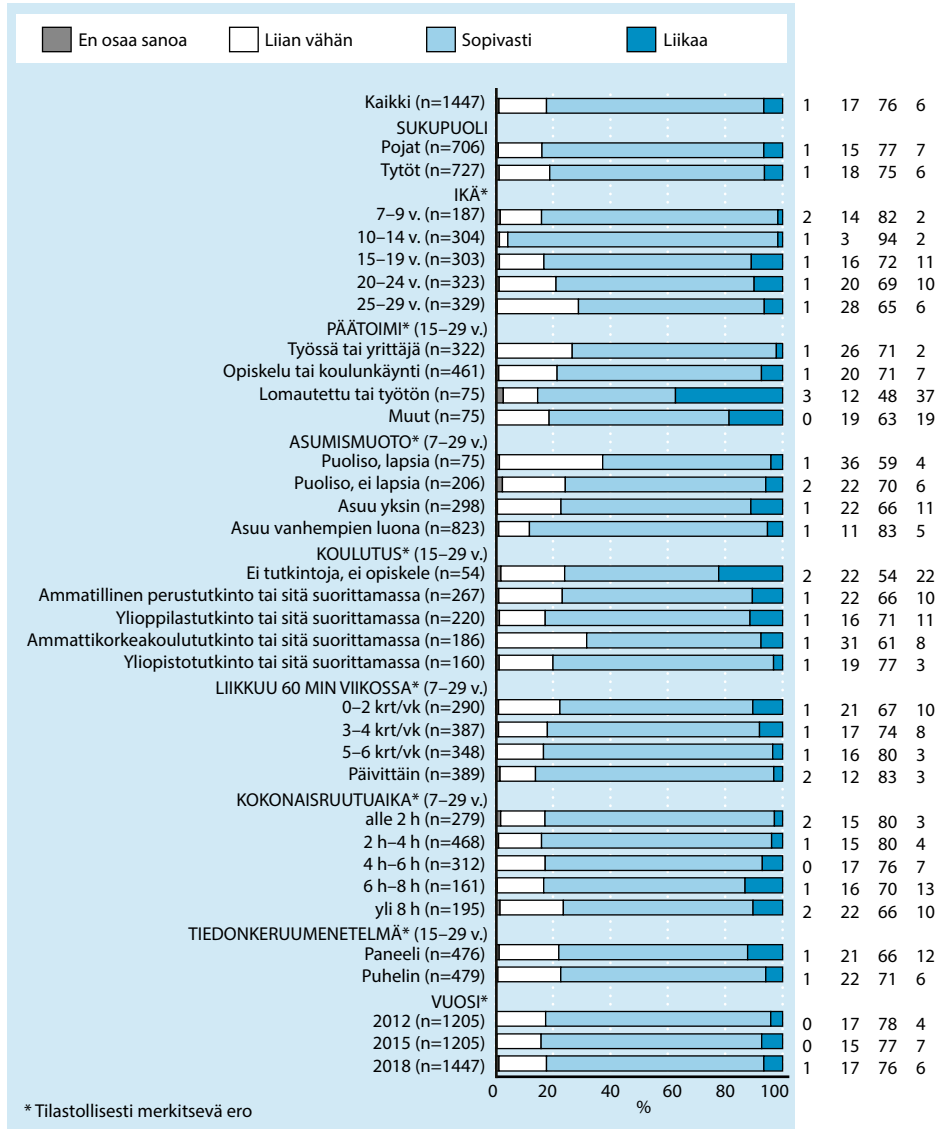


poikia varhemmin tapahtuva perheellistyminen. Lisäksi lasten saamisen vaikutukset kokemukseen vapaa-ajan riittävyydestä ovat haastattelutulosten valossa erittäin sukupuolituneita. Siinä missä puolison ja lasten kanssa asuvista nuorista miehistä joka viides (19 %) kokee vapaa-aikansa liian vähäiseksi, on osuus nuorista naisista yli

puolet (53 %). Tasa-arvoon perheen sisäisessä työnjaossa on näiden havaintojen valossa vielä matkaa.

Kuvion 24 perusteella kuntoliikunnan säännöllisyydestä ei seuraa kokemusta vapaa-ajan niukkuudesta. Päinvastoin päivittäin liikkuvista nuorista vain 12 prosenttia pitää vapaa-aikaansa

KUVIO 24. VAPAA-AJAN RIITTÄVYYS TAUSTAMUUTTUIJTAIN, 7–29-VUOTIAAT.



riittämättömänä, kun osuus enintään kaksi kertaa viikossa liikkuvissa on noin 20 prosenttia. Järjestötoiminnassa konkreettisesti mukana olevista keskimääräistä useampi kokee vapaa-aikansa määrän sopivaksi, kun taas niillä, jotka ovat järjestöissä vain jäseninä, ei vastaavaa yhteyttä ole. Niillä, jotka eivät ole järjestöjen toiminnassa eivätkä jäsenenä, kokemus vapaa-ajan vähydestä on keskimääräistä yleisempi. Tämä tukee tulkintaa vapaa-ajan aktiivisuuden ja sen riittävyyden positiivisesta yhteydestä. Tulosta voi lukea myös niin, että ajanpuute on yksi järjestötoiminnan esteistä, mikä on tullut todettua myös osallistumattomuuden syitä suoraan kysyttäessä (liikkumattomuuden syistä ks. kuvio 7; yleisemmin osallistumattomuudesta ks. Myllyniemi 2012, 25). Harrastavien ja harrastamattomien lasten ja nuorten välillä on selvä ero: ne joilla ylipäättään on jokin harrastus, pitävät harvemmin (16 %) vapaa-aikansa riittämättömänä kuin ne joilla ei ole mitään harrastusta (23 %). Koska harrastuksiksi kutsutut aktiviteetit todennäköisesti kuuluvat lasten ja nuorten mielestä nimenomaan vapaa-aikaan, on luultavampaa, että vapaa-ajan niukkuus rajoittaa harrastustoimintaa, kuin että harrastukset saisivat nuoret kokemaan vapaa-aikansa riittämättömäksi.

Ruutu-aika muodostaa oman erityistapauksensa suhteessa vapaa-ajan riittävyyteen. Yli kahdeksan tunnin arkipäivittäinen ruutu-aika on yhteydessä kokemukseen liian vähäisestä vapaa-ajasta. On tärkeää huomioida, että tähän kokonaisruutu-aikaan sisältyy myös työhön ja opintoihin kuuluva ruutu-aika. Tarkasteltaessa ruutu-aikaa työn ja koulun tai opintojen ulkopuolella havaitaan sen sijaan, että runsas ruutu-aika vapaalla on päinvastoin yhteydessä vapaa-ajan liiallisuuden kokemukseen, kun taas harvan vapaa-aikansa paljon ruudun äärellä viettävän mielestä vapaa-aikaa on liian vähän. Riittämättömän vapaa-ajan kokemus siis liittyy nimenomaan ruutu-aikaan työssä tai opinnoissa. Yksinomaan nyt kerätyn haastattelutiedon avulla ei päästä kiinni siihen, mitä kukin vastaaja ruudun edessä tarkkaan ottaen tekee. Haastattelutilanteessahan ruutuajaksi määritettiin kaikki se aika, joka kuluu television, videoiden, tietokone-

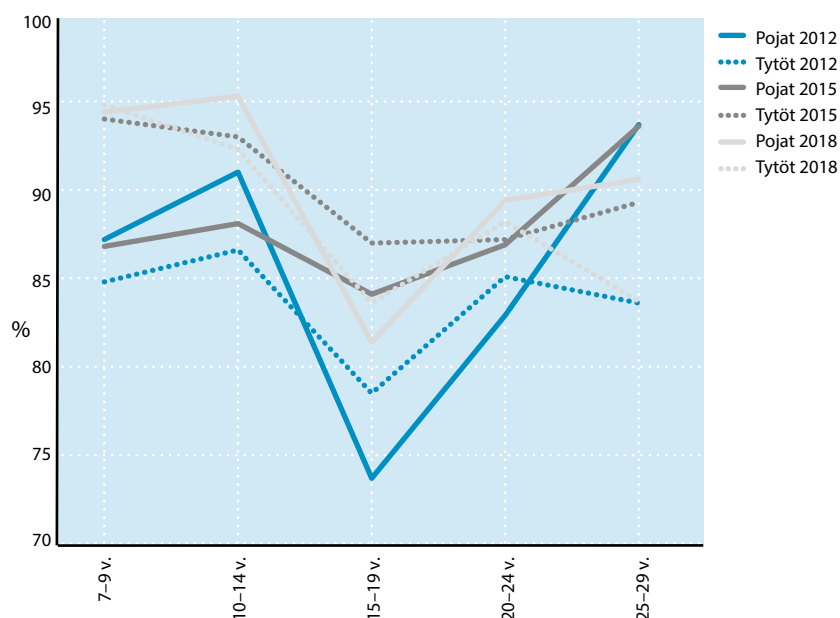
mobiili- ja konsolipelien ja muun tietokoneen tai älypuhelimien käytön (kuten somen, nettisurffailun ja kavereiden kanssa viestittelyn) parissa (ks. kuviot 32–34 ja niiden tulkinta). Osa tästä ajankäytöstä voi olla hyvinkin aktiivista, mutta tulosten perusteella vaikuttaa siltä, että ainakin osalle vastaajista ruutu-aika on ajanvietettä. Tätä tulkintaa tukee vuoden 2015 vapaa-aikatutkimuksen havainto siitä, että omasta mielestään liikaa mediaa käyttävistä nuorista keskimääräistä useampi piti vapaa-aikansa määrää liian suurena (Merikivi ym. 2016).

AINAKIN JOKIN HARRASTUS

Lasten ja nuorten harrastamisen yleisyyttä on vuodesta 2012 alkaen selvitetty kysymyksellä ”Onko sinulla jokin harrastus, aivan mikä tahansa?” Haastateltaville luettiin lisäksi tarkennus ”harrastuksella ei tarkoiteta vain ohjattua toimintaa vaan mitä tahansa sellaista, mitä pitää itse harrastuksenaan vaikka sitä tekisi esim. yksin kotona”. Tämä tarkennus kysymykseen on osoittautunut tarpeelliseksi, sillä aiemmissa vapaa-aikatutkimuksissa ja Nuorisobarometreissa on havaittu, että harrastukset ymmärretään usein nimenomaan ohjatuksi tai ryhmässä tapahtuvaksi toiminnaksi, kun taas omaehtoinen ja yksin tapahtuva aktiivisuus jää helpommin pimentoon (ks. vapaa-ajan aktiviteetteja esittelevä kuvio 27 ja sen tulkinta). Näin laajasti määriteltynä 89 prosentilla lapsista ja nuorista on jokin harrastus (ks. kuvio 25). Osuus on sama kuin vuonna 2015. Vuonna 2012 osuus oli 85 prosenttia.

Sukupuolten välillä ei ole merkitsevää eroa harrastuneisuudessa. Kuten kuviosta 25 näkyy, on pojilla harrastamisen trendi kuitenkin ollut vuosi vuodelta tasaisemmin kasvava kuin tytöillä. Iän mukaiset muutokset ovat sukupuolilla erilaisia. Erityisesti poikien harrastamisen yleisyys notkahtaa teini-ikässä ja yleistyy taas 20 ikävuoden jälkeen. Tytöillä harrastusaktiivisuus sen sijaan on tasaisempaa mutta iän myötä lievästi laskusuuntaista. Tästä seuraa, että sukupuolten erot poikien eduksi ovat suurimmillaan kolmenkymmenen ikävuoden lähestyessä.

KUVIO 25. ON JOKIN HARRASTUS (%).



Liikuntaan liittyvien kysymysten kautta voi tehdä havaintoja lasten ja nuorten harrastamiselle antamista merkityksistä. Niistä, jotka sanovat harrastavansa jotain liikuntaa, 93 prosentilla on mielestään jokin harrastus, kun kokonaan liikuntaa harrastamattomilla osuus on vain 58 prosenttia. Liikunta on aivan keskeinen harrastamisen muoto, ja liikuntaa ja mitä tahansa harrastavien joukot ovat pitkälti samat. Kuitenkin aineistosta löytyy myös 7 prosenttia liikuntaa harrastavia nuoria, jotka eivät mielestään harrasta yhtään mitään. Tämä paradoksaaliselta vaikuttava yhdistelmä voi antaa lisävalaistusta harrastamisen piilomerkityksiin. Lähes kaikki (93 %) heistä nimittäin liikkuu pääosin omatoimisesti, eikä juuri kukaan ohjatusti. Selvä enemmistö (59 %) heistä arvioi päivittäisen fyysisen aktiivisuutensa kertyvän pääosin arki- ja hyötyliikunnasta. Sen sijaan ohjatusti liikkuvista käytännössä kaikki kokevat harrastavansa jotain. Kysyttäessä erikseen ohjaajan tai valmentajan vetämään liikuntaan osallistumisesta myöntävästi vastanneista vain yksi prosentti sanoo, että heillä ei

ole mitään harrastusta. Tämä viittaa siihen, että vaikka kysymyksen muotoilussa erikseen painotettiin sitä, ettei harrastaminen rajoitu ohjattuun tai ryhmässä tapahtuvaan toimintaan, se kuitenkin mielletään vahvasti sellaiseksi.

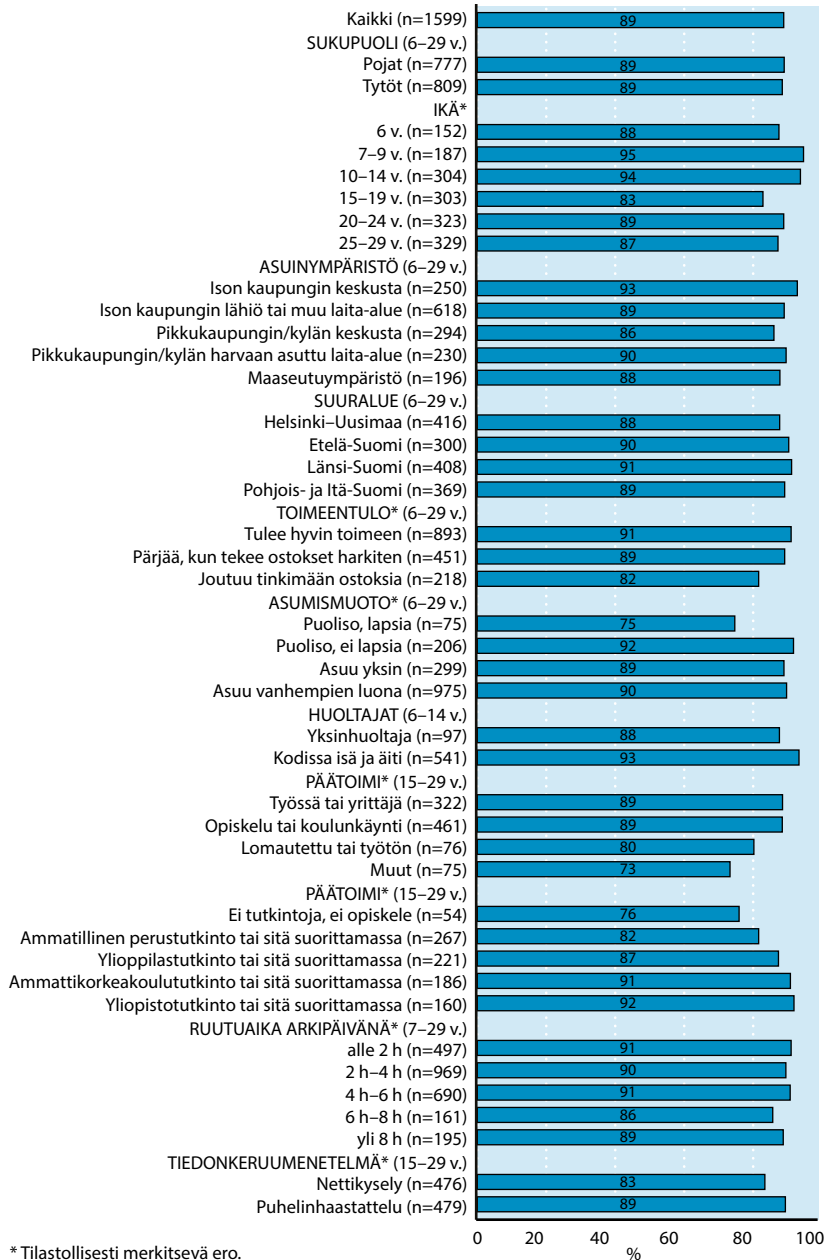
Kuviossa 26 esitetään harrastamisen yleisyys taustamuuttujittain. Alueuuttujista suuralueilla ei ole yhteyttä harrastamiseen, vaan lasten ja nuorten harrastaminen on yhtä yleistä eri puolilla Suomea. Sen sijaan välittömällä asuin ympäristöllä on väliä, sillä kaikkein yleisintä harrastaminen on isojen kaupunkien keskustoissa asuvilla. Taustalla on paitsi harrastustarjonta ja lyhyemmät etäisyydet myös keskustoissa asuvien keskimääräistä korkeampi koulutustaso. Asumis- ja perhemuodon mukaisessa vertailussa omia lapsia jo saaneiden harrastaminen on harvinaisempaa. Tämä havainto on epäilemättä sidoksissa vapaa-ajan rajallisuuteen ja selittää myös kolmekymmentä ikävuotta lähestyvien nuorten naisten harrastamattomuutta (vrt. kuvio 24).

Nuoret, jotka kertovat joutuvansa tinkimään ostoksistaan, harrastavat muita vähemmän. Vastaava havainto taloudellisen tilanteen

yhteydestä harrastamiseen tehtiin aiemmissa vapaa-aikatutkimuksissa, vaikka keskeiset määritelmät ovatkin vaihdelleet: vuonna 2015 asiaa selvitettiin tulojen ja menojen kohtaamisen kautta, ja 2012 taloudellisen tilanteen mittarina

käytettiin euromääräistä ekvivalenttia tuloa (Merikivi ym. 2016, 57; Myllyniemi & Berg 2013, 40). Tilastollisten yhteyksien tarkastelun lisäksi sama tulos on saatu kysymällä suoraan, kuinka taloudellinen liikkumavara rajoittaa

KUVIO 26. HARRASTUS %-OSUUS TAUSTAMUUTTUJITTAIN, 6–29-VUOTIAAT.



* Tilastollisesti merkitsevä ero.

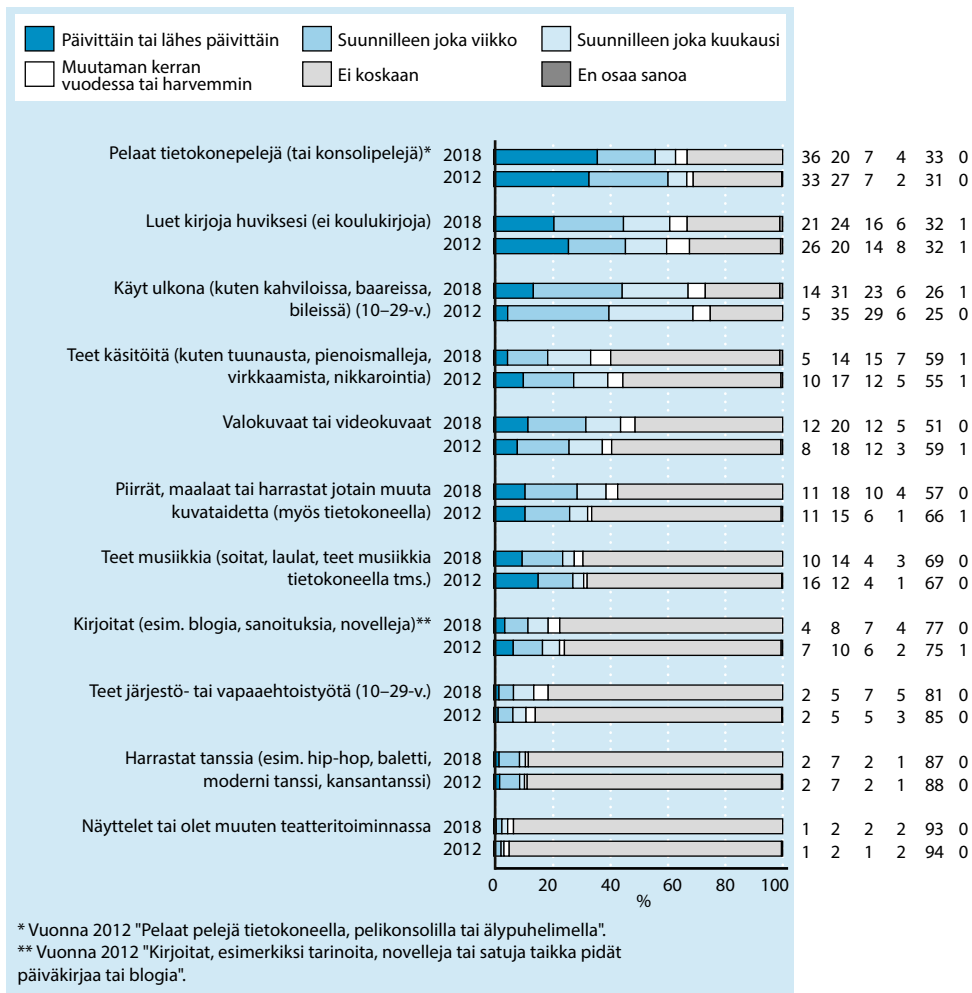
Kysymys esitettiin 6-vuotiaiden osalta heidän vanhemmilleen.

harrastusaktiivisuutta. Vuoden 2017 Nuorisobarometrissa useampi kuin joka kolmas nuorista sanoi rahanpuutteen takia jättäneensä jonkin harrastuksen aloittamatta ja useampi kuin neljännes lopettaneensa jo aloittamansa harrastuksen. Osuudet ovat kasvusuunnassa, mikä viittaa siihen, että taloudellinen liikkumavara määrittää yhä enemmän lasten ja nuorten mahdollisuuksia (Myllyniemi 2016, 70; Myllyniemi & Kiilakoski 2018, 84).

VAPAA-AJAN AKTIVITEETIT

Kysymys vapaa-ajan aktiviteeteista esitettiin kaksiosaisena siten, että ensin kysyttiin kunkin toiminnon kohdalla yksinkertainen kyllä tai ei -kysymys, jonka jälkeen ”kyllä” -vastanneilta tiedusteltiin, kuinka usein tekee kyseistä toimintaa.¹ On syytä mainita, että kysymyksissä vältettiin sanaa ”harrastaminen”. Vaikka arkikielessä puhutaankin asioiden ”harrastamisesta”, voi

KUVIO 27. ”KUINKA USEIN TEET NÄITÄ ASIOITA?” 7–29-VUOTIAIDEN SUUNTA-AANTAVA VERTAILU 2012 JA 2018 (%).



haastattelutilanteessa olla eri asia sanoa esimerkiksi harrastavansa pelaamista (kirjoittamista, valokuvaamista jne.) kuin pelaavansa (kirjoittavansa, valokuvaavansa jne.) Haastatteluissa haluttiin ennen kaikkea tietoa vapaa-ajan erilaisista toimintamuodoista ilman pohdintaa siitä, mikä tulkitaan harrastamiseksi.

Kuvion 25 toimintojen yhteydet kuvion 27 yhteydessä käsiteltyyn kysymykseen harrastamisesta voivat kuitenkin lisätä ymmärrystä siitä, mitä lapset ja nuoret harrastamisella ylipäätään tarkoittavat. Niistä, jotka eivät omasta mielestään harrasta mitään, enemmistö sanoo pelaavansa tietokonepelejä tai käyvänsä ulkona. Lähes yhtä moni oman arvionsa mukaan ilman mitään harrastuksia olevista lukee kirjoja, valokuvaa tai videokuvaa. Ainakin näiden toimintojen kokeminen harrastamiseksi on siis kaikkea muuta kuin itsestään selvää. Tekemisen frekvenssilläkään ei ole vaikutusta, sillä edes viikoittain tai päivittäin osallistuminen kuvion 27 aktiviteetteihin ei takaa, että vastaaja kokisi tekemisensä harrastamiseksi. Myöskään aktiviteettien määrä ei lisää kokemusta harrastuneisuudesta, sillä jopa niissä, jotka tekevät lähes kaikkia kuvion 27 vapaa-ajan aktiviteeteista, on paljon mielestään ilman harrastusta olevia.

Nämä havainnot kertovat lasten ja nuorten kynnnyksestä nimittää vapaa-ajan tekemisiään harrastukseksi. Tällä kertaa toiminnan luonnetta ei muun kuin liikunnan osalta tarkemmin selvitetty. Ainakin liikunnan tapauksessa vaikuttaisi kuitenkin pätevän se, että ohjattu toiminta ymmärretään omaehtoista todennäköisemmin harrastukseksi. Asiaa tosin mutkistaa eräänlainen tautologian riski, sillä osuvampien sanavalintojen puuttuessa haastatteluissa päädyttiin kysymään nimenomaan liikunnan ”harrastamisesta” (ks. liitteen 1 K6 ja K14).

Kaikista kuvion 27 vapaa-ajan aktiviteeteista yleisin on ulkona (kuten kahviloissa, baareissa, bileissä) käyminen, jota sanoo ainakin joskus tekevänsä kolme neljästä.² Jos kuitenkin otetaan huomioon tekemisen säännöllisyys, ovat

tietokonepelit ja lukeminen ylitse muiden. Niitä harrastaa noin kaksi kolmesta, ja viikoittainen tai päivittäinen tekeminen on yleistä. Kuten kuviosta 27 näkyy, on erilaisten vapaa-ajan aktiviteettien säännöllisyydessä muutenkin suuria eroja. Hyvin tiivistä harrastaminen on tietokonepelien ja lukemisen lisäksi tanssin, kuvataiteiden ja musiikin tekemisen tapauksessa: niitä harrastavien selvä enemmistö on harrastustensa parissa vähintään viikoittain. Jonkin verran epäsäännöllisempää puolestaan on käsitöiden tekeminen ja vapaaehtoistyöhön osallistuminen.

Tutkimus tehtiin nyt toista kertaa tässä muodossa, joten trenditietoa saadaan vuoden 2012 vapaa-aikatutkimuksesta. On tärkeää huomata, että kaikkien kysymysten muotoilut eivät ole täsmälleen samat, mikä voi vähentää vastausten vertailukelpoisuutta. Muuttuneet muotoilut on kirjattu kuvion 27 alle. Esimerkiksi vielä vuonna 2012 tietokonepeleistä kysyttiin mainitsemalla erikseen tietokone, pelikonsoli ja älypuhelin. Myöhemmin mobiiliälylaitteet ovat niin nopeasti arkipäiväistyneet osaksi lasten ja nuorten elämää, ettei älypuhelimella pelaamisella enää juuri olisi erotteluvoimaa (Merikivi ym. 2016). Siksi vuoden 2018 tutkimuksessa älypuhelin pudotettiin pois kysymyksen muotoilusta. Kun tämä muutos otetaan huomioon, on kuitenkin mahdollista tehdä suuntaa antavaa vertailua. Kuviosta 27 nähdään, että vaikka mobiilipelaaminen jätetään huomiotta, on pelaaminen yhtä yleistä kuin kuusi vuotta aiemmin. Mukana kulkevien medialaitteiden yleistymisestä lieenee kyse myös valo-/valokuvaamisen kasvamisessa, joka on jatkunut ainakin vuodesta 2009, jolloin vain 20 prosenttia nuorista sanoi valokuvaavansa ja 6 prosenttia valokuvaavansa (Myllyniemi 2009).

Kokonaisuutena ottaen muutokset vuosien 2012 ja 2018 välillä ovat pieniä. Kasvua havaitaan kuvataiteissa, järjestö- tai vapaaehtoistyön tekemisessä ja ulkona käymisessä. Laskua puolestaan on nähtävissä käsitöiden tekemisessä ja päivittäisessä musiikin tekemisessä. Kirjoittamisenkin vaikuttaa olevan lievässä laskusuunnassa,

mutta sen tapauksessa vaikutusta voi olla sillä, että haastateltaville luetut esimerkit erilaisista kirjoitustyypeistä olivat nyt ”blogi, sanoitukset, novellit”, kun vuonna 2012 mainittiin lisäksi tarinat, sadut ja päiväkirjat.

AKTIIVISUUDEN JA PASSIIVISUUDEN KASAUTUMINEN

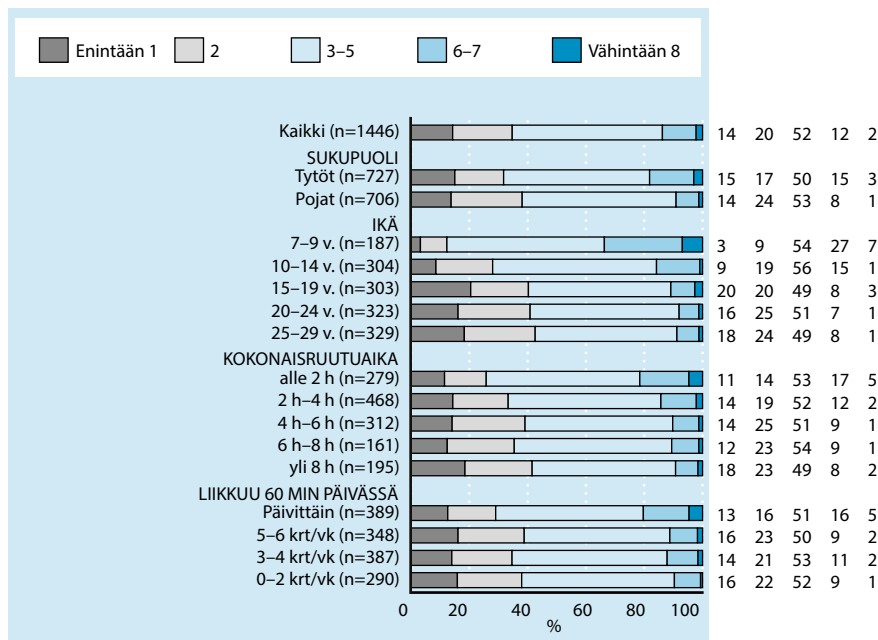
Kuviosta 28 nähdään, että ylivoimainen enemmistö tekee ainakin kolmea kuvion 27 vapaa-ajan aktiviteeteista. Hyvin pieni osuus ei osallistu mihinkään, ja toista ääripäätä edustaa se parin prosentin suuruinen aktiivinen joukko, joka on mukana ainakin kahdeksassa selvitetystä vapaa-ajan toiminnossa. Kuviota 28 varten laskettiin yhteen kaikki ne haastattelussa selvitetty 9 erilaista vapaa-ajan aktiviteettia, jotka kysyttiin koko 7–29-vuotiaiden ikäryhmältä. Näin luotu summamuuttuja ryhmiteltiin viiteen luokkaan,

jolloin saadaan yleiskuva siitä, kuinka moneen kysytyistä toiminnoista yksittäiset vastaajat osallistuvat.

On selvää, että haastattelulomakkeen luetelo pyydystää tilastohaaviin vain suppean osan lasten ja nuorten vapaa-ajan kokonaisuudesta. Kattavuuden tavoittelun sijaan päätarkoituksena onkin päästä tarkastelemaan erilaisten vapaa-ajan aktiviteettien kasautumista, ja koska kattoteemana on liikunta, myös sitä poikkeako liikuntaa harrastavien vapaa-aika muista.

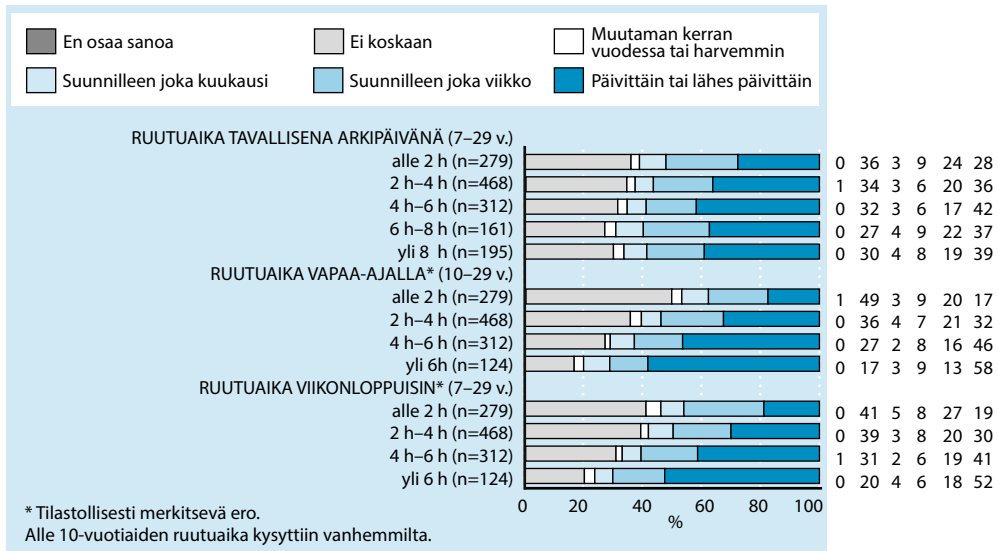
Tekemisen säännöllisyys ja erilaisten aktiviteettien lukumäärä eivät aineistossa ole yhteydessä toisiinsa, mikä voi johtua siitä, että mukana on sellaisia matalan kynnyksen toimia, kuten lukeminen, valokuvaaminen ja ulkona käyminen. Kuitenkin kun vuoden 2009 Nuorisobarometrissa keskityttiin tiukemmin rajattuihin luoviin aktiviteetteihin, havaittiin säännöllisyyden ja monipuolisuuden olevan käänteisessä

KUVIO 28. ERI VAPAA-AJAN AKTIVITEETTIENTEN* KOKONAISMÄÄRÄ, 7–29-VUOTIAAT. (%)



* Summamuuttujaan on laskettu kuviossa 27 esitellyt aktiviteetit lukuun ottamatta ”Käyt ulkona (kuten kahviloissa, baareissa, bileissä)” ja ”Teet vapaaehtoistyötä”, jotka kysyttiin vain 10 vuotta täyttäneiltä.

KUVIO 29. TIETOKONEPELAAMISEN JA RUUTUAJAN YHTEYS.



yhteydessä toisiinsa (Myllyniemi 2009, 29–30). Vaikuttaa ymmärrettävältä, ettei saman nuoren aikatauluihin voi mahtua kovin monta vaativaa päivittäistä harrastusta.

Työillä on keskimäärin hieman enemmän kuvion 27 aktiviteetteja kuin pojilla. Teini-iässä määrät putoavat välillä kääntyäkseen taas kahdenkymmenen ikävuoden jälkeen nousuun. Mitattava asia on tässä erilaisten vapaa-ajan toimintamuotojen lukumäärä, jolloin pienikään määrä ei tarkoita passiivisuutta.

Edellä (kuvio 26) nähtiin kotitalouden hyvän tulotason olevan positiivisessa yhteydessä siihen, onko lapsella tai nuorella ylipäättään jokin harrastus. Vapaa-ajan aktiviteettien kokonaismäärään koettu tulotaso sen sijaan ei vaikuta. Myös yksittäisiin toimintamuotoihin tulojen yhteys on pääosin olematon. Hyvä toimeentulo tosin näyttää olevan jonkin verran yhteydessä säännölliseen musiikin tekemiseen, tietokonepelaamiseen ja ulkona käymiseen. Kirjoittaminen sen sijaan on yleisintä heikommin toimeentulevien parissa.

Kokonaisuutena tarkastellen vapaa-ajan tekeminen kasautuu, mutta erityyppisiin toimintoihin osallistuvat eroavat toisistaan

kasautumisen määrissä. Kaikkein laaja-alaisimmin aktiivisia ovat ne, jotka näyttelevät, kirjoittavat tai tekevät vapaaehtoistöitä. Näistä minkä tahansa harrastaminen viittaa monipuoliseen vapaa-ajan aktiivisuuteen. Hieman kapeampaa aktiviteettikirjoa ennustavat sen sijaan tietokonepelit, lukeminen ja ulkona käyminen.

Näillä lapsilla ja nuorilla, joilla kokonaisruutuaja on alle 2 tuntia vuorokaudessa, vapaa-ajan aktiviteettien lukumäärä on muita suurempi. Vastaavasti yli 8 tuntia ruudun ääressä viettävistä keskimääräistä useammalla on vain muutama selvitetystä vapaa-ajan toiminnoista. Näin on siitä huolimatta, että tietokonepelit kuuluvat summamuuttuun, mikä tekee ruutuajan tarkastelusta hieman tautologista. Edellä (kuvio 29) nähtiin, että tietokonepelien pelaaminen on yhteydessä erittäin pitkiin ruutuajoihin etenkin vapaa-ajalla. Päivittäinen tietokonepelien pelaaminen on yhteydessä keskimääräistä pienempään määrään muita vapaa-ajan aktiviteetteja. Runsas ruutuaja ei siis näillä mittareilla vaikuta olevan yhteydessä erityisen monipuolisesti aktiiviseen vapaa-aikaan (ruutuajan yhteydestä liikumiseen ks. kuvio 6).

