



Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU-tutkimuksen tuloksia 2024

VALTION LIIKUNTANEUVOSTON JULKAISUJA 2025:1

Sami Kokko ja Riikka Hämylä (toim.)



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

 **UKK-instituutti**



OPETUS- JA
KULTTUURIMINISTERIÖ



VALTION LIIKUNTANEUVOSTO
Statens idrottsråd



VALTION LIIKUNTANEUVOSTO

Statens idrottsråd

Opetus- ja kulttuuriministeriö/
Undervisnings- och kulturministeriet
Valtion liikuntaneuvosto/Statens idrottsråd
PL/PB 29
00023 Valtioneuvosto/Statsrådet
www.liikuntaneuvosto.fi
Ulkoasu: Graafinen suunnittelu Pirjo Uusitalo-Aura
Taitto: Antero Airos
Kansikuva: Juha Tuomi / Rodeo
ISBN 978-952-415-272-3 (pdf)
ISSN 2242-4571 (verkkojulkaisu)
Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2025:1

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

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa

LIITU-tutkimuksen tuloksia 2024

VALTION LIIKUNTANEUVOSTON JULKAISUJA 2025:1

Sami Kokko ja Riikka Hämylä (toim.)

Sisällys

Tiivistelmä	6
Sammandrag	8
Abstract	10
Valtion liikuntaneuvoston alkusanat	12
1 Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) -tutkimuksen aineistonkeruu ja menetelmät 2023–2024	15
<i>Riikka Hämylä, Maija Puupponen, Jari Villberg, Pauliina Husu, Tommi Vasankari, Carola Ray ja Sami Kokko</i>	
2 Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, liikuntatilanteet, liikkumisympäristöt ja liikkumisen seurantalaitteet	21
<i>Riikka Hämylä, Jari Villberg, Kwok Ng ja Sami Kokko</i>	
3 Liikemittarilla mitatun liikkumisen, paikallaanolon ja unen määrä	31
<i>Pauliina Husu, Kari Tokola, Henri Vähä-Ypyä ja Tommi Vasankari</i>	
4 Lasten ja nuorten liikunnan esteet	47
<i>Mirja Hirvensalo ja Pasi Koski</i>	
5 Vanhemmat ja kaverit lasten ja nuorten liikkumisen tukena	53
<i>Sanna Palomäki, Arto Laukkanen ja Pertti Huotari</i>	
6 Liikunta kouluissa ja oppilaitoksissa	60
6.1 Liikunnanopetuksen tuntimäärät ja oppilaiden arvosanat	60
<i>Sanna Palomäki ja Nelli Lyyra</i>	
6.2 Käsitteitä koululiikunnasta ja liikunnanopetuksesta	64
<i>Nelli Lyyra ja Sanna Palomäki</i>	
6.3 Koulun liikunnallinen toimintakulttuuri	67
<i>Katja Rajala, Katariina Kämppi, Harto Hakonen, Janne Kulmala ja Tuija Tammelin</i>	
6.4 Opiskelupäivän aikainen liikkuminen	72
<i>Kirsti Siekkinen, Katariina Kämppi, Harto Hakonen, Janne Haikari ja Katja Rajala</i>	
6.5 Aktiivisesti kuljetut koulu- ja opiskelumatkat	78
<i>Marianne Turunen, Janne Kulmala, Harto Hakonen, Jouni Kallio ja Tuija Tammelin</i>	
7 Urheilu, seuraharrastaminen ja epäasiallinen kohtelu	85
7.1 Urheilu ja seuraharrastaminen	85
<i>Kaisu Mononen, Minna Blomqvist, Pasi Koski ja Sami Kokko</i>	
7.2 Epäasiallinen kohtelu urheilussa	97
<i>Virve Toivonen ja Marko Kananen</i>	
8 Liikuntavammat koulussa, vapaa-ajalla ja urheiluseuroissa	103
<i>Mari Leppänen, Jari Parkkari ja Kerttu Toivo</i>	
9 Suomen- ja ruotsinkielisten erot liikuntakäyttäytymisessä	110
<i>Henna Launistola, Riikka Hämylä, Jari Villberg, Sami Kokko, Nina Simonsen ja Carola Ray</i>	

10 Toimintarajoitteisten lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen	118
<i>Kwok Ng, Anni Pohjanvirta ja Vilma Pikkupeura-Riikilä</i>	
11 Liikuntakäyttäytyminen yhdenvertaisuuden näkökulmasta	127
<i>Piritta Asunta, Matti Hakamäki, Mikko Huhtiniemi, Terhi Huovinen ja Tuija Tammelin</i>	
11.1 Perheen sosioekonomisen aseman yhteys liikuntakäyttäytymiseen	129
<i>Piritta Asunta, Mikko Huhtiniemi, Terhi Huovinen, Harto Hakonen ja Tuija Tammelin</i>	
11.2 Asuinpaikan yhteydet liikuntakäyttäytymiseen	137
<i>Mikko Huhtiniemi, Piritta Asunta, Terhi Huovinen, Harto Hakonen ja Tuija Tammelin</i>	
11.3 Ulkomaalaistaustaisten lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen.....	145
<i>Terhi Huovinen, Piritta Asunta, Matti Hakamäki, Mikko Huhtiniemi, Harto Hakonen ja Tuija Tammelin</i>	
12 Lasten ja nuorten digipelaaminen ja liikunta	154
<i>Miikka Sokka, Kwok Ng, Sami Kokko, Pauliina Husu, Raine Koskimaa, Veli-Matti Karhulahti ja Pasi Koski</i>	
13 Liikunta, terveys ja terveyden lukutaito	163
13.1 Terveystietäminen, liikkuminen ja urheiluseuratoimintaan osallistuminen	163
<i>Leena Paakkari, Jorma Tynjälä ja Olli Paakkari</i>	
13.2 Liikunta ja terveyskäyttäytyminen.....	167
<i>Kristiina Ojala, Antti Laasonen, Maija Puupponen ja Jorma Tynjälä</i>	
13.3 Liikunta ja psykososiaalinen hyvinvointi	177
<i>Kristiina Ojala, Kaija Appelqvist-Schmidlechner, Nelli Lyyra ja Jorma Tynjälä</i>	
LIITTEET	187

Tiivistelmä

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) -tutkimus tuottaa kansallista seurantatietoa perusopetusikäisten lasten ja nuorten sekä toisella asteella opiskelevien nuorten aikuisten liikkumisesta, liikunta- ja terveyskäyttäytymisestä, paikallaanolosta ja unesta sekä liikuntaan liittyvistä asenteista, arvoista ja kokemuksista. Ensimmäinen LIITU-aineisto kerättiin 11-, 13- ja 15-vuotiailta vuonna 2014. Tämänkertainen aineisto (2023–2024) kerättiin ensimmäistä kertaa samaan aikaan koko LIITU-tutkimuksen kohderyhmältä eli perusopetusikäisiltä ja toisen asteen opiskelijoilta (7–20-vuotiaat). Myös aineistonkeruun aika oli tällä kertaa pidempi kuin aiemmin. Varsinainen aineistonkeruu toteutettiin loppuvuodesta 2023 vuoden 2024 toukokuun loppuun asti. Aineistoa täydennettiin lisäksi syyslukaudella 2024 elo-, syys- ja lokakuussa. Aineisto kerättiin sekä sähköisellä kyselyllä että liikemittarilla suomenkielisissä ja ruotsinkielisissä oppilaitoksissa. Kyselyyn vastasi yhteensä 21 619 lasta, nuorta ja nuorta aikuista, ja liikemittariaineisto koostuu 2 737 osallistujan liikemittarimittauksista.

Tässä raportissa esitellään LIITU 2024 -tutkimuksen tulokset kyselystä ja liikemittauksista koko kohderyhmältä eli 7–20-vuotiailta. Toisen asteen opiskelijoiden osalta raportoidaan vain lukiolaisten tulokset, koska ammatillisten oppilaitosten opiskelijoiden osalta aineisto ei ole edustava. Tarkastelun pääpaino on tässä raportissa erityisesti ikäryhmien välisissä eroissa. Raportin rakenne on pääpiirteittäin sama, kuin edellisissä LIITU-raporteissa. Uutena lisäyksenä tässä raportissa on luku, jossa tarkastellaan liikuntakäyttäytymistä yhdenvertaisuuden ja eriarvoisuuden näkökulmista.

Kyselyn perusteella noin kolmasosa (32 %) LIITU-tutkimukseen osallistuneista lapsista, nuorista ja nuorista aikuisista täytti liikkumissuosituksen. Liikkumissuosituksen saavuttavien osuudet vähenivät iän myötä ja osuudet olivat kaikista pienimmät lukiolaisilla. Perusopetusikäisistä 7–15-vuotiaista lapsista ja nuorista liikkumissuosituksen mukaisesti liikkui 37 prosenttia ja lukiolaista 19 prosenttia. Peruskouluikäisillä liikkumissuosituksen mukaan liikkuvien osuuksissa ei ole juurikaan tapahtunut muutosta edellisiin tutkimusvuosiin, mutta lukiolaisilla liikkumissuosituksen mukaan liikkuvien osuus oli suurempi kuin vuonna 2020. Pojat liikkuivat suosituksen mukaisesti yleisemmin kuin tytöt, ja pojille kertyi myös rasittavaa liikkumista suosituksen mukaan vähintään kolmena päivänä viikossa yleisemmin kuin tytöille. Samansuuntainen ero havaittiin myös lukiolaisilla miehillä ja naisilla. Pojat/miehet vastasivat liikkumisen yleistyneen viimeisen 12 kuukauden aikana yleisemmin kuin tytöt/naiset, kun taas tytöillä/naisilla liikkuminen oli vähentynyt yleisemmin kuin pojilla/miehillä.

Omaehtoinen liikkuminen oli selvästi yleisin liikkumismuoto niin lapsilla, nuorilla kuin nuorilla aikuisilla. Urheiluseuran järjestämissä harjoituksissa, kilpailuissa tai otteluissa liikkui noin puolet vastaajista ja liikunta-alan yritysten järjestämissä liikuntatilaisuuksissa reilu kolmannes. Liikuntapaikoista lapset, nuoret ja nuoret aikuiset käyttivät yleisimmin viikoittain kevyenliikenteenväyliä sekä omaa- tai kaverin pihaa. Myös viikoittainen luonnossa ja metsissä liikkuminen ja sisäsalien ja jäähallien hyödyntäminen oli melko yleistä, ja näin teki vajaa puolet vastaajista.

Liikemittarimittausten perusteella havaittiin, että lapset, nuoret ja lukiolaiset viettivät suuren osan valvellaoloajastaan paikallaan, pääasiassa istuen, ja liikkumisesta suurin osa oli teholtaan kevyttä. Kuten kyselyaineistossa, myös liikemittarilla mitatussa aineistossa havaittiin eroa ikäryhmien välillä. Paikallaanolon määrä lisääntyi nuoremmista vanhempiin ikäryhmiin siirryttäessä. Liikkumisen määrä ja erityisesti reippaan ja rasittavan liikkumisen määrä oli vähäisempää vanhemmissa ikäryhmissä.

Liikkumisen esteiden havaittiin olevan yleisimmin ulkoisia esteitä, kuten ohjauksen ja paikkojen puute sekä liikunnan kalleus. Henkilökohtaisista esteistä raportoitui yleisimmin ajan puutetta ja sitä, että muut harrastuksen vievät aikaa. Myös se, ettei viitsi lähteä liikkumaan, oli yleisimmin raportoitujen esteiden joukossa.

Liikunta- ja urheiluseuratoimintaan osallistui 55 prosenttia 9–20-vuotiaista lapsista, nuorista ja nuorista aikuisista. 9–15-vuotiailla lapsilla ja nuorilla osuus oli 60 prosenttia ja 16–20-vuotiailla nuorilla aikuisilla 44 prosenttia. Liikunta- ja urheiluseuratoimintaan osallistuneiden osuudet ovat suurempia kuin edellisinä tutkimusvuosina, ja koronapandemiaa edeltävä taso on lähes saavutettu.

Liikkumisen yhdenvertaisuutta ja eriarvoisuutta tarkasteltaessa havaittiin, että liikkumissuosituksen saattaminen oli selvästi yleisempää korkeammassa sosioekonomisessa asemassa olevien perheiden lapsilla ja nuorilla. Hyvässä taloudellisessa tilanteessa olevat lapset ja nuoret liikkuvat muita yleisemmin omaehtoisesti ja heille kertyi vähemmän ruutuaikaa. Heikossa taloudellisessa tilanteessa olevat lapset ja nuoret taas omistivat muita harvemmin polkupyörän.

Sosioekonomisen aseman lisäksi liikuntakäyttäytymisessä havaittiin eroa asuinpaikan mukaan. Esimerkiksi yläkoulu- ja lukioikäisten osalta kaupunkilaiset liikkuvat enemmän kuin maaseudulla asuvat ja myös urheiluseuratoimintaa osallistuminen oli kaupunkilaisilla yleisempää. Maaseudun alakouluikäisillä yli kahden tunnin päivittäinen ruutuaika oli yleisempää verrattuna kaupunkilaisiin, ja maaseudulla asuvat raportoivat kaupunkilaisia enemmän liikkumisen esteitä.

Syntyperän mukaan havaittiin eroa erityisesti vähän liikkuvien osuuksissa, joita ulkomaalaistaustaisista oli huomattavasti suurempi osa kuin suomalaistaustaisista. Ulkomaalaistaustaiset raportoivat myös suomalaistaustaisia yleisemmin liikkumisen esteitä. Yhdenvertaisuuden ja eriarvoisuuden näkökulmasta raportissa on myös omat luvut suomen- ja ruotsinkielisten lasten, nuorten ja nuorten aikuisten eroista sekä toimintarajoitteita kokevien ja ei-kokevien eroista.

Tässä raportissa esitellään tuloksia myös seuraavilta aihealueilta: liikkumisen seurantalaitteet- ja sovellukset, vanhemmat ja kaverit liikkumisen tukena, liikunnanopetuksen tuntimäärät ja oppilaiden arvosanat, lasten ja nuorten käsityksiä koululiikunnasta ja liikunnanopetuksesta, koulun liikunnallinen toimintakulttuuri, opiskelupäivän aikainen liikkuminen, aktiivisesti kuljetut koulu- ja opiskelumatkat, epäasiallinen kohtelu urheilussa, liikuntavammat koulussa, vapaa-ajalla ja urheiluseuroissa ja digipelaaminen ja liikunta. Viimeisessä pääluvussa tarkastellaan liikunta-aktiivisuuden ja urheiluseuratoimintaan osallistumisen yhteyksiä lasten, nuorten ja nuorten aikuisten terveydenlukupäätöksiin ja psykososiaaliseen hyvinvointiin sekä liikunnan ja muun terveyskäyttäytymisen välistä yhteyttä.

Sammandrag

Undersökningen om barns och ungas fysiska aktivitetsvanor i Finland (LIITU) är en nationell uppföljningsundersökning som producerar kunskap om fysisk aktivitet, motions- och hälsovanor, stillavarande och sömn, samt attityder, värden och upplevelser relaterade till fysisk aktivitet hos barn och unga i grundskoleåldern och unga vuxna på andra stadiet. Material för LIITU-undersökningen samlades in från 11-, 13- och 15-åringar för första gången år 2014. Denna gång (2023–2024) samlades materialet in samtidigt från hela målgruppen i LIITU-undersökningen, det vill säga barn och unga i grundskoleåldern samt studerande på andra stadiet (7–20-åringar). Insamlingen av materialet pågick denna gång under en längre tid än tidigare och den egentliga insamlingen pågick från slutet av år 2023 fram till slutet av maj 2024. Materialet kompletterades under höstterminen 2024 i augusti, september och oktober. Som mätinstrument användes elektroniska enkäter och rörelsemätare och insamlingen av materialet gjordes i både finsk- och svenskspråkiga läroanstalter. Sammanlagt 21 619 barn, unga och unga vuxna svarade på enkäten. Mätningen med rörelsemätare genomfördes hos 2 737 deltagare.

Denna rapport presenterar enkäts- och rörelsemätningsresultat från hela målgruppen i LIITU 2024-undersökningen, alltså 7–20-åringar. När det gäller studeranden på andra stadiet, rapporteras enbart resultat från gymnasiestuderande, eftersom materialet som samlades in från studerade vid yrkesläroanstalter inte är representativt. Huvudvikten i rapporten läggs på granskning av skillnader mellan åldersgrupperna. Strukturen är i huvudsak likadan som i tidigare LIITU-rapporter. Rapporten innehåller ett nytt kapitel som granskar fysiska aktivitetsvanor ur ett likabehandlings- och ojämlikhetsperspektiv.

Resultaten från enkätundersökningen visar att cirka en tredjedel (32 %) av alla barn, unga och unga vuxna uppnådde rekommendationen om fysisk aktivitet. Andelen deltagare som uppnår rekommendationen om fysisk aktivitet minskar med åldern och är som lägst hos gymnasiestuderanden. En närmare granskning visar att 37 procent av barn och unga i grundskoleåldern och 19 procent av gymnasiestuderanden rör på sig enligt rekommendationen. Bland grundskolelever skedde inga större förändringar i andelen som uppnår rekommendationen jämfört med tidigare år, men bland gymnasiestuderanden var andelen som rörde på sig enligt rekommendationen högre än år 2020. Pojkar uppnådde rekommendationen om fysisk aktivitet i högre utsträckning än flickor. Därtill utövade pojkar ansträngande fysisk aktivitet enligt rekommendationen minst tre dagar i veckan i högre utsträckning än flickor. Motsvarande skillnad mellan könen observerades hos män och kvinnor i gymnasiet. Pojkar/män bedömde i högre utsträckning än flickor/kvinnor att deras fysiska aktivitet hade ökat under de senaste 12 månaderna. Däremot bland flickor/kvinnor hade den fysiska aktiviteten minskat i högre utsträckning än hos pojkar/män.

Att röra på sig på egen hand var den vanligaste motionsformen såväl hos barn, unga som unga vuxna. Ungefär hälften av deltagarna rörde på sig under träningar, tävlingar eller matcher som ordnades av en idrottsförening och en dryg tredjedel rörde på sig under motionstillfällen som ordnades av privata aktörer såsom företag. Bland barn, unga och unga vuxna var det vanligast att vara fysiskt aktiv varje vecka på leder för lätt trafik och på den egna eller kompisens gård. Att vara fysiskt aktiv i naturen och skogen varje vecka eller att idka fysisk aktivitet i inomhus- och ishallar var också relativt vanligt, knappa hälften av respondenterna uppgav dessa platser.

Mätningarna gjorda med rörelsemätare visade att barn, unga och unga vuxna spenderade en stor del av sin vakna tid stillavarande, i huvudsak sittande, och största delen av den fysiska aktiviteten var av lätt intensitet. Också i resultaten från mätningarna med rörelsemätare observerades skillnader mellan åldersgrupperna. Mängden stillavarande ökade från de yngre åldersgrupperna till de äldre. Mängden fysisk aktivitet och speciellt mängden rask och ansträngande fysisk aktivitet var lägre i äldre åldersgrupper.

Det var vanligare att uppge yttre hinder för fysisk aktivitet, såsom till exempel bristen på ledna aktiviteter och platser där man kan röra på sig eller höga kostnader för att idka fysisk aktivitet. De vanligaste personliga hindren var tidsbrist och att tiden spenderas i annan hobbyverksamhet. En annan vanlig orsak till att man inte rörde på sig var att man inte ides vara fysiskt aktiv.

Den totala andelen barn, unga och unga vuxna som deltog i motions- och idrottsföreningsverksamhet var 55 procent. Bland 9–15-åriga barn och unga var andelen 60 procent och bland 16–20-åriga unga vuxna 44 procent. Andelen som deltog i motions- och idrottsföreningsverksamhet är större än under de tidigare undersökningsåren och når nu nästan nivån som föregick coronapandemin.

När det gäller likabehandling och ojämlikhet inom fysisk aktivitet så uppnådde man rekommendationen om fysisk aktivitet i betydligt högre utsträckning bland barn och unga från familjer med högre socio-ekonomisk status. Det var vanligare hos barn och unga med stark ekonomisk bakgrund att röra på sig mera och ha mindre skärmtid. Barn och unga med svag ekonomisk bakgrund ägde mer sällan en cykel. Man observerade också regionala skillnader, till exempel så hade äldre elever i grundskolan och gymnasieelever som bodde i städer mera fysisk aktivitet än de som bodde på landsbygden. Att delta i idrottsföreningsverksamhet var också vanligare hos dem som bodde i städer. Barn i grundskolans lägre klasser som bodde på landsbygden hade i högre utsträckning skärmtid över två timmar per dag jämfört med dem som bodde i städer. Barn som bodde på landsbygden rapporterade också flera hinder för fysisk aktivitet. Deltagare med utländsk härkomst hade i högre utsträckning låg fysisk aktivitet jämfört med deltagare med finländsk härkomst. Deltagare med utländsk härkomst rapporterade också hinder för fysisk aktivitet i högre utsträckning än de med finländsk härkomst. Ur ett likabehandlings- och ojämlikhetsperspektiv så innehåller rapporten också kapitel i vilka man jämför finsk- och svenskspråkiga barn, unga och unga vuxna samt ett kapitel i vilket man granskar barn, unga och unga vuxna med och utan nedsättning av funktionsförmåga.

I denna rapport presenteras ytterligare resultat från följande teman: utrustning och applikationer för motionsuppföljning, föräldrars och vänners stöd gällande fysisk aktivitet, antalet timmar i gymnastikundervisningen och elevers betyg, barns och ungas uppfattningar om skolgymnastiken och gymnastikundervisningen, skolans verksamhetskultur som främjare av fysisk aktivitet, motion under studiedagen, fysiskt aktiva skol- och studieresor, osakligt bemötande inom idrotten, idrottsskador i skolan, på fritiden och i idrottsföreningar samt att spela digitala spel och fysisk aktivitet. I rapportens sista kapitel presenteras samband mellan fysisk aktivitet och deltagandet i en idrottsföreningsverksamhet och barns, ungas och unga vuxnas hälsolitteracitet och psykosociala välmående, samt samband mellan fysisk aktivitet och andra hälsobeteenden.

Abstract

The Finnish School-aged Physical Activity (F-SPA, LIITU in Finnish) study provides follow-up data at the national level on physical activity, behaviour related to physical activity and health, sedentary behaviour, sleep, as well as attitudes, values and experiences associated with physical activity among children and adolescents in comprehensive education and young adults in upper secondary education. The first set of data for the LIITU project was collected from 11-, 13- and 15-year-olds in 2014. The current data (2023–2024) were collected for the first time simultaneously for the whole target group of the LIITU study, that is, comprehensive and upper secondary education students (aged 7–20). In addition, the data collection period was longer this time than it was previous years. The actual data collection took place from the end of 2023 until the end of May 2024. The data were supplemented in the autumn term of 2024, in August, September and October. The data were collected in Finnish- and Swedish-language schools both through an electronic survey and using accelerometers. A total of 21,619 children, adolescents and young adults responded to the survey, and the accelerometer data consist of physical activity measurements from 2 737 participants.

This report presents the results of the LIITU 2024 study based on the survey and physical activity measurements for the whole target group of 7- to 20-year-olds. For upper secondary education, only the results for general upper secondary school students are reported, as the data are not representative of students in vocational institutions. The main focus of this report is on the differences between age groups. The structure is largely the same as in previous LIITU reports. What is new in this report is the addition of a chapter looking at physical activity behaviour from the perspectives of non-discrimination and inequality.

According to the survey data, around a third (32 %) of children, adolescents and young adults participating in the LIITU survey met the physical activity recommendation. The proportion of those achieving the recommended physical activity level decreased with age and was lowest among general upper secondary school students. Among comprehensive-school children and adolescents aged 7 to 15, 37 per cent got the recommended amount of physical activity whereas the percentage was 19 per cent for general upper secondary school students. For comprehensive school pupils, there has been little change in the proportion of those doing the recommended amount of physical activity compared to previous years, but for general upper secondary school students, the proportion of those doing the recommended amount of moderate to vigorous physical activity was higher than in 2020. Boys were more likely than girls to engage in the recommended amount of physical activity, and boys were also more likely than girls to engage in the recommended amount of vigorous physical activity on at least three days per week. A similar difference was also observed for males and females in general upper secondary education. Boys and men were more likely than girls and women to report an increase in physical activity in the past 12 months, while girls and women were more likely than boys and men to report a decrease in physical activity.

Self-organised physical activity was by far the most common form of physical activity among children, adolescents and young adults. Around half of the respondents took part in training sessions, competitions or matches organised by sports clubs and slightly more than a third took part in sports events organised by private sector actors. As for physical activity locations, children, adolescents and young adults were most likely to make weekly use of pedestrian and bicycle paths, as well as their own or a friend's yard. Weekly physical activity in nature and forests and the use of indoor halls and ice rinks was also fairly common, with almost half of respondents doing so.

The accelerometer measurements showed that children, adolescents and general upper secondary education students spent most of their waking hours sedentary, mainly sitting, and most of their physical activity was of light intensity. As was the case with the survey data, differences between age groups were also found in the data collected using the accelerometers. There was an increase in the

amount of sedentary behavior going from younger to older age groups. The amount of physical activity, especially moderate and vigorous physical activity, was lower in the older age groups.

The most common obstacles to physical activity were found to be external, such as lack of instruction, lack of facilities and the high cost of physical activities. The most commonly reported personal obstacles were time constraints and other hobbies taking up time. Not feeling like getting out and engaging in physical activity was also among the most commonly reported obstacles.

Of the children, adolescents and young adults aged between 9 and 20, 55 per cent participated in clubs for physical activity and sport. For children and young people aged between 9 and 15, the proportion was 60 per cent, and for young adults aged between 16 and 20, it was 44 per cent. Participation rates in physical activity and sports clubs are higher than they were during and right after Corona pandemic, approaching pre-pandemic levels.

When looking at equity and inequality in physical activity, it was found that children and young people from families with higher socio-economic status were significantly more likely to achieve the recommended level of physical activity. Children and young people in good economic situations were more likely to engage in self-organised physical activity and to accumulate less screen time. In contrast, children and young people in poor economic situations were less likely than others to own bicycles. In addition to socio-economic status, differences in physical activity behaviour were found by place of residence. For example, among lower secondary school and general upper secondary school students, urban residents engaged in more physical activity than did those living in rural areas, and participation in sports clubs was also higher among urban participants. Primary school children in rural areas were more likely to spend more than two hours a day on screens than were urban children, and rural residents reported more obstacles to physical activity than did urban residents. Differences related to ethnic background were particularly noticeable in the proportion of people with low levels of physical activity, which was significantly higher among those with foreign backgrounds than it was among those with Finnish backgrounds. Those with foreign backgrounds were also more likely to report obstacles to physical activity than were those with Finnish backgrounds. From the perspective of equity and inequality, the report also includes specific figures on the differences between Finnish- and Swedish-speaking children, adolescents and young adults, as well as on the differences between those with and without functional difficulties.

This report also presents results on the following issues: physical activity tracking devices and apps; support from parents and friends for physical activity; number of lessons in physical education and pupils' grades; children and young people's perceptions of physical activity and physical education at school; the culture of physical activity at school; physical activity during the school day; active commuting to and from school; inappropriate behaviour in sport; sports-related injuries at school, during leisure time and in sports clubs; and digital gaming and physical activity. The final main chapter examines the links between physical activity and participation in sports clubs and the health literacy and psychosocial wellbeing of children, adolescents and young adults, as well as the link between physical activity and other health-related behaviours.

Valtion liikuntaneuvoston alkusanat

Käsillä oleva Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimus 2024 tarjoaa meille niin positiivista kuin huolta herättävää tietoa lasten ja nuorten liikkumisesta ja liikunnasta.

Positiivista on muun muassa se, että liikunta- ja urheiluseuratoimintaan osallistuneiden osuudet ovat suurempia kuin edellisissä LIITU-tutkimuksissa. Koronapandemiaa edeltävä taso on lähes saavutettu. Myönteistä on myös, että suurin osa lapsista ja nuorista kokee vanhempiansa tukevan liikkumista. Lisäksi alle viiden kilometrin koulu- ja opiskelumatkat kuljetaan edelleen pääosin aktiivisesti (kävelen ja pyöräillen). Oppilaiden kokemukset koulun liikunnallisesta toimintakulttuurista näyttävät olevan monin paikoin myönteisempiä verrattuna edelliseen LIITU-tutkimukseen.

Kuitenkin edelleen vain noin kolmannes lapsista ja nuorista täytti liikkumissuosituksen. Erityisen huolestuttavaa on nuorten ja erityisesti tyttöjen tilanne: Esimerkiksi lukiolaistytöistä vain 15 % saavutti liikkumissuosituksen. Lapset, nuoret ja lukiolaiset viettivät edelleen suuren osan valkeillaoloajastaan paikallaan, pääasiassa istuen. Suurin osa liikkumisesta on teholtaan kevyttä. Vajaalle puolelle perusopetuksen oppilaista ja lukion opiskelijoista koululiikunta on joko yhdentekevää tai he suhtautuvat siihen kielteisesti. Vähän liikkuvista vain reilu viidennes pitää koululiikuntaa kiinnostavana. Näiden huolta herättävien asioiden keskellä on tärkeää huomioida, että Suomen tilanne on kansainvälisessä vertailussa kuitenkin monelta osin melko hyvä.

Tarvitsemme kuitenkin edelleen lisää liikettä lapsiin ja nuoriin, etenkin arkeen. Liikkeen lisäämiseksi on tärkeää tarkastella sitä estäviä tekijöitä, etenkin vähän liikkuvien väestöryhmien osalta. Tärkeää on myös ymmärtää, että suositusten mukaan liikkuvien ja vähän liikkuvien välillä on eroja koetuissa liikkumisen esteissä.

LIITU-tutkimukseen 2024 osallistuneilla vähän liikkuvilla yleisimpiä liikkumisen esteitä olivat kiinnostavan lajin ohjauksen puuttuminen kodin läheltä, liikunnan kalleus, ajan puute tai se, että koululiikunta ei innosta tai he eivät viitsi liikkua, joka oli yleisin este.

LIITU-tutkimus 2024 tuottaa myös tärkeää tietoa siitä, kuinka eriarvoistuminen haastaa merkittävästi lasten ja nuorten liikkumiskäyttäytymistä. Esimerkiksi sosioekonomisesti tarkasteltuna hyvässä taloudellisessa tilanteessa olevat lapset ja nuoret liikkuivat muita yleisemmin omaehtoisesti, heille kertyi vähemmän ruutu-aikaa ja he kokivat toimintakykynsä paremmaksi kuin taloudellisesti heikommassa tilanteessa olevat. Tutkimus korostaa jälleen tarvetta nostaa yhä vahvemmin liikuntapolitiittisten toimien keskiöön yhdenvertaisuuden edistämisen ja eriarvoisuuden poistamisen.

Liikunnan harrastamisen yleisimpiin esteisiin ja eriarvoistumisen haasteeseen on pystytty jo osin reagoimaan viime vuosina erilaisilla valtakunnallisilla toimilla. Esimerkiksi Harrastamisen Suomen mallilla (HSM) mahdollistetaan jokaiselle lapselle ja nuorelle mieluisa ja maksuton harrastus koulupäivän yhteydessä. HSM:n avulla pystytään osaltaan puuttumaan esteistä ainakin ajan puutteeseen, harrastamisen kalleuteen ja kiinnostavan lajin ohjauksen puuttumiseen kodin läheltä. HSM:sta tehdyn ensimmäisen arvioinnin perusteella (Karvi 2023) mallilla on osaltaan pystytty myös lisäämään harrastamisen yhdenvertaisuutta. Mallin harrastusten kautta on avautunut mahdollisuuksia, joita kaikilla lapsilla ja nuorilla ei ole ollut ennen.

Liikunnan harrastamisen edistäminen ei kuitenkaan korvaa vähentyntä arjessa liikkumista. Lisäksi aktiivisen liikkumisen edistämisen vastavoimat (esim. digitalisaatio) ja polarisaatiokehitys ovat voimakkaita yhteiskunnassa. Tarvitsemmekin edelleen toimia erityisesti arjessa tapahtuvan liikkumisen esteiden poistamiseksi, arkiliikkumiseen kannustamiseksi ja yhdenvertaisuuden parantamiseksi.

Tällä hallituskaudella käynnistyneellä, poikkihallinnollisella Suomi liikkeelle -ohjelmalla edistetään liikku-
kuvan arjen valintoja ja että yhä useampi ihminen tarttuu liikkumisen mahdollisuuksiin. Yhteiskunnan
rakenteiden, toimintakulttuurien ja ajatusmallien syvälinen muutos ja muutosten juurtuminen vaati-
vat aikaa, joten on tärkeää, että arkiliikkumisen edistämistyötä jatketaan hyvin pitkäjänteisesti eri sek-
toreilla ja kaikilla hallinnon tasoilla. Lisäksi tulisi hakea uusia, innovatiivisia ja riittävän järeitä sekä myös
kohdennettuja toimia liikkumisen edistämiseksi, jos nykyisillä toimilla ei saada tarvittavaa muutosta
aikaan.

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen – LIITU-tutkimuksen avulla on seurattu lasten ja nuorten lii-
kuntakäyttäytymistä jo kymmenen vuoden ajan. Opetus- ja kulttuuriministeriö on rahoittanut LIITU-
tutkimusta sen alusta, vuodesta 2014 alkaen. Tutkimuksen käynnistymisen taustalla oli tarve saada
riittävän kattavaa valtakunnallista tutkimustietoa lasten ja nuorten liikkumisesta, liikunnan harrastami-
sesta sekä niihin yhteydessä olevista tekijöistä. Nyt käsissämme on jo kuudes LIITU-tutkimus, ja voimme
todeta, että LIITU-tutkimus on täyttänyt erinomaisesti sille asetetun tietotarpeen.

LIITU-tutkimus pystyy nykyisin tarjoamaan hyvin tärkeää aikasarjaa liikuntakäyttäytymisen kehitty-
misestä. Muita LIITU-tutkimuksen vahvuuksia ovat muun muassa sen laaja kyselyn vastaajajoukko ja
liikemittausten osallistujamäärä sekä sen temaattinen laajuus. LIITU ei tarkastele vain liikkumisen ja lii-
kunnan määrää vaan monipuolisesti lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymiseen liittyviä keskeisiä kysy-
myksiä. Laaja-alaisuus on tärkeää, koska liikkumisen ja liikunnan edistäminen edellyttää laaja-alaista
ymmärrystä edistämistoimien suunnittelun ja toteutuksen tueksi.

LIITU-tutkimuksen kaltainen tutkimus ei synny ilman hyvää ja laaja-alaista yhteistyötä. Valtion liikun-
taneuvosto kiittää tutkimuksen toteutuksen mahdollistanutta laajaa toimijajoukkoa: tutkimukseen
vastanneita lapsia ja nuoria, kouluja ja opettajia, kuntia sekä tutkimustahoja. Erityiskiitos LIITU-tutki-
muksen toteuttamisesta kuuluu tutkimusta koordinoiville tahoille eli Jyväskylän yliopiston Terveiden
edistämisen tutkimuskeskukselle ja UKK-instituutille.

Timo Heinonen
puheenjohtaja
valtion liikuntaneuvosto

Saku Rikala
erityisasiantuntija
valtion liikuntaneuvosto



1

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) -tutkimuksen aineistonkeruu ja menetelmät 2023–2024

1

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) -tutkimuksen aineistonkeruu ja menetelmät 2023–2024

Riikka Hämylä¹, Maija Puupponen¹, Jari Villberg¹, Pauliina Husu², Tommi Vasankari², Carola Ray³ ja Sami Kokko¹

1 Jyväskylän yliopisto, liikuntatieteellinen tiedekunta 2 UKK-instituutti 3 Samfundet Folkhälsan, Folkhälsanin tutkimuskeskus

Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittama Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa -tutkimus LIITU tuottaa kansallista seurantatietoa lasten, nuorten ja nuorten aikuisten liikkumisesta, liikunta- ja terveyskäyttäytymisestä, paikallaanolosta ja unesta sekä liikuntaan liittyvistä asenteista, arvoista ja kokemuksista. Pitkän aikavälin tietoa on saatavilla jo useamman vuoden ajalta, sillä ensimmäinen LIITU-tutkimuksen aineistonkeruu toteutettiin vuonna 2014, ja siitä lähtien aineistoa on kerätty kahden vuoden välein. Perusopetusikäisiltä aineistoa on kerätty vuosina 2014, 2016, 2018 ja 2022, ja toisen asteen opiskelijoilta vuonna 2020.

LIITU-aineisto kerättiin nyt ensimmäisen kerran samaan aikaan koko kohderyhmältä perusopetuksesta toiselle asteelle. Kansallisesti edustavan otoksen lisäksi muutamista kaupungeista tavoiteltiin laajempaa otosta kaupunkikohtaisten tulosten tarkastelemiseksi.

Aineisto kerättiin sekä sähköisellä kyselylomakkeella että liikemittarilla. Kyselylomakkeella selvitettiin laaja-alaisesti liikunta- ja terveyskäyttäytymistä. Liikemittarilla mitattiin liikkumista, paikallaanoloa ja yönun aikaista liikettä. Kuten aiemmillä tutkimuskerroilla, otannasta ja sähköisestä kyselystä vastasi Jyväskylän yliopiston Terveyden edistämisen tutkimuskeskus ja liikemittarimittauksista UKK-instituutti. Ruotsinkielisten oppilaitosten aineisto kerättiin yhteistyössä Folkhälsanin tutkimuskeskuksen kanssa. Kysely toteutettiin useiden eri tahojen yhteistyönä: liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto; UKK-instituutti; Tampereen urheilulääkäriasema; Samfundet Folkhälsan i svenska Finland; Huippu-urheilun instituutti KIHU; Jyväskylän ammattikorkeakoulun Likes; Turun yliopisto; Helsingin yliopisto; Suomen urheilun eettinen keskus SUEK, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos; valtion liikuntaneuvosto. Liikemittarimittauksen toteutuksessa yhteistyökumppaneina oli Liikkuva Opiskelu -ohjelman koordinaattoreita, kaupunkien Liikunta coacheja ja Ahvenanmaan maakuntahallituksen (Ålands landskapsregering) toimijoita.

Näin tutkittiin

Kyselyaineisto kerättiin sähköisellä kyselylomakkeella käyttäen Webropol-kyselyohjelmistoa, ja liikemittarimittaukset toteutettiin UKKRM42 -liikemittarilla. Tarkempi kuvaus liikemittarin mittausmenetelmästä on esitetty luvussa 3. Kyselylomakkeet löytyvät raportin liitteistä 1–6. Ensimmäisellä ja kolmannella luokalla lomakkeet olivat kaikille samanlaiset. 5.-, 7.- ja 9.-luokkalaisten sekä toisen asteen lomakkeita oli kahta erilaista (A ja B), ja lomakkeissa oli lisäkysymyksiä esimerkiksi urheiluseuratoimintaan osallistuville. A-lomakkeeseen vastattiin ensisijaisesti niissä oppilaitoksissa, joissa osallistuttiin myös liikemittarimittauksiin, ja B-lomakkeeseen vain kyselyyn osallistuvissa oppilaitoksissa. Perusopetuksen 1.- ja 3.-luokkien lomakkeet, sekä 5.-, 7.- ja 9.-luokkalaisten ja toisen asteen A-lomakkeet käännettiin myös ruotsiksi. Kyselystä oli saatavilla myös selkokielinen lomake, mutta pienen vastaajamäärän vuoksi sen tuloksia ei tässä raportoida.

Kyselylomakkeet pysyivät pääosin samanlaisina kuin vuosien 2020 ja 2022 aineistonkeräyksissä, mutta muutamia kysymyksiä muokattiin ja kyselyä lyhennettiin hieman. Muutokset pidettiin kuitenkin mah-

dollisimman vähäisinä, eikä keskeisiä peruskysymyksiä muokattu, jotta mahdollisuus pidemmän aikavälin tarkasteluun säilyi. Vuonna 2024 käytetyt kysymykset näkyvät liitteinä olevista kyselylomakkeista.

Tutkimukselle on saatu Jyväskylän yliopiston eettisen toimikunnan puoltava lausunto. Eettisiä ja aineiston hallintaan liittyviä vastuita ja käytäntöjä on kuvattu tutkimussuunnitelmassa, tietosuojailmoituksessa, sekä tutkimuksen vaikutustenarviointi-dokumentissa (DPIA). Näitä dokumentteja voi tiedustella tutkimuksesta vastaavalta taholta¹.

Aineistonkeruu alkoi syksyllä 2023 tutkimuslupien hakemisella. Tutkimuslupia haettiin kunnista vaiheittaisen kuntaotannon mukaisesti. Kouluotanta tehtiin niistä kunnista, joista lupa saatiin tai jonne kuntalupaa ei vaadittu. Otantaa ja kuntalupien hakuja täydennettiin koko lukuvuosi 2023–2024 sekä elo-lokakuussa 2024. Tutkimuslupaa haettiin joko vapaamuotoisella hakemuksella tai kunnan omalla tutkimuslupahakemuksella. Osasta kuntia saatiin virallinen lupapäätösdokumentti, osassa tutkimuslupamyyntiä sähköpostitse, ja joissakin kunnissa tutkimusluvista päättivät rehtorit. Kaikkiaan tutkimuslupahakemus lähetettiin 234 kuntaan tai kaupunkiin. Tutkimuslupan myönsi 169 kuntaa tai kaupunkia, ja 35 kunnasta tai kaupungista lupaa ei myönnetty. Kaikista kunnista ei tullut päätöstä tutkimuslupahakemukseen. Näiden lisäksi yksityisistä kouluista ja ammatillisista oppilaitoksista haettiin erikseen oppilaitoskohtaista tutkimuslupaa.

Koko aineistonkeräyksen aikana LIITU-tutkimukseen kutsuttiin mukaan yhteensä 918 suomenkielistä ja 132 ruotsinkielistä peruskoulua sekä 191 suomenkielistä ja 16 ruotsinkielistä lukiota. Kuntaluvan saamisen jälkeen tutkimuskutsut lähetettiin otokseen valikoituneiden kuntien koulujen ja oppilaitosten rehtoreille. Niissä kunnissa, joissa tutkimusluvista päättivät rehtorit, tutkimuskutsut lähetettiin suoraan otantaan valikoituneiden peruskoulujen ja lukioden rehtoreille. Ensimmäiset tutkimuskutsut lähetettiin sähköpostitse marraskuussa 2023, ja lukuvuoden viimeisiä kutsuja lähetettiin vielä huhtikuussa 2024.

Lukuvuonna 2023–2024 mukaan kutsuttuja suomenkielisten koulujen rehtoreita pyydettiin ilmoittamaan koulun osallistumisesta valitsemalla joko kysely ja liikemittarimittaukset, pelkkä kysely tai kielitaytymällä tutkimuksesta kokonaan. Ruotsinkielisissä oppilaitoksissa aineisto kerättiin vain sähköisellä kyselylomakkeella, poikkeuksena Helsingin ja Ahvenanmaan oppilaitokset, joilla oli mahdollisuus osallistua myös liikemittarimittauksiin.

Ruotsinkielisten oppilaitosten aineisto kerättiin pääosin vasta syyslukukaudella 2024. Samana syksynä täydennettiin myös suomenkielisten koulujen aineistoa. Koska täydennystä tarvittiin erityisesti liikemittarimittauksiin, suurin osa syksyllä mukaan kutsutuista kouluista kutsuttiin suoraan sekä kyselyyn että liikemittarimittaukseen. Syyslukukaudella 2024 mukaan kutsuttiin 79 suomenkielistä peruskoulua ja seitsemän suomenkielistä lukiota. Ruotsinkieliseen kyselyyn kutsuttiin syksyllä 99 ruotsinkielisistä peruskoulua ja 12 lukiota. Lisäksi Ahvenanmaalta kutsuttiin kyselyyn ja liikemittarimittauksiin 19 peruskoulua ja lukio.

Ammatillisia oppilaitoksia kutsuttiin mukaan sekä keväällä että syksyllä 2024. Koska ammatillisten oppilaitosten opiskelijoiden tavoittaminen ja tutkimukseen osallistuminen on ollut haastavaa, mukaan kutsuttiin ensisijaisesti yhteistyökaupunkien oppilaitoksia, sekä muutama itse kiinnostuksensa ilmaissut oppilaitos. Kaiken kaikkiaan mukaan kutsuttiin 14 ammatillista oppilaitosta, joista yhdeksästä osallistuttiin tutkimukseen (8 kyselyyn ja liikemittarimittauksiin ja 1 vain kyselyyn). Ammatillisten oppilaitosten aineisto ei siten ole edustava.

Kaikista mukaan kutsutuista peruskouluista kutsuttiin mukaan yksi tai useampi kohderyhmään kuuluva luokka tai ryhmä. Oppilaitokset saivat itse valita, mikä tai mitkä luokat osallistuivat tutkimukseen. Lukioista ja ammatillisista oppilaitoksista mukaan kutsuttiin 1. ja 2. vuosikurssin opiskelijoita. LIITU-tutkimuksessa mukana olleiden koulujen sekä tutkimukseen osallistuneiden lasten, nuorten ja nuorten

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

aikuisten lukumäärät on esitelty taulukossa 1 ja tarkemmat kyselykohtaiset vastausmäärät on koottu taulukkoon 2. Kyselyyn vastanneiden lukumäärät on jaoteltu luokkatasokohtaisesti taulukossa 3.

Taulukko 1. LIITU 2024 -tutkimukseen osallistuneiden koulujen ja lasten, nuorten ja nuorten aikuisten lukumäärä (n).

	Kouluja	Lapset, nuoret ja nuoret aikuiset
Suomenkieliset kyselyt yhteensä	337	17 795
Ruotsinkieliset kyselyt yhteensä	65	3 824
Kyselyt yhteensä	402	21 619
Liikemittarimittaukset	198	3 104

Taulukko 2. Kyselyyn vastanneiden lasten, nuorten ja nuorten aikuisten lukumäärät kyselykohtaisesti.

Kysely	Lapset, nuoret ja nuoret aikuiset
Suomenkielinen kysely A toinen aste	2 107
Suomenkielinen kysely B toinen aste	2 955
Suomenkielinen kysely A 5., 7. ja 9. lk.	3 844
Suomenkielinen kysely B 5., 7. ja 9. lk.	4 465
Suomenkielinen kysely 3. lk.	2 868
Suomenkielinen kysely 1. lk.	1 556
Ruotsinkielinen kysely toinen aste	672
Ruotsinkielinen kysely 5., 7. ja 9. lk.	2 156
Ruotsinkielinen kysely 3. lk.	661
Ruotsinkielinen kysely 1. lk.	339

Taulukko 3. Tutkimukseen osallistuneet suomen- ja ruotsinkieliset lapset, nuoret ja nuoret aikuiset luokkatasoittain (n).

	1. lk.	3. lk.	5. lk.	7. lk.	9. lk.	Lukiot, 1. ja 2. vsk.	Ammatilliset oppilaitokset, 1. ja 2. vsk.
Suomenkieliset	1 556	2 868	2 964	2 954	2 292	4 628	390
Ruotsinkieliset	339	661	679	842	611	672	0

Pelkästään kyselyyn osallistuvissa oppilaitoksissa opettajaa pyydettiin välittämään tutkimuksen tiedote huoltajille ja oppilaille/opiskelijoille. Tiedotteessa ohjeistettiin, että huoltajalla on mahdollisuus kieltää lapsen osallistuminen kyselyyn ilmoittamalla siitä lapsen opettajalle. Muussa tapauksessa kaikilla luokan oppilailla/opiskelijoilla oli mahdollisuus osallistua kyselyyn. Yli 15-vuotiaat saivat päättää osallistumisestaan itse. Kyselyyn vastataksaan vastaajan tuli kyselyn alussa raksia kohta, jossa on kysytty suostumusta kyselyyn. Kyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista ja sen sai keskeyttää missä vaiheessa tahansa syytä ilmoittamatta.

Kyselyyn ja liikemittarimittauksiin osallistuvissa oppilaitoksissa opettaja jakoi mukaan kutsutuille oppilaille/opiskelijoille kirjekuoret, joissa oli tutkimustiedotteet sekä huoltajille että oppilaille/opiskelijoille. Tiedotteissa oli myös linkki sähköiseen suostumusjärjestelmään ja jokaiselle oppilaalle/opiskelijalle henkilökohtainen koodi suostumuksen täyttämistä varten. Liikemittarimittaukseen osallistuvat yli 15-vuotiaat nuoret ja nuoret aikuiset antoivat suostumuksen itse, mutta tätä nuoremmille osallistujille suostumuksen antoi huoltaja. Tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista ja osallistumisen sai keskeyttää missä vaiheessa tahansa syytä ilmoittamatta.

Lukuvuonna 2023–2024 opettajat saivat itse valita kyselyn toteutusajankohdan. Kyselyn sai toteuttaa koulun aikatauluihin sopivana ajankohtana tammikuun ja toukokuun 2024 välisenä aikana. Yleisimmin

kyselyyn vastattiin huhti- ja toukokuun aikana. Syyslukukaudella 2024 kyselyn sai toteuttaa jälleen koululle sopivana ajankohtana elo-, syys- ja lokakuussa.