Erityisen kiinnostuksen kohteena on liikunnan harrastamisen yhteys muihin vapaa-ajan aktiviteetteihin. Kuviosta 28 nähdään päivittäisen liikkumisen olevan yhteydessä muutenkin aktiiviseen vapaa-aikaan. Mutta jos liikkuminen ei ole päivittäistä, ei sillä, kuinka monena päivänä viikossa liikkuu, ole juuri merkitystä muun aktiivisuuden määrään. Vuoden 2012 vapaa-aikatutkimuksessa tehtiin jossain määrin tästä poikkeava havainto passiivisuuden kasautumisesta, sillä tuolloin erityisesti niillä vastaajilla, jotka eivät harrastaneet liikuntaa, oli keskimääräistä vähemmän muita vapaa-ajan aktiviteettejä. Tulokset ovat nyt muuten samansuuntaisia, mutta passiivisuuden kasautumisen sijaan huomio kiinnittyy pikemminkin aktiivisuuden kasautumiseen.

JÄRJESTÖKIINNITTYNEISYYS

Järjestökiinnittyneisyys on tämän nykyisin Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksen nimellä kulkevan julkaisusarjan vanhin kysymys, joka juontaa yli 20 vuoden taakse. Vuoden 2012 tutkimukseen asti käytettiin kysymysmuotoilua: ”Oletko nykyisin mukana tai kuulutko jäsenenä johonkin, aivan mihin tahansa järjestöön, seuraan, kerhoon tai vastaavaan?” Tätä seuraavat kysymykset mukanaolon muodoista (kuten osallistumisesta konkreettiseen toimintaan, toiminnan suunnitteluun jne.) ja järjestötyypeistä (kuten liikuntaseura, partio jne.) esitettiin vain niille, jotka vastasivat ensimmäiseen kysymykseen ”kyllä”. Tällä kysymysmuotoilulla ei kuitenkaan välttämättä saatu tarkkaa kuvaa järjestöaktiivisuudesta, sillä osa vastaajista ei tunnistanut omaa toimintaansa sellaiseksi. Esimerkiksi vuoden 2012 tutkimusta tehdessä havaittiin, että moni vastaaja esimerkiksi urheili urheiluseurassa tai oli partiossa, mutta vastasi silti järjestökiinnittyneisyyttä mittaavaan kysymykseen ”ei” – yksinkertaisesti siksi, ettei ymmärtänyt, mitä siinä kysyttiin.

Niinpä 2015 toteutetuissa haastatteluissa päätettiin luopua aiemmasta kysymyksestä ja käytettiin myös nyt käytössä olevaa kaksiosaista muotoilua:

- ”Oletko mukana toiminnassa jossain seurassa, kerhossa, yhdistyksessä tai järjestössä? Niillä tarkoitetaan esimerkiksi urheilu- tai liikuntaseuraa, partiota, 4H-toimintaa, nuorisojärjestöjä, taide- tai kulttuuriyhdistyksiä, kansalaisjärjestöjä tms.” (Kyllä / Ei / En osaa sanoa)
- ”Entä kuulutko jäsenenä johonkin seuraan, kerhoon, yhdistykseen tai järjestöön? HUOM! Voit vastata kyllä myös siinä tapauksessa, vaikket osallistuisi konkreettiseen toimintaan.” (Kyllä / Ei / En osaa sanoa)

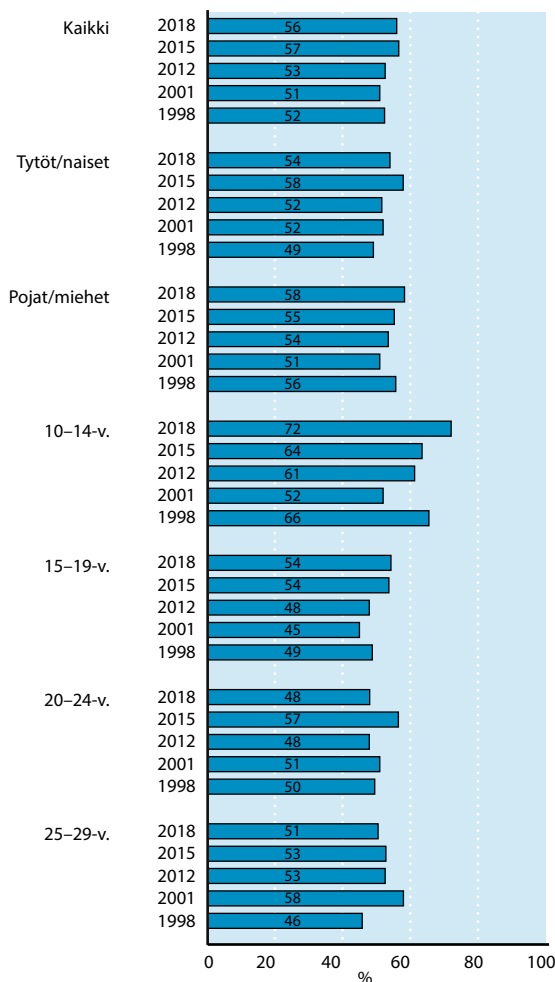
Lisäksi haastattelijalle annettiin ohjeistukseksi, että kysymyksellä tarkoitetaan nimenomaan kolmannen sektorin järjestämää toimintaa, ei kaupallisten yritysten tai julkisen sektorin kuten kunnan toimintaa. Järjestötoimintaa eivät siis ole esim. nuorisotyön palvelut, koulun kerhot, tanssi- ja musiikkiopistot.

Aiemmalla kysymystavalla 10–29-vuotiaiden järjestöihin kuulumisessa ei havaittu muutoksia, vaan vuosina 1998–2013 osuus pysyi 51 ja 53 prosentin välillä. Vuonna 2015 jollain tapaa mukana seurassa, kerhossa, yhdistyksessä tai järjestössä olevien 10–29-vuotiaiden osuus nousi 57 prosenttiin ja on nyt 2018 tuloksissa samalla tasolla 56 prosentissa.

Nuorten järjestöaktiivisuus vaikuttaisi siis hieman kasvaneen, mutta uusi ja vanha järjestöaktiivisuusmittari eivät välttämättä ole keskenään täysin vertailukelpoisia. Vuoden 2009 vapaa-aikatutkimuksessa vain 69 prosenttia järjestöissä tavalla tai toisella mukana olevista kertoi osallistuvansa myös konkreettiseen toimintaan. Vuoden 2015 tuloksissa toiminnassa mukana olevien osuus oli 80 prosenttia ja nyt 81 prosenttia. Tämä viittaa siihen, että uusi kysymysmuotoilu on vanhaa paremmin auttanut tunnistamaan oman toiminnan järjestöaktiivisuudeksi ja tavoittamaan erilaisia toimintamuotoja, joita seuroissa, kerhoissa, yhdistyksissä tai järjestöissä on.

Koska järjestökiinnittyneisyydelle ei ole ulkopuolista mittaria, on toki mahdollista, että muutos on todellista eikä niinkään seurausta

KUVIO 30. NUORTEN JÄRJESTÖKIINNITTUNEISYYS. VERTAILU* JÄRJESTÖISSÄ MUKANA OLEVIENTEN OSUUKSISTA 1998–2018, 10–29-VUOTIAAT (%).



* Vuosina 1998–2012 kysymys oli muodossa "Oletko nykyisin mukana tai kuulut jäsenenä johonkin, aiivan mihin tahansa järjestöön, seuraan, kerhoon tai vastaavaan?" Vuosina 2015 ja 2018 kysymys oli kaksiosainen "Oletko mukana toiminnassa jossain seurassa, kerhossa, yhdistyksessä tai järjestössä?" "Entä kuulutko jäsenenä johonkin seuraan, kerhoon, yhdistykseen tai järjestöön?" Kuviossa esitetään jompaan kumpaan "kyllä" -vastanneiden osuudet.

käytetyn mittarin muutoksesta. Tämän puolesta puhuu edellä mainittu havainto konkreettiseen toimintaan osallistuvien osuuden kasvusta: osuus nimittäin on jatkanut kasvuaan 2015 jälkeen vaikka kysymysmuotoilu onkin pysynyt samana. Jäsenyys ja toiminta on kaikkien nuorten osalta laskettu taulukkoon 5, sillä molemmat

ulottuvuudet ovat todellisuudessa yhtä aikaa mukana kaikessa järjestökiinnittyneisyydessä. Nyt kaikista 10–29-vuotiaista nuorista 35 prosenttia on mukana niin toiminnassa kuin jäsenenä jossain seurassa, kerhossa, yhdistyksessä tai järjestössä, kun vuonna 2015 osuus oli 40 prosenttia. 11 prosenttia on mukana toiminnassa

**TAULUKKO 5. JÄRJESTÖKIINNITTUNEISYYS-
NELIKENTTÄ, 10–29-VUOTIAAT (%)**

		Kuulutko jäsenenä johonkin seuraan, kerhoon, yhdistykseen tai järjestöön?		
		Kyllä	Ei	
Oletko mukana toiminnassa, jossa seurassa, kerhossa, yhdistyksessä tai järjestössä?	Kyllä	Jäsenenä & toiminnassa 35 % (n=426)	Vain toiminnassa 11 % (n=131)	45 % (n=557)
	Ei	Vain jäsenenä 11 % (n=130)	Ei mukana järjestöissä 44 % (n=540)	55 % (n=670)
		45 % (n=556)	55 % (n=671)	100 % (n=1227)

muuten kuin jäsenenä, kun vastaava osuus vuonna 2015 oli vain 6 prosenttia. Muissa taulukon 5 nelikentän soluissa tulokset ovat pysyneet samoina. Eli vaikka järjestökiinnittynisyys kokonaisuutena (kuvio 30) onkin pysynyt samana, sen painopiste on siirtymässä jäsenyydestä toimintaan.

Alle 15-vuotiailla korostuu voimakkaasti toiminnassa mukana oleminen, ja pelkkä jäsenyys on näin nuorilla harvinaista (4 %). Vanhemmissa ikäryhmissä sen sijaan on enemmän niitä, joiden mukanaolo rajoittuu jäsenenä olemiseen ja vastaavasti vain toiminnassa oleminen on yli 20-vuotiaissa harvinaista (6 %). Tämä saattaa kertoa siitäkin, että kaikkein nuorimmat vastaajat eivät välttämättä ole tietoisia järjestöihin kuulumisestaan, jos jäsenmaksut ovat huoltajien vastuulla.

JÄRJESTÖTYYPIT

Kaikilta tavalla tai toisella järjestöissä mukana olevilta tiedusteltiin myös sitä, minkä tyyppiin järjestöihin he kuuluvat. Asiaa on selvitetty vapaa-aikatutkimuksissa aiemminkin, mutta silloista 12-luokkaista ryhmittelyä³ haluttiin nyt

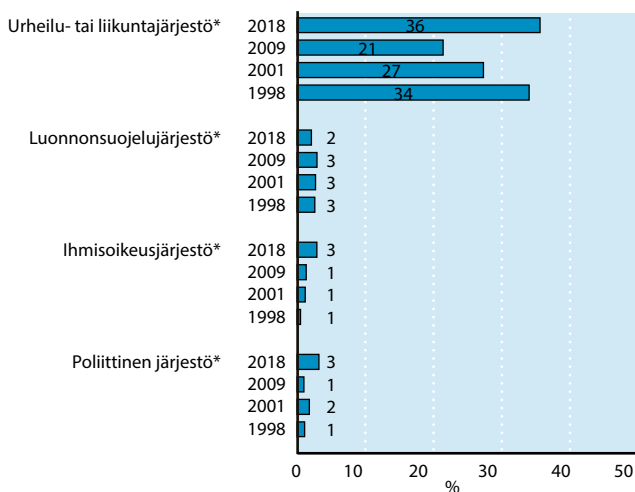
yksinkertaistaa. Tiedot ovat vertailukelpoisia neljässä tapauksessa, jotka esitellään kuviossa 31. Sen perusteella nuorten järjestöihin kuulumisen suhteen niistä kasvussa ovat urheiluseurat, ihmisoikeusjärjestöt ja poliittiset järjestöt, laskussa puolestaan luonnonsuojelujärjestöt.

Edellä esitellyn kuvion 30 perusteella vaikuttaa 10–29-vuotiaiden järjestökiinnittynisyys hieman yleistyneen viimeisen 20 vuoden aikana. Kuten edellä kuvailtiin, saattaa osa kasvusta johtua uudesta kysymysmuotoilusta, joka vaikuttaisi auttavan haastatellut lapset ja nuoret aiempaa paremmin tunnistamaan erilaiset toimintamuodot järjestöosallistumiseksi. Kuvion 31 mukaan urheiluseurassa mukana olevien osuus on vuodesta 2009 lisääntynyt 21 prosentista 36 prosenttiin. Kasvu on jyrkkää, mutta voi osin johtua siitä, että etenkin urheiluseuratoiminta hahmotetaan tarkentuneen kysymyksen ansios- ta entistä paremmin järjestöaktiivisuudeksi. Tähän saadaan lisäselvyyttä vapaa-aikatutkimuk- sen tulevissa tiedonkeruissa.

Järjestöosallistuminen ei ole erityisen kasautuvaa siinä mielessä, että 84 prosenttia kaikista mukana olevista on vain yhdessä ja 11 prosenttia kahdessa järjestötyypissä. Tarkem- min katsottuna havaitaan, että osallistuminen kasautuu erityisesti luonnonsuojelujärjestöissä mukana oleville, joista vain noin joka neljännel- le se on ainoa järjestötyyppi. Myös ihmisoike- usjärjestöissä ja poliittisissa järjestöissä mukana oleminen kertoo todennäköisyydestä osallistua suhteellisen monipuolisesti muihinkin järjestö- tyyppeihin.

Toinen tapa vertailla erilaisten järjestöjen erityyppisiä osallistumisprofileja on tarkastella konkreettiseen toimintaan osallistuvien osuuksia. Urheiluseuroissa mukana olevat lapsista ja nuorista lähes kaikki osallistuvat varsinaiseen toimintaan. Myös kulttuurijärjestöissä ja ihmis- oikeusjärjestöissä on tässä mielessä aktiivisia nuoria. Toisessa ääripäässä puolestaan ovat so- siaali- ja terveysalan järjestöt, poliittiset järjestöt ja luonnonsuojelujärjestöt, joissa on suhteel- lisen paljon niitä, jotka ovat mukana jäsenenä, mutta eivät osallistu toimintaan. Osa on mitä

KUVIO 31. KUULUMINEN ERITYYPPISIIN JÄRJESTÖIHIN (JÄSENEÄ TAI TOIMINNASSA MUKANA) 1998, 2001, 2009 JA 2018 (% 10–29-VUOTIAISTA)



*Ennen vuotta 2018 muotoilut olivat: Urheiluseura tai liikuntajärjestö; Luonnonsuojelu- tai ympäristönsuojelujärjestö, luontojärjestö; Ihmisoikeus- tai rauhanjärjestö; Poliittinen nuorisoi- tai varhaisnuorisojärjestö / puolueen perusjärjestö.

ilmeisimmin mukana kannattaakseen ja tukeakseen hyväksi katsomaansa asiaa, mutta jättää varsinaisten toimenpiteiden toteuttamisen ja aktiivisen järjestötoiminnan muiden huoleksi. Luonnonsuojelujärjestöjen tapauksessa sama havainto tehtiin jo 20 vuoden takaisessa Järjestökiinnittisyystutkimuksessa. (Nurmela 1998, 16).

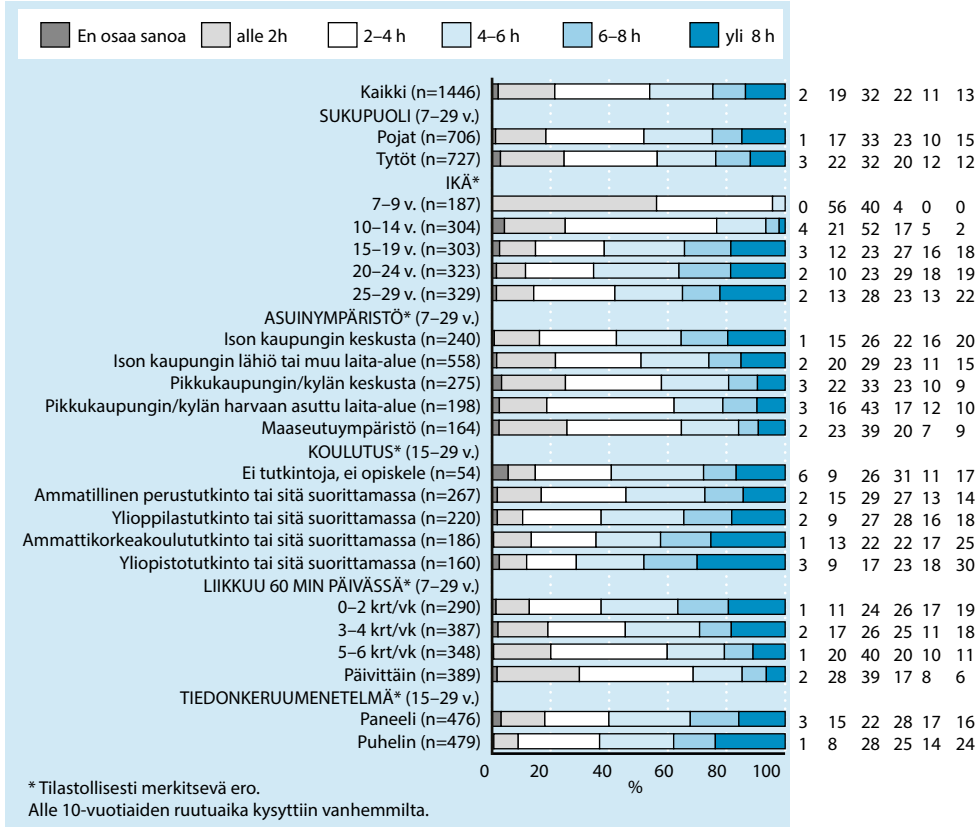
RUUTUAIKA

Kysymys ruutuajasta jaettiin kolmeen osaan: vastaajaa pyydettiin arvioimaan ruutuajansa (1) tavallisena arkipäivänä, (2) vapaa-ajalla sekä (3) tavallisena viikonloppu- tai lomapäivänä. Ruutuajalla haastattelutilanteessa täsmennettiin tarkoitettavan kaikkea sitä aikaa, joka kuluu television, videoiden, tietokone-, mobiili- ja konsolipelien ja muun tietokoneen tai älypuhelimien käytön (kuten somen, nettisurffailun ja kavereiden kanssa viestittelyn) parissa. Alle 10-vuotiaiden haastatteluissa pyydettiin huoltajia arvioimaan lapsensa ruutuajaa (ks. kuviot 32–34).

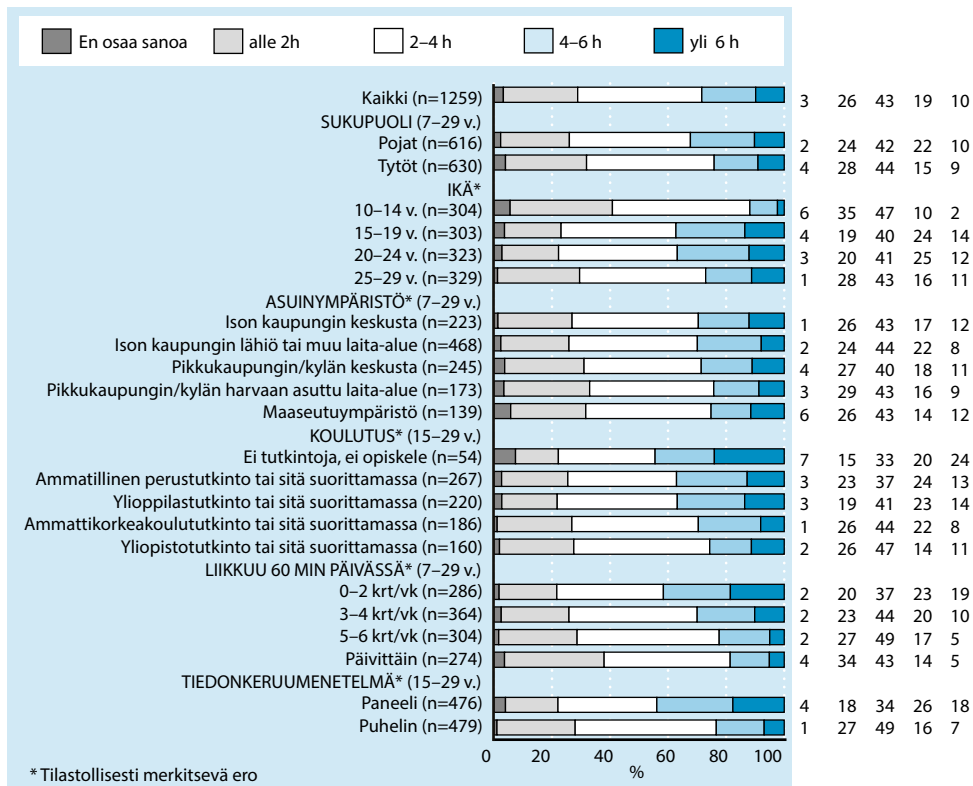
Arjen kokonaisruutu aikaan laskettiin mukaan myös ruutu aika työssä tai koulussa/ opinnoissa. Suurimpia ruutu aikoja arvioivatkin nimenomaan pääasialliselta toiminnaltaan opiskelijat ja työssäkäyvät, ja arjen ruutuajan kasvu tultaessa toisen asteen opintojen ikään on jyrkempää kuin vapaa-ajan ja viikonloppujen tai lomapäivien ruutuajan kasvu. Tämä piire tiedonkeruussa selittää sitä, että enemmistö vähintään 15-vuotiaista arvioi arkisen ruutuajansa yli 5 tunniksi, ja joka viides yli kahdeksaksi tunniksi. Monet lapset ja etenkin nuoret viettävät siis paljon aikaa älylaitteiden ja muiden ruutujen äärellä. Tässä muodossa kysymystä ei vapaa-aikatutkimuksissa aiemmin ole esitetty, joten trenditietoa siitä ei vielä saada.

Kokonaisruutu aika arkisin on pojilla hie man suurempaa kuin tytöillä. Kaupunkilaislapsilla ja -nuorilla ruudun ääressä kuluu keskimäärin enemmän aikaa kuin heidän ikätovereillaan harvemmin asutuilla seuduilla. Osa alueellisista eroista tosin selittyy kaupunkilaisnuorten korkeammalla koulutustasolla.

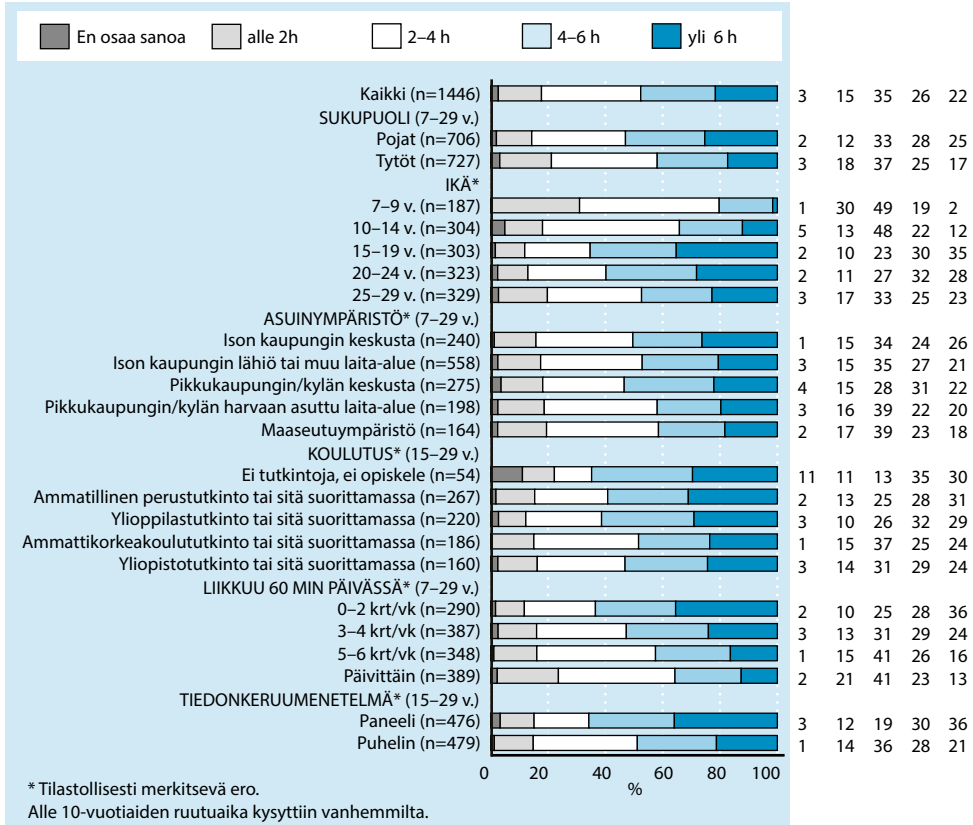
KUVIO 32. RUUTUAIKA TAVALLISENA ARKIPÄIVÄNÄ TAUSTAMUUTTUJITTAIN, 7–29-VUOTIAAT.



KUVIO 33. RUUTUAIKA VAPAA-AJALLA TAUSTAMUUTTUJITTAIN, 10–29-VUOTIAAT.



KUVIO 34. RUUTUAIKA VIIKONLOPPUISIN JA LOMAPÄIVINÄ TAUSTAMUUTTUIJTAIN 7–29-VUOTIAAT.



Liikkuminen ja ruutuaika ovat vahvassa käänteisessä yhteydessä toisiinsa. Vapaa-ajan ruutuajan yhteys liikkumisen frekvenssiin on selvästi vahvempi kuin arjen ruutuajan tapauksessa, kun huomioidaan vastaajan ikä (ks. kuvio 6). Taustamuuttujien mukaiset kuviot 32–34 johdattelevat lukemaan kausaalisuuden suuntaa niin, että epäsäännöllisesti liikkuva lapsi tai nuori viettää todennäköisesti keskimääräistä

enemmän aikaa ruudun ääressä. Elävässä elämässä syyt ja seuraukset voivat tietenkin mennä myös niin, että kännykän, television, tietokoneen, pelien, nettisurffailun, somen ja muun viestittelyn parissa vietetty aika on pois liikkumisesta. Edellä liikkumista kuvaavassa luvussa ruutuaika esitetäänkin toisinpäin taustamuuttujana, ikään kuin selittämässä liikkumisen säännöllisyyttä. (Ks. kuvio 6.)

TYTYTVÄISYYS ELÄMÄÄN JA SEN OSA-ALUEISIIN

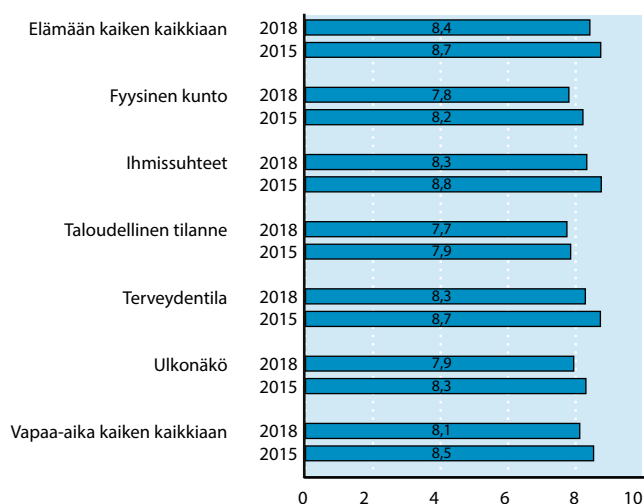
Kaikilta 10–29-vuotailta kysyttiin heidän tyytyväisyyttään vapaa-aikaansa, ulkonäköönsä, fyysiseen kuntoonsa, terveydentilaansa, ihmissuhteisiinsa ja elämäänsä kaiken kaikkiaan. Haastatteluissa käytettiin kouluarvosana-asteikkoa 4–10. Tulokset esitetään tiedon tiivistämiseksi keskiarvoina ja kuviossa 35 tyytyväisyydet kuhunkin elämänalueeseen näytetään tyytyväisyystason mukaisessa järjestyksessä.

Keskimäärin tyytyväisimpiä lapset ja nuoret ovat ihmissuhteisiinsa, terveydentilaansa ja elämäänsä kaiken kaikkiaan. Kaikkiin näihin kolmeen enemmistö kaikista vastaajista antaa kiitettävän arvosanan 9 tai 10: ihmissuhteille 52 prosenttia (keskiarvo 8,3), terveydentilalle 50 prosenttia (8,3) ja elämälle kokonaisuutena 54 prosenttia (8,4). Muille elämän ulottuvuuksille kiitettävän arvosanan antaa selvästi harvempi: vapaa-ajalleen 39 prosenttia (keskiarvo

8,1), ulkonäölleen 35 prosenttia (7,9), fyysiselle kunnolleen 33 prosenttia (7,8) ja taloudelliselle tilanteelleen 36 prosenttia (7,7).

Yleishavaintona voi todeta, että vaikka enemmistö kertoo olevansa varsin tyytyväinen niin elämäänsä kokonaisuutena kuin moniin sen osa-alueisiin, myös tyytymättömiä löytyy. Kaikkein eniten tyytymättömiä on suhteessa taloudelliseen tilanteeseen, jolle tyydyttävää (7) heikomman arvosanan 4–6 antaa 22 prosenttia kaikista 10–29-vuotiaista. Fyysisen kuntoonsa näin tyytymättömiä on 16 prosenttia, ulkonäköönsä 13 prosenttia, ihmissuhteisiinsa ja terveydentilaansa 11 prosenttia, vapaa-aikaansa 10 prosenttia ja elämäänsä kokonaisuutena 8 prosenttia. Vastausten hajonta on suurinta taloudellisen tilanteen tyytyväisyydessä (keskihajonta 1,7) ja pienintä vapaa-ajan tyytyväisyydessä (1,2).

KUVIO 35. TYTYTVÄISYYS ERI OSA-ALUEISIIN, 10–29-VUOTIAAT (ANNETTUIEN KOULUARVOSANOJEN 4–10 KESKIARVO).



Pojat ovat keskimäärin tyttöjä tyytyväisempiä fyysiseen kuntoonsa ja taloudelliseen tilanteeseensa, mutta muuten sukupuolten väliset tyytyväisyserot ovat pieniä tai olemattomia. Kuvioden 35–36 ulkopuolelta huomiota herättää niiden tyytymättömyys, jotka vastasivat kysymykseen omasta sukupuolestaan ”muu tai ei osaa/halua sanoa”. Näitä vastaajia on koko aineistossa vain 13, mutta erot tyytyväisyydessä ovat siitä huolimatta merkitseviä suhteessa terveydentilaan, fyysiseen kuntoon, ulkonäköön ja taloudelliseen tilanteeseen. Näin pienen joukon perusteella ei juuri voi tehdä tilastollisia päätelmiä tyytymättömyyden syistä. Jotain kuitenkin ehkä kertoo se, että nuorista, jotka eivät koe tai halua tulla luokitelluksi tytöiksi tai pojiksi, enemmistö kertoo tulleen liikuntaharrastuksessa kiusatuksi, syrjityksi tai muuten epäasiallisesti kohdelluksi (kuvio 21). Parhailaan käynnissä olevan työn ja koulutuksen ulkopuolisten nuorten tutkimushankkeen haastatteluiden perusteella vähemmistöön kuulumisen kokemukset seksuaalisen suuntautumisen tai sukupuoli-identiteetin takia voivat olla merkittäviä syrjäyttäviä tekijöitä (Gretschel & Myllyniemi 2017).

Kysymyksessä ”Kuinka tyytyväinen olet nykyiseen elämäsi kaiken kaikkiaan?” tiivistyy paljon kokemustietoa, johon ei muilla mittareilla, varsinkaan rekisteritietoihin pohjaavilla hyvinvointi-indikaattoreilla välttämättä päästä käsiksi. Tyytyväisyyden tarkastelu on sukua onnellisuuden tai elämänlaadun tutkimiselle siinä, että se kytkeytyy subjektiivisen hyvinvoinnin tutkimuksen kenttään, jossa hyvän elämän arvio jää yksilölle, ei tutkijalle (ks. hyvän elämän käsitteestä Häkkinen & Salasuo 2017). Suomen kaltaisessa korkean elintason maassa tyytyväisyys elämään mittaa myös sisällöllisesti osapuilleen samaa asiaa kuin onnellisuus. Matalammalla aineellisella elintasolla tyytyväisyys elämään ja onnellisuus voivat sen sijaan olla enemmän toisistaan irrallisia asioita siten, että ihminen voi samaan aikaan kokea itsensä onnelliseksi ja tyytymättömäksi elämäänsä. Raha lisää pikemminkin tyytyväisyyttä kuin onnea, mutta

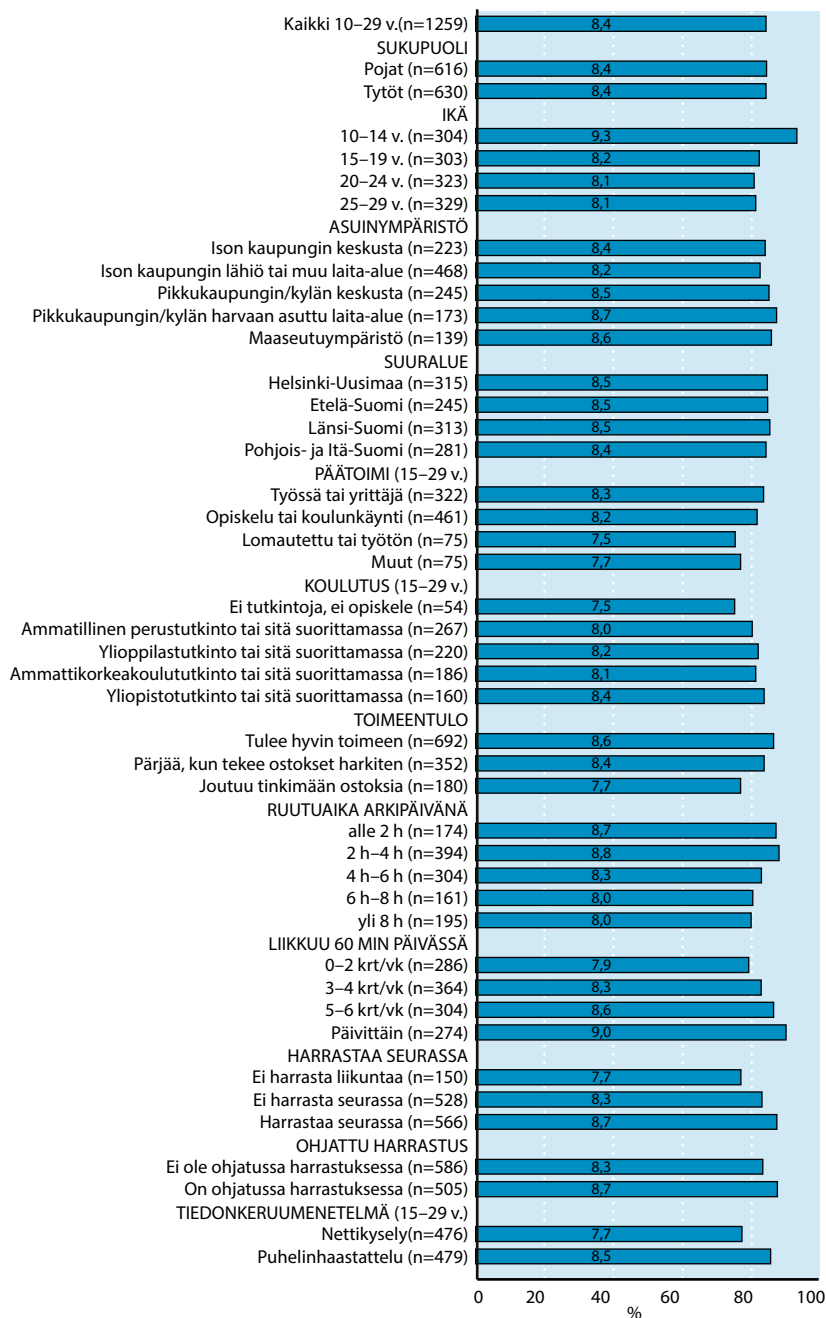
rahattomalla on pulaa molemmista (Kahneman & Deaton 2010). Yhteyksistään huolimatta onnellisuus ja elämään tyytyväisyys näyttävät olevan eri dimensioita ja kytkeytyvät esimerkiksi tulotasoon eri tavalla (Sauli 2011).

Kuvio 36 esittää elämään tyytyväisyyden taustamuuttujien luokissa. Siitä nähdään, että koettu toimeentulo on vahvasti yhteydessä elämään tyytyväisyyden kanssa. Itse asiassa vapaa-aikatutkimuksen haastatteluaineistossa tyytyväisyys mihin tahansa yksittäiseen elämän osa-alueeseen on vahvasti positiivisesti yhteydessä niin yleiseen elämäntyytyväisyyteen kuin tyytyväisyyteen kaikkiin muihinkin elämän osa-alueisiin. Tyytyväisyys mihin tahansa selvitetystä elämänulottuvuuksista kertoo siis todennäköisyydestä olla ylipäättään elämäänsä tyytyväinen.

Tyttöjen ja poikien tyytyväisyydessä ei ole merkitseviä eroja, ei myöskään eri puolilla Suomea erityyppisissä kunnissa asuvien lasten ja nuorten välillä. Iän myötä tyytyväisyys laskee erityisesti noin 12 ja 18 ikävuoden välillä. Työtömät ovat selvästi työssäkäyviä ja opiskelijoita tyytymättömiä elämäänsä. Erityisen tyytymättömiä ovat ne nuoret, joilla ei ole mitään peruskoulun jälkeisiä tutkintoja ja jotka eivät myöskään opiskele. Koulutustaso on positiivisessa yhteydessä elämäntyytyväisyyden kanssa, ja oleellista vaikuttaisi olevan nimenomaan jonkin koulutuksen hankkiminen, kun taas sen tasolla tai orientaatiolla ei näyttäisi olevan niin suurta merkitystä tyytyväisyyden kannalta. Perinteiset hyvinvointi-indikaattorit kuten koulutus, työ- ja taloustilanne ovat siis vahvasti linkittyneet myös lasten ja nuorten subjektiiviseen hyvinvointiin.

Erityisen kiinnostuksen kohteena nyt käsitellyssä tutkimuksessa on liikkumisen ja liikunnan yhteydet hyvinvointiin. Kuviossa 36 liikkumisen säännöllisyydellä tarkoitetaan liitteen 1 kysymystä K7 ”Mieti tavallista viikkoa. Kuinka monena päivänä liikut vähintään 60 minuuttia päivässä?” Liikunnan säännöllisyys liittyy keskimääräistä korkeampaan tyytyväisyyteen suhteessa terveydentilaan, fyysiseen kuntoon ja ulkonäköön sekä elämään kaiken kaikkiaan.

KUVIO 36. TYYTYVÄISYYS ELÄMÄÄN 10–29-VUOTIAAT (ANNETTUIEN KOULUARVOSANOJEN 4–10 KESKIARVO).



Tytöillä liikkumisen säännöllisyyden yhteys koettuun terveyteen, fyysiseen kuntoon samoin kuin ulkonäköönkin on voimakkaampi kuin pojilla. Yhteyden syy-seuraus-suhteet lienevät kaksisuuntaisia: heikko terveys vähentää liikuntaa ja liikkumattomuus puolestaan heikentää terveyttä. Edellä (kuviot 4 ja 11) käsitellyt tulokset taloudellisen tilanteen ja liikkumisen yhteyksistä taas viittaavat siihen, että havaittu yhteys liikkumisen ja taloudelliseen tilanteeseen tyytyväisyyden välillä on luettavissa niin, että hyvä taloustilanne lisää liikkumisen mahdollisuuksia pikemmin kuin toisin päin.

Kuviossa 35 verrataan elämäntyytyväisyyttä vuosien 2015 ja 2018 vapaa-aikatutkimuksen tiedonkeruissa. Tämän vertailun perusteella tyytyväisyys on hieman laskusuunnassa. Nuorisobarometreissa vertailutietoa on yli 20 vuoden ajalta, mutta näin pitkä trendi on saatavissa

vain 15–29-vuotiaista. Etenkin tämän ikäisten tyttöjen tyytyväisyys on laskenut hitaasti jo yli kymmenen vuoden ajan. Kahden peräkkäisen vuoden erot eivät ole merkitseviä toisin kuin pidemmän aikavälin muutos vuosituhannen vaihteen huippulukemista. Jos nyt kerätyn vapaa-aikatutkimuksen aineistosta tarkastellaan kaikkia 15–29-vuotiaita, on viimeisin käänne tyytyväisyyden laskun jyrkentyminen. Nyt käytetyn hybriditiedonkeruun vaikutus tulokseen on kuitenkin syytä huomioda, sillä nettipaneeliin vastanneet antoivat niin paljon heikompia arvioita elämälleen. Nuorisobarometrien tiedonkeruu on tapahtunut aina puhelinhaastatteluin, ja jos huomioidaan tuoreimmasta aineistosta vain puhelinhaastatellut nuoret, on 15–29-vuotiaiden elämään tyytyväisyyden keskiarvo kasvu-suunnassa. Seurannan luotettavuuden kannalta tiedonkeruutavan muutoksiin voi siis suhtautua kriittisesti.

1. Molemmissa kysymyksissä oli mahdollisuus vastata ”en osaa sanoa”. Jälkimmäinen jatkokysymys frekvensseistä esitettiin vain ensimmäiseen kysymykseen ”kyllä” vastanneille, joten kuviossa 27 ensimmäiseen kysymykseen ”en osaa sanoa”. vastanneet ovat luokassa ”ei koskaan” ja jälkimmäiseen ”en osaa sanoa” vastanneet luokassa ”en osaa sanoa”.
2. Kysymys ulkona käymisestä esitettiin vain 10–29-vuotiaille, kaikissa muissa kuvion kysymyksissä myös 7–9-vuotiaat ovat mukana.
3. Urheiluseura tai liikuntajärjestö; Ammattiliitto; Partio; Jokin opiskelija- tai koululaisjärjestö tai oppilaskunta; Harrastuskerho (ei koulun, srk:n tai partion); Seurakunnan tai muun uskonnollisen yhteisön lapsi- tai nuorisotoiminta; Hyväntekeväisyysjärjestö, avustusjärjestö tai vammaisjärjestö; Luonnonsuojelu- tai ympäristönsuojelujärjestö, luontojärjestö; Koulun tai oppilaitoksen kerho; Ihmisoikeus- tai rauhanjärjestö; Poliittinen nuoriso- tai varhaisnuorisojärjestö / puolueen perusjärjestö; Maanpuolustus- tai reserviläisjärjestö; Jokin muu järjestö.

- Aarresola, Outi (2012) Vanhemmat moni-ilmeinen vaikuttaja kilpaurheiluun sosiaalistumisessa. *Liikunta & Tiede* 49 (6), 29–3.
- Aarresola, Outi (2016) *Nuorten urheilupolut. Tutkimus kilpaurheiluun sosiaalistumisen normeista, pääomista ja toimijuudesta*. Jyväskylä: University of Jyväskylä Studies in Sports, Physical Education and Health 246.
- Berg, Päivi & Salasuo, Mikko (2017) Liikkuva luokka. Liikunnan harrastaminen kunnon kansalaisuutena. *Yhteiskuntapolitiikka* 82:3, 251–261.
- Berg, Päivi & Kokkonen, Marja (toim.) *Urheilun takapuoli. Tasa-arvo ja yhdenvertaisuus liikunnassa ja urheilussa*. Helsinki: Nuorisotutkimusseura/Nuorisotutkimusverkosto, julkaisuja 186.
- Bruhn, Karl (1937) *Die freien intressen de Kinder und Jugendlichen*. Vetenskapssocieteten, Finska. Societas scientiarum Fennica. Commentationes humanarum litterarum.
- Fagerlund, Monica & Peltola, Marja & Kääriäinen, Juha & Ellonen, Noora & Sariola, Heikki (2014) *Lasten ja nuorten väkivaltakokemukset 2013. Lapsiuhritutkimuksen tuloksia*. Helsinki: Poliisiammattikorkeakoulun raportteja 110.
- Finni, Jarkko & Aarresola, Outi & Jaakkola, Timo & Kalaja, Sami & Konttinen, Niilo & Kokko, Sami & Sipari, Tommi (2012) *Asiantuntijatyo urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta*. Kihun julkaisusarja, nro 45.
- Hakamäki, Matti & Jaako, Jaana & Kankaanpää, Anna & Kantomaa, Marko & Kämppi, Katariina & Rajala, Katha & Tammelin, Tuija (2014) *Sosioekonomisen taustan yhteys lasten ja nuorten liikuntaan*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2014:2.
- Helanko, Rafael (1953) *Turun poikasakit. Sosiologinen tutkimus 9–16-vuotiaiden poikien spontaanisista ryhmisistä vv. 1944–51*. Turku: Turun yliopiston julkaisuja, Ser. B, Vol 46.
- Hentunen, Johanna & Laakso, Nina & Ikonen, Jouko (2018) *Häirintä jalkapallo- ja jääkiekkomaajoukkueissa. Selvitys pelaajien kokemasta seksuaalisesta ja sukupuoleen perustuvasta häirinnästä*. Helsinki: Suomen urheilun eettinen keskus SUEK ry.
- Huhta, Helena (2015) *”Pitää päänsä kasassa työttömyysaikana” Liikunta työttömien nuorten arjessa*. Helsinki: Nuorisotutkimusseuran/Nuorisotutkimusverkoston julkaisuja 167.
- Huippu-urheilun yhteiskunnallinen perustelu (2018) Suomen Olympiakomitea ja Suomen Paralympiakomitea. Esitys Olympiakomitean kevätkokoukselle 19.6.2018. <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2018/06/huippu-urheilun-yhteiskunnallinen-perustelu.pdf> (Viitattu 10.12.2018).
- Husu, Pauliina & Suni, Jaana (2011) Teoksessa Pauliina Husu & Olavi Paronen & Jaana Suni & Tommi Vasankari (toim.) *Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset*. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15.
- Husu, Pauliina & Sievänen, Harri & Tokola, Kari & Suni, Jaana & Vähä-Ypyä, Henri & Mänttari, Ari & Vasankari, Tommi (2018) *Suomalaisten objektiivisesti mitattu fyysinen aktiivisuus, paikallaanolo ja fyysinen kunto*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2018:30.

- Häkkinen, Antti & Salasuo, Mikko (2017) Aika näyttää. Nuoret, hyvän elämän määrittelyt ja sukupolvien katkeilevat ketjut. Teoksessa Sami Myllyniemi (toim.) *Katse tulevaisuudessa. Nuorisobarometri 2016*. Helsinki: Opetusministeriö & Nuorisotutkimusverkosto & Valtion nuorisoneuvosto.
- Itkonen, Hannu & Lehtonen, Kati & Aarresola, Outi (2018) *Tutkimuskatsaus liikuntapolitiittisen selonteon tausta-aineistoksi*. Helsinki. Valtion liikuntaneuvosto 2018:6.
- Kahneman, David & Deaton, Angus (2010) *High income improves evaluation of life but not emotional well-being. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*. September 21, 2010. (Saatavissa: <http://www.pnas.org>)
- Kaseva K. & Hintsu T. & Lipsanen J. & Pulkki-Räback L. & Hintsanen M. & Yang X. & Hirvensalo M. & Hutri-Kähönen N. & Raitakari O. & Keltikangas-Järvinen L. & Tammelin T. (2017) Parental physical activity associates with offspring's physical activity until middle age: A 30-year study. *Journal of Physical Activity and Health* 14, 520–531.
- Kokko, Sami & Mehtälä, Anette & Villberg, Jari & Ng, Kwok & Hämylä, Rikka (2016) Itsearviointi liikunta-aktiivisuus, istuminen ja ruutu-aika sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset. Teoksessa Sami Kokko & Anette Mehtälä (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016*. Helsinki: VLN, 10–15.
- Kokko, Sami & Mehtälä, Anette (toim.) (2016) Johtopäätökset ja toimenpidesuositukset. Teoksessa Sami Kokko & Anette Mehtälä (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016*. Helsinki: VLN, 80.
- Koski, Pasi (2008) Liikunnan ja urheilun seuratoiminta nuorisotyönä. Teoksessa Tommi Hoikkala & Anna Sell (toim.) *Nuorisotyötä on tehtävä. Menetelmien perustat, rajat ja mahdollisuudet*. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 76. Helsinki: Nuorisotutkimusseura, 299–319.
- Koski, Pasi (2009) *Liikunta ja urheiluseurat muutoksessa*. Helsinki: SLU-julkaisusarja.
- Koski, Pasi & Mäenpää, Pasi (2018) *Suomalaiset liikunta- ja urheiluseurat muutoksessa 1986–2016*. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2018:25.
- Laine, Antti & Salasuo, Mikko & Matilainen, Pertti (2016) Arvot, syrjintä ja kiusaaminen. Teoksessa Sami Kokko & Anette Mehtälä (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016*. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto, 57–61.
- Landis J. Richard, Koch G. Gary (1977). The measurement of observer agreement for categorical data. *Biometrics* 33(1):159–74.
- Liikuntapolitiittinen selonteko (2018) Valtion selonteko liikuntapolitiikasta. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö. <https://minedu.fi/documents/1410845/4449678/Valtioneuvoston+selonteko+liikuntapolitiikasta/16b4a853-180b-ad4f-0127-e3065b616912/Valtioneuvoston+selonteko+liikuntapolitiikasta.pdf> (Viitattu 10.12.2018).
- Merikivi, Jani & Myllyniemi, Sami & Salasuo, Mikko (2016) *Media-hanskassa – Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2016 mediasta ja liikunnasta*. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö, Valtion liikuntaneuvosto, Nuorisosaian neuvottelukunta & Nuorisotutkimusverkosto.
- Mononen, K. & Blomqvist, M. & Koski, P. & Kokko, S. 2016. Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa Sami Kokko & Anette Mehtälä (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016*. Helsinki: Valtion Liikuntaneuvosto, 27–35.
- Myllyniemi, Sami (2012) Nuorisobarometri. Teoksessa Sami Myllyniemi (toim.) *Monipolvinen hyvinvointi. Nuorisobarometri 2012*. Nuorisotutkimusverkoston/Nuorisotutkimusseuran julkaisuja 127, Hybridit. Helsinki: Opetusministeriö & Nuorisotutkimusverkosto & Nuorisosaian neuvottelukunta.
- Myllyniemi, Sami (2009) *Taidekohtia. Nuorisobarometri 2009*. Helsinki: Opetusministeriö & Nuorisotutkimusverkosto & Nuorisosaian neuvottelukunta.

- Myllyniemi, Sami & Berg, Päivi (2013) *Nuoria liikkeellä! Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013*. Nuorisotutkimusseuran julkaisuja 140. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö & Valtion liikuntaneuvosto & Nuorisoasiain neuvottelukunta & Nuorisotutkimusverkosto
- Nurmela, Sakari (1998) *Nuorten järjestökiinnittyneisyys. Yhteenvetoraportti 1998*. Nuorisoasiain neuvottelukunta.
- OK 2018. Urheiluväki yhtä jalkaa kiusaamista ja häirintää vastaan <https://www.olympiakomitea.fi/2018/03/07/urheiluvaki-yhta-jalkaa-kiusaamista-ja-hairintaa-vastaan/> (Viitattu 31.10.2018).
- OKM 2016. Yhdenvertaiset mahdollisuudet harrastaa – painopisteenä harrastamisen hinta. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:19.
- Palomäki, Sanna & Mehtälä, Anette & Huotari, Pertti & Kokko, Sami (2016) Vanhempien ja kavereiden tuki lasten ja nuorten liikunnalle. Teoksessa Sami Kokko & Anette Mehtälä (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016*. Helsinki: Valtion Liikuntaneuvosto, 41–45.
- Payne, Warren & Reynolds, Michael & Brown, Sue & Fleming, Asley (2003) *Sports role models and their impact on participation in physical activity: a literature review. School of human movement and sport sciences*. Ballarat: University of Ballarat.
- Pehkonen, Juhani (2001) *Nuorten järjestökiinnittyneisyys 2001. Nuorten subde järjestöihin ja globalisaatioon*. Helsinki: Nuorisoasiain neuvottelukunta.
- Peltola, Marja (2016) Ohjaajan väkivaltainen käyttäytyminen liikuntaharrastuksissa: sukupuolen ja maahanmuuttotaustan merkitys lapsiuhritutkimuksen valossa. Teoksessa Berg, Päivi & Kokkonen, Marja (toim.) *Urheilun takapuoli. Tasa-arvo ja yhdenvertaisuus liikunnassa ja urheilussa*. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto, 23–45.
- Peltola, Marja & Kivijärvi, Antti (2016) Sport and structured leisure as sites of victimization for children and young people in Finland: Looking at the significance of gender and ethnicity. *International Review for the Sociology of Sport* (online before print). DOI: 10.1177/1012690216636607.
- Prochaska J., Rodgers, M. & Sallis J. (2002) Association of parent and peer support with adolescent physical activity. *Res Q Exerc Sport. Research Quarterly for Exercise and Sport* 73:2, 206-210.
- Puronaho, Kari (2014) *Drop-out vai throw-out?: Tutkimus lasten ja nuorten liikuntaharrastusten kustannuksista*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2014:5.
- Sallis, J., Prochaska, J. & Taylor, W. (2000) A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 32:5, 963-975.
- Salasuo, Mikko & Ojajärvi, Anni (2014) Melkein sata vuotta poikien liikkumista – Elämäntapa ja fyysinen aktiivisuus neljän sukupolven lapsuudessa ja nuoruudessa. *Kasvatus & Aika* 8:1, 98–112.
- Salasuo, Mikko, Piispa, Mikko & Huhta, Helena (2015) *Huippu-urheilijan elämäntiekku. Tutkimus urheilijoista 2000-luvun Suomessa*. Helsinki: Nuorisotutkimusseura/Nuorisotutkimusverkosto, tutkimuksia 166.
- Salasuo, Mikko (2017) Lasten urheiluharrastuksissa kiusataan tutkitusti enemmän kuin haluamme uskoa. Vieraskynä Ylen Urheilu-Suomi sivustolla. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2017/12/21/lasten-urheiluharrastuksissa-kiusataan-tutkitusti-enemman-kuin-haluamme-uskoa> (Viitattu 31.10.2018).
- Sauli, Hannele (2011) Koettu hyvinvointi osaksi elinolotutkimusta. Hyvinvointikatsaus 1/2011. Helsinki: Tilastokeskus. (https://www.stat.fi/artikkelit/2011/art_2011-03-07_006.html?s=0 Viitattu 11.11.2018.)
- Suomi, Kimmo (2015) Valtion liikuntapolitiikan linjauksia 1980–2014. Teoksessa Hannu Itonen & Antti Laine (toim.) *Liikunta yhteiskunnallisena ilmiönä*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopiston liikuntakasvatuksen laitos, 59–76.

- Suomi, Kimmo & Anette, Mehtälä & Kokko, Sami (2016) Liikuntapaikat ja tilaisuudet. Teoksessa Sami Kokko & Anette Mehtälä (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016*. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto, 23–26.
- Sääkslahti, Arja. (2018) *Liikunta varhaiskasvatuksessa*. Jyväskylä: PS –kustannus.
- Tammelinen, Tuija. & Karvinen, Jukka (toim.) (2008) *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille*. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry.
- Tuloskortti 2018. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa 2018. https://www.likes.fi/filebank/2776-tuloskortti2018_FI_PDF_150.pdf (Viitattu 31.10.2018)
- Turpeinen, Salla & Hakamäki, Matti (2018) *Liikunta ja tasa-arvo 2017. Katsaus sukupuolten tasa-arvon nykytilaan liikunta-alalla*. Helsinki; OKM julkaisuja 2018:6.
- Vaarama, Marja & Siljander, Eero & Luoma, Minna-Liisa & Meriläinen, Satu (2010) Suomalaisten kokema elämänlaatu nuoruudesta vanhuuteen. Teoksessa Marja Vaarama & Pasi Moisio & Sakari Karvonen (toim.) *Suomalaisten hyvinvointi*. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos.
- Yle/Vähäsarja, Sari 29.5.2015. Usea haluaa tytöt ja pojat samalle liikuntatunnille. <https://yle.fi/urheilu/3-8028434> (Viitattu 31.10.2018).
- Yle/ Salasuo, Mikko (2017) Lasten urheiluharrastuksissa kiusataan tutkitusti enemmän kuin haluamme uskoa. Vieraskynä Ylen Urheilu-Suomi sivustolla. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2017/12/21/lasten-urheiluharrastuksissa-kiusataan-tutkitusti-enemman-kuin-haluamme-uskoa> (Viitattu 31.10.2018).
- Yle/Ranta, Jarno 6.4.2018. Tutkija: Tyttöjen ja poikien erilliset liikuntatunnit ovat jääne, jota mikään tutkimus ei tue, ja osa perusteluista on jopa säälittäviä. <https://yle.fi/uutiset/3-10145964> (Viitattu 31.10.2018).

TUOMAS ZACHEUS & ARTTU SAARINEN

LASTEN JA NUORTEN LIIKUNNAN HARRASTAMINEN JA SEN TAUSTALLA VAIKUTTAVAT SYYT



VERTAISARVIOITU
KOLLEGIALT GRANSKAD
PEER-REVIEWED
www.tsv.fi/tunnus

JOHDANTO

Liikunnan harrastaminen ja erityisesti sen puute on kestoaihe julkisessa keskustelussa. Liikkumista keskusteltaessa on painottunut erityisesti terveysnäkökulma. Lukuisissa tutkimuksissa kautta vuosikymmenten ilmi tulleita liikunnan myönteisiä terveysvaikutuksia on korostettu. Liikunta on nähty suoranaishana kansalaisvelvollisuutena. Riittävästi harrastava on esimerkillinen kansalainen, joka huolehtii terveydestään ja kuormittaa näin vähemmän esimerkiksi terveydenhuoltoa. Riittämätön liikunta taas on tulkittu osoitukseksi luonteen heikkoudesta, laiskuudesta ja itsekurin puutteesta. (Vanttaja, Tähtinen, Zacheus & Koski 2017, 147–148; Zanker & Gard 2008, 58–59; Sykes & McPhall 2008, 67.)

Erityisen huolissaan on oltu nuorten liikunnasta, tarkemmin sanoen siitä, liikkuvatko nuoret tarpeeksi. Liian vähäisen liikkumisen seurauksena on tuotu esiin mitä kammottavimpia uhkakuvia. On puhuttu ”kansanterveydellisen pommin” räjähtämisestä. Nuorten aikuisten kohdalla esimerkiksi varusmiesten jatkuvasti huonontuvia Cooperin testituloksia on raportoitu näyttävästi sekä tieteellisissä (ks. esim. Santtila, Kyröläinen, Vasankari, Tiainen, Palvalin, Häkkinen & Häkkinen 2006) että ei-tieteellisissä julkaisuissa. Tämä ”ylihuolehtimisen eetos” (Vanttaja ym. 2017, 148) tai ”moraalinen paniikki” (ks. Pöntinen 1996, 143) on läpäissyt lasten ja nuorten liikunnasta puhumisen. Silloin helposti unohtuu, että liikunnan harrastamiseen tai sen harrastamattomuuteen liittyy moni asia, eivätkä kaikki ilmiön syyt liity vain yksilöllisiin ominaisuuksiin vaan esimerkiksi asuinympäristöön ja yleisiin elämisen olosuhteisiin. Liikunnan edistäjien puheissa kansalainen nähdäänkin

usein ikään kuin keskiarvoisena hahmona, jota tulisi valistaa liikunnan hyödyistä ja näin varmistaa, että hän käyttäytyisi toivotulla tavalla. Tällöin liikkumispuheen avulla myös kontrolloidaan ja rakennetaan kansalaisuuden ideaalia. (Ks. esim. Itkonen ja Kauravaara 2015.) Tässä hallinnassa myös urheiluseuroilla on oma roolinsa. Esimerkiksi vanhempien odotuksissa lasten urheiluseuraharrastus nähdään paikkana, jossa heidän jälkikasvustaan kasvatetaan kunnon kansalaisia (Berg 2012).

Huomionarvoista onkin, että henkilö, joka ei ole liikunnallisesti aktiivinen, voi olla hyvinkin aktiivinen jollain muulla yhteiskunnan osalla (Vanttaja ym. 2017, 148). Liikunnan hyötyjen korostamisen varjoon¹ jäävät myös sen lieveilmiöt, kuten niin sanottu pakkoliikunta, jota esiintyy kaiken ikäisillä. Tämä tarkoittaa liikuntariippuvuutta, jossa ihminen on kykenemätön hillitsemään liikuntaansa. Liikunta muuttuu pakonomaiseksi suorittamiseksi sairauksista, vammoista ja tarvittaessa vuorokaudenajoista riippumatta. Toisin sanoen liikunnan harrastaminen muuttuu terveellisestä toiminnasta epäterveelliseksi. Pakkoliikuntaan liittyvät usein myös erilaiset syömishäiriöt. (Charpentier 2017, 48–49; ks. myös McDermott 2007, 319.)

Osalle liikunta on pakonomaista, mutta toisaalta huomaamatta jäävät usein myös nuorten omatoimisen liikkumisen muodot, joista osa tapahtuu sellaisissa tiloissa, jotka eivät ensisijaisesti ole tehty liikunnan harrastamiseen. Esimerkkinä tällaisesta liikkumisesta on esimerkiksi parkour (Hasanen 2017). Kun kokonaiskuvaa on hankalaa hahmottaa, julkista keskustelua seurataessa syntyy toisinaan vaikutelma, että lapset ja nuoret liikkuvat aina vain vähemmän. Tämä ei täysin pidä paikkaansa. Joidenkin tutkimusten

mukaan liikuntasuosituksat täyttävien osuus alaikäisistä on itse asiassa jopa kasvanut tällä vuosituhannella (Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2011, 22; Kokko, Mehtälä, Villberg, Kwok & Hämylä 2016). Erityisesti nuorten urheiluseuroissa tapahtuva liikunta on lisääntynyt 1990-luvulta lähtien (Husu ym. 2011, 23). Toisaalta uudempien mittareiden, kuten askelmittareiden, käyttö kertoo liikunnallisen aktiivisuuden olevan silti usein liian alhainen. Esimerkiksi jopa kolmannes urheiluseuroihin kuuluvista nuorista ei liiku terveytensä kannalta riittävästi (Tammelin, Iljukov & Parkkari 2015). Lisäksi tiedetään, että liikkumisen määrä vähenee merkittävästi varhaisiänikässä (esim. Currie ym. 2012; Aira, Kannas, Tynjälä, Villberg & Kokko 2011).

Nämä hivenen ristiriitaiset tulokset herättävät kysymyksen siitä, mitkä tekijät selittävät nuorten ja lasten liikunnan ja urheilun motiiveja ja esteitä. Se, mitkä tekijät ovat merkittävimpiä liikunnan motiiveja ja esteitä, riippuu aina tavasta, jolla asiaa on kysytty. Jos tiivistetään joidenkin 2000-luvulla Suomessa kerättyjen kyselyaineistojen tuloksia liikunnan esteistä, tutkimuksesta toiseen toistuvia asioita ovat mahdollisuuksien puute, ajanpuute, laiskuus ja saamattomuus, huonot kokemukset liikunnasta ja liikunnan kalleus (Zacheus ym. 2003, 84–86; Merikivi, Myllyniemi & Salasuo 2016; Vanttaja ym. 2017). Vastaavasti tyypillisiä liikuntaan motivoivia tai kannustavia tekijöitä ovat olleet terveys, rentoutuminen liikunnan avulla, hyvä kunto, kaverit, liikunnan ilo ja onnistumisen elämykset (Zacheus ym. 2003, 83–83; Myllyniemi & Berg 2013; Vanttaja ym. 2017, 60–61).

Tässä artikkelissa jätämme liikunnan terveyseetoksen sivummalle ja pyrimme tarkentamaan kuvaa lasten ja nuorten liikunnasta. Liikuntaan nimittäin liittyy paljon muitakin tekijöitä kuin se, onko se terveyden kannalta riittävää (Vanttaja ym. 2017, 148). Terveystietä ei voi täysin liikuntatutkimuksessa sivuuttaa, mutta liikunnan määrän ja tehon lisäksi tutkimme, mitä liikuntalajeja suomalaislapset ja nuoret harrastavat, mitkä tekijät ovat tärkeitä liikunnan harrastamiselle, mitkä tekijät motivoivat

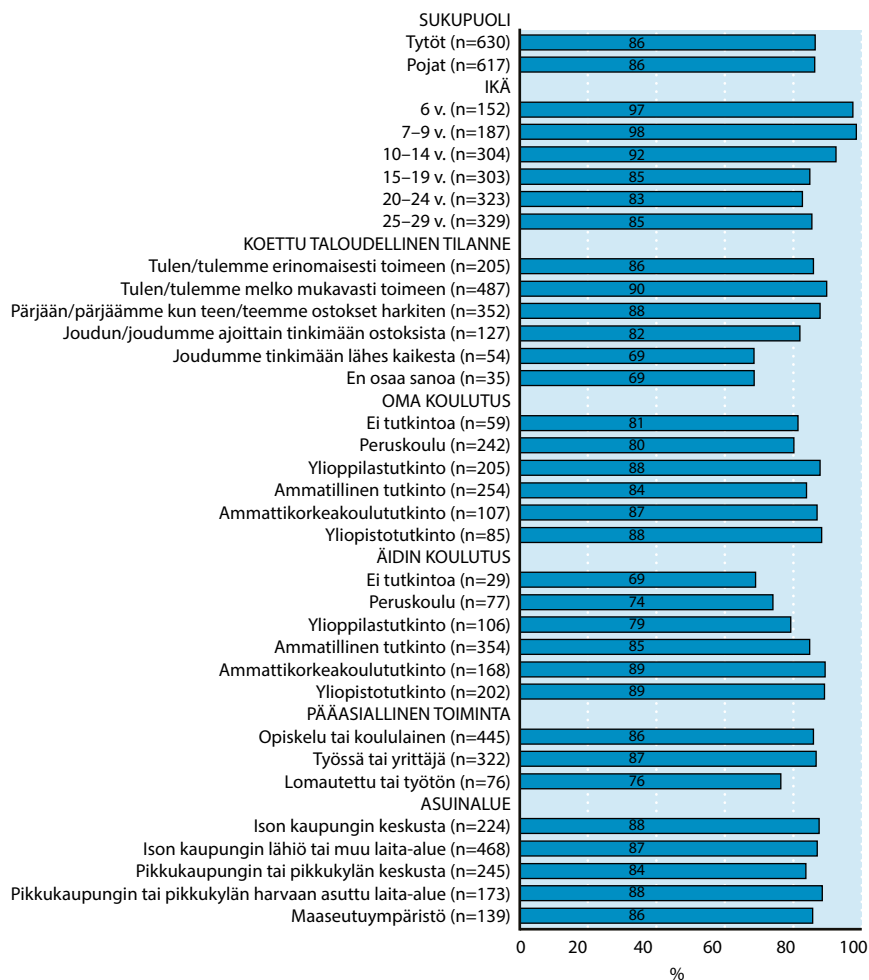
liikkumaan ja kuinka yleistä on liikuntaharrastuksessa tapahtuva kiusaaminen ja syrjintä. Artikkelin aineistona käytämme vuonna 2018 Nuorisotutkimusverkoston toimeksiantona kerättyjä lomakehaastatteluita (ks. lisää kyselyistä raportista). Lomakehaastattelut muodostavat kolme erillistä aineistoa: 6-vuotiaat, 7–9-vuotiaat ja 10–29-vuotiaat. Vertailemme soveltuvien osien eri-ikäisiä toisiinsa. Osa nuorimpien ikäluokkien kysymyksistä ovat vastanneet vain lasten vanhemmat.²

LIIKUNTA-AKTIIVISUUS VÄHENEE MURROSIÄSSÄ

Vain harva lapsi, nuori tai nuori aikuinen on täysin liikkumaton. Ylivoimainen enemmistö 6–29-vuotiaista suomalaisista nimittäin harrasti vuonna 2018 ainakin joskus liikuntaa (kuvio 1).³ Liikunnan harrastaminen kuitenkin väheni aavistuksen nuoremmista vanhempiin ikäluokkiin siirryttäessä. Kun alle kymmenvuotiaista käytännössä kaikki liikkuvat edes joskus, 15–29-vuotiaista näin teki reilut 80 prosenttia. Lisäksi koettu taloudellinen tilanne vaikutti liikunnan harrastamiseen siten, että jos toimeentulo koettiin selviytymistäisteläksi, liikunnan harrastaminen oli selvästi harvinaisempaa (alle 70 % taloudellisesti tiukoilla olevista liikkui vähintään joskus, muista yli 80 %). Tämä näkyy myös siinä, että kyselyhetkellä työttömänä olivat olivat liikunnallisesti passiivisempia kuin työlliset ja opiskelijat (76 % ja 86 %).

Varsin suoraviivainen yhteys liikunnan harrastamiseen oli myös äidin koulutuksella. Mitä korkeampi se oli, sitä yleisemmin harrastettiin liikuntaa. Erityisen selkeä ero liikkumisessa oli nähtävissä kun verrattiin niitä, joiden äidillä ei ole tutkintoa lainkaan tai hän on suorittanut pelkän peruskoulun (69 ja 74 % liikkui ainakin joskus), ja niitä joiden äidillä oli ammattikorkeakoulu- tai yliopistotutkinto (89 %). Kaiken kaikkiaan kuvio 1 antaa hyvän lähtökohdan ryhtyä tarkastelemaan nuorten ja nuorten aikuisten liikuntaa tarkemmin, sillä karkeudestaan huolimatta se antaa viitteitä siitä, mitä tuleman pitää.

KUVIO 1. "HARRASTATKO NYKYISIN JOTAIN, AIVAN MITÄ TAHANSA LIIKUNTAA?" (KYLLÄ-VASTAUSTEN PROSENTTISUUDET)

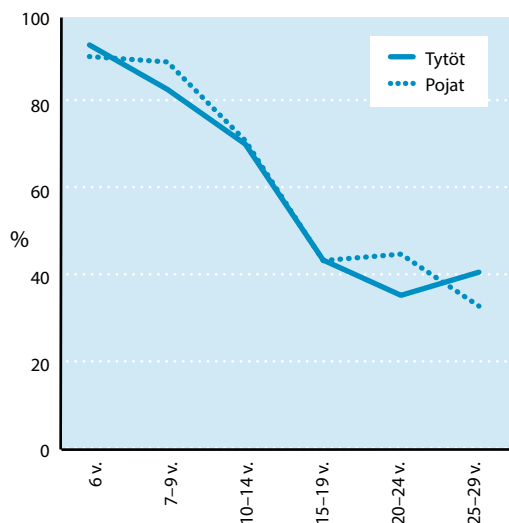


Se harrastaako jotain liikuntaa edes joskus, ei kerro vielä paljoakaan liikunta-aktiivisuudesta. Oleellista on kysyä, kuinka usein harrastaa liikuntaa. Vielä oleellisempaa on tarkastella sitä, kuinka suuri osuus harrastaa liikuntaa 60 minuuttia kerrallaan vähintään viitenä päivänä viikossa, koska tämä on laveasti tulkittuna terveydelle riittävän liikunnan määritelmä lapsille ja nuorille (Myllyniemi & Berg 2013, 62).⁴ Toki tiukan määritelmän mukaan alaikäisten eli lasten ja nuorten (7–18-vuotiaat) tulisi liikkua joka päivä vähintään tunnin, välillä myös rasittavampaan

liikuntaan yltyen, välttää yli kahden tunnin istumiskaksoja ja rajoittaa päivittäinen ruutuaika alle kahteen tuntiin. (Husu, ym. 2011, 16, 20.)

Vaikka tämä tutkimus ei perustu pitkätaimaineistoon (jolloin samoilta henkilöiltä olisi kysytty samat kysymykset elämänsä aikana), kuviosta 2 paljastuu vastaansanomattoman yksiselitteisesti, että alle 10-vuotiaat olivat liikunnallisesti selvästi aktiivisempia kuin yli 10-vuotiaat. Kun alle 10-vuotiaista yli 80 prosenttia liikkui 60 minuuttia kerrallaan viisi kertaa viikossa tai enemmän, 15–19-vuotiaista näin

KUVIO 2. VÄHINTÄÄN 60 MIN PÄIVÄSSÄ 5 PÄIVÄNÄ TAI ENEMMÄN VIIKOSSA LIIKKUVIEN OSUUDET



teki enää runsaat 40 prosenttia. Tämä liikunta-aktiivisuuden lasku teini-iässä oli samantyyppistä sekä tytöillä että pojilla. Tulos ei ole uusi, sillä se on käynyt aiemmin ilmi esimerkiksi lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksissa (Myllyniemi & Berg 2013; Merikivi, Myllyniemi & Salasuo 2016) ja muissa valtakunnallisissa tutkimuksissa (Aira, Kannas, Tynjälä, Villberg & Kokko 2013) sekä turkulaisnuorille kymmenen vuoden välein tehdyssä pitkittäistutkimuksessa (Vanttaja, ym. 2017). Silti liikunta-aktiivisuus oli niin selvästi vähäisempää teini-ikäisillä (15–19-v.) ja nuorilla aikuisilla (yli 20-vuotiaat) verrattuna lapsiin (6–9-v.), että on syytä perehtyä asiaan tarkemmin ikävuosi kerrallaan.