Opettajat toteuttivat kyselyn luokassa oppitunnilla, ja kyselyyn vastattiin tietokoneella tai tabletilla. Kyselyyn ohjeistettiin käyttämään aikaa yksi oppitunti (45 min) ja mahdollisesti sitä seuraava välitunti (15 min). Jos varattu aika ei riittänyt, vastaaminen tuli jättää kesken. Oppilaat ja opiskelijat vastasivat kyselyyn itsenäisesti, lukuun ottamatta 1.- ja 3.-luokkalaisia, jotka vastasivat kyselyyn opettajaohjoisesti opettajan lukiessa jokaisen kysymyksen ja vastausvaihtoehdot ääneen. Muutamille yksittäisille lukio-ryhmille annettiin poikkeuksena mahdollisuus vastata kyselyyn etänä keväällä 2024.

Liikemittaukset tehtiin loppusyksystä 2023, kevätlukukaudella 2024 ja syyslukukaudella 2024. Suurimman osaan liikemittarimittaukseen ilmoittautuneita oppilaitoksia (133 kpl) liikemittarit toimitettiin oppilaitoksen toivomana ajankohtana UKK-instituutista postitse. Opettaja tai joku toinen koulun toimija jakoi mittarit oppilaille/opiskelijoille, opasti niiden käytön, keräsi mittarit viikon mittausjakson päätyttyä ja toimitti ne takaisin UKK-instituuttiin. Osaan oppilaitoksiin (65 kpl) alueelliset tutkimusavustajat tai UKK-instituutin toimijat toimittivat liikemittarit, opastivat niiden käytön ja kävivät hakemassa mittarit viikon mittausjakson päätyttyä. Kunkin osallistujan mittausjakso alkoi mittareiden jakotilaisuudesta ja kesti siitä seitsemän vuorokautta eteenpäin. Valveilla ollessa mittaria pidettiin kuminauhavyössä lantion oikealla puolella ja nukkumaan mennessä se siirrettiin ei-dominoivan käden ranteessa pidettävään rannekkeeseen. Mittausviikon aikana mittari tuli ottaa pois ainoastaan uinnin tai muun vesiliikunnan sekä peseytymisen ajaksi. Jakotilaisuudessa lapset, nuoret ja nuoret aikuiset saivat kirjallisen käyttöohjeen mittarin käytöstä ja palauttamisesta.

Jokainen liikemittarimittaukseen osallistunut oppilas ja opiskelija sai jälkikäteen henkilökohtaisen palautteen paikallaanolostaan, liikkumisestaan ja yönunen määrästäan mittausviikon ajalta. Tutkimukseen osallistuneille oppilaitoksille toimitettiin oppilaitoskohtainen kooste keskeisistä kysely- ja liikemittarituloksista, jos osallistujia oli riittävästi yksilöiden anonymiteetin säilymisen kannalta. Raja oppilaitoskohtaisten kyselytulosten saamiselle oli vähintään 20 oppilaan/opiskelijan kyselyvastaukset ja liikemittautulosten osalta vähintään 10 oppilaan/opiskelijan mittautulokset.

Raportointi

Aineiston analysoinnissa käytettiin jakaumia, ristiintaulukoita ja Khiin neliö -testiä. Mahdolliset muut menetelmät on kerrottu tulosluvuissa erikseen. Vain tilastollisesti merkitsevät erot on raportoitu, ellei toisin ole mainittu. Kyselyaineisto painotettiin luokkatason ja kielen mukaan ruotsinkielisten ja lukiolaisien ollessa ylliedustettuna aineistossa.

Raportin rakenne on pääpiirteittäin sama kuin aiempina vuosina, mutta ensimmäistä kertaa samassa raportissa on esitelty tulokset koko kohderyhmältä eli 7–20-vuotiailta. Uutena lisäyksenä on luku 11, jossa on tarkasteltu lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä yhdenvertaisuuden näkökulmasta. Ruotsinkieliset vastaajat ovat mukana koko aineistossa niissä kysymyksissä, joihin he ovat vastanneet, mutta ruotsinkielisiin lomakkeisiin vastanneiden tuloksia tarkastellaan myös erikseen luvussa 9 suomenkielisiin vastaajiin vertaillen.

Tulokset raportoidaan ensin koko osallistujajoukossa ja sitten erikseen peruskoululaisilla ja lukiolaisilla. Tämän jälkeen tulokset jaotellaan iän (7-, 9-, 11-, 13- ja 15-vuotiaat) ja sukupuolen mukaan. Toisen asteen opiskelijoiden osalta raportoidaan vain lukiolaisten tulokset (ikäryhmä 16–20), ellei toisin ole mainittu. Ammatillisten oppilaitosten opiskelijoiden aineisto ei ole kooltaan edustava, eikä sisältänyt ollenkaan ruotsinkielisten oppilaitosten opiskelijoita. Sukupuolten välisissä tarkasteluissa tarkastellaan eroja poikien/miesten ja tyttöjen/naisten välillä. Kyselyssä vaihtoehdon ”muu” vastanneet (n = 367, 1,7 %) on jätetty pienen osuuden takia sukupuolten välisten erojen tarkastelusta pois.

Joidenkin aihealueiden osalta tuloksia on tarkasteltu myös itse ilmoitetun liikkumisen ja/tai urheiluseurajäsenyyden mukaan. Liikkumista on tällöin tarkasteltu joko kaksiluokkaisena jaoteltuna liikku-

missuosituksen mukaan liikkuviin (7 päivänä) ja vähemmän liikkuviin, tai neliluokkaisena, jaoteltuna suosituksen mukaan liikkuviin (7 päivänä), paljon liikkuviin (5–6 päivänä), harvoin liikkuviin (3–4 päivänä) ja vähän liikkuviin (0–2 päivänä). Aihealueesta riippuen tuloksia on tarkasteltu myös suhteessa muihin kyselymuuttujiin.

Kiitokset

Haluamme Jyväskylän yliopiston ja UKK-instituutin sekä koko LIITU-tutkimusryhmän puolesta kiittää tutkimukseen osallistuneita lapsia, nuoria ja nuoria aikuisia, sekä huoltajia, jotka ovat antaneet suostuksensa tutkimukseen. Kiitos kuuluu myös kaikille opettajille ja muille koulujen ja oppilaitosten toimijoille, jotka ovat järjestäneet aikaa tutkimukselle ja toteuttaneet tutkimuksen.

Kiitämme kaupunkeja ja kuntia, jotka ovat myöntäneet luvan tutkimuksen toteutukselle. Kiitämme kaikkia yhteistyötahoja eri paikkakunnilla. Ruotsinkielisten koulujen aineistonkeräyksen mahdollisti yhteistyö Folkhälsanin tutkimuskeskuksen ja Ahvenanmaan maakuntahallituksen kanssa. Kiitämme myös kaikkia LIITU-tutkimuksessa mukana olevia tutkijoita ja tutkimusavustajia, sekä valtion liikuntaneuvostoa ja opetus- ja kulttuuriministeriötä, jotka mahdollistavat LIITU-tutkimuksen toteuttamisen.



2

Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus,
liikuntatilanteet, liikkumisympäristöt ja
liikkumisen seurantalaitteet

2

Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, liikuntatilanteet, liikkumisympäristöt ja liikkumisen seurantalaitteet

Riikka Hämylä¹, Jari Villberg¹, Kwok Ng²³⁴ ja Sami Kokko¹

1 Jyväskylän yliopisto 2 Turun yliopisto, kasvatustieteiden tiedekunta 3 University of Limerick, Department of Physical Education and Sport Sciences 4 Lithuanian Sports University, Institute of Sports Science and Innovation

Liikkuminen on yksi lasten ja nuorten terveyden ja terveyden edistämisen kulmakivistä (Bull ym. 2020; Lakka ym. 2019). Riittävä liikkuminen on tärkeää niin lasten ja nuorten fyysiselle, psyykkiselle kuin sosiaaliselle terveydelle (Bull ym. 2020). Suomessa 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille suositellaan reipasta ja rasittavaa liikkumista vähintään tunti päivässä (OKM 2021). Liikkumissuosituksessa tarkennetaan, että liikkumisen tulisi olla monipuolista yksilölle sopivaa ja iänmukaista. Lisäksi runsasta ja pitkäkestoista paikallaanoloa tulisi välttää. LIITU-tutkimuksessa tätä lasten ja nuorten liikkumissuositusta sovelletaan koko tutkimuksen kohderyhmään, vaikka osa tutkimukseen osallistuneista on jo 18–20-vuotiaita nuoria aikuisia. Näin on mahdollista vertailla liikkumista ja siinä tapahtuvia muutoksia eri ikäryhmien välillä koko LIITU-tutkimuksen kohderyhmässä.

Lasten ja nuorten vähäinen liikkuminen on haaste useissa eri maissa (Rakić ym. 2024). Suomessa tilanne on kansainvälisesti verraten melko hyvä, vaikka suomalaisistakaan lapsista ja nuorista suurin osa ei liiku riittävästi (Rakić ym. 2024). LIITU-tutkimuksen vuoden 2022 kyselyaineiston mukaan vain reilu kolmannes suomalaisista 7–15-vuotiaista lapsista ja nuorista liikkui suositusten mukaisesti vähintään 60 minuuttia päivässä vuonna 2022 (Martin ym. 2023). Liikkuminen myös vähenee iän myötä (Farooq ym. 2020; Ng, Tynjälä & Ojala 2023). Liikkumisen väheneminen iän myötä näyttää jatkuvan edelleen toisella asteella (Kokko ym. 2021; THL 2023). Lisäksi pojat liikkuvat suositusten mukaan yleisemmin kuin tytöt, mikä havaittiin paitsi edellisissä LIITU-tutkimuksissa (Kokko ym. 2021; Martin ym. 2023), niin myös esimerkiksi vuoden 2022 WHO-koululaistutkimuksessa (Ng & Tynjälä & Ojala 2023) ja vuoden 2023 Kouluterveyskyselyssä niin perusopetusikäisillä kuin lukiolaisillakin (THL 2023). Sukupuolten välinen ero liikuntasuosituksen mukaan liikkuvien osuuksissa on havaittu myös WHO-Koululaistutkimuksen kansainvälisessä aineistossa (Rakić ym. 2024).

Tässä luvussa raportoidaan 7–15-vuotiaiden lasten ja nuorten sekä 16–20-vuotiaiden lukiolaisten tulokset ja aineistossa on mukana sekä suomenkieliset että ruotsinkieliset vastaajat. Ammatillisten oppilaitosten opiskelijat on jätetty pois tästä luvusta pienen vastaajamäärän vuoksi. Luvussa esitellään itsearvioidusti liikuntasuosituksien mukaan liikkuvien osuudet sukupuolen ja iän mukaan. Kysymys liikkumisesta (MVPA moderate to vigorous physical activity) on LIITU-kyselylomakkeen vakiokysymys, jota tarkastellaan raportissa eri luvuissa myös suhteessa muihin tekijöihin/muuttujiin. Kysymyksessä liikkumisella tarkoitetaan kaikkea sellaista toimintaa, joka nostaa sydämen lyöntitiheyttä ja saa hetkeksi hengästymään. Vastaajalle on annettu esimerkeiksi muun muassa urheilu, ystävien kanssa pelailu, koulumatkat tai koulun liikuntatunnit. Koko kysymys ja tarkentava kuvaus on nähtävillä liitteissä 1–6².

Liikkumissuosituksen mukaisesti liikkuvien osuuksien lisäksi tässä luvussa tarkastellaan myös erikseen rasittavan liikkumisen suosituksen saavuttavien osuuksia. Rasittavaa liikkumista on kuvattu sellaiseksi liikunnaksi, jonka aikana syke nousee huomattavasti ja lapsi tai nuori hengästyy selvästi. Esimerkkeiksi rasittavasta liikkumisesta on annettu vauhdikkaat pelit ja leikit, juoksu ja hiihto. Liikkumissuosituksen mukaan lasten ja nuorten tulisi tehdä rasittavaa liikkumista vähintään kolmena päivänä viikossa

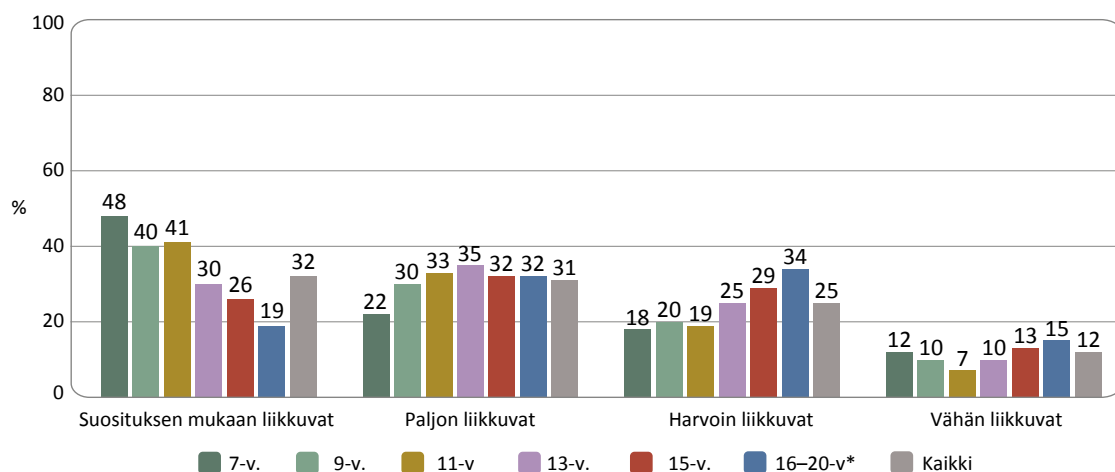
2 Liite 1 kysymys 11, Liite 2 kysymys 15, Liite 3 ja Liite 4 kysymys 27, Liite 5 ja Liite 6 kysymys 30.

(OKM 2021). Näissä liikkumista kartoittavissa kysymyksissä vastaajaa on pyydetty muistelemaan edellistä seitsemää päivää. Näiden lisäksi lapsilta ja nuorilta kysyttiin myös, miten hän arvioi liikkumisensa muuttuneen edellisen 12 kuukauden aikana. Liikkumissuosituksista tarkastellaan myös siitä näkökulmasta, kuinka yleisesti lapset ja nuoret tuntevat liikkumissuosituksen. Lisäksi luvussa tarkastellaan erilaisiin liikunta- ja urheilutilaisuuksiin osallistumisen yleisyyttä ja liikuntapaikkojen käyttöä (ks. lisätietoa Suomi ym. 2016).

Tässä luvussa kuvataan myös lasten ja nuorten yleisimmät liikuntamuodot keväällä ja kesällä sekä syksyllä ja talvella. Liikuntaa mittaavia laitteita on nykypäivänä monenlaisia ja LIITU-tutkimuksessa on kartoitettu liikkumista mittaavien laitteiden omistamista ja käyttöä vuodesta 2016 alkaen. Luvun lopussa tuodaan esiin, kuinka yleisesti lapset ja nuoret hyödyntävät liikkumista mittaavia laitteita, tässä tapauksessa älypuhelimien sovelluksia, sykemittareita ja aktiivisuusmittareita, -rannekkeita tai urheilukelloja. Kaikki kysymykset ovat nähtävillä liitteissä 1–6³.

Vajaa kolmasosa liikkui suosituksen mukaisesti

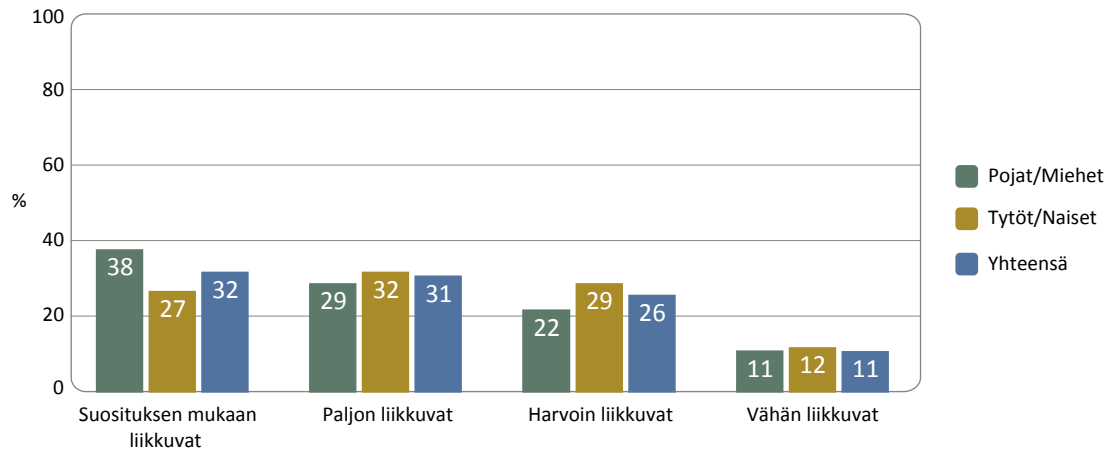
LIITU-tutkimuksen kyselyyn vastanneista 7–20-vuotiaista lapsista, nuorista ja nuorista aikuisista 32 prosenttia liikkui vähintään 60 minuuttia seitsemänä päivänä viikossa (kuvio 1). Perusopetusikäisistä, 7–15-vuotiaista lapsista ja nuorista 37 prosenttia liikkui liikkumissuosituksen mukaisesti ja suosituksen mukaan liikkuvien osuus pieneni iän myötä. Lähes puolet 7-vuotiaista ilmoitti liikkuvansa vähintään 60 minuuttia päivässä, kun 16–20-vuotiaista lukiolaisista näin vastasi vain 19 prosenttia (kuvio 1). Vähän liikkuvien osuus taas oli suurin 16–20-vuotiailla lukiolaisilla.



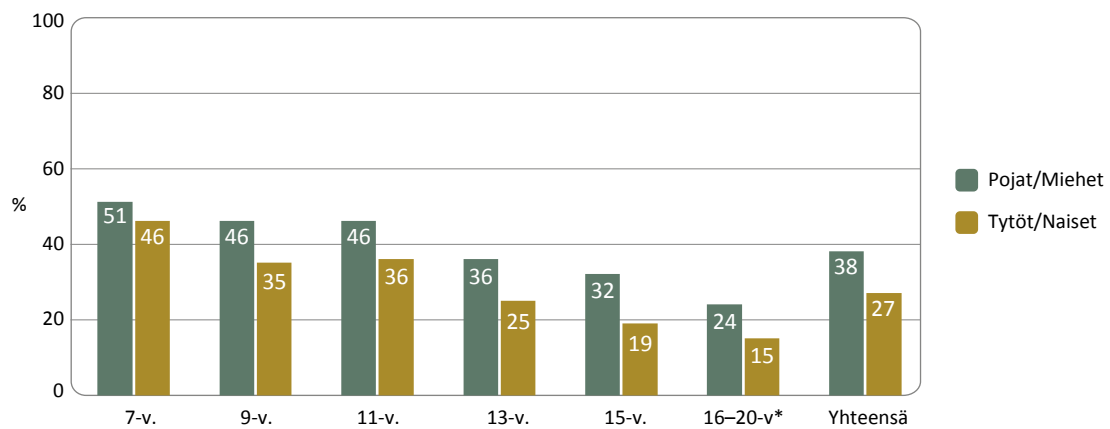
Kuvio 1. Liikkumissuosituksen saavuttavien ja suositusta vähemmän liikkuvien osuudet iän mukaan itsearvioidusti (n = 20 663) (%). *lukiolaiset

Pojat/miehet liikkuvat suosituksen mukaisesti yleisemmin kuin tytöt/naiset (kuvio 2). Tämä sukupuolten välinen ero oli havaittavissa kaikissa ikäryhmissä ja ero oli suurimmillaan 15-vuotiailla (kuvio 3). Näin ollen liikkumissuosituksen mukaan liikkuvien osuus säilyy iän myötä pojilla/miehillä isompana kuin tytöillä/naisilla.

3 Liite 1 kysymykset 12–14,17; Liite 2 kysymykset 16, 17, 18; Liite 5 kysymykset 31–33, 37, 38, 106–117; Liite 3 kysymykset 25, 26–29, 30–32, 94–105; Liite 4 kysymykset 25, 26, 28–31, 106–117; Liite 5 kysymykset 31–33, 37, 38, 106–117; Liite 6 kysymykset 31–33, 125–136.

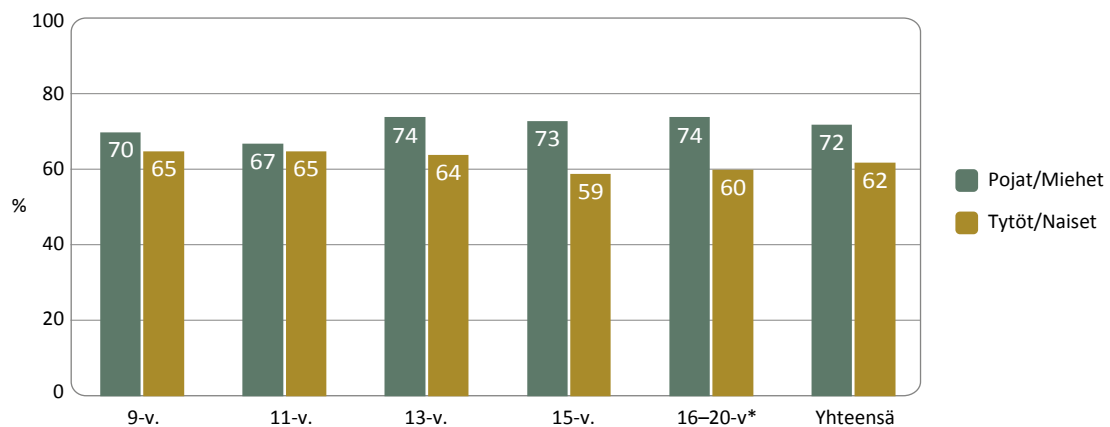


Kuvio 2. Liikumis-suosituksen saavuttavien ja suositusta vähemmän liikkuvien osuudet sukupuolen mukaan itsearvioidusti (n = 20 215) (%).



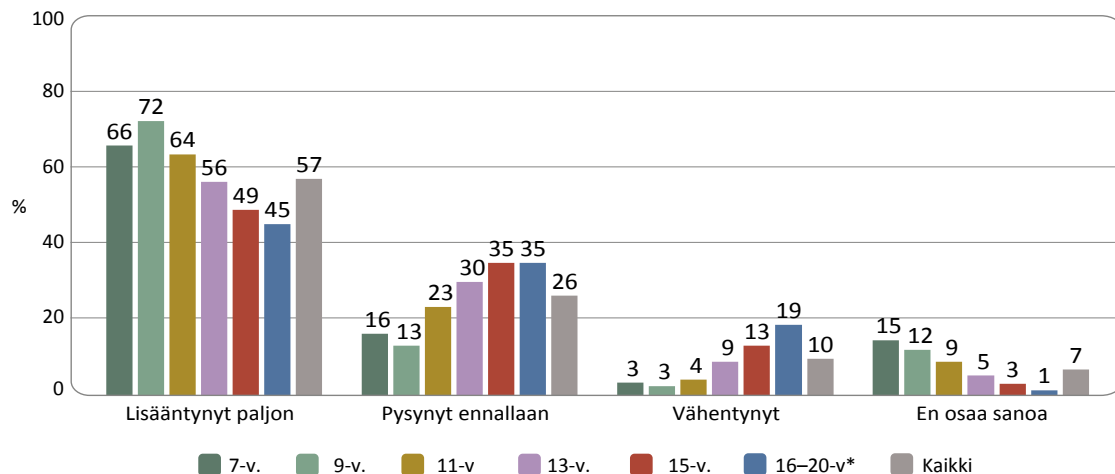
Kuvio 3. Liikumis-suosituksen saavuttavien osuudet iän ja sukupuolen mukaan itsearvioidusti (n = 20 208) (%).
*lukiolaiset

1.-luokkalaisten lukuun ottamatta vastaajilta tiedusteltiin myös rasittavan liikunnan useutta. Kyselyyn vastanneista 9–20-vuotiaista lapsista, nuorista ja nuorista aikuisista (n = 18 711) 67 prosenttia vastasi liikkuvansa reippaasti vähintään kolmena päivänä viikossa. 9- ja 13-vuotiailla nämä osuudet olivat suurimmat (9-v 68 % ja 13-v 69 %), kun muilla osuus oli 66 prosenttia. Pojille/miehille kertyi rasittavaa liikuntaa vähintään kolmena päivänä viikossa yleisemmin kuin tytöille/naisille (kuvio 4). Huomionarvoista on myös se, että tytöillä/naisilla rasittavasti liikkuvien osuudet laskivat iän myötä ja olivat pienimpiä 15-vuotiailla ja lukiolaisilla, kun taas pojilla/miehillä rasittavasti liikkuvien osuudet hieman kasvoivat ikäryhmän mukaan ja olivat suurimpia 13- ja 15-vuotiailla sekä lukiolaisilla.



Kuvio 4. Rasittavaa liikuntaa itsearvioidusti vähintään 3 kertaa viikossa, sukupuolen ja iän mukaan (n = 18 289) (%).
*lukiolaiset

Yli puolet (57 %) kaikista vastanneista (n = 20 641) ilmoitti liikkumisensa lisääntyneen viimeisen 12 kuukauden aikana. 26 prosenttia vastasi liikkumisen pysyneen ennallaan, 10 prosenttia vastasi liikkumisen vähentyneen ja seitsemän prosenttia ei osannut sanoa. Ikäryhmistä 9-vuotiaat vastasivat yleisemmin liikunnan lisääntyneen ja osuus oli pienin lukiolaisilla (kuvio 5). Vanhemmissa ikäryhmissä liikunnan vastattiin pysyneen ennallaan tai vähentyneen viimeisen 12 kuukauden aikana yleisemmin kuin nuoremmissa ikäryhmissä. ”En osaa sanoa” -vastausvaihtoehto taas valittiin nuoremmissa ikäryhmissä muita yleisemmin. Pojat/miehet vastasivat liikkumisen yleistyneen yleisemmin kuin tytöt/naiset (pojat/miehet 59 % vs. tytöt/naiset 56 %). Tytöillä liikkuminen taas oli vähentynyt yleisemmin kuin pojilla (11 % vs. pojat/miehet 8 %). Vastausvaihtoehtoja ”Pysynyt ennallaan” ja ”En osaa sanoa” pojat/miehet ja tytöt/naiset valitsivat yhtä yleisesti.



Kuvio 5. Liikkumisen muutos viimeisen 12 kuukauden aikana (n = 20 641) (%). *lukiolaiset

Reilu puolet (57 %) 11–15-vuotiaista lapsista ja nuorista (n = 10 103) vastasi tietävänsä, mikä on heidän ikäistensä liikkumissuositus. Osuus kasvoi iän myötä, 11-vuotiaista lapsista 49 prosenttia vastasi tietävänsä liikkumissuosituksen, 13- ja 15-vuotiailla nuorilla osuudet olivat molemmissa ikäryhmissä 61 prosenttia. Sukupuolten välillä sen sijaan ei ollut eroa vastauksissa.

Niiltä, jotka vastasivat tietävänsä liikkumissuosituksen (n = 5 716), kysyttiin vielä tarkemmin, mikä on heidän ikäistensä liikkumissuositus. 79 prosenttia vastasi oikean vastauksen ”vähintään 60 minuuttia päivässä”, eikä iän mukaan ollut tässä eroa. Sukupuoltenkaan välillä ei ollut tässä suurta eroa, mutta pojat vastasivat hieman yleisemmin 60 minuuttia päivässä (pojat 81 %, tytöt 78 %, kaikki 79 %), kun tytöt taas valitsivat useammin vastausvaihtoehdon 30 minuuttia päivässä (pojat 12 %, tytöt 17 %, kaikki 15 %). Muita vastausvaihtoehtoja valittiin vain vähän (”Vähintään 60 minuuttia joka toinen päivä” 4 % vastaajista ja ”Vähintään 60 minuuttia viikossa” 3 % vastaajista).

Koko vastaajajoukossa yleisimmin harrastetut vapaa-ajan liikuntamuodot olivat talvella hiihto, luistelu, jääkiekko, jalkapallo ja lumilautailu (liite 7, liitetaulukko 1). Kesällä yleisimmät vapaa-ajan liikuntamuodot olivat jalkapallo, uinti, pyöräily, koripallo ja frisbeegolf. Pojilla suosituimmat liikuntamuodot olivat talvella jääkiekko, jalkapallo ja hiihto ja tytöillä luistelu, hiihto ja lumilautailu. Kesällä poikien suosituimmat liikuntamuodot olivat jalkapallo, pyöräily ja uinti, kuten myös tytöillä, mutta päinvastaisessa järjestyksessä (uinti, pyöräily, jalkapallo).

Millaisiin liikuntatilaisuuksiin lapset ja nuoret osallistuvat?

Omaehtoinen liikkuminen on yleistä niin lapsilla, nuorilla kuin nuorilla aikuisilla. Valtaosa kyselyyn vastanneista liikkui omaehtoisesti viikoittain (kuvio 6). Yleisintä omaehtoinen liikkuminen oli 9-vuotiailla ja laski ikäryhmän mukaan perusopetusikäisillä siten, että osuus oli pienin 15-vuotiailla, mutta nousi sitten

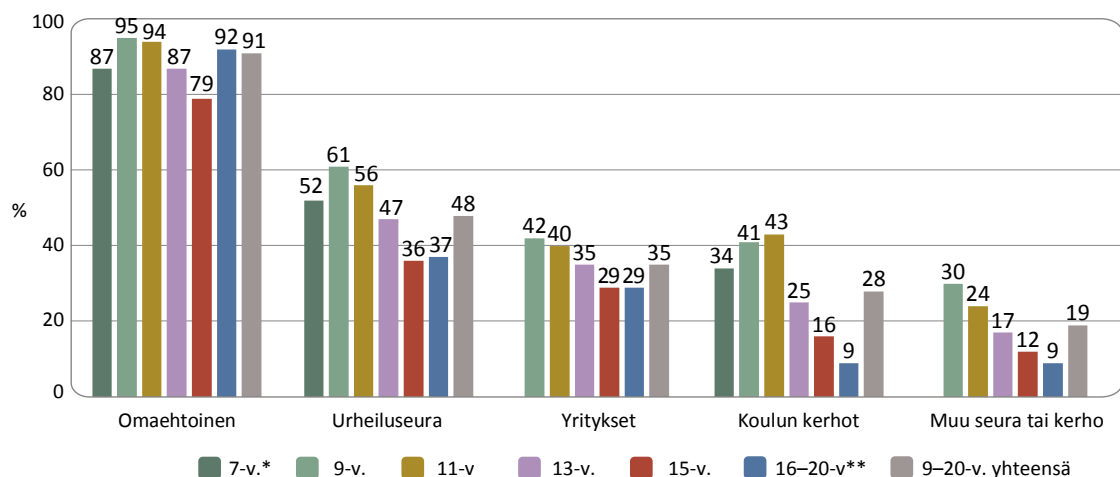
taas selvästi lukiolaisilla. Tytöillä/naisilla omaehtoinen liikkuminen oli hieman yleisempää kuin pojilla/miehillä (kuvio 7).

Vajaa puolet vastaajista liikkui viikoittain urheiluseuran järjestämissä harjoituksissa, kilpailuissa tai otte-
luissa (kuvio 6). Yleisintä urheiluseuran harjoituksissa liikkuminen oli 9-vuotiailla, minkä jälkeen osuudet
laskivat ikäryhmän mukana. Pojilla/miehillä urheiluseuran järjestämiin tilaisuuksiin osallistuminen oli
yleisempää kuin tytöillä/naisilla (kuvio 7).

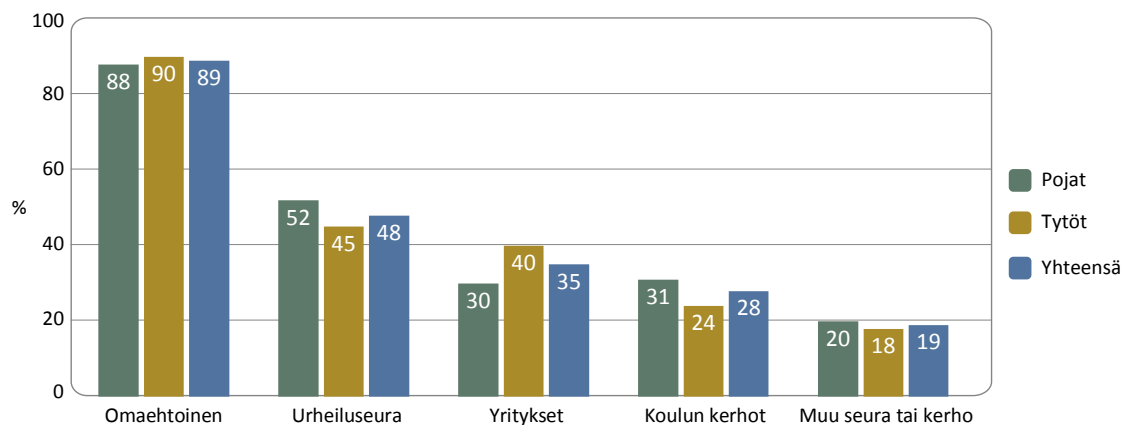
Liikunta-alan yritysten järjestämissä liikuntatilaisuuksissa liikkui viikoittain reilu kolmannes 9–20-vuo-
tiaista vastaajista (kuvio 6). Yleisintä osallistuminen oli 9-vuotiailla. Tytöt/naiset osallistuivat poikia/mie-
hiä yleisemmin liikunta-alan yritysten järjestämiin tilaisuuksiin (kuvio 7).

Koulun tai oppilaitoksen liikuntakerhoihin osallistui reilu neljännes vastaajista, mutta osallistuminen
oli selvästi yleisintä 9- ja 11-vuotiailla vastaajilla (kuvio 6). Lukiolaisista oppilaitoksen liikuntakerhoihin
osallistui viikoittain vain harva. Pojat/miehet liikkuvat koulun järjestämissä liikuntakerhoissa yleisem-
min kuin tytöt/naiset (kuvio 7).

Liikkuminen muun seuran tai kerhon, kuten partion, seurakunnan tai kyläyhdistyksen, järjestämissä
tilaisuuksissa oli harvinaisempaa, viikoittain näin teki 19 prosenttia vastaajista (kuvio 6). Osuudet piene-
nivät iän lisääntyessä. Pojat liikkuvat muun seuran tai kerhon järjestämissä tilaisuuksissa viikoittain hie-
man yleisemmin kuin tytöt (kuvio 7).



Kuvio 6. Liikuntatilaisuuksiin osallistuminen viikoittain iän mukaan ($n = 15\ 105\text{--}17\ 310$) (%). *7-vuotiailta kysyttiin näistä vain koulun liikuntakerhoihin, urheiluseuran harjoituksiin ja omaehtoiseen liikkumiseen osallistumista vastausvaihtoehdoilla ”kyllä — en” (ks. liite 1, kysymykset 13, 14, ja 17). **lukiolaiset



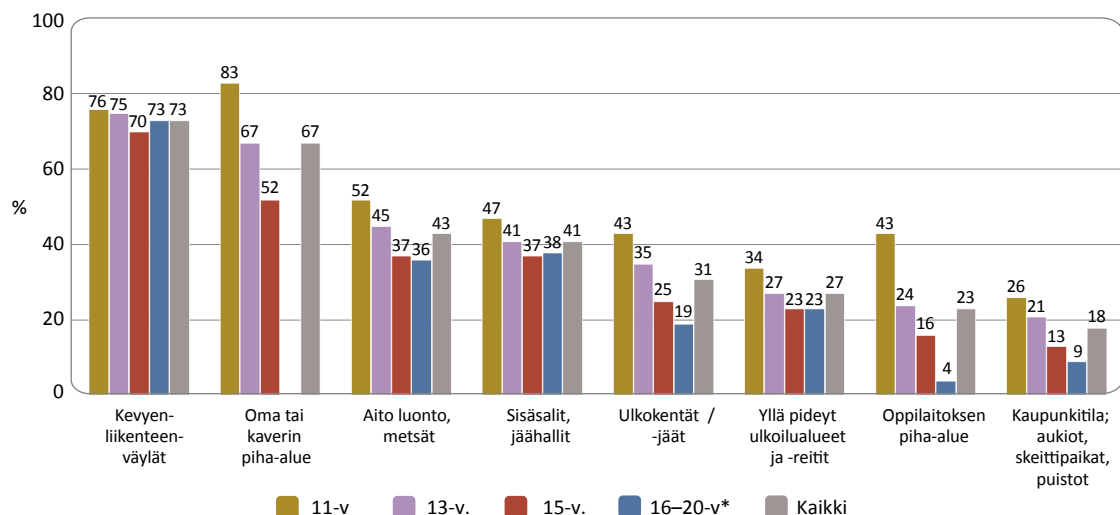
Kuvio 7. Liikuntatilaisuuksiin osallistuminen viikoittain sukupuolen mukaan 9-20-vuotiailla ($n = 14\ 766\text{--}15\ 192$) (%).

7-vuotiaiden osallistumista liikunta-alan yritysten järjestämään toimintaan selvitettiin muista poiketen kysymällä, liikkuko lapsi ratsastaen, lasketellen, tanssitunneilla tai sisäliikuntapuistoissa (liite 1)⁴. 45 prosenttia lapsista vastasi vastausvaihtoehdon ”kyllä” ja 55 prosenttia vastausvaihtoehdon ”ei”. Lisäksi 7-vuotiailta kysyttiin myös, liikkuko lapsi säännöllisesti vapaa-ajallaan uimakoulussa. 25 prosenttia lapsista vastasi ”kyllä” ja 75 prosenttia ”ei” (liite 1)⁵.

Millaisia liikuntapaikkoja lapset ja nuoret käyttävät?

Lapset, nuoret ja nuoret aikuiset käyttivät liikuntapaikoista yleisimmin viikoittain kevyenliikenteenväyliä (kuvio 8). Tosin ikäryhmittäin tarkasteltuna 11-vuotiaat hyödynsivät omaa tai kaverin piha-aluetta viikoittain vielä yleisemmin kuin kevyenliikenteenväyliä. Luonnossa ja metsissä liikkui viikoittain 43 prosenttia vastaajista, ja sisäsaleja ja jäähalleja hyödynsi viikoittain 41 prosenttia vastaajista.

11-vuotiaat hyödynsivät kaikkia liikuntapaikkoja yleisemmin kuin muut ikäryhmät, ja viikoittain eri liikuntapaikkoja käyttävien osuudet laskivat ikäryhmän mukaan 15-vuoteen asti. Lukiolaiset käyttivät kevyenliikenteenväyliä, sisäsaleja ja jäähalleja hieman yleisemmin kuin 15-vuotiaat, mutta aidon luonnon, ulkokenttien- ja jäiden, oppilaitoksen piha-alueen ja kaupunkitilan hyödyntäminen viikoittain taas oli harvinaisinta lukiolaisilla.

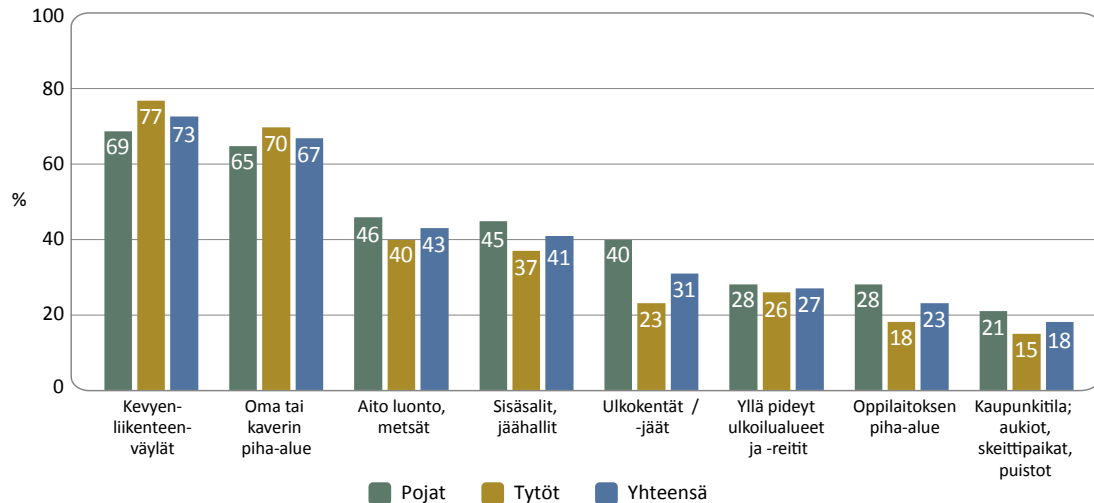


Kuvio 8. Liikuntapaikkojen käyttö vähintään kerran viikossa iän mukaan 11–20-vuotiailla ($n = 9\,903$ – $12\,239$) (%).
*lukiolaiset

Tytöt/naiset liikkuvat viikoittain kevyenliikenteenväylillä yleisemmin kuin pojat/miehet (kuvio 9). Myös oman tai kaverin piha-alueen hyödyntäminen oli perusopetusikäisillä tytöillä yleisempää kuin pojilla. Muiden liikuntapaikkojen käytön osalta sukupuolten välinen ero oli päinvastainen koko joukossa.

4 Liite 1 kysymys 16

5 Liite 1, kysymys 15



Kuvio 9. Liikuntapaikkojen käyttö vähintään kerran viikossa sukupuolen mukaan 11–20-vuotiailla (n = 9 903–11 918) (%).

Liikuntaa mittaavat laitteet lapsilla ja nuorilla

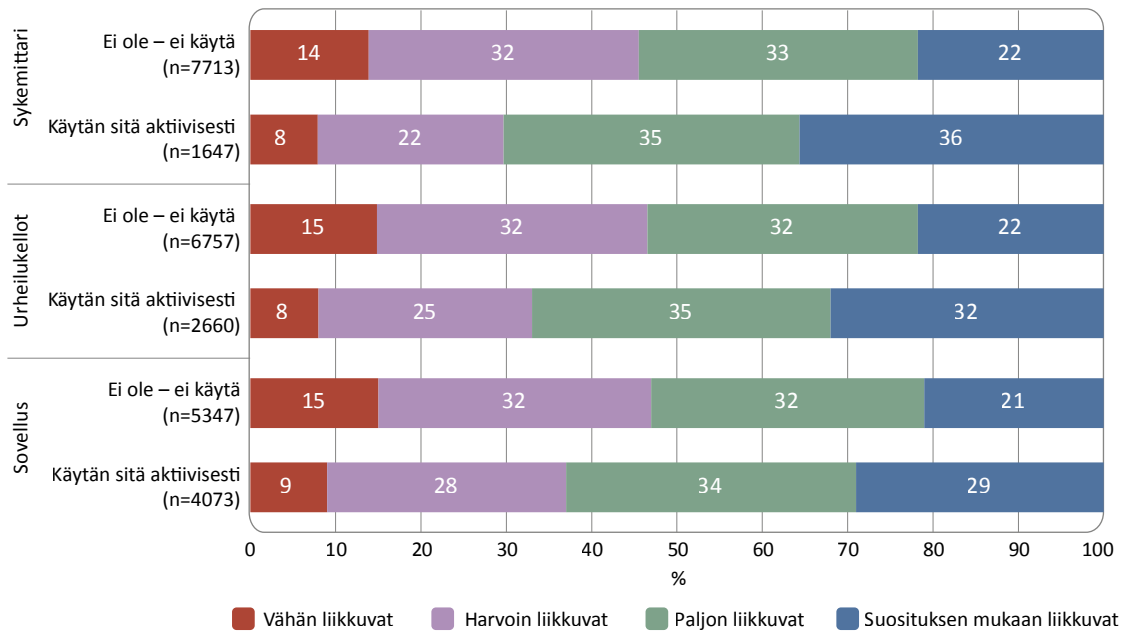
Vajaa puolet LIITU-tutkimukseen osallistuneista lapsista, nuorista ja nuorista aikuisista käyttivät liikumista mittaavia sovelluksia (taulukko 4). Urheilukellot olivat käytössä vajaalla kolmanneksella ja sykemittarit vajaalla viidenneksellä. Liikkumista mittaavien sovellusten käyttö oli suurimmillaan 11-vuotiailla (49 %) ja käyttö väheni iän myötä. 13-vuotiaista nuorista liikkumista mittaavia sovelluksia käytti 43 prosenttia, 15-vuotiaista 39 prosenttia, lukiolaisilla osuus oli 33 prosenttia. Tytöillä liikkumista mittavien sovellusten käyttö yleistyi iän myötä peruskoulussa (11-v 45 %, 13-v 50 % ja 15-v 55 %), mutta väheni sitten lukiolaisilla (46 %). Vastaavasti myös urheilukellojen ja sykemittareiden käyttö yleistyi tytöillä peruskoulussa, mutta lukiolaisilla osuudet olivat pienempiä kuin 15-vuotiailla.

Taulukko 4. Liikkumista mittaavien laitteiden käyttö iän ja sukupuolen mukaan (n = 10 713) %.

	Pojat/Miehet				Tytöt/Naiset				Kaikki
	11-v (n = 980)	13-v (n = 1 045)	15-v (n = 677)	16–20-v* (n = 2 165)	11-v (n = 1 087)	13-v (n = 1 077)	15-v (n = 755)	16–20-v* (n = 2 927)	
Sovellus	49 %	43 %	39 %	33 %	45 %	50 %	55 %	46 %	43 %
Urheilukello	29 %	25 %	25 %	22 %	31 %	30 %	33 %	32 %	28 %
Sykemittari	21 %	17 %	19 %	15 %	16 %	17 %	21 %	18 %	18 %

*lukiolaiset

Liikkumista mittaavien sykemittareiden, urheilukellojen ja sovellusten käyttö oli yleisempää liikkumissuosituksen mukaan liikkuvilla (sykemittarit 36 %, urheilukellot 32 %, sovellukset 29 %) kuin niillä, jotka eivät liikkuneet suosituksen mukaisesti (sykemittarit 22 %, urheilukellot 22 %, sovellukset 21 %) (kuvio 10). Liikkumista mittaavien laitteiden käyttö ylipäänsä oli yhteydessä korkeampaan liikunta-aktiivisuuteen 15-vuotiailla ja lukiolaisilla. Liikkumista mittaavia sovelluksia käyttävät 13-vuotiaat tytöt liikkuiivat yleisemmin suosituksen mukaan kuin muut samanikäiset tytöt. Samoin sykemittareita käyttävät tytöt/naiset liikkuiivat suosituksen mukaan muita yleisemmin kaikissa ikäryhmissä.



Kuvio 10. Liikkumista mittaavien laitteiden käyttö liikunta-aktiivisuuden mukaan 11–20-vuotiailla* lapsilla ja nuorilla (%). *16–20-vuotiaissa mukana vain lukiolaiset

Yhteenveto

Noin kolmasosa (32 %) LIITU-tutkimukseen osallistuneista lapsista, nuorista ja nuorista aikuisista liikkui suosituksen mukaisesti vähintään 60 minuuttia seitsemänä päivänä viikossa. Perusopetusikäisillä tässä ei ole juurikaan tapahtunut muutosta edellisiin tutkimusvuosiin. Vuonna 2024 perusopetusikäisistä 7–15-vuotiaista lapsista ja nuorista liikuntasuosituksen mukaisesti liikkui 37 prosenttia, mikä on suunnilleen samaa suuruusluokkaa kuin aiemmissa LIITU-tutkimuksissa. Vuoden 2022 LIITU-tutkimuksen mukaan liikuntasuosituksen mukaisesti liikkui 36 prosenttia 7–15-vuotiaista (Martin ym. 2023) ja vuonna 2018 vastaava luku oli 38 prosenttia (Kokko ym. 2019). Lukiolaisilla sen sijaan on havaittavissa muutosta myönteiseen suuntaan. Lukiolaisista suosituksen mukaan liikkui 19 prosenttia, mikä on viisi prosenttiyksikköä enemmän kuin vuonna 2020 (Kokko ym. 2021).

Tässä vuoden 2024 LIITU-tutkimuksessa pystyttiin nyt ensimmäistä kertaa tarkastelemaan ikäryhmien eroja koko LIITU-tutkimuksen kohderyhmässä. Ikäryhmien välillä havaittiin selkeitä eroja. Liikuntasuosituksen saavuttavien osuudet vähenivät iän myötä ja osuudet olivat kaikista pienimmät lukiolaisilla. Iän myötä kasvoi myös niiden osuus, jota arvioivat liikkumisensa vähentyneen viimeisen vuoden aikana.

Omaehtoinen liikkuminen oli suosittua kaikissa ikäryhmissä, mutta yleisintä se oli 9-vuotiailla ja laski ikäryhmän mukaan perusopetusikäisillä. Lukiolaisilla omaehtoinen liikkuminen taas yleistyi 13- ja 15-vuotiaisiin verrattuna. 9-vuotiaat osallistuivat kaikkiin liikuntatilaisuuksiin muita yleisemmin, lukuun ottamatta koulun liikuntakerhoja, joihin osallistuminen oli yleisintä 11-vuotiaiden keskuudessa. Liikkuminen urheiluseuran ja yritysten järjestämissä tilaisuuksissa oli harvinaisinta 15-vuotiailla ja lukiolaisilla. Koulun/oppilaitoksen järjestämiin kerhoihin ja muun seuran tai kerhon tilaisuuksiin osallistuminen oli harvinaisinta lukiolaisilla.

Kevyenliikenteenväylien hyödyntäminen oli yleistä kaikissa ikäryhmissä. 11-vuotiaat hyödynsivät kaikkia liikuntapaikkoja yleisemmin kuin muut ikäryhmät, minkä jälkeen osuudet laskivat iän myötä. Lukiolaiset hyödynsivät sisäsaleja ja jäähalleja hieman yleisemmin kuin 15-vuotiaat.