Kuviosta 3 nähdään⁵, että tytöillä ensimmäinen liikunta-aktiivisuuden vähenemiskausi oli 10–11-ikävuoden välillä, toinen alakoulun viimeisen luokan ja yläkoulun ensimmäisen luokan välillä ja kolmas yläkoulun loppuvaiheessa yhdeksännellä luokalla. Pojillakin aktiivisuus romahti alakoulusta yläkouluun siirryttäessä sekä yläkoulun lopulla. Erityisesti yläkoulu aika vaikuttaa olevan liikunta-aktiivisuuden kannalta vaikea. Kansainvälisissä vertailuissa sen on

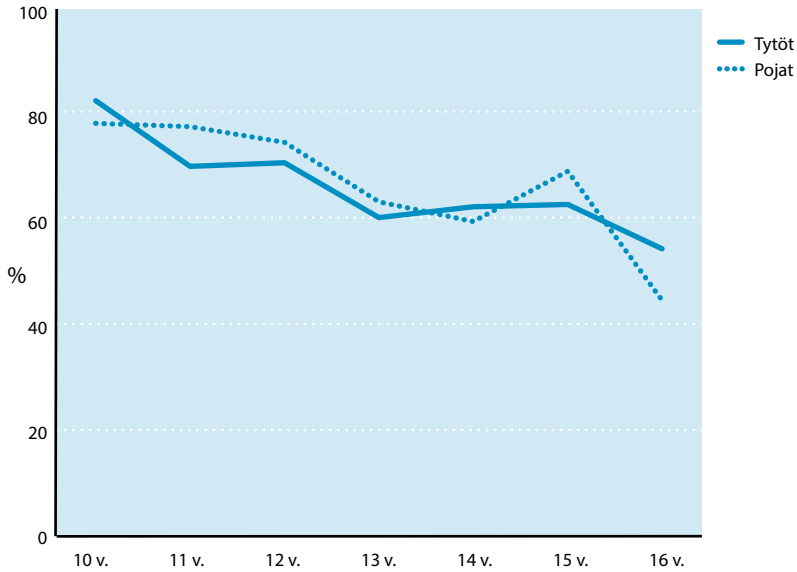
todettu olevan Suomessa jopa hankalampi kuin muualla Euroopassa sekä Pohjois-Amerikassa, erityisesti pojilla. (Aira ym. 2013, 18–21.) Aiempi tutkimus onkin esittänyt, että terveyden edistämisen näkökulmasta olisi tärkeää pohtia, miten urheiluseurat voisivat saada nuoret pysymään toiminnassa paremmin murrosiän aikana (Husu ym. 2011). Esimerkiksi urheiluseuratoiminnassa käskyttäminen ”ylhäältä alas” aikuisilta nuorille puhtaasti kilpaurheilun ehdoilla ei ole omiaan pitämään urheilijan polun valinneita laajempia nuorisokäluokkia mukana toiminnassa (Tiirikainen & Konu 2013, 26).

Yläkoulu iän tuolla puolen tyttöjen ja poikien liikunta-aktiivisuus sahasi ylös alas, kenties elämäntilanteesta riippuen (kuvio 4). Tytöillä aktiivinen liikkuminen oli toisella asteella (17–19-vuotiaana) koko ajan sitä harvinaisempaa mitä vanhemmasta ikäluokasta oli kyse, kun taas pojilla toisen asteen loppuvaiheessa olevat liikkuvat useammin kuin alkuvaiheessa olevat. Suurimmillaan tyttöjen ja poikien välinen ero liikunta-aktiivisuudessa oli toisen asteen alkupuolella, 17-vuoden iässä. 25-vuotiaat ja sitä vanhemmat naiset olivat kuitenkin jo liikunnallisesti aktiivisempia kuin miespuoliset ikätoverinsa.

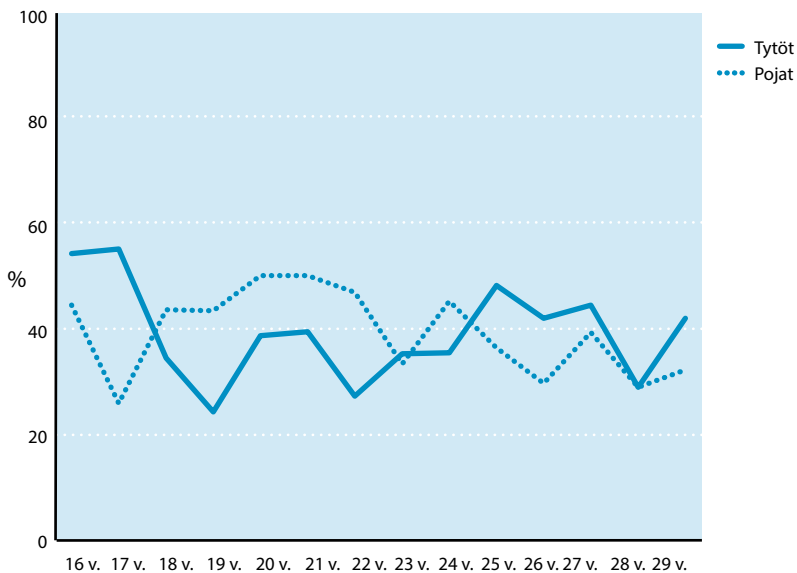
Liikuntakertojen määrä viikossa on yhdenlainen mittari liikunta-aktiivisuudesta. On kuitenkin terveyden ja fyysisen suorituskyvyn näkökulmasta eri asia harrastaa kevyttä liikuntaa, jossa ei juuri hengästy eikä hikoile, kuin kova-tehoista liikuntaa, jossa hengitys ja sydän työskentelevät täydellä teholla ja hiki virtaa. Tämän vuoksi on syytä tarkastella myös sitä, miten nuoret harrastivat rasittavaa liikuntaa. Rasittavaksi liikunnaksi on tässä määriteltä selvä sydämen sykkeen ja hengityksen kiihtyminen.

Kuviosta 5 käy ilmi useampikin keskeinen asia.⁶ Ensinnäkin se, että rasittavan liikunnan harrastaminen oli yleisimmillään 10–14-vuotiailla, joista lähes neljäsosa harrasti vähintään seitsemän tuntia viikossa tällaista liikuntaa. Lisäksi heistä 30 prosenttia harrasti rasittavaa liikuntaa neljästä kuuteen tuntia viikossa. Jos aktiivisen liikunnan mittarina pidetään liikunnan harrastamista rasittavasti vähintään neljä

KUVIO 3. VÄHINTÄÄN 60 MIN PÄIVÄSSÄ 5 PÄIVÄNÄ TAI ENEMMÄN VIIKOSSA LIKKUVIEN OSUUDET IKÄVUOSI KERRALLAAN 10–16-VUOTIAINA (PERUSKOULUIKÄ)



KUVIO 4. VÄHINTÄÄN 60 MIN PÄIVÄSSÄ 5 PÄIVÄNÄ TAI ENEMMÄN VIIKOSSA LIKKUVIEN OSUUDET IKÄVUOSI KERRALLAAN 16–29-VUOTIAINA



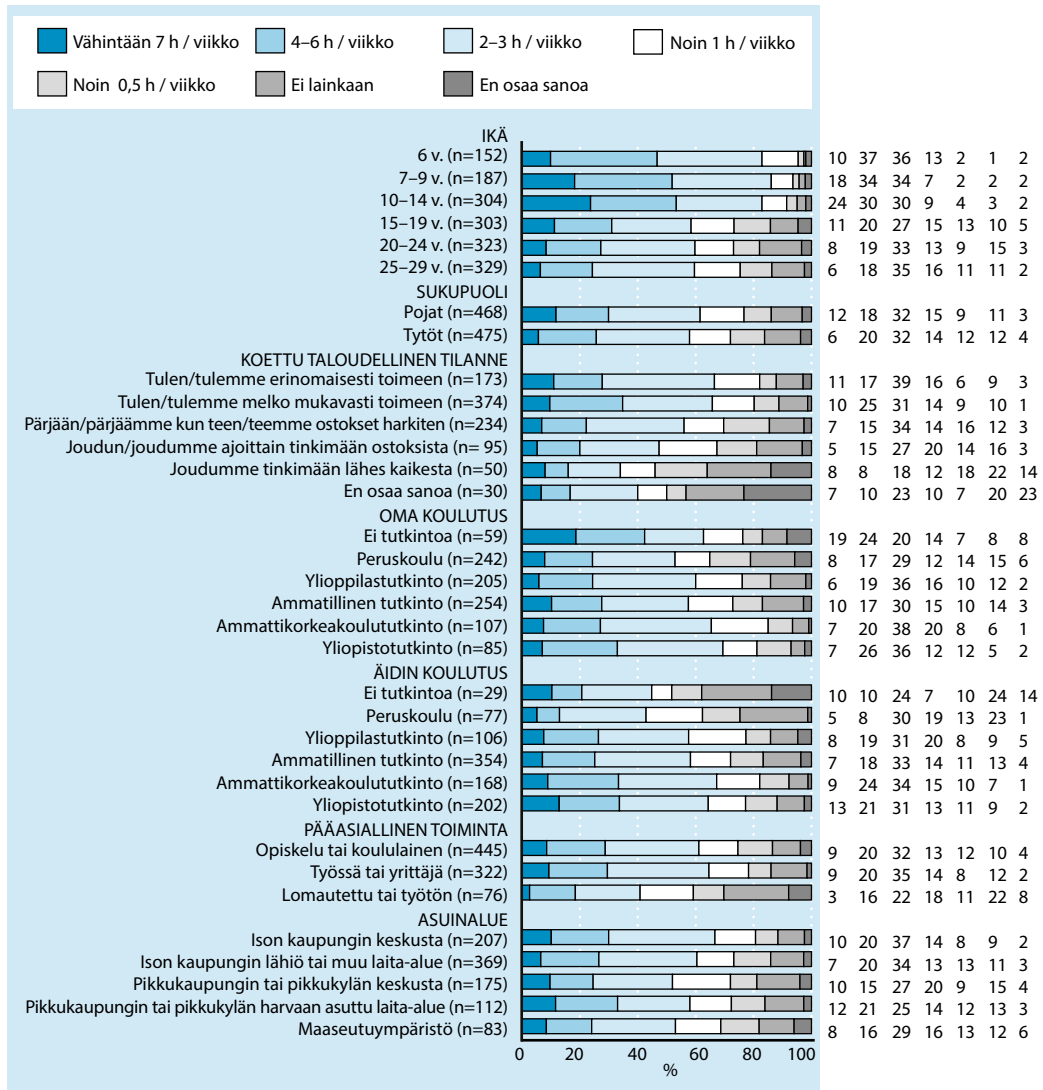
tuntia viikossa (Husu ym. 2011, 27), on nähtävissä, että alle 15-vuotiailla tehokkaan liikunnan harrastaminen oli yleisempää tätä vanhempiin verrattuna. Toinen kuviosta 5 nähtävä seikka on se, että poikien liikunta oli tyttöjä rasittavampaa.

Kolmas asia on, että erinomaisesti tai mukavasti taloudellisesti toimeen tulevat liikkuvat yleisemmin kovatehoisesti kuin mielestään heikommien toimeen tulevat.

Neljänneksi kuviosta ilmenee, että koulutukseltaan vailla tutkintoa olevat liikkuivat rasittavammin kuin tutkinnon suorittaneet. Todennäköinen selitys tälle on se, että yläkouluikäisten liikkuminen oli tätä vanhempia kovempitehoisempaa useammin viikossa ja heillä ei ole

vielä suoritettuja tutkintoja. Viidenneksi, aivan samoin kuin liikunnan useuden suhteen, myös kovatehoista liikuntaa harrastettiin sitä yleisemmin, mitä korkeampi koulutus vastaajan äidillä oli. Kuudes huomio on se, että työssä olevat tai opiskelijat suosivat työttömiä tyypillisemmin

KUVIO 5. RASITTAVAN LIIKUNNAN HARRASTAMINEN (SYDÄMEN SYKKEEN HUOMATTAVA KIIHTYMINEN JA SELVÄ HENGÄSTYMINEN)



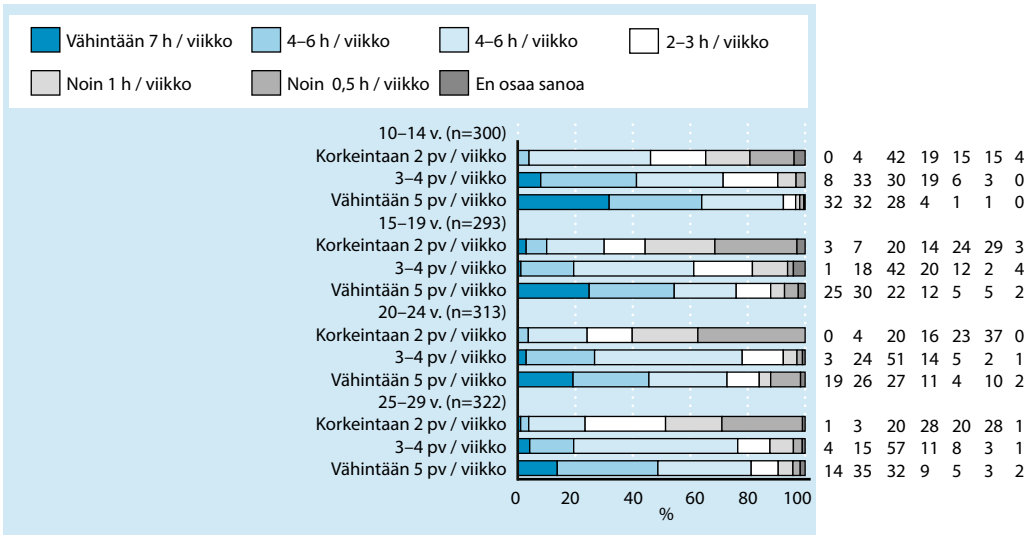
rasittavaa liikkumista. Sen sijaan asuinalueen perusteella asiassa ei ollut havaittavissa selkeitä eroavaisuuksia.

Ne nuoret, jotka harrastivat usein liikuntaa, harrastivat sitä myös tyypillisemmin kovatehoisesti kuin harvemmin liikkuvat. Tämä käy ilmi kuviosta 6, jossa liikuntakertojen määrä viikossa on ristiintaulukoitu rasittavan liikunnan kanssa ja tarkasteltu asiaa ikäluokittain.⁷ 10–14-vuotiaista liikuntaa vähintään viisi kertaa viikossa harrastavista peräti 31 prosenttia harrasti myös rasittavaa liikuntaa vähintään seitsemän tuntia viikossa. Tämä täyttää terveyden kannalta riittävän liikunta-aktiivisuusmääritelmien vaatimukset. 15–19-vuotiailla vastaava vähintään viisi kertaa viikossa ja vähintään seitsemän tuntia rasittavasti liikkuvien osuus oli 25, 20–24-vuotiailla 19 ja 25–29-vuotiailla 14 prosenttia. Toisaalta kuviosta paljastuu myös se, että harvoin liikkuvat harrastivat harvoin myös rasittavaa liikuntaa. Tämä on toki ymmärrettävää, sillä on todennäköistä, että jos liikunnan harrastaminen on muutenkin vähäistä, kunto ei välttämättä ole riittävän hyvä rasittavan liikunnan runsaaseen harrastamiseen.

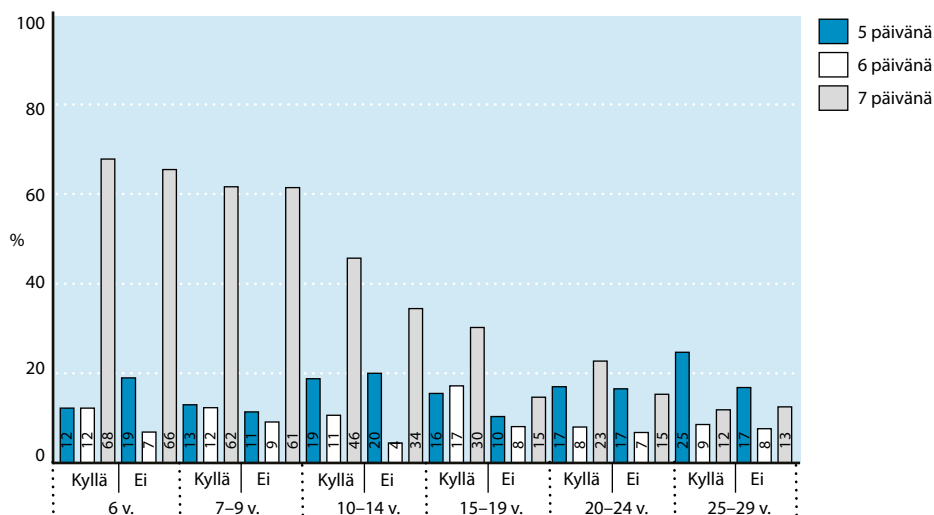
Aiempien tutkimusten perusteella noin puolet lapsista ja nuorista harrastaa liikuntaa urheiluseuroissa. Aktiivisimpia ovat alle 14–15-vuotiaat, jonka jälkeen aktiivisten osuus laskee. (Husu ym. 2011; Mononen ym. 2016.) Tässä tutkimuksessa seuroissa harrastavat liikkuvat kokonaisuutena enemmän kuin ne, jotka eivät kuuluneet seuroihin (kuvio 7). Näin oli erityisesti niiden 10–19-vuotiaiden osalta, jotka liikkuvat eniten eli joka päivä vähintään 60 minuuttia.

Samoin rasittavan liikunnan osuus oli suurempi niillä, jotka ylipäättään kuuluivat urheiluseuroihin (kuvio 8). Pienin ero oli kaikkein nuorimmissa lapsissa ja vanhemmassa ikäryhmässä, erityisesti 7 tuntia tai enemmän liikkuvien osalta. Pienten lasten osalta selitys on luonnollisesti siinä, että heillä on valtaosin urheiluseuratoiminnan piirissä tapahtuvia harjoituksia tyypillisesti kerran viikossa. Huomionarvoista on myös, että ikäryhmien väliset erot olivat pienempiä rasittavan liikunnan määrissä kuin liikunnan määrissä yleisesti. Syynä lienee se, että yleisen arkiliikunnan ja hyötyliikunnan osuus vähenee, kun siirrytään lapsuudesta nuoruuteen ja lopulta

KUVIO 6. LIIKUNNAN USEUDEN JA RASITTAVAN LIIKUNNAN (SYDÄMEN SYKKEEN HUOMATTAVA KIIHTYMINEN JA SELVÄ HENGÄSTYMINEN) SUHDE



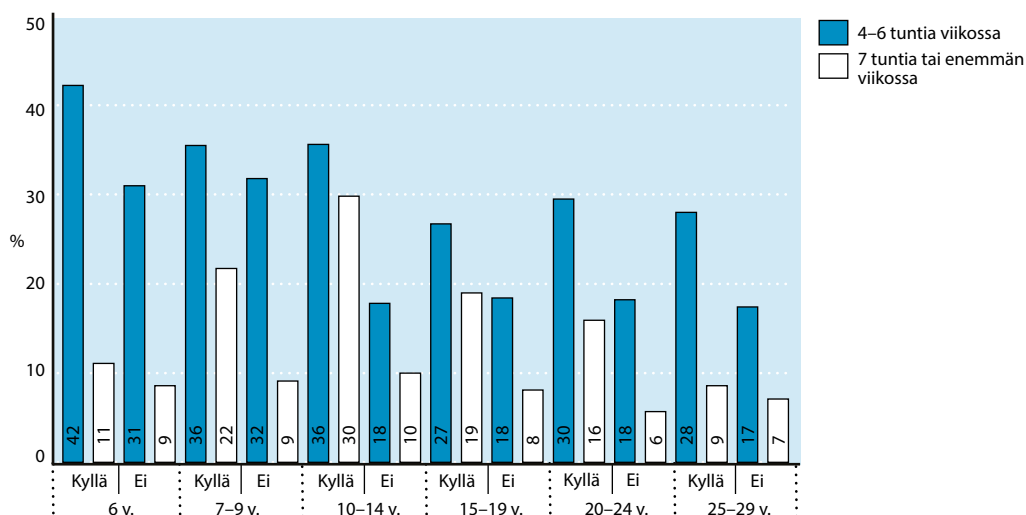
KUVIO 7. KUINKA MONENA PÄIVÄNÄ LIIKKUU VÄHINTÄÄN 60 MINUUTTIA (%). KYLLÄ = HARRASTAA LIIKUNTAA YLIPÄÄTÄÄN SEURASSA, EI = EI HARRASTA YLIPÄÄTÄÄN LIIKUNTAA SEURASSA.⁸



aikuisuuteen. Vastaavasti esimerkiksi erilaisen seurojen ulkopuolella tapahtuvan urheiluharrastuksen tai kuntoilun osuus, kuten ryhmäliikuntatunneilla tai juoksulenkeillä käynti, kasvattaa suhteellista osuuttaan. Mielenkiintoista onkin, että 25–29-vuotiaiden osalta kaikkein eniten

rasittavaa liikuntaa harrastavien keskuudessa ei ollut eroja seuroihin kuuluvien ja muiden välillä. Syynä lieneekin juuri se, että osa näistä ”himoilikkujista” liikkuu esimerkiksi kaupallisissa kuntokeskuksissa.

KUVIO 8. RASITTAVAA LIIKUNTAA HARRASTAVIEN OSUUS, VIIKOSSA (%). KYLLÄ = HARRASTAA LIIKUNTAA YLIPÄÄTÄÄN SEURASSA, EI = EI HARRASTA YLIPÄÄTÄÄN LIIKUNTAA SEURASSA



YKSILÖLAJIT SYRJÄYTTÄVÄT JOUKKUELAJIT NUORILLA AIKUISILLA

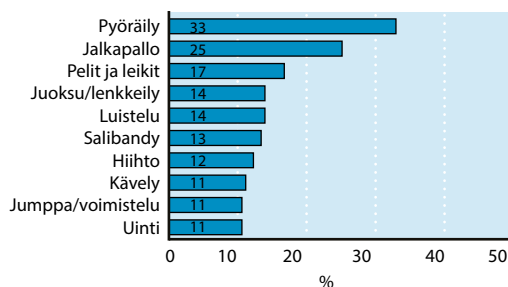
Eri-ikäiset nuoret harrastivat erilaisilla osuuksilla eri lajeja. Kuviossa 9 esitetään 7–9-vuotiaiden⁹ kymmenen harrastetuinta liikuntalajia. Pyöräily oli tämän ikäisten yleisin liikuntalaji (33 % ikäryhmästä harrasti sitä). Tämä tuskin tarkoittaa kilpapyöräilyä vaan pyöräilemistä arjisessa toiminnassa. Luonnollisesti näin nuorilla erinäiset pihapelit ja -leikit olivat kohtalaisen yleisiä. Tällaista pihalla leikkimistä harrasti 17 prosenttia lapsista. Heidän kymmenen suosituimman lajinsa joukkoon mahtui pelien ja leikkien lisäksi myös joukkuelajeja (jalkapallo 25 %, salibandy 13 %). Lisäksi kuviosta voidaan todeta, että alle 10-vuotiaat hiihtävät suhteellisen paljon (12 %). Ainakaan kymmenesosa tämän ikäisistä ei siis vielä ole vieraantunut hiihtämisestä¹⁰, vaikka Erkki Palolampi nuorison hiihtämättömyydestä jo 1950-luvulla paasasikin (Palolampi 1958). 7–9-vuotiaiden suosituimmat liikuntalajit olivat pääosin linjassa vuoden 2016 nuorten vapaa-aikatutkimuksen kanssa, sillä sen mukaan tämän ikäisten suosituimmat liikuntalajit olivat pyöräily, ulkoilu/kävely ja jalkapallo (Merikivi, Myllyniemi & Salasuo 2016, 90).

Verrattaessa tämän ikäisten tyttöjen ja poikien harrastamia liikuntalajeja¹¹, ”perusliikuntalajit”, kuten pyöräily (tytöt 37 %, pojat 28 %), pelit ja leikit (tytöt 18 %, pojat 16 %), juoksu (tytöt 12 %, pojat 16 %) ja hiihto (tytöt 14 %, pojat 10 %), olivat kummillakin kohtalaisen suosituja. Sen sijaan suuria eroja tyttöjen ja poikien

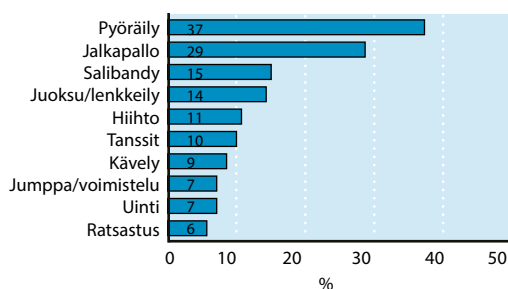
välillä oli siinä, että tytöistä tanssimista harrasti 16 prosenttia, mutta pojista vain kaksi prosenttia. Juman ja voimistelun harrastamisessa vastaavat osuudet olivat tytöt 14 prosenttia, pojat seitsemän prosenttia, telinevoimistelussa tytöt 12 prosenttia, pojat kolme prosenttia ja ratsastuksessa tytöt 12 prosenttia ja pojat nolla prosenttia. Poikavaltaisia lajeja sitä vastoin olivat joukkuepallopelit. Tämä voidaan päätellä siitä, että jalkapalloa pojista harrasti 36 prosenttia ja tytöistä 14 prosenttia, salibandya pojista 24 prosenttia ja tytöistä kolme prosenttia sekä jääkiekkoa pojista 15 prosenttia ja tytöistä yksi prosentti. Vaikka jako ”tyttö- ja poikavaltaisiin” lajeihin oli 7–9-vuotiailla selvä, jonkinlaista muutosta saattaa olla ilmassa, sillä jumppaa ja voimistelua pojista harrasti seitsemän prosenttia ja jalkapalloa tytöistä 14 prosenttia.

Edeltävän ikäryhmän tapaan myös 10–14-vuotiailla pyöräily oli suosituinta liikuntaa (kuvio 10). Samoin jalkapallo oli tämän ikäisillä todella suosittua, mikä on havaittu myös aiemmissa nuorten vapaa-aikatutkimuksissa (Myllyniemi & Berg 2013; Merikivi, Myllyniemi & Salasuo 2016). Salibandya harrasti 15 prosenttia ikäluokasta ja juoksua sekä lenkkeilyä 14 prosenttia. Luultavasti osa juoksua harrastavista nuorista tarkoitti vastauksissaan juoksulla yleisurheilussa tapahtuvaa juoksemista, koska yleisurheilua ilmoitti harrastavansa niin olematon osuus nuorista (3,9 %, kuvion ulkopuolelta). Tämän ikäiset nuoret vielä hiihtävät jonkin verran (noin 10 %), ja myös ratsastus mahtui heidän suosituimpien lajiensa listalle.

KUVIO 9. 7–9-VUOTIAIDEN SUOSITUIMMAT
LIIKUNTALAJIT (%)¹¹



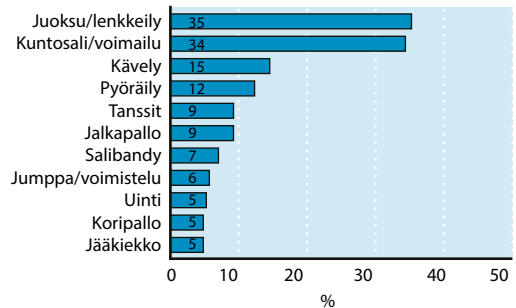
KUVIO 10. 10–14-VUOTIAIDEN SUOSITUIMMAT
LIIKUNTALAJIT (%)



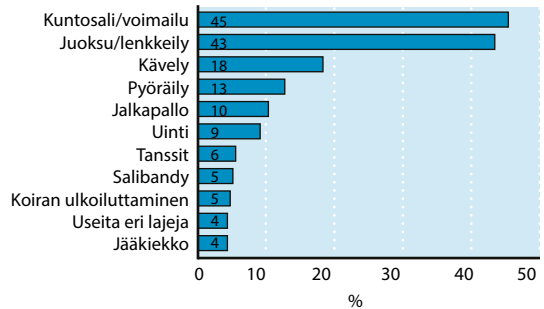
Pyöräily oli suosittua sekä tytöillä (37 %) että pojilla (38 %). Sama voidaan todeta myös juoksemisesta (tytöt 13 %, pojat 15 %). Hieman selkeämmät erot tyttöjen ja poikien välillä oli hiihdossa (tytöt 14 %, pojat 7 %). Erittäin selvä sukupuolijako oli jalkapallossa, jota pojista pelasi jopa 44 prosenttia tyttöjen 13 prosenttia vastaan, salibandyssä (pojat 26 %, tytöt 4 %) sekä jääkiekossa (pojat kymmenesosa, tytöt 0 %). Niin ikään selkeä sukupuolijako, nyt kuitenkin tyttöjen eduksi, oli puolestaan tanssien tanssimisessa (tytöistä viidennes, pojista ei kukaan), jumpassa ja voimistelussa (tytöt 14 %, pojat 0,7 %), puhumattakaan ratsastuksesta (tytöt 14 %, pojat 0 %). Poikien täydellinen ratsastamattomuus on aiemmin tullut esiin muun muassa Ojasen (2016) tyttöjen ratsastustallitoimintaa käsittelevässä tutkimuksessa, jonka mukaan pojat eivät tosin olleet kovin tervetulleitakaan ratsastustalleille.

15-vuoden ikä näyttää olevan taitekohta joukkuelajien ja yksilölajien harrastamisessa. Viidestätoista ikävuodesta lähtien yksilölajit nimittäin alkavat nousta suosioon joukkuelajien kustannuksella. Tämä ilmenee siitä, että 15–19-vuotiaiden kaksi ylivoimaisesti suosituinta liikuntalajia olivat juoksu/lenkkeily ja kuntosaliharjoittelu (noin 35 % harrasti näitä lajeja, kuvio 11). Lisäksi kävely ja pyöräily olivat kohtuullisessa suosiossa. Sen sijaan jalkapalloa harrasti huomattavasti pienempi osuus kuin nuoremmista, ja samalla tavalla oli asian laita salibandyin suhteen. Tämä tulos on kuin suoraan vuoden 2016 nuorten vapaa-aikatutkimuksesta (ks. Merikivi, Myllyniemi & Salasuo 2016, 90). Joukkuelajien harrastamisen harvinaistuminen ei ole ihme, sillä myös aiemmissa tutkimuksissa (esim. Tiirikainen & Konu 2013; Aira ym. 2013) on todettu kilpailullisen liikunnan väheneminen tässä iässä. Eräs syy siihen on, että joukkuepelejä on yksilölajeja hankalampi harrastaa ilman kilpailullisuutta. Ne vaativat osakseen harrastusryhmiä, eikä sellaisia ole helppo koota ”höntsäilyyn” tulosurheilun kyllästävässä joukkuepelikulttuurissa, jossa tässä iässä muodostetaan tasojoukkueita. Ne, jotka eivät mahdu enää

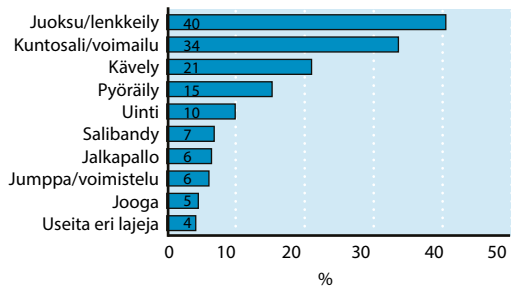
KUVIO 11. 15–19-VUOTIAIDEN SUOSITUIMMAT LIIKUNTALAJIT (%)



KUVIO 12. 20–24-VUOTIAIDEN SUOSITUIMMAT LIIKUNTALAJIT (%)¹³



KUVIO 13. 25–29-VUOTIAIDEN SUOSITUIMMAT LIIKUNTALAJIT (%)



ykkösjoukkueisiin, jäivät usein oman onnensa nojaan, vaikka laji ainakin osaa heistä vielä kiinnostaisikin.

Vaikka juokseminen oli suosittua liikuntaa sekä tytöillä että pojilla, tytöillä (46 %) se oli selvästi suositumpaa kuin pojilla (24 %). Samoin oli asia kävelyn harrastamisessa (tytöt 18 %, pojat 10 %). Kuntosaliharjoittelussa ei sen sijaan ollut suuria eroja tyttöjen ja poikien välillä (tytöt 33 %, pojat 36 %), kuten ei myöskään pyöräilyssä (tytöt 12 %, pojat 13 %). Sellaisia lajeja, joita tytöt harrastivat vielä tässä iässä jonkin verran, mutta pojat eivät käytännössä lainkaan, olivat tanssit (tytöt 17 %, pojat 0,9 %), jumppa ja voimistelu (tytöt 10 %, pojat 0,9 %) sekä ratsastus (tytöt 6 %, pojat 0 %). Päinvastainen tilanne oli jalkapallossa (pojat 17 %, tytöt 3 %), salibandyssä (pojat 12 %, tytöt 3 %) ja jääkiekossa (pojat 10 %, tytöt 0 %). Perinteinen sukupuolijako liikuntalajeissa näyttää siis pitävän pintansa ikäryhmästä toiseen varsinkin kymmenen ikävuoden vanhemmalla puolen.

20–24-vuotiailla kaupallinen liikunta oli jo todella suosittua. Kuntosaliharjoittelua ja voimailua näet harrasti tämän ikäisistä jopa 45 prosenttia (kuvio 12). Toki kuntosaliharjoittelua, punttien nostelua ja voimailua voi harrastaa muutenkin kuin yksityisissä liikuntakeskuksissa. Joka tapauksessa näin korkea kuntosaliharjoittelun osuus kuvaa vääjäämättä myös kaupallisten liikuntakeskusten suosiota. Juokseminen ja lenkkeily oli ikäryhmällä lähes yhtä yleistä kuin kuntosalilla käyminen. Tämänikäisillä juokseminen ei todennäköisesti viittaa enää yleisurheiluun vaan juoksemiseen ja muuhun lenkkeilyyn kuntoilu- tai kilpakuntoilumielessä, joidenkin intoutuessa myös raakaan kilpailuun juoksun massatapahtumissa. Kävely oli myös 20–24-vuotialla yleisempää kuin nuoremmillaan. Joukkuelajeista jalkapallon ja salibandyn harrastaminen pysyi käytännössä samalla tasolla kuin yhtä nuoremmalla ikäryhmällä, noin viiden prosentin osuudessa. Juoksulenkkeilyn ja kuntosaliharjoittelun ylivoimassa muihin liikuntalajeihin nähden ei ole tullut muutosta verrattuna vuoden 2016 nuorten vapaa-aikatutkimukseen (Merikivi, Myllyniemi & Salasuo 2016, 90).

Kun vielä 15–19-vuotiailla kuntosaliharjoittelu oli yhtä suosittua tytöillä ja pojilla, 20–24-vuotiaat nuoret naiset peittosivat nuoret miehet selvästi kuntosalilla käymisessä (naiset peräti 50 %, miehet yhdeksän prosenttiyksikköä vähemmän). Voiko tämän tuloksen tulkita kertovan ulkonäön suuremmasta merkityksestä nuorille naisille kuin nuorille miehille? Näin ei ole ainakaan liikuntaan motivoivien tekijöiden analyysin (ks. myöhemmin tässä luvussa) perusteella. Toki kuntosalilla käydään muunkin syyn kuin ulkonäön takia. Muista ikäryhmän suosituimmista lajeista juoksun harrastaminen oli yhtä suosittua naisilla ja miehillä, mutta ensiksi mainitut kävelivät selvästi jälkimmäisiä yleisemmin (23 % ja 12 %). Miehet taas olivat naisia ahkerampia pyöräilijöitä (14 % ja 10 %) ja uimareita (12 % ja 7 %). Nuoremmista ikäluokista tuttua oli 20–24-vuotialla se, että miehet pelasivat joukkuepallopelejä selvästi naisia tyypillisemmin, kun taas tanssien ja jumpan sekä voimistelun harrastamisessa asia oli päinvastoin. Mainittakoon myös, että ratsastusta harrasti tässä iässä naissukupuolen edustajista enää viisi prosenttia.

Tutut lajit, juoksu/muu lenkkeily ja kuntosalilla käyminen höystettynä kävelylenkkeilyllä muodostivat myös 25–29-vuotiaiden liikuntalajilistan kärkikolmikon (kuvio 13). Jonkin verran (15 % osuudella) he myös polkivat pyörää, ja noin kymmenesosa ilmoitti uivansa. Joukkuepelejä eivät tämän ikäisillä nauttineet enää kummoistakaan suosiota. Toki salibandyä ja jalkapalloa muutaman prosentin osuuksilla pelattiin. Kuten aiemmatkin ikäryhmät, myös 25–29-vuotiaat noudattelivat suosituimmissa lajeissaan vuoden 2016 nuorten vapaa-aikatutkimuksen (Merikivi, Myllyniemi & Salasuo 2016) vastaavan ikäryhmän linjoja.