Pojat liikkuvat suosituksen mukaisesti yleisemmin kuin tytöt, ja tämä sukupuolten välinen ero säilyi samanlaisena myös lukiolaisilla miehillä ja naisilla. Pojille/miehille kertyi myös rasittavaa liikuntaa vähintään kolmena päivänä viikossa yleisemmin kuin tytöille/naisille. Pojilla/miehillä rasittavasti liikkuminen hieman jopa hieman yleistyi iän myötä, kun tyttöillä/naisilla suunta oli päinvastainen.

Sukupuolten välillä oli eroa myös muun muassa liikuntatilaisuuksiin osallistumisessa. Pojat/miehet liikkivat tyttöjä yleisemmin urheiluseuran järjestämissä tilaisuuksissa, koulun tai oppilaitoksen järjestämissä liikuntakerhoissa ja muun seuran tai kerhon järjestämissä tilaisuuksissa. Tyttöillä/naisilla taas omaehtoinen liikkuminen sekä liikunta-alan yritysten järjestämissä tilaisuuksissa liikkuminen oli yleisempää kuin pojilla/miehillä. Lukuun ottamatta kevyenliikenteenväyliä ja oman tai kaverin pihaa pojat/miehet hyödynsivät liikuntapaikkoja yleisemmin kuin tytöt.

Liikkumista mittaavien laitteiden käyttö oli lapsilla, nuorilla ja nuorilla aikuisilla kohtuullisen yleistä. Pojilla liikuntaa mittaavien laitteiden käyttö laski 11 ja 15 ikävuoden välillä, kun tyttöillä vastaavasti käyttö hieman yleistyi. Liikkumista mittaavien laitteiden säännöllinen käyttö oli yhteydessä korkeamman liikunta-aktiivisuuteen. Myös aiempien vuosien LIITU-tutkimukset tukevat tätä tulosta (Martin ym. 2023; Kokko ym. 2021). Liikuntaa mittaavia laitteita tutkittaessa ja kehitettäessä on tärkeää osallistaa lasten, nuorten ja nuorten aikuisten kohderyhmää.

Lähteet

- Bull, F.C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G. ym. (2020) World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *Br J Sports Med* 2020;54:1451–1462.
- Farooq, A., Martin, A., Janssen, X., Wilson, M. G., Gibson, A-M., Hughes, A., Reilly, J. J. (2020) Longitudinal changes in moderate-to-vigorous-intensity physical activity in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews* 2020;21:e12953.
- Kokko, S., Martin, L., Hämylä, R., Ng, K., Villberg, J., Suomi, K. (2021) Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, liikunta-muodot, -tilaisuudet ja -paikat, sekä liikkumisen seurantalaitteet ja sovellukset. Teoksessa Kokko, S., Hämylä, R., Martin, L. *Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:1.
- Kokko, S., Martin, L., Villberg, J., Ng, K., Mehtälä, A. (2019) Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, ruutuaika ja sosiaalinen media sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset. Teoksessa Kokko, S., Martin, L. *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1.
- Lakka, T. A., Talvia, S., Sääkslahti, A., Haapala, E. Fyysinen aktiivisuus ja ravitsemus lasten terveyden edistämässä – tavoitteena lihavuuden, tyypin 2 diabeteksen ja valtimotautien ehkäisy. Teoksessa *Näkökulmia terveyteen ja sen edistämiseen*. Pietilä, A-M., Terkamo-Moisio, A. (toim.) (2019) University of Eastern Finland, Kuopio.
- Martin, L., Kokko, S., Villberg, J., Suomi, K., Ng, K. (2023) Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, liikuntatilanteet, liikkumisympäristöt ja liikkumisen seurantalaitteet. Teoksessa Kokko, S., Martin, L. *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1.
- Ng, K., Tynjälä, J., Ojala, K. (2023) Liikunta-aktiivisuus ja harrastaminen urheiluseurassa. Teoksessa *Koululaisten terveys ja muuttuvat haasteet 2022 – WHO-Koululaistutkimus 40 vuotta*. JYU reports 25.
- OKM (2021) *Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2021:19.
- Rakić, J. G., Hamrik, Z., Dzielska, A., Felder-Puig, R., Oja, L., Bakalár, P. ym. (2024) *A focus on adolescent physical activity, eating behaviours, weight status and body image in Europe, Central Asia and Canada*. Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey. Volume 4. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2024.
- Suomi, K., Mehtälä, A., Kokko, S. (2016) Liikuntapaikat ja -tilaisuudet. Teoksessa Kokko, S. ja Mehtälä, A. *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4
- THL (2023) *Nuorten arki – Kouluterveyskysely 2023*. Tilastoraportti 51/2023, 21.9.2023. THL.



3

Liikemittarilla mitatun liikkumisen,
paikallaanolon ja unen määrä

3

Liikemittarilla mitatun liikkumisen, paikallaanolon ja unen määrä

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

1 UKK-instituutti, Tampere

LIITU-tutkimuksessa liikemittarimittaukset toteutettiin ensimmäisen kerran vuonna 2016, jolloin mittaukset toteutettiin vain valveillaoloaikana (Husu ym. 2016; Jussila ym. 2022). Vuonna 2018 liikkumista, paikallaanoloa ja yön unen aikaista liikettä mitattiin ensimmäisen kerran vuorokauden ympäri (24/7), ja kohdejoukkona olivat perusopetuksen 7-, 9-, 11-, 13- ja 15-vuotiaat lapset ja nuoret (Husu ym. 2019). Vuonna 2020 LIITU-tutkimuksen kohdejoukkona olivat ensimmäistä kertaa toisen asteen opiskelijat, pääasiassa lukiolaiset (Husu ym. 2021a). Vuonna 2022 mittaukset toteutettiin perusopetuksen kohdejoukolla (Husu ym. 2023).

Em. tutkimusten mukaan liikemittarilla mitattu perusopetuksen lasten ja nuorten liikkuminen vähentyi vuosien 2016 ja 2022 välillä. Erityisesti päivittäin otetut askeleet sekä reippaan ja rasittavan liikkumisen määrä vähentyivät. Vuosien 2016 ja 2018 välillä päivittäinen askelmäärä sekä kevyt ja reipas liikkuminen lisääntyivät ja paikallaanolo vähentyi, mutta myönteinen suuntaus taittui vuoden 2018 jälkeen. Rasittava liikkuminen vähentyi koko tarkastelujakson ajan (Husu ym. 2024).

Vuosina 2023 ja 2024 liikemittarimittaukset toteutettiin ensimmäistä kertaa koko LIITU-kohdejoukolle eli 7–20-vuotiaille lapsille, nuorille ja nuorille aikuisille. Tässä luvussa esitetään loppusyksystä 2023, kevätlukukaudella 2024 ja syyslukukaudella 2024 toteutetun LIITU-tutkimuksen liikemittarituloksia perusopetuksen 7–15-vuotiailla lapsilla ja nuorilla sekä toisen asteen 16–20-vuotiailla nuorilla aikuisilla. Koska suurin osa tutkimukseen osallistuneista toisen asteen opiskelijoista oli lukiolaisia, tässä luvussa esitetyt toisen asteen tulokset kuvaavat vain lukiolaisten tuloksia. Ensin kuvataan, miten lasten, nuorten ja lukiolaisten vuorokausi jakautui valveillaoloon ja nukkumiseen ja edelleen, miten valveillaoloaika jakautui paikallaanoloon ja eri tehoiseen liikkumiseen. Tämän jälkeen kuvataan paikallaanolon ja erityisen liikkumisen sekä päivän aikana otettujen askeleiden jakaumat ikä- ja sukupuoliryhmittäin. Lisäksi tarkastellaan, miten lapset, nuoret ja lukiolaiset saavuttivat liikkumissuosituksen eli liikkuivat liikemittarilla mitattuna reippaasti tai rasittavasti vähintään 60 minuuttia päivässä (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2021). Liikkumisen ja paikallaanolon jakautumista valveillaoloaikana kuvataan myös tuntikohtaisella tarkastelulla ja lisäksi tarkastellaan liikkumisen ja paikallaanolon kertymistä eripituisista jaksoista.

Mittausmenetelmän kuvaus

Tutkimuksen osallistajat saivat viikon (seitsemän vuorokautta) ajaksi käyttöönsä liikemittarin (UKK RM42, UKK Terveyspalvelut Oy, Tampere). Valveilla ollessa mittaria pidettiin kuminauhavyössä lantiolla, ja nukkumaan mennessä mittari siirrettiin ei-dominoivan käden ranteessa pidettävään rannekkeeseen. Peseytymisen ja vesiliikunnan ajaksi mittari riisuttiin pois. Tätä samaa mittausmenetelmää on käytetty aikuisten *KunnonKartta*-väestötutkimuksessa vuosina 2017–2019 ja 2021–2022 (Husu ym. 2021b; Husu ym. 2022a ja 2022b) sekä *Ikäihmisten liikunta ja liikkuminen* -väestötutkimuksessa vuosina 2019–2020 (Husu ym. 2022b).

Samoin kuin aiemmissa tiedonkeruissa liikemittari tallensi liikkumisesta aiheutuvaa kolmiaksisiaalista kiihtyvyyssignaalia 100 Hz:n näytteenottotaajuudella. Liikkumista ja paikallaanoloa kuvaavat muuttu-

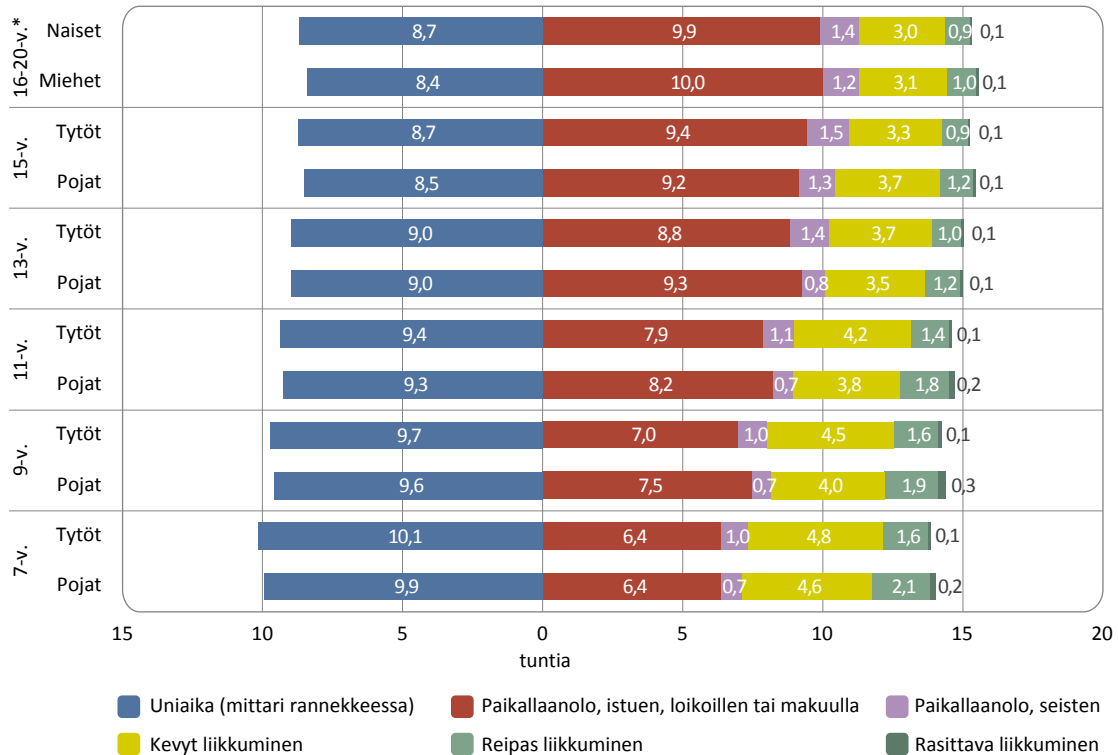
jat laskettiin kiihtyvyyssignaalin raaka-arvoihin perustuvien MAD ja APE (Mean Amplitude Deviation ja Angle for Posture Estimation) -menetelmien avulla käyttäen kuusi sekunnin analyysijaksoa (epoch) (Vähä-Ypyä ym. 2015a; 2015b; 2018; 2024). Jokaiselle analyysijaksolle laskettiin energiankulutusta kuvaava MET-arvo (metabolic equivalent) ja sen ollessa alle 1,5 MET määriteltiin asento joko makaa-miseksi, istumiseksi tai seisomiseksi (Vähä-Ypyä ym. 2024). Analyysijaksojen MET-arvoista laskettiin 1 minuutin liukuva eksponentiaalinen keskiarvo, ja liikkuminen luokiteltiin tehon mukaan kolmeen luok-kaan: kevyt (1,5–2,9 MET), reipas (3,0–5,9 MET) ja rasittava ($\geq 6,0$ MET) (Husu ym. 2019). Liukuvan kes-kiarvon käyttäminen suodattaa aineistosta lyhyitä liikkahduksia tai taukoja tehden siitä tasaisempaa. Tällöin esimerkiksi lyhyt pysähdys liikennevaloihin kesken lenkin tai asennon vaihtuminen kesken istu-misen ei katkaise liikkumis- tai istumisjakson pituuden laskentaa (Vähä-Ypyä ym. 2021).

Mittarin ollessa rannekkeessa, yöunen aikaisen liikkeen ja paikallaanolon tunnistaminen perustui ei-dominoivan ranteen liikkeeseen. Mittarin ranneke aika kuvaa karkeasti nukkumista ja yöunen pituutta kuvaavana muuttujana tässä raportissa käytettiin rannekeajan kokonaiskesto. Valveillaoloaikaista pai-kallaanoloa ja liikkumista kuvaavina muuttujina käytettiin istumisen, loikoilun ja makuulla olon, paikal-laan seisomisen ja eri tehoisen liikkumisen keskimääräisiä tunteja tai minuitteja vuorokauden aikana sekä päivittäistä askelmäärää. Lisäksi tarkasteltiin, kuinka pitkistä jaksoista liikkuminen ja istuminen, loi-koilu ja makuulla olo muodostuivat ja miten ne ajoittuivat valveillaoloajalle.

Liikemittarimittauksiin osallistui yhteensä 198 oppilaitosta. Liikemittarin otti käyttöön 3 214 osallistu-jaa, joista suurin osa (79 %) oli perusopetuksen lapsia ja nuoria. Kaikki liikemittarin ottaneet eivät kui-tenkaan täyttäneet tutkimussuostumusta ($n = 110$) eikä kaikille kertynyt yhtään vähintään 10 tunnin mittauspäivää viikon aikana ($n = 61$). Tässä tarkastelussa käytettiin kahta kriteeriä mittarin riittävälle käytölle: Ainakin neljä kokonaista mittausvuorokautta viikon aikana ($n = 2 502$) ja ainakin neljä mit-tauspäivää viikon aikana siten, että mittari oli valveilla ollessa käytössä vähintään 10 tuntia päivässä ($n = 2871$). Ammatillisten oppilaitosten opiskelijoiden osallistumisaktiivisuus liikemittarimittauksiin oli hyvin vähäistä ja aineisto jäi yleistettävyyden kannalta liian pieneksi, joten seuraavassa esitettävissä tuloksissa ovat mukana vain lapset, nuoret ja lukiolaiset, jotka olivat käyttäneet liikemittaria vähin-tään neljä kokonaista vuorokautta ($n = 2 412$) tai vähintään neljänä päivänä ainakin 10 tuntia päivässä ($n = 2 737$). Tulosten analysoinnissa käytettiin ikä- ja sukupuoliryhmittäisiä jakaumia siten, että jokainen ikä- ja sukupuoliryhmä sai saman painoarvon. Tilastolliset merkitsevyydet analysoitiin monen vasteen regressiomallilla.

Liikkumisen, paikallaanolon ja unen määrä vuorokaudessa

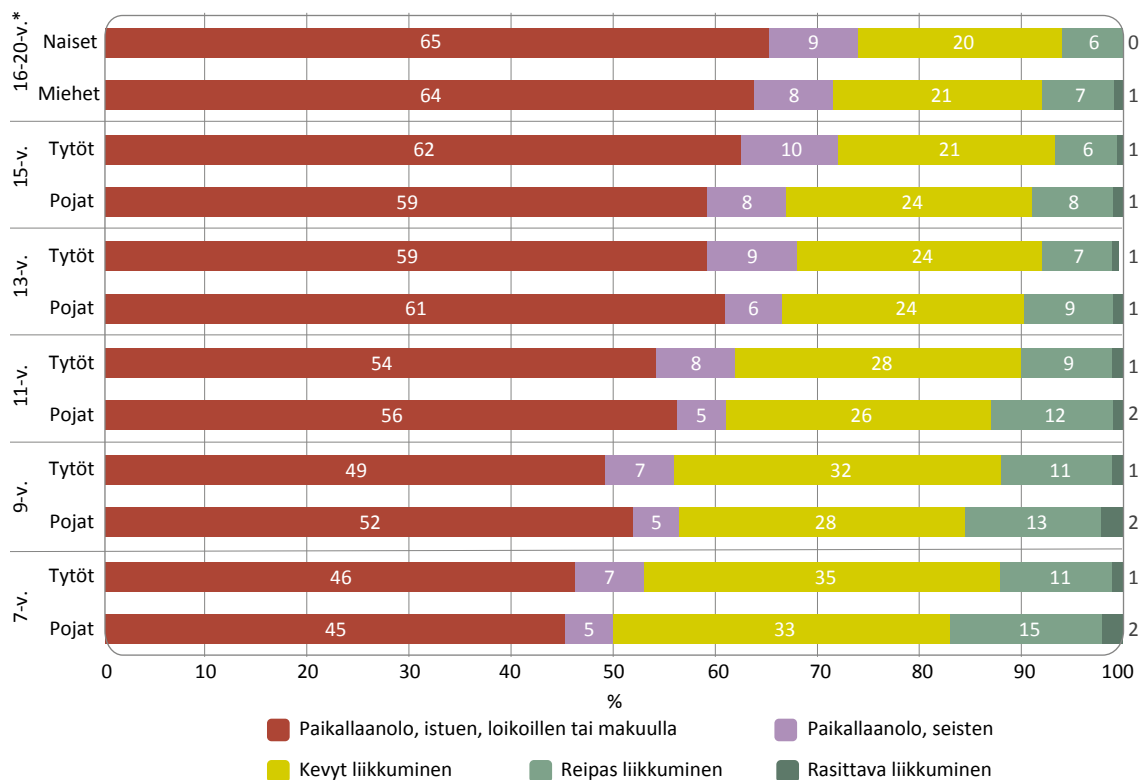
Lapset ja nuoret, jotka käyttivät liikemittaria vähintään neljä kokonaista vuorokautta, pitivät mittaria lantiovyössä keskimäärin 14 tuntia 40 minuuttia ja rannekkeessa 9 tuntia 19 minuuttia vuorokau-dessä. Lukiossa opiskelevilla nuorilla aikuisilla vastaavat ajat olivat 15 tuntia 28 minuuttia ja 8 tun-tia 33 minuuttia. Koko osallistujajoukossa ajat olivat keskimäärin 14 tuntia 48 minuuttia ja 9 tuntia 12 minuuttia vuorokaudessa. Nuoremmat lapset pitivät mittaria rannekkeessa selvästi pitemmän ajan ja lantiovyössä vastaavasti selvästi lyhyemmän ajan kuin vanhemmat lapset, nuoret ja lukiolaiset. Tytöt ja naiset pitivät mittaria rannekkeessa keskimäärin pitemmän ajan kuin pojat ja miehet, ja pojat ja mie-het vastaavasti lantiovyössä pitemmän ajan kuin tytöt ja naiset (kuvio 11).



Kuvio 11. Lasten, nuorten ja nuorten aikuisten unen, paikallaanolon ja liikkumisen keskimääräiset kokonaisajat vuorokaudessa tunteina (pojat/miehet $n = 1\,067$, tytöt/naiset $n = 1\,345$, yhteensä $n = 2\,412$). *lukiolaiset

Kun uniaika rajattiin tarkastelusta pois, havaittiin, että lapset ja nuoret viettivät keskimäärin 54 prosenttia valveillaoloajastaan paikallaan istuen, loikoillen tai makuulla. Paikallaan seisomiseen he käyttivät keskimäärin 7 prosenttia valveillaoloajastaan eli kokonaisuutena paikallaanolo kattoi keskimäärin 61 prosenttia valveillaoloajasta. Kevyeen liikkumiseen lapset ja nuoret käyttivät 28 prosenttia, reippaaseen liikkumiseen kymmenesosan ja rasittavaan liikkumiseen vain prosentin valveilla vietetystä ajasta. Lukiossa opiskelevat nuoret aikuiset viettivät paikallaan istuen, loikoillen tai makuulla 64, paikallaan seisoen 9, kevyesti liikkuen 20, reippaasti liikkuen 7 ja rasittavasti liikkuen 1 prosentin valveillaoloajastaan. Koko osallistujajoukossa vastaavat osuudet olivat keskimäärin 56, 7, 26, 10 ja 1 prosenttia.

Paikallaanolon (makuulla olon, istumisen, loikoilun ja seisomisen) osuus valveillaoloajasta kasvoi ja liikkumisen osuus pieneni tasaisesti nuoremmista ikäryhmistä vanhempiin siirryttäessä (kuvio 12). Ainoastaan 13- ja 15-vuotiaiden paikallaanolon osuus ei eronnut toisistaan tilastollisesti merkitsevästi. Vain 7-vuotiaiden istuen, loikoillen tai makuulla vietetyn ajan osuus oli alle puolet valveillaoloajasta. Yhdeksänvuotiailla osuus oli tasan 50 prosenttia. Tätä vanhemmat ryhmät viettivät istuen, loikoillen tai makuulla yli puolet valveajastaan.



Kuvio 12. Lasten, nuorten ja nuorten aikuisten paikallaanolon ja liikkumisen keskimääräiset osuudet (%) valveillaoloaikana (pojat/miehet $n = 1223$, tytöt/naiset $n = 1514$, yhteensä $n = 2737$). *lukiolaiset

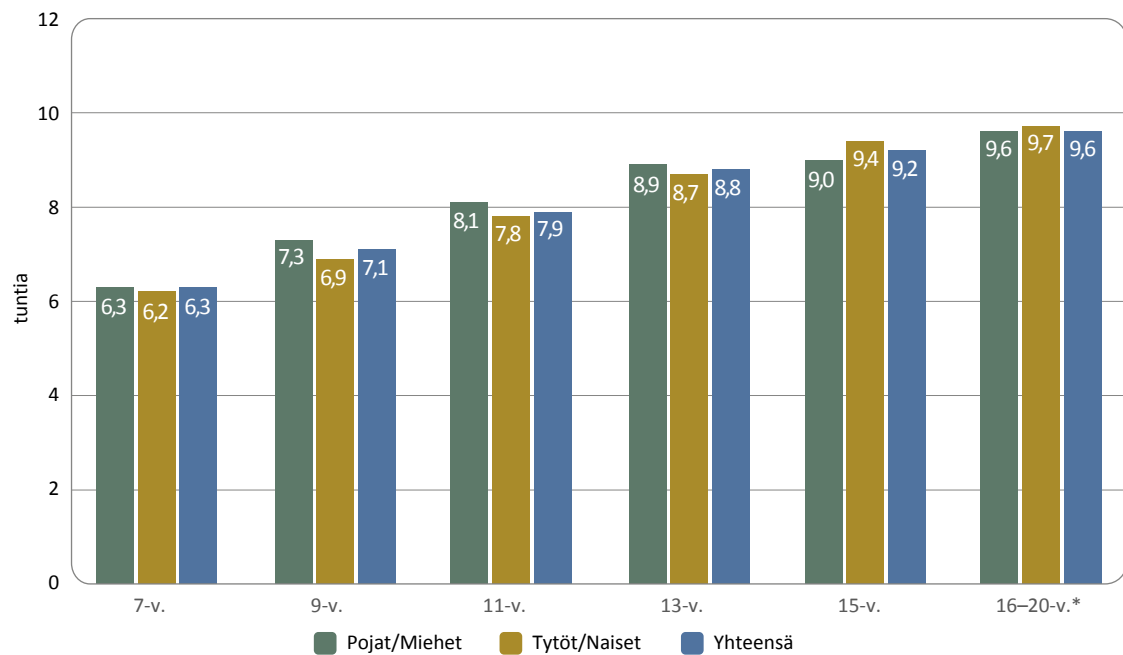
Koko osallistujajoukkoa tarkastellessa sukupuolten välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa istuen, loikoillen ja makuulla vietetyn ajan osuuksissa. Ikäryhmittäinen tarkastelu kuitenkin osoitti, että 9–13-vuotiailla pojilla paikallaan istumisen, loikoilun ja makuun osuus oli samanikäisten tyttöjen osuutta suurempi, ja 15-vuotiailla ero oli päivänvastainen: tyttöjen osuus oli poikien osuutta suurempi. Paikallaan seisomisen osuuksissa ei ollut ikäryhmittäisiä eroja 7–11-vuotiailla, mutta 13- ja 15-vuotiaat sekä lukiolaiset käyttivät suuremman osan valveillaoloajastaan paikallaan seisomiseen kuin nuoremmat lapset. Ikäryhmästä riippumatta tytöt ja naiset käyttivät suuremman osan valveillaoloajasta paikallaan seisomiseen kuin pojat ja miehet, mutta erot olivat hyvin pieniä.

Kevyen, reippaan ja rasittavan liikkumisen osuudet valveillaoloajasta olivat suurimmat nuorimmilla lapsilla ja pienenivät vanhempiin ikäryhmiin siirryttäessä. Koko osallistujajoukkoa tarkastellessa tyttöjen ja naisten kevyen liikkumisen osuus oli suurempi, mutta reippaan ja rasittavan liikkumisen osuus pienempi kuin poilla ja miehillä. Sukupuolierot eivät kuitenkaan olleet tilastollisesti merkitseviä kevyessä liikkumisessa 13-vuotiailla ja lukiolaisilla sekä rasittavassa liikkumisessa 15-vuotiailla.

Unen ja paikallaanolon määrä

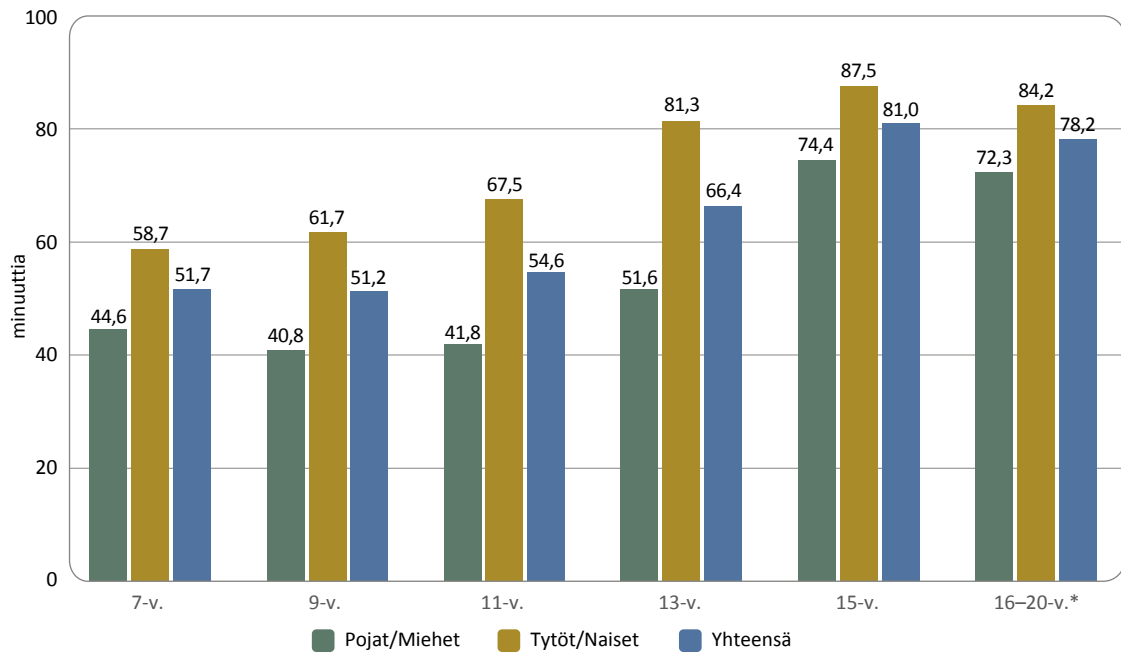
Tutkimukseen osallistuneet lapset ja nuoret pitivät liikemittaria rannekkeessa keskimäärin 9 tuntia 19 minuuttia vuorokaudessa. Lukiolaisilla vastaava aika oli keskimäärin 8 tuntia 33 minuuttia ja koko osallistujajoukossa 9 tuntia 12 minuuttia vuorokaudessa. Tämä kuvaa karkeasti nukkumiseen käytettyä aikaa. Rannekeaika vähentyi nuoremmista vanhempiin ikäryhmiin siirryttäessä. Kun 7-vuotiaat pitivät mittaria rannekkeessa keskimäärin 10 tuntia 2 minuuttia vuorokaudessa, oli vastaava aika 9-vuotiailla keskimäärin 9 tuntia 40 minuuttia, 11-vuotiailla 9 tuntia 19 minuuttia, 13-vuotiailla 8 tuntia 58 minuuttia, 15-vuotiailla 8 tuntia 37 minuuttia ja lukiolaisilla 8 tuntia 33 minuuttia. Pojilla ja miehillä nukkumista kuvaava rannekeaika oli keskimäärin 8 minuuttia lyhyempi kuin tytöillä ja naisilla (9 t 7 min vs. 9 t 16 min).

Lapset ja nuoret istuivat, loikoilivat tai olivat makuulla valvellaoloaikanaan keskimäärin 7 tuntia 51 minuuttia päivässä. Lukiossa opiskelevilla nuorilla aikuisilla vastaava aika oli 9 tuntia 38 minuuttia ja koko osallistujajoukossa 8 tuntia 9 minuuttia päivässä. Jatkossa istuen, loikoillen ja makuulla vietettyä aikaa kutsutaan lyhyemmin istumiseksi. Istumisen määrä lisääntyi tasaisesti nuoremmista vanhempiin ikäryhmiin siirryttäessä (kuvio 13). Pojat ja miehet istuivat keskimäärin viisi minuuttia tyttöjä ja naisia enemmän (8 t 12 min vs. 8 t 7 min), mutta ero ei ollut tilastollisesti merkitsevää. Kokonaisuutena tarkasteltuna lapset, nuoret ja lukiolaiset viettivät istuen yhtä paljon aikaa arkisin ja viikonloppuisin. Ero arki- ja viikonloppupäivän välillä oli keskimäärin alle neljä minuuttia. Ikäryhmittäin tarkasteltuna lapset (7-, 9- ja 11-vuotiaat) istuivat kuitenkin viikonloppuisin enemmän kuin arkisin, kun taas nuoret ja lukiolaiset (13-, 15- ja 16–20-vuotiaat) istuivat arkisin viikonloppuja enemmän. Arjen ja viikonloppuun välinen ero ei tosin 15-vuotiailla yltänyt aivan tilastollisesti merkitsevälle tasolle.



Kuvio 13. Lasten, nuorten ja nuorten aikuisten istumisen keskimääräinen aika päivässä tunteina (pojat/miehet $n = 1\,223$, tytöt/naiset $n = 1\,514$, yhteensä $n = 2\,737$). *lukiolaiset

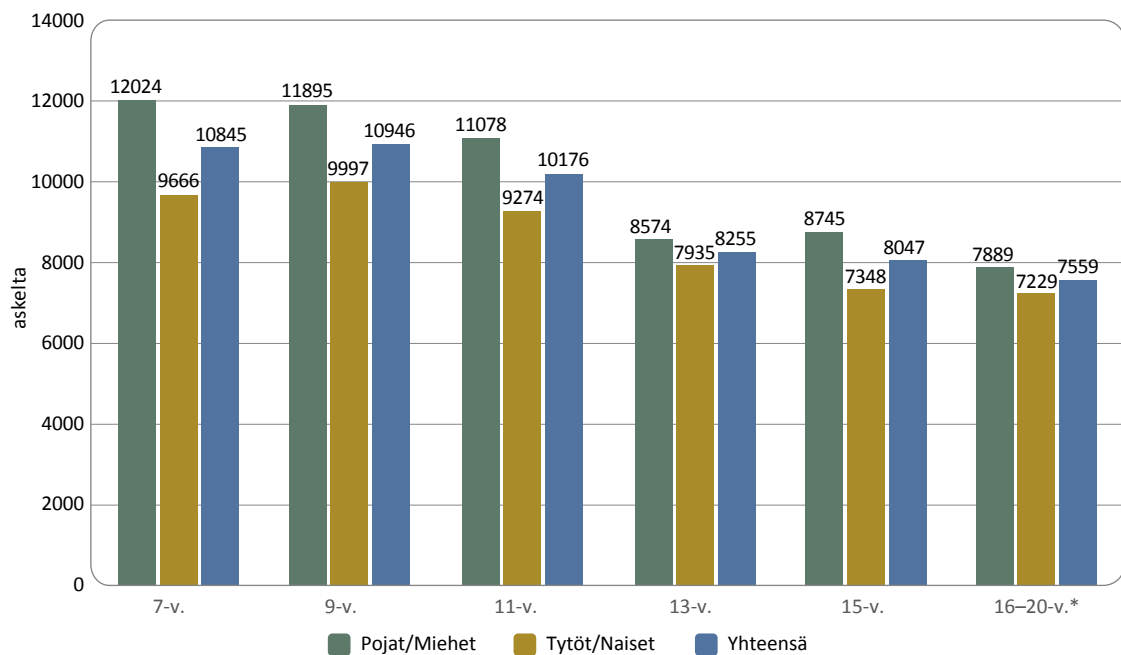
Paikallaan seisomiseen lapset ja nuoret käyttivät keskimäärin 1 tunnin ja 1 minuutin vuorokaudessa. Lukiolaisilla vastaava aika oli 1 tunti 18 minuuttia ja koko osallistujajoukossa keskimäärin 1 tunti ja 4 minuuttia. Yhdeksän ikävuoden jälkeen paikallaan seisomisen määrä lisääntyi nuoremmista vanhempiin ryhmiin siirryttäessä 15. ikävuoteen saakka (kuvio 14). Pojat seisoivat paikallaan keskimäärin 19 minuuttia vähemmän kuin tytöt (54 min vs. 1 t 13 min). Sukupuoliero oli havaittavissa kaikissa tarkastelluissa ikäryhmissä. Arkipäivisin seisomista kertyi keskimäärin 12 minuuttia enemmän kuin viikonloppuisin (64 min vs. 52 min). Arki- ja viikonloppupäivien ero oli tilastollisesti merkitsevää kaikissa ikäryhmissä ja tytöillä keskimäärin suurempi kuin pojilla.



Kuvio 14. Lasten, nuorten ja nuorten aikuisten paikallaan seisomisen keskimääräinen aika päivässä minuutteina (pojat/miehet $n = 1\,223$, tytöt/naiset $n = 1\,514$, yhteensä $n = 2\,737$). *lukiolaiset

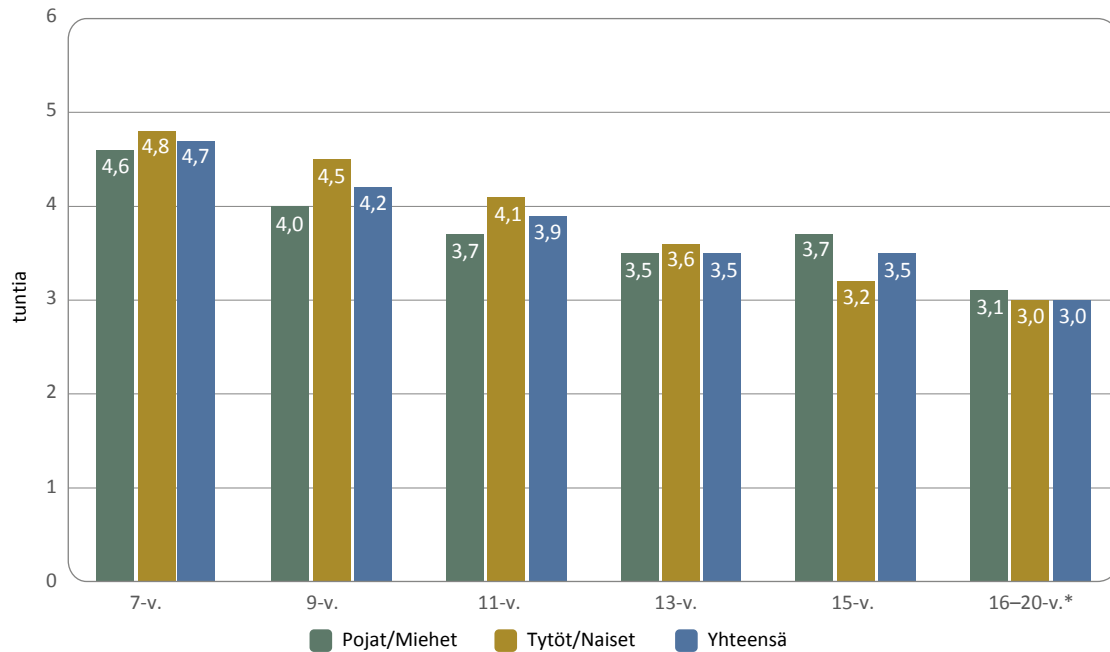
Liikkumisen määrä

Lapset ja nuoret ottivat keskimäärin 9 654 askelta päivässä. Lukiolaisten päivittäinen askelmäärä oli keskimäärin 7559 askelta ja koko osallistujajoukon 8 996 askelta. Päivittäinen askelmäärä pieneni tasaisesti 9-vuotiaista vanhempiin ikäryhmiin. Ero 9-vuotiaiden ja lukiolaisten välillä oli keskimäärin 3 387 askelta päivässä. Pojat ja miehet ottivat päivässä keskimäärin lähes 1 500 askelta enemmän kuin tytöt ja naiset (kuvio 15). Sukupuolten välinen ero oli suurin nuorimmilla osallistujilla: 7-vuotiaat pojat ottivat päivässä lähes 2 400 askelta enemmän kuin samanikäiset tytöt. Lukiolaisilla vastaava ero oli vain 660 askelta. Lapset, nuoret ja lukiolaiset ottivat arkipäivisin reilut 2 000 askelta enemmän kuin viikonloppuisin (10 223 vs. 7 951).



Kuvio 15. Lasten, nuorten ja nuorten aikuisten päivittäisten askelten lukumäärä keskimäärin (pojat/miehet $n = 1\,223$, tytöt/naiset $n = 1\,514$, yhteensä $n = 2\,737$). *lukiolaiset

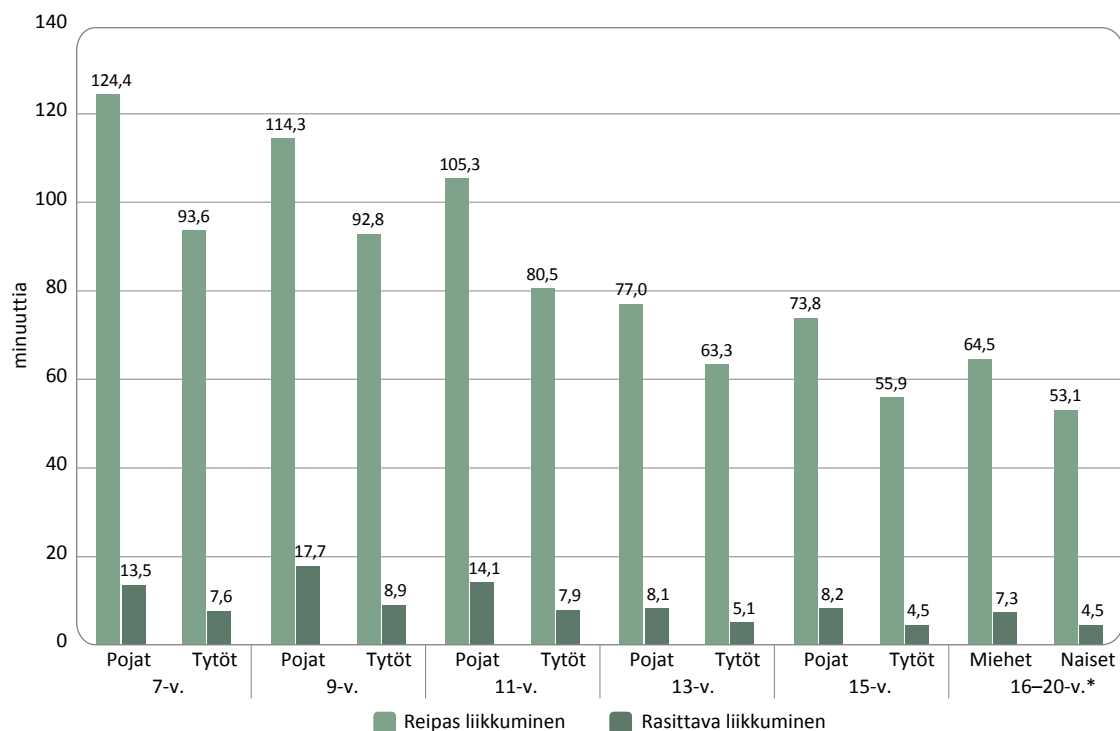
Lapset ja nuoret liikkuvat kevyesti (1,5–2,9 MET) keskimäärin 3 tuntia 57 minuuttia päivässä. Lukiolaisilla vastaava aika oli keskimäärin 3 tuntia 2 minuuttia ja koko osallistujajoukossa 3 tuntia 48 minuuttia päivässä. Kevyen liikkumisen määrä pieneni nuoremmista vanhempiin ikäryhmiin siirryttäessä (kuvio 16). Eniten kevyttä liikkumista kertyi 7-vuotiaille (4 t 41 min) ja vähiten lukiolaisille (3 t 2 min). Pojat ja miehet liikkuvat kevyesti keskimäärin viisi minuuttia vähemmän päivässä kuin tytöt ja naiset (3 t 46 min vs. 3 t 51 min). Ikäryhmittäin tarkasteltuna 7–11-vuotiaille tytöille kertyi keskimäärin enemmän kevyttä liikkumista kuin samanikäisille pojille, mutta 13-vuotiailla sukupuoliero hävisi ja 15-vuotiaat pojat liikkuvat kevyesti tyttöjä enemmän. Lukiolaisten kevyessä liikkumisessa ei ollut eroa miesten ja naisten välillä. Lapset ja nuoret liikkuvat arkipäivinä enemmän kuin viikonloppuisin, mutta lukiolaisilla viikonloppupäivinä kertyi lähes 10 minuuttia enemmän kevyttä liikkumista kuin arkisin.



Kuvio 16. Lasten, nuorten ja nuorten aikuisten kevyen liikkumisen määrä keskimäärin päivässä tunteina (pojat/miehet $n = 1\,223$, tytöt/naiset $n = 1\,514$, yhteensä $n = 2\,737$). *lukiolaiset

Reipasta (3,0–5,9 MET) liikkumista kertyi lapsille ja nuorille keskimäärin 1 tunti 28 minuuttia ja rasittavaa (≥ 6 MET) liikkumista vain yhdeksän minuuttia päivässä. Lukiolaisille reipasta liikkumista kertyi keskimäärin 59 minuuttia ja rasittavaa liikkumista 6 minuuttia päivässä. Koko osallistujajoukossa vastaavat ajat olivat keskimäärin 1 tunti 23 minuuttia ja 9 minuuttia päivässä. Yhteensä reipasta ja rasittavaa liikkumista kertyi siis keskimäärin 1 tunti 32 minuuttia päivässä.

Samoin kuin kevyen liikkumisen määrä myös reippaan liikkumisen määrä pieneni nuoremmista vanhempiin ikäryhmiin siirryttäessä. Kun 7-vuotiaille kertyi reipasta liikkumista keskimäärin 1 tunti 49 minuuttia päivässä, oli vastaava luku lukiolaisilla enää 59 minuuttia. Rasittavan liikkumisen määrä oli 7–11-vuotiaalla yli 10 minuuttia päivässä, mutta yli 13-vuotiaalla enää 6–7 minuuttia päivässä. Pojat ja miehet liikkuvat sekä reippaasti (1 t 33 min vs. 1 t 13 min) että rasittavasti (11 min vs. 6 min) keskimäärin enemmän kuin tytöt ja naiset (kuvio 17). Arkipäivinä reipasta tai rasittavaa liikkumista kertyi molemmille sukupuolille ja kaikille tarkastelluille ikäryhmille enemmän kuin viikonloppuisin. Keskimäärin arki- ja viikonloppupäivien välinen ero oli lähes 27 minuuttia. Suurin ero oli 11-vuotiailla pojilla, jotka liikkuvat reippaasti tai rasittavasti arkisin 39 minuuttia enemmän kuin viikonloppuna. Pienin ero oli 13-vuotiailla pojilla, joille kertyi arkisin 14 minuuttia viikonloppua enemmän reipasta tai rasittavaa liikkumista.

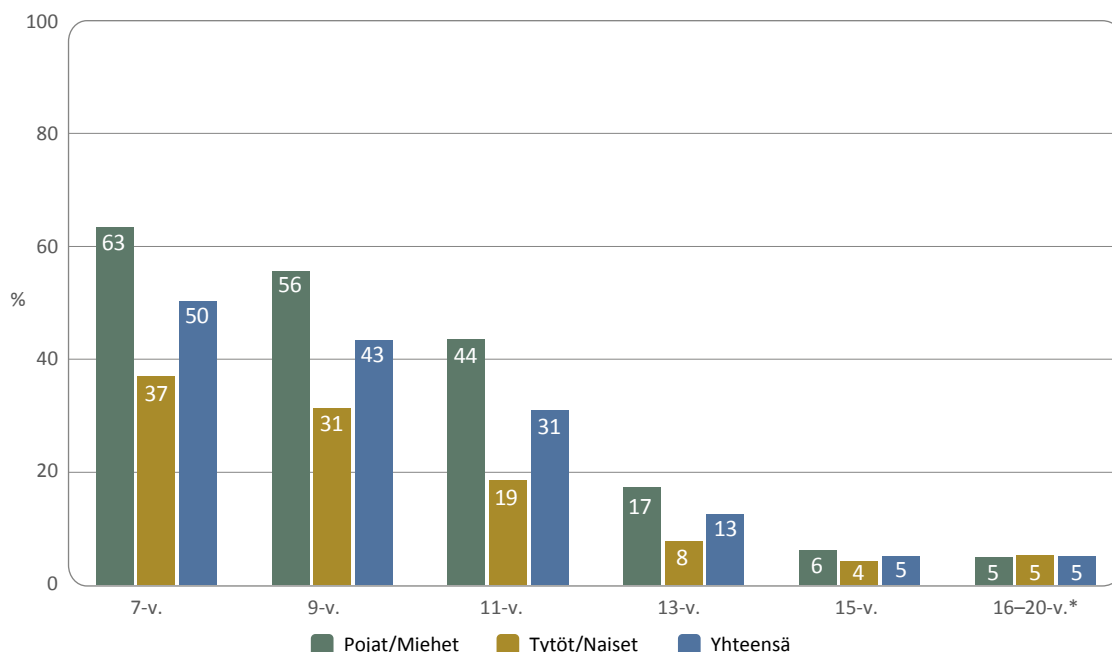


Kuvio 17. Lasten, nuorten ja nuorten aikuisten reippaan ja rasittavan liikunnan määrä keskimäärin päivässä minuutteina (pojat/miehet $n = 1\,223$, tytöt/naiset $n = 1\,514$, yhteensä $n = 2\,737$). *lukiolaiset

Liikkumissuosituksen saavuttaminen

Liikkumissuosituksen saavuttamista tarkasteltiin niillä lapsilla, nuorilla ja lukiolaisilla, jotka käyttivät liikemittaria vähintään neljänä päivänä, ainakin 10 tuntia päivässä⁶. Keskimäärin joka neljäs (24,5 %) tutkimukseen osallistunut liikkui reippaasti tai rasittavasti vähintään 60 minuuttia jokaisena mittauspäivänä eli saavutti liikkumissuosituksen. Perusopetuksen lapsilla ja nuorilla osuus oli keskimäärin 28 prosenttia, mutta pieneni voimakkaasti nuoremmista vanhempiin ikäryhmiin siirryttäessä (kuvio 18). Kun 7-vuotiaista vielä puolet (50 %) saavutti suosituksen, 15-vuotiailla ja lukiolaisilla osuus oli enää viisi prosenttia. Pojat saavuttivat suosituksen tyttöjä yleisemmin (32 % vs. 17 %). Sukupuoliero oli suurin 7-vuotiailla ja se pieneni vanhempiin ikäryhmiin siirryttäessä. Ero ei kuitenkaan ollut enää 15-vuotiailla tilastollisesti merkitsevä. Lukiolaisilla suosituksen saavuttaneita oli molemmissa sukupuolissa yhtä paljon.