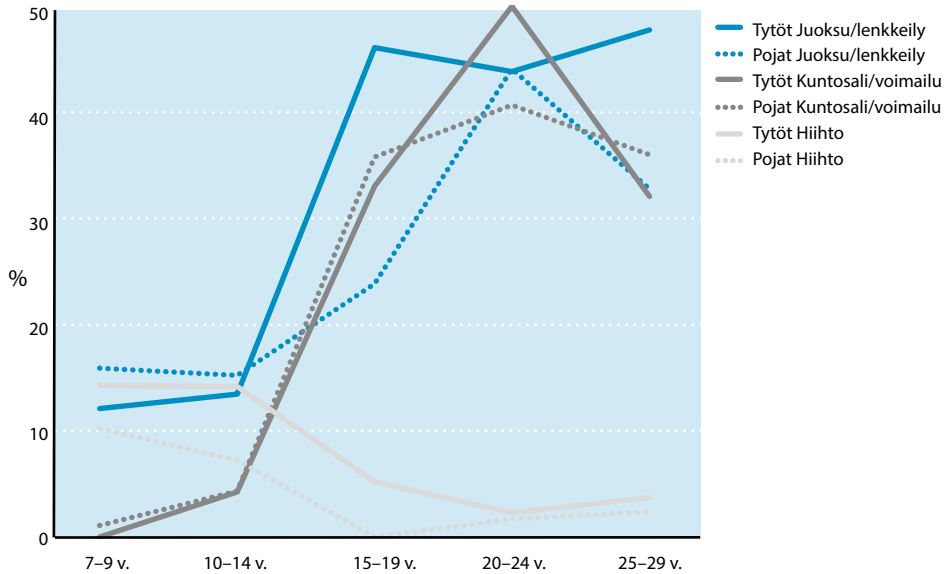
25–29-vuotiaiden suosituimmista liikuntalajeista kuntosaliharjoittelu ja pyöräily olivat suurin piirtein samanlaisessa suosiossa sekä naisilla että miehillä. Sen sijaan naisista jopa lähes puolet (47 %) harrasti juoksemista, kun saman ikäisistä miehistä juoksun harrastajia oli kolmasosa. Myös kävely (25 % ja 16 %) ja uinti (13 % ja

6 %) olivat jonkin verran enemmän naisten kuin miesten suosiossa. Täysin naisten hallitsemia lajeja olivat ennakoidusti jumppa ja voimistelu sekä tanssiminen. Sitä vastoin joogaamista myös miehet harrastivat kolmen prosentin osuudella

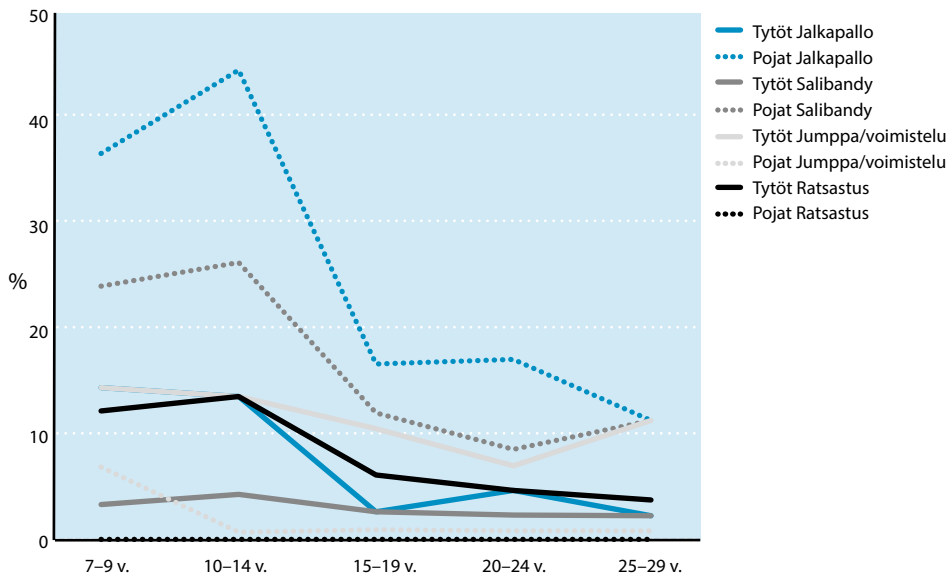
(naiset 6 %). Naisia ei juuri näkynyt jalkapalloviheriöllä eikä salibandyparketeilla (molemmissa miehet 11 %, naiset 2 %).

Yhteenvedona nuorten tyypillisimmistä liikuntalajeista voidaan sanoa, että joukkuelajien

KUVIO 14. ERÄIDEN YKSILÖLIIKUNTALAJIEN HARRASTAMINEN ERI IKÄRYHMISSÄ (%)



KUVIO 15. ERÄIDEN TYTTÖ- (NAIS) JA POIKA- (MIES) VALTAISTEN LIIKUNTALAJIEN HARRASTAMINEN ERI IKÄRYHMISSÄ (%)

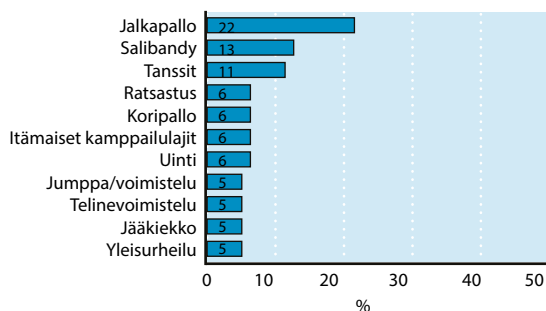


harrastamisosuudet laskivat nuoremmista vanhempiin ikäryhmiin siirryttäessä, mutta samaan aikaan yksilö(kuntoilu)lajien harrastaminen tuli tyypillisemmäksi (kuviot 14 ja 15). Ulkonäkökeskeinen yhteiskunta (ks. Kinnunen 2001; Smith Maguire 2001; Turtiainen 2017) näkyy kuntosalij- ja voimaharjoittelun suurena suosiona nuorilla ja nuorilla aikuisilla. Se on myös osoitus teknistyneestä ja välineellistyneestä liikuntakulttuurista (Zacheus 2008).

PERINTEISTEN LAJIEN LISÄKSI ITÄMAISET KAMPPAILULAJIT HARRASTUSTOIVEIDEN KOHTEENA

Liikuntalajien harrastamisen lisäksi tarvitaan tietoa liikuntatrendeistä. Siitä taas voidaan saada jonkinlainen käsitys katsomalla, millaisia liikuntalajeja eri ikäiset nuoret *haluaisivat* harrastaa. Nuorimmat eli 7–9-vuotiaat¹⁴ haluaisivat harrastaa yleisimmin kahta joukkuelajia eli jalkapalloa (22 %) ja salibandyä (13 %, kuvio 16). Myös tanssimista tämän ikäisistä haluaisi harrastaa yli kymmenesosa. Ratsastuksen sijoittuminen jae-tulle neljännelle sijalle (6 % haluaisi kokeilla sitä) saattaa viitata siihen, että kyseessä on laji, jonka harrastamiseen kaikilla halukkailla ei ole taloudellisten syiden tai tallien tavoittamattomuuden vuoksi mahdollisuutta. Suomalaisten penkkiurheilulajeista suosituinta (esim. Zacheus 2008), jääkiekkoa, haluaisi harrastaa ehkä yllättävän harva lapsista (vain 5 %) suhteutettuna lajin massiiviseen mediahuomioon.

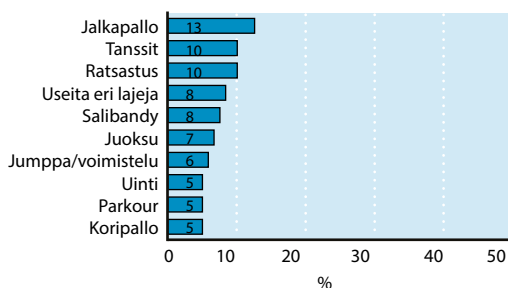
KUVIO 16. 7–9-VUOTIAIDEN SUOSITUIMMAT TOIVELIIKUNTALAJIT (%)



Tyttöjen ja poikien toivelajit olivat tämän ikäisillä erilaisia.¹⁴ Tytöistä viidennes haluaisi kokeilla tansseja, 11 prosenttia jalkapalloa sekä ratsastusta. Lähes kymmenen prosenttia mielisi myös jumpan ja voimistelun, telinevoimistelun ja luistelun pariin. Hieman yllättävänä voi pitää sitä, että itämaisia kamppailulajeja haluaisi harrastaa seitsemän prosenttia tytöistä. Pojilla taas ylivoimainen toivelajien ykkönen oli jalkapallo 35 prosentin osuudella. Kohtuullisen yleisesti pojat haikailivat myös salibandyn harrastajiksi (24 %). Yli kymmenen prosenttia (tarkalleen 12 %) pojista haluaisi harrastaa myös jääkiekkoa. Ehkä joidenkin haaveissa siintävät NHL-kaukalot ja siellä tienattavat miljoonat dollarit? Ehkä suomalaisten lumilautailijoiden menestys maailmalla on vaikuttanut siihen, että laskettelua/lumilautailua haluaisi kokeilla yhdeksän prosenttia pojista. Huomionarvoista on, että itämaisten kamppailulajien kokeilu kiinnosti tämän ikäisiä poikia vähemmän (3 %) kuin tyttöjä.

Myös 10–14-vuotilla jalkapallon (13 %) kokeiluhalukkuus oli yleisempää kuin muiden liikuntalajien (kuvio 17). Heti sen perässä seurasivat tanssit ja ratsastus noin kymmenen prosentin osuuksilla. ”Useita eri lajeja”, esimerkiksi ”kamppailulajeja”, ”joukkuelajeja” tai ”ryhmäliikuntaa” vastauksissaan haluaisi harrastaa hie-man alle kymmenesosa ikäryhmästä. Kuviosta mainittakoon myös, että ”juoksu” ei vielä tämän ikäisillä todennäköisesti tarkoita hölkkäämistä tai juoksulenkkeilyä, vaan esimerkiksi yleisurheilussa tapahtuvaa kilpajuoksua. Tähän viittaa

KUVIO 17. 10–14-VUOTIAIDEN SUOSITUIMMAT TOIVELIIKUNTALAJIT (%)



muun muassa Bergin ja Myllyniemen (2013, 84) havainto siitä, että vuonna 2012 kahdeksan prosenttia 10–14-vuotiaista halusi kokeilla yleisurheilua urheiluseurassa.

Tyttöjen ja poikien toivelajeissa oli selkeitä eroja. Tyttöjen toivotuimpia lajeja olivat ratsastus sekä tanssit (molemmat 16 %). Muita lajeja he eivät halunneetkaan kokeilla yli kymmenen prosentin osuuksilla. Yli viisi prosenttia tytöistä haluaisi kokeilla ratsastuksen lisäksi jumppaa ja voimistelua (10 %), juoksua (8 %), jalkapalloa (7 %), uintia, telinevoimistelua ja cheerleadingia (kaikkia 6 %). Se että koiran ulkoiluttamista haluaisi kokeilla kolme prosenttia tytöistä, johtuu varmaankin siitä, että moni näistä tytöistä haluaisi omistaa koiran. Pojilla kolme liikuntalajia pääsi toivelajeina yli kymmenen prosentin osuuksiin. Nämä olivat jalkapallo (22 %), salibandy (17 %) ja parkour (11 %). Viimeksi mainittu on vihdoin käsillä olevassa aineistossa edes jonkinlainen osoitus, niin sanotusti uudenlaisten, kilpailemattomien ja ”vapaissa tiloissa” harrastettavien lajien (ks. Hasanen 2017) orastavasta noususta. Seitsemän prosenttia pojista haluaisi harrastaa myös useita eri lajeja, kuten koripalloa, itämaisia kamppailulajeja, jääkiekkoa ja pyöräilyä.

15–19-vuotiaiden toiveliikuntalajeissa merkittävänä erona tätä nuorempiin verrattuna oli se, että kuntosaliharjoittelu oli heidän listansa kärjessä (kuvio 18), kun tätä nuoremmilla se ei ollut listalla lainkaan. Itse asiassa kaikkein nuorimmilla eli alle 10-vuotiailla kuntosali/voimailu ei saanut yhtään mainintaa, ja 10–14-vuotiaistakin sitä haluaisi harrastaa vain kolme prosenttia. Kuntosalin suosion hyppääminen toivelajeissa alle 15-vuotiaiden kolmesta prosentista 15–19-vuotiaiden 17 prosenttiin kertoo ehkä ulkonäön merkityksen kohoamisesta tämän ikäisillä. Toinen keskeinen huomio 15–19-vuotiaiden toivelajilistasta on joukkuelajien suosion romahtaminen nuorempiin verrattuna. Jalkapalloa haluaisi harrastaa kahdeksan prosenttia ikäryhmästä ja salibandya vain viisi prosenttia.

Tämän ikäisillä tytöillä ratsastus ei ollut enää kärkipäässä toivelajien listalla. Kun vielä

10–14-vuotiaista sitä halusi kokeilla 16 prosenttia tytöistä, 15–19-vuotiaista tytöistä sitä halusi enää yhdeksän prosenttia. Ratsastuksen edelle kiilasivat myös tanssit (viidennes), useat eri lajit (17 %), uinti (13 %), kuntosali (13 %) sekä itämaiset kamppailulajit (10 %). Muista lajeista todettakoon, että kahdeksan prosenttia tytöistä haluaisi harrastaa nyrkkeilyä. On epäselvää, tarkoittaako tämä kehään menemistä iskujen vaihtajaksi (ehkä suomalaisten naisnyrkkeilijöiden viimeaikaisen menestyksen innoittamana) vai kuntonyrkkeilyä. Todennäköisesti molempia. Poikien yleisin toiveliikuntalaji oli kuntosali ja voimailu (viidennes) ennen salibandya (13 %) ja jalkapalloa (11 %). Juoksua ja itämaisia kamppailulajeja haluaisi kokeilla yhdeksän prosenttia pojista ja nyrkkeilyä seitsemän prosenttia. Juoksun, nyrkkeilyn ja itämaisten kamppailulajien kokeiluhalukkuus oli tytöillä ja pojilla käytännössä yhtä yleistä.

Yli 20-vuotiailla kuntosalin suosio toiveliikuntalajina jatkoi nousuaan. 20–24-vuotiaista sitä nimittäin haluaisi harrastaa yli viidesosa (22 %) (kuvio 19). Tanssimisen kokeilemisesta haaveili myös kohtuullisen suuri osa (18 %). Samoin lenkkeipolulle ja itämaisiin kamppailulajeihin mieli yli kymmenesosa ikäryhmästä. Joukkuepeleistä salibandy ja jääkiekko mahtuivat vielä 20–24-vuotiaiden suosituimpien toivelajien joukkoon, mutta jalkapallo ei enää. Joogaa halusi kokeilla noin viisi prosenttia ikäryhmästä, mikä viittaa liikunnan ”pehmeämpien” merkitysten yleistymiseen teini-ikään jälkeen (ks. liikuntaan kannustavat asiat tässä luvussa).

Kuinka tyttöjen ja poikien toiveliikuntalajit sitten jakautuivat 20–24-vuotiaana? Nuorilla naisilla kaikkein yleisimpiä toiveliikuntalajeja olivat erilaiset tanssit, joita halusi kokeilla jopa 28 prosenttia. Kauaksi tästä ei jäänyt kuntosaliharjoittelu (26 %). Nämä kaksi liikuntalajia olivat täysin omassa luokassaan, sillä seuraavaksi yleisimmin naiset haluaisivat kokeilla uintia, juoksua sekä useita eri lajeja (13–11 %). Myös jooga oli kohtuullisessa (8 %) suosiossa. Itämaisiin kamppailulajeihin mieli kuusi prosenttia naisista, mutta nyrkkeilyyn vain kolmisen prosenttia.

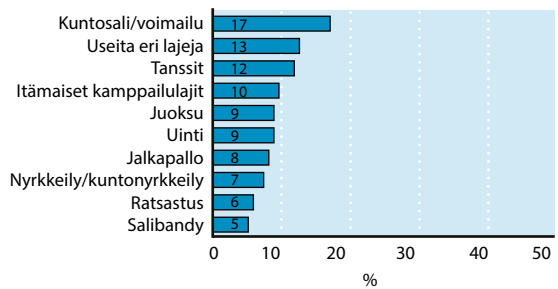
Miehillä taas kuntosali vei voiton lajina, jota haluttiin kokeilla eniten (17 %), mutta aivan sen tuntumassa olivat itämaiset kamppailulajit (16 %). Myös salibandyn (13 %) ja jääkiekon (11 %) kokeileminen innosti yli kymmenesosaa miehistä. Mielenkiintoista on myös se, että neljä prosenttia miehistä haluaisi kokeilla tansseja.

Vanhimmalla ikäryhmällä, toisin sanoen 25–29-vuotiailla kuntosali/voimailu piti pintansa toiveiden liikuntalajina (viidesosa haluaisi kokeilla sitä), mutta juoksu/lenkkeily oli noussut sen tuntumaan ennen tansseja (kuvio 20). Juoksun suosio on lisääntynyt Suomessa selvästi aina 1980-luvulta lähtien, jolloin massajuoksutapahtumat nousivat pinnalle (Zacheus 2008). Viime aikoina kovalla asfaltilla kilpailtavien juoksutapahtumien rinnalle ja jopa ohi ovat kirineet monessa mielessä juoksijoilleen armollisemmat polkujuoksutapahtumat. Tämä huomio saattaa selittää juoksun suuren suosion 25–29-vuotiailla nuorilla aikuisilla myös liikuntalajitoiveissa. Itämaiset kamppailulajit olivat yli kymmenesosan haaveissa, samoin kuin useiden eri lajien monipuolinen harrastaminen. Salibandy ei enää ollut monenkaan nuoren aikuisten toiveissa, mutta jalkapalloa haluaisi pelata sentään kuusi prosenttia ikäryhmästä.

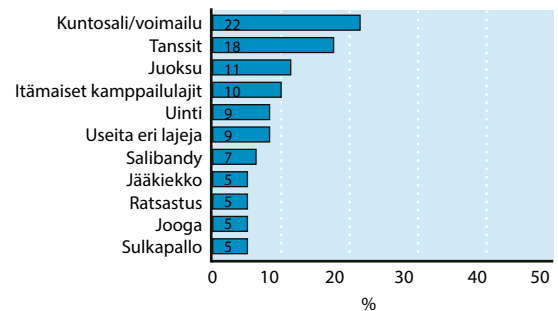
Tämän ikäryhmän naiset haluaisivat kokeille yleisimmin tanssimista (26 %). Vähintään viidenneksen osuuksilla he toivoivat voivansa harrastaa myös kuntosalia ja voimailua (24 %) sekä juoksua (20 %). Jonkin verran heillä ilmeni myös useiden eri lajien (12 %) ja itämaisten kamppailulajien (10 %) kokeiluhaluutta. Joogaa halusi kokeilla kuusi prosenttia naisista ja esimerkiksi ratsastusta vain kolme prosenttia. Miehillä taas tyypillisin kokeiltava laji oli kuntosali ja voimailu 14 prosentin osuudella. Aivan sen tuntumassa tulivat myös juoksu (13 %), itämaiset kamppailulajit (13 %), pyöräily (12 %), jalkapallo (samoin 12 %) ja jääkiekko (9 %). Sen sijaan jooga kiinnosti vain kahta prosenttia miehistä.

Yhteenvetona lasten, nuorten ja nuorten aikuisten toivelajeista todettakoon, että aivan kuten harrastetuissakin liikuntalajeissa,

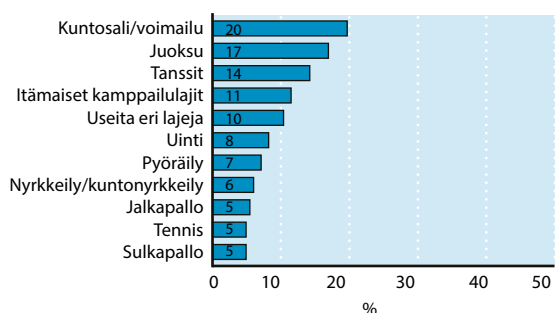
KUVIO 18. 15–19-VUOTIAIDEN SUOSITUIMMAT TOIVELIIKUNTALAJIT (%)



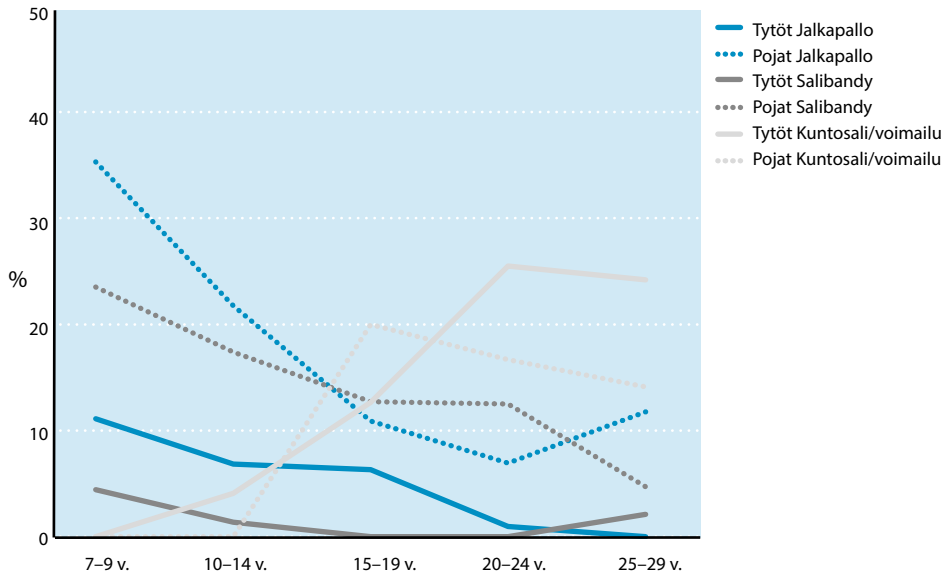
KUVIO 19. 20–24-VUOTIAIDEN SUOSITUIMMAT TOIVELIIKUNTALAJIT (%)



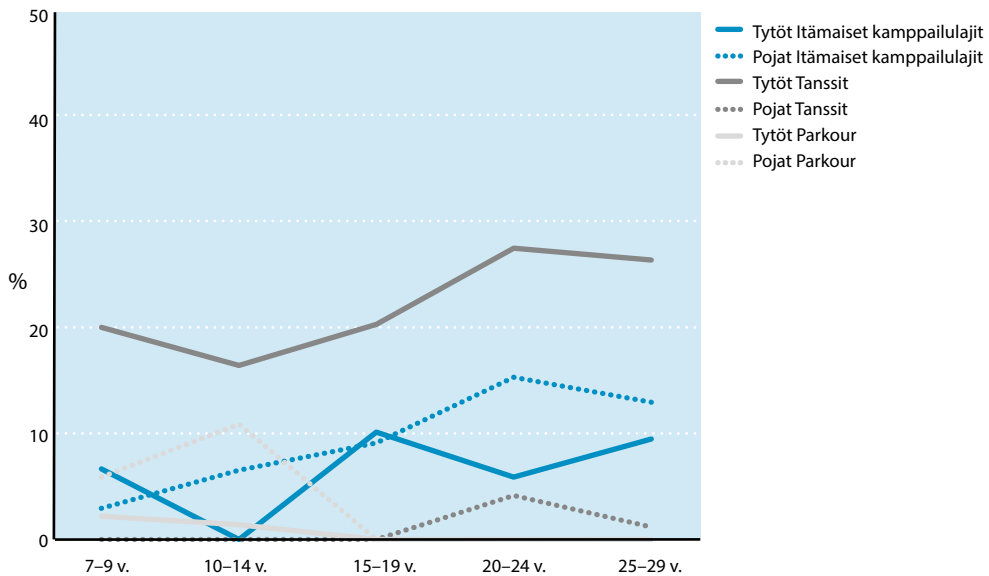
KUVIO 20. 25–29-VUOTIAIDEN SUOSITUIMMAT TOIVELIIKUNTALAJIT (%)



KUVIO 21. ERÄIDEN JOUKKUE- JA YKSILÖLIIKUNTALAJIEN KOKEILUHALUKKUUS ERI IKÄISILLÄ (%)



KUVIO 22. ERÄIDEN ”ILMAILULLISTEN” LIIKUNTALAJIEN KOKEILUHALUKKUUS ERI IKÄISILLÄ (%)



joukkuelajit menettivät suosiotaan nuoremmista varttuneempiin ikäryhmiin siirtyttäessä yksilölajien kokeilun halun noustessa (kuviot 21 ja 22). Itämaiset kamppailulajit olivat varsin suorittuja nuorison toiveissa, samoin kuin erilaiset tanssit. Eräs syy tähän voi olla se, että näiden lajien

harrastaminen ei ole tarjonnan puutteen vuoksi mahdollista kaikkialla. Lisäksi niihin saattaa liittyä tiettyä eksotiikkaa. Sen sijaan ”uudenlaista liikuntakulttuuria” edustavat extremelajit (laskevarjohyppy, riippuliito) tai temppuilulajit (lumilautailu, rullalautailu eli skeittaus ja parkour)

eivät ole tavoittaneet tai edes tavoittamassa suuria massoja, jos tämän mittarina pidetään sitä, millaisia liikuntalajeja haluttaisiin kokeilla.

”PEHMEÄT ARVOT” VOITTAVAT KILPAILULLISUUDEN LIIKUNTAAN MOTIVOIVINA TEKIJÖINÄ

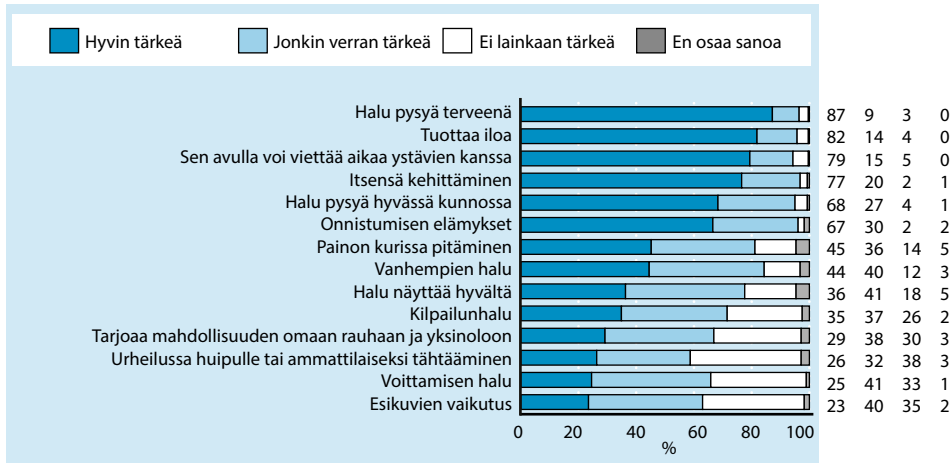
Mikäli ihmisten liikunnan lisääminen on tavoittelemisen arvoinen asia, silloin täytyy tietää, mitkä seikat motivoivat heitä liikkumaan. Tietoa liikunnan motiiveista tarvitaan muun muassa liikuntakampanjoiden suunnitteluun ja erilaisiin liikuntaa edistäviin projekteihin, koska ne onnistuvat todennäköisesti paremmin, jos niissä vedotaan asioihin, jotka todella motivoivat liikkumaan. Toki tällaisesta tiedosta on yleensäkin apua liikunnan opetuksessa ja ohjauksessa. On myös luultavaa, että porkkana motivoi paremmin kuin keppi, hyvä paremmin kuin paha. Seuraavaksi tarkastelemmekin liikuntaan motivoivia tekijöitä. Tämä oli mahdollista vain 10–29-vuotiailla, sillä alle 10-vuotiailta (heidän vanhempiltaan) ei asiaa kysytty.

Yhteiskunnassa vallitseva ”terveyseetos”, jossa liikunnan terveysvaikutuksia tuodaan jatkuvasti esiin (ks. esim. Bauman 2002; Zacheus ym. 2003; Vanttaja ym. 2017) näyttää läpäisevän jo 10–14-vuotiaiden nuortenkin elämän. Tämä

voidaan päätellä siitä, että kun heidän liikuntaan motivoivat tekijänsä laitettiin tärkeysjärjestykseen, tärkein syy harrastaa liikuntaa oli halu pysyä terveenä (kuvio 23). Jopa 87 prosenttia ikäryhmästä mielsi tämän hyvin tärkeäksi liikunnan pontimekseen. Myös liikunnan tuottama ilo, ystävät, itsensä kehittäminen, halu pysyä hyvässä kunnossa ja onnistumisen elämykset olivat tärkeitä syitä liikkua (yli puolet piti näitä syitä hyvin tärkeinä). Sitä vastoin liikunnan ”kovat arvot”, kuten kilpailu, voittaminen, huipulle tähtääminen olivat tärkeitä vain pienelle osalle nuorista. Hannu Itkonen päätyi jo vuonna 1996 tulokseen, että kilpaurheilu ja muu liikunta ovat erkaantuneet toisistaan selkeästi omiksi saarekkeikseen. Kilpaurheilulla ja terveysliikunnalla ei välttämättä ole enää paljoakaan tekemistä toistensa kanssa ja tämä näkyy myös tässä tutkimuksessa ilmi tulevissa liikunnan motiiveissa. Tämän ikäisten tyttöjen ja poikien välillä liikunnan motiiveissa eroa oli ainoastaan siinä, että kun pojista 34 prosenttia piti voittamisen halua hyvin tärkeänä liikuntaan kannustavana tekijänä, tytöistä näin teki vain 18 prosenttia.

Hieman yllättävänä voidaan pitää sitä, että pienempi osuus 15–19-vuotiaista (77 %) kuin 10–14-vuotiaista oli sitä mieltä, että halu pysyä terveenä on hyvin tärkeä liikuntaan kannustava tekijä (kuvio 24). Toki osuus oli tämän

KUVIO 23. 10–14-VUOTIAIDEN (N = 281) LIIKUNNAN MOTIIVIT



ikäisilläkin korkea. Yli puolet ikäryhmästä piti hyvin tärkeänä myös halua pysyä hyvässä kunnossa, ilon tuottamista, itsensä kehittämistä ja onnistumisen elämyksiä. Sen sijaan hampaat irvessä repiminen ei innostanut 15–19-vuotiaita, sillä kilpailun ja voittamisen halu ja huipulle tähtääminen eivät saaneet ikäryhmältä kovin laajaa kannatusta. Sitä vastoin ulkonäkökeskeinen yhteiskunta vaikuttaa 15–19-vuotiaiden elämässä voimakkaammin kuin tätä nuorempien, sillä 46 prosenttia ikäryhmästä piti hyvin tärkeänä liikunnan syynä halua näyttää hyvältä, kun 10–14-vuotiailla tämä osuus oli kymmenen prosenttiyksikköä pienempi. Tämä viestii siitä, että teini-iässä ulkonäön merkitys korostuu ja nuori alkaa vakavasti pohtia sitä, miltä hän muiden silmissä näyttää. Jennifer Smith Maguire totesi jo vuosituhatien alussa, että teollisuusmaissa on tultu tilanteeseen, jossa sairaalloista, pulskaa tai muulla tavoin ”epäurheilullista” kehoa pidetään osoituksena henkilökohtaisesta epäonnistumisesta, alemmasta sosiaalisesta statuksesta tai heikosta moraalista. (Smith Maguire 2001, 283–383, 392.) Sittenkin myös muissa tutkimuksissa on havaittu länsimaisten yhteiskuntien ”lihavuuskammoisuus” (esim. Zanker & Gard 2008; Sykes & McPhall 2008; Liimakka 2013). Tämän tutkimuksen perusteella näyttää siltä, että yli 15-vuotiaat nuoret alkavat toden teolla sisäistä yhteiskunnan ulkonäköpaineeet.

Liikunnan kovat, kilpailulliset arvot olivat enemmän 15–19-vuotiaiden poikien kuin tyttöjen mieleen. Kun pojista 31 prosenttia piti kilpailunhalua hyvin tärkeänä liikuntaan kannustajana, tyttöillä vastaava osuus oli 20 prosenttia. Samoin oli asia voittamisen halussa (pojat 29 %, tytöt 15 %). Niin ikään urheilussa huipulle tai ammattilaiseksi tähtääminen oli pojille (23 %) tärkeämpää kuin tytöille (10 %). Sen sijaan ulkonäköön liittyvissä asioissa (painonhallinta, halu näyttää hyvältä) liikuntaan motivoivina tekijöinä ei ollut eroja sukupuolten välillä.

Halu pysyä terveenä (74 % piti hyvin tärkeänä), hyvä kunto (67 %), liikunnan tuoma ilo (66 %) sekä itsensä kehittäminen (57 %) olivat keskeisiä liikuntaan motivoivia tekijöitä myös

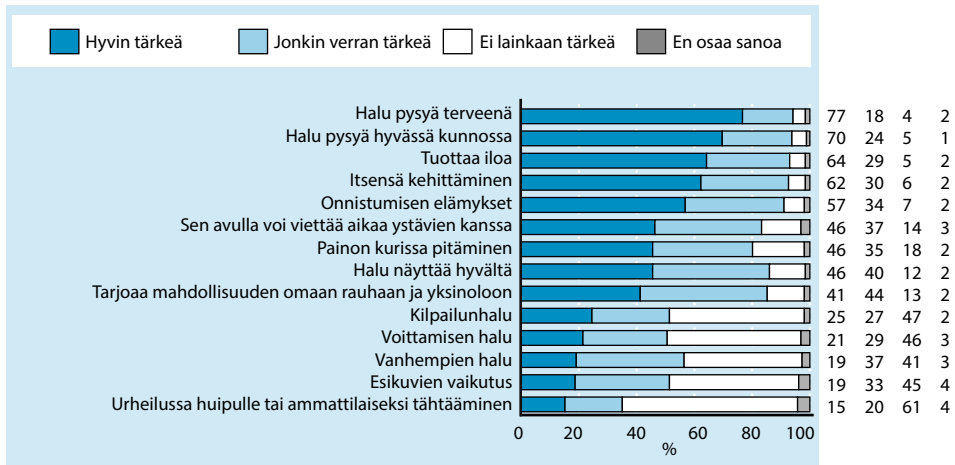
20–24-vuotiailla (kuvio 25). Mikä mielenkiintoisinta, painonhallinta oli heillä seuraavaksi tärkein (55 %). Tämä on kymmenisen prosenttiyksikköä korkeampi osuus kuin nuoremmilla ikäryhmillä. Saattaa olla, että yhä useammalla painonhallintaan liittyvät asiat tulevat länsimaissa hyvinvointiyhteiskunnissa vakavasti ajankohtaisiksi 20 ikävuoden jälkeen, paitsi terveyden kannalta, myös yleisen hyväksynnän saamiseksi (Kinnunen 2001; Smith Maguire 2001; Turtiainen 2017). Yli 20-vuotiaat erosivat nuoremmistaan myös siinä, että heillä mahdollisuus rauhaan ja yksinoloon oli tärkeämpi syy liikkua kuin ystävät. Sen sijaan voittamiseen ja huippu-urheiluun liittyvät asiat eivät juuri 20–24-vuotiaakaan motivoineet.

Nuorille miehille se, että liikunnan avulla voi viettää aikaa ystävien kanssa, oli tärkeämpi liikumaan motivoija kuin nuorille naisille (miehistä 52 % ja naisista 29 % piti tätä hyvin tärkeänä syynä harrastaa liikuntaa). Samoin kilpailunhalu (20 % ja 8 %), voittamisen halu (24 % ja 10 %), urheilussa huipulle tai ammattilaiseksi tähtääminen (13 % ja 6 %), esikuvien vaikutus (16 % ja 7 %) sekä vanhempien halu (18 % ja 5 %) olivat miehille naisia yleisemmin hyvin tärkeitä liikuntaan motivoivia tekijöitä. Todettakoon myös, että vaikka painonhallinta olikin suurelle osalle nuorista aikuisista tärkeää, tässä ei ollut eroa nuorten miesten ja naisten välillä.

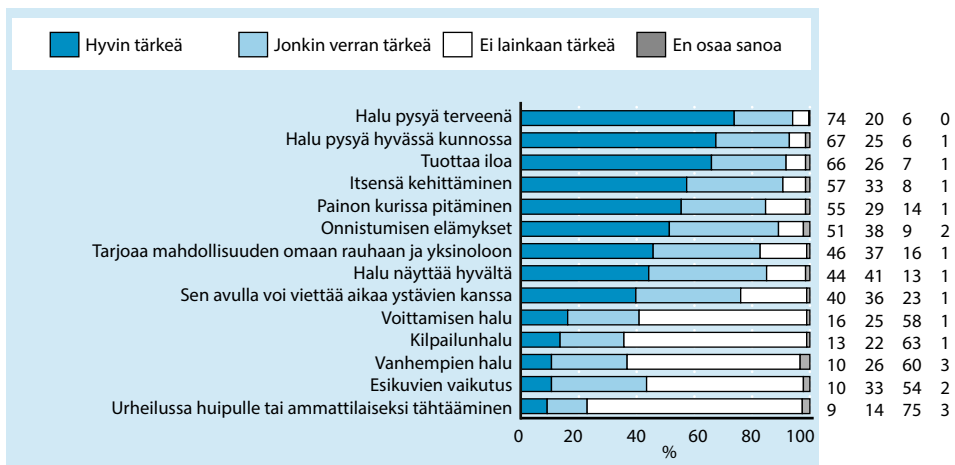
Myös 25–29-vuotialla terveys, ilo, hyvä kunto, itsensä kehittäminen ja onnistumisen elämykset olivat tärkeimpiä liikuntaan kannustavia tekijöitä (kuvio 26). Seuraavina tulivat painon kurissa pitäminen ja mahdollisuus omaan rauhaan ja yksinoloon. Tämän ikäisille vanhempien halulla (12 % piti hyvin tärkeänä liikkumisen syynä) ei ollut juuri sanan sijaa liikuntaan kannustamisessa. Tässä oli suuri ero verrattuna 10–14-vuotiaisiin, joista jopa 45 prosenttia piti vanhempien halua hyvin tärkeänä.

Naisille se, että liikunta tuottaa iloa oli miehiä tärkeämpi liikuntaan motivoiva tekijä (naisista 79 % piti sitä hyvin tärkeänä syynä liikkua, miehistä 64 %). Sen sijaan ystävien kanssa vietetty aika liikunnan parissa (miehet 52 %, naiset

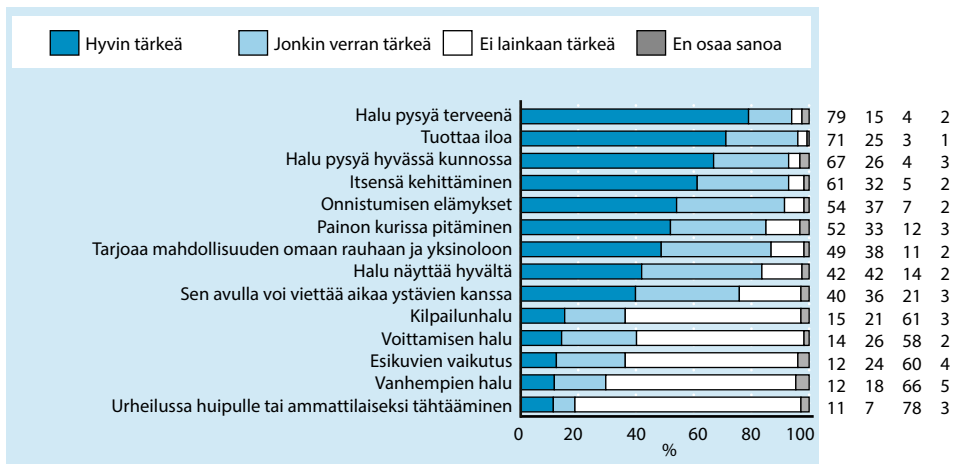
KUVIO 24. 15–19-VUOTIAIDEN (N = 257) LIIKUNNAN MOTIIVIT



KUVIO 25. 20–24-VUOTIAIDEN (N = 267) LIIKUNNAN MOTIIVIT



KUVIO 26. 25–29-VUOTIAIDEN (N = 281) LIIKUNNAN MOTIIVIT



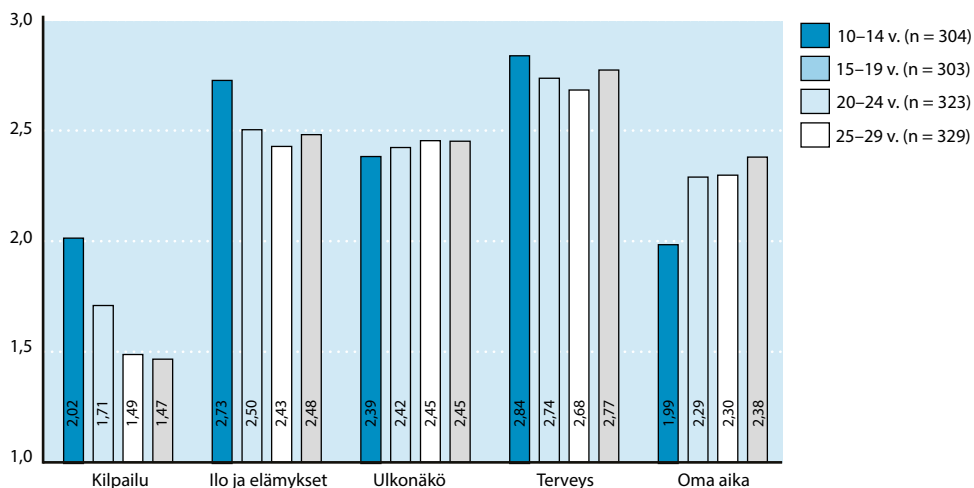
31 %), kilpailunhalu (miehet 24 %, naiset 9 %), voittamisen halu (miehet 20 %, naiset 9 %), esikuvien vaikutus (miehet 19 %, naiset 7 %) ja vanhempien halu (miehet 19 %, naiset 6 %) olivat miehille tärkeämpiä liikunnan pontimia kuin naisille.

Tarkastelkaamme vielä liikunnan motiiveja keskiarvojen avulla. Faktorianalyysin (Varimax-rotatio) perusteella 14:sta liikunnan motiiveja kuvaavasta väittämästä muodostettiin neljä faktoria, joista kolmen ominaisarvot olivat yli yhden ja neljännen 0,961 sekä yhteenlaskettu selitysosuus 64 prosenttia. Näiden perusteella muodostettiin kolme summamuuttujaa, jotka nimettiin kullekin faktorille latautuneiden keskeisimpien muuttujien mukaan. Summamuuttujat nimettiin seuraavasti: ”kilpailu” (5 osiota), ”ilo ja elämykset” (4 osiota) ja ”ulkonäkö” (3 osiota). Summamuuttujien reliabiliteetti tarkistettiin Cronbachin Alfa -kertoimen avulla. Näiden lisäksi väittämät ”halu pysyä terveenä” (terveys) sekä ”tarjoaa mahdollisuuden yksinoloon” (yksinolo) otettiin mukanaan sellaisenaan. Näin saatiin viisi liikunnan motiiveja kuvaavaa muuttujaa. Faktorianalyysi sekä summamuuttujien osiot ja lataukset löytyvät liitteestä 1.

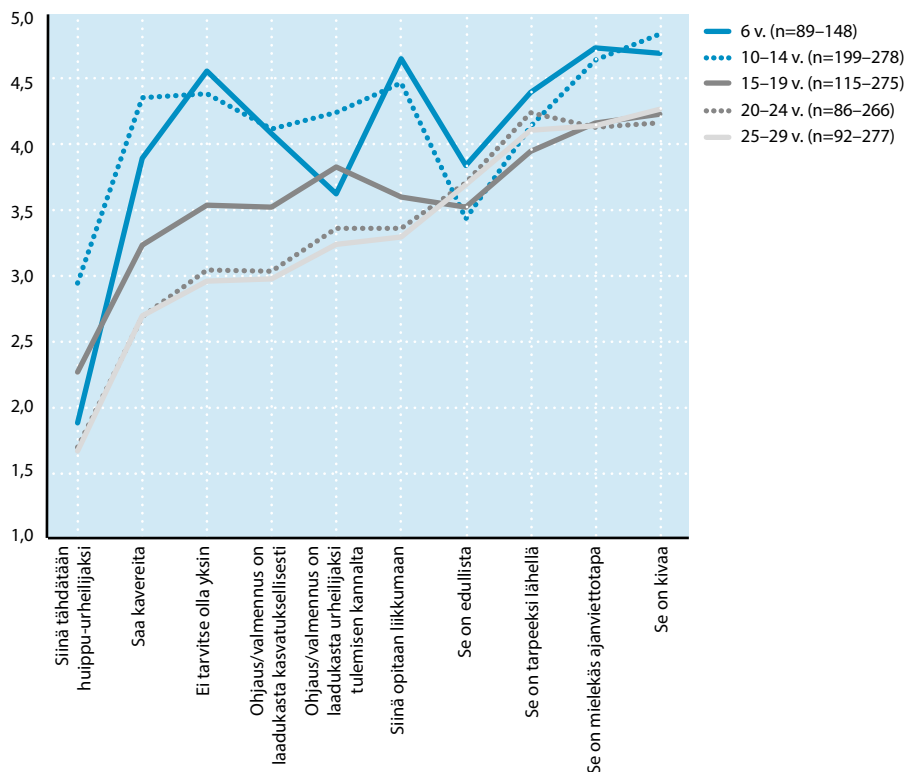
Koska summamuuttuja ”ulkonäkö” koostui väittämistä ”halu pysyä hyvässä kunnossa”, ”halu näyttää hyvältä” ja ”painon kurissa pitäminen”, olisi siihen voinut lisätä myös väittämän ”halu pysyä terveenä”. Näin ei kuitenkaan tehty kahdesta syystä. Ensinnäkin väittämän ”halu pysyä terveenä” lataus ulkonäköfaktorille oli vain 0,358. Toiseksi, ulkonäöllä ja terveydellä ei välttämättä ole mitään tekemistä toistensa kanssa liikunnan motiiveina, kuten esimerkiksi Taina Kinnunen (2001) on osoittanut.

Tarkasteltaessa motiivisummamuuttujia ikäluokittain (kuvio 27) on selvästi havaittavissa kilpailullisuuden lasku sekä oman ajan merkityksen nousu nuoremmista vanhempiin ikäluokkaan siirryttäessä. Myös ilo ja elämykset menettivät aavistuksen merkitystään 14 ikävuoden jälkeen. Sen sijaan ulkonäkö ja terveys olivat keskimäärin kohtalaisen tärkeitä liikkumiseen kannustavia tekijöitä kaikilla ikäryhmillä. Kuvion ulkopuolelta kerrottakoon myös, että tyttöjen ja poikien välillä liikunnan motiiveissa oli eroa ainoastaan siinä, että kilpailu oli pojille tärkeämpää kuin tytöille (pojat keskiarvo 1,78, tytöt 1,56), kun taas terveys oli tytöille (2,79) tärkeämpää kuin pojille (2,72). Viimeksi

KUVIO 27. LIIKUNTAAN MOTIVOIVAT TEKIJÄT, SUMMAMUUTTUJAT (ASTEIKKO: 1= EI LAINKAAN TÄRKEÄ SYY HARRASTAA LIIKUNTAA, 2 = JONKIN VERRAN TÄRKEÄ SYY HARRASTAA LIIKUNTAA, 3 = HYVIN TÄRKEÄ SYY HARRASTAA LIIKUNTAA)



KUVIO 28. MITEN HYVIN SEURAAVAT ASIAT KUVAAVAT TÄMÄNHETKISTÄ LIIKUNTAHARRASTUSTASI (KESKIARVOT, ASTEIKKO 1 = EI KUVAO OLLENKAAN, 5 = KUVAO TÄYSIN). IKÄLUOKKAA 7–9 V. EI VOITU TARKASTELLA YHDESSÄ MUIDEN KANSSA KYSELYLOMAKKEEN ERI LAISEN ASTEIKON TAKIA.



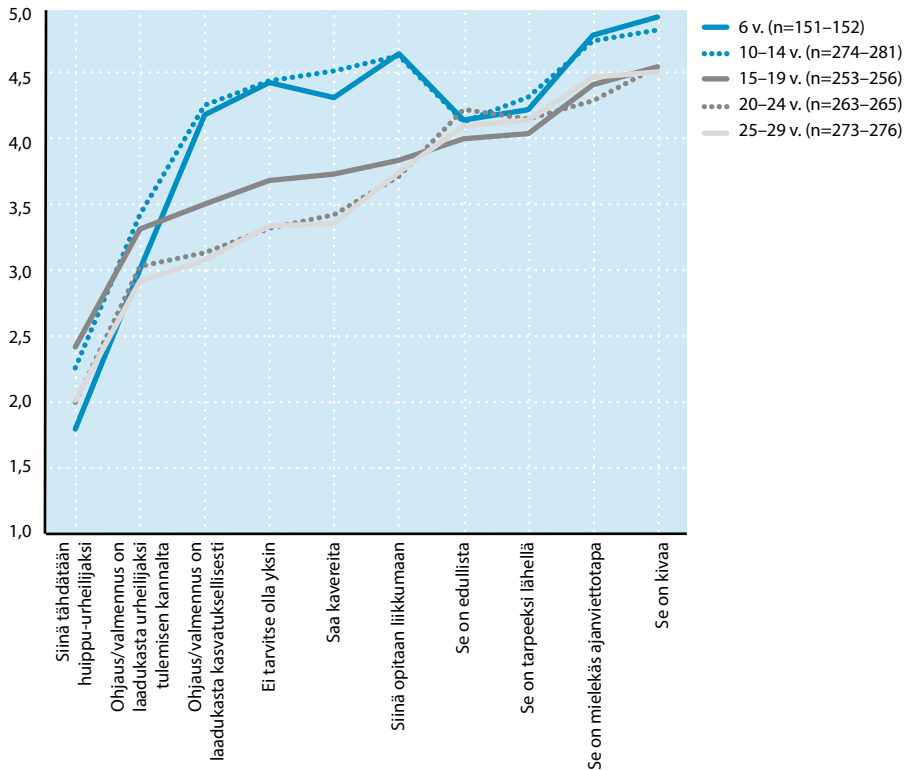
mainittu ero on kuitenkin niin pieni, että sen todellinen merkitys on kyseenalainen vaikka sekä t-testi että Mann-Whitneyn U-testi tilastollisesti merkitsevän eron ($p < 0,05$) sukupuolten välille laskivatkin.

Liikunnan motiiveihin liittyy myös kysymyssarja, jossa vastaajilta (nuorimpien kohdalla heidän vanhemmiltaan) tiedusteltiin tarkemmin tiettyjä käsityksiä ja piirteitä heidän liikunnastaan (kuvio 28). Eri ikäryhmillä oli hieman erilainen kuva liikuntaharrastuksesta. Kaikkein nuorimmilla korostuivat liikkumaan opettelu, kaverit ja mielekäs ajanvietto. Toki kaikille ikäryhmille tärkeintä oli ylipäätään harrastuksen mielekkäys ja se että harrastuksen parissa vietetty aika on kivaa. Myös harrastuksen helppo maantieteellinen saavutettavuus nähtiin kaikissa ikäryhmissä tärkeänä. Kaverit olivat erityisen

tärkeitä juuri 10–14-vuotiaille. Tälle ryhmälle oli muita ryhmiä tärkeämpää ohjauksen ja valmennuksen merkitys osana urheilijana kasvamista. Syynä lieenee se, että juuri tässä iässä osalla nuorista (tai heidän vanhemmillaan) on haaveena esimerkiksi kilpaurheilijan ura. Tämä näkyy myös siinä, miten 10–14-vuotiaissa tähtääminen huippu-urheilijaksi oli hieman tärkeämpää kuin muissa ikäryhmissä. Toisaalta samaan aikaan kyseissä ikäryhmässä myös kaverit ja harrastuksen mukavuus olivat erityisen tärkeitä liikuntaharrastuksessa. Kyseinen ikä onkin suomalaisessa yhteiskunnassa monelle kaikkein aktiivisinta aikaa liikkumiselle.

Kun edellinen kuvio kertoi vastaajien tämänhetkisen liikuntaharrastuksen tilanteen, seuraavassa kuviossa 29 esitetään, millaista harrastamisen tulisi vastaajien mielestä olla. Yleisesti

KUVIO 29. MILLAISTA LIIKUNTAHARRASTUKSEN PITÄISI OLLA (KESKIARVOT, ASTEIKKO 1 = EI TOIVOTTAVAA, 5 = ERITTÄIN TOIVOTTAVAA). IKÄLUOKKAA 7–9 V. EI VOITU TARKASTELLA YHDESSÄ MUIDEN KANSSA KYSELYLOMAKKEEN ERILAISEN ASTEIKON TAKIA.



ottaen erot toiveiden ja todellisuuden välillä olivat varsin pienet. Kuvion perusteella on syytä kiinnittää erityisesti huomiota kolmeen pieneen eroon. Huippu-urheilijaksi tähtääminen oli 10–14-vuotiailla todellisuudessa merkittävämmässä asemassa kuin he itse toivoisivat. Muilla ryhmillä vastaavaa eroa ei ollut havaittavissa. Todellisuuden ja toiveiden välillä oli nähtävissä tiettyjä eroja myös kavereiden saamisen osalta. Kaikkien nuorimmassa ryhmässä kavereiden saaminen oli hivenen tärkeämpää vastaajien toiveissa kuin mitä se on heidän todellisuudessaan. Kiinnostavin ero oli havaittavissa suhteessa harrastuksen hintaan. Kaikissa ikäryhmissä harrastamisen toivottiin olevan edullisempaa kuin se tosiasiaassa on.

EPÄASIAALLINEN TOIMINTA EI OLE TAVATONTA LIIKUNTAHARRASTUKSESSA

Tarkastellaan vielä lopuksi liikunnan varjopuolta, toisin sanoen nuorten kokemaa epäasiallista kohtelua liikuntaharrastuksessa. Kyselyssä asiaa kysyttiin 10–29-vuotiailta. Heti alkuun voi huomauttaa, että tätä puolta tuodaan liikuntatutkimuksissa esiin liian harvoin. Ilmiö ei nimittäin maton alle lakaisemalla katoa. Kuviosta 30 voidaan ensinnäkin havaita, että vaikka enemmistö nuorista ei ole kokenut epäasiallista kohtelua liikuntaharrastuksessa, nuorten kokemaa kiusaamista, syrjintää tai muuta epäasiallista kohtelua oli liian yleistä. Vaikka *usein* epäasiallisen kohtelun

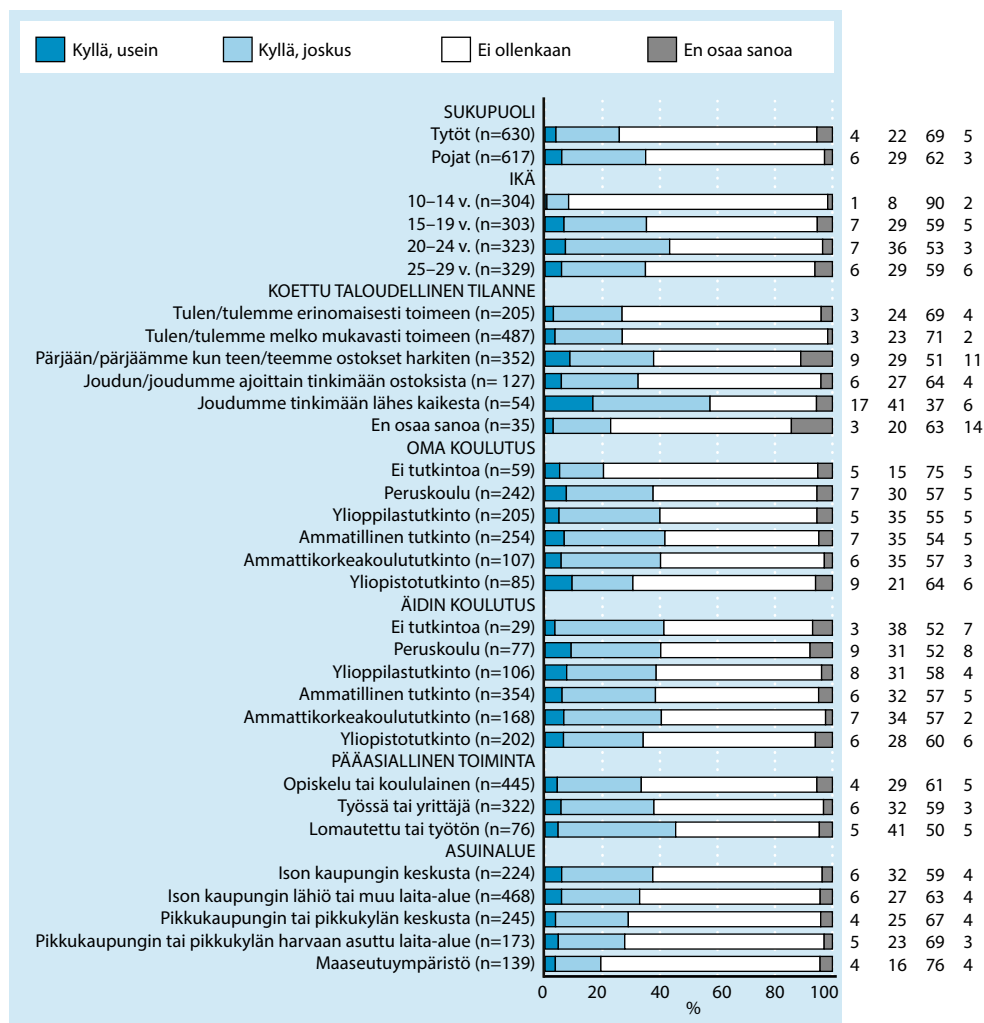
alaiseksi joutumisen osuudet olivat kaiken kaikkiaan kohtuullisen pieniä, kun tämä yhdistetään *joskus* epäasiallisen kohtelua kokeneisiin, päästään jo melkoisiin osuuksiin.

Pojat olivat joutuneet kohtaamaan kiusaamista, syrjintää tai muuta epäasiallista kohtelua yleisemmin kuin tytöt (pojat vähintään joskus 35 %, tytöt 26 %). Tämä tulos on linjassa Marja Peltolan aineistonaan käyttämän vuoden 2013 lapsiuhritutkimuksen kanssa, jonka mukaan pojat raportoivat kaikkia väärinkäytöksiä ja väkivallan muotoja liikunnassa tyttöjä yleisemmin

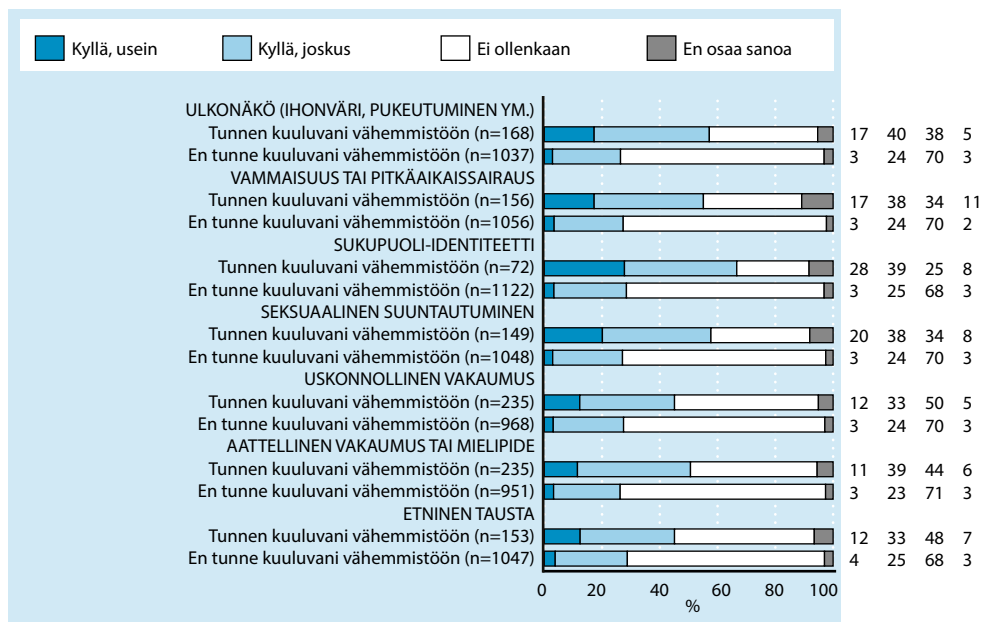
(Peltola 2016, 32). Kuvio paljastaa myös, että yli 15-vuotiailla epäasiallisen kohtelun kokeminen oli yleisempää kuin alle 15-vuotiaalla.

Liikunnan ja urheilun yhdenvertaisuuden kannalta hyvä asia ei ole, että ne, joiden taloudellinen tilanne on tiukka eli ne jotka joutuvat tinkimään lähes kaikesta, olivat kohdanneet epäasiallista kohtelua liikunnassa selvästi yleisemmin kuin muut. Jopa 17 prosenttia taloudellisesti tiukoilla olevista oli kohdannut kiusaamista, syrjintää tai muuta epäasiallista käytöstä *usein*. Liikunnan kaupallistuminen on aiheuttanut

KUVIO 30. LIIKUNTAHARRASTUKSESSA KOETTU KIUASAAMINEN, SYRJINTÄ TAI MUU EPÄASIALLINEN KÄYTÖS



KUVIO 31. VÄHEMMISTÖRYHMIEN LIIKUNTAHARRASTUKSESSA KOETTU KIUUSAAMINEN, SYRJINTÄ TAI MUU EPÄASIAALLINEN KÄYTÖS¹⁶

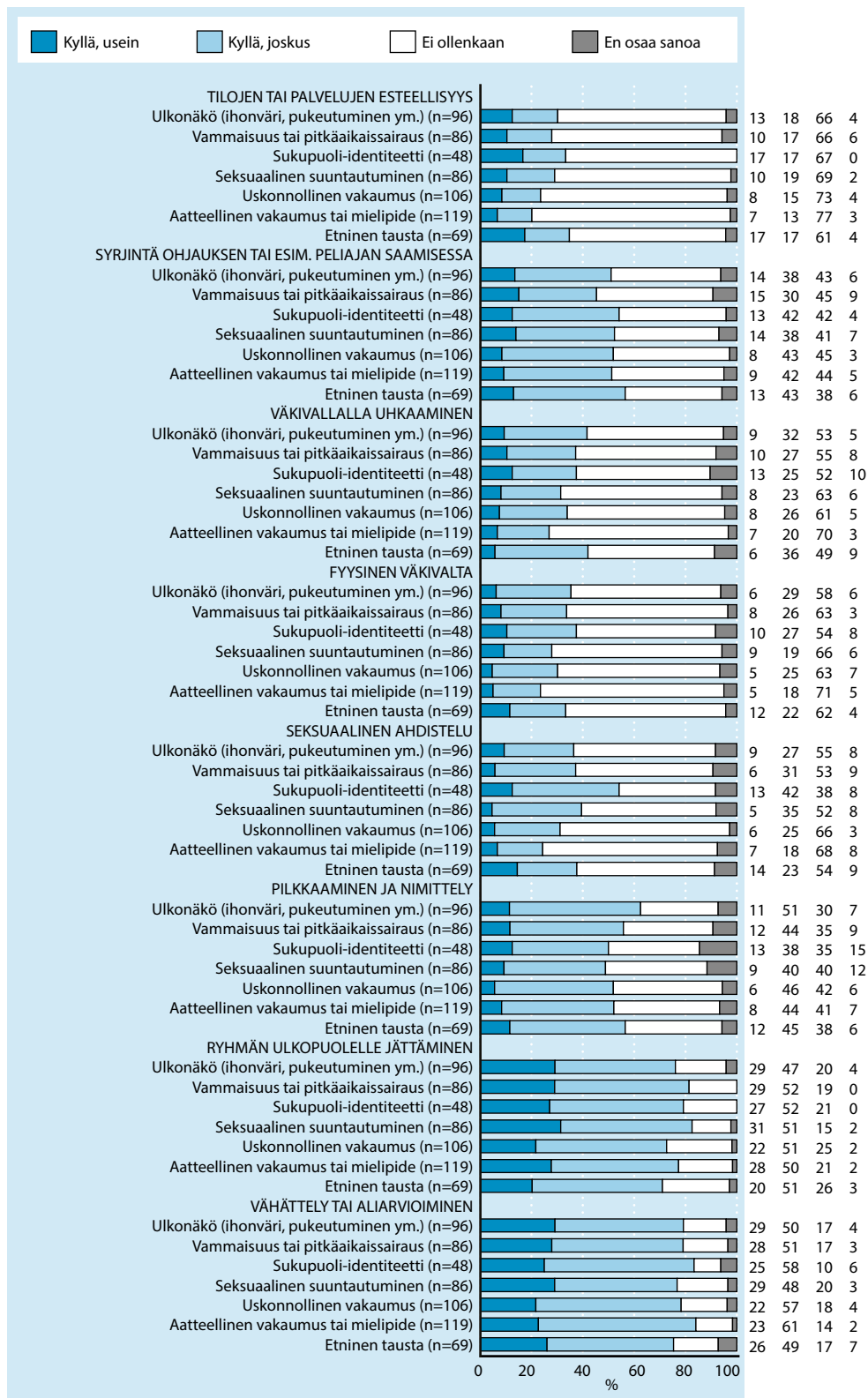


ilmiön, jossa liikuntaharrastuksiin muodostuu ikään kuin kahden kerroksen väkeä: ne joilla on varaa kalliisiin harrastuksiin ja välineisiin, ja ne joilla ei ole. Tämä saattaa olla eräs syy sille, että viimeksi mainitut ovat valitettavan usein saaneet osakseen pilkkua ja syrjintää. Myös työttömät olivat joutuneet muita tyypillisemmin epäasiallisen kohtelun kohteiksi liikuntaa harrastaessaan.

Kuviossa on kiinnostavaa myös se, että mitä suuremmalla paikkakunnalla nuori asui, sitä yleisemmin hän joutui kohtamaan liikuntaharrastuksessaan epäasiallisuutta. Asia voidaan ilmaista myös siten, että mitä harvemmin asutulla alueella nuori asui, sitä harvemmin hän joutui liikunnassaan epäasiallisuuden kohteeksi. Onko siis niin, että suuremmissa kaupungeissa maksulliset liikuntakeskukset, kalliit liikuntaharrastukset ja muodinmukaiset liikuntavälineet erottelevat nuoria enemmän kuin pienimmillä paikkakunnilla, joissa liikuntamahdollisuudet ovat vähäisemmät, jolloin mahdollisuudet (tai niiden puute) ovat yhtenäisempiä?

Kun epäasiallisen käytöksen kohteeksi joutuminen ristiintaulukoitiin vähemmistöryhmiin kuulumisen kanssa, paljastui oleellisia asioita. Kuvio 31 kertoo, että jos nuori tunsikin kuuluvansa vähemmistöön ulkonäön, vammaisuuden, sukupuoli-identiteetin (esim. trans-ihmiset), seksuaalisen suuntautuneisuuden (esim. homo, lesbo, bi), uskonnollisen tai aatteellisen vakauksen tai etnisen taustan perusteella, hän oli kokenut selvästi yleisemmin kiusaamista, syrjintää tai epäasiallista käytöstä kuin enemmistöön kuuluva. Sanalla sanoen, jos nuori poikkeaa jollain lailla ”tavallisesta”, todennäköisyys joutua kiusaamisen, syrjinnän tai muun epäasiallisen käytöksen kohteeksi on selvästi suurempi. Sama ilmiö esiintyi myös Peltolan (2016) tutkimuksessa, jonka mukaan kuudes- ja yhdeksäsluokkalaiset vähemmistöihin kuuluvat nuoret kokivat valtaväestöä yleisemmin henkistä, fyysistä ja seksuaalista väkivaltaa. Tämä soti tietenkin urheilun juhlapuheissa korostettuja ihanteita kuten reilua peliä vastaan. Niitä ei myöskään tuoda esiin liikunnan ylenpalttisten hyötyjen

KUVIO 32. EPÄASIALISEN KOHTELUN MUODOT VÄHEMMISTÖIHIN KUULUVILLA



raportoinneissa. Aiempi tutkimus on myös tuonut esille, että seksuaali- ja sukupuolivähemmistöön kuuluvien ihmisten syrjinnän seuraukset saattavat olla mittavia yksilön urheilu-uran, mielenterveyden tai liikuntaharrastuksen kannalta (Kokkonen 2012).

Vähemmistöjen epäasiallinen kohtelu urheilussa ei tule yllätyksenä sinäkään mielessä, että liikunta ja urheilu eivät ole muusta elämästä irrallisia saarekkeita. Kuten useissa esimerkiksi rasismia käsittelevissä tutkimuksissa on tullut ilmi, rasismien ja niin sanotun rodullistamisen takana on muun muassa kielteinen suhtautuminen ”tavallisesta”, ”keskimääräisestä” jollain lailla poikkeamiseen (ks. esim. Stephan & Stephan 2004; Sinokki 2017; Zacheus, Kalalahti, Varjo, Saari- nen, Jahnukainen, Mäkelä & Kivirauma 2017; Puuronen 2011; Souto 2011).

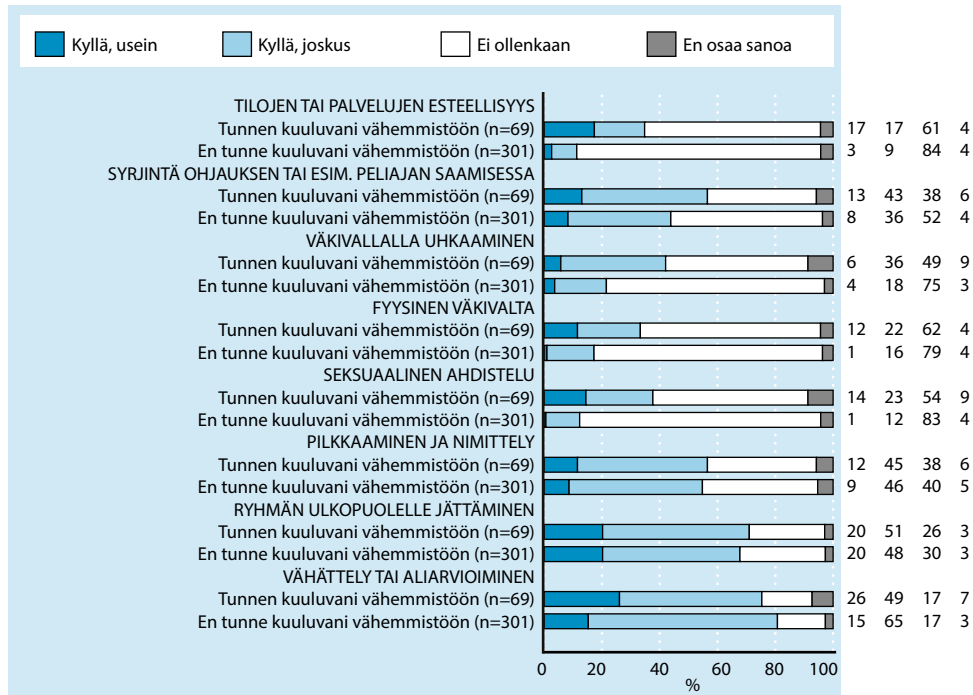
Kun katsotaan eri vähemmistöihin kuulu- vien kokemia epäasiallisen kohtelun muotoja (kysymykseen vastasivat vain ne, jotka ovat

vähintään joskus kohdanneet epäasiallista käy- töstä yleensä), havaitaan ensinnäkin, että jopa yli 70 prosenttia kaikista vähemmistöryhmistä oli kokenut vähintään joskus liikunnassa ryhmän ulkopuolelle jättämistä sekä vähättelyä ja aliar- vioimista (kuvio 32). Syrjintää ohjauksessa ja pelaajan saamisessa sekä pilkkaamista ja nimitte- lyäkin oli koettu pääsääntöisesti yli 50 prosentin osuuksilla.

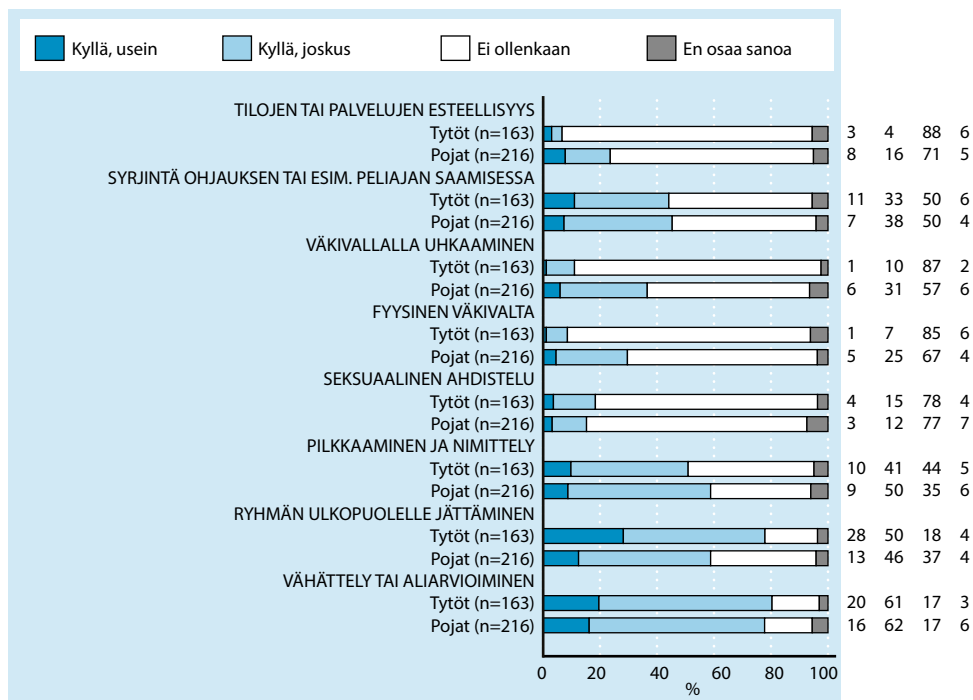
Kuviossa on lisäksi paljon muutakin asiaa. Poimittakoon siitä vielä, että ne, jotka kokivat kuuluvansa *etniseen vähemmistöön* vastasivat muita useammin kohdanneensa fyysistä väkivaltaa ja sillä uhkailua, sekä syrjintää ohjauksessa ja pe- lijassa. Seksuaalisen ahdistelun kokeminen taas oli yleisintä *sukupuoli-identiteetiltään* vähemmis- töön kuuluvilla. *Ulkonäöltään muista poikkeavilla* taas pilkkaamisen ja nimittelyn kokeminen oli muita tyypillisempää.

Koska maahanmuuttoon, etnisyyteen ja ra- sismiin liittyvät asiat ovat olleet viime aikoina

KUVIO 33. EPÄASIALLISEN KÄYTÖKSEN KOKEMINEN ETNISYYDEN MUKAAN



KUVIO 34. EPÄASIAALLISEN KÄYTÖKSEN KOKEMINEN SUKUPUOLEN MUKAAN



Suomessa ja myös muualla maailmassa pinnalla ja koska Zacheus, Koski, Rinne ja Tähtinen (2012, 172–173, 357) havaitsivat maahanmuuttajataustaisten liikuntaa ja urheilua tutkiessaan, että erityisesti Afrikan maissa syntyneet nuoret olivat sitä mieltä, että valtaväestö ei halua maahanmuuttajataustaisia mukaan urheiluseuroihin, tarkastelemme erikseen etnisiin vähemmistöihin kuuluvien liikuntaharrastuksessa kokemaa epäasiallista käytöstä.

Kuvion 33 voi tiivistää siten, että etnisiin vähemmistöihin kuuluviksi itsensä tuntevat olivat kokeneet liikuntaharrastuksessa kaikkia kyselylomakkeessa kysyttyjä epäasiallisen kohtelun muotoja yleisemmin kuin sellaiset, jotka eivät tunne kuuluvansa etnisiin vähemmistöihin. Eri-tyisen huolestuttavana voidaan pitää sitä, että 12 prosenttia etnisiin vähemmistöihin kuuluvista on kokenut *paljon* fyysistä väkivaltaa ja 15 prosenttia *paljon* seksuaalista ahdistelua liikuntaharrastuksessa. Fyysisen väkivallan ja seksuaalisen

ahdistelun yleisyys etnisillä vähemmistöillä ilmeni myös Peltolan (2016) tutkimuksessa, jonka mukaan 12,5 prosenttia niistä kuudes- ja yhdeksäluokkalaisista nuorista, joiden molemmat vanhemmat ovat syntyneet Suomen ulkopuolella, ovat kokeneet liikuntaharrastuksissa sekä fyysistä väkivaltaa että seksuaalista häirintää tai väkivaltaa (Peltola 2016, 35).