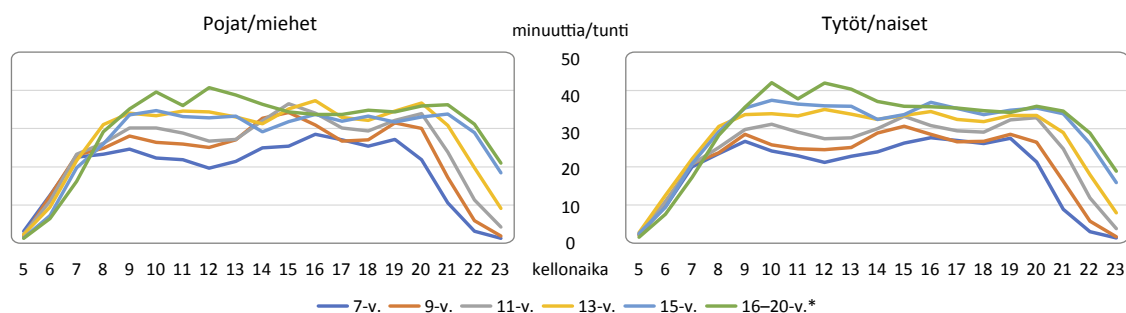
⁶ Saavuttaakseen liikkumissuosituksen liikemittaria neljänä päivänä käyttäneiden lasten, nuorten ja nuorten aikuisten piti liikkua reippaasti tai rasittavasti ainakin 60 minuuttia jokaisena neljänä päivänä ($n = 106$, 4 %). Vastaavasti mittaria viitenä ($n = 262$, 9 %), kuutena ($n = 675$, 24 %) ja seitsemänä ($n = 1\,828$, 64 %) päivänä käyttäneiden piti liikkua reippaasti tai rasittavasti vähintään tunti jokaisena mittauspäivänä.



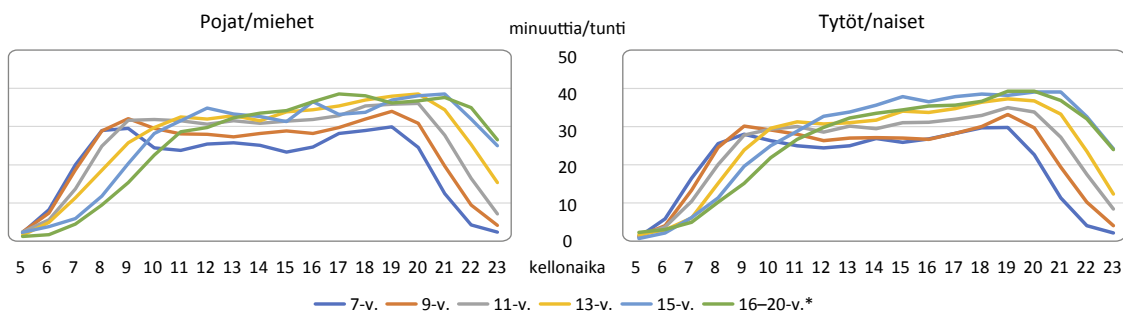
Kuvio 18. Liikkumissuosituksen täyttäneiden lasten, nuorten ja nuorten aikuisten osuudet liikemittarilla mitattuna (%) (pojat/miehet $n = 1\,223$, tytöt/naiset $n = 1\,514$, yhteensä $n = 2\,737$). *lukiolaiset

Istumisen ja liikkumisen jakautuminen päivän ajalle

Lasten, nuorten ja lukiolaisten valveillaoloaikaista istumista ja liikkumista tarkasteltiin myös tunneittain. Kuvioissa 19 ja 20 on esitetty istuen vietetyn ajan keskimääräinen jakautuminen valveillaoloaikana ikä- ja sukupuoliryhmittäin arki- ja viikonloppupäivinä. Nuorimmilla lapsilla istuen vietetty aika alkoi viikonloppuisin vanhempia ikäryhmiä aiemmin ja vastaavasti se vähentyi iltaisin, sekä arkena että viikonloppuna, vanhempia ikäryhmiä aiemmin. Tämä selittynee lasten, nuorten ja lukiolaisten erilaisilla heräämis- ja nukkumaanmenoajoilla, erityisesti viikonloppuisin. Arkisin koulun alkaminen säätelee heräämisaikaa, eikä ikäryhmien välillä siten ilmene juurikaan eroja. Arkisin istuen vietettyä aikaa kertyi molemmille sukupuolille ja kaikille ikäryhmille melko tasaisesti päivän aikana, mutta ikäryhmien välillä oli havaittavissa selkeät tasoerot. Koulupäivien aikaan nuoremmat lapset istuivat jokaisena tuntina keskimäärin vähemmän kuin nuoret ja lukiolaiset. Viikonloppupäivinä ikäryhmien väliset erot istuen vietyssä ajassa olivat samansuuntaisia, mutta hieman pienempiä kuin arkisin.

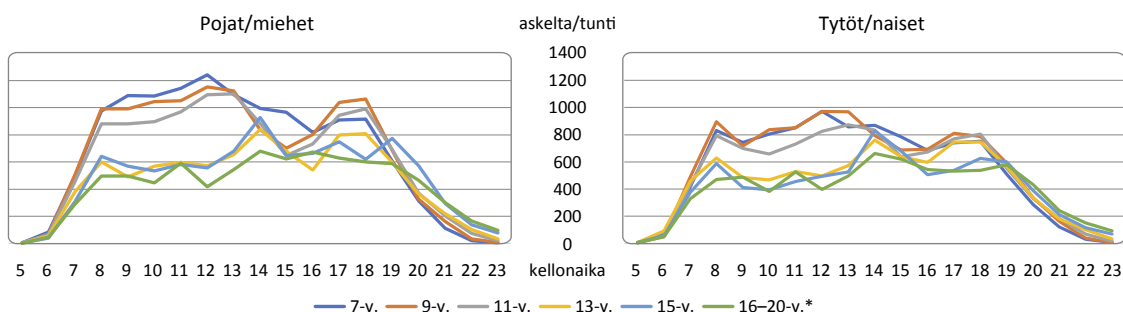


Kuvio 19. Lasten, nuorten ja nuorten aikuisten istumisen minuuttien jakautuminen tunneittain valveillaoloaikana arkena (pojat/miehet $n = 1\,223$, tytöt/naiset $n = 1\,514$, yhteensä $n = 2\,737$). *lukiolaiset

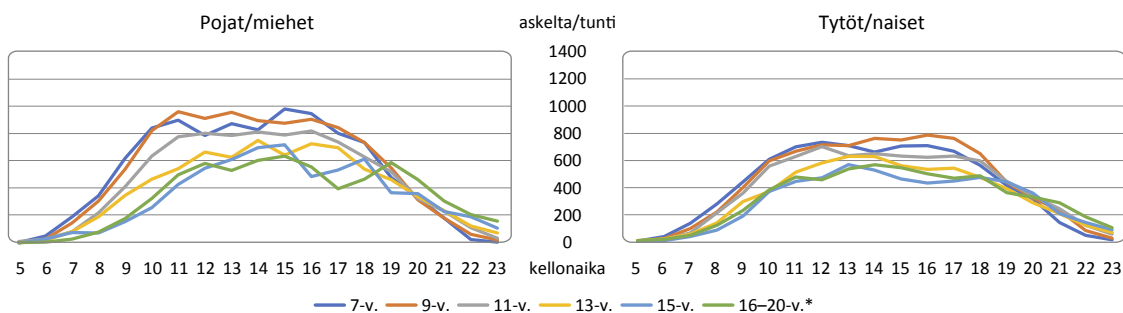


Kuvio 20. Lasten, nuorten ja nuorten aikuisten istumisen minuuttien jakautuminen tunneittain valveillaoloaikana viikonloppuna (pojat/miehet $n = 1\,223$, tytöt/naiset $n = 1\,514$, yhteensä $n = 2\,737$). *lukiolaiset

Liikkumisen jakautumista päivän ajalle kuvattiin askelten avulla (kuviot 21 ja 22). Ikä- ja sukupuoliryhmien sekä arki- ja viikonloppupäivien välillä näyttäisi olevan selkeitä eroja askelten kertymisessä. Ikäryhmät erosivat toisistaan erityisesti koulupäivien aikana. Alakoululaisten aktiivisimmat hetket sijoittuivat puolen päivän aikaan ja arki-iltaan. Yläkoululaisilla ja lukiolaisilla vastaavasti alkuiltapäivään ja iltaan. Ikäryhmien väliset erot olivat pojilla ja miehillä selkeämmät kuin tytöillä ja naisilla sekä arki- että viikonloppupäivinä. Viikonloppun päivinä askeleet jakautuivat tasaisemmin päivän ajalle kuin arkisin, mutta ikäryhmien välillä oli edelleen eroja. Nuorimpien osallistujien, erityisesti poikien, liikkuminen alkoi viikonloppuaamuisin huomattavasti aiemmin kuin vanhempien osallistujien.



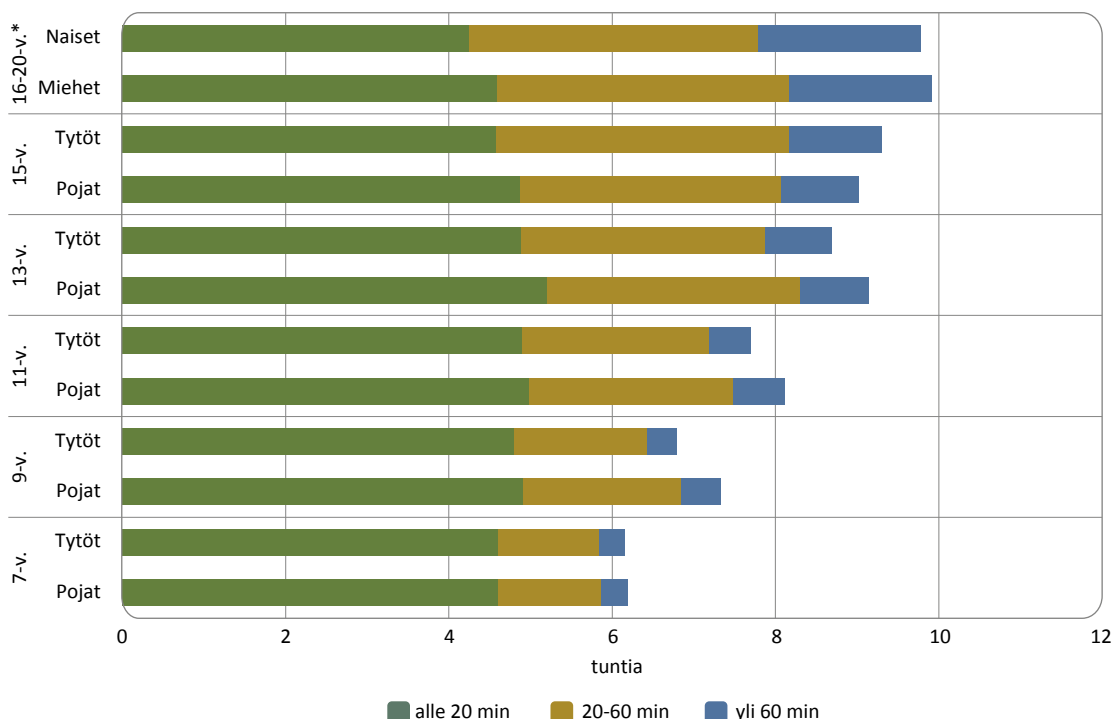
Kuvio 21. Lasten, nuorten ja nuorten aikuisten askelten jakautuminen tunneittain arkena (pojat/miehet $n = 1\,223$, tytöt/naiset $n = 1\,514$, yhteensä $n = 2\,737$). *lukiolaiset



Kuvio 22. Lasten, nuorten ja nuorten aikuisten askelten jakautuminen tunneittain viikonloppuna (pojat/miehet $n = 1\,223$, tytöt/naiset $n = 1\,514$, yhteensä $n = 2\,737$). *lukiolaiset

Istumisen ja liikkumisen kertyminen eripituisista jaksoista

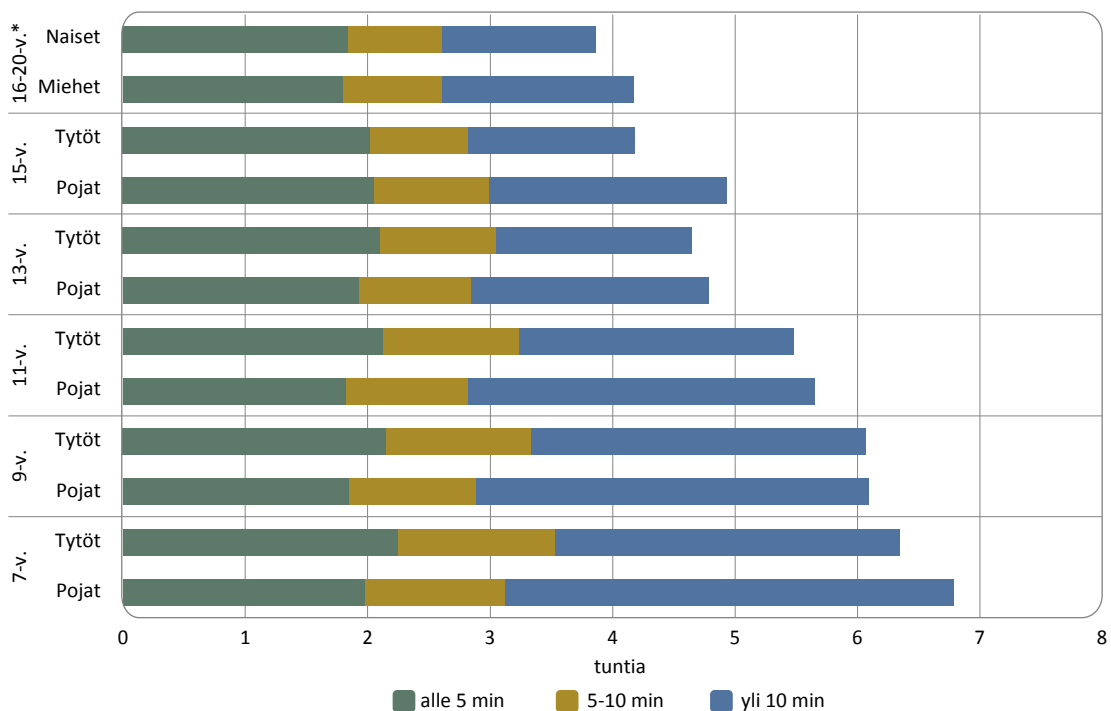
Koko osallistujajoukkoa tarkastellessa suurin osa valveaikaolosuhteista muodostui lyhyistä, alle 20 minuuttia kerrallaan kestäneistä jaksoista (kuviot 23). Ikäryhmittäisessä tarkastelussa kuitenkin 15-vuotiaiden tyttöjen ja lukiolaisten istumisesta suurempi osa muodostui yli 20 minuuttia kerrallaan kestäneistä jaksoista kuin esimerkiksi lyhyistä jaksoista. Erityisesti 20–60 minuuttia ja yli 60 minuuttia kerrallaan kestäneitä jaksoja kertyi eniten 13- ja 15-vuotiaille nuorille ja lukiolaisille (16–20-vuotiaille). Nuorimmalle ikäryhmälle, 7-vuotiaille, kertyi vähiten istumista jaksopituudesta riippumatta. Koko osallistujajoukkoa tarkastellessa pojille ja miehille kertyi keskimäärin enemmän lyhyitä, alle 20 minuuttia kerrallaan kestäneitä jaksoja kuin tytöille ja naisille, mutta ikäryhmittäisen tarkastelun mukaan ero oli tilastollisesti merkitsevä vain 13- ja 15-vuotiailla nuorilla ja lukiolaisilla.



Kuvio 23. Lasten, nuorten ja nuorten aikuisten istumisen kertyminen eripituisista jaksoista (pojat/miehet $n = 1\,067$, tytöt/naiset $n = 1\,345$, yhteensä $n = 2\,412$). *lukiolaiset

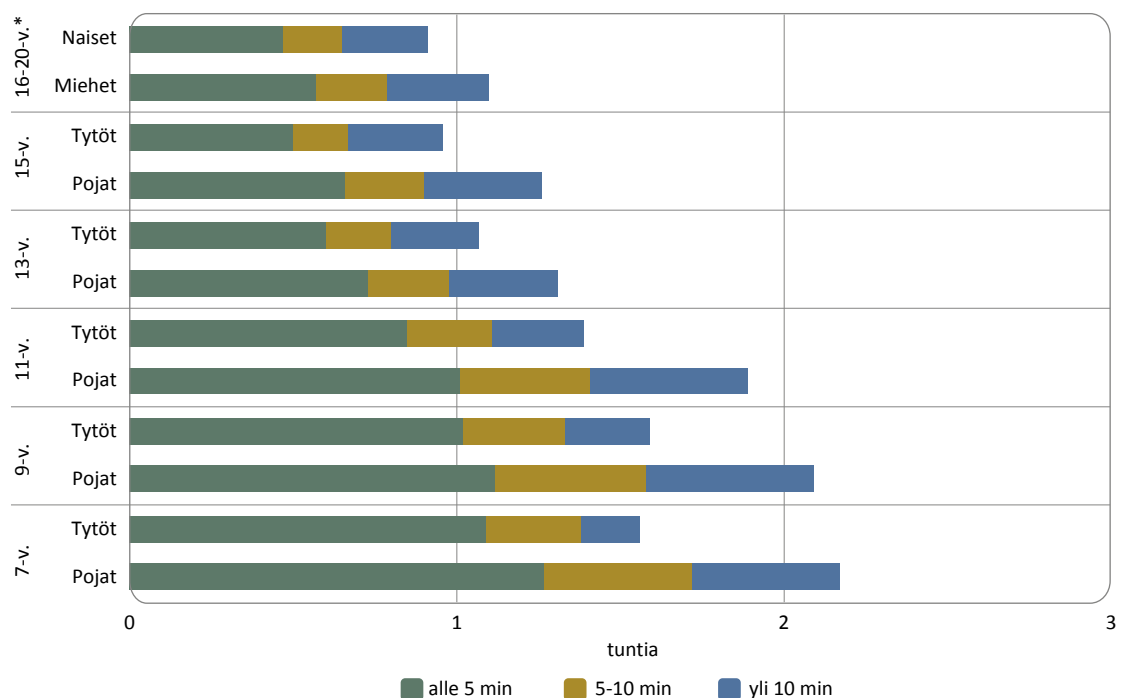
Liikkumisen kertymistä eripituisista jaksoista tarkasteltiin sekä kokonaisliikkumisen että reippaan ja rasittavan liikkumisen mukaan. Kokonaisliikkuminen sisältää reippaan ja rasittavan liikkumisen lisäksi myös kevyen liikkumisen. Alle 5 minuuttia kerrallaan kestäneistä jaksoista kertyi eniten liikkumista 7-vuotiaille lapsille ja vähiten lukiolaisille. Nämä ikäryhmät erosivat myös muista ryhmistä, mutta muiden ikäryhmien välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa. Pidemmistä, 5–10 minuuttia ja yli 10 minuuttia kerrallaan kestäneistä jaksoista kertyi nuorimmille osallistujille selvästi vanhempia osallistujia enemmän kokonaisliikkumista.

Suurin osa lasten, erityisesti 7–11-vuotiaiden poikien, kokonaisliikkumisesta muodostui yli 10 minuuttia kerrallaan kestäneistä jaksoista (kuviot 24), mutta nuorilla ja lukiolaisilla näiden määrä väheni iän lisäyntyessä selvästi. Seitsemästä kolmeentoista vuotiaalle tytöille kertyi keskimäärin enemmän kokonaisliikkumista lyhyistä, alle 5 minuuttia ja 5–10 minuuttia kerrallaan kestäneistä jaksoista kuin samanikäisille pojille, mutta 5–10 minuutin jaksoista kertyneen liikkumisen sukupuoliero ei ollut 13-vuotiaalla tilastollisesti merkitsevä. Pojille ja miehille kertyi ikäryhmästä riippumatta enemmän liikkumista yli 10 minuuttia kerrallaan kestäneistä jaksoista kuin tytöille ja naisille.



Kuvio 24. Lasten, nuorten ja nuorten aikuisten kokonaisliikkumisen kertyminen eripituisista jaksoista (pojat/miehet $n = 1\,067$, tytöt/naiset $n = 1\,345$, yhteensä $n = 2\,412$). *lukiolaiset

Vain reippaaseen ja rasittavaan liikkumiseen rajattu tarkastelu osoitti, että ikä- ja sukupuoliryhmästä riippumatta suurin osa liikkumisesta kertyi lyhyistä, alle 5 minuuttia kerrallaan kestäneistä jaksoista (kuviot 25), mutta liikkumisen kokonaismäärä vähentyi voimakkaasti iän lisääntyessä. Vanhimmalle ikäryhmälle kertyi nuorempia ryhmiä vähemmän reipasta ja rasittavaa liikkumista, ja ero näkyi erityisesti alle 5 minuuttia kerrallaan kestäneistä jaksoista kertyneen liikkumisen määrässä. Myös pidemmistä jaksoista kertynyttä liikkumista oli vanhemmilla ikäryhmillä nuorempia vähemmän, mutta kaikki erot eivät olleet tilastollisesti merkitseviä. Pojille ja miehille kertyi tyttöjä ja naisia enemmän reipasta ja rasittavaa liikkumista jaksopituudesta riippumatta. Yli 10 minuuttia kerrallaan kestäneistä jaksoista kertyneen liikkumisen määrässä sukupuoliero oli tilastollisesti merkitsevä tosin vain 7–11-vuotiailla.



Kuvio 25. Lasten, nuorten ja nuorten aikuisten reippaan ja rasittavan liikkumisen kertyminen eripituisista jaksoista (pojat/miehet $n = 1\,067$, tytöt/naiset $n = 1\,345$, yhteensä $n = 2\,412$). *lukiolaiset

Yhteenveto

LIITU 2024 -tutkimuksessa mitattiin sekä perusopetusikäisten lasten ja nuorten että toisella asteella opiskelevien nuorten aikuisten liikkumista, paikallaanoloa ja yöunen aikaista liikettä koko vuorokauden ajalta. Tässä luvussa kuvattiin 7-, 9-, 11-, 13- ja 15-vuotiaiden lasten ja nuorten sekä lukiolaisten liikkumisen, paikallaanolon ja unen aikaisen liikkeen määriä sekä tarkasteltiin, miten istuminen ja liikkuminen jakautuivat valveillaoloaikana ja minkä pituisista jaksoista ne kertyivät. Näiden tulosten perusteella pystytään ensimmäistä kertaa kuvaamaan 7–20-vuotiaiden paikallaanoloa ja liikkumista samaan aikaan toteutetuilla mittauksilla.

Tutkimuksen tulokset vahvistivat aiempia havaintoja lasten ja nuorten paikallaanolosta ja liikkumisesta. Lapset, nuoret ja lukiolaiset viettivät suuren osan valveillaoloajastaan paikallaan, pääasiassa istuen. Liikkumisesta suurin osa oli teholtaan kevyttä. Paikallaanolon määrä lisääntyi ja liikkumisen määrä vähentyi nuoremmista vanhempiin ikäryhmiin siirryttäessä. Erityisesti reippaan ja rasittavan liikkumisen määrä oli vanhemmilla ikäryhmillä pienempi kuin nuoremmilla ryhmillä. Tulokset ovat yhteneviä LIITU-tutkimuksen aiempien tulosten (Husu ym. 2024) kanssa, mutta tässä tutkimuksessa tarkastelu ulottui aiempaa laajempaan kohderyhmään, kun myös lukiolaiset olivat tarkastelussa mukana.

Liikemittareiden käyttö LIITU 2024 -tutkimuksessa

Yhteensä 3 214 lasta, nuorta ja nuorta aikuista otti liikemittarin käyttöönsä, 3 104 heistä täytti tutkimussuostumuksen ja 3 043 käytti mittaria vähintään 10 tuntia ainakin yhtenä päivänä viikon aikana. Kuusi prosenttia ei ollut kuitenkaan käyttänyt liikemittaria yhtään kokonaista vuorokautta ja kaksi prosenttia ei saavuttanut kriteerinä ollutta 10 tunnin käyttöaikaa yhtenäkin mittauspäivänä (taulukko 5). Nämä osuudet kuvaavat mittaria käyttämättömiä lapsia, nuoria ja nuoria aikuisia. Kolmetoista prosenttia oli käyttänyt mittaria 1–3 kokonaista vuorokautta ja kuusi prosenttia ainakin kymmenen tuntia päivässä 1–3 päivänä viikon aikana. Nämä lapset, nuoret ja nuoret aikuiset eivät kuitenkaan yltäneet tässä tarkastelussa käytettyihin mittarin käyttökriteereihin eli vähintään neljän kokonaisen vuorokauden käyttöaikaan ($n = 2\,502$) tai ainakin 10 valveillaolotunnin käyttöön ainakin neljänä päivänä viikon aikana ($n = 2\,871$). Ammatillisista oppilaitoksista liikemittarimittaukseen osallistui huomattavasti pienempi joukko nuoria aikuisia kuin lukioista, joten ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevat nuoret aikuiset on jätetty tässä raportissa kuvattujen liikemittaritulosten ulkopuolelle. Siten tuloksissa kuvatut osallistujamäärät ovat hieman edellä kuvattuja pienemmät.

Taulukko 5. Mittauspäivien lukumäärä koko osallistujajoukossa ($n = 3\,104$).

mittauspäivien lukumäärä	24 tunnin mittauspäivät	vähintään 10 tunnin mittauspäivät
0	200	61
1	98	49
2	97	63
3	207	60
4	389	106
5	587	262
6	1 398	675
7	128	1 828
yhteensä	3 104	3 104

Koko vuorokauden aikaista mittarin käyttöä tarkastellessa 81 prosenttia liikemittarin ottaneista lapsista, nuorista ja lukiolaisista oli käyttänyt sitä 4–7 vuorokautta viikon aikana. Lähes puolet (49 %) oli käyttänyt mittaria 6–7 kokonaista vuorokautta. Valveillaoloaikaan rajoittuvassa tarkastelussa 92 prosenttia lapsista, nuorista ja lukiolaisista oli käyttänyt mittaria 4–7 päivänä ainakin 10 tuntia päivässä. Suurin osa

(81 %) mittarin ottaneista oli käyttänyt sitä 6–7 päivänä viikossa ainakin 10 tuntia päivässä ja yli puolet (59 %) oli käyttänyt mittaria kaikkina viikonpäivinä vähintään 10 tuntia päivässä.

Tässä raportissa raportoiduissa tuloksissa ovat mukana perusopetuksen lapset ja nuoret sekä lukio-laiset. Vähintään neljä kokonaista vuorokautta mittaria käyttäneistä 85 prosenttia oli perusopetuksen oppilaita eli 7–15-vuotiaita. Vastaava osuus vähintään neljänä päivänä vähintään 10 tuntia mittaria käyttäneissä oli 84 prosenttia. Liikemittarin käyttökriteerit täyttyivät yleisimmin 11-vuotiailla ja harvimminkin 15-vuotiailla osallistujilla (taulukko 6). Alle 15-vuotiaissa osallistujissa pojat täyttivät sekä vähintään neljän kokonaisten vuorokauden että vähintään neljän ainakin 10 valveilla olo tunnin mittauspäivän kriteerin hieman tyttöjä yleisemmin. Yli 15-vuotiaissa tytöt sen sijaan täyttivät molemmat kriteerit poikia yleisemmin. Vähintään neljä kokonaista mittausvuorokautta oli 1 067 pojalla tai miehellä ja 1 345 tytöllä tai naisella, ja vastaavasti vähintään neljä ainakin 10 tunnin mittauspäivää oli 1 223 pojalla tai miehellä ja 1 514 tytöllä tai naisella.

Taulukko 6. Liikemittarin käyttö ikä- ja sukupuoliryhmittäin perusopetuksen lapsilla ja nuorilla sekä lukiolaisilla.

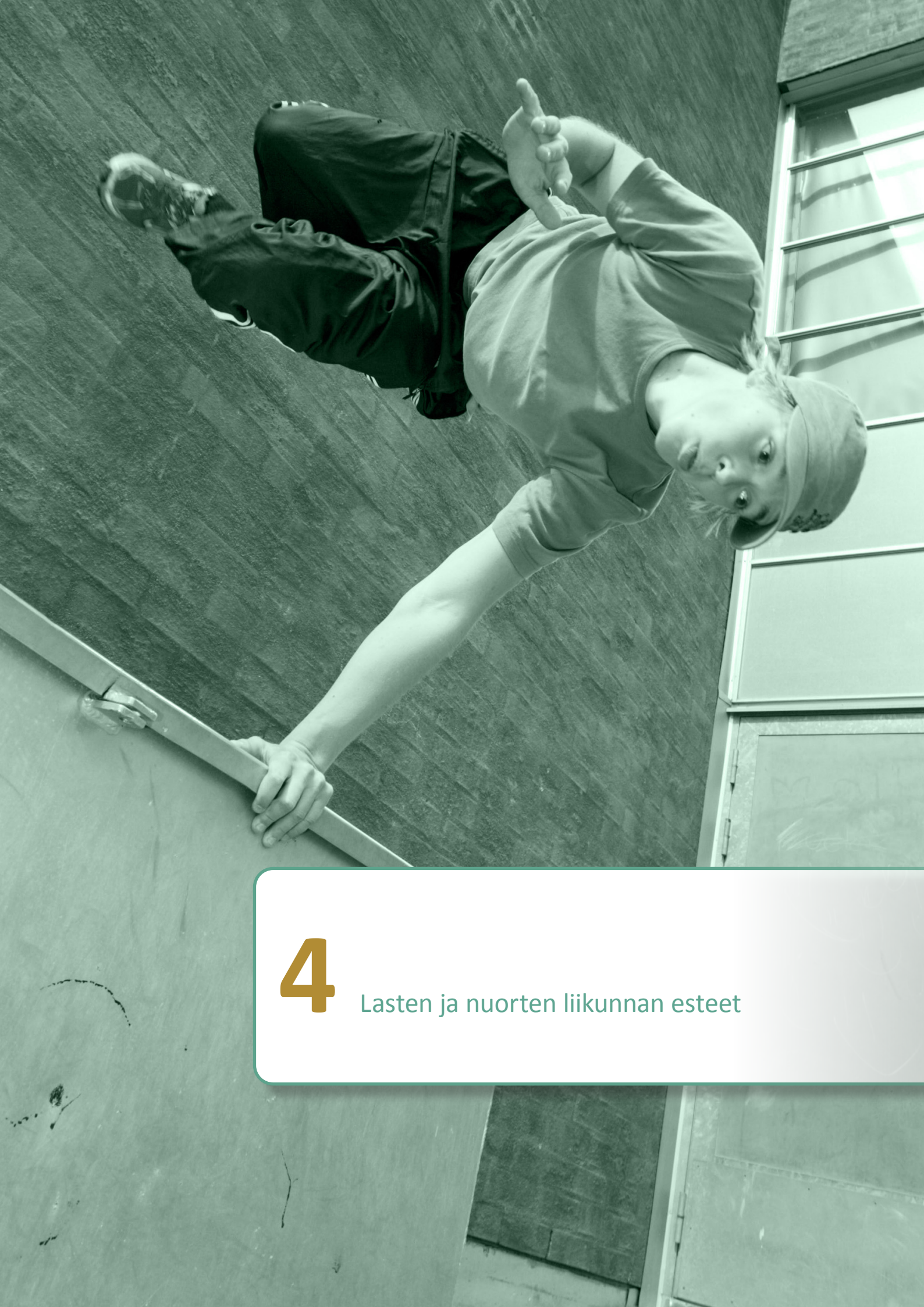
	Vähintään 4, kokonaista mittausvuorokautta (n = 2412)		Vähintään 4, vähintään 10 tunnin mittauspäivää (n = 2737)	
Ikäryhmä	Sukupuoli		Sukupuoli	
	Pojat/miehet (%)	Tytöt/naiset (%)	Pojat/miehet (%)	Tytöt/naiset (%)
7-v.	15.2	13.3	13.8	12.5
9-v.	26.7	21.9	25.8	21.4
11-v.	31.3	27.1	31.4	27.5
13-v.	12.2	11.5	13.2	11.9
15-v.	4.1	8.2	4.0	8.1
16–20-v.*	10.5	17.9	11.8	18.6

*lukiolaiset

Lähteet

- Husu, P., Jussila, A.-M., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H., Vasankari, T. (2016) Objektivisesti mitattu paikallaanolo ja liikkuminen. Teoksessa Kokko, S. & Mehtälä, A. (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa, LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016*. Valtion Liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4. 16–22.
- Husu, P., Jussila, A.-M., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H., Vasankari, T. (2019) Objektivisesti mitatun liikkumisen, paikallaanolon ja unen määrä. Teoksessa Kokko, S. & Martin, L. (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa, LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018*. Valtion Liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. 29–40.
- Husu, P., Jussila, A.-M., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H., Vasankari, T. (2021a) Liikemittarilla mitatun liikkumisen, paikallaanolon ja unen määrä. Teoksessa Kokko, S. & Hämylä, R. & Martin, L. (toim.) *Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa, LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020*. Valtion Liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:1. 23–34.
- Husu, P., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H., Sievänen, H., Suni, J., Heinonen, O., Heiskanen, J., Kaikkonen, K., Savonen, K., Kokko, S., Vasankari, T. (2021b) Physical activity, sedentary behavior and time in bed among Finnish adults measured 24/7 by triaxial accelerometry. *Journal for the Measurement of Physical Behavior* 4(2), 163–173. <https://doi.org/10.1123/jmpb.2020-0056>
- Husu, P., Vähä-Ypyä, H., Tokola, K., Sievänen, H., Mänttari, A., Kokko, S., Kaikkonen, K.M., Savonen, K., Vasankari, T. (2022a) Measurement of Physical Fitness and 24/7 Physical activity, standing, sedentary behavior, and time in bed in working-age Finns: Study protocol for FINFIT 2021. *Methods & Protocols*, 5, 7. <https://doi.org/10.3390/mps5010007>
- Husu, P., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H., Vasankari, T. (2022b) Liikuntaraportti. Suomalaisten mitattu liikkuminen, paikallaanolo ja fyysinen kunto 2018–2022. Opetus- ja kulttuuriministeriö Helsinki. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2022:33.
- Husu, P., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H., Vasankari, T. (2023) Liikemittarilla mitatun liikkumisen, paikallaanolon ja unen määrä. Teoksessa Kokko, S. & Martin, L. (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa, LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022*. Valtion Liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1. 31–47.

- Husu, P., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H., Sievänen, H., Kokko, S., Villberg, J., Vasankari, T. (2024) Physical activity has decreased in Finnish children and adolescents from 2016 to 2022. *BMC Public Health*, 24,1343, <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18854-7>
- Jussila, A-M., Husu, P., Vähä-Ypyä, H., Tokola, K., Kokko, S., Sievänen, H., Vasankari, T. (2022) Accelerometer-measured physical activity levels and patterns vary in an age- and sex-dependent fashion among Finnish children and adolescent. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19, 6950. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116950>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö (2021) *Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille*. Opetus- ja kulttuuri-ministeriön julkaisuja 2021:19.
- Vähä-Ypyä, H., Vasankari, T., Husu, P., Mänttari, A., Vuorimaa, T., Suni, J., Sievänen, H. (2015a) Validation of Cut-Points for Evaluating the Intensity of Physical Activity with Accelerometry-Based Mean Amplitude Deviation (MAD). *PLoSOne*, 10(8), e0134813.
- Vähä-Ypyä, H., Vasankari, T., Husu, P., Suni, J., Sievänen, H. (2015b) A universal, accurate intensity-based classification of different physical activities using raw data of accelerometer. *Clinical Physiology and Functional Imaging*, 35(1), 64–70.
- Vähä-Ypyä, H., Husu, P., Suni, J., Vasankari, T., Sievänen, H. (2018) Reliable recognition of lying, sitting and standing with a hip-worn accelerometer. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 28(3),1092–1102.
- Vähä-Ypyä, H., Sievänen, H., Husu, P., Tokola, K., Vasankari, T. (2021) Intensity paradox—Low-fit people are physically most active in terms of their fitness. *Sensors*, 21, 2063. <https://doi.org/10.3390/s21062063>
- Vähä-Ypyä, H., Husu, P., Sievänen, H., Vasankari T. (2024) Measurement of sedentary behavior—The outcomes of the angle for posture estimation (APE) method” *Sensors*, 2024; 4(7): 2241.



4

Lasten ja nuorten liikunnan esteet

4

Lasten ja nuorten liikunnan esteet

Mirja Hirvensalo¹ ja Pasi Koski²

1 Jyväskylän yliopisto, liikuntatieteiden tiedekunta 2 Turun yliopisto, kasvatustieteiden tiedekunta

Lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuteen ovat yhteydessä monenlaiset tekijät. Niitä voidaan ryhmitellä esimerkiksi ekologisen mallin mukaisesti henkilöön liittyviin tekijöihin, kuten ikä ja motivaatio, henkilöiden väliin tekijöihin, kuten sosiaaliset suhteet, lähiympäristöön liittyviin tekijöihin, kuten urheiluseurojen tarjonta ja yhteiskunnallisiin tekijöihin, kuten liikuntapolitiikka (Bauman ym 2012).

LIITU-tutkimuksessa esteet on jaoteltu kolmeen ryhmään ekologisen mallin suuntaisesti ja mukailen aikaisempaa suomalaista tutkimusta (Karvonen & Rahkola & Nupponen 2008): 1) ulkoiset esteet, 2) henkilökohtaiset esteet ja 3) liikunnan arvon kieltävät esteet. Ensimmäiseen ulottuvuuteen sisältyvät esimerkiksi liikunnan harrastamisen kalleus sekä ohjauksen ja liikuntapaikkojen puute. Henkilökohtaisia esteitä ovat puolestaan ajan kuluminen muissa harrastuksissa, liikunnan kokeminen ikäväksi ja liikunnallisuuden puute. Ajatus, että liikunnasta ei ole mitään hyötyä tai se on tarpeetonta, kuuluu kolmannen kategoriaan eli liikunnan välineellinen arvo kielletään.

Kansainvälisessä katsausartikkelissa (Biddle ym. 2012) havaittiin iän karttumisen, sukupuolen (tyttö/nainen) ja korkean painoindeksin (BMI) olevan liikunta-aktiivisuutta vähentäviä tekijöitä, kun taas vanhempien ja kavereiden tuki, positiivinen kehonkuva ja motivaatio ovat liikunta-aktiivisuutta lisääviä tekijöitä. Ympäristöön liittyviä negatiivisia tekijöitä, esteitä, ovat muun muassa pitkät matkat kouluun ja liikuntapaikoille sekä puutteellinen liikuntatarjonta. Laadullisessa katsausartikkelissa (Martins ym. 2015) tytöille yleisiä liikunnan esteitä olivat liikunnan kilpailullisuus ja kavereiden kielteiset reaktiot. Ajan puute, muut harrastukset, liikunnan kalleus ja puuttuva kuljetus liikuntapaikalle olivat sekä tyttöjen että poikien esteitä. Nuoret toivoivat, että liikuntatilanteissa olisi hauskuutta ja valinnanmahdollisuuksia, opettajat ja valmentajat eivät saisi olla epäreiluja. Suomessa liikunnan esteiden on todettu yksilötasolla helposti kasautuvan. Niinpä vähän liikkuvat raportoivat enemmän liikunnan harrastamista hankaloittavia ja estäviä tekijöitä (Vanttaja ym. 2017; Koski ym. 2022).

LIITU-tutkimuksessa lasten ja nuorten liikunnan esteitä on tutkittu vuosina 2014, 2016, 2018 ja 2022 (ks. Hirvensalo ym. 2015; Hirvensalo ym. 2016; Koski & Hirvensalo 2019; 2023; Koski ym. 2022). Suomenkielisten lukiolaisten liikunnan esteitä tutkittiin vuonna 2020 (Koski & Hirvensalo 2021). Tässä luvussa tarkastellaan sekä suomen- että ruotsinkielisten 11-, 13- ja 15-vuotiaiden lasten ja nuorten liikunnan esteitä ja suomenkielisten 16–20-vuotiaiden lukiolaisten liikunnan esteitä.

Tulokset

Lapsilta ja nuorilta sekä lukiolaisilta kysyttiin liikuntaharrastuksen esteitä seuraavasti: Missä määrin seuraavat tekijät estävät sinun liikunnan ja urheilun harrastamista? 1=Estää erittäin paljon, 2=Estää paljon, 3=Estää jonkin verran, 4=Estää vain vähän ja 5=Ei estä lainkaan (liitteet 3 ja 4)⁷.

Vuonna 2024 yli puolet sekä perusopetusikäisistä että lukiolaisista raportoi liikuntaharrastuksensa esteeksi kiinnostavan liikuntalajin ohjauksen puutteen kodin läheisyydessä ja sen, että liikuntahar-

⁷ Liite 3 kysymys 41; Liite 4 kysymys 62

rastus on liian kallista. Myös ajan kuluminen muissa harrastuksissa ja ajan puute yleensä kuuluivat koko vastaajajoukon yleisimmin raportoimiin esteisiin. Liikunnan harrastamisen arvon kieltäviä esteitä raportoitiin muita esteitä vähemmän. Vain noin viidennes vastaajista piti liikuntaa tarpeettomana tai hyödyttömänä (taulukko 7). Avoimissa vastauksissa oli mahdollista kertoa lisää liikunnan esteistä. Näissä vastauksissa (n = 252 vastausta) yleisimpiä olivat terveysesteet, kuten loukkaantumiset, flunssat, väsymys, mielenterveyssyyt, masennus, ahdistus ja syömishäiriöt. Toiseksi suurin ryhmä oli kiinnostuksen, jaksamisen ja motivaation puute. Sopivan lajin, harrastuskaverin, harrastuspaikan tai valmennuksen puute sekä omien kykyjen ja taitojen vähäisyys mainittiin myös useita kertoja. Koulutehtävien vaatima aika oli esteenä kahdeksallatoista vastaajalla. Lannistava valmennus ja pelikaverien negatiiviset kommentit estivät muutamien osallistumista liikuntaan.

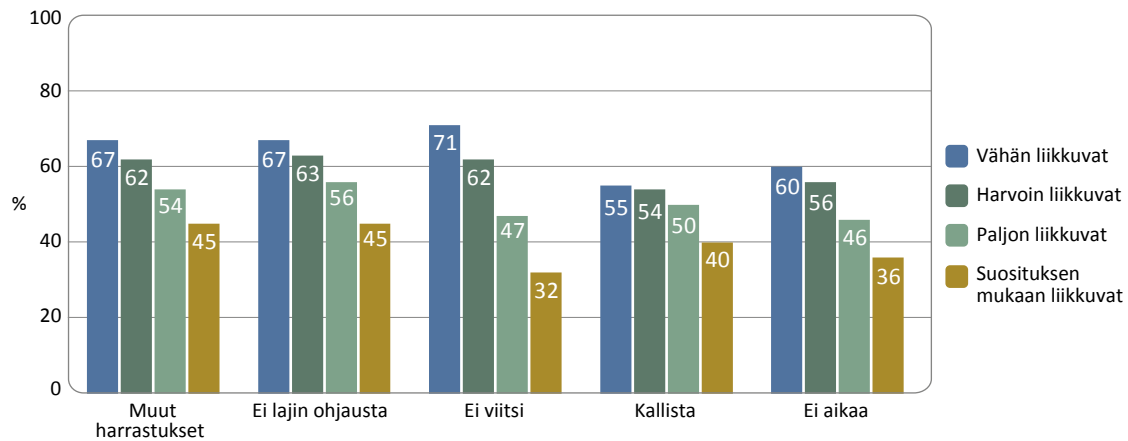
Ikäryhmien välisten erojen tarkastelu osoitti, että lähes kaikkien esteiden raportointi tyttöjen ja naisten ryhmässä oli vähäisintä 11-vuotiaiden tyttöjen ikäryhmissä ja yleisintä 16–20-vuotiaiden lukiolaisten ryhmässä. Vain loukkaantumisen pelko oli yleisemmin raportoitu 11-vuotiailla tytöillä kuin vanhemmilla tytöillä ja naisilla. Poikien ja miesten ikäryhmävertailun tulokset poikkeavat tyttöjen ja naisten vertailun havainnoista. Yleisimmin liikunnan esteitä raportoivat 13-vuotiaat pojat, vain ajanpuute ja ajan kuluminen muissa harrastuksissa olivat esteitä, joita vanhemmat pojat ja miehet mainitsivat 13-vuotiaita poikia yleisemmin.

Poikien ja nuorten miesten liikuntaharrastuksen yleisimmät esteet olivat kaikissa ikäryhmissä kiinnostavan lajin ohjauksen puute kodin lähellä ja se, että aika kului muissa harrastuksissa. Kolmanneksi yleisin este oli liikunnan kalleus. Tyttöjen ja nuorten naisten yleisimmät esteet olivat pääosin samoja kuin poikien ja miesten esteet, mutta he raportoivat niitä selvästi yleisemmin. Suurimmat erot olivat koululiikunnan innostamattomuudessa (53 % vs. 40 %) ja liikunnan kalleudessa (54 % vs. 46 %). Tytöt ja naiset pitivät itseään poikia ja miehiä useammin huonoina liikkujina, pelkäsivät loukkaantuvansa, inhosivat hikoilua ja kokivat liikunnan poikia ja miehiä useammin ikävänä ja liian kilpailuhenkisenä. Sen sijaan kaveripiirin merkitys ja liikunnan arvon kieltävät esteet olivat pojilla ja miehillä yleisempiä kuin tytöillä ja naisilla. Pojat ja miehet pitivät liikuntaa tarpeettomana tyttöjä ja naisia yleisemmin (taulukko 7).

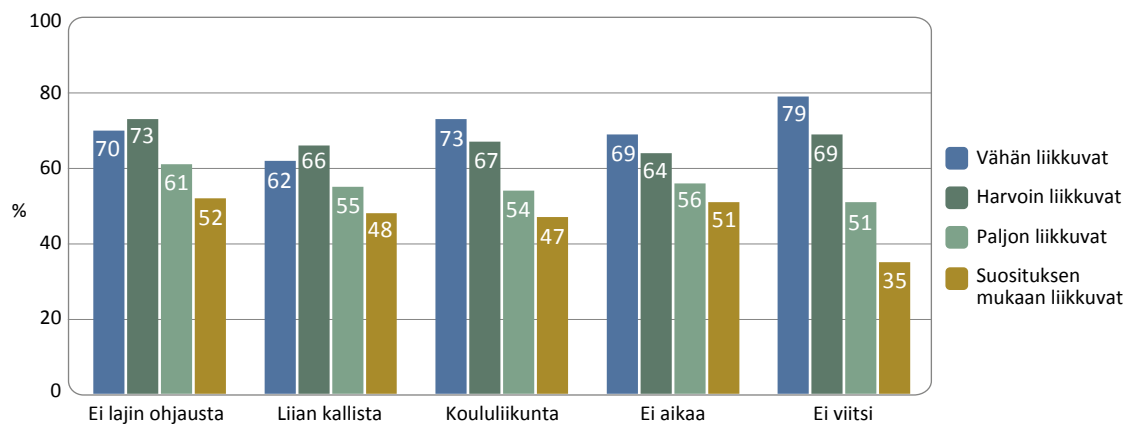
Esteitä tarkasteltiin myös itsearvioidun liikunta-aktiivisuuden ryhmissä. Esteiden raportointi erosi etenkin suositusten mukaan liikkuvien ja vähän liikkuvien (0–2 päivänä) ryhmissä. Vähän liikkuvista pojista ja miehistä 55–71 prosenttia ilmoitti muiden harrastusten vievän kaiken ajan, ajan puutteen yleensä, sen ettei kodin lähellä ole kiinnostavan lajin ohjausta, etteivät he viitsi liikkua tai liikunta on liian kallista. Vastaavasti suositusten mukaan liikkuvista pojista ja miehistä vain 32–45 prosenttia raportoi näitä esteitä. Vähän liikkuvien tyttöjen ja naisten ryhmässä (0–2 päivänä) raportoitiin yleisesti (62–79 %), ettei kodin lähellä ole kiinnostavan lajin ohjausta, liikunta on liian kallista, koululiikunta ei innosta, ettei ole aikaa liikuntaan tai he eivät viitsi liikkua. Suositusten mukaan liikkuvat tytöt ja naiset raportoivat selvästi vähemmän näitä esteitä (35–52 %) (kuviot 26 ja 27).