Kuten kuviosta 30 huomattiin, pojat olivat kohdanneet liikuntaharrastuksessa tyttöjä yleisemmin kiusaamista, syrjintää tai muuta epäasiallista käytöstä. Niinpä on syytä katsoa tyttöjen ja poikien kohtaaman epäasiallisen käytöksen muotoja (kuvio 34). Pojat olivat kokeneet selvästi tyttöjä tyypillisemmin epäasiallista käytöstä tilojen ja palveluiden esteellisyydessä (pojat vähintään joskus 24 %, tytöt 7 %), väkivallalla uhkaamista (pojat 37 %, tytöt 11 %), fyysistä väkivaltaa (pojat 30 %, tytöt 9 %), pilkkaamista ja nimittelyä (pojat 59 %, tytöt 51 %). Tytöt taas olivat kokeneet vähintään joskus hieman poikia

yleisemmin seksuaalista ahdistelua (tytöt 18 %, pojat 15 %) ja selvästi yleisemmin ryhmän ulkopuolelle jättämistä (tytöt 78 %, pojat 59 %).

Nämä tulokset herättävät kysymyksen siitä, mistä poikien kaiken kaikkiaan tyttöjä tyypillisempi epäasiallisen käytöksen kokeminen liikuntaharrastuksessa johtuu. Voisiko kyseessä olla poikien urheilussa, erityisesti joukkuelajeissa vallitseva ”äijä-” tai machokulttuuri, joka korostaa kilpailuhenkistä aggressiivisuutta ja jossa kaikenlaista ”pehmeyttä” tai ”neitimäisyyttä” halveksutaan? Näinhän Peltola (2016, 34) arveli asian olevan omia tutkimustuloksia arvioidessaan.

Seksuaalisen ahdistelun tuloksia taas voi peilata Suomen Urheilun Eettisen Keskuksen (SUEK) tuoreeseen julkaisuun (Hentunen, Laakso & Ikonen 2018), vaikkakin se tarkasteli seksuaalista häirintää vain kahdessa lajissa, jalkapallossa ja jääkiekossa ja vain huipputasolla (nuorten ja aikuisten maajoukkueissa). Joka tapauksessa SUEK:in raportin mukaan (mt., 28–29) seksuaalinen häirintä oli naisilla yleisempää kuin miehillä ja nuorilla yleisempää kuin aikuisilla. Seksuaalinen häirintä liittyi kolmeen keskeiseen muotoon: valmentaja-aseman väärinkäyttöön, sanalliseen häirintään sekä häirintään sosiaalisessa mediassa. Häirinnästä oli kuitenkin raportoitu eteenpäin vain harvoin, sillä häirintää kokeneet eivät olleet löytäneet tähän sopivaa keinoa.

Kun lopuksi katsotaan sitä, miltä tahoilta tytöt ja pojat ovat kokeneet epäasiallista kohtelua liikunnassa, selvin ero sukupuolten välillä oli siinä, että pojista 11 prosenttia sanoi kokeneensa epäasiallista käytöstä valmentajan taholta *usein*, kun tytöistä tätä mieltä oli kuusi prosenttia. Tytöistä puolestaan 23 ja pojista 13 prosenttia oli kokenut usein epäasiallista käytöstä muiden lasten/nuorten taholta. Poikien yleisempi valmentajan taholta koettu epäasiallinen kohtelu saattaa liittyä edellä mainittuun poikavaltaisten lajien machokulttuuriin, jossa valmentajat korostavat aggressiivisuutta ja kovuutta, sekä halveksivat ”pehmeyttä”.

YHTEENVETO JA KESKUSTELU

Kuten aiemmissakin tutkimuksissa, myös tässä artikkelissa on tullut esille, että kokonaisuutena suomalaiset lapset ja nuoret liikkuvat kohtalaisen paljon. Valtaosa liikunnasta tapahtuu oma-toimisesti, mutta myös seuraliikunnan osuus on merkittävä. Lisäksi nimenomaan seuroissa tapahtuva liikkuminen ja urheilu on kasvattanut suosiotaan 1990-luvulta lähtien (Husu ym. 2011). Lasten ja nuorten liikuntaharrastus on siis siirtynyt yhä enemmän seuroihin ja samalla sen kustannukset ovat kasvaneet. Nimenomaan nuoremmassa ikäluokissa joukkuelajit ovat suhteessa suuremmassa asemassa kuin vanhemmissa ikäryhmissä.

Tämän tutkimuksen tulokset kertovat, että murrosiässä liikunta-aktiivisuus putoaa. On aiheellista pohtia, miksi nuorten liikkuminen vähentyy olennaisesti tultaessa lähemmäs 15-vuoden ikää. Voiko seurojen vahva suuntautuneisuus kilpaurheiluun olla omiaan vaikuttamaan siihen, että nuoret eivät koe enää liikuntaa ja urheilua itselleen yhtä mielekkäänä kuin nuorempana? Tai voiko kyse olla jostain muusta, kuten siitä, ettei liikunnasta ole itse asiassa missään vaiheessa tullut luonnollinen osa nyky- nuorten ja lasten elämää? Näinhän oli asian laita osalla turkulaisista liikkumattomista nuorista (ks. Vanttaja ym. 2017).

Selvää on, että kilpailullisuus ei motivoi nuoria erityisen vahvasti liikkumaan. Kun lisäksi kilpailullisuus seuroissa tehdään usein aikuisten ehdolla ja sanelemana eikä nuorilla ole asiassa sananvaltaa, ei ole mikään ihme, että näin ei onnistuta motivoimaan kuin se pieni osa nuorista, joiden tavoitteet ovat huippu-urheilussa. Jo 1990-luvulla alkanut kehitys, jossa kilpaurheilu ja harrasteliikunta eriytyvät toisistaan yhä enemmän, on sinänsä varsin positiivinen lähtökohta, jos se tapahtuu harrastajien omista toiveista ja lähtökohdista käsin. Urheiluseuroilla saattaisikin olla mahdollisuus osallistua vielä nykyistäkin vahvemmin lasten ja nuorten liikkuttamiseen sillä tavoin, että huomio kiinnitettäisiin nimenomaan

dropout-iässä oleviin noin 10–14-vuotiaisiin sekä nuorten vanhempiin ja kilpailullisuuden vähentämiseen toiminnassa. Tulostemme mukaan on löydettyissä pieni ero sen perusteella, miten dropout-ian kynnyksellä olevat toivovat liikuntaharrastuksensa olevan hivenen vähemmän kilpaurheilu-uralle tähtäävää kuin se todellisuudessa on.

Kun seuratoiminnan ulkopuolinen erillisen arki- tai hiihtoliikunnan määrä on osalla nuorista jo valmiiksi varsin alhainen, niin liikunnan määrä jää lopulta hyvin pieneksi seurassa tapahtuvan harrastamisen loppuessa. Liikuntasuosittelun (terveys) näkökulmasta yhteiskunnassa tulisikin kiinnittää lisääntyvää huomiota arkiliikunnan lisäämiseen. Suomalainen yhteiskunta kaupungistuu jatkuvasti. Välimatkojen pienentyminen tarjoaa mahdollisuuden esimerkiksi polkupyöräilyn lisäämiselle. Seurat voivat olla tässä kannustamassa – näin on toki jo osassa seuroja tehtykin – esimerkiksi siihen, että nuoret tulevat harjoituksiin polkupyörällä tai kävellen sekä juosten moottoriajoneuvoilla kuljettamista välttämällä. Tällä hetkellä tilanne on se, että pyöräilyn osuus liikuntamuotona vähenee olennaisesti juuri 15-vuotiaissa ja vanhemmissa ikäryhmissä.

Todennäköisesti myös liikunnan kalleus on osalle esteenä sille, että liikuntaharrastusta voitaisiin jatkaa. Tähän viittaa tutkimustuloksemme siitä, että taloudellisesti huonommin toimeentulevat liikkuvat harvemmin kuin muut. Lasten ja nuorten urheiluseuroissa harrastaminen on ylipäättään kallistunut tällä vuosituhannella ja tämä koskee niin harrasteliikuntaa kuin kilpaurheiluakin (Puronaho 2014). Liikunta nimittäin on kaikkein selkeimmin koulutettujen lapsiperheiden ajanvietettä. Lisäksi liikunta on kuluneina muutamana vuosikymmenenä

kaupallistunut yhä voimakkaammin. Jos tavoitteena on saada jatkossakin mahdollisimman laaja väestönosa liikkumaan, tulisi kustannuksiin kiinnittää edelleen huomiota. (Kajava, Saarinen & Räsänen 2017.) Lasten ja nuorten harrastuskustannusten kasvu on toki ollut toistuvasti esillä julkisessa keskustelussa, mutta keinojen löytäminen kustannusten kasvun hillitsemiseksi on osoittautunut varsin haastavaksi. Osittain kyse on seurojen rahoituspohjasta, ja rahoituspohjaan pystytään vaikuttamaan kuntatasolla ja valtakunnallisesti vain rajatussa määrin.

Toinen merkittävä rakenteellinen tekijä, jolla on vaikutusta lasten ja nuorten liikuntaharrastuksissa viihtymiseen, on syrjintä ja epäasiallinen käytös eri muodoissaan. Tutkimuksemme mukaan tällainen käytös on liikuntaharrastuksessa aivan liian yleistä. Hälyttävä tulos on erityisesti seksuaalisen ahdistelun, fyysisen väkivallan ja sillä uhkailun yleisyys. Erityisesti epäasiallisen käytöksen kohteiksi liikunnassa ovat joutuneet vähemmistöryhmiin kuuluvat (etniset vähemmistöt, seksuaalivähemmistöt, sukupuolivähemmistöt, ulkonäöltään, uskonnolliselta ja aatteelliselta vakaumukseltaan valtaväestöstä eroavat). Myös pojat ovat olleet tyttöjä useammin epäasiallisen käytöksen kohteena.

Kaiken kaikkiaan on etsittävä aktiivisesti vaihtoehtoja liikunnan ja urheilun kallistumiselle, välineellistymiselle, teknistymiselle, ulkonäkökeskeisyydelle, terveyseetoksen korostumiselle, kilpailu- ja machokulttuurille sekä erilaisuuden hyväksymättömyydelle. Erityisesti täytyy saada loppumaan niiden syyllistäminen ja halveksiminen, jotka eivät näitä liikunnan piirteitä, eli sen ”nykyvaatimuksia” omaksu. Tämä on välttämätöntä, jotta mahdollisimman moni nuori saadaan innostumaan liikunnasta.

VIITTEET

1. Emme tietenkään kiistä, etteivätkö liikunnan hyvät puolet olisi huomattavasti mittavampia kuin sen huonot puolet. Haluamme vain tuoda esiin myös tämän toisen puolen.
2. Tässä osuudessa on käytetty osittain eri vastausjoukkoa kuin perusraportissa, koska olemme käyttäneet alle 10-vuotiaiden osalta vanhempien vastauksia kun taas perusraportissa tiedot ovat peräisin lapsilta. Havaintomäärät jäävät pieniksi tietyissä osajoukoissa. Tämä korostuu kun analyysiin otetaan mukaan ikäryhmien lisäksi jokin toinen luokitteleva tekijä kuten esimerkiksi urheiluseuraan kuuluminen. Näin ollen emme esimerkiksi raportoi kaikkia eroja eri ryhmien välillä.
3. Kuvion taustamuuttujista ikä ainoa, jossa mukana ovat alle 10-vuotiaat, muita taustamuuttujia on tarkasteltu 10–29-vuotiaiden osalta.
4. Myllyniemen ja Bergin (2013) tutkimuksessa terveydelle riittävän liikunnan määritelmässä oli lisäksi vähintään puoli tuntia kerrallaan ainakin lievästi hengästymistä ja hikoilua aiheuttava liikunta, joka oli sisällä liikunnan useutta kartoittavassa kysymyksessä. Käsillä olevassa tutkimuksessa sen sijaan kysyttiin erikseen liikunnan useutta viikossa ja hengästyttävän ja hikoiluttavan liikunnan tuntimäärää.
5. 6–9-vuotiaat on jätetty kuvioista pois, koska lähes kaikki heistä liikkuvat vähintään viisi kertaa viikossa.
6. Kuvion taustamuuttujista ikä ainoa, jossa mukana ovat alle 10-vuotiaat, muita taustamuuttujia on tarkasteltu 10–29-vuotiaiden osalta.
7. 6–9-vuotiaita ei ole tarkasteltu, koska heidän joukossaan alle viitenä päivänä viikossa liikuvia oli niin vähän.
8. Kuviossa ei mukana niiden osuutta, jotka liikkuvat vähintään 60 minuuttia alle viitenä päivänä viikossa.
9. 6-vuotiailta (heidän vanhemmiltaan) asiaa ei kysytty.
10. Tunnettu tosiasia liikuntakyselyissä on se, että kyselyn vuodenaika vaikuttaa harrastettuihin liikuntalajeihin. Jos kysely tehdään talvella, talvilajit korostuvat lajivastauksissa ja kesällä asia on toisinpäin.
11. Olemme tietoisia siitä, että on olemassa muitakin sukupuolia kuin mies ja nainen, mutta koska kyselyssä vaihtoehdon ”en halua kertoa” oli valinnut vain muutama henkilö, jätämme tämän luokan analyyseistä pois.
12. Lomakkeessa vastaaja on voinut nimetä harrastavansa useaa eri lajia. Kuvioon on otettu mukaan kunkin vastaajan kolme ensiksi mainitsemaansa lajia. Lajien harrastamisen lukumäärä ikäryhmittäin on kerrottu sadalla ja jaettu kysymykseen vastanneiden ikäluokkaan kuuluvien määrällä. Näin saatiin eri lajien harrastamisosuudet. Sama periaate on jatkossa kaikissa liikuntalajikuvioissa. ”Pelit ja leikit” tarkoittavat kuviossa erilaisia ulkona tapahtuvia leikkejä, esimerkiksi hippaa. Huom. Tämä kirjan perusraportissa liikuntalajit on muodostettu eri tavalla. Perusraportissa on otettu huomioon vastaajan kaikki kertomansa liikuntalajit/muodot, joiden määrä vaihtelee välillä 1–11 lajia/vastaaja, joista on sitten laskettu prosentit.
13. ”Useita eri lajeja” tarkoittaa sellaista lomakevastausta, josta vastaajan yksittäistä liikuntalajia ei voi päätellä, esim. ”ryhmäliikuntatunnit”, ”palloilulajit”, ”kamppailulajit” jne.
14. 6-vuotiailta (heidän vanhemmiltaan) asiaa ei kysytty.
15. Toiveliiikuntalajeja analysoitaessa varsinkin sukupuolen mukaan ikäryhmittäin on syytä muistuttaa, että frekvenssit eri lajeittain olivat paikka paikoin niin pieniä, että joskus jopa yksi vastaus jonkin lajin kokeiluhalukkuuteen muuttaa prosenttiosuuksia selvästi.
16. Kysymyslomakkeessa kysyttiin: koetko kuuluvasi vähemmistöihin seuraavien asioiden (kuviossa olevat asiat) suhteen? Vastausvaihtoehdot olivat: ”kyllä/paljon”, ”kyllä/vähän”, ”en” sekä ”en osaa sanoa”. Kyllä-vastaukset on kuviossa yhdistetty. Näin on tehty myös muissa vähemmistöihin kuulumista käsittelevissä analyyseissä.

LÄHTEET

- Aira, Tuula & Kannas, Lasse & Tynjälä, Jorma & Villberg, Jari & Kokko, Sami (2011) Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä. Drop off -ilmiön aikatrendejä ja kansainvälistä vertailua WHO-koululaistutkimuksen (HBSC-Study) aineistolla 1986–2010. Teoksessa *Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta?* Helsinki: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3, 11–30.
- Bauman, Zygmunt (2002) *Notkea moderni*. Tampere: Vastapaino.
- Berg, Päivi (2012) Kunnon kansalaisia kasvattamassa – vanhempien ja valmentajien näkemyksiä kodin ja urheiluseuran kasvatustehävistä. *Nuorisotutkimus* 30 (4), 34–52.
- Charpentier, Pia (2018) Kun liikunnasta tulee vihollinen – pakkoliikunta ja syömishäiriöt. *Liikunta & Tiede* 54 (2–3), 45–49.
- Currie, Candace & Zanotti, Cara & Morgan, Antony & Currie Dorothy & de Looze, Margaretha & Roberts, Chris & Samdal, Oddrun & Smith, Otto R.F & Barnekov, Vivian (toim.) (2012) *Social determinants of health and well-being among young people. Health behavior in school-aged children study*. Kööpenhamina: WHO regional office for Europe.
- Hasanen, Elina (2017) *”Me ollaan koko ajan liikkeessä”*. Tutkimus nuorten omaehtoisen liikkumisen muodoista ja merkityksistä tilan kehyksissä. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Hentunen, Johanna & Laakso, Nina & Ikonen, Jouko (2018) *Häirintä jalkapallo- ja jääkiekkomaajoukkueissa*. Helsinki: Suomen Urheilun Eettinen Keskus (SUEK). <https://www.suek.fi/documents/10162/322716/H%C3%A4irint%C3%A4%20jalkapallo+ja+j%C3%A4%C3%A4kiekkomaajoukkueissa> (viitattu 19.10.2018).
- Husu, Pauliina & Paronen, Olavi & Suni, Jaana & Vasankari, Tommi (2011) *Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveystta edistävän liikunnan nykytila ja muutokset*. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö.
- Itkonen, Hannu (1996) *Kenttien kutsu. Tutkimus liikuntakulttuurin muutoksesta*. Helsinki: Gaudeamus.
- Itkonen, Hannu & Kauravaara, Kati (2015) Kohti liikkumisen muutosta. Teoksessa *Liikunta kansalaisten elämäntilassa. Tulkintoja liikkumisesta ja liikunnanedistämisestä*. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämistäitiö LIKES, 8–16.
- Kajava, Olli & Saarinen, Arttu & Räsänen, Pekka (2017) Liikuntakulutus eri koulutusryhmissä vuosina 1985 – 2012. *Liikunta & Tiede* 54 (1), 68–74.
- Kinnunen, Taina (2001) *Pyhät bodarit. Yhteisöllisyys ja onni täydellisessä ruumiissa*. Helsinki: Gaudeamus.
- Kokko, Sami & Mehtälä, Anette & Villberg, Jari & Kwok, Ng & Hämylä, Riikka (2016) Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, istuminen ja ruutuaika sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset. Teoksessa Kokko, Sami & Mehtälä, Anette (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa*. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto, 10–15.
- Kokkonen, Marja (2012) *Seksuaali- ja sukupuoli-vähemmistöjen syrjintä liikunnan ja urheilun parissa*. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto.
- Liimakka, Satu (2013) *Re-Embodied: Young Women, the Body Quest and Agency in the Culture of Appearances*. University of Helsinki. Publications of the Department of Social Research 2013:1.
- McDermott, Lisa (2007) A Governmental Analysis of Children “at Risk” in a World of Physical Inactivity and Obesity Epidemics. *Sociology of Sport Journal* 24 (3), 302–324.
- Merikivi, Jani & Myllyniemi, Sami & Salasuo, Mikko (2016) *Media hanskassa. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2016 mediasta ja liikunnasta*. Helsinki: Nuorisotutkimusseura.
- Mononen, Kaisu & Blomqvist, Minna & Koski, Pasi & Kokko, Sami (2016) Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa Kokko, Sami & Mehtälä, Anette (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa*. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto, 27–35.

- Myllyniemi, Sami & Berg, Päivi (2013) *Nuoria liikkeellä! Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013*. Helsinki: Nuorisotutkimusseura.
- Ojanen, Karoliina (2016). ”Mä tykkään et on niinku semmonen tyttöjen laji.” Sukupuoli, ikä ja homososiaalisen harrastustoiminnan perusteleminen. Teoksessa Berg, Päivi & Kokkonen, Marja (toim.) *Urheilun takapuoli. Tasa-arvo ja yhdenvertaisuus liikunnassa ja urheilussa*. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto, 199–228.
- Palolampi, Erkki (1958) *Miksi oikeastaan urheilimme? Ajankohtaista pohdittavaa urheilun ystäville ja vastustajillekin*. Helsinki: Otava
- Palomäki, Sanna & Mehtälä, Anette & Huotari, Pertti & Kokko, Sami (2016) Vanhempien ja kavereiden tuki lasten ja nuorten liikunnalle. Teoksessa Kokko, Sami & Mehtälä, Anette (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa*. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto, 41–45.
- Peltola, Marja (2016) Ohjaajan väkivaltainen käyttäytyminen liikuntaharrastuksissa: sukupuoli ja maahanmuuttotilastaan merkitys lapsiuhritutkimuksen valossa. Teoksessa Berg, Päivi & Kokkonen, Marja (toim.) *Urheilun takapuoli. Tasa-arvo ja yhdenvertaisuus liikunnassa ja urheilussa*. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto, 23–45.
- Puronaho, Kari (2014) *Drop-out vai throw-out? Tutkimus lasten ja nuorten liikuntaharrastusten kustannuksista*. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö.
- Puuronen, Vesa (2011) *Rasistinen Suomi*. Helsinki: Gaudeamus.
- Pöntinen, Pekka (1996) Kuka pelkää(kään) musateveetä? Teoksessa Suurpää, Leena & Aaltojärvi, Piia (toim.) *Näin nuoret. Näkökulmia nuoruuden kulttuureihin*. Helsinki: SKS, 131–153.
- Santtila Matti & Kyröläinen, Heikki & Vasankari, Tommi & Tiainen, Seppo & Palvalin, Kauko & Häkkinen, Arja & Häkkinen, Keijo (2006) Physical Fitness Profiles in Young Finnish Men during the Years 1975–2004. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 38 (11), 1990–1994.
- Sinokki, Jani (2017) Rasismin määritelmä. Teoksessa Jani Sinokki (toim.): *Rasismi ja filosofia*. Turku: Eetos, 272–287.
- Smith Maguire, Jennifer (2001) Fit and Flexible: The Fitness Industry, Personal Trainers and Emotional Service Labour. *Sociology of Sport Journal* 18 (4), 379–402.
- Souto, Anne-Mari (2011) *Arkipäivän rasismi koulussa: Etnografinen tutkimus suomalais- ja maahanmuuttajanuorten ryhmäsuhteista*. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto
- Stephan, Walter G. & Cookie White Stephan (2004). Intergroup relations in multicultural education programs. Teoksessa James A. Banks & Cherry A. McGee Banks (toim.): *Handbook of research on multicultural education*. Second edition. San Francisco: Jossey-Bass, 782–798.
- Sykes, Heather & McPhail, Deborah (2008) Unbearable Lessons: Contesting Fat Phobia in Physical Education. *Sociology of Sport Journal* 25 (1), 66–96.
- Tammelin, Tuija & Iljukov, Sergei & Parkkari, Jari (2015) Kasvuikäisten liikunta. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 131 (18), 1707–1712.
- Tiirikainen, Mikko & Konu, Anne (2013) Miksi lapset ja nuoret katoavat liikunta- ja urheiluseuroista murrosiässä? Teoksessa *Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta?* Helsinki: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3, 31–47.
- Turtiainen, Riikka (2017) ”Mentorina terveelliselle elämäntylille” – Asiantuntijuuden rakentuminen suomalaisten naisten fitness-blogeissa. *Liikunta & Tiede* 54 (1), 58–67.
- Vanttaja, Markku & Tähtinen, Juhani & Zacheus, Tuomas & Koski, Pasi (2017) *Liikkumattomuuden jäljillä. Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikunta-aktiivisuuden muutoksista*. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto.

- Zacheus, Tuomas (2010) Liikuntaan ja urheiluun liittyvät merkitykset suomalaisten elämän aikana. *Kasvatus & Aika* 4 (2), 55–68. http://www.kasvatus-ja-aika.fi/dokumentit/artikkeli_zacheus_2006101802.pdf (luettu 19.10.2018).
- Zacheus, Tuomas (2008) *Luonnonmukaisesta arkiliikunnasta liikunnan eriytymiseen. Suomalaiset liikuntasukupolvet ja liikuntakulttuurin muutos*. Turun yliopiston julkaisuja C 268.
- Zacheus, Tuomas & Kalalahti, Mira & Varjo, Janne & Saarinen, Minna & Jahnukainen, Markku & Mäkelä, Marja-Liisa & Kivirauha, Joel (2017) Yläkouluikäisten syrjinnän, kiusaamisen ja rasismien kokemukset. *Terra* 129: 1, 3–15.
- Zacheus, Tuomas & Koski, Pasi & Rinne, Risto & Tähtinen, Juhani (2012) *Maahanmuuttajat ja liikunta. Liikuntasubteen merkitys kotoutumiseen Suomessa*. Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisusarja A: 212.
- Zacheus, Tuomas & Tähtinen, Juhani & Rinne, Risto & Koski, Pasi & Heinonen, Olli J. (2003) *Kaupunkilaisten liikunta ikäpolvittain: Turkuilaisten liikuntatottumukset 2000-luvun alussa*. Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisusarja A: 201.
- Zanker, Cathy & Gard, Michael (2008) Fatness, Fitness, and the Moral Universe of Sport and Physical Activity. *Sociology of Sport Journal* 25 (1), 48–65.

LIITTEET

Liite 1. Liikunnan motiivit -summamuuttuja

Kilpailufaktori (summamuuttuja, Cronbachin Alfa 0,842) koostui seuraavista osioista (lataukset): Kilpailunhalu (0,825), voittamisen halu (0,806), urheilussa huipulle tai ammattilaiseksi tähtääminen (0,822), esikuvien vaikutus (0,752), vanhempien halu (0,675)

Ilo ja elämykset -faktori (summamuuttuja, Cronbachin Alfa 0,674) koostui seuraavista osioista (lataukset): Tuottaa iloa (0,766), sen avulla voi viettää aikaa ystävien kanssa (0,594), itsensä kehittäminen (0,699), onnistumisen elämykset (0,654)

Ulkonäköfaktori (summamuuttuja, Cronbachin Alfa 0,647) koostui seuraavista osioista (lataukset): Halu pysyä hyvässä kunnossa (0,592), halu näyttää hyvältä (0,742), painon kurissa pitäminen (0,753)

LIITE 1

NUORTEN VAPAA-AIKATUTKIMUS 2018, HAASTATTELULOMAKE

T1. Mikä on sukupuolesi?

☐	tyttö/nainen
☐	poika/mies
☐	muu
☐	en osaa tai halua sanoa

(T2-T3 alle 15-vuotiaiden vanhemmat vastanneet, 15–29-vuotiaat itse vastanneet)

T2. Mikä seuraavista kuvaa parhaiten asuinpaikkaasi/-paikkaanne?

☐	ison kaupungin keskusta
☐	ison kaupungin lähiö tai muu laita-alue
☐	pikkukaupungin tai pikkukylän keskusta
☐	pikkukaupungin tai pikkukylän harvaan asuttu laita-alue
☐	maaseutu ympäristö
☐	en osaa sanoa

T3. Mikä on äidinkielesi?

☐	suomi
☐	ruotsi
☐	muu, mikä? _____

(T4, T5A alle 15-vuotiaiden vanhemmat)

T4. Montako huoltajaa taloudessanne on?

☐	yksi
☐	kaksi

T5A. Entä montako lasta taloudessanne on?

_____ lasta

(15-29-vuotiaat)

T5B. Mikä on asumis- ja perhemuotosi? Oletko ...

☐	vanhempien/vanhemman/muun huoltajan luona asuva
☐	yksin asuva (myös soluasunto, kimppakämppä tms.)
☐	avio- tai avoliitossa, lapseton
☐	avio- tai avoliitossa, lapsia
☐	yksinhuoltaja
☐	muu, mikä?
☐	en osaa sanoa

(Alle 15-vuotiaiden vanhemmat vastanneet, 15–29-vuotiaat itse vastanneet)

T6. Mikä seuraavista kuvaa parhaiten taloutesi taloudellista tilannetta ja käytettävissänne olevaa rahamäärää tällä hetkellä?

☐	tulen/tulemme erinomaisesti
☐	tulen/tulemme melko mukavasti toimeen
☐	pärjään/pärjäämme, kun teen/teemme ostokset harkiten
☐	joudun/joudumme ajoittain tinkimään ostoksista
☐	joudun/joudumme tinkimään lähes kaikesta
☐	en osaa sanoa

(T7-T11 15-29-vuotiaat)

T7. Opiskeletko parhaillaan oppilaitoksessa tai oletko ammatillisessa koulutuksessa?

Valitse kaikki sopivat vastausvaihtoehdot.

☐	en opiskele
☐	peruskoulussa
☐	lukiossa
☐	ammattikoulussa
☐	jokin muu, mikä? _____

T8. Teetkö tällä hetkellä palkkatyötä?

☐	kyllä, kokopäiväisesti
☐	kyllä, osa-aikaisesti
☐	kyllä, keikkaluontoisesti
☐	ei
☐	ei vastausta

T10. Mikä on pääasiallinen toimintasi tällä hetkellä?

☐	opiskelu tai koulunkäynti
☐	työssä tai yrittäjä
☐	lomautettu tai työtön
☐	työharjoittelu
☐	eläkkeellä
☐	muu, mikä? _____

T11. Mikä on korkein tähän mennessä suorittamasi tutkinto?

☐	peruskoulu
☐	ylioppilastutkinto
☐	ammattillinen tutkinto
☐	ammattikorkeakoulututkinto
☐	yliopistotutkinto
☐	ei tutkintoa

(Alle 6-9-vuotiaiden vanhemmat vastanneet, 15–29-vuotiaat itse vastanneet)

T12 Mikä on äitisi (tai muun naispuolisen huoltajan) koulutustaso?

☐	peruskoulu / keskikoulu / kansakoulu
☐	ammattillinen tutkinto
☐	ylioppilastutkinto / lukio
☐	ammattikorkeakoulututkinto
☐	yliopistotutkinto
☐	ei tutkintoa
☐	en halua / osaa vastata

(15-29-vuotiaat)

T13. Koetko kuuluvasi vähemmistöön seuraavien asioiden suhteen?

	kyllä, paljon	kyllä, vähän	en	en osaa sanoa
Etninen tausta	☐	☐	☐	☐
Aatteellinen vakaumus tai mielipide	☐	☐	☐	☐
Uskonnollinen vakaumus	☐	☐	☐	☐
Seksuaalinen suuntautuminen (kuten homo, bi, lesbo)	☐	☐	☐	☐
Sukupuoli-identiteetti (kuten transihminen)	☐	☐	☐	☐
Vammaisuus tai pitkäaikaissairaus	☐	☐	☐	☐
Ulkonäkö (kuten ihonväri, pukeutuminen tms.)	☐	☐	☐	☐
Jokin muu vähemmistö	☐	☐	☐	☐

VAPAA-AIKA

Johdantoteksti:

Vapaa-ajalla tarkoitetaan aikaa työn, koulun/läksyjenteon ja kotiin liittyvien velvollisuuksien ulkopuolella. Myös esimerkiksi harrastukset ja välitunnit, matkat kodin, koulun, ja harrastusten välillä kuuluvat vapaa-aikaan.

Alle 15-vuotiaille voi muotoilla vapaamuotoisemmaksi, esim. näin:

Olemme kiinnostuneita lasten ja nuorten vapaa-ajasta. Sillä tarkoitetaan sitä aikaa, kun et ole koulussa tai tekemässä läksyjä tai kotitöitä. Myös esimerkiksi harrastukset ja välitunnit, matkat kodin, koulun, ja harrastusten välillä kuuluvat siis vapaa-aikaasi.

(7-29-vuotiaat)

K1. Kuinka paljon vapaa-aikaa sinulla on?

☐	liian vähän
☐	sopivasti
☐	liikaa
☐	en osaa sanoa

(10–29-vuotiaat)

K2A. Onko sinulla jokin harrastus, aivan mikä tahansa? Harrastuksella ei tarkoiteta vain ohjattua toimintaa vaan mitä tahansa sellaista, mitä pitää itse harrastuksenaan vaikka sitä tekisi esim. yksin kotona.

(Alle 15-vuotiaiden vanhemmat)

K2B. Onko lapsellasi jokin harrastus, aivan mikä tahansa?

☐	kyllä
☐	ei
☐	en osaa sanoa

(10-29-vuotiaat, jos K2A=kyllä)

K2C. Osallistuvatko vanhempasi harrastukseesi? Osallistumisella tarkoitetaan myös kuljettamista harrastukseen, mukana oloa vaikkapa ohjaajana tai valmentajana tai vaikka kentän reunalla katselemista.

(7-15-vuotiaiden vanhemmat, jos K2B=kyllä)

K2E. Osallistutko lapsesi harrastukseen? Osallistumisella tarkoitetaan myös kuljettamista harrastukseen, mukana oloa vaikkapa ohjaajana tai valmentajana tai vaikka kentän reunalla katselemista.

☐	kyllä
☐	ei
☐	en osaa sanoa

(Jos K2C=kyllä)

K2D. Kuinka usein vanhempasi osallistuvat harrastukseesi? ...

(Jos K2E=kyllä)

K2F. Kuinka usein osallistut lapsesi harrastukseen? ...

	ei koskaan	muuta- man kerran vuodessa	kuukausit- tain	viikoittain	lähes päivittäin	en osaa sanoa
huoltajana?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ohjaajana tai valmentajana?	☐	☐	☐	☐	☐	☐

(K3-K4 10–29-vuotiaat)

K3A. Oletko mukana toiminnassa jossain seurassa, kerhossa, yhdistyksessä tai järjestössä? Niillä tarkoitetaan esimerkiksi urheilu- tai liikuntaseuraa, partiota, 4H-toimintaa, nuorisojärjestöjä, taide- tai kulttuuriyhdistyksiä, kansalaisjärjestöjä tms. (Haastattelijalle ohjeistukseksi, että tarkoitetaan nimenomaan kolmannen sektorin järjestämää toimintaa, ei kaupallisten yritysten tai julkisen sektorin (kuten kunnan) toimintaa. järjestötoimintaa eivät siis ole esim. nuorisotyön palvelut, koulun kerhot, tanssi- ja musiikiopistot....)

☐	kyllä
☐	ei
☐	en osaa sanoa

K3B. Entä kuulutko jäsenenä johonkin seuraan, kerhoon, yhdistykseen tai järjestöön? (HUOM! Voit vastata kyllä myös siinä tapauksessa, vaikket osallistuisi konkreettiseen toimintaan.)

☐	kyllä
☐	ei
☐	en osaa sanoa

(K3A tai K3B=kyllä)

K4. Minkälaiseen järjestötoimintaan osallistut tai kuulut jäsenenä?

☐	urheilu- tai liikuntajärjestö (urheiluseura, liikuntaseura...)
☐	kulttuurijärjestö
☐	sosiaali- ja terveysalan järjestö
☐	ihmisoikeusjärjestö
☐	luonnonsuojelujärjestö
☐	poliittinen järjestö
☐	muu, mikä? _____

(7–29-vuotiaat)

K5A. Teetkö jotain seuraavista asioista?

	kyllä	ei	en osaa sanoa
Teet musiikkia (soitan, laulan, teen musiikkia tietokoneella tms.)	☐	☐	☐
Kirjoitat (esim. satuja, kertomuksia)	☐	☐	☐
Piirrät, maalaat tai harrastat jotain muuta kuvataidetta (myös tietokoneella)	☐	☐	☐
Valokuvaat tai videokuvaat	☐	☐	☐
Teet käsitöitä (kuten tuunausta, pienois-malleja, virkk-aamista, nikkarointia)	☐	☐	☐
Näyttelet tai olet muuten teatteritoiminnassa	☐	☐	☐
Harrastat tanssia (esim. hip-hop, baletti, moderni tanssi, kansantanssi)	☐	☐	☐
Käyt ulkona (kuten kahviloissa, baareissa, bileissä) (10-29-vuotiaat)	☐	☐	☐
Luet kirjoja huviksesi (ei koulukirjoja)	☐	☐	☐
Pelaat tietokonepelejä (tai konsolipelejä)	☐	☐	☐
Teet vapaaehtoistyötä (10-29-vuotiaat)	☐	☐	☐

(Kysytään kaikista niistä vaihtoehtoista, joita sanonut tekevänsä K5A:ssa)

K5B. Kuinka usein?

	lähes päivittäin	viikoittain	kuukausittain	harvemmin	en koskaan	en osaa sanoa
Teet musiikkia (soitan, laulan, teen musiikkia tietokoneella tms.)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kirjoitat (esim. satuja, kertomuksia)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Piirrät, maalaat tai harrastat jotain muuta kuvataidetta (myös tietokoneella)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Valokuvaat tai videokuvaat	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Teet käsitöitä (kuten tuunausta, pienoismalleja, virkkaamista, nikkarointia)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Näyttelet tai olet muuten teatteritoiminnassa	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Harrastat tanssia (esim. hip-hop, baletti, moderni tanssi, kansantanssi)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Käyt ulkona (kuten kahviloissa, baareissa, bileissä) (10-29-vuotiaat)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Luet kirjoja huviksesi (ei koulukirjoja)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pelaat tietokonepelejä (tai konsolipelejä)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Teet vapaaehtoistyötä (10-29-vuotiaat)	☐	☐	☐	☐	☐	☐

RUUTU-AIKA

Ruutuajalla tarkoitetaan kaikkea sitä aikaa, joka kuluu television, videoiden, tietokone-, mobiili- ja konsolipelien ja muun tietokoneen tai älypuhelimien käytön (kuten somen, nettisurffailun ja kavereiden kanssa viestittelyn) parissa.