Taulukko 7. Liikuntaharrastuksen esteet sukupuolen ja ikäryhmän mukaan (%) (väittämää edes vähän estävänä tekijänä pitäneiden osuus) (n = 7 511–7 723, muu syy n = 2 287). Pojat = P, Tytöt = T, Miehet=M, Naiset=N, Yhteensä=Yht. *lukiolaiset

	11-vuotiaat			13-vuotiaat			15-vuotiaat			16–20-vuotiaat*			Yhteensä		
	P	T	Yht.	P	T	Yht.	P	T	Yht.	M	N	Yht.	P/M	T/N	Yht.
Ulkoiset esteet															
Kotini lähellä ei ole kiinnostavan lajin ohjausta	45	49	47	53	60	57	52	57	55	53	67	59	51	58	55
Liikunnan harrastaminen on liian kallista	40	48	46	46	53	50	48	53	51	48	59	54	46	54	50
Kotini läheisyydessä ei ole liikuntapaikkoja	38	41	40	46	49	47	40	49	45	43	51	48	42	48	45
Koululiikunta ei innosta minua liikkumaan	39	41	40	46	56	51	39	55	47	37	59	50	40	53	47
Liikunta on liian kilpailuhenkistä	33	37	35	35	42	40	32	42	37	29	39	35	33	40	37
Kaveritkaan eivät harrasta liikuntaa	30	28	29	42	36	39	41	36	39	37	33	37	36	33	35
Henkilökohtaiset esteet															
Aikani kuluu muissa harrastuksissa	46	49	48	52	50	51	57	51	54	54	50	52	52	50	51
En viitsi lähteä liikkumaan	34	37	36	48	50	51	41	52	47	44	59	49	42	48	46
Ei ole aikaa liikuntaan	35	38	36	44	47	46	39	55	47	50	63	58	43	52	48
En ole liikunnallinen tyyppi	33	34	33	42	41	42	38	45	42	33	36	36	36	40	38
Terveysteni rajoittaa liikunta-aktiivisuuttani	30	25	28	34	34	34	31	35	33	29	34	32	31	32	31
Olen huono liikkumaan	28	34	31	39	41	40	32	45	39	31	43	38	33	41	37
Hikoilu tuntuu inhottavalta	29	42	36	33	48	41	31	44	38	28	42	36	30	44	38
Pelkään loukkaantuvani liikunnassa	32	43	38	36	40	38	29	35	32	28	31	30	31	37	34
Liikunta on ikävää/tylsää	28	31	30	35	37	36	30	40	35	27	36	32	30	36	33
Liikunnan arvон kieltävät esteet															
Liikunnan arvostus kaveripiirissäni on vähäistä	29	27	28	38	32	35	31	32	32	26	26	26	31	29	30
Pidän liikuntaa tarpeettomana	28	20	24	31	23	27	26	21	23	20	16	18	26	20	22
Liikunnasta ei ole hyötyä minulle	22	22	22	28	24	26	21	18	20	19	18	18	23	20	21
Muut syyt	36	30	33	38	38	38	33	29	31	29	31	30	34	32	33



Kuvio 26. Poikien ja miesten viiden yleisimmän esteen osuudet (väittämää edes vähän estävänä tekijänä pitäneiden osuus, %) fyysisen aktiivisuuden ryhmissä (n = 2 340–2 407).



Kuvio 27. Tyttöjen ja naisten viiden yleisimmän esteen osuudet (väittämää edes vähän estävänä tekijänä pitäneiden osuus, %) fyysisen aktiivisuuden ryhmissä (n = 3 168–3 244).

Yhteenveto

Liikunnan esteitä koskevat tutkimustulokset kertovat, että lasten ja nuorten sekä nuorten aikuisten kokemat liikuntaharrastuksen esteet olivat yleisimmin ulkoisia esteitä, kuten ohjauksen ja paikkojen puute sekä liikunnan kalleus. Yleisesti raportoituja henkilökohtaisia esteitä olivat ajan puute ja muut harrastukset sekä se, ettei viitsi lähteä liikkumaan. Tytöt ja nuoret naiset raportoivat esteitä poikia ja miehiä yleisemmin. Suurin ero oli väittämässä 'koululiikunta ei innosta minua liikkumaan', jota tytöt ja naiset raportoivat huomattavasti poikia ja miehiä yleisemmin, ero oli suurimmilla 16–20-vuotiaiden lukiolaisten ryhmässä (59 % vs. 37 %). Vain liikunnan arvon kieltävät esteet olivat pojilla ja miehillä tyttöjä ja naisia yleisempiä. Fyysisesti vähiten aktiiviset lapset ja nuoret raportoivat selvästi yleisemmin esteitä kuin aktiivisemmat ryhmät.

Vuoden 2022 vain suomenkielisiin lapsiin ja nuoriin kohdistettuun LIITU-tutkimukseen verrattuna (Koski & Hirvensalo 2023) 11-, 13- ja 15-vuotiaiden ikäryhmät raportoivat joitakin esteitä hieman harvemmin ja joitakin esteitä yleisemmin kuin vuonna 2022. Liikunnan ohjauksen ja paikkojen puute kodin lähellä, kuten myös henkilökohtaiset esteet, viitsiminen ja huonouden tunne, olivat esteitä, joita raportoitiin vähemmän kuin vuonna 2022. Sen sijaan liikunnan kilpailullisuutta, koululiikunnan innostamattomuutta, loukkaantumisen pelkoa ja muiden harrastusten viemää aikaa raportointiin yleisemmin kuin vuonna 2022.

Vuonna 2020 tutkittujen lukiolaisten esteisiin verrattuna tämän tutkimuksen 16–20-vuotiaat lukiolaiset raportoivat selvästi enemmän esteitä. He raportoivat pääsääntöisesti ulkoisia esteitä ja arvon kieltäviä esteitä aikaisempaa yleisemmin. Myös henkilökohtaisia esteitä, kuten loukkaantumisen pelkoa ja hiki-

lua raportoitiin vuoden 2020 tutkimusta yleisemmin. Ajanpuute ei sen sijaan ollut esteenä yhtä yleisesti kuin aikaisemmin (58 % vs. 66 %) (ks. Koski & Hirvensalo 2021). On hieman ristiriitaista, että monia esteitä raportoitiin vuoden 2024 aineistossa enemmän kuin vuonna 2020, jolloin elettiin korona-aikaa. Ajan puutetta raportoitiin sen sijaan korona-aikana selvästi yleisemmin kuin vuonna 2024. Poikkeusajan yksilöllinen opiskelu saattoi monilta nuorilta viedä paljon aikaa.

Esteissä ilmenevät ajalliset muutokset kertovat kulttuurin ja ajanhengen muutoksista. Esimerkiksi terveysongelmiin liittyvät esteet, loukkaantumisen pelko ja liikunnassa tapahtuvan hikoilun inhottavuus ovat esteitä, jotka heijastavat lasten ja nuorten toimintakykyyn ja jaksamiseen liittyviä syitä. Liikunta edellyttää usein fyysistä ponnistelua, johon osa nuorista ei ehkä tunne kykenevänsä tai he eivät ole tottuneet toimimaan epämukavuusalueellaan. Monen lapsen ja nuoren kokemusmaailma täyttyy digitaali-todellisuuden harrastuksista, jotka eivät edellytä fyysistä aktiivisuutta.

Liikunnan edistämistyön näkökulmasta liikunnan esteitä kannattaa seurata ja tarpeen mukaan niihin on syytä reagoida. Liikunnasta tulisi saada kaikissa ikävaiheissa myönteisiä kokemuksia. Siksi esimerkiksi tyttöjen yleisesti raportoima koululiikunnan kiinnostamattomuus tulisi ottaa vakavasti ja tutkia koululiikunnasta syntyviä negatiivisia tuntemuksia ja mielikuvia perusteellisesti. Opettajienkin olisi syytä käsitellä lasten ja nuorten kanssa tuntemuksista ja kertoa entistä useammin siitä, että kunnon kehittyminen voi tuntua ajoittain raskasta tai epämukavalta. Erityisen tärkeää se on siksi, että tutkimusten mukaan lapsuuden ja nuoruuden liikunta-aktiivisuudella on selvä yhteys toimintakykyyn ja terveyteen ja se ennustaa aikuisuuden liikunnallista elämäntapaa (Telama ym. 2014).

Lähteet

- Bauman, A., Reis, R., Sallis, J., Wells, J.C., Loos R.J.F. & Martin, B.W. (2012) Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? *The Lancet* 380: 258–271.
- Biddle, S., Atkin, A., Cavill, N. & Foster, C. (2011) Correlates of physical activity in youth: a review of quantitative systematic reviews. *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 4: 25–49.
- Hirvensalo, M., Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Sääkslahti, A. (2015) Koettu liikunnallinen pätevyys ja koetut esteet. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014*. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto, 39–46.
- Hirvensalo, M., Jaakkola, T., Sääkslahti, A. & Lintunen, T. (2016) Koettu liikunnallinen pätevyys ja koetut esteet. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016*. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto, 36–40.
- Karvonen, T., Rahkola, A. & Nupponen, H. (2008) ”En ole liikunnallinen tyyppi” – sanoo aiempaa useampi kouluikäinen. *Liikunta & Tiede* 45 (6), 8–12.
- Koski, P. & Hirvensalo, M. (2019) Liikunnan merkitykset ja esteet. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja, 65–74.
- Koski, P. & Hirvensalo, M. (2021) Liikunnan merkitykset ja esteet lukiolaisilla. Teoksessa S. Kokko, R. Hämylä & L. Martin (toim.) *Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja, 50–56.
- Koski, P. & Hirvensalo, M. (2023) Liikunnan merkitykset ja esteet. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023, 48–57.
- Koski, P., Hirvensalo, M., Villberg, J. & Kokko, S. (2022) Young people in the social world of physical activities: Meanings and barriers. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19 (9), 5466; <https://doi.org/10.3390/ijerph19095466>
- Martins, J., Marques, A., Sarmiento, H. & Carreiro da Costa, F. (2015) Adolescents’ perspectives on the barriers and facilitators of physical activity: a systematic review of qualitative studies. *Health Education Research* 30 (5):742–755.
- Telama, R., Yang, X., Leskinen, E., Kankaanpää, A., Hirvensalo, M., Tammelin, T., Viikari, J.S. & Raitakari, O.T. (2014) Tracking of physical activity from early childhood through youth into adulthood. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 46 (5), 955–962.
- Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T. & Koski P. (2017) *Liikkumattomuuden jäljillä – Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikunta-aktiivisuuden muutoksista*. Helsinki: Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 194.



5

Vanhemmat ja kaverit lasten ja nuorten
liikkumisen tukena

5

Vanhemmat ja kaverit lasten ja nuorten liikkumisen tukena

Sanna Palomäki¹, Arto Laukkanen¹ ja Pertti Huotari¹

1 Jyväskylän yliopisto, liikuntatieteellinen tiedekunta

Vanhempien ja kavereiden sosiaalisella tuella on tärkeä merkitys lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuudessa (Lin ym. 2024; Prochnow ym. 2020). Esimerkiksi vanhempien kannustus ja rohkaisu sekä kyyditysten tarjoaminen liikuntapaikoille ovat yhteydessä lasten ja nuorten korkeampaan liikunta-aktiivisuuteen. On esitetty, että iän myötä nuoruudessa vanhempien tuen merkitys vähenee ja vastaavasti kavereiden tuen merkitys vahvistuu, mutta tulokset tuen eri muotojen yhteydestä liikkumiseen ovat tutkimuksissa vaihdelleet. (Beets ym. 2006; Laird ym. 2016; Lin ym. 2024).

LIITU 2024 -tutkimuksessa selvitettiin 11-, 13- ja 15-vuotiaiden peruskoululaisten sekä 16–20-vuotiaiden lukiolaisten kokemuksia vanhempien tarjoamasta tuesta heidän liikkumiselleen kysymällä sekä äidin että isän tuen useutta tyypillisen viikon aikana (liitteet 4 ja 6)⁸. Tässä luvussa käsitellään pääosin tuloksia vanhempien kuuden yleisimmän tukimuodon osalta (kuviot 28 ja 29). Kuitenkin sukupuoli-vertailua varten laskettiin keskiarvomuuttujat samoin kuin vuoden 2022 LIITU-tutkimuksessa ja näihin analyyseihin otettiin mukaan seitsemän vanhempien tuen muotoa. Kavereiden liikunnallista tukea selvitettiin samoilla neljällä liikuntakäyttäytymiseen liittyvällä kysymyksellä kuin aikaisemmissakin LIITU-tutkimuksissa (liitteet 4 ja 6)⁹.

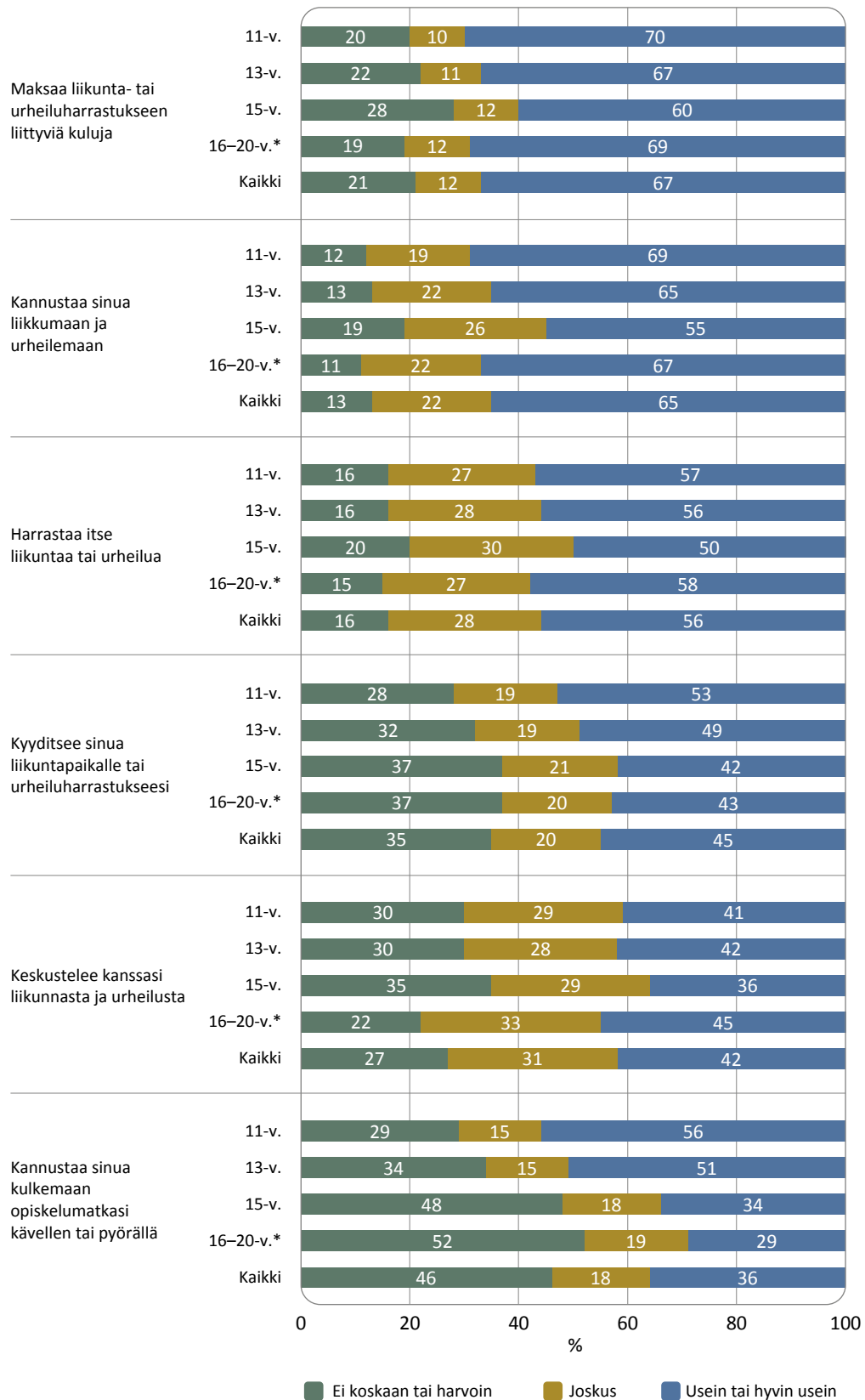
Suurin osa lapsista ja nuorista koki vanhempiensa tukevan liikkumista

Kyselyyn vastanneista lapsista ja nuorista 75 prosenttia koki, että ainakin toinen vanhemmista kannustaa heitä liikkumaan sekä maksaa liikuntaan ja urheiluun liittyviä kuluja usein tai hyvin usein. Alle 10 prosenttia koki, ettei saa kannustusta kummaltakaan vanhemmaltaan ja 16 prosenttia ilmoitti, että vanhemmat maksavat liikuntakuluja harvoin tai eivät lainkaan. Yli puolet (58 %) vastanneista kertoi ainakin toisen vanhemman kyyditsevän heitä liikuntapaikoille usein tai hyvin usein, ja vastaavasti neljännes (24 %) koki tätä tapahtuvan vain harvoin tai ei lainkaan.

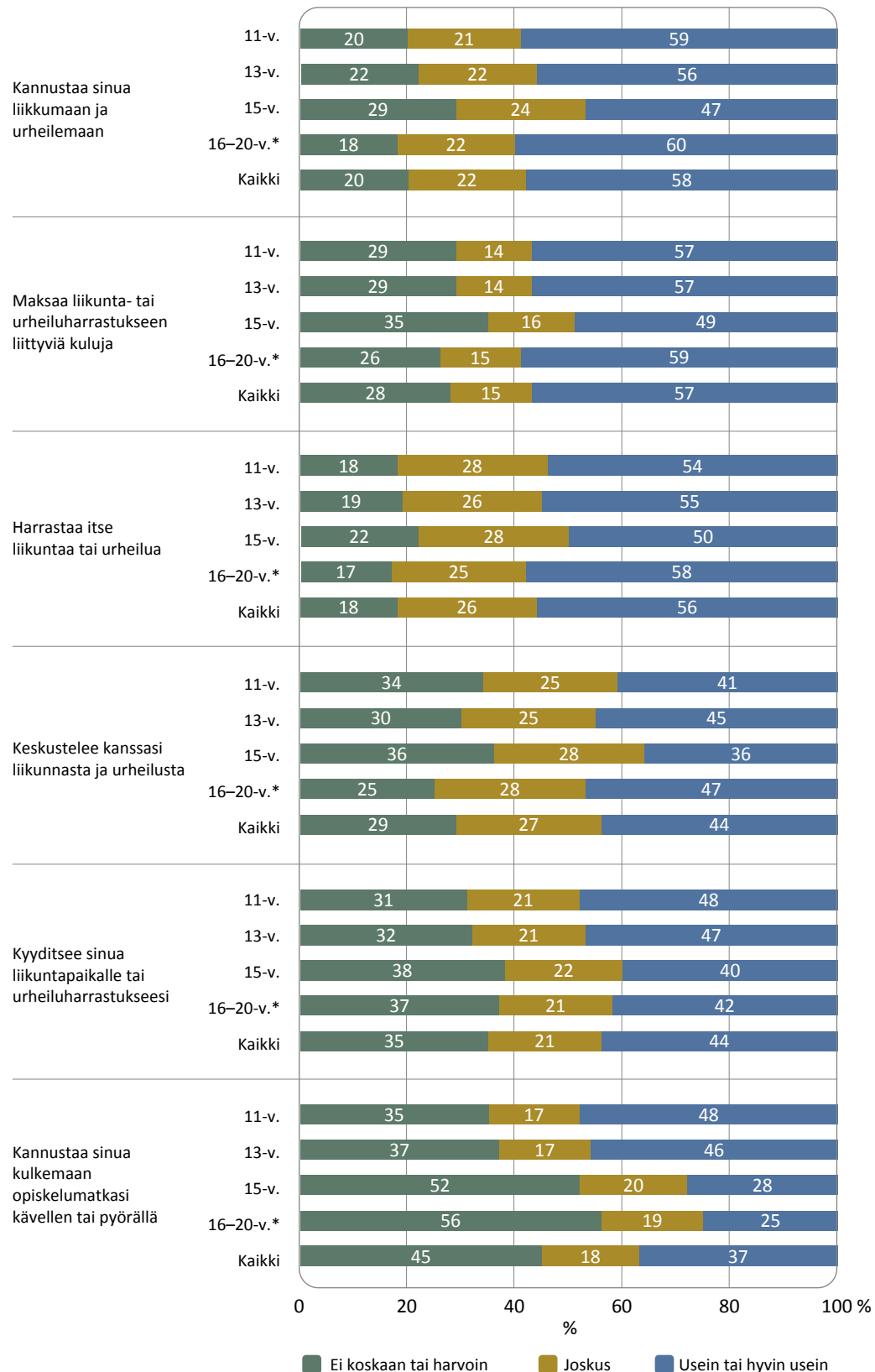
Äidit sekä kannustivat että maksoivat liikuntakuluja lasten ja nuorten kokemuksen mukaan jonkin verran useammin kuin isät (kuviot 28 ja 29). Isien kanssa lapset ja nuoret puolestaan keskustelivat liikunnasta ja urheilusta hieman useammin kuin äitien.

8 Liite 4 kysymykset 42–43, Liite 6 kysymykset 52–53

9 Liite 4 kysymys 44, Liite 6 kysymys 54



Kuvio 28. Äidin tuki liikunnalle. Lasten ja nuorten kokemukset eri tukimuotojen yleisyydestä (%) ikäryhmittäin: 11-vuotiaat (n = 1 107), 13-vuotiaat (n = 1 044), 15-vuotiaat (n = 1 056) ja *16–20-vuotiaat lukiolaiset (n = 2 183).



Kuvio 29. Isän tuki liikunnalle. Lasten ja nuorten kokemukset eri tukimuotojen yleisyydestä (%) ikäryhmittäin: 11-vuotiaat (n = 1 107), 13-vuotiaat (n = 1 044), 15-vuotiaat (n = 1 056) ja *16–20-vuotiaat lukiolaiset (n = 2 183).

Viisitoistavuotiaat kokivat saavansa vanhempien tukea muita ikäryhmiä vähemmän

Ikäryhmien välisessä vertailussa huomiota kiinnitti erityisesti se, että 15-vuotiaiden kokemukset vanhempien tuesta olivat monelta osin muita ikäryhmiä vähäisempiä, ja ne erosivat nuorempien lisäksi myös vanhimmasta eli 16–20-vuotiaiden lukiolaisten ikäryhmästä. Sekä äidin että isän tuen osalta havaittiin, että 15-vuotiaat kokivat liikkumaan kannustamisen, liikuntakulujen maksamisen, liikunnasta keskustelemisen ja vanhempien oman liikunnan harrastamisen vähäisemmiksi kuin muissa ikäryhmissä (kuviot 28 ja 29).

Muutamissa vanhempien tuen muodoissa iän mukainen laskeva trendi näkyi selvästi. Esimerkiksi aktiiviseen kulkemiseen, kuten kävelemään tai pyöräilemään kannustaminen koulu- ja opiskelumatkoilla väheni johdonmukaisesti jokaisessa ikäryhmässä nuorimmasta vanhimpaan. Lisäksi 11- ja 13-vuotiaat saivat vanhemmiltaan kyytejä liikuntapaikoille useammin kuin 15-vuotiaat tai 16–20-vuotiaat. Kuitenkin on huomiotava, että 16–20-vuotiaat lukiolaiset kokivat edelleen saavansa vanhemmiltaan monenlaista tukea liikkumiselleen (liikkumaan kannustaminen, liikuntakulujen maksaminen, liikunnasta keskusteleminen ja vanhempien oma liikunnan harrastaminen) samassa määrin kuin nuorimmat eli 11- ja 13-vuotiaat (kuviot 28 ja 29).

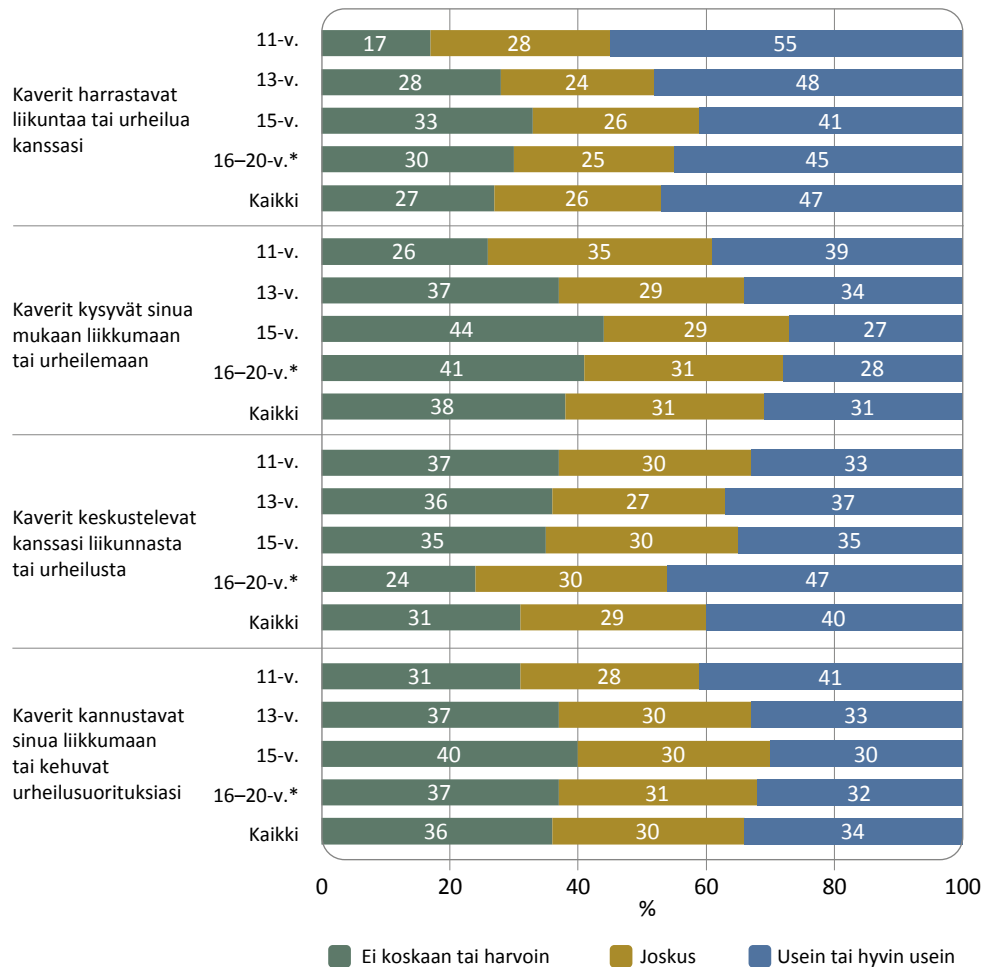
Sukupuolivertailuja varten laskettiin lasten ja nuorten ilmoittama keskimääräinen tuki liikkumiselle seitsemän eri tukimuodon osalta (minimi 1 ja maksimi 5). Poikien ja tyttöjen kokemukset vanhempien tarjoamasta tuesta erosivat siten, että pojat (3,28) kokivat saaneensa keskimäärin hieman enemmän tukea liikkumiselleen kuin tytöt (3,19). Äitien tukea tytöt (3,31) ja pojat (3,24) ilmoittivat saaneensa lähes samassa määrin, mutta isien tukea tytöt (3,06) kokivat saaneensa poikia (3,32) vähemmän.

Yksitoistavuotiaat harrastivat useimmin liikuntaa kavereidensa kanssa

Hieman alle puolet kyselyyn vastanneista 11–20-vuotiaista lapsista ja nuorista ilmoitti harrastavansa liikuntaa tai urheilua kavereidensa kanssa usein tai hyvin usein (kuvio 30). Vajaa kolmasosa kertoi kavereiden pyytävän heitä liikkumaan tai urheilemaan usein, mutta 38 prosenttia lapsista ja nuorista ilmoitti tätä tapahtuvan vain harvoin tai ei koskaan.

Nuorimmat eli 11-vuotiaat kokivat saavansa kavereiltaan keskimäärin enemmän tukea liikkumiselleen kuin tätä vanhemmat vastaajat. Nuorimmassa ikäryhmässä harrastettiin kavereiden kanssa liikuntaa yhdessä, kerrottiin heidän pyytävän mukaan liikkumaan sekä koettiin kavereiden kannustavan tai kehuvaan liikuntasuorituksia useammin kuin muissa ikäryhmissä (kuvio 30). Vähiten kavereiden kanssa yhdessä liikkumista ilmoittivat harrastavansa 15-vuotiaat. Kavereiden pyytäminen mukaan liikkumaan tai urheilemaan oli vähäisempää 15-vuotiaiden ja 16–20-vuotiaiden lukiolaisten keskuudessa kuin nuoremmilla. Lukiolaiset kuitenkin keskustelivat kavereidensa kanssa liikunnasta ja urheilusta useammin kuin muiden ikäryhmien lapset ja nuoret.

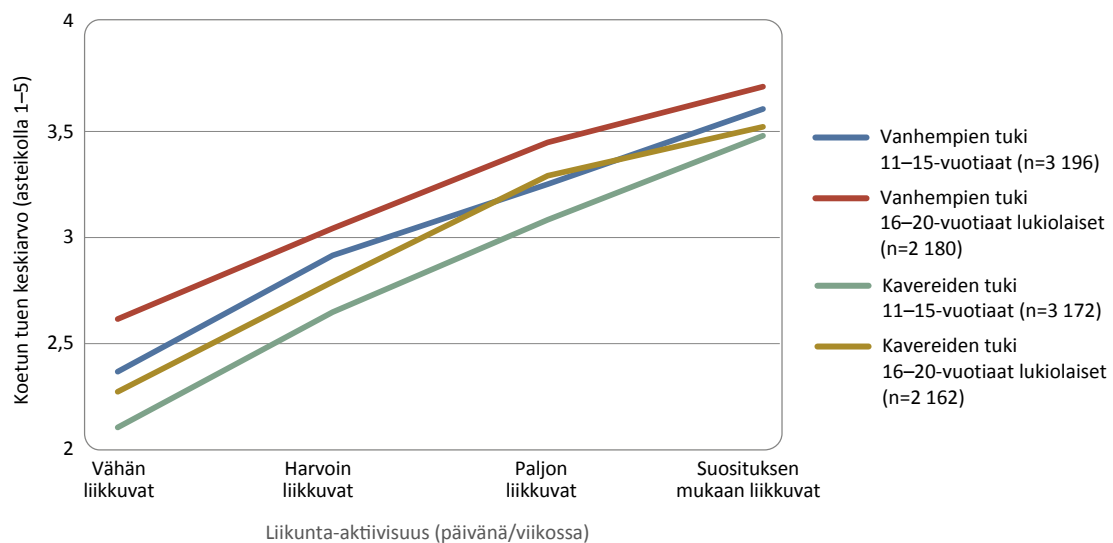
Sukupuolieroja tarkasteltiin kavereiden tuesta muodostetun keskiarvomuuttujan avulla (minimi 1, maksimi 5). Pojat (3,18) kokivat saavansa kavereiltaan keskimäärin enemmän tukea kuin tytöt (2,91). Pojat (54 %) kertoivat tyttöjä (42 %) yleisemmin, että he harrastavat kavereittensa kanssa liikuntaa usein tai hyvin usein. Kaverit pyysivät poikia (40 %) liikkumaan selvästi useammin kuin tyttöjen kaverit (24 %), ja lisäksi pojat (45 %) keskustelivat liikunnasta ja urheilusta kavereidensa kanssa useammin kuin tytöt (36 %).



Kuvio 30. Kavereiden tuki liikunnalle. Lasten ja nuorten kokemukset eri tukimuotojen yleisyydestä (%) ikäryhmittäin: 11-vuotiaat (n = 1 107), 13-vuotiaat (n = 1 044), 15-vuotiaat (n = 1 056) ja *16–20-vuotiaat lukiolaiset (n = 2 183).

Tuen yhteys liikunta-aktiivisuuteen

Vanhemmilta ja kavereilta saadun tuen keskiarvot olivat yhteydessä sekä perusopetusikäisten lasten ja nuorten että lukiolaisten liikunta-aktiivisuuteen johdonmukaisesti. Tuen keskiarvo oli sitä suurempi, mitä useampana päivänä viikossa lapsi tai nuori liikkui vähintään tunnin (kuvio 31).



Kuvio 31. Vanhempien ja kavereiden tuen yhteys liikunta-aktiivisuuteen 11–15-vuotiailla perusopetusikäisillä lapsilla ja nuorilla ja 16–20-vuotiailla lukiolaisilla.

Yhteenveto

Selvästi suurin osa lapsista ja nuorista koki, että ainakin toinen vanhemmista tarjoaa tukea heidän liikkumiselleen. Keskimäärin vanhempien tuki (3,21) oli perusopetusikäisten kokemusten mukaan lähellä samaa tasoa kuin edellisessä vuoden 2022 LIITU-tutkimuksessa (3,28) (Laukkanen & Palomäki & Huotari 2023). Kavereiden tuen keskiarvo oli perusopetusikäisillä nyt hieman korkeampi (3,02) kuin vuonna 2022 (2,91) (Laukkanen & Palomäki & Huotari 2023), mutta suurista eroista ei ole kyse. Lukiolaisten vanhempien (3,24) ja kavereiden tuen (3,03) keskiarvot olivat käytännössä hyvin samankaltaiset kuin vuoden 2020 LIITU-tutkimuksessa (3,2 ja 3,0), jossa heitä on viimeksi tutkittu (Laukkanen ym. 2021).

Eri ikäryhmien vertailussa huomiota kiinnitti se, että 15-vuotiaat kokivat saavansa vähiten vanhempiensa tukea liikkumiselle. He myös harrastivat liikuntaa kavereidensa kanssa muita ikäryhmiä harvemmin. Aikaisemmissakin LIITU-tutkimuksissa on havaittu iän mukana laskevaa trendiä vanhempien tuessa, mutta 15-vuotiaiden kokemukset vanhempien tuesta eivät eronneet näin selvästi 13-vuotiaiden kokemuksista vuoden 2022 tutkimuksessa (Laukkanen & Palomäki & Huotari 2023). Samoin se, että 16–20-vuotiaat lukiolaiset kokivat saavansa monia tuen muotoja useammin kuin 15-vuotiaat, oli hieman yllättävää.

Liikkumisen tuen vähenemistä voi osaksi selittää se, että monet nuoret lopettavat ohjattuja liikunta-harrastuksiaan 15-ikävuoteen mennessä. Silloin esimerkiksi liikuntakulujen maksamista saatetaan tarvita aikaisempaa vähemmän. Kuitenkaan liikkumisen määrä ei ainakaan yksistään selitä ikäryhmien eroja koetussa sosiaalisessa tuessa, sillä lukiolaisten keskimääräinen liikunta-aktiivisuus oli 15-vuotiaitaikin vähäisempää (luku 2). Osaksi 15-vuotiaiden ja sitä vanhempien nuorten tuloksiin vaikuttaa myös se, että mopo- ja ajokorttien hankkiminen vähentää tarvetta vanhempien kyyteihin harrastuksiin kuljettaessa, ja toisaalta houkuttaa moottoriajoneuvojen käyttöön myös koulumatkoilla.

Tuloksemme antavat aihetta pohtia sitä, millaista tukea nuoret ja erityisesti perusopetusta päättävät 15-vuotiaat tarvitsisivat liikkumiselleen. Koska kaverisuhteet ja vertaisilta saatava tuki ovat monella tavalla merkityksellisiä nuorten kasvuun ja hyvinvoinnille, tulisi heidän kanssaan toimivien aikuisten (kuten opettajien, ohjaajien, valmentajien ja vanhempien) myös omilla toimillaan auttaa nuoria löytämään ja ylläpitämään myönteisiä ystävyyssuhteita. Nuoret voivat myös tarvita rohkaisua siihen, että he uskaltavat pitää liikkumista sosiaalisesti suotavana niin arjessa kuin vapaa-aikana, kannustaisivat kavereitaan liikkumaan ja lähtisivät säännöllisesti yhdessä tekemään jotakin liikunnallista. Tähän tarvitaan luonnollisesti myös sellaisia liikuntaympäristöjä, jotka ovat nuorten helposti saavutettavissa. Vanhempien on hyvä ymmärtää liikkumisen yksilöllisiä ja muuttuvia mieltymyksiä: murrosikäinen voi lopettaa urheiluseuraharrastuksensa, eikä välttämättä innostu hiihtoretkestä perheensä kanssa, mutta saattaa mielellään lähteä esimerkiksi kuntosalille, laskettelemaan tai frisbeegolfradalle kaveriporukassa.

Lähteet

Beets, M. W., Vogel, R., Forlaw, L., Pitetti, K. H., and Cardinal, B. J. (2006) Social support and youth physical activity: the role of provider and type. *American Journal of Health Behavior* 30, 278–289.

Laird, Y., Fawcner, S., Kelly, P., McNamee, L., and Niven, A. (2016) The role of social support on physical activity behaviour in adolescent girls: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 13, 79–14

Laukkanen, A., Meklin, E., Palomäki, S. & Huotari, P. (2021) Vanhempien ja kavereiden liikunnallinen tuki. Teoksessa S. Kokko, R. Hämylä & L. Martin (toim.) *Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:1, 82–89.

Laukkanen, A., Palomäki, S. & Huotari, P. (2023) Liikunnallinen tuki vanhemmilta ja kavereilta. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1, 59–63.

Lin, H., Chen, H., Liu, Q., Xu, J. & Li, S. (2024) A meta-analysis of the relationship between social support and physical activity in adolescents: the mediating role of self-efficacy. *Frontiers in Psychology* 14:1305425.

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



6

Liikunta kouluissa ja oppilaitoksissa

6

Liikunta kouluissa ja oppilaitoksissa

6.1 Liikunnanopetuksen tuntimäärät ja oppilaiden arvosanat

Sanna Palomäki¹ ja Nelli Lyyra^{1,2}

1 Jyväskylän yliopisto, liikuntatieteellinen tiedekunta 2 Turun yliopisto, opettajankoulutuslaitos

Liikuntaa opetetaan perusopetuksessa kaikille yhteisenä oppiaineena jokaisella luokkatasolla vähintään kaksi vuosiviikkotuntia (Valtioneuvoston asetus 111/2023). Tyypillisesti se vastaa 2x45 minuutin oppituntia viikossa, mutta joissakin kouluissa opetusta voidaan toteuttaa myös 75 minuutin oppitunteina. Tämän lisäksi valtakunnallisessa tuntijaossa on luokkatasoille 3–6 sekä 7–9 yksi liikunnan vuosiviikkotunti, jonka sijoittamisesta opetuksen järjestäjä voi päättää. Etenkin yläkoulussa nuorilla on mahdollisuus suorittaa myös vapaavalintaisia liikuntakursseja.

Lukiossa oppiaineiden mitoitus perustuu opintopisteisiin. Lukion liikunnan kaikille yhteiset opintojaksot LI1 Oppiva liikkuja ja LI2 Aktiivinen elämä ovat kahden opintopisteen laajuisia, mikä vastaa 28,5 tuntia opetusta. (OPH 2019) Lukiolaiset opiskelevat eri oppiaineita jaksoissa, eikä lukujärjestyksessä useinkaan ole liikuntaa koko lukuvuoden ajalle. Jos lukiolaisella on esimerkiksi kaksi 75 minuutin liikuntatuntia viikossa, tulee yksi liikunnan opintojakso suoritettua noin 11 viikon aikana. Kaikki lukiot tarjoavat liikunnasta myös kolme valtakunnallisesti määriteltä valinnaista opintojaksoa (OPH 2019), ja lisäksi monissa lukioissa voi opiskella koulukohtaisia liikunnan valinnaisia.

Sekä perusopetuksessa että lukiossa liikunnan summatiivinen arviointi perustuu arvosanoihin: erinomainen (10), kiitettävä (9), hyvä (8), tyydyttävä (7), kohtalainen (6), vältävä (5) ja hylätty (4). Ensimmäisen kerran numeroarvosanat annetaan neljännen luokan todistuksiin. (OPH 2020a) Liikunnassa arvioidaan sekä oppilaan osaamista liikunnassa että työskentelytaitoja. Perusopetuksessa liikunnan arviointia linjaavat kymmenen valtakunnallista arviointikriteeriä, jotka on annettu kuudennen luokan ja yhdeksännen luokan arviointiin. (OPH 2020b) Lukiossa vastaavia valtakunnallisia arviointikriteereitä ei ole, vaan arvioinnin tulee perustua kunkin opintojakson tavoitteisiin. Yhteistä perusopetuksen ja lukion arvioinnin periaatteille on esimerkiksi se, että opiskelijan arvot, asenteet, henkilökohtaiset ominaisuudet sekä kunto-ominaisuuksien taso tulee jättää arvioinnin ulkopuolelle. (OPH 2019; OPH 2020b)

Yhdeksäsluokkalaisilla pojilla eniten liikuntatunteja

Liikuntatuntien määrää kysyttiin (liitteet 4 ja 6)¹⁰ lapsilta ja nuorilta siten, että heitä pyydettiin laskemaan yhteen, montako minuuttia viikossa heillä on liikuntaa kyselyntekohetkellä. Luotettavuuden parantamiseksi tarkasteluun otettiin mukaan vain vastaajat, jotka ilmoittivat liikuntaa olevan 75–360 minuuttia viikossa, sillä näitä minuuttimääriä pidettiin käytännössä mahdollisina.

Perusopetusikäisten lasten ja nuorten (n = 3 222) liikuntatuntien määrän keskiarvo oli 137 minuuttia viikossa, mikä vastaa noin kolmea 45 minuutin oppituntia. Kuitenkin 44 prosenttia perusopetusikäisistä sai liikunnanopetusta vain 75–90 minuuttia viikossa (taulukko 8), mikä vastaa valtakunnallisen tuntijaon minimimäärää. Pojilla oli keskimäärin enemmän liikuntaa viikossa (146 min/vk) kuin tytöillä (130 min/vk). Erityisesti yhdeksäsluokkalaisten poikien (165 min/vk) ja tyttöjen (132 min/vk) liikuntatuntien määrä erosi toisistaan.

¹⁰ Liite 4 kysymys 46, Liite 6 kysymys 40

Perusopetuksen vuosiluokkia verrattaessa havaittiin, että yhdeksäsluokkalaisilla oli keskimäärin eniten liikuntaa viikossa (148 min/vk). Perusopetuksen 8. ja 9. luokalla mahdollisuus valinnaisiin opintoihin lisääntyy ja monet nuoret valitsevat liikuntakursseja. Taulukosta 8 nähdään, että vajaalla viidesosalla (17 %) yhdeksäsluokkalaisista oli liikuntaa 181–360 minuuttia viikossa, mikä voi tarkoittaa esimerkiksi kahdesta neljään 90 minuutin oppituntia. Kuitenkin yhdeksäsluokkalaisista lähes puolet (47 %) ilmoitti heillä olevan liikuntaa vain kaikille yhteisten tuntien verran eli 75–90 minuuttia viikossa.

Seuraavaksi suurin liikuntatuntien keskiarvo oli viidesluokkalaisilla (134 min/vk). Viidesluokkalaisissa oli vähiten niitä (28 %), jotka ilmoittivat liikuntatuntiensä määräksi vain 75–90 min viikossa (taulukko 8). Monissa kouluissa juuri viidesluokkalaisten lukujärjestykseen on sijoitettu 3x45minuuttia kaikille yhteistä liikuntaa viikossa, kun taas muilla alakoulun luokilla liikuntatuntien määrä on tyypillisemmin 2x45min.

Seitsemäsluokkalaisten liikuntatuntien keskiarvo (125 min/vk) oli vuosiluokkien vertailussa pienin. Seitsemäsluokkalaisista hieman yli puolet (54 %) ilmoitti viikoittaisten liikuntatuntien määräksi 75–90 min eli tuntijaon kaikille yhteisten liikuntatuntien minimimäärän (taulukko 8).

Taulukko 8. Liikuntatuntien määrä (min/vk) lapsilla ja nuorilla perusopetuksen eri vuosiluokilla (%).

Liikuntatuntien määrä	Perusopetusikäiset lapset ja nuoret			
	5.-luokkalaiset n = 1 086 %	7.-luokkalaiset n = 1 132 %	9.-luokkalaiset n = 1 160 %	Kaikki n = 3 378 %
75–90 min/vk	28	54	47	44
91–180 min/vk	66	39	36	45
181–360 min/vk	6	8	17	11

Lukiolaisten osalta tarkasteltiin liikuntatuntien keskiarvoa vain niiltä opiskelijoilta, jotka ilmoittivat, että heillä oli liikunnanopetusta kyselyntekohetkellä. Heitä oli 24 prosenttia (n = 1 250) kaikista LIITU-tutkimukseen vastanneista lukiolaista, ja liikuntatuntien keskiarvoksi muodostui 167 minuuttia viikossa. Miesopiskelijoiden keskiarvo (164 min/vk) ei eronnut naisopiskelijoiden keskiarvosta (168 min/vk) merkittävästi. On kuitenkin huomioitava, että suurella osalla lukiolaisista ei ollut lainkaan liikunnanopetusta kyseisenä ajankohtana, tai he olivat muusta syystä jättäneet vastaamatta kysymykseen. Tästä syystä lukiolaisten liikuntatuntien määriä ei voi myöskään verrata perusopetusikäisten määriin.

Liikuntatuntien määrä oli yhteydessä yhdeksäsluokkalaisten ja lukiolaisten liikunta-aktiivisuuteen. Suosituksen mukaisesti eli 7 päivänä vähintään tunnin liikkuvien yhdeksäsluokkalaisten liikuntatuntien keskiarvo oli korkeampi (168 min/vk) kuin vähemmän liikkuvien yhdeksäsluokkalaisten (142 min/vk). Samoin suosituksen mukaan liikkuvien lukio-opiskelijoiden liikuntatuntien keskiarvo (181 min/vk) oli korkeampi kuin muilla liikunnan opetukseen osallistuneilla lukiolaisilla (163 min/vk). Viides- ja seitsemäsluokkalaisilla liikuntatuntien keskiarvomäärissä ei havaittu vastaavaa merkitsevää eroa suosituksen mukaan liikkuvien ja muiden välillä.

Liikunnasta saadaan paljon kiitettäviä arvosanoja

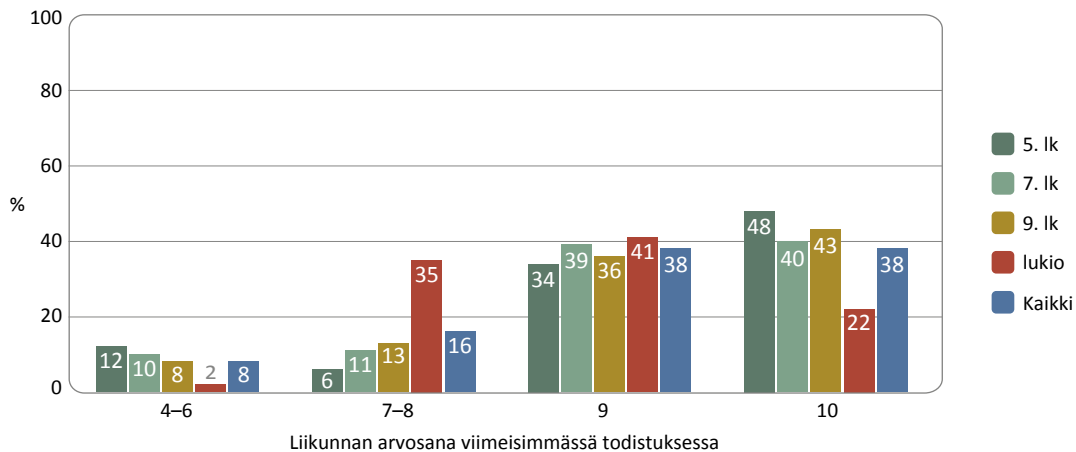
Lasten ja nuorten koulumenestystä tarkasteltiin liikunnan, äidinkielen ja matematiikan todistusarvosanojen osalta (liitteet 4 ja 6)¹¹. Kaikista vastanneista lapsista ja nuorista 76 prosenttia ilmoitti saaneensa liikunnasta kiitettävän (9–10) arvosanan viimeisimpään todistukseensa (kuvio 32). Heikko arvosana (4–6) oli liikunnasta ainoastaan kahdeksalla prosentilla kaikista vastanneista. Perusopetusikäisistä peräti 80 prosenttia oli saanut liikunnasta kiitettävän. Lukio-opiskelijoilla oli liikunnasta vähemmän kympejä ja enemmän arvosanoja seitsemän ja kahdeksan kuin perusopetusikäisillä. Yleisesti voidaan todeta, että lapset ja nuoret saavat liikunnasta erittäin hyviä arvosanoja.

11 Liite 4 kysymys 45, Liite 6 kysymys 38

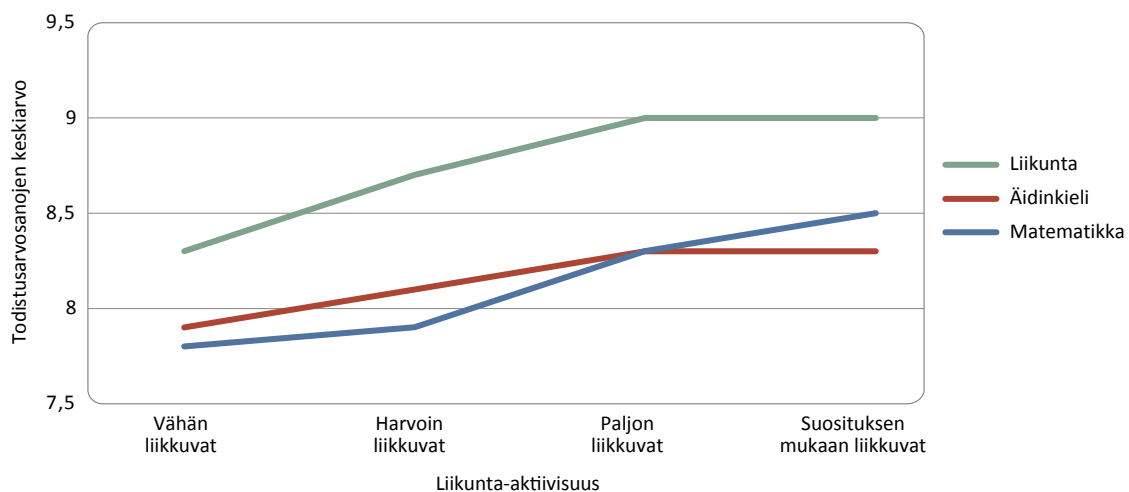
Liikunnan arvosanojen keskiarvot eivät eronneet viides- (8,8), seitsemäs- (8,8) ja yhdeksäsluokkalaisten (8,9) välillä merkitsevästi. Sen sijaan lukiolaisten liikunnan keskiarvo 8,7 oli jonkin verran matalampi kuin yhdeksäsluokkalaisten keskiarvo 8,9. Tyttöjen liikunnan keskiarvo oli korkeampi kuin poikien perusopetuksen seitsemännellä (8,9 vs. 8,7) ja yhdeksännellä luokalla (9,1 vs. 8,8). Lukiossa puolestaan miesopiskelijoiden liikunnan keskiarvo (8,8) oli hieman korkeampi kuin naisopiskelijoiden (8,6).

Kun liikunnan arvosanoja verrattiin äidinkielen ja matematiikan arvosanoihin havaittiin, että liikunnasta saatiin korkeimmat arvosanat sekä perusopetuksessa että lukiossa. Kaikkien perusopetusikäisten vastaajien ($n = 3\,612\text{--}3\,415$) arvosanojen keskiarvo oli liikunnassa 8,8, ja äidinkielessä sekä matematiikassa 8,2. Lukiolaisilla ($n = 3\,701\text{--}2\,046$) vastaavat arvosanojen keskiarvot olivat liikunnassa 8,7, äidinkielessä 8,2 ja matematiikassa 7,8.

Perusopetusikäisillä 5.-, 7.- ja 9.-luokkalaisilla havaittiin liikunta-aktiivisuuden ja todistusarvosanojen välillä positiivinen yhteys niin liikunnassa, äidinkielessä kuin matematiikassa (kuvio 33). Erityisesti vähän eli 0–2 päivänä liikkuvien lasten ja nuorten koulumenestys oli keskimäärin heikompaa kuin paljon eli 5–6 päivänä tai suosituksen mukaan eli 7 päivänä liikkuvien. Kuitenkaan paljon liikkuvien tai liikuntasuosituksen saavuttavien lasten ja nuorten koulumenestys ei eronnut toisistaan merkitsevästi. Lukiolaisilla liikunta-aktiivisuus oli positiivisessa yhteydessä liikunnan arvosanoihin, mutta ei äidinkielen tai matematiikan arvosanoihin.



Kuvio 32. Eri arvosanoja liikunnasta saaneiden lasten ja nuorten osuudet (%) perusopetuksen viidennellä ($n = 1\,118$), seitsemännellä ($n = 1\,219$) ja yhdeksännellä ($n = 1\,078$) luokalla sekä lukiossa ($n = 3\,701$).



Kuvio 33. Liikunta-aktiivisuuden yhteys liikunnan ($n = 3\,393$), äidinkielen ($n = 3\,577$) ja matematiikan ($n = 3\,577$) arvosanoihin 5.-, 7.- ja 9.-luokkalaisilla lapsilla ja nuorilla.

Yhteenveto

Perusopetusikäisten liikuntatuntien määrässä havaittiin pientä kasvua verrattaessa tuloksia aikaisemman vuoden 2022 LIITU-tutkimukseen. Silloin kaikkien 5.-, 7.- ja 9.-luokkalaisten vastaajien viikoittainen keskiarvo oli 131 min ja nyt 137 min. (Palomäki & Lyyra 2023) Erityisesti 5.-luokkalaisten ja 9.-luokkalaisten liikuntatuntien määrä oli nyt keskimäärin hieman suurempi kuin kaksi vuotta aiemmin. Kuitenkin niiden lasten ja nuorten osuus, joilla oli liikunnanopetusta vain tuntijaon minimimäärä, oli noin 45 prosenttia molempina vuosina.

Tähän LIITU-tutkimukseen osallistuneista lukiolaisista vain 24 prosenttia ilmoitti liikuntatuntiansa määrän. Osuus on hämmäyttävän pieni, koska vuoden 2020 LIITU-tutkimukseen osallistuneista lukiolaisista peräti 60 prosenttia ilmoitti osallistuvansa parhaillaan liikunnanopetukseen (Palomäki & Lyyra 2021). Koska vastanneiden osuudessa oli näin suuri ero, katsoimme, ettei lukiolaisten liikuntatuntien määrän keskiarvoja ole mielekäästä verrata vuosien 2020 ja 2024 kesken. Lukioissa otettiin käyttöön uudet opetussuunnitelman perusteet 1.8.2021 alkaen (OPH 2019) mutta käytännössä lukion liikunnanopetuksen tuntimäärissä ei ole tapahtunut suuria muutoksia vuosien 2020 ja 2024 välillä.

Hieman yllättävänä voi pitää sitä, että liikunnan arvosanat näyttävät nousseen melko selvästi perusopetusikäisten vastaajien joukossa, kun tuloksia verrataan vuoden 2022 LIITU-tutkimukseen. Vuoden 2022 LIITU-tutkimuksessa 5.-, 7.- ja 9.-luokkalaisten vastaajien liikunnan keskiarvoksi muodostui 8,6 ja nyt se oli 8,8. Äidinkielen ja matematiikan keskiarvoissa ei havaittu vastaavaa trendiä, sillä näiden aineiden keskiarvot olivat pysyneet samoina molempina vuosina. (Palomäki & Lyyra 2023) Peräti 80 prosenttia tähän tutkimukseen osallistuneista 5.-, 7.- ja 9.-luokkalaista vastaajista oli saanut liikunnasta kiitettävän (9–10) viimeisimpään todistukseensa. Aiemmassa vuoden 2022 tutkimuksessa vastaava osuus oli vain 56 prosenttia saman ikäisistä lapsista ja nuorista (Palomäki & Lyyra 2023).

Hyvällä liikunnan arvosanalla voi olla kannustava merkitys, kun ajatellaan lapsen tai nuoren liikkumista tulevaisuudessa. Kuitenkin arvioinnin näkökulmasta voidaan kysyä, että erotteleeko liikunnan arviointi perusopetuksessa oppilaiden osaamista ja työskentelyä enää riittävästi, ja kärsivätkö hyvät arvosanat jo inflaatiosta. Lukioon siirryttäessä liikunnan arviointi kiristyy, sillä lukiolaisista enää noin puolet ilmoitti saaneensa kiitettävän liikunnasta, ja reilu neljännes oli saanut hyvän tai tyydyttävän. Tämä ilmiö on tuttu myös muissa oppiaineissa siirryttäessä perusopetuksesta lukioon, ja on myös huomioitava, että lukiossa arviointia ei suoriteta samoilla kriteereillä kuin perusopetuksessa.

Lähteet

OPH (2019) Lukion opetussuunnitelman perusteet. Opetushallitus. Määräykset ja ohjeet 2019:2a.

OPH (2020a) Oppilaan oppimisen ja osaamisen arviointi perusopetuksessa. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden 2014 muutokset (10.2.2020). Opetushallitus. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen-arviointiluku-10-2-2020_2.pdf (Viitattu 13.3.2025)

OPH (2020b) Perusopetuksen päättöarvioinnin kriteerit (31.12.2020). Opetushallituksen määräys OPH-5042-2020. <https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Perusopetuksen%20p%C3%A4%C3%A4tt%C3%B6arvioinnin%20kriteerit%2031.12.2020.pdf> (Viitattu 13.3.2025)

Palomäki, S. & Lyyra, N. (2021) Nuorten osallistuminen liikunnanopetukseen toisella asteella. Teoksessa S. Kokko, R. Hämylä & L. Martin (toim.) *Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:1, 65–68.

Palomäki, S. & Lyyra, N. (2023) Liikunnanopetuksen tuntimäärät ja oppilaiden arvosanat. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1, 65–68.

Valtioneuvoston asetus (111/2023) Valtioneuvoston asetus perusopetuslaissa tarkoitetun opetuksen valtakunnallisista tavoitteista ja perusopetuksen tuntijaosta annetun valtioneuvoston asetuksen 6 §:n muuttamisesta. <https://www.finlex.fi/api/media/statute/9758/mainPdf/main.pdf?timestamp=2023-01-19T00%3A00%3A00.000Z> (Viitattu 13.3.2025)

6.2 Käsityksiä koululiikunnasta ja liikunnanopetuksesta

Nelli Lyyra^{1,2} ja Sanna Palomäki²

1 Turun yliopisto, opettajankoulutuslaitos 2 Jyväskylän yliopisto, liikuntatieteellinen tiedekunta

Lasten ja nuorten koululiikuntaan liittyvillä käsityksillä on merkitystä, sillä myönteiset liikunta-asenteet ennakoivat fyysisesti aktiivista elämäntapaa (Murphy ym. 2022). Onnistuneella liikuntakasvatuksella voidaan edistää koko väestön fyysistä aktiivisuutta sekä tukea lasten ja nuorten vapaa-ajan liikunta-aktiivisuutta (Fairclough & Stratton & Baldwin 2002; Wallhead & Buckworth, 2004). Suomessa liikunnanopetuksen tavoitteena on tarjota jokaiselle lapselle ja nuorelle myönteisiä liikuntakokemuksia sekä tiedollisia ja taidollisia valmiuksia liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen (POPS 2014; LOPS 2017).

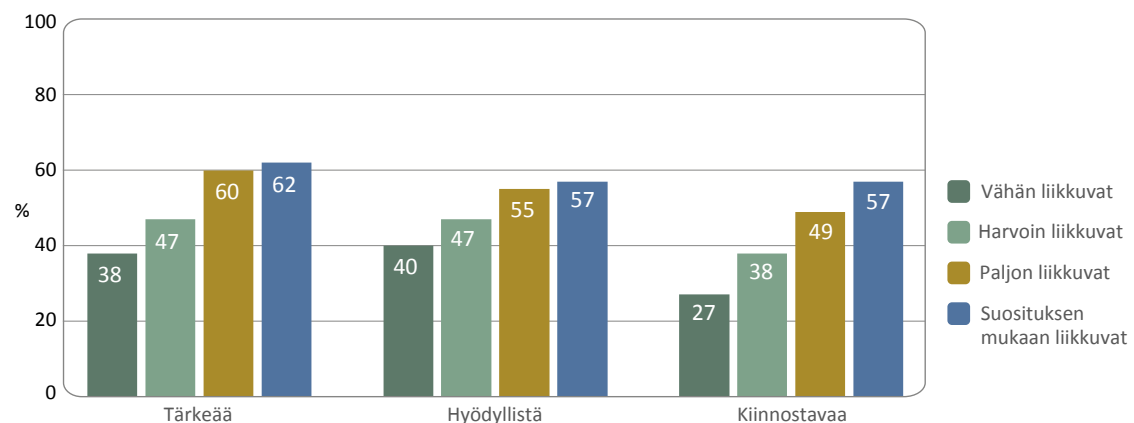
Tässä kappaleessa tarkastellaan lasten ja nuorten koululiikuntaan ja liikunnanopetukseen liittyviä käsityksiä (liitteet 4 ja 6)¹². Vastaajat olivat perusopetuksen 5. luokan, 7. luokan ja 9. luokan oppilaita sekä lukio-opiskelijoita. Yleisiä käsityksiä mitattiin koululiikuntaan sovelletulla arvostusmittarilla (Viljaranta ym. 2009). Yksityiskohtaisempia koululiikuntakäsityksiä kysyttiin 16 väittämän avulla, jotka kuvaavat liikunnanopetuksen sosioemotionaalisia tavoitteita, oppiaineen tehtävää terveyden edistämässä, taitojen oppimista sekä fyysisen toimintakyvyn tukemista (Lyyra & Leskinen & Heikinaro-Johansson 2015). Lisäksi perusopetuksen oppilailta kysyttiin, mitkä asiat liikunnanopettajassa ovat tärkeitä (Lyyra, 2013).

Koululiikunta – hyödyllistä, tärkeää vai kiinnostavaa?

Noin puolet lapsista ja nuorista piti koululiikuntaa tärkeänä (54 %), hyödyllisenä (51 %) ja kiinnostavana (45 %). Jokaisella kysytyllä osa-alueella pojat arvioivat koululiikunnan myönteisemmin kuin tytöt. Esimerkiksi pojista yli 62 prosenttia piti koululiikuntaa tärkeänä, kun vastaava osuus tytöistä oli 47 prosenttia.

Suhtautuminen koululiikuntaan oli yhteydessä ikään siten, että alakouluikäiset (5.-luokkalaiset) suhtautuivat myönteisemmin koululiikuntaan kuin yläkoulussa tai lukiossa opiskelevat nuoret. Esimerkiksi 62 prosenttia viidennen luokan oppilaita piti koululiikuntaa tärkeänä, ja vastaavat osuudet vaihtelivat yläkoululaisilla ja toisen asteen opiskelijoilla 52 ja 54 prosentin välillä. Samoin lähes 60 prosenttia alakoululaisista piti koululiikuntaa hyödyllisenä, kun taas yläkoululaisista ja toisen asteen opiskelijoista noin 50 prosenttia oli samaa mieltä.

Liikunta-aktiivisuus oli yhteydessä käsityksiin koululiikunnasta (kuvio 34). Paljon liikkuvat arvioivat koululiikunnan tärkeämmäksi, hyödyllisemmäksi ja kiinnostavammaksi verrattuna harvoin tai vähän liikkuviin. Prosenttiosuuksissa pienimmät erot liikunta-aktiivisuusryhmien välillä olivat koululiikunnan hyödyllisyydessä (17 prosenttiyksikön ero). Kiinnostavuuden kohdalla ero prosenttiosuuksissa oli 30 prosenttiyksikköä.



Kuvio 34. Perusopetuksen 5.-, 7.-, 9.-luokkalaisten ja lukio-opiskelijoiden käsitykset koululiikunnasta liikunta-aktiivisuuden mukaan (n = 6 671–6 713) (%).

12 Liite 4 kysymykset 47 ja 49, Liite 6 kysymykset 41 ja 63

Perusopetuksen oppilaat arvostavat hyvää ilmapiiriä ja liikunnan terveysvaikutuksia

Perusopetuksen oppilaat pitävät koululiikuntaa tärkeänä sen vuoksi, että se edistää terveyttä ja liikuntatunneilla saa valmiuksia omasta terveydestä huolehtimiseen (taulukko 9). Lisäksi koululiikunnassa arvostetaan sitä, että tunneilla on hauskaa, siellä vallitsee hyvä ilmapiiri ja liikuntatunneilla on mahdollisuus myös oppia yhteistyö- ja ryhmätoimintataitoja. Alakoulun 5.-luokkalaiset pitivät kaikkia koululiikunnan piirteitä tärkeämpinä kuin yläkoululaiset. Sen sijaan 7.- ja 9.-luokkalaisten välillä ei enää ollut merkittävää eroa (esim. *Liikuntatunneilla on hauskaa*: 5. lk. 75 %; 7. lk. 68 %; 9. lk. 70 %).

Oppilaan liikunta-aktiivisuus oli yhteydessä koululiikuntaan liittyviin käsityksiin siten, että vähän liikkuvat eivät pitäneet mitään koululiikunnan piirrettä yhtä tärkeänä kuin aktiivisesti ja säännöllisesti liikkuvat. Prosenttiosuuksissa suurimmat erot olivat vähän liikkuvien (0–2 päivänä) ja harvoin liikkuvien (3–4 päivänä) välillä sekä verrattaessa vähän ja harvoin liikkuvien ryhmiä paljon liikkuviin (5–6 päivänä) ja suositusten mukaisesti liikkuviin.

Perusopetuksen oppilailta kysyttiin myös, mitkä opettajan piirteet ovat tärkeitä. Oppilaiden näkökulmasta opettajan tärkein piirre oli oikeudenmukaisuus, jonka noin kaksi kolmesta vastaajasta (66 %) arvioi tärkeäksi tai erittäin tärkeäksi. Sen sijaan vähiten tärkeä piirre oppilaiden mielestä oli se, että opettaja on asiantuntija, jota alle puolet (43 %) vastanneista piti tärkeänä.

Taulukko 9. Perusopetuksen 5.-, 7.- ja 9.-luokkalaisten oppilaiden arvioimat koululiikunnan viisi tärkeintä piirrettä liikunta-aktiivisuuden mukaan ($n = 3\,591\text{--}3\,649$) (%).

	Kaikki %	Vähän liikkuvat %	Harvoin liikkuvat %	Paljon liikkuvat %	Suosituksen mukaan liikkuvat %
Liikunta edistää terveyttä	73	56	65	77	79
Liikuntatunneilla on hauskaa	71	57	66	74	75
Opin huolehtimaan terveydestäni	66	47	59	70	74
Liikuntatunneilla on hyvä ilmapiiri	66	54	60	69	70
Opin toimimaan ryhmässä vastuullisesti	60	38	51	64	67

Lukio-opiskelijat arvostavat mukavaa yhdessäoloa ja terveyttä

Lukio-opiskelijat pitivät koululiikunnassa tärkeimpänä liikunnan terveyttä edistävää vaikutusta, mutta neljä seuraavaksi yleisemmin tärkeänä pidettyä koululiikunnan piirrettä liittyvät kaikki koululiikunnan sosioemotionaaliseen ulottuvuuteen, siihen että tunneilla on mukava olla tai siihen, että liikuntatunneilla on mahdollisuus oppia yhteistyötaitoja (taulukko 10). Prosenttiosuuksien perusteella suurempi osuus lukio-opiskelijoista pitää koululiikuntaa tärkeänä kuin yläkoulun oppilaista, ja ero arvostuksissa vähiten liikkuvien ja päivittäin liikkuvien välillä kapenee siirryttäessä perusopetuksesta lukioon. Esimerkiksi väittämässä *”Liikunta edistää terveyttä”* 0–2 päivänä ja 7 päivänä liikkuvien välinen prosenttiosuuden ero oli lukiolaisilla 8 prosenttiyksikköä, kun vastaava ero perusopetuksen oppilailla oli 23 prosenttiyksikköä (taulukot 9 ja 10).

Taulukko 10. Lukio-opiskelijoiden arvioimat koululiikunnan viisi tärkeintä piirrettä liikunta-aktiivisuuden mukaan ($n = 2\,712\text{--}2\,721$) (%).

	Kaikki %	Vähän liikkuvat %	Harvoin liikkuvat %	Paljon liikkuvat %	Suosituksen mukaan liikkuvat %
Liikunta edistää terveyttä	84	78	83	86	86
Liikuntatunneilla on hyvä ilmapiiri	82	76	81	85	83
Liikuntatunneilla on hauskaa	80	74	79	84	82
Opin toimimaan yhteistyössä muiden kanssa	79	73	76	82	83
Opin toimimaan ryhmässä vastuullisesti ja ohjeiden mukaan	76	69	72	81	79

Hieman alle puolet piti fyysisestä aktiivisuudesta tärkeänä

Perusopetus- ja lukioikäiset pitivät vähiten tärkeänä koululiikunnassa sitä, että tunnit ovat fyysisesti kuormittavia, tunneilla hengästyy tai hikoilee, tai että tunnit olisivat siinä määrin fyysisesti kuormittavia, että ne kehittäisivät nuoren kuntoa. Esimerkiksi perusopetuksen oppilaista alle 40 prosenttia piti tärkeänä sitä, että tunneilla hengästyy ja hikoilee, ja alle puolet (48 %) sitä, että tunneilla voisi kokeilla omia fyysisiä rajojaan. Vastaavasti lukio-opiskelijoista vain hieman yli puolet (53 %) piti koululiikunnassa tärkeänä sitä, että tunnit ovat riittävän rasittavia ja kehittävät fyysisiä ominaisuuksia.

Yhteenveto

Koululiikuntaan suhtauduttiin melko myönteisesti. Noin puolet vastaajista piti koululiikuntaa hyödyllisenä (52 %), tärkeänä (54 %) ja kiinnostavana (46 %). Toisaalta tulos kertoo myös siitä, että lähes yhtä suurelle osalle perusopetuksen ja lukion opiskelijoista koululiikunta on joko yhdentekevää tai he suhtautuvat siihen kielteisesti.

Koululiikunnan osa-alueista pidettiin tärkeänä etenkin terveyden edistämistä ja esimerkiksi sitä, että liikunta edistää terveyttä ja liikunnanopetukseen kuuluu esimerkiksi terveyden edistämiseen liittyviä tietoja ja taitoja. Myös koululiikunnan sosioemotionaalisia tavoitteita pidettiin tärkeinä. Sekä perusopetuksikäisille että lukio-opiskelijoille oli tärkeää, että liikuntatunneilla on hauskaa, tunneilla vallitsee hyvä ilmapiiri ja liikuntatunneilla oppii yhteistyötaitoja ja ryhmässä toimimisen taitoja. Sen sijaan fyysinen kuormittavuus kunnon kohottamisen näkökulmasta arvioitiin vähiten tärkeäksi.

Koululiikunnan eri osa-alueisiin liittyvät käsitykset olivat yhteydessä ikään siten, että alakoulun 5.-luokkalaisten suhtautuivat koululiikuntaan myönteisemmin kuin yläkoulun oppilaat. Lisäksi prosenttiosuuk-sien perusteella käsitykset muuttuvat positiivisemmiksi oppilaan siirryttyä lukioon. Lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuus näkyi vastauksissa siten, että säännöllisesti liikkuvilla oli myönteisemmät asenteet koululiikuntaa kohtaan verrattuna harvoin tai vähän liikkuviin lapsiin ja nuoriin.

Lasten ja nuorten koululiikuntakäsitysten selvittäminen on tärkeää suunniteltaessa ja toteuttaessa liikuntakasvatusta, jossa huomioidaan kaikkien lasten ja nuorten tarpeet. Erityisen tärkeää on ottaa huomioon tekijät, jotka koetaan merkityksellisinä etenkin vähän liikkuvien lasten ja nuorten keskuudessa. Lapset ja nuoret arvostavat koululiikunnassa paitsi liikunnan terveysvaikutuksia, myös mukavaa yhdessä tekemistä. Liikuntatunnit tarjoavat ainutlaatuisen ympäristön esimerkiksi yhteistyötaitojen harjoitteluun sekä konkreettisten liikuntataitojen opetteluun, joiden avulla lapsi tai nuori voi ylläpitää omaa terveyttään.

Lähteet

- Fairclough, S., Stratton, G. & Baldwin, G. (2002) The contribution of secondary school physical education to lifetime physical activity. *European Physical Education Review* 8(1) 69–84. <https://doi.org/10.1177/1356336X020081005>
- LOPS (2019) Lukion opetussuunnitelman perusteet. Määräykset ja ohjeet 2019:2a. Opetushallitus.
- Lyyra, N. (2013) *Koululiikunnan pedagogiset ulottuvuudet -mittarin validiteetin ja reliabiliteetin tarkastelu konfirmatoristen faktorimallien avulla*. Studies in sport, physical education and health, 198. Jyväskylän yliopisto.
- Lyyra, N., Leskinen, E., & Heikinaro-Johansson, P. (2015) Factorial Validity and Reliability of the Curricular Goals in Physical Education Questionnaire. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 19(2), 69-79. <https://doi.org/10.1080/1091367X.2015.1038822>
- Murfay, K., Beighle, A., Erwin, H., & Aiello, E. (2022) Examining high school student perceptions of physical education. *European Physical Education Review*, 28(3), 704-719. <https://doi.org/10.1177/1356336X211072860>
- POPS (2014) Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Määräykset ja ohjeet 2014:96. Opetushallitus.
- Viljaranta, J., Nurmi, J.-E., Aunola, K. & Salmela-Aro, K. (2009) The role of task values in adolescents' educational tracks: a person-oriented approach. *Journal of Research on Adolescence* 19(4), 786–798. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2009.00619.x>
- Wallhead, T. L., & Buckworth, J. (2004) The role of physical education in the promotion of youth physical activity. *Quest*, 56(3), 285–301. <https://doi.org/10.1080/00336297.2004.10491827>

6.3 Koulun liikunnallinen toimintakulttuuri

Katja Rajala¹, Katariina Kämppi¹, Harto Hakonen¹, Janne Kulmala¹ ja Tuija Tammelin¹

¹ Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Lokes

Peruskoulujen toimintakulttuuri on ottanut huomattavia askeleita liikunnallisempaan suuntaan 2010-luvulta lähtien (Isoaho & Summanen 2019; Wiss ym. 2024). Vuodesta 2010 saakka toimineen valtakunnallisen Liikkuva koulu -ohjelman tavoitteena on ollut koulujen liikunnallisen toimintakulttuurin kehittäminen; liikunnan ja liikkumisen mahdollisuuksien lisääminen jokaiseen koulupäivään. Koulujen henkilöstö on kokenut Liikkuva koulu -toiminnan laajasti tarpeellisenä: hyötyinä nähdään tuki oppilaiden oppimiseen, osallisuuteen, koulussa viihtymiseen sekä opetussuunnitelman toteuttamiseen (Rajala ym. 2023a; Rajala & Kämppi 2025). Suomen mallissa ainutlaatuista on se, että siinä ei keskitytä yhteen toimenpiteeseen, vaan pyritään vaikuttamaan kokonaisvaltaisesti koulun toimintakulttuuriin. Suomi on toiminut esimerkkinä monelle muulle maalle. Koulujärjestelmän etuina vähäisen liikkumisen ongelmaan vastaamisessa ovat laaja tavoitavuus, olemassa olevat resurssit käyttäytymisen muuttamiseen sekä liikkumisen hyödyt oppimiselle (Webster 2024).

Viime aikoina koulut ovat kehittäneet koulupäivän aikaisen liikkumisen mahdollisuuksia painottaen erityisesti välituntiliikuntaa, oppilaiden osallisuutta, toiminnallista opetusta sekä kouluympäristön muokkaamista liikkumista tukevaksi (Rajala & Kämppi 2025). Koulupäivän aikainen liikkuminen tukee kaikkien lasten ja nuorten hyvinvointia, mutta erityisesti siitä hyötyvät vähän liikkuvat, joiden päivittäisestä reip-paasta liikkumisesta melkein puolet kertyy koulupäivän aikana (Tammelin ym. 2015).

Liikunnallisen toimintakulttuurin kehittäminen on edellyttänyt kouluilta muun muassa uutta rakennetta koulupäivään, jotta liikkumiselle löytyy aikaa. Koulupäivää on muokattu niin, että osaksi sitä on pystytty sijoittamaan pitkä liikkumisvälitunti. Kouluille suunnatun TEAviisari-tiedonkeruun tulosten mukaan 71 prosentissa kouluista järjestettiin pitkiä liikkumisvälitunteja lukuvuonna 2022–2023 (Wiss ym. 2024). Hieman yleisempää oli sisäliikuntatilojen hyödyntäminen koulupäivän aikana myös liikuntatuntien ulkopuolella (76 % kouluista). Puolet kouluista ilmoitti kouluttavansa oppilaita liikunnan vertaisohjaajiksi, ja enemmistö kouluista (86 %) kertoi, että koulun piha on liikkumiseen innostava lähiliikuntapaikka. (emt.) Keskeisiä liikunnallisen toimintakulttuurin mahdollistajia ovat myös esimerkiksi riittävät ja helposti saatavilla olevat välituntiliikunnan välineet sekä liikunnalliset kerhot ja tapahtumat (Moilanen ym. 2017).

Lasten ja nuorten osallisuutta voidaan vahvistaa monin tavoin osana koulun liikunnallisen toimintakulttuurin kehittämistä. Kouluterveyskyselyn (THL 2023) mukaan noin 70 prosenttia alakoululaisista on osallistunut koulun tapahtumien suunnitteluun ja kaksi kolmesta välituntitoiminnan suunnitteluun. Yläkoululaisista noin neljännes koki mahdollisuutensa vaikuttaa välituntien suunnitteluun ja toteutukseen hyviksi, ja 37 prosenttia oli sitä mieltä, että vaikutusmahdollisuudet koulun tapahtumien järjestämiseen ovat hyvät. Kun koulun liikunnallisen toimintakulttuurin kehittämisessä painotetaan lasten ja nuorten osallisuutta, saavat erilaiset oppilaat todennäköisimmin mahdollisuuksia osallistua toiminnan suunnitteluun ja järjestämiseen (Rajala 2021).

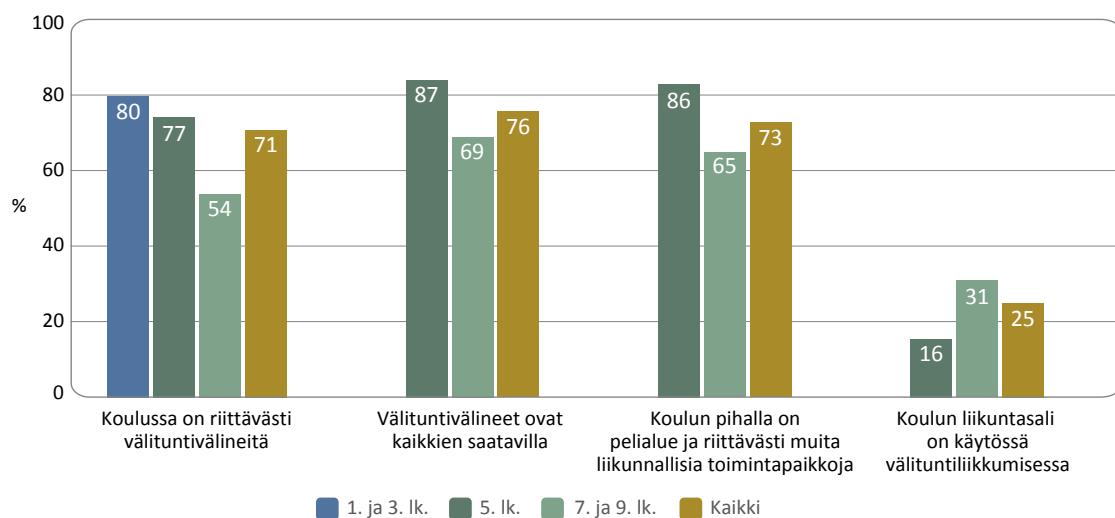
LIITU-tutkimuksessa oli useita koulun liikunnalliseen toimintakulttuuriin liittyviä kysymyksiä (liitteet 1, 2, 4 ja 5)¹³. Välituntien viettopaikkaa selvitettiin kysymällä lapsilta ja nuorilta, viettävätkö he välituntinsa sisällä vai ulkona. Lisäksi kysyttiin lasten ja nuorten osallistumista koulun tilojen ja piha-alueiden, välituntitoiminnan sekä oppituntitoiminnan suunnitteluun, välituntitoiminnan ohjaamiseen muille oppilaille sekä koulun teemapäivien, juhlien, retkien tai leirikoulun järjestämiseen. Oppilailta kysyttiin myös arvioita, miten koulun liikunnalliseen toimintakulttuuriin liittyvät asiat toteutuvat heidän koulussaan ja kokevatko he saaneensa rohkaisua ja kannustusta liikkumiseensa opettajilta tai kouluterveydenhuollosta. Osa kysymyksistä kysyttiin vain 5.-luokkalaisilta ja sitä vanhemmilta. Tulokset koostuvat sekä suomenkielisten että ruotsinkielisten lasten ja nuorten vastauksista.

¹³ Liite 1 kysymykset 23, 24, 25, 26, 27, 29, 31, 33, Liite 2 kysymykset 22, 23, 24, Liite 4 kysymykset 37, 38, 39, 40, Liite 5 kysymykset 37, 38, 39, 40

Alakouluissa paremmat mahdollisuudet välitunti liikumiseen kuin yläkouluissa

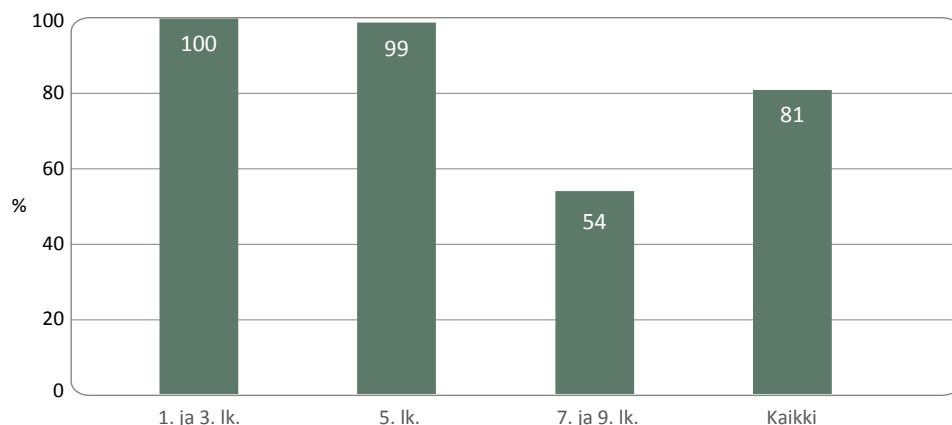
Noin puolet (48 %) lapsista ja nuorista kertoi, että omassa koulussa on käytössä joka päivä vähintään 30 minuutin liikumisvälitunti. Yläkouluissa pitkä liikumisvälitunti oli harvinaisempi kuin alakouluissa. Vajaa kolmannes (29 %) 7.- ja 9. luokkalaisista raportoi päivittäisestä pitkästä liikumisvälitunnista, kun vastaava osuus 1.- ja 3.-luokkalaisista oli 61 prosenttia ja 5.-luokkalaisista 69 prosenttia.

Yläkoululaiset kokivat välituntiliikumisen olosuhteet heikommiksi kuin alakoululaiset (kuvio 35). Yläkoulun oppilaista puolet kertoi, että koulussa on riittävästi välituntivälineitä. Vastaava osuus 1.- ja 3.-luokkalaisista oli 80 prosenttia ja 5.-luokkalaisista reilu 77 prosenttia. Alakoululaiset raportoivat yläkoululaisia useammin, että välituntivälineet ovat kaikkien saatavilla ja että koulun pihalla on riittävästi liikunnallisia toimintapaikkoja. Neljännes lapsista ja nuorista kertoi, että oman koulun liikuntasali on käytössä välituntiliikumisessa. Liikuntasali oli avattu välituntiliikumiseen yläkouluissa alakouluja yleisemmin.



Kuvio 35. Välituntiliikumisen olosuhteet oppilaiden kokemana – väittämiin ”kyllä” vastanneiden osuudet (1. ja 3. lk. n = 5 817; 5. lk. n = 2 873–2 900; 7. ja 9. lk. n = 5 651–5 726) (%).

Alakoululaiset viettivät välituntinsa lähes poikkeuksetta ulkona (kuvio 36). Yläkoululaisista hieman yli puolet kertoi viettävänsä välituntinsa enimmäkseen ulkona. Pojat viettivät kaikki välitunnit tyttöjä useammin ulkona.

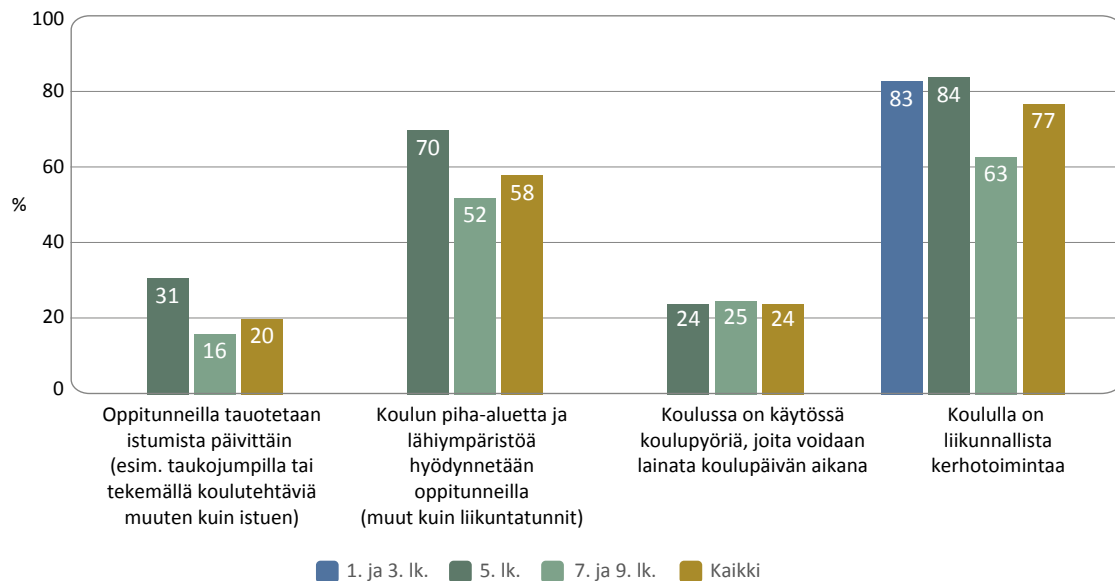


Kuvio 36. Niiden oppilaiden osuudet, jotka viettivät välitunnit enimmäkseen tai aina ulkona (1. ja 3. lk. n = 5 815; 5. lk. n = 2 969; 7. ja 9. lk. n = 5 828) (%).

Oppitunnit, kerhotoiminta ja koulun aikuiset oppilaiden liikkumisen tukena

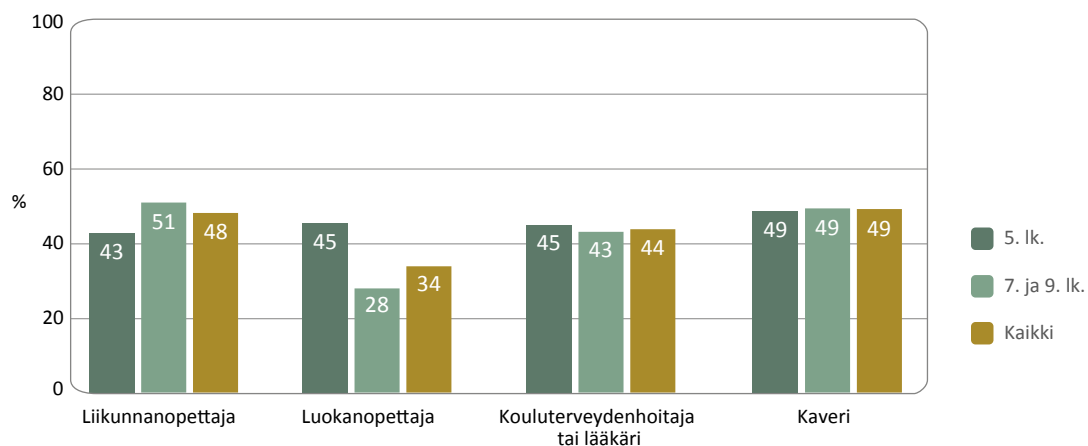
Viiden oppilaista arvioi, että istumista tauotetaan oppitunneilla päivittäin (kuvio 37). Istumisen tauottaminen oli alakouluissa (31 %) yleisempää kuin yläkouluissa (16 %). Noin kaksi kolmesta 5.-luokkalaisesta ja puolet 7.- ja 9.-luokkalaisista raportoi, että koulun piha-aluetta ja lähiympäristöä hyödynnetään oppituntien aikana.

Neljännes oppilaista kertoi, että koulussa on käytössä koulupyöriä, joita voi lainata koulupäivän aikana. Koulun liikunnallinen kerhotoiminta oli yleistä erityisesti alakouluissa, sillä oppilaista yli 80 prosenttia vastasi, että koululla on liikunnallista kerhotoimintaa. Yläkoululaisista noin 60 prosenttia oli sitä mieltä, että koulu tarjoaa liikunnallista kerhotoimintaa.



Kuvio 37. Oppitunnit ja kerhotoiminta oppilaiden kokema – väittämiin ”kyllä” vastanneiden osuudet (1. ja 3. lk. n = 5 767; 5. lk. n = 2 864–2 880; 7. ja 9. lk. n = 5 673–5 675) (%).

Oppilailta kysyttiin myös, ovatko he saaneet rohkaisua ja neuvoa liikkumisen lisäämiseksi arjessa tai vapaa-ajalla. Neljännes (24 %) oppilaista koki saaneensa usein tai erittäin usein tukea liikkumiseensa kavereiltaan, vajaa viidennes (18 %) liikunnanopettajalta, 14 prosenttia kouluterveydenhoitajalta tai lääkäriltä ja yksi kymmenestä luokanopettajalta. Kun tarkasteltiin niitä oppilaita, jotka kokivat saaneensa tukea liikkumiseensa eri tahoilta vähintään joskus (kuvio 38), huomattiin, että liikunnanopettajan tuki yläkouluun siirryttäessä kasvoi ja luokanopettajan tuki väheni.



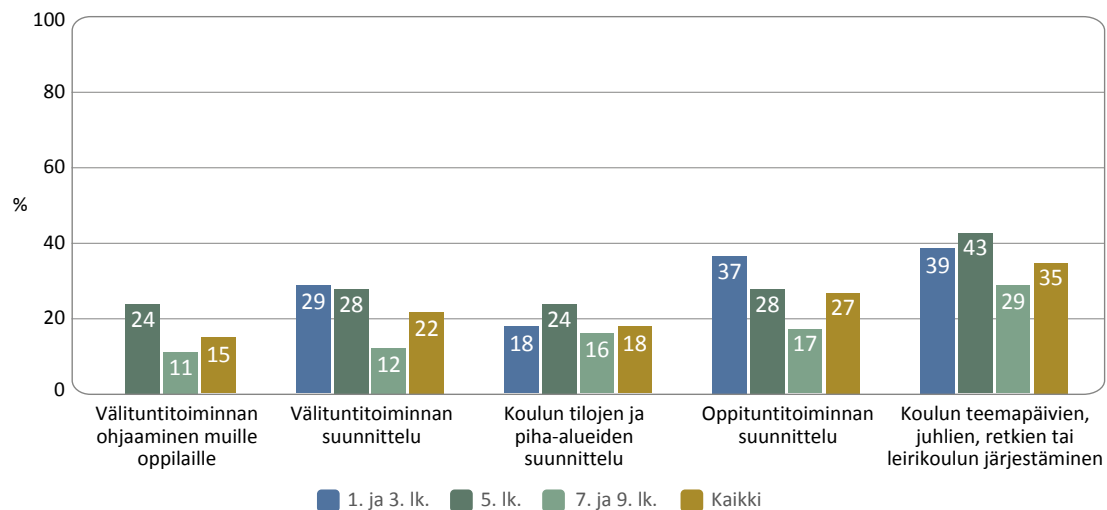
Kuvio 38. Niiden oppilaiden osuudet, jotka ilmoittivat saaneensa eri tahoilta rohkaisua ja neuvoa liikkumisen lisäämiseksi arjessa ja vapaa-ajalla vähintään joskus (5. lk. n = 2 851–2 862; 7.–9. lk. n = 5 661–5 670) (%).

Huomioitavaa on, että karkeasti noin kolmannes oppilaista koki, että ei ole koskaan saanut tukea liikunnanopettajalta, luokanopettajalta, kouluterveyshuollosta tai kavereiltaan liikkumisen lisäämiseksi arjessa tai vapaa-ajalla.

Oppilaiden osallistuminen koulun toimintojen suunnitteluun

Osallistuminen koulun toimintojen suunnitteluun oli oppilaiden keskuudessa vähäistä (kuvio 39). Ainoastaan 15 prosenttia oppilaista ilmoitti ohjanneensa välituntiliikuntaa muille oppilaille ja noin viidesos oli osallistunut välituntitoiminnan suunnitteluun. Yläkoululaiset olivat mukana välituntitoiminnan ohjaamisessa ja suunnittelussa vähemmän kuin alakoululaiset.

Vajaa viidesos peruskoululaisista oli osallistunut koulun tilojen ja piha-alueiden suunnitteluun. Oppituntitoiminnan suunnitteluun oli osallistunut reilu kolmannes alakoululaisista ja vajaa viidesosa yläkoululaisista. Osallistuminen koulun erilaisten tapahtumien järjestämiseen oli yleisempää, sillä alakoululaisista noin 40 prosenttia ja yläkoululaisista noin 30 prosenttia oli ollut mukana tapahtumien järjestämisessä. Tytöt olivat osallistuneet poikia enemmän koulun toimintojen suunnitteluun. Esimerkiksi välituntitoiminnan suunnitteluun oli osallistunut 24 prosenttia tytöistä ja 20 prosenttia pojista. Erilaisten koulun tapahtumien järjestämiseen oli osallistunut 40 prosenttia tytöistä ja 31 prosenttia pojista.



Kuvio 39. Oppilaiden osallistuminen koulun eri toimintojen suunnitteluun ja järjestämiseen (1. ja 3. lk. n = 5 753–5 826; 5. lk. n = 2 875–2 905; 7. ja 9. lk. n = 5 719–5 760) (%).

Yhteenveto

Koulupäivän aikainen liikunnallinen toiminta on oppilaiden näkökulmasta aktiivisempaa alakouluissa kuin yläkouluissa. Välituntiliikunta on tärkeä osa koulun liikunnallista toimintakulttuuria, ja alakouluissa on paremmat mahdollisuudet välituntiliikuntaan kuin yläkouluissa. Pitkät välitunnit ovat alakouluissa yleisempiä, ja alakouluissa vietetään välitunnit selvästi useammin ulkona verrattuna yläkouluihin. Ulkoilu välituntien aikana on merkittävää erityisesti istumisen vähentämisen näkökulmasta, sillä aikaisempien tulosten mukaan oppilaat istuvat ulkovälitunneilla selvästi vähemmän kuin sisävälitunneilla (Rajala ym. 2019). Välituntien viettäminen ulkona on vähentynyt yläkoululaisilla verrattuna edelliseen LIITU-tutkimukseen (Rajala ym. 2023b), jonka tiedonkeruun aikaan koronapandemian myötä syntyneet rajoitukset todennäköisesti vielä ohjasivat monessa koulussa välituntien viettoon ensisijaisesti ulkona.

Oppilaiden kokemusten mukaan alakoulujen oppitunneilla tauotetaan istumista ja hyödynnetään koulun pihaa ja lähiympäristöä enemmän kuin yläkoulujen oppitunneilla. Myös liikunnallinen kerhotoiminta on alakouluissa yleisempää. Oppilaiden kokemukset koulun liikunnallisesta toimintakulttuurista näyttävät olevan monin paikoin myönteisempiä verrattuna edelliseen LIITU-tutkimukseen (Rajala ym. 2023b). Tulos on samansuuntainen kuin koulujen rehtoreiden ja oppilashuoltoryhmien arvio koulupäivän liikuntaa lisäävien toimenpiteiden osittaisesta yleistymisestä (Wiss ym. 2024).

Oppilaiden osallistuminen koulun liikkumisen edistämiseen liittyvien toimintojen suunnitteluun on yleisesti ottaen vähäistä, ja yläkouluissa se on vielä vähäisempää kuin alakouluissa. Oppilaiden roolia suunnittelijoina ja järjestäjinä tulisi vahvistaa erityisesti yläkouluissa. Koulun toimintakulttuuria olisi hyvä kehittää liikkunnallisemmaksi yhdessä oppilaiden kanssa. Esimerkiksi pitkä välitunti voi houkutella enemmän myös yläkoululaisia liikkumaan, mikäli he ovat itse päässeet vaikuttamaan toiminnan sisältöihin.

Oppilaiden kokemukset välituntiliikkumisen olosuhteista ovat pääosin hyviä ja samansuuntaisia kuin mitä koulujen rehtorit ja oppilashuoltoryhmät ovat raportoineet (Wiss ym. 2024). Poikkeuksena ovat pitkät liikkumisvälitunnit, joita oppilaiden kokemuksen mukaan järjestetään vähemmän (48 %) verrattuna rehtoreiden ja oppilashuoltoryhmien ilmoittamaan määrään (71 %). Syynä voi olla kysymyksen muotoilu. LIITU-tutkimuksessa puhutaan päivittäisestä pitkästä liikkumisvälitunnista, kun taas koulut ovat raportoineet yleisesti koulussa käytössä olevista pitkistä välitunneista.

Noin puolet kouluista raportoi TEAvisari-tiedonkeruussa järjestävänsä vertaisohjaajakoulutusta (Wiss ym. 2024), mutta LIITU-tutkimuksen mukaan vain pieni osa (15 %) peruskoulun oppilaista kertoo osallistuneensa välituntitoiminnan ohjaamiseen muille oppilaille. Tämä voi selittyä sillä, että koulutukseen osallistuneiden määrä suhteessa ikäluokkaan on pieni eivätkä kaikki koulutukseen osallistuneet välttämättä kokeile välituntitoiminnan ohjaamista käytännössä. Kouluterveyskyselyn (THL 2023) tulosten valossa oppilaiden osallistuminen koulun erilaisten tapahtumien järjestämiseen ja välituntiliikkunnan suunnitteluun on yleisempää kuin mitä LIITU-tulokset kertovat. Esimerkiksi 70 prosenttia 4.–5.-luokkalaisesta osallistui Kouluterveyskyselyn mukaan koulun erilaisten tapahtumien järjestämiseen ja LIITU-tutkimuksen mukaan alle puolet 5.-luokkalaisista. Oppilaiden aktiivinen osallistuminen koulun liikkunnallisen toimintakulttuurin toteuttamiseen eri rooleissa vaatii jatkuvaa tukea koulun aikuisilta. Esimerkiksi kynnyksellä välituntiliikkunnan vertaisohjaajaksi voi olla korkea koulutukseen osallistumisesta huolimatta ja oppilaat tarvitsevat siihen rohkaisua. Koulun aikuisten tuki oppilaiden liikkumiseen on ajankohtaista useassa kunnassa osana Move!-prosessien kehittämistä. Move!-mittausten ympärille rakentuvat toimintatavat tukevat oppilaiden hyvinvointia, ja ne tarjoavat tilaisuuksia kannustaa erityisesti vähän liikkuvia oppilaita lisäämään liikkumistaan arjessa ja vapaa-ajalla.