(10-29-vuotiaat)

K5C. Kuinka monta tuntia arvioit ruutuajaksesi tavallisena arkipäivänä?

(Tähän lasketaan myös ruutuaika työssä tai koulussa/opinnoissa)

(7-9-vuotiaiden vanhemmat)

K5F. Kuinka monta tuntia arvioit lapsesi ruutuajaksi tavallisena arkipäivänä?

ei ollen- kaan	alle ½h	½-1h	1-1½h	1½-2h	2-2½h	2½-3h	3-3½h	3½-4h	4-4½h	4½-5h	5-5½h	5½-6h	6-6½h	6½-7h	7-7½h	7½-8h	yli 8h	eos
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

(10-29-vuotiaat)

K5D. Kuinka monta tuntia siitä arvioisit tapahtuvan vapaa-ajalla?

(Haastattelijalle: vapaa-ajalla tarkoitetaan aikaa työn tai koulun/opintojen ulkopuolella)

ei ollen- kaan	alle 1/2h	1/2-1h	1-1½h	1½-2h	2-2½h	2½-3h	3-3½h	3½-4h	4-4½h	4½-5h	5-5½h	5½-6h	6-6½h	6½-7h	7-7½h	7½-8h	yli 8h	eos
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

(10-29-vuotiaat)

K5E. Entä kuinka monta tuntia arvioit päivittäiseksi ruutuajaksesi tavallisena viikonlopun tai lomapäivänä?

(7-9-vuotiaiden vanhemmat)

K5G. Entä kuinka monta tuntia arvioit lapsesi päivittäiseksi ruutuajaksi viikonloppuna tai lomapäivänä?

ei ollen- kaan	alle 1/2h	1/2-1h	1-1½h	1½-2h	2-2½h	2½-3h	3-3½h	3½-4h	4-4½h	4½-5h	5-5½h	5½-6h	6-6½h	6½-7h	7-7½h	7½-8h	yli 8h	eos
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

LIIKUNTA

JOHDANTOTEKSTI LIIKUNTAKYSYMYKSIIN:

Seuraavaksi kysyn liikuntaan liittyviä kysymyksiä. Liikunnalla tässä kyselyssä ei tarkoiteta pelkästään erilaisia urheilulajeja, vaan kaikkea liikkumista ja liikuntaa, myös sellaista, jota teet itsekseksi tai kavereiden kanssa. Esimerkiksi pelaamine, liikkuminen kävelen, juosten, polkupyörällä, potkulaudalla, rullaluistimilla, suksilla tai muulla vastaavalla lasketaan liikunnaksi. Ainoastaan koululiikuntaa ei tähän lasketa, sillä tutkimus koskee vapaa-ajan toimintaa.

(15-29-vuotiaat)

K6A. Mieti tavallista viikkoa. Merkitse, kuinka monena päivänä liikut vähintään 60 minuuttia päivässä?

(6-15-vuotiaiden vanhemmat)

K6B. Mieti tavallista viikkoa. Merkitse, kuinka monena päivänä lapsesi liikkuu vähintään 60 minuuttia päivässä?

☐	en yhtenäkään
☐	1 päivänä
☐	2 päivänä
☐	3 päivänä
☐	4 päivänä

☐	5 päivänä
☐	6 päivänä
☐	7 päivänä
☐	en osaa sanoa

(15–29-vuotiaat)

K7A. Kuinka paljon tavallisen viikon aikana liikkumisesi sisältää rasittavaa liikuntaa yhteensä?

(6-15-vuotiaiden vanhemmat)

K7B. Kuinka paljon tavallisen viikon aikana lapsesi liikkuminen sisältää rasittavaa liikuntaa yhteensä? Rasittavalla liikunnalla tarkoitetaan kaikkea sellaista liikuntaa, jonka aikana sydämen syke nousee huomattavasti ja hengästytt selvästi .

☐	ei lainkaan
☐	noin ½ tuntia viikossa
☐	noin 1 tunnin viikossa
☐	2-3 tuntia viikossa
☐	4-6 tuntia viikossa
☐	7 tuntia tai enemmän viikossa

(7-29-vuotiaat)

K8A. Harrastatko nykyisin jotain, aivan mitä tahansa liikuntaa?

(6-15-vuotiaiden vanhemmat)

K8B. Harrastaako lapsesi nykyisin jotain, aivan mitä tahansa liikuntaa?

☐	kyllä
☐	ei
☐	en osaa sanoa

(7-29-vuotiaat, jos K8A = kyllä, eli harrastaa jotain liikuntaa)

K9. Mitä liikuntaa harrastat? (Luettele sekä ohjatusti että yksin tai kavereidesi kanssa ilman ohjausta harrastamasi liikuntamuodot ja urheilulajit.)

(7-29-vuotiaat, jos K8A=a eli ei harrasta mitään liikuntaa)

K10A. Haluaisitko harrastaa jotain liikuntaa?

(7-15-vuotiaiden vanhemmat, jos K8B = ei)

K10C. Haluaisiko lapsesi harrastaa liikuntaa?

☐	kyllä
☐	ei
☐	en osaa sanoa

(7-29-vuotiaat, jos K8A = kyllä eli harrastaa jotain liikuntaa)

K10B. Haluaisitko harrastaa liikuntaa nykyistä enemmän tai jotain muita liikuntamuotoja?

(7-15-vuotiaiden vanhemmat, jos K8B = kyllä)

K10D. Haluaisiko lapsesi harrastaa liikuntaa nykyistä enemmän tai jotain muita liikuntamuotoja?

☐	kyllä
☐	ei
☐	en osaa sanoa

(K11 KYSYTÄÄN JOS K10A TAI K10B=kyllä)

K11. Mitä liikuntaa haluaisit harrastaa? (Liikunnaksi luetaan sekä ohjatusti että yksin tai kavereidesi kanssa ilman ohjausta tapahtuvat liikuntamuodot ja urheilulajit.)

(15-29-vuotiaat, jos K8A=ei tai K10B=ei)

K12A. Kuinka merkittäviä syitä olla harrastamatta liikuntaa seuraavat asiat ovat sinulle?

(6-15-vuotiaiden vanhemmat)

K12C. Sanoit, että lapsesi ei harrasta mitään liikuntaa. Osaisitko arvioida, kuinka merkittäviä syitä olla harrastamatta liikuntaa seuraavat asiat hänelle ja perheellenne ovat.

	hyvin merkittävä	jonkin verran merkittävä	ei lainkaan merkittävä	en osaa sanoa
Et pidä liikunnasta	☐	☐	☐	☐
Liikunnasta ei ole hyötyä sinulle (15-29-vuotiaat)	☐	☐	☐	☐
Sinulla ei ole aikaa liikkua	☐	☐	☐	☐
Sinulla on vamma tai sairaus, joka vaikeuttaa liikunnan harrastamista	☐	☐	☐	☐
Liikunta on liian kilpailuhenkistä	☐	☐	☐	☐
Liikunta, jota haluaisit harrastaa, on liian kallista	☐	☐	☐	☐
Sinulla on huonoja kokemuksia koululiikunnasta (15-29-vuotiaat)	☐	☐	☐	☐
Sinulla on huonoja kokemuksia ohjaajasta tai valmentajasta (15-29-vuotiaat)	☐	☐	☐	☐
Sinulla on huonoja kokemuksia liikunnasta ylipäätään	☐	☐	☐	☐
Tarjolla ei ole sopivaa ohjattua liikuntatoimintaa tai liikuntapaikkaa	☐	☐	☐	☐
Et ole liikunnallisesti lahjakas (15-29-vuotiaat)	☐	☐	☐	☐
Sinulla ei ole tietoa olemassa olevista liikuntamahdollisuuksista (15-29-vuotiaat)	☐	☐	☐	☐
Liikuntamahdollisuudet ovat liian kaukana tai sopivan kyydin puute (15-29-vuotiaat)	☐	☐	☐	☐
Harrastuskaverin puute	☐	☐	☐	☐
Ohjaajan puute (15-29-vuotiaat)	☐	☐	☐	☐
Pelko siitä, että et pärjää	☐	☐	☐	☐
Pelko siitä, että et tule hyväksytyksi porukassa	☐	☐	☐	☐
Muu syy, mikä?	☐	☐	☐	☐

(7-9-vuotiaat, jos K8A=ei eli ei harrasta mitään liikuntaa)

K12B. Sanoit, ettet harrasta mitään liikuntaa. Osaisiko kertoa syitä sille, miksi et? Luettele kaikki mieleesi tulevat syyt. (Huom! Varmista vastaajan lopetettua syiden luettelemisen, että tämä on todella luetellut kaikki lopettamispäätökseen vaikuttaneet syyt.)

(10-29-vuotiaat, jos K8A=kyllä)

K13A. Kuinka usein liikut / harrastat liikuntaa ... ?

(7-14 vuotiaiden vanhemmilta, jos K8B=kyllä)

K13B. Osaisitko arvioida, kuinka usein lapsesi liikkuu / harrastaa liikuntaa ...?

	päivittäin tai lähes päivittäin	muuta-man kerran viikossa	suunnil- leen kerran viikossa	suunnilleen joka kuukausi tai harvem- min	ei koskaan	en osaa sanoa
Urheilu- tai liikuntaseuran järjestämissä harjoituksissa, kilpailuissa tai otteluissa	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Muun seuran tai kerhon järjestämissä liikuntatilaisuuksissa (järjestäjinä esim. partio, seurakunta, kyläyhdistys, urheiluseuratoimintaa ei tässä lasketa mukaan)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Koulun järjestämässä liikuntakerhossa (KOULUN OPPITUNTEJA EI LASKETA MUKAAN)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Liikunta-alan yritysten järjestämissä tilaisuuksissa (järjestäjinä esim. kuntokeskukset, sisäliikuntapuistot, laskettelukeskukset, ratsastustallit, tanssiopistot)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Omaehtoisesti (esim. pyöräily tai pelailu pihalla, kaduilla, puistoissa, luonnossa, kotona tai muilla tavoin palveluiden ulkopuolella)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vanhempien tai muiden huoltajien kanssa	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Jossain muualla, tai jollain muulla tavoin, missä/miten?	☐	☐	☐	☐	☐	☐

(7-9-vuotaat, jos K8a=kyllä)

K14. Miksi harrastat liikuntaa? Luettele kaikki mieleesi tulevat syyt.

(Huom! Varmista vastaajan lopetettua syiden luettelemisen, että tämä on todella luetellut kaikki liikunnan harrastamiseen vaikuttavat syyt.)

(10-29-vuotaat, jos K8A=kyllä)

K15. Kuinka tärkeitä syitä harrastaa liikuntaa seuraavat asiat ovat sinulle?

	hyvin tärkeä	jonkin verran tärkeä	ei lainkaan tärkeä	en osaa sanoa
Liikunta tuottaa iloa	☐	☐	☐	☐
Liikunta tarjoaa mahdollisuuden omaan rauhaan ja yksinoloon	☐	☐	☐	☐
Liikunnan parissa voit viettää aikaa ystäväsi kanssa	☐	☐	☐	☐
Haluat kilpailla	☐	☐	☐	☐
Haluat voittaa	☐	☐	☐	☐
Haluat olla hyvässä kunnossa	☐	☐	☐	☐
Haluat näyttää hyvältä	☐	☐	☐	☐
Haluat kehittää itseäsi	☐	☐	☐	☐
Haluat saada onnistumisen elämyksiä	☐	☐	☐	☐
Haluat pitää painosi kurissa	☐	☐	☐	☐
Tähtäät huipulle tai ammattilaiseksi urheilussa	☐	☐	☐	☐
Esikuvien vaikutus	☐	☐	☐	☐
Vanhempasi haluavat, että harrastat liikuntaa	☐	☐	☐	☐
Muu syy, mikä? _____	☐	☐	☐	☐

(10-29-vuotiaat, jos K8B = kyllä eli harrastaa liikuntaa)

K16A. Miten hyvin seuraavat kuvaavat tämänhetkistä liikuntaharrastustasi?

(6–14 vuotiaiden liikuntaa harrastavien vanhemmilta eli K8B = kyllä)

K16B. Miten hyvin seuraavat kuvaukset sopivat lapsesi tämänhetkiseen liikuntaharrastukseen?

	1 = ei kuvaa ollenkaan	2	3	4	5 = kuvaa täysin
se on edullista	☐	☐	☐	☐	☐
se on kivaa	☐	☐	☐	☐	☐
se on tarpeeksi lähellä	☐	☐	☐	☐	☐

ohjaus/valmennus on laadukasta urheilijaksi tulemisen kannalta	☐	☐	☐	☐	☐
ohjaus/valmennus on laadukasta kasvatuksellisesti	☐	☐	☐	☐	☐
siinä opitaan liikkumaan	☐	☐	☐	☐	☐
siinä tähdätään huippu-urheilijaksi	☐	☐	☐	☐	☐
se on mielekäs ajanviettotapa	☐	☐	☐	☐	☐
ei tarvitse olla yksin / Vanhemmat: lapseni ei tarvitse olla yksin	☐	☐	☐	☐	☐
harrastuksen kautta saa kavereita / Vanhemmat: harrastuksen kautta lapseni saa kavereita	☐	☐	☐	☐	☐

(10-29-vuotiaat, jos K8B = kyllä eli harrastaa liikuntaa)

K16C. Entä millaista liikuntaharrastuksen mielestäsi pitäisi olla? Kuinka toivottavana pidät sitä, että...

(6–14 vuotiaiden liikuntaa harrastavien vanhemmilta eli K8B = kyllä)

K16D. Entä millaista lapsesi liikuntaharrastuksen pitäisi olla? Kuinka toivottavana pidät sitä, että...

	1 = ei toivot-tavaa	2	3	4	5 = toivot-tavaa
se on edullista	☐	☐	☐	☐	☐
se on kivaa	☐	☐	☐	☐	☐
se on tarpeeksi lähellä	☐	☐	☐	☐	☐
ohjaus/valmennus on laadukasta urheilijaksi tulemisen kannalta	☐	☐	☐	☐	☐
ohjaus/valmennus on laadukasta kasvatuksellisesti	☐	☐	☐	☐	☐
siinä opitaan liikkumaan	☐	☐	☐	☐	☐
siinä tähdätään huippu-urheilijaksi	☐	☐	☐	☐	☐
se on mielekäs ajanviettotapa	☐	☐	☐	☐	☐
ei tarvitse olla yksin / Vanhemmat: lapseni ei tarvitse olla yksin	☐	☐	☐	☐	☐
harrastuksen kautta saa kavereita / Vanhemmat: harrastuksen kautta lapseni saa kavereita	☐	☐	☐	☐	☐

(K17 – K19 10–29-vuotiaat, jos K8a = kyllä, eli harrastaa jotain liikuntaa)

K17. Liikunta ja urheilu voivat olla niin ohjattua (esimerkiksi urheiluseuroissa tai kerhoissa) kuin omatoimista (kuten omin päin lenkkeilyä tai kavereiden kanssa pelailua). Kuinka arvioisit omaa tapaasi liikkua kokonaisuudessaan?

☐	liikun pääosin ohjatusti
☐	liikun pääosin omatoimisesti
☐	liikun suunnilleen yhtä paljon ohjatusti ja omatoimisesti

K18. Entä kuinka iso osa kokonaisliikunnastasi tapahtuu yksin ja kuinka iso osa kavereiden kanssa tai muussa porukassa?

☐	liikun pääosin yksin
☐	liikun pääosin porukassa
☐	liikun suunnilleen yhtä paljon yksin ja omatoimisesti

K19. Päivittäinen fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärä kertyy paitsi arki- ja hyötyliikunnasta (kuten välimatkojen kulkemista kävellen tai pyöräillen, pihatöitä, marjastusta tai sienestystä jne.) ja erikseen harrastetusta liikunnasta ja urheilusta (kuten kuntosalilla käynnistä, tietyn lajin treenaamisesta tai kilpaurheilusta). Kuinka arvioisit omaa tapaasi liikkua kokonaisuudessaan?

☐	pääosin arki- ja hyötyliikuntaa
☐	pääosin liikuntaa harrastuksena
☐	hyötyliikuntaa ja liikuntaharrastusta suunnilleen yhtä paljon

(K20-K21 kaikki 10–29-vuotiaat)

K20. Esitän seuraavaksi kysymyksiä siitä, pitäisikö sinun mielestäsi seuraavien ryhmien liikunnan harrastaminen tapahtua mieluummin yhdessä vai erikseen.

	mieluum- min erikseen	ei väliä	mieluum- min yhdessä	en osaa sanoa
tytöt ja pojat	☐	☐	☐	☐
vammaisten ja muut nuoret	☐	☐	☐	☐
maahanmuuttajataustaiset ja kantasuomalaiset nuoret	☐	☐	☐	☐
sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöt ja muut nuoret	☐	☐	☐	☐

K21A. Oletko joskus liikuntaharrastuksessa kokenut kiusaamista, syrjintää tai muuta epäasiallista käytöstä

☐	kyllä, usein
☐	kyllä, joskus
☐	en ollenkaan
☐	en osaa sanoa

(K21A-E, jos K21A = kyllä, usein tai kyllä, joskus)

K21B. Milloin olet joutunut liikuntaharrastuksessasi epäasiallisesti kohdelluksi? (valitse yksi)

☐	joudun edelleen
☐	viimeisen 12 kuukauden aikana
☐	1-5 vuotta sitten
☐	kauemmin aikaa sitten

K21C. Millaista epäasiallista käytöstä olet liikuntaharrastuksessa kokenut Kuinka usein olet kokenut seuraavia?

	kyllä, usein	kyllä, joskus	en ollenkaan	en osaa sanoa
vähättely tai aliarvioiminen	☐	☐	☐	☐
ryhmän ulkopuolelle jättäminen	☐	☐	☐	☐
pilkkaaminen ja nimittely	☐	☐	☐	☐
seksuaalinen ahdistelu	☐	☐	☐	☐
fyysinen väkivalta	☐	☐	☐	☐
väkivallalla uhkaaminen	☐	☐	☐	☐
syrjintä ohjauksen tai esim. peliajan saamisessa	☐	☐	☐	☐
tilojen tai palvelujen esteellisyys (esim. liuskojen tai hissien puuttuminen)	☐	☐	☐	☐

K21D. Entä oletko kokenut liikuntaharrastuksessasi epäasiallista käytöstä...

	kyllä, usein	kyllä, joskus	en ollenkaan	en osaa sanoa
valmentajilta tai ohjaajilta	☐	☐	☐	☐
omilta vanhemmilta	☐	☐	☐	☐
muilta aikuisilta	☐	☐	☐	☐
lapsilta / nuorilta	☐	☐	☐	☐
joltain muulta taholta, miltä?	☐	☐	☐	☐

K21E. Mitä mieltä olet seuraavista väitteistä

	täysin samaa mieltä	jokseenkin samaa mieltä	jokseenkin eri mieltä	täysin eri mieltä	en osaa sanoa
Kokemani epäasiallinen kohtelu on ollut jatkuvaa	☐	☐	☐	☐	☐
Kokemani epäasiallinen kohtelu on vähentänyt liikkumistani	☐	☐	☐	☐	☐
Kokemani epäasiallinen kohtelu on saanut minut lopettamaan liikuntaharrastuksen	☐	☐	☐	☐	☐
Olen kertonut epäasiallisesta kohtelusta jollekin	☐	☐	☐	☐	☐
Olen saanut apua epäasialliseen kohteluun	☐	☐	☐	☐	☐
Epäasiallisen kohtelun selvittely johti laajempiin toimenpiteisiin, kuten toimintakäytäntöjen tai ohjeiden muuttamiseen	☐	☐	☐	☐	☐

(15–29-vuotiaat)

K22A. Kuinka paljon liikkuminen tai urheileminen arviosi mukaan maksaa kuukaudessa?

Huom! Mukaan arvioon lasketaan niin välittömät kulut (kuten välineet, jäsen- ja lisenssimaksut...) kuin välilliset kulut (matkat, hierojat, virkistystoiminta...). Mukaan lasketaan myös vanhemmilta tai muilta saatu tuki, ei yksin omia menoja.

(7–14-vuotiaiden vanhemmat)

K22B. Kuinka paljon lapsesi liikkuminen tai urheileminen arviosi mukaan maksaa kuukaudessa?

_____ euroa / kk.

(10–29-vuotiaat)

K23. Kuinka paljon arvioit seuraavien tahojen kannustaneen tai motivoineen sinua liikkumaan?

	paljon	jonkin verran	vähän	ei vaikutusta	en osaa sanoa
isä (tai muu miespuolinen huoltaja)	☐	☐	☐	☐	☐
äiti (tai muu naispuolinen huoltaja)	☐	☐	☐	☐	☐
sisar	☐	☐	☐	☐	☐
opettajat	☐	☐	☐	☐	☐
urheilivalmentajat	☐	☐	☐	☐	☐
kaverit	☐	☐	☐	☐	☐
esikuvat (kuten huippu-urheilijat)	☐	☐	☐	☐	☐
muu syy, mikä? _____	☐	☐	☐	☐	☐

TYTYTYVÄISYYS

(K24–K30 10-29-vuotiaat)

K24. Kuinka tyytyväinen olet vapaa-aikaasi kaiken kaikkiaan kouluarvosana-asteikolla 4-10?

K25. Kuinka tyytyväinen olet ihmissuhteisiisi kouluarvosana-asteikolla 4-10?

K26. Kuinka tyytyväinen olet terveydentilaasi kouluarvosana-asteikolla 4-10?

K27. Kuinka tyytyväinen olet fyysiseen kuntoosi kouluarvosana-asteikolla 4-10?

K28. Kuinka tyytyväinen olet ulkonäköösi kouluarvosana-asteikolla 4-10?

K29. Kuinka tyytyväinen olet tällä hetkellä omaan taloudelliseen tilanteeseesi kouluarvosana-asteikolla 4-10?

K30. Kuinka tyytyväinen olet nykyiseen elämääsi kaiken kaikkiaan kouluarvosana-asteikolla 4-10?

LIITE 2

VASTAAJAT TAUSTAMUUTTUJITTAIN

	n	%
Sukupuoli		
Nainen	809	51
Mies	777	49
Muu	13	1
Ikäryhmä		
6 v.	152	10
7–9 v.	187	12
10–14 v.	304	19
20–24 v.	323	20
25–29 v.	329	21
15–19 v.	303	19
Puuttuva tieto	1	0
Äidinkieli		
Suomi	1427	89
Ruotsi	65	4
Muu	107	7
Asumisympäristö		
Ison kaupungin keskusta	250	16
Ison kaupungin lähiö tai muu laita-alue	618	39
Pikkukaupungin tai pikkukylän keskusta	294	18
Pikkukaupungin tai pikkukylän harvaan asuttu laita-alue	230	14
Maaseutuympäristö	196	12
Puuttuva tieto	11	1
Asumis- ja perhemuoto		
Huoltajan tai huoltajien kanssa	970	61
Yksin asuva (myös soluasunto, kimppakämppä tms.)	299	19
Puoliso, ei lapsia	206	13
Puoliso, lapsia	75	5
Yksinhuoltaja (15–29 v.)	21	1
Muu	13	1
Ei osaa sanoa	10	1
Puuttuva tieto	5	0
Opiskelu (15–29 v.)		
Ei tutkintoja, ei opiskele	54	6
Peruskoulu tai peruskoulussa	62	6

Ammatillinen perustutkinto tai sitä suorittamassa	267	28
Ylioppilastutkinto tai sitä suorittamassa	221	23
Ammattikorkeakoulututkinto tai sitä suorittamassa	186	19
Yliopistotutkinto tai sitä suorittamassa	160	17
Puuttuva tieto	6	1
Pääasiallinen toiminta (15–29 v.)		
Opiskelu tai koulunkäynti (myös työharjoittelu)	461	48
Työssä tai yrittäjä	322	34
Lomautettu tai työtön	76	8
Varusmies tai siviilipalvelusmies	22	2
Lasten hoitoon tarkoitettulla vapaalla (Äitiys-, isyys-, hoito- tai vanhempainvapaalla)	32	3
Eläkkeellä	7	1
Muu	36	4
Tiedonkeruumenetelmä		
Facetoface (6–9 v.)	137	9
Puhelin (6–29 v.)	985	62
Paneeli (15–29 v.)	477	30

KIRJOITTAJAT

Tiina Hakanen (FM) työskentelee tilastotutkijana Nuorisotutkimusverkostossa.

Sami Myllyniemi (VTM) Nuorisotutkimusverkoston tutkija.

Arttu Saarinen on taloussosiologian dosentti ja työskentelee yliopisto-opettajana Turun yliopiston taloussosiologian oppiaineessa.

Mikko Salasuo on talous- ja sosiaalihistorian dosentti, joka toimii vastaavana tutkijana Nuorisotutkimusverkostossa.

Tuomas Zacheus (KT) työskenteli viimeksi Turun yliopiston kasvatustieteiden laitoksella, elinikäisen oppimisen ja koulutuksen tutkimuskeskuksessa (CELE).

TIIVISTELMÄ

Oikeus liikkua. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018

Tiina Hakanen, Sami Myllyniemi & Mikeko Salasuo (toim.)

Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus on kahden vuoden välein ilmestyvä haastattelututkimus, jonka toteuttavat yhteistyössä Valtion nuorisoneuvosto, Valtion liikuntaneuvosto, opetus- ja kulttuuriministeriö sekä Nuorisotutkimusverkosto. Tutkimuksen juuret ovat 1990-luvun Nuorten järjestökiinnittynöisyystutkimuksissa. Sittenjärjestöistä lähtevä näkökulma on laajentunut kattamaan nuorten vapaa-aikaa yleisemmin. Laajentuneen näkökulman taustalla on kasvanut ymmärrys vapaa-ajan ja omaehtoisen olemisen merkityksestä lasten ja nuorten elämässä.

Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksen tavoitteena on nimensä mukaisesti tarkastella vapaa-aikaa ja siihen liittyviä trendejä. Vapaa-aika tarkoittaa tutkimusaiheena sitä, että tutkimuksessa keskitytään ennen kaikkea koulun, työn ja muiden instituutioiden ulkopuolella tapahtuvaan elämään. Nyt käsillä olevan vuoden 2018 vapaa-aikatutkimuksen pääteema on liikkuminen ja liikunta. Sisällöllinen painopiste on lasten ja nuorten omista näkemyksistä, kokemuksista ja tulkinnoista omasta liikkumisesta ja liikunnasta. Tämän mahdollistavat haastattelut ja kyselyt tiedonkeruutapana.

Tutkimuksen perusjoukkona ovat 6–29-vuotiaat Manner-Suomessa asuvat lapset ja nuoret. Pöiminta tehtiin Väestörekisterikeskuksessa satunnaisotantana, minkä jälkeen henkilötietoihin yhdistettiin puhelinnumero. Alle 15-vuotiaiden tiedonkeruun aluksi otettiin yhteyttä huoltajiin, joilta pyydettiin lupa lasten haastatteluuhin.

Tutkimuksen tärkeänä prismana lasten ja nuorten maailmaan on liikuntalaki ja sen toteuttamisen lähtökohdat. Vapaa-aikatutkimuksen keskeinen tehtävä on kartoittaa liikuntalain arvopohjan ja lähtökohkien toteutumista lasten ja nuorten liikunnassa. Tutkimuksen liikuntaa käsittelevässä osassa myös pohditaan sellaisia tuloksia, jotka ovat keskeisiä ja ajankohtaisia liikuntalain näkökulmasta.

Lasten ja nuorten ohella tässä tutkimuksessa tiedusteltiin myös vanhemmilta näkemyksiä lasten liikunnasta. Sukupolvivertailua hyödyntäen päästään käsiksi uudella tavalla perheen sisäisiin liikkumisen ja liikunnan merkityksiin, mutta ennen kaikkea vanhempien kasvatuspyrkimyksiin ja -tavoitteisiin sekä kokemuksiin ja näkemyksiin lasten ja nuorten liikunnan harrastamisen nykytilasta. Vanhempien kasvatukselliset toiveet ja pyrkimykset ovat tärkeitä suunnannäyttäjiä liikuntaa lapsille ja nuorille järjestäville tahoille ja liikuntapolitiikalle.

Tärkeä vapaa-aikatutkimuksen ominaispiirre on sen tarjoama mahdollisuus tarkastella kulloisenkin teeman yhteyksiä muihin vapaa-ajan aktiviteetteihin. Tälläkin tutkimuskierroksella selvitettiin lasten ja nuorten kokemuksia vapaa-ajan riittävydestä, ruutuajasta, harrastuksista ja järjestöissä mukana olemisesta. Erityisen kiinnostuksen kohteena tutkimuksessa on lasten ja nuorten liikkumisen yhteys heidän muuhun vapaa-aikaansa. Keskeinen havainto on liikkumisen yhteys muutenkin aktiiviseen vapaa-aikaan. Liikunnan säännöllisyys liittyy myös keskimääräistä korkeampaan tyytyväisyyteen suhteessa terveydentilaan, fyysiseen kuntoon ja ulkonäköön sekä elämään kaiken kaikkiaan.

Asiasanat: lapset, nuoret, vapaa-aika, liikunta, harrastukset, kiusaaminen, liikuntatottumukset, järjestötoiminta, fyysinen aktiivisuus, liikuntakäyttäytyminen

REFERAT

Rätten att röra på sig. Undersökning om barns och ungdomars fritid 2018

Red. Tiina Hakanen, Sami Myllyniemi & Mikko Salasuo

Undersökningen om barns och ungdomars fritid är en intervjuundersökning som utkommer med två års mellanrum och genomförs av Statens ungdomsråd, Statens idrottsråd, undervisnings- och kulturministeriet samt Ungdomsforskningsnätverket. Undersökningen har sina rötter i 1990-talets undersökningar om ungdomars bundenhet till föreningar. Senare har fokuset på organisationer utvidgats till att omfatta ungdomarnas fritid i allmänhet. Bakom det utvidgade perspektivet finns en ökad förståelse för den betydelse som fritiden har i barns och ungas liv.

Syftet med Undersökningen om barns och ungdomars fritid är som namnet antyder att granska fritiden och relaterade trender. Att ha fritiden som forskningstema betyder att man framför allt koncentrerar sig på livet utanför skolan, arbetet och andra institutioner. Huvudtemat för den förhandenvarande undersökningen för 2018 är motion och idrott. Innehållets tyngdpunkt ligger på barnens och ungdomarnas egna åsikter, erfarenheter och tolkningar av sitt motionerande och idrottande. Detta möjliggjordes av att datainsamlingen gjordes genom intervjuer och enkäter.

Undersökningens population var 6–29-åriga barn och unga som bor i Fastlandsfinland. Samplingen gjordes av Befolkningsregistercentralen som sannolikhetsurval, och därefter kopplades personuppgifterna ihop med ett telefonnummer. Datainsamlingen för barnen under 15 år inleddes genom att kontakta deras vårdnadshavare för att be dem om tillstånd att intervjua barnen.

I forskningen utgör idrottslagen och utgångspunkterna för dess genomförande ett viktigt prisma in i barnens och ungdomarnas värld. Fritidsundersökningens främsta uppgift är att kartlägga hur idrottslagens värderingar och utgångspunkter förverkligas i barn- och ungdomsidrotten. I den delen av undersökningen som behandlar idrott överväger man också de resultat som är viktiga och aktuella ur idrottslagens perspektiv.

Förutom barn och unga undersöktes också föräldrarnas åsikter om barnens motionerande. Med hjälp av generationsjämförelse kommer man på ett nytt sätt åt den betydelse som motion och idrott har inom familjen, men framför allt föräldrarnas strävanden och mål beträffande uppfostran samt deras erfarenheter av och åsikter om nuläget vad gäller barnens och ungdomarnas motionerande. Föräldrarnas önskemål och strävanden beträffande uppfostran är viktiga vägvisare för instanser som ordnar barn- och ungdomsidrott och för idrottspolitiken.

Ett av fritidsforskningens viktiga särdrag är möjligheten den erbjuder att granska kopplingarna mellan varje tema och andra fritidsaktiviteter. Under denna undersökningsrond utredde man liksom även tidigare barns och ungdomars upplevelser av fritidens tillräcklighet, skärmtid, hobbyer och deltagande i organisationers verksamhet. Kopplingen mellan barns och ungas motionerande och deras övriga fritid var av särskilt intresse i denna undersökning. En viktig observation är motionerandets koppling till en aktiv fritid i allmänhet. Regelbunden motion har också en koppling till en högre belåtenhet än genomsnittet vad gäller hälsotillstånd, fysisk kondition och utseende samt livet överlag.

Ämnesord: barn, ungdomar, fritid, idrott, motion, hobbyer, mobbning, motionsvanor, organisationsverksamhet, fysisk aktivitet, motionsbeteende

ABSTRACT

The right to move. A study of children's and young people's leisure activities in 2018
(Editors) Tiina Hakanen, Sami Myllyniemi & Mikko Salasuo

The study of children's and young people's leisure activities is a biennial interview study, which is carried out in cooperation by the State Youth Council, the National Sports Council, the Ministry of Education and Culture and the Finnish Youth Research Network. The study is a continuation of the surveys of young people's organisational commitment carried out in the 1990s. The theme centred around organisations has subsequently been broadened to include young people's leisure time more generally. The theme was broadened due to increased understanding of the importance of leisure time and time spent in a self-motivated way in children's and young people's lives.

As the name suggests, the target of the study of children's and young people's leisure activities is to study leisure time and the related trends. As leisure time is the subject of research, the study focuses above all on the life that takes place outside of school, work and other institutions. The main theme of this 2018 study is physical activity and physical exercise. The focus is on children's and young people's own views, experiences and interpretations of their own physical activity and physical exercise. This is possible as interviews and questions were the methods used to collect data.

The study population comprises children and young people aged 6 to 29 years who live in Mainland Finland. The sampling was carried out as random sampling on the data available at the Population Register Centre. Telephone numbers were then obtained. The data collection for those under the age of 15 was initiated by contacting the guardians to request permission to interview the children.

An important prism into the world of the children and young people in the study is the Act on the promotion of sports and physical activity and the principles for achieving its objectives. The main purpose of the study on leisure activities is to find out whether the Act's value base and principles are fulfilled in children's and young people's physical exercise. In the section on physical exercise we also discuss results that are of key importance and topical from the perspective of the Act.

We also asked the children's parents for their views on children's physical exercise. We used generational comparison as a new way of tapping into the meanings physical exercise and activity has within families. Above all we used it to discover the parents' upbringing aspirations and goals and their experiences and views of the current state of physical exercise carried out by children and young people. Parents' upbringing aspirations and goals provide an important frame of reference for the parties that arrange physical activities for children and young people and for the policy on physical activity.

An important characteristic of the study of leisure activities is the opportunity it offers to study the way each theme is linked with other leisure time activities. Also on this occasion, the study investigated the children's and young people's opinions regarding whether they have enough leisure time, their screen time, hobbies and participation in organisations. A particular point of interest in the study is the link between children's and young people's physical activity and the rest of their leisure time. The key observation is the link between physical activity and an otherwise active leisure time. Regular physical exercise is associated with a higher than average feeling of satisfaction in relation to state of health, physical condition and appearance and to life overall.

Keywords: *children, young people, leisure time, physical exercise, hobbies, bullying, physical exercise habits, organisational activity, physical activity, physical exercise behaviour*

OIKEUS LIIKKUA

Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus on haastattelu-tutkimus, jossa tarkastellaan 6–29-vuotiaiden vapaa-aikaa ja siihen liittyviä trendejä. Tutkimussarjassa keskitytään harrastuksiin, ystävyysuhteisiin ja muihin vapaa-ajan aktiviteetteihin. Sisällöllinen painopiste on lasten ja nuorten omissa näkemyksissä, kokemuksissa ja tulkinnoissa.

Nyt käsillä olevan tutkimuksen pääteema on liikkuminen ja liikunta. Tärkeänä tehtävänä on kartoittaa liikuntalain arvopohjan ja lähtökohtien toteutumista. Tulosten raportoinnin yhteydessä pohditaan kysymyksiä ja ilmiöitä, jotka ovat tärkeitä liikuntalain lähtökohtien ja arvopohjan näkökulmasta.

Tutkimusta varten lasten ja nuorten liikkumisesta kysyttiin myös heidän vanhemmiltaan. Tulokset tarjoavat tietoa siitä, millaisia ovat ne merkitykset, joita vanhemmat antavat lastensa liikuntaharrastuksille. Vanhempien kasvatuksellisten toiveiden ja tavoitteiden tutkiminen tuottaa tärkeää tietoa liikuntapolitiikan ja liikunnan kansalaistoiminnan hyödynnettäväksi.

OPETUS- JA KULTTUURIMINISTERIÖ
VALTION LIIKUNTANEUVOSTO
VALTION NUORISONEUVOSTO
NUORISOTUTKIMUSVERKOSTO



ISBN 978-952-7175-80-4