Lähteet

- Isoaho, K. & Summanen, A-M. (2019) Liikkuva koulu -ohjelman kärkihankekauden 2015–2018 ulkoinen arviointi. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:4.
- Moilanen, N., Kämppi, K., Laine, K. & Blom, A. (2017) Liikkuva koulu – Liikkunnallista toimintakulttuuria luomassa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen ja A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Rajala, K. & Kämppi, K. (2025) Henkilöstö kokee Liikkuvan koulun edelleen tarpeellisenä – yhteistyöllä kohti liikkuvampaa arkea. *LIITU* 1/2025, 29–31.
- Rajala, K., Kulmala, J., Hakamäki, M., Lehtonen, K. & Kämppi, K. (2023a) Saavuttiko Liikkuva koulu tavoitteensa? Teoksessa: K. Lehtonen, M. Hakamäki & N. Moilanen (toim.) *Liikkuva koulu -ohjelman kärkihankevaiheen jatkokseurantareportti*. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Rajala, K., Kämppi, K., Hakonen, H. & Tammelin, T. (2023b) Koulun liikkunnallinen toimintakulttuuri. Teoksessa: S. Kokko & L. Martin. *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1, 72–77.
- Rajala, K. (2021) Hierarkiat yläkoulun kaveriporukoissa. Nuoren kokema sosiaalinen asema ja liikkuminen. Liikkunnan ja kansanterveyden julkaisuja 287.
- Rajala, K., Kämppi, K., Hakonen, H., Haapala, H. & Tammelin, T. (2019) Välituntiliikunta. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – Liitu-tutkimuksen tuloksia 2018*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 94–97.
- Tammelin, T., Kulmala, J., Hakonen, H. & Kallio, J. (2015) Koulu liikuttaa ja istuttaa. Liikkuva koulu -tutkimuksen tuloksia 2010–2015. Tutkimustiivistelmä. LIKES-tutkimuskeskus. <https://liikkuvakoulu.fi/tukimateriaali/koulu-liikuttaa-ja-istuttaa/> (Viitattu 18.3.2025)
- Terveysten ja hyvinvoinnin laitos THL. (2023) Kouluterveyskyselyn tuloksia vuodelta 2023. <https://thl.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset> (Viitattu 18.3.2025)
- Webster, C. Multicomponent School-based Physical Activity Programs. Teoksessa García-Hermoso, A. (2024) *Promotion of Physical Activity and Health in the School Setting* (1st ed. 2024.). Springer Nature Switzerland. <https://doi.org/10.1007/978-3-031-65595-1>
- Wiss, K., Hietanen-Peltola, M., Hänninen, L., Saaristo, V. & Väänänen, T. (2024) Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen peruskouluissa – TEA 2023. Opiskeluhoollon psykologi- ja lääkäriresursseissa edelleen heikkenemistä. Tilastoraportti 21/2024. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos THL.

6.4 Opiskelupäivän aikainen liikkuminen

Kirsti Siekkinen¹, Katariina Kämppi¹, Harto Hakonen¹, Janne Haikari¹ ja Katja Rajala¹

¹ Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Likes

Opiskelupäivän aikaisella liikkumisella tarkoitetaan kaikkea fyysistä aktiivisuutta, joka tukee opiskelijan terveyttä, hyvinvointia ja opiskelukykyä. Oppilaitoksessa voidaan tukea opiskelukykyä monin eri keinoin. Oppitunneilla liikkumista voidaan yhdistää opiskeluun ja näin saadaan vaihtelua opetusmenetelmiin. Tämä edistää keskittymistä ja oppimiselle hyvän vireystilan säilymistä (Hlas & Neyers & Molitor 2019). Oppitunneilla voidaan istumista tauottaa seisomisella ja näin vähentää pitkäkestoisen paikallaan olon terveyshaittoja (Pesola & Pekkonen & Finni 2016). Opiskelijat hyötyvät myös taukoliikunnasta, sillä 10–20 minuutin välein toteutetun taukoliikunnan on todettu vaikuttavan myönteisesti koulumenestykseen (Felez-Nobregan ym. 2018).

Liikkuminen voi olla myös työväline, kun tavoitellaan opiskeluyhteisöön kiinnittymistä, ryhmäytymistä ja yhteisöllisyyden vahvistumista. Liikkumisella voidaan tarjota ilon, osallisuuden ja pystyvyyden kokemuksia. Edellä nostettujen asioiden lisäksi oppilaitosympäristöä voidaan kehittää niin, että se mahdollistaa liikkumista ja palautumista oppituntien aikana tai niiden ulkopuolella esimerkiksi välituntisin (kuva 1).



Kuva 1. Liikkuen opiskelukykyä -malli kokoaa liikkumisen hyötyjä ja opiskelupäivään sisältyviä liikkumisen mahdollisuuksia (YTHS 2024).

TEAvisari-tiedonkeruun mukaan lukioista 69 prosenttia raportoi, että oppilaitoksessa hyödynnetään sisäliikuntatiloja liikuntatuntien ulkopuolella opiskelupäivän aikana (Wiss ym. 2023). Yhteisöllisten toimenpiteiden lisäksi osa nuorista aikuisista voi tarvita tukea liikkumiseen omien voimavarojen vahvistamiseksi. Vajaa puolet lukioista tekee yhteistyötä opiskeluterveydenhuollon kanssa opiskelijoiden liikkumisen edistämiseksi, ja neljännes lukioista järjestää opiskelijoille yksilöllistä neuvontaa liikkumisen tueksi (Wiss ym. 2023). Viime vuosina liikuntaneuvontaa on tarjottu nuorille aikuisille oppilaitoksen omana toimintana tai heitä on ohjattu oppilaitoksen toimesta kunnan liikuntaneuvontapalveluiden pariin (Nirhamo & Siekkinen 2024).

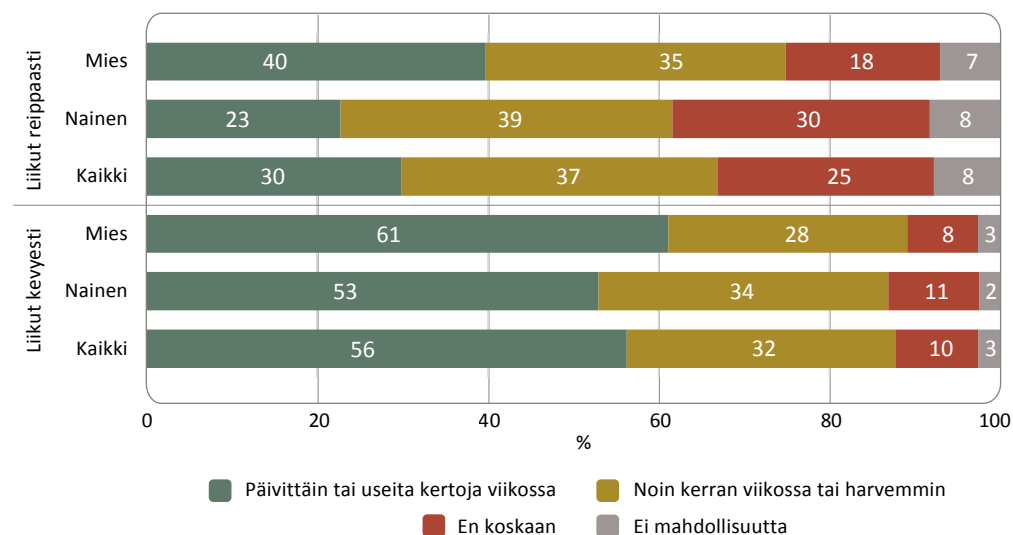
Suomen lukioista 74 prosenttia on mukana kehittämässä opiskelupäivän aikaista liikkumista (Liikkuvan opiskelun Virveli 2025). Tarve liikunnallisen toimintakulttuurin kehittämiseksi lukioissa on ilmeinen, sillä Liikkuvan opiskelun vuonna 2024 toteuttaman kyselyn mukaan henkilöstöstä reilu 70 prosenttia on

huolissaan opiskelijoiden nykyisestä opiskelukyvyistä ja lähes 60 prosenttia opiskelijoiden tulevasta työkyvystä. Liikkumisen integroiminen osaksi oppilaitoksen arkea nähdään tärkeänä ja sen katsotaan muun muassa edistävän viihtyvyyttä ja edistävän nuorten aikuisten oppimista. Lukioissa isoimpana esteenä opiskelupäivään sisältyvän liikkumisen kehittämisessä henkilöstö näkee ajan puutteen. (Kämppe & Kukko & Rajala 2025)

Tässä luvussa esitellään tuloksia, jotka liittyvät lukiolaisten opiskelupäivien taukojen liikkumisen intensiteettiin ja liikkumismahdollisuuksien toteutumiseen sekä oppitunneilla tapahtuvaan liikkumista sisältävään toimintaan (liite 5)¹⁴. Lisäksi tuloksissa tuodaan esille se, ovatko lukiolaiset saaneet oppilaitoksessa yksilöllistä neuvontaa liikkumisen tueksi. Luvussa tarkastellaan myös lukiolaisten mahdollisuuksia vaikuttaa välitunti- tai taukoliikunnan suunnitteluun ja toteutukseen sekä oppilaitoksen tilojen suunnitteluun välitunti- tai taukoliikuntaan soveltuviksi sekä oppilaitoksen teemapäivien, juhlien, retkien ja (tai) leirikoulun järjestämiseksi. Lukiolaisilta kysyttiin myös heidän arviotaan siitä, kokevatko he olevansa tärkeä osa luokka- ja kouluyhteisöä.

Opiskelupäivän tauoilla liikutaan pääosin kevyesti – miehet hyödyntävät liikuntatiloja

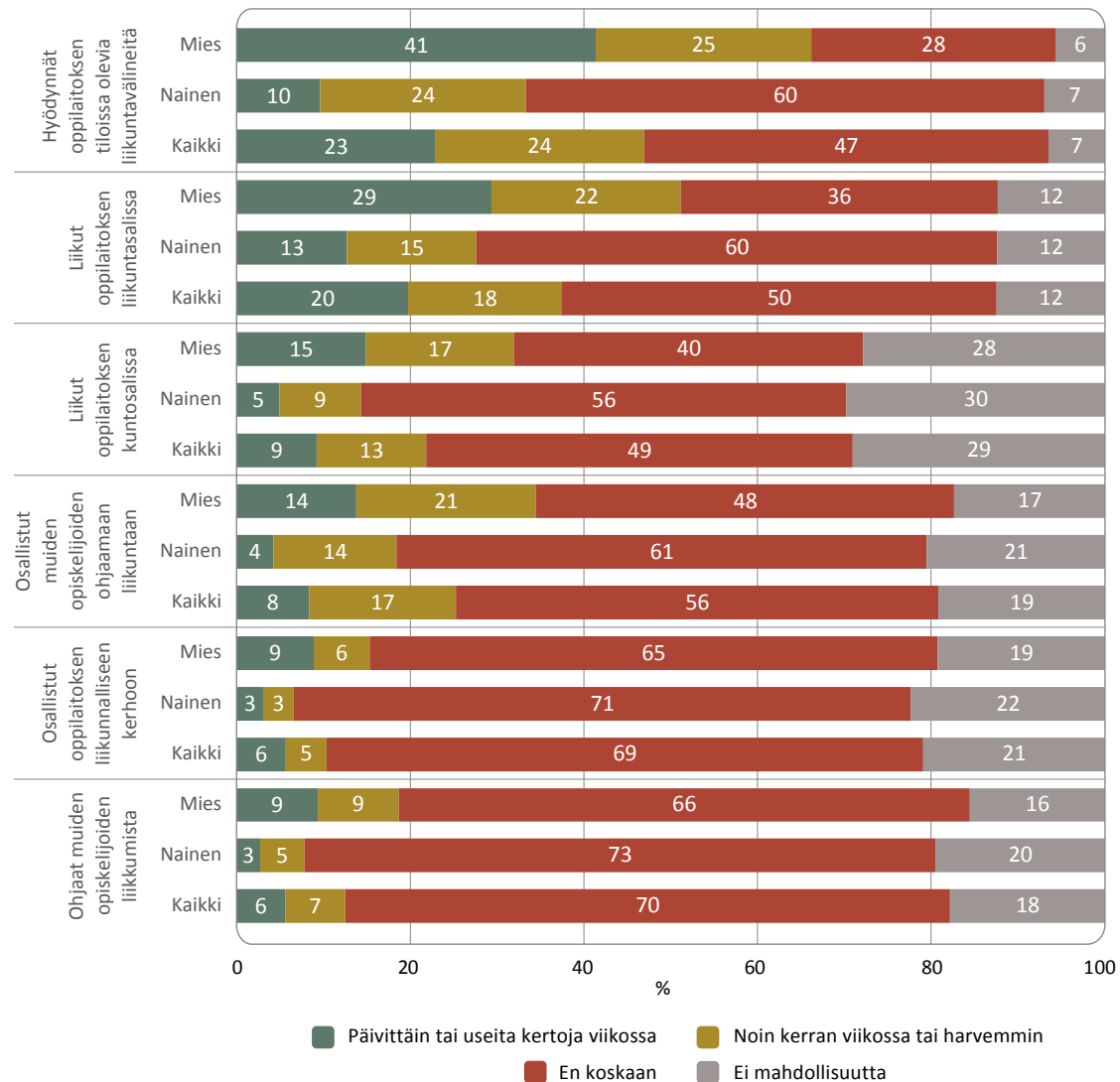
Lukiolaisista vajaa kolmannes liikkui tauoilla reippaasti päivittäin tai useita kertoja viikossa ja reilu puolet liikkui kevyesti (kuvio 40). Miehet liikkuivat tauoilla naisia useammin sekä reippaasti että kevyesti.



Kuvio 40. Opiskelupäivän aikaisilla tauoilla reippaasti ($n = 5118$) ja kevyesti ($n = 5117$) liikkuvien lukiolaisten osuudet (%).

Lukiolaiset hyödynsivät opiskelupäivän aikaisilla tauoilla liikkumiseen eniten oppilaitoksen tiloissa olevia liikuntavälineitä, liikuntasalia ja kuntosalia (kuvio 41). Miehet hyödynsivät oppilaitoksen tiloissa tai pihalla liikuntavälineitä ja oppilaitoksen liikuntatiloja naisia useammin. Miehistä 41 prosenttia ja naisista 10 prosenttia vastasi hyödyntävänsä oppilaitoksen tiloissa olevia liikuntavälineitä noin kerran viikossa tai useammin. Tuloksista näkyi, että huomattava osuus kyselyyn vastanneista naisista ei ollut koskaan hyödyntänyt erilaisia oppilaitoksen liikuntamahdollisuuksia. Esimerkiksi naisista 60 prosenttia ei ollut koskaan liikkunut liikuntasalissa opiskelupäivän aikaisilla tauoilla.

14 Liite 5 kysymykset 40–45



Kuvio 41. Erilaisten oppilaitoksessa tapahtuvien liikuntamahdollisuuksien hyödyntäminen lukiossa ($n = 5\,065\text{--}5\,099$) (%).

Harvat opiskelijat hyödyntävät liikuntaneuvontaa

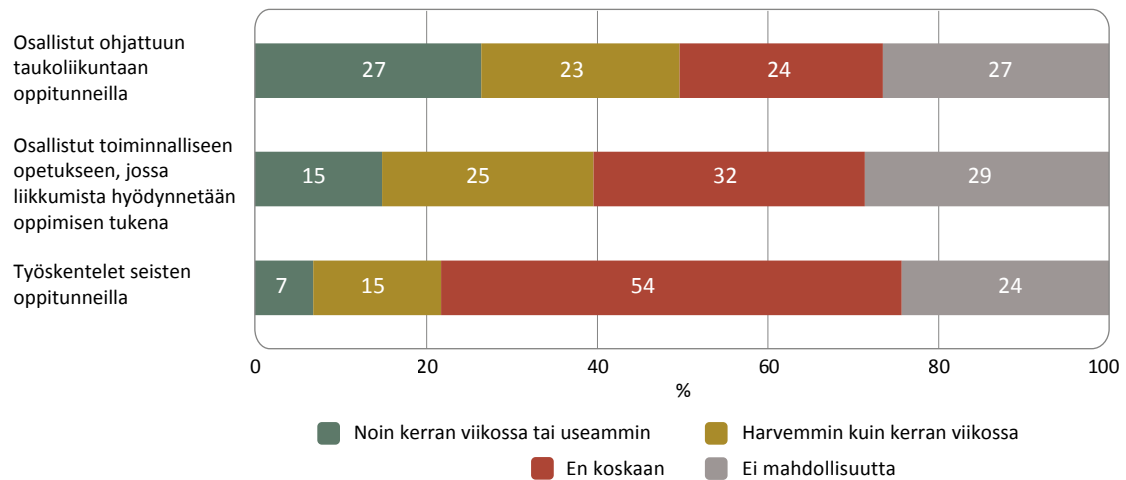
Liikuntaneuvonta on erityisesti vähemmän liikkuville kohdennettua tukitoimintaa, jota voidaan toteuttaa yksilötapaamisina tai pienryhmissä. Lukiolaisista oppilaitoksessa liikkumisen tueksi yksilöllistä neuvontaa oli saanut 6 prosenttia ($n = 5\,014$). Miehet (8 %) olivat saaneet yksilöllistä neuvontaa naisia enemmän (4 %).

Oppitunneilla tapahtuva liikunnallinen toiminta lukioissa

Lukiolaisista ($n = 5\,083$) ohjattuun taukoliikuntaan oppitunneilla osallistui noin kerran viikossa tai useammin 27 prosenttia ja harvemmin kuin kerran viikossa vajaa neljännes (23 %) (kuvio 42). Taukoliikunta ei ole vielä kovin yleinen käytäntö oppilaitoksissa. Lukiolaisista 27 prosenttia vastasi, että heillä ei ollut mahdollisuutta osallistua ohjattuun taukoliikuntaan.

Lukiossa opiskelevista nuorista 15 prosenttia osallistui noin kerran viikossa tai useammin toiminnalliseen opetukseen, jossa liikkumista hyödynnettiin oppimisen tukena. Vajaa kolmannes (32 %) vastasi, ettei ole koskaan osallistunut ja 29 prosenttia ettei siihen ole mahdollisuutta.

Opiskeluasentojen vaihtelu on yksi keino ylläpitää oppimiselle hyvää vireystilaa ja vähentää pitkäkestoisesta istumisesta aiheutuvia terveyshaittoja. Lukiolaisista vain seitsemän prosenttia vastasi työskentelevänsä seisten oppitunneilla noin kerran viikossa tai useammin. Yli puolet (54 %) vastasi, ettei koskaan työskentele seisten ja lähes neljännes (24 %), ettei siihen ole edes mahdollisuutta.



Kuvio 42. Lukiolaisten osallistuminen taukoliikuntaan, toiminnalliseen opetukseen ja seisten työskentelyyn oppitunneilla (n = 5 031–5 084) (%).

Miehet kokevat vaikuttamismahdollisuutensa paremmiksi

Lukiolaiset eivät kokeneet omia mahdollisuuksiaan vaikuttaa opiskelupäivän aikaisen liikkumisen suunnitteluun ja toteutukseen kovinkaan hyvinä. Nuorista (n = 5 086) vajaa neljännes (23 %) piti mahdollisuuksiaan vaikuttaa välitunti- tai taukoliikunnan suunnitteluun ja toteutukseen hyvänä. Samalla 35 prosenttia nuorista aikuisista oli sitä mieltä, että heillä on huonot mahdollisuudet vaikuttaa välitunti- tai taukoliikunnan suunnitteluun ja toteutukseen. Lukiolaisista (n = 5 055) vajaa viidennes (23 %) piti mahdollisuuksiaan vaikuttaa oppilaitoksen tilojen suunnitteluun opiskelupäivän aikaiseen liikkumiseen soveltuviksi hyvänä ja 37 prosenttia piti vaikutusmahdollisuuksia huonoina. Nuorista aikuisista (n = 5 028) kolmannes (33 %) koki mahdollisuutensa vaikuttaa oppilaitoksen tapahtumien (teemapäivien, juhlien, retkien ja/tai leirikoulun) järjestämiseen hyvinä, 28 prosenttia huonoina.

Miehet pitivät vaikuttamismahdollisuutensa jonkin verran parempina kuin naiset. Miehistä 30 prosenttia ja naisista 39 prosenttia piti mahdollisuuksiaan vaikuttaa välitunti- ja taukoliikuntaan huonoina. Oppilaitoksen tilojen suunnitteluun vaikutusmahdollisuutensa koki huonoksi 33 prosenttia miehistä ja 39 prosenttia naisista. Miehistä 26 prosenttia ja naisista 29 prosenttia mielsi mahdollisuutensa vaikuttaa oppilaitoksen tapahtumien järjestämiseen huonoiksi.

Kiinnittyminen luokka- ja kouluyhteisöön

Lukiossa opiskelevien nuorten aikuisten luokkayhteisöön kiinnittyminen oli jonkin verran vahvempaa kuin kouluyhteisöön kiinnittyminen. Nuorista aikuisista (n = 5 115) hieman yli puolet (52 %) koki olevansa tärkeä osa luokkayhteisöä. Nuorista aikuisista (n = 5 106) 43 prosenttia piti itseään tärkeänä osana kouluyhteisöä.

Miesten kiinnittyminen luokkayhteisöön oli vahvempaa naisiin verrattuna. Miehistä hieman yli puolet (57 %) koki olevansa tärkeä osa luokkayhteisöä, naisista noin puolet (48 %). Vastaava ero oli havaittavissa kiinnittymisessä kouluyhteisöön; miehistä 47 prosenttia koki olevansa tärkeä osa kouluyhteisöä, naisista 41 prosenttia.

Yhteenveto

Opiskelupäivän aikaisilla tauoilla lukiolaiset liikkuvat pääsääntöisesti kevyesti. Lukioissa miehet liikkuvat naisiin verrattuna opiskelupäivän aikaisilla tauoilla enemmän sekä kevyesti että reippaasti. Lisäksi miehet hyödynsivät oppilaitoksen tarjoamia liikuntavälineitä ja -tiloja naisia huomattavasti enemmän. Miehet myös kokivat voivansa vaikuttaa opiskelupäivän aikaisen liikkumisen suunnitteluun ja toteutukseen naisia paremmin. Taustalla tähän ilmiöön voi olla useita syitä. Oppilaitoksissa on tärkeää pohtia, kuinka naiset kiinnostuisivat enemmän liikkumisen mahdollisuuksista.

Liikkumisen edistämisessä on tärkeää huomioida tasa-arvoisuus ja yhdenvertaisuus, jotta jokainen voi kokea toiminnan itselleen mahdolliseksi ja kokea aktiivista toimijuutta. Eri ryhmien yhdenvertaiset lähtökohdat toimia eivät ole itsestään selviä. Tutkimuksessa on havaittu, että esimerkiksi naisten osallistumismahdollisuudet voivat jäädä rajallisiksi (Kauravaara & Rönkkö 2020). Naisten kuuleminen ja heidän toiveiden huomioiminen esimerkiksi oppilaitosten liikuntavälinehankinnoissa tai välituntitoiminnan suunnittelussa on yksi lähtökohta asiaan vaikuttamisessa.

Lukiolaiset vastasivat, että opetuksen yhteydessä liikkumisen hyödyntäminen paikallaan olon katkaisemiseksi tai opetuksen tukena on vielä varsin vähäistä. Tilanne ei ole muuttunut vuoden 2020 LIITU-tuloksista (Siekinen ym. 2021). Tälläkin kertaa vajaa kolmannes lukiolaisista valitsi kohdan ”ei mahdollisuutta”, kun kysyttiin osallistumisesta ohjattuun taukoliikuntaan tai liikuntaa oppimisen tukena hyödyntävään toiminnalliseen opetukseen. Tulokset ovat samansuuntaisia kuin rehtoreiden ja opiskeluhuoltoryhmien arviot, joiden mukaan vain 12 prosentissa lukioista on kirjattu käytäntö istumisen vähentämiseksi ja fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi (Wiss ym. 2023).

Liikkumisen ja oppimisen yhteyksiä on tutkittu perusopetusikäisillä, mutta myös toisen asteen ja korkeakoulujen opiskelijoilla. Tutkimusnäyttöä on esimerkiksi siitä, että paikallaan olon tauottamisella aktiivisesti voitaisiin tukea oppimisen edellytyksiä, kuten keskittymiskykyä. (Hänninen & Syväoja 2024.) Toiminnallisiin opetusmenetelmiin ja oppituntien tauottamisiin taukoliikunnalla tarvitaan oppilaitosten henkilöstölle lisää koulutusta ja tukimateriaalia. Syväoja ym. (2024) tuovat artikkelissaan *Liikkuminen osaksi oppituntia* esille, millä eri tavoin liikkumista voidaan lisätä oppitunneille. Lisäksi *Liikkuvat oppitunnit lukiossa -tutkimushankkeessa* on tuotettu materiaalia toiminnallisiin tehtäviin lukion oppitunneille (Takalo & Romakkaniemi 2024.)

Lähteet

- Felez-Nobrega, M., Hillman, C. H., Dowd, K. P., Cirera, E. & Puig-Ribera, A. (2018) ActivPALTM determined sedentary behaviour, physical activity and academic achievement in college students. *Journal of Sports Sciences*, 36(20), 2311–2316. <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1451212>
- Hlas, A.C, Neyers, K. & Molitor, S. (2019) Measuring student attention in the second language classroom. *Language Teaching Research* 2019, Vol. 23(1) 107–125.
- Hänninen, P. & Syväoja, H. (2024) Liikkuminen osana oppimista korkeakouluissa – uhka vai mahdollisuus? JAMK Arena Pro. <https://urn.fi/urn:nbn:fi:jamk-issn-2984-0783-129>
- Kauravaara, K & Rönkkö, E. (2020) Näkymättömyys, marginalisaatio ja eronteot suomalaisessa liikuntakulttuurissa. Teoksessa Kokkonen, J. & Kauravaara, K. (toim.) *Eriarvoisuuden kasvot liikunnassa*. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 175. Helsinki. S. 229–253
- Kämppe, K., Kukko T. & Rajala, K. (2024) Henkilöstön kokemuksia liikkumisen edistämisestä toisen asteen oppilaitoksissa. https://liikkuvaopiskelu.fi/wp-content/uploads/sites/3/2024/10/Henkiloston-kokemuksia-liikkumisen-edistamisesta-toisen-asteen-oppilaitoksissa_DIAPAKETTI-LO.pdf (Viitattu 28.1.2025)
- Liikkuvan opiskelun Virveli. (2025) Nykytilan arviointi oppilaitoksille – seuranta-aineisto 2017–2025. Likes. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. <https://liikkuvaopiskelu.fi/nykytilan-arviointi>
- Nirhamo, E. & Siekinen, K. (2024) Liikuntaneuvonta toisella asteella ja korkeakouluissa - Nykytilan kuvaus ja tukea toiminnan kehittämiseen. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 338. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-830-772-6>
- Pesola, A., Pekkonen, M. & Finni, T. (2016) Miksi liiallinen istuminen on vaarallista? *Läketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 132(21):1964–71

- Siekkinen, K., Rajala, K. Hakonen, H., Kämppi, K. Tammelin, T. (2021) Opiskelupäivän aikainen liikkuminen. Teoksessa: Kokko S, Hämylä, R. & Martin L (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:1. S. 75–80.
- Syväoja, H., Takatalo, S., Mäkitalo, K., Koskinen, S. & Tammelin, T. (2024) Liikkuminen osaksi oppituntia. Jamk Arena Pro. <https://urn.fi/urn:nbn:fi:jamk-issn-2984-0783-81>
- Takalo S. & Romakkaniemi S. (2024) Toiminnallisia tehtäviä lukion oppitunneille. https://liikkuvaopiskelu.fi/wp-content/uploads/sites/3/2024/06/ToiminnallinenOppiminen_tehtavat_digi.pdf (Viitattu 30.1.2025)
- Wiss, K., Jahnukainen, J., Laitinen, K. & Saaristo, V. (2023) Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen lukioissa – TEA 2022. Opiskelijoiden hyvinvointia, terveyttä ja yhteisöllistä toimintakulttuuria edistetään lukioissa vaihtelevasti. Tilastoraportti 19/2023. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL.
- Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö YTHS (2024) Liikkuen opiskelukykyä. <https://www.yths.fi/palvelut/opiskeluyhteisotyo/opiskelukyky/liikkuen-opiskelukyky/> (Viitattu 28.1.2025)

6.5 Aktiivisesti kuljetut koulu- ja opiskelumatkat

Marianne Turunen¹, Janne Kulmala¹, Harto Hakonen¹, Jouni Kallio² ja Tuija Tammelin¹

1 Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Likes 2 Jyväskylän kaupunki

Koulumatkojen kulkemista aktiivisella tavalla pidetään maailmanlaajuisesti yhtenä tärkeimmistä ratkaisuksista nuorten vähäiseen liikkumiseen (Aubert ym. 2022 ja Guthold ym. 2020). Ratkaisu on käytännöllinen ja ympäristöystävällinen, vähentäen samalla ruuhkia ja saasteita, että tarjoamalla positiivisia terveysvaikutuksia ja liikennekasvatusta lapsille ja nuorille (Andersen ym. 2011; Brand ym. 2021; Davis & Jones 1996; Henriques-Neto ym. 2020). Aktiivinen koulumatkojen kulkeminen voi parantaa fyysistä kuntoa sekä kehonkoostumusta, ja nuorena opitut tavat voivat siirtyä myös aikuisuuteen (Larouche ym. 2014; Yang ym. 2021). Koulumatkojen kulkeminen eri tavoin muovaa lisäksi lapsen ja nuoren alueellista ja sosiaalista hahmotuskykyä, joten mahdollisia vaikutuksia kokonaishyvinvointiin ei voi väheksyä (Marques & Ribeiro & Peralta 2024).

Suomessa, ja pohjoismaissa yleisesti, koulumatkojen kulkeminen aktiivisesti on ollut yleistä, minkä vuoksi aktiivisen kulkemisen edistämisellä ei ole yhtä paljon potentiaalia liikkumisen lisäämiseen kuin joissain muissa maissa (Kallio ym. 2016). Mitä pidempi koulumatka on, sitä pienempi on aktiivisesti kulkevien osuus. Aiemmista LIITU-tutkimuksista tiedämme myös, että koulumatkojen kulkeminen aktiivisesti keskimäärin vähenee hieman talvella ja osalla pyöräily vaihtuu kävelyyn. Lisäksi nuorten aktiivinen kulkeminen vähenee yläkoulun aikana.

Moderni yhteiskunta vaihtoehtoisine uusine kulkutapoineen (esimerkiksi sähköskootit) sekä koulumatkojen pidentyminen koulujen vähentämisen ja keskittämisen myötä haastaa koulumatkojen aktiivista kulkemista Suomessa kuitenkin uudella tavalla (Suominen ym. 2024). Myös akuutit mullistukset, kuten koronapandemiasta johtunut etätyöskentelyyn siirtyminen, voivat merkittävästi vähentää koululaisten ja opiskelijoiden päivittäistä askelmäärää (Vasankari 2020).

LIITU-tutkimuksessa kysyttiin peruskoulua ja toista astetta käyviltä lapsilta ja nuorilta heidän koulu- tai opiskelumatkansa pituutta ja kulkutapaa (liitteet 1–6)¹⁵. Yleisintä tapaa kulkea kouluun tai opiskelemaan kysyttiin erikseen talven sekä syksyn ja kevään osalta. Lisäksi lapsilta, nuorilta ja nuorilta aikuisilta kysyttiin, kuinka usein heidän vanhempansa kyyditsevät heitä sekä kannustavat aktiivisiin koulu- ja opiskelumatkoihin. Perusopetusikäisiltä kysyttiin myös, kuinka aktiivisiin koulumatkoihin liittyvät kannusteet toteutuvat heidän koulussaan ja onko heillä käytössään erilaisia kulkuvälineitä. Tuloksia tarkastellaan luokkatason, sukupuolen, vuodenaikojen ja liikunta-aktiivisuuden mukaan. Aktiivisten koulu- ja opiskelumatkojen osuudet (kävelen ja pyöräillen) on laskettu pääosin alle viiden kilometrin koulu- ja opiskelumatkoilta. Ammattiin opiskelevien opiskelumatkoja ei voitu tarkastella pienen vastaajamäärän vuoksi, joten toiselta asteelta esitetään vain lukiolaisten tulokset.

Koulu- ja opiskelumatkojen kulkeminen aktiivisesti kävelen ja pyöräillen

Koulu- ja opiskelumatkan pituus on merkittävin kulkutapoihin vaikuttava tekijä. Kolmen kilometrin koulu- tai opiskelumatka on monen kohdalla pisin matka, joka kuljetaan kävelen ja viisi kilometriä pisin pyöräilymatka. Koulu- ja opiskelumatkat pitenivät siirryttäessä alakoulusta yläkouluun ja jälleen siirtymässä yläkoulusta lukioon (taulukko 11). LIITU-kyselyyn vastanneista alakoululaisista (3. ja 5. lk.) alle kolmen kilometrin koulumatka oli 73 prosentilla, yläkoululaisista (7. ja 9. lk.) 53 prosentilla ja 16–20-vuotiaista lukiolaisista 35 prosentilla. Alle viiden kilometrin koulumatka oli 84 prosentilla alakoululaisista, 69 prosentilla yläkoululaisista ja 52 prosentilla lukiolaisista. Näin ollen kaikissa tutkimukseen osallistuneissa peruskoulun ikäluokissa vähintään puolella olisi mahdollista kulkea koulumatkat kävelen ja vähintään kahdella kolmasosalla pyöräillen. Lukiolaisista reilulla kolmasosalla on opiskelumatkan pituuden puolesta mahdollista kulkea opiskelumatka kävelen ja joka toisella pyöräillen.

¹⁵ Liite 1 kysymykset 21. ja 22., Liite 2 kysymykset 20. ja 21., Liite 3 kysymykset 33. ja 34, Liite 4 kysymykset 32. ja 33., Liite 5 kysymykset 34. ja 35., Liite 6 kysymykset 34. ja 35.

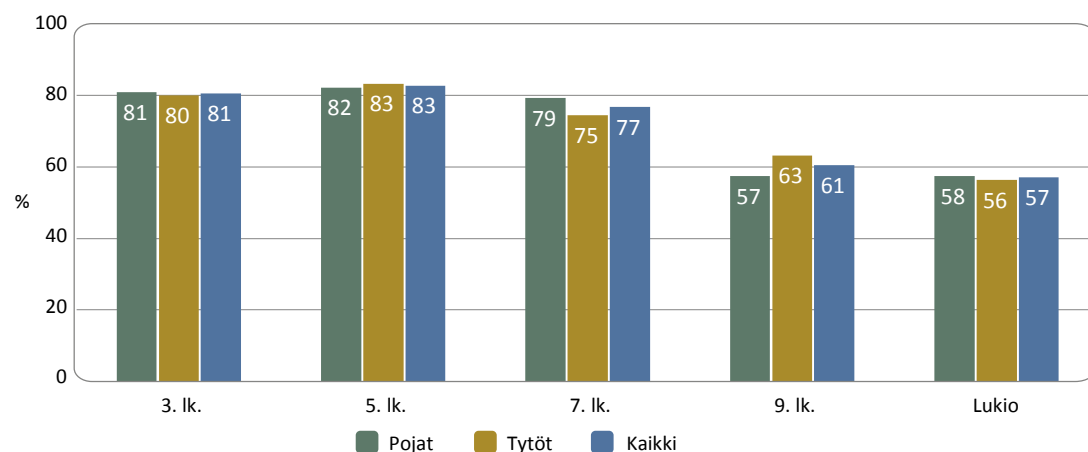
Taulukko 11. Peruskoulun 3. ja 5.-luokkalaisten (n = 6 881), 7. ja 9.-luokkalaisten (n = 6 517) sekä 16–20-vuotiaiden lukiolaisten (n = 5208) osuudet eripituisilla koulu- ja opiskelumatkoilla (%).

Koulu- ja opiskelumatkan pituus	Peruskoulu			Lukio
	3. ja 5. lk.	7. ja 9. lk.	Yhteensä	16–20-v.
0–1,0 km	34	17	26	12
1,1–3,0 km	39	36	37	23
3,1–5,0 km	11	16	14	17
Yli 5 km	16	31	23	48

Alle viiden kilometrin koulu- ja opiskelumatkat kuljetaan pääosin aktiivisesti (kävelen ja pyöräillen) kaikissa tutkimukseen osallistuneissa ikäluokissa (kuvio 43). Kun tarkastellaan aktiivisia koulu- ja opiskelumatkoja keskimäärin vuoden aikana, perusopetusikäisistä 76 prosenttia kulki alle viiden kilometrin koulumatkat aktiivisesti ja lukiolaisista 57 prosenttia. Kun tarkastellaan kaikkia lapsia ja nuoria heidän koulu- tai opiskelumatkojen pituudesta riippumatta, 61 prosenttia peruskoululaisista (3.–9. lk.) ja 33 prosenttia lukiolaisista kulki koulu- ja opiskelumatkansa aktiivisesti. Koulumatkan pituutta ei kysytty 1.-luokkalaisilta. Heistä 52 prosenttia kulki koulumatkansa aktiivisesti keskimäärin vuoden aikana. Yli viiden kilometrin koulumatkoista vain 11 prosenttia ja opiskelumatkoista seitsemän prosenttia kuljettiin aktiivisesti, minkä vuoksi koulu- ja opiskelumatkojen kulkemista tarkastellaan tässä luvussa jatkossa pääosin alle viiden kilometrin matkojen osalta.

Koulumatkojen kulkeminen kävelen ja pyöräillen alle viiden kilometrin koulumatkalla pysyy yhtä yleisenä aina yläkouluun saakka. Yläkouluikäiset (7. ja 9. lk.) kulkivat koulumatkansa aktiivisesti harvemmin kuin alakouluikäiset. Selvimmin koulumatkojen aktiivinen kulkeminen vaikuttaisi vähentyvän seitsemännen ja yhdeksännen luokan välillä, jolloin aktiivinen kulkeminen laskee 77 prosentista 61 prosenttiin. Yhtenä syynä tähän voi olla mopoilun yleistymisen yhdeksännellä luokalla. Lukiolaisista 16–20-vuotiaista yli puolet (57 %) kulki opiskelumatkansa aktiivisesti.

Sukupuolten väliset erot koulu- ja opiskelumatkojen kulkemisessä aktiivisesti ovat vähäisiä. Alakouluikäisten ikäryhmissä ei ollut eroja sukupuolten välillä. Seitsemännellä luokalla pojat kulkivat koulumatkansa aktiivisesti hieman yleisemmin kuin tytöt (79 % vs. 75 %) ja yhdeksännellä luokalla puolestaan tytöt hieman yleisemmin kuin pojat (63 % vs. 57 %).



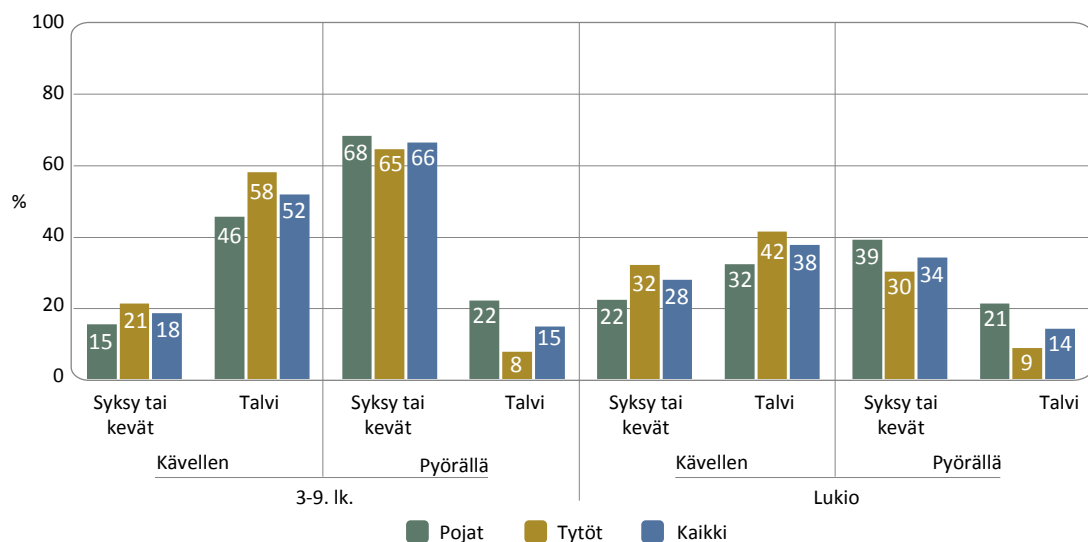
Kuvio 43. Koulu- ja opiskelumatkan fyysisesti aktiivisesti (kävelen tai pyöräillen) kulkevien osuudet alle viiden kilometrin koulu- ja opiskelumatkoilla keskimäärin vuoden aikana (n = 12 754) (%).

Monilla pyöräily vaihtuu talvisin kävelyyn tai passiivisempaan kulkutapaan

Vuodenajoilla on merkitystä kulkutapavalintoihin koulu- ja opiskelumatkoilla. Talvisin koulu- ja opiskelumatkojen kulkeminen aktiivisesti vähenee. Peruskoululaisista aktiivisesti alle viiden kilometrin koulumatkansa kulki syksyisin ja keväisin 84 prosenttia ja talvisin 67 prosenttia (kuvio 44). Lukiolaisista alle viiden kilometrin opiskelumatkan kulki aktiivisesti syksyisin ja keväisin 62 prosenttia sekä talvisin 52 prosenttia.

Sukupuolten väliset erot olivat vähäisiä koulu- ja opiskelumatkojen kulkemisessa aktiivisesti vuodenajasta riippumatta. Tytöt kuitenkin kävelivät kouluun keskimäärin poikia yleisemmin ja pyöräilivät harvemmin. Talvisin tytöt myös vaihtoivat pyöräilyn poikia useammin kävelyyn ja pojat jatkoivat yleisemmin pyöräilyä ympärivuotisesti. Sekä osa tytöistä että pojista siirtyi talven tullen moottoriajoneuvoilla kulkemiseen, kuten vanhempien kyyditettäväksi.

Lumisuus ja liukkaus ovat todennäköisesti pääsyitä siihen, että erityisesti pyöräillen kuljettujen koulu- ja opiskelumatkojen suosio laskee talvisin. Pyöräilyn selvää vähenemistä talvisin tapahtuu jo kilometriä pidemmällä koulu- ja opiskelumatkoilla, mutta erityisesti yli kolmen kilometrin pituisilla matkoilla. Alle viiden kilometrin koulumatkalla perusopetusikäisistä 66 prosenttia pyöräili kouluun syksyisin ja keväisin, mutta talvisin vain 15 prosenttia. Kävelen vastaavan matkan kulki syksyisin ja keväisin 25 prosenttia ja talvisin 57 prosenttia. Lukiolaisista alle viiden kilometrin opiskelumatkan pyöräili syksyisin ja keväisin 34 prosenttia ja talvisin 14 prosenttia. Kävelen kulki syksyisin ja keväisin 28 prosenttia ja talvisin 38 prosenttia.



Kuvio 44. Koulu- ja opiskelumatkan fyysisesti aktiivisesti (kävelen tai pyöräillen) kulkevien 3.–9.-luokkalaisten ja lukiolaisten (n = 12 754) osuudet alle viiden kilometrin koulu- ja opiskelumatkoilla eri vuodenaikoina (syksyllä/kevällä ja talvella) (%).

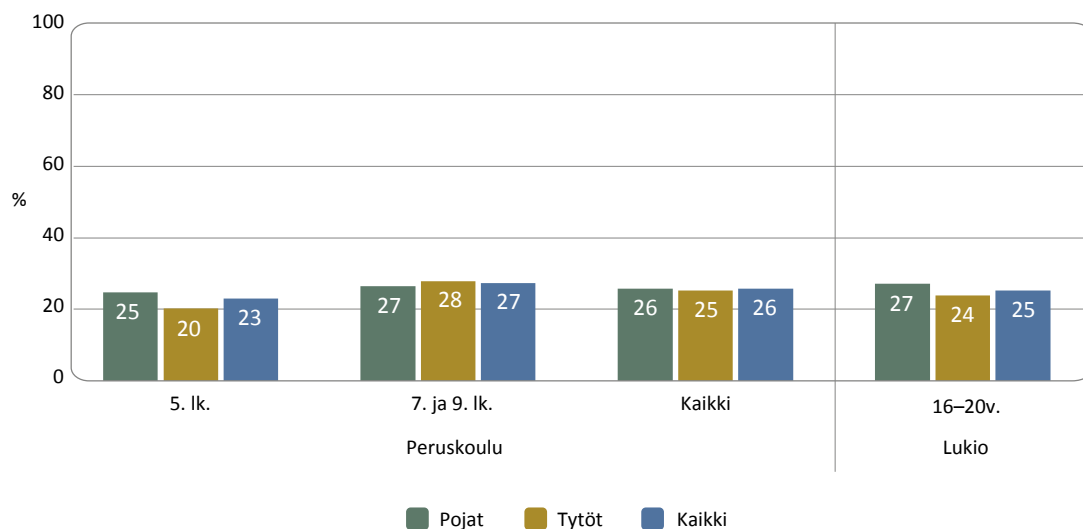
Vanhempien kyyditys voi olla yleisempää kuin kulkutapajakaumat näyttävät

Yhdeksännellä luokalla pyörät ja jalankulku väistyvät osaksi moottoriajoneuvojen tieltä. LIITU-kyselyssä 9.-luokkalaisten vastasivat muita ikäryhmiä useammin kulkevasa koulumatkansa ”muulla moottoriajoneuvolla” (kyselyn vaihtoehdot moottoriajoneuvojen kohdalla: vanhempien kyydillä, koulukyydillä tai muulla moottoriajoneuvolla). Kyse on todennäköisesti suurelta osin mopoilla ja muilla kevyillä moottoriajoneuvoilla kulkemisesta. Neljäsosa (25 %) 9.-luokkalaista kulki alle viiden kilometrin koulumatkan muulla moottoriajoneuvolla: pojista 32 prosenttia ja tytöistä 19 prosenttia. Lukiolaisista moottoriajo-

neuvolla opiskelumatkansa kulki 43 prosenttia, mutta osuudesta ei ole eroteltavissa omaa kulkuneuvoa ja joukkoliikennettä käyttäviä.

Lähes kaikilla 5.- ja 7.-luokkalaisilla (92 %) oli käytössään polkupyörä, kun taas 9.-luokkalaisista yli neljänneksellä (26 %) ei ollut. Sähköpyörä oli käytössä viidellä prosentilla ikäryhmästä riippumatta. Sähköpotkulauta oli käytössä 12 prosentilla 5.- ja 7.-luokkalaisista ja kahdeksalla prosentilla 9.-luokkalaisista. Mopo, mopoauto, mopotraktori tai kevytmoottoripyörä oli käytössä 54 prosentilla 9.-luokkalaisista pojista ja 33 prosentilla tytöistä.

Vanhempiensa kyydillä alle viiden kilometrin koulumatkan kulki kymmenesosa (10 %) perusopetusikäisistä. Talvisin osuus oli 17 prosenttia ja syksyisin/keväisin kaksi prosenttia. Vanhempien kyyditsemisestä kysyttiin myös erillisessä kysymyksessä, johon lapset ja nuoret arvioivat, kuinka usein vanhemmat kyyditsevät heitä kouluun tai opiskelemaan. Perusopetusikäisistä 26 prosenttia vastasi, että joko isä tai äiti (tai isä- tai äitipuoli) kyyditsee häntä usein tai hyvin usein alle viiden kilometrin koulumatkalla (kuvio 45). Osuudessa oli mukana myös niitä, jotka ilmoittivat kulkevänsä koulumatkansa yleensä kävelen tai pyöräillen. Niistä, jotka ilmoittivat kulkevänsä koulumatkansa aktiivisella kulkutavalla syksyisin ja keväisin, 24 prosenttia arvioi vanhempien kyyditsevän heitä usein tai hyvin usein. Talvisin aktiivisella kulkutavalla yleensä kulkevista näin arvioi 16 prosenttia. Lukiolaisten kohdalla osuudet olivat syksyisin ja keväisin aktiivisesti kulkevista 20 prosenttia ja talvisin aktiivisesti kulkevista 14 prosenttia. Vastausten perusteella vaikuttaa siltä, että moni kävelyn ja pyöräilyn ensisijaiseksi kulkutavakseen koulu- ja opiskelumatkoilla mieltävistä kulkee hyvinkin usein myös vanhempiensa kyydillä.



Kuvio 45. Vanhempiensa (äidin tai isän) usein tai hyvin usein kyyditsemien perusopetusikäisten ($n = 1\,258$) ja lukiolaisten ($n = 1\,353$) osuudet alle viiden kilometrin koulu- ja opiskelumatkoilla (%).

Kaikista nuorimmat ja vanhimmat kokevat vähiten kannustamista aktiivisiin koulumatkoihin

Lasten ja nuorten liikumissuosituksen mukainen liikkuminen oli positiivisesti yhteydessä koulumatkan kulkemiseen aktiivisesti 3.–9.-luokkalaisilla kaikkina vuodenaikoina, mutta lukiolaisilla vain syksyisin ja keväisin aktiivisesti kulkevilla. Lukiolaiset kuuluvat toisaalta ikänsä mukaan jo osaksi aikuisten liikumissuosituksen piiriin. Liikumissuosituksen 7 päivänä viikossa saavuttavista peruskoululaisista 79 prosenttia kulki koulumatkansa fyysisesti aktiivisesti ja vähän liikkuvista (0–2 päivänä suosituksen saavuttavista) 69 prosenttia. Liikumissuosituksen 7 päivänä viikossa saavuttavista lukiolaisista 60 prosenttia kulki opiskelumatkansa fyysisesti aktiivisesti keskimäärin vuoden aikana ja vähän liikkuvista (0–2 päivänä suosituksen saavuttavista) 53 prosenttia.

Lapsia ja nuoria pyydettiin arvioimaan myös aktiivisiin koulumatkoihin liittyvien kannustimien toteutumista niin kotonaan kuin koulussaan. Noin puolet niistä perusopetusikäisistä, joiden koulumatka on alle viisi kilometriä, arvioi, että toinen tai molemmat vanhemmista kannustavat heitä usein tai hyvin usein kulkemaan koulumatkat kävellen tai pyöräillen. Isän arvioi kannustavan usein tai hyvin usein 44 prosenttia ja äidin 53 prosenttia perusopetusikäisistä. Alle viiden kilometrin opiskelumatkaa kulkevista lukiolaisista 33 prosenttia arvioi, että isä kannustaa heitä usein tai hyvin usein aktiivisiin opiskelumatkoihin ja 41 prosenttia arvioi, että äiti kannustaa. Kannustaminen väheni kohti vanhempia ikäryhmiä niin, että yleisimmin sitä kokivat 5.-luokkalaiset ja vähiten lukiolaiset.

Myös koulun puolelta eniten kannustusta aktiivisiin koulumatkoihin kokivat saavansa 5.-luokkalaiset. Kolmasosa (34 %) 1. ja 3.-luokkalaisista vastasi, että koulussa kannustetaan oppilaita liikkumaan koulumatkat kävellen tai pyöräillen. Samalla tavalla vastasi 5.-luokkalaisista puolet (50 %) ja 7.- ja 9.-luokkalaisista 38 prosenttia. Tytöt kokivat hieman poikia enemmän koulun kannustusta 5.–9.-luokalla. Peruskoulun 5.-, 7.- ja 9.-luokkalaisista 19 prosenttia vastasi, että koulussa on käytössä koulupyöriä, joita voidaan lainata koulupäivän aikana. Koulunsa polkupyörien ja kypärien säilytysratkaisut toimiviksi arvioi 47 prosenttia perusopetusikäisistä vastaajista.

Yhteenveto

Suurin osa lapsista ja nuorista kulkee koulumatkansa yleensä kävellen tai pyöräillen, jos matka on alle viiden kilometrin pituinen. Aktiiviset koulumatkat ovat yleisimmillään alakouluikäisillä. Yläkoulussa aktiiviset koulumatkat vähenevät ja lukiossa ne pysyvät melko samalla tasolla kuin 9.-luokkalaisilla. Talvisin koulu- ja opiskelumatkat kuljetaan aktiivisesti harvemmin kuin syksyisin ja keväisin. Tytöt ja pojat kulkivat kouluun yhtä aktiivisesti ympäri vuoden, joskin talvella tytöt vaihtoivat pyöräilyn kävelyyn poikia useammin. Osa kävelyn tai pyöräilyn yleiseksi kulkutavakseen ilmoittaneista kulki kuitenkin usein tai hyvin usein myös vanhempiensa kyydillä.

Perusopetusikäisten kävellen ja pyöräillen kuljetuissa koulumatkoissa ei ole tapahtunut suuria muutoksia vuosien 2016, 2018, 2022 ja uusimman vuosina 2023–2024 kerätyn LIITU-aineiston välillä (Kallio ym. 2016; Kallio & Hakonen & Tammelin 2019; Turunen ym. 2023). Lukiolaisten kohdalla sen sijaan aktiivisten opiskelumatkojen osuus näyttää vähentyneen merkittävästi vuoden 2020 LIITU-tuloksista (Kallio & Hakonen & Tammelin 2021). Vuonna 2020 lukiolaisista 72 prosenttia kulki alle viiden kilometrin opiskelumatkansa aktiivisesti, kun nyt osuus oli vain 57 prosenttia. Syy näin suurelle pudotukselle ei ole tiedossa, joten tilanteen taustoja on syytä tutkia tarkemmin ja seurata sen kehittymistä.

Aiempaa harvemmalla 9.-luokkalaisella on polkupyörä käytössään. Vuoden 2022 LIITU-kyselyssä 80 prosenttia 9.-luokkalaisista ilmoitti, että heillä oli käytössään polkupyörä (Turunen ym. 2023), kun tuoreiden vastausten mukaan pyörä oli käytettävissä 74 prosentilla. Toisaalta myös mopojen tai vastaavien kevyiden moottoriajoneuvojen käytössä olemisen yleisyys oli vähentynyt vuosien 2022 ja 2024 välillä 47 prosentista 44 prosenttiin 9.-luokkalaisista. Yhtenä syynä voi olla yhteiskäyttöpyörien ja -potkulautojen yleistymisen. Näiden tulosten tulkinnassa on oltava myös varovainen. Kyselyssä kulkuneuvojen saatavuudesta kysyttiin muotoilulla ”onko sinulla käytössäsi”, johon osa on voinut laskea mukaan yhteiskäyttöpyörät ja -potkulaudat ja osa ei.

Koulumatkaliikkumista haastavat pitkät koulumatkat, talviolosuhteet, vanhempien kyyditys moottoriajoneuvolla ja 9.-luokkalaisilla mopoilu. Alle viiden kilometrin koulumatkat olisivat pituuden puolesta mahdollisia kulkea aktiivisesti, mutta koulumatkat voivat näyttää eri puolilla maata ja eri puolilla kuntia hyvin erilaisilta. Ratkaisuja kannattaa hakea poikkihallinnollisesti sekä kodin ja koulun yhteistyöllä. Koulumatkareiteille kohdennettu riittävä talvihoito edesauttaa lasten ja nuorten mahdollisuuksia pyöräillä myös talvisin. Saattoliikenteen rajaaminen pois koulupihoilta luo turvallisuutta kävelijöille ja pyöräilijöille. Vanhempia sekä lapsia ja nuoria osallistava yhteinen esteiden ratkominen voi vähentää niin kyydistä kuin lisätä lasten ja nuorten tahtoa koulumatkaliikkumiseen.

Ammattiin opiskelevien koulumatkoista ei ole tällä hetkellä olemassa valtakunnallisesti kattavaa tietoa. Jatkossa on tärkeää saada myös ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevat kattavasti mukaan tiedonkeruisiin, jotta kaikista toisen asteen opiskelumatkoista saadaan realistinen kuva. On kuitenkin viitteitä siitä, että ammattiin opiskelevat kävelevät ja pyöräilevät alle viiden kilometrin koulumatkoillaan huomattavasti harvemmin kuin lukiossa opiskelevat (Hakamäki ym. 2019).

Lähteet

- Andersen, L., Wedderkopp, N., Kristensen, P., Moller, N., Froberg, K. & Cooper, A. (2011) Cycling to school and cardiovascular risk factors: a longitudinal study. *Journal of Physical Activity and Health*. Nov;8(8):1025-33. doi: 10.1123/jpah.8.8.1025. PMID: 22039135.
- Aubert, S., Barnes, J., Demchenko, I., Hawthorne, M., Abdeta, C., Nader, P., Sala, J., ym. (2022) Global Matrix 4.0 Physical Activity Report Card Grades for Children and Adolescents: Results and Analyses From 57 Countries. *Journal of Physical Activity and Health* 19, no. 11 (November 1): 700–728. <https://doi.org/10.1123/jpah.2022-0456>.
- Brand, C., Götschi, T., Dons, E., Gerike, R., Anaya-Boig, E., Avila-Palencia, I., de Nazelle, A., ym. (2021) The Climate Change Mitigation Impacts of Active Travel: Evidence from a Longitudinal Panel Study in Seven European Cities. *Global Environmental Change* 67 (March 1): 102224. <https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2021.102224>.
- Davis, A. & Jones, J. (1996) Children in the urban environment: an issue for the new public health agenda. *Health Place*; 2:107–13.
- Guthold, R., Stevens, G., Riley, L., ym. (2020) Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. *Lancet Child & Adolescent Health*; 4:23–35.
- Hakamäki, M., Hakonen, H., Heiskanen, J., Hentunen, J., Inkinen, V., Kallio, J., Kujala, J., Kulmala, J., Kämppi, K., Laine, K., Siekkinen, K., Söderman, J., Tammelin, T. & Turunen, M. (2019) Opiskelijoiden fyysinen aktiivisuus, toimintakyky ja hyvinvointi. Teoksessa N. Moilanen & H. Vehviläinen (toim.) *Aktiivisuutta ja opiskelukykyä: Liikkuva opiskelu -kokeiluhankkeiden toteutus vuosina 2017–2019*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 373, 66–67.
- Henriques-Neto, D., Peralta, M., Garradas, S., Pelegrini, A., Pinto, A., Sánchez-Miguel, P. & Marques, A. (2020) Active Commuting and Physical Fitness: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Apr 15;17(8):2721. doi: 10.3390/ijerph17082721. PMID: 32326557; PMCID: PMC7215703.
- Kallio, J., Hakonen, H., Kämppi, K. & Tammelin, T. (2016) Koulumatkaliikunta. Teoksessa S. Kokko & A. Mehtälä (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4. 48–50.
- Kallio, J., Hakonen, H. & Tammelin, T. (2019) Koulumatkaliikunta. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. 98–100.
- Kallio, J., Hakonen, H. & Tammelin, T. (2021) Aktiiviset opiskelumatkat. Teoksessa S. Koko, R. Hämylä & L. Martin (toim.) *Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:1. 72–74.
- Kallio, J., Turpeinen, S., Hakonen, H. & Tammelin, T. (2016) Active Commuting to School in Finland, the Potential for Physical Activity Increase in Different Seasons. *International Journal of Circumpolar Health* 75, no. 1 (January 31): 33319. <https://doi.org/10.3402/ijch.v75.33319>.
- Larouche, R., Saunders, T. J., Faulkner, G. E. J., Colley, R. & Tremblay, M. (2014) Associations between active school transport and physical activity, body composition, and cardiovascular fitness: a systematic review of 68 studies. *Journal of Physical Activity and Health* 11 (1), 206–227. <https://doi.org/10.1123/jpah.2011-0345>.
- Marques, A., Ribeiro, T. & Peralta, M. (2024) Active Travel to and from School. Teoksessa García-Hermoso, A. (2024). *Promotion of Physical Activity and Health in the School Setting*. Springer Nature Switzerland. <https://doi.org/10.1007/978-3-031-65595-1>
- Suominen, T., Kukko, T., Yang, X., Pahkala, K., Hirvensalo, M., Kähönen, M., Raitakari, O., Tammelin, T. & Salin, K. (2024) Correlates of active commuting to school across two generations: the Cardiovascular Risk in Young Finns Study. *Scandinavian Journal of Public Health*. doi:10.1177/14034948241304246
- Turunen, M., Kulmala, J., Hakonen, H. & Tammelin, T. (2023) Aktiivisesti kuljetut koulumatkat. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1. 78–81.
- Vasankari, T., Jussila, A-M., Husu, P., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H., Kokko, S. & Sievänen, H. (2020) Koronarajoitukset vaikuttivat rajusti lasten ja nuorten liikkumiseen. Teoksessa M. Kantomaa (toim.) *Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2020:2. 13–16.
- Yang, X., Kulmala, J., Hakonen, H., Hirvensalo, M., Rovio, S., Pahkala, K., Kukko, T., Hutri-Kähönen, N., Raitakari, O. & Tammelin, T. (2021) Tracking and Changes in Daily Step Counts among Finnish Adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 53, no. 8 (August): 1615–23. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000002621>.



7

Urheilu, seuraharrastaminen ja epäasiallinen kohtelu

7

Urheilu, seuraharrastaminen ja epäasiallinen kohtelu

7.1 Urheilu ja seuraharrastaminen

Kaisu Mononen¹, Minna Blomqvist¹, Pasi Koski² ja Sami Kokko³

1 Huippu-urheilun instituutti KIHU 2 Turun yliopisto, kasvatustieteiden tiedekunta 3 Jyväskylän yliopisto, liikuntatieteellinen tiedekunta

Liikunta- ja urheiluseurat ovat säilyttäneet roolinsa vuosikymmenien ajan erityisesti lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden ja liikuntakasvatuksen edistämisessä sekä liikuntaan sosiaalistamisessa (Koski & Mäenpää 2018). Seurojen toiminta tavoittaa Suomessa edelleen laajasti erityisesti nuoret ikäryhmät. Vuoden 2022 LIITU-tutkimuksen mukaan seuratoimintaan osallistui 58 prosenttia 9–15-vuotiaista lapsista ja nuorista (Blomqvist ym. 2023). Seuratoimintaan osallistuvien osuus oli laskenut neljä prosenttiyksikköä vuoteen 2018 verrattuna, mikä voidaan tulkita ainakin osittain johtuvaksi pitkittyneen koronakriisin aiheuttamista vaikutuksista (Mäenpää & Pollari 2021). Yleisintä seuraharrastaminen oli 11-vuotiailla, joista reilu kaksi kolmasosaa (69 %) osallistui seuratoimintaan (Blomqvist ym. 2023). Tämän jälkeen harrastaminen alkaa vähentyä selvästi ja vuoden 2020 LIITU-tutkimuksen mukaan seuratoiminnassa oli mukana 36 prosenttia 16–20-vuotiaista lukiolaisista. Samansuuntaisia havaintoja on esitetty myös vuoden 2022 Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksessa, jossa ohjattu liikunnan ja urheilun harrastaminen on korkeimmillaan 10–14-vuotiaana ja laskee sen jälkeen jyrkästi (Tarvainen ym. 2022).

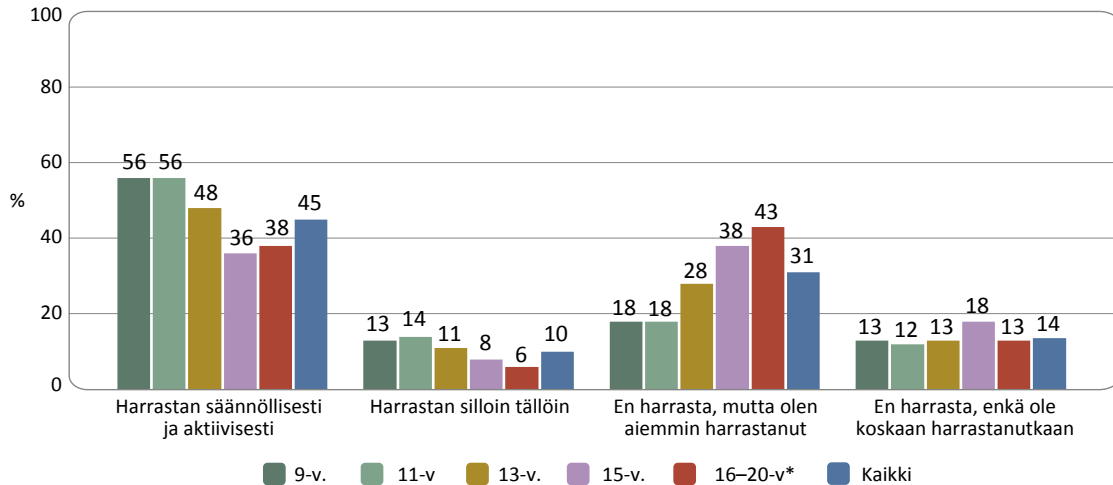
Vuoden 2024 LIITU-tutkimuksessa liikunta- ja urheiluseurassa harrastamiseen liittyvillä kysymyksillä kartoitettiin 9–20-vuotiaiden lasten, nuorten ja nuorten aikuisten seuratoimintaan osallistumista, seurassa harrastavien liikunta-aktiivisuutta, harrastettuja lajeja, harjoittelun määriä sekä seuraharrastamisen lopettamisen syitä (liitteet 2–6)¹⁶. Lisäksi 11–20-vuotiailta nuorilta ja nuorilta aikuisilta selvitettiin seuraharrastuksen aloittamista, kilpailemista ja tavoitteita päälalajissa, kokemuksia valmentajan toiminnasta ja arjen harjoittelusta, sekä 16–20-vuotiailta nuorilta aikuisilta kiinnostusta seuratoiminnan aloittamiseen erilaisissa rooleissa. Seuratoimintaan liittyviin kysymyksiin vastasivat suomen- ja ruotsinkieliset 9–20-vuotiaat lapset, nuoret ja nuoret aikuiset, ellei toisin mainita. Koska seurassa harrastavien nuorten aikuisten osuus jäi kyselyyn vastanneiden ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevien nuorten kohdalla hyvin pieneksi, ei heitä koskevia tuloksia tässä luvussa raportoida. Näin ollen tuloksissa esitetäänkin ainoastaan lukiolaisten tuloksia. Liikunta-aktiivisuutta (MVPA) tarkastellaan neliluokkaisena muuttujana ainoastaan seuratoimintaan osallistumisen osalta.

Seuratoimintaan osallistuminen ja liikunta-aktiivisuus

Kaikista LIITU-kyselyn seuratoimintaan osallistumista koskeviin kysymyksiin vastanneista 9–20-vuotiaista lapsista, nuorista ja nuorista aikuisista (n = 17 225) reilu kaksi viidesosaa (45 %) harrasti liikuntaa tai urheilua seurassa säännöllisesti ja aktiivisesti. Lisäksi kymmenen prosenttia osallistui seuratoimintaan silloin tällöin (kuvio 46). Näin ollen kaiken kaikkiaan 55 prosenttia 9–20-vuotiaista lapsista, nuorista ja nuorista aikuisista harrasti liikuntaa tai urheilua seurassa kyselyhetkellä. Perusopetusikäisistä 9–15-vuotiaista lapsista ja nuorista seurassa harrasti kolme viidesosaa (60 %), joista lähes puolet (49 %) sään-

¹⁶ Liite 2 kysymykset 25–26F, Liite 3 kysymykset 10, 45–58, 66–75, 82–84, Liite 4 kysymykset 10, 57–70, 78–87, 94–96, Liite 5 kysymykset 13, 46–67, 75–87, 94–96, Liite 6 kysymykset 14, 65–82, 84–86, 94–106.

nöllisesti ja aktiivisesti ja reilu kymmenesosa (11 %) silloin tällöin. Lukiolaisista puolestaan vajaa kaksi viidesosaa (38 %) oli säännöllisesti ja aktiivisesti harrastavia ja kuusi prosenttia harrasti silloin tällöin. Yleisintä seuraharrastaminen oli 9-vuotiaiden (69 %) ja 11-vuotiaiden (70 %) ikäluokissa. Harrastavien osuus oli pienempi jo 13-vuotiailla (59 %) ja selvästi alhaisempi 15-vuotiailla (44 %) ja 16–20-vuotiailla (44 %). Harrastavien miesten osuus (46 %) oli naisia (42 %) hieman suurempi 16–20-vuotiailla.



Kuvio 46. Perusopetusikäisten ja *lukiolaisten seuraharrastaminen ikäryhmän mukaan (n = 17 225) (%).

Vajaa kolmasosa (31 %) lapsista, nuorista ja nuorista aikuisista ei harrastanut liikuntaa tai urheilua seurassa kyselyhetkellä, mutta oli harrastanut aiemmin (n = 5 098) (kuvio 46). Seuraharrastamisen oli lopettanut 9–15-vuotiaista lapsista ja nuorista neljäsosa (26 %) ja 16–20-vuotiaista nuorista aikuisista reilu kaksi viidesosaa (43 %). Harrastamisen lopettaneiden osuus kasvoi kohti vanhempia ikäluokkia ollen suurin 16–20-vuotiailla. Osuudet olivat jo selvästi pienempiä 15-vuotiailla ja 13-vuotiailla. Yhdeksän- ja 11-vuotiaista seuraharrastuksen oli lopettanut vajaa viidesosa. Lopettaneiden osuus oli 15-vuotiailla tytöillä (40 %) suurempi kuin pojilla (36 %) ja 16–20-vuotiailla naisilla (45 %) suurempi kuin miehillä (41 %).

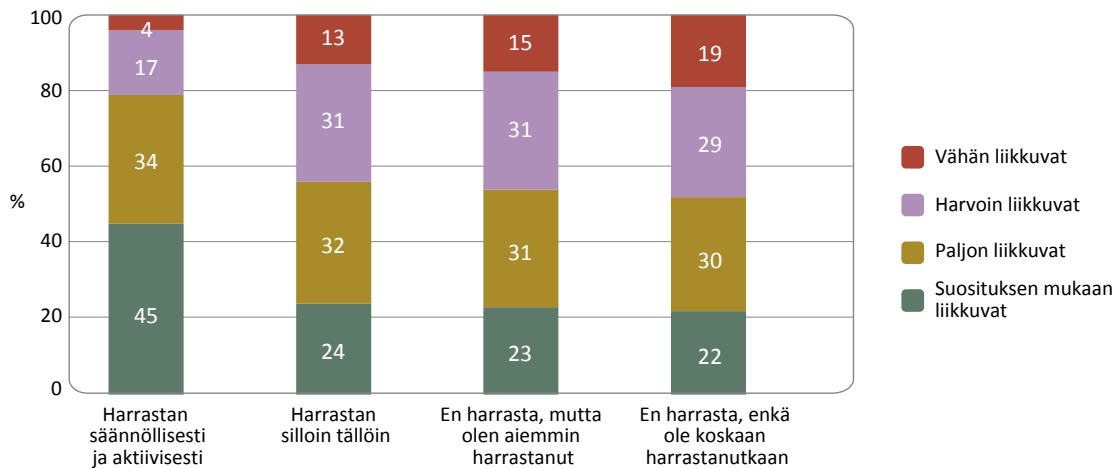
Valtaosa (75 %) seuraharrastamisen lopettaneista 9–20 vuotiaista (n = 4 928) olisi halukas harrastamaan liikuntaa tai urheilua seurassa uudestaan, tytöt/naiset (80 %) poikia/miehiä (70 %) yleisemmin. Yhdeksänvuotiaista 72 prosenttia ja 11-vuotiaista 77 prosenttia oli halukas aloittamaan harrastamisen uudelleen, kun vastaavat osuudet olivat sekä 13- että 15-vuotiailla 72 prosenttia ja 16–20-vuotiailla 77 prosenttia. Harrastusmielessä haluaisi harrastamisen aloittaa vastaajista kaksi viidesosaa (42 %), kokeilumielessä viidesosa (20 %) ja kilpailumielessä reilu kymmenesosa (14 %) vastaajista. Lukiolaisista (46 %) perusopetusikäisiä (36 %) suurempi osuus olisi halukas aloittamaan harrastuksen uudelleen harrastusmielessä. Perusopetusikäiset (23 %) haluaisivat puolestaan aloittaa harrastamisen kokeilumielessä lukiolaisia (18 %) yleisemmin.

Koko vastaajajoukosta 14 prosenttia ei ollut koskaan harrastanut liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa (n = 2 249) (kuvio 46). Ei koskaan harrastaneiden osuus oli lähes yhtä suuri sekä perusopetusikäisillä (14 %) että lukiolaisilla (13 %). 15-vuotiaiden ikäryhmässä suurempi osuus pojista (20 %) kuin tytöistä (16 %) ei ollut koskaan harrastanut seurassa. Lapsista, nuorista ja nuorista aikuisista (n = 2 202) vajaa puolet (47 %) oli kuitenkin harkinnut seuraharrastamisen aloittamista, tytöistä (51 %) useampi kuin pojista (43 %). Seuraharrastuksen aloittamista oli harkittu yleisemmin 9-vuotiaana (51 %) ja 11-vuotiaana (53 %) kuin 13- (49 %), 15- (40 %) ja 16–20-vuotiaana (46 %). Reilu kaksi viidesosaa (43 %) ei koskaan seurassa harrastaneista lapsista, nuorista ja nuorista aikuisista (n = 1 770) oli vähintäänkin jonkin verran kiinnostunut seuratoiminnasta, jossa harrastettaisiin vuoden aikana eri lajeja monipuolisesti. Reilu kolmasosa (36 %) ei ollut kyseisestä toiminnasta lainkaan kiinnostunut ja viidesosa (21 %) ei osannut kertoa kantaansa asiaan. Tytöistä/naisista 46 prosenttia ja pojista/miehistä 40 prosenttia

oli kiinnostunut monilajisesta toiminnasta. Yleisintä kiinnostus oli 11-vuotiailla (52 %), 13-vuotiaista oli kiinnostunut 45 prosenttia, 15-vuotiaista 34 prosenttia ja 16–20-vuotiaista 44 prosenttia.

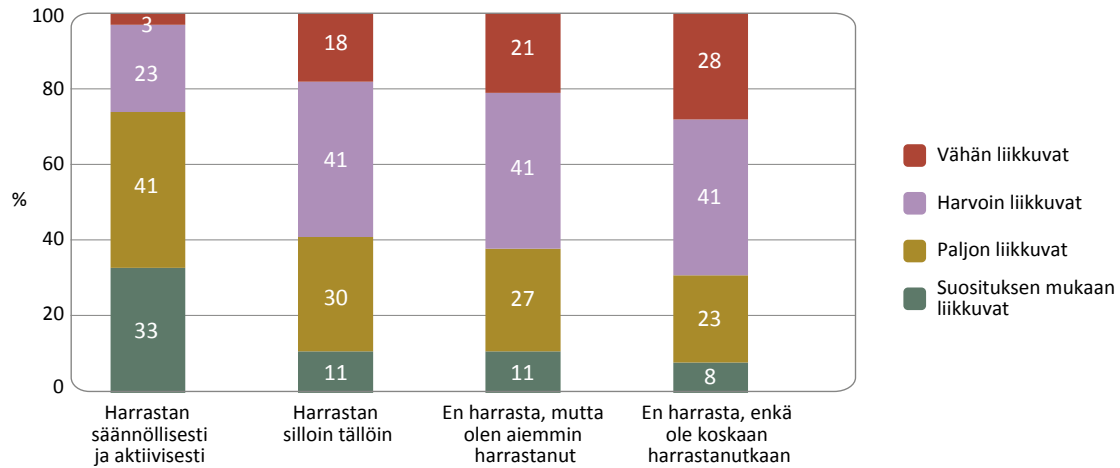
Seuraharrastamisen aloittamishalukkuuteen vaikuttavia syitä arvioineiden lasten, nuorten ja nuorten aikuisten (n = 837) mielestä yleisimpiä syitä sille, miksi he eivät olleet vielä menneet mukaan toimintaan oli se, ettei ollut löytynyt kiinnostavaa tai sopivaa lajia/toimintaa (46 %), ei ollut motivaatiota (32 %), harrastaminen oli liian kallista (30 %), harrastamiselle ei ollut aikaa (29 %), oli ollut muita harrastuksia (26 %) tai kodin lähellä ei ole ollut harrastusmahdollisuutta (22 %). Lukiolaisista (40 %) perusopetusikäisiä (22 %) suurempi osuus kertoi syyksi sen, ettei harrastamiselle ollut aikaa tai että kodin lähellä ei ole ollut harrastusmahdollisuutta (perusopetusikäiset 20 %, lukiolaiset 26 %). Samoin harrastuksen kalleus oli yleisemmin lukiolaisilla (lukiolaiset 35 %, perusopetusikäiset 27 %) syynä sille, ettei ole mennyt mukaan seuratoimintaan. Suurempi osuus pojista/miehistä kuin tytöistä/naisista kertoi syyksi motivaation puutteen (pojat/miehet 38 %, tytöt/naiset 28 %). Tytöillä/naisilla (35 %) puolestaan harrastuksen kalleus (tytöt/naiset 33 %, pojat/miehet 25 %), se ettei ollut löytänyt kiinnostavaa/sopivaa lajia/toimintaa seurassa (tytöt/naiset 51 %, pojat/miehet 40 %) ja se, että kodin lähellä ei ole ollut harrastusmahdollisuutta (tytöt/naiset 26 %, pojat/miehet 17 %) olivat yleisempiä syitä.

Liikunta- tai urheiluseurassa säännöllisesti ja aktiivisesti harrastavat 9–15-vuotiaat (45 %) liikkuvat yleisemmin liikkumissuosituksen mukaan kuin silloin tällöin seurassa harrastavat (24 %), seuraharrastamisen lopettaneet (23 %) tai ei koskaan seurassa harrastaneet (22 %) (kuvio 47). Myös 5–6 päivänä viikossa vähintään tunnin reippaasti liikkuvien osuus oli säännöllisesti ja aktiivisesti seurassa harrastavien joukossa hieman suurempi kuin silloin tällöin seurassa harrastavilla, harrastuksen lopettaneilla tai ei koskaan seurassa harrastaneilla. Enintään kahtena päivänä viikossa vähintään tunnin reippaasti liikkuvien osuus oli suurin ei koskaan seurassa harrastaneilla.



Kuvio 47. 9–15-vuotiaiden lasten ja nuorten liikkumissuosituksen toteutuminen seurassa harrastamisen mukaan (n = 12 131) (%).

Seurassa säännöllisesti ja aktiivisesti harrastavat lukiolaiset (33 %) liikkuvat yleisemmin liikkumissuosituksen mukaan kuin silloin tällöin seurassa harrastavat (11 %), seuraharrastamisen lopettaneet (11 %) tai ei koskaan seurassa harrastaneet (8 %) (kuvio 48). Myös 5–6 päivänä tunnin reippaasti liikkuvien osuus oli säännöllisesti ja aktiivisesti seurassa harrastavien joukossa selvästi suurempi kuin silloin tällöin seurassa harrastavilla, harrastuksen lopettaneilla tai ei koskaan seurassa harrastaneilla. Enintään kahtena päivänä viikossa tunnin reippaasti liikkuvien osuus oli suurin ei koskaan seurassa harrastaneilla.



Kuvio 48. Lukiolaisten liikkumissuosituksen toteutuminen seurassa harrastamisen mukaan ($n = 4\,979$) (%).

Aloituskä, lajit ja lajimäärä

Seurassa harrastavat ($n = 7\,455$) 11–20-vuotiaat lapset, nuoret ja nuoret aikuiset olivat menneet mukaan toimintaan keskimäärin kuusivuotiaana ($6,3 \pm 3,1$). 11- ja 13-vuotiaat olivat aloittaneet seurassa harrastamisen hieman nuorempina ($5,9 \pm 2,5$ ja $6,1 \pm 2,9$) 15-vuotiaisiin ($6,7 \pm 3,4$) ja 16–20-vuotiaisiin ($6,6 \pm 3,4$) verrattuna. Perusopetusikäiset olivat menneet mukaan toimintaan keskimäärin kuusivuotiaana ($6,2 \pm 2,9$). Tytöt/naiset ($6,1 \pm 2,9$) olivat aloittaneet seurassa harrastamisen poikia/miehiä ($6,5 \pm 3,2$) nuorempina. Ne vastaajat, jotka harrastivat seurassa vain yhtä lajia ($n = 5\,462$) olivat tehneet päätöksen kyseisen lajin harrastamisesta keskimäärin 9-vuotiaana ($9,3 \pm 3,6$). Seurassa vain yhtä lajia harrastavat 11-vuotiaat olivat tehneet päätöksen lajinsa harrastamisesta $7,7 (\pm 2,7)$, 13-vuotiaat $8,5 (\pm 3,2)$, 15-vuotiaat $9,5 (\pm 3,7)$ ja 16–20-vuotiaat $11,2 (\pm 3,5)$ vuotiaana. Perusopetusikäiset olivat tehneet päätöksen lajinsa harrastamisesta keskimäärin 8,5-vuotiaana ($\pm 3,3$).

Selvästi suosituin seurassa harrastettu laji 9–20-vuotiailla lapsilla, nuorilla ja nuorilla aikuisilla oli jalkapallo (23 %). Seuraavaksi suosituimpia lajeja olivat jääkiekko, tanssi ja kilpatanssi, ratsastus, salibandy sekä voimistelu. Harrastetuissa lajeissa oli eroa sukupuolten välillä. Pojilla/miehillä suosituimmat lajit olivat jalkapallo (34 %), jääkiekko (14 %) ja salibandy (10 %), ja tytöillä/naisilla vastaavasti jalkapallo (13 %), ratsastus (12 %), tanssi ja kilpatanssi (12 %) sekä voimistelu (11 %) (liite 7, liitetaulukko 2). Perusopetusikäiset harrastivat yleisimmin jalkapalloa (25 %), jääkiekkoa (8 %), voimistelua (7 %), salibandya (7 %), ratsastusta (7 %) ja tanssia/kilpatanssia (6 %), ja lukiolaiset puolestaan jalkapalloa (18 %), tanssia/kilpatanssia (8 %), jääkiekkoa (6 %) salibandya (6 %), ratsastusta (6 %) ja voimistelua (5 %).

Lähes kolme neljästä (71 %) lukiolaisesta ($n = 2\,122$) oli harrastanut seurassa kaikkiaan vähintään kolme lajia. Yhtä lajia harrastaneiden osuus oli 12 prosenttia ja kahta lajia oli harrastanut vajaa viidesosa (17 %). Kaikkiaan vähintään kolme lajia harrastaneiden osuus oli suurempi naisilla (74 %) kuin miehillä (67 %), kun puolestaan kahta lajia harrastaneiden osuus oli miehillä (21 %) naisia (14 %) suurempi. Lähes kolme neljäsosaa (72 %) seuratoiminnassa mukana olevista lukiolaisista ($n = 2\,124$) harrasti kyseilyhetkellä seurassa vain yhtä lajia. Kahta lajia harrasti joka viides (21 %) ja kolmea tai useampaa lajia kahdeksan prosenttia. Naiset (75 %) harrastivat vain yhtä lajia miehiä (68 %) yleisemmin.

Harjoittelu ja kilpaileminen päälaajissa

Seurassa harrastavilla 9–20-vuotiailla lapsilla, nuorilla ja nuorilla aikuisilla oli valmentajan ohjaamia päälaajin harjoituksia keskimäärin kolme ($2,8 \pm 2,2$) kertaa viikossa. Perusopetusikäisillä valmentajan ohjaamia päälaajin viikoittaisia harjoituksia oli vähemmän ($2,6 \pm 2,0$) kuin lukiolaisilla ($3,5 \pm 2,4$). Lähes kolmella neljäsosalla (71 %) vastaajista oli valmentajan ohjaamia harjoituksia vähintään kaksi kertaa viikossa (taulukko 12). Ei lainkaan tai kerran viikossa valmentajan johdolla harjoittelevien osuudet olivat

suurimmat nuorimmassa ikäryhmässä, kun taas vähintään neljä kertaa viikossa harjoittelevien osuudet olivat suurimmat 13-, 15- ja 16–20-vuotiaiden ikäryhmissä (39 %, 40 % ja 43 %). Valmentajan ohjauksessa kerran viikossa harjoittelevien tyttöjen/naisten osuus oli poikien/miesten osuutta suurempi.

Taulukko 12. *Seurassa harrastavien lasten, nuorten ja nuorten aikuisten valmentajien ohjaamien viikoittaisten harjoituskertojen määrät iän ja sukupuolen mukaan (n = 8 742) (%).*

Krt/vko	9-v.	11-v.	13-v.	15-v.	16–20-v.*	Pojat/ Miehet	Tytöt/ Naiset	Kaikki
Ei yhtään	26	6	8	8	8	12	11	12
1 kerran	31	15	13	12	12	14	20	17
2–3 kertaa	33	48	40	40	37	41	38	39
4–5 kertaa	7	25	31	31	27	24	23	23
Yli 5 kertaa	3	6	8	9	16	9	8	9
Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100
n	1 964	1 859	1 785	1 089	2 029	4 024	4 595	8 742

*lukiolaiset

Pääalajinsa omatoimisia harjoituksia seuratoimintaan osallistuvat 9–20-vuotiaat tekivät noin kaksi ($2,2 \pm 2,3$) kertaa viikossa. Perusopetusikäisillä omatoimisia harjoituksia ($2,3 \pm 2,3$) oli enemmän kuin lukiolaisilla ($2,1 \pm 2,2$). Reilu puolet (55 %) vastaajista harjoitteli omatoimisesti vähintään kaksi kertaa viikossa, kun vastaavasti joka neljäs (24 %) ei harjoitellut omatoimisesti lainkaan (taulukko 13). Omatoimisesti 2–3 kertaa viikossa harjoittelevien osuus oli suurin 15-vuotiailla ja pienin 9-vuotiailla, joilla vastaavasti vähintään neljä kertaa viikossa harjoittelevien osuus oli suurin. Poikien/miesten osuus (80 %) oli ylipäättään omatoimisesti pääalajiaan harjoittelevien osalta tyttöjä/naisia suurempi (72 %). Tyttöjen/naisten osuus oli poikia/miehiä suurempi kerran viikossa omatoimisesti harjoittelevien osalta, kun taas pojista/miehistä suurempi osuus harjoitteli omatoimisesti vähintään kaksi kertaa viikossa.

Taulukko 13. *Seurassa harrastavien lasten, nuorten ja nuorten aikuisten omatoimisten viikoittaisten harjoituskertojen määrät iän ja sukupuolen mukaan (n = 7 777) (%).*

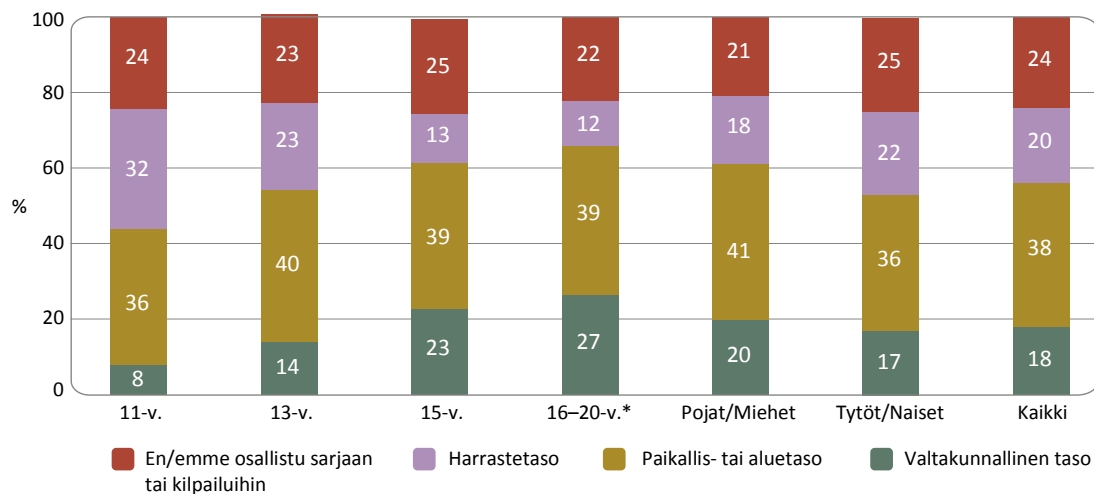
Krt/vko	9-v.	11-v.	13-v.	15-v.	16–20-v.*	Pojat/ Miehet	Tytöt/ Naiset	Kaikki
Ei yhtään	27	21	22	22	27	20	28	24
1 kerran	20	22	22	23	20	20	23	21
2–3 kertaa	24	34	36	39	33	35	31	33
4–5 kertaa	14	14	13	10	13	15	11	13
Yli 5 kertaa	15	9	7	6	7	10	7	9
Yhteensä	100	100	100	100	100	100	100	100
n	1 234	1 750	1 731	1 050	1 995	3 579	4 079	7 777

*lukiolaiset

Valmentajan ohjaama harjoituskerta pääalajissa kesti reilulla puolella (55 %) 11–20-vuotiaista lapsista, nuorista ja nuorista aikuisista (n = 6 558) puolestatoista tunnista kahteen tuntiin. Alle puolentoista tunnin harjoituksia oli vajaalla kolmasosalla (30 %) ja yli kahden tunnin harjoituksia 15 prosentilla. Pääalajin omatoiminen harjoituskerta (n = 5 650) kesti lähes kahdella kolmesta (61 %) yhdestä kahteen tuntia. Alle tunnin omatoimisia harjoituksia teki reilu neljäsosa (29 %) ja yli kahden tunnin harjoituksia joka kymmenes lapsista ja nuorista.

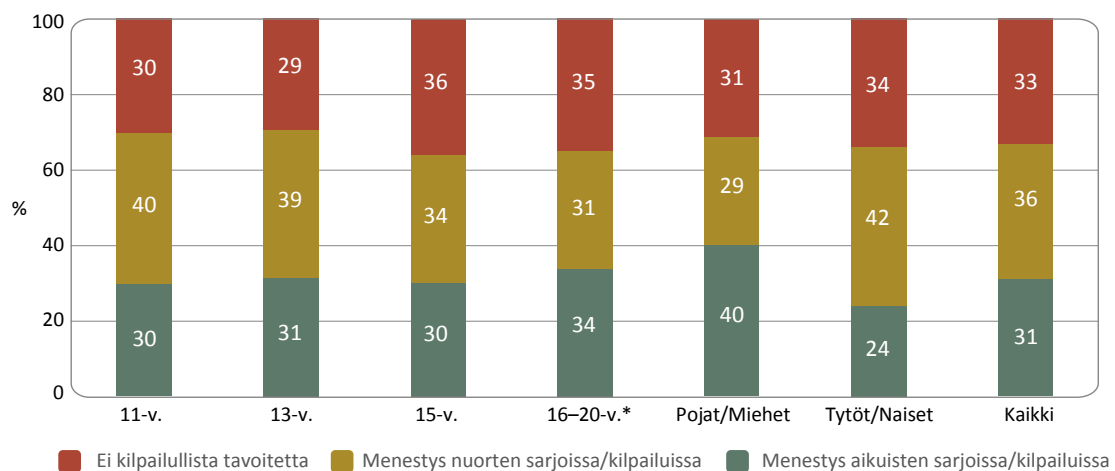
Kaksi kolmesta (66 %) lukiolaisesta (n = 2 020) harjoitteli pääasiassa iltaisin ja reilu viidesosa (22 %) osittain opiskelupäivän aikana ja osittain iltaisin. Kaksitoista prosenttia lukiolaisista harjoitteli pääasiassa opiskelupäivän yhteydessä. Miehet harjoittelivat naisia yleisemmin opiskelupäivän yhteydessä (miehet 16 %, naiset 10 %), kun taas naisista puolestaan useampi harjoitteli iltaisin (naiset 68 %, miehet 63 %).

Reilu kolme neljäsosaa (76 %) seurassa harrastavista 11–20-vuotiaista osallistui tai oli viimeksi kulu-
neen kauden aikana osallistunut kilpailutoimintaan (kuvio 49). Joka viides oli kilpaillut valtakunnalli-
sella tasolla, kaksi viidestä paikallis- tai aluetasolla ja vajaa viidesosa harrastetasolla. Noin joka neljäs ei
ollut osallistunut kilpailutoimintaan lainkaan. Nuoremmissa ikäryhmissä osallistuttiin yleisemmin har-
rastetason kilpailuihin, kun taas valtakunnallisella tasolla kilpailevien osuudet olivat suurimmat van-
hemmissa ikäryhmissä. Pojat/miehet osallistuivat tyttöjä/naisia useammin sekä paikallis- tai aluetason
että valtakunnallisen tason sarjaan tai kilpailuihin. Tytöistä/naisista puolestaan suurempi osuus osallis-
tui harrastetason kilpailuihin tai ei kilpaillut lainkaan. Perusopetusikäisistä 24 prosenttia kilpaili harras-
tetasolla, 38 prosenttia paikallis- tai aluetasolla, 14 prosenttia valtakunnallisella tasolla ja 24 prosenttia
ei kilpaillut lainkaan.



Kuvio 49. Seurassa harrastavien 11–20-vuotiaiden (*lukiolaiset) osallistuminen eritasoisin sarjoihin tai kilpailuihin iän ja sukupuolen mukaan ($n = 6\,889$) (%).

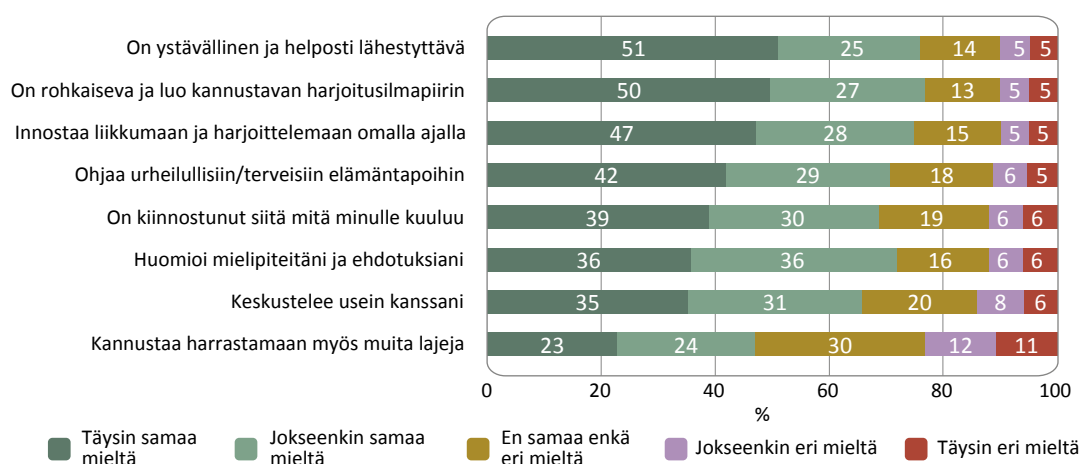
Kahdella kolmesta seurassa harrastavasta 11–20-vuotiaasta oli kilpailullisia tavoitteita urheilijana (kuvio 50). Reilu kolmasosa tavoitteli menestystä juniorisarjoissa ja vajaa kolmasosa aikuisten sarjoissa. Menestystä nuorten sarjoissa/kilpailuissa tavoittelivat yleisimmin tytöt/naiset sekä 11- ja 13-vuotiaat lapset ja nuoret. Poikien/miesten tavoitteena oli muita yleisemmin menestys aikuisten sarjoissa /kilpai-
luissa. Harrastusmielessä ilman kilpailullisia tavoitteita harrastavien osuus oli suurempi tytöillä/naisilla sekä vanhemmissa ikäryhmissä. Perusopetusikäisistä 31 prosenttia harrasti ilman kilpailullisia tavoit-
teita, 38 prosenttia tavoitteli menestystä juniorisarjoissa ja 31 prosenttia aikuisten sarjoissa.



Kuvio 50. Seurassa harrastavien 11–20-vuotiaiden (*lukiolaiset) kilpailullisten tavoitteiden osuudet iän ja sukupuolen mukaan ($n = 6\,816$) (%).

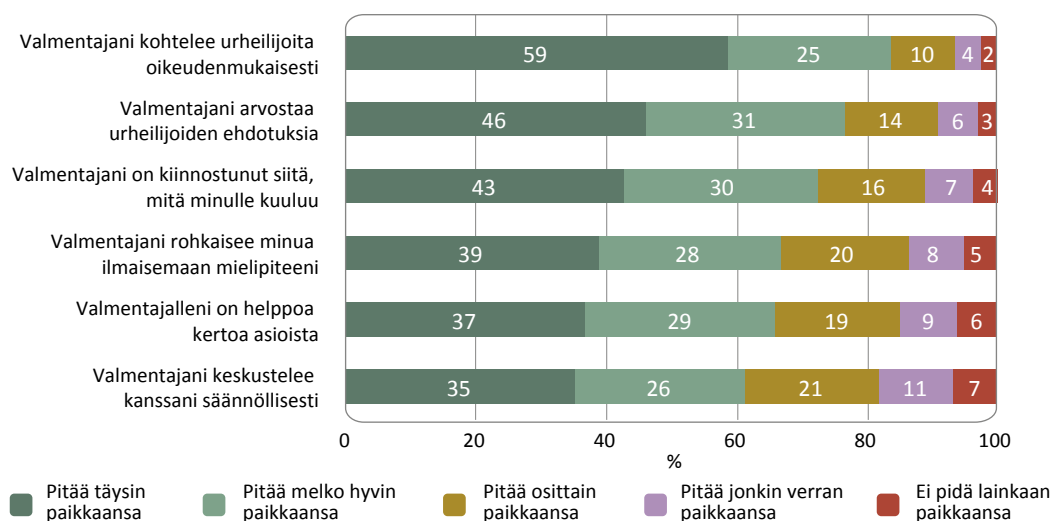
Valmentajan toiminnan arviointi sekä kokemukset harjoittelusta ja arjesta

Liikunta- tai urheiluseurassa harrastavat 11–15-vuotiaat lapset ja nuoret arvioivat valmentajan toiminnan kokonaisuudessaan varsin positiiviseksi. Kolme neljästä lapsesta ja nuoresta arvioi, että valmentaja oli ystävällinen ja helposti lähestyttävä (76 %), oli rohkaiseva ja loi kannustavan harjoitusilmapiirin (77 %) sekä innosti liikkumaan omalla ajalla (75 %) (kuvio 51). Lähes yhtä moni oli myös täysin tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että valmentaja huomioi hänen mielipiteitään tai ehdotuksiaan (72 %) ja ohjasi urheilullisiin/terveisiin elämäntapoihin (71 %). Reilu kaksi kolmasosaa lapsista ja nuorista puolestaan arvioi, että valmentaja oli kiinnostunut siitä mitä hänelle kuului (69 %) sekä keskusteli usein hänen kanssaan (66 %). Vajaa puolet (47 %) oli samaa mieltä siitä, että valmentaja kannusti harrastamaan myös muita lajeja. Vastausten jakaumissa oli eroja sekä ikäryhmien (liite 7, liitetaulukko 3) että sukupuolten (liite 7, liitetaulukko 4) välillä.



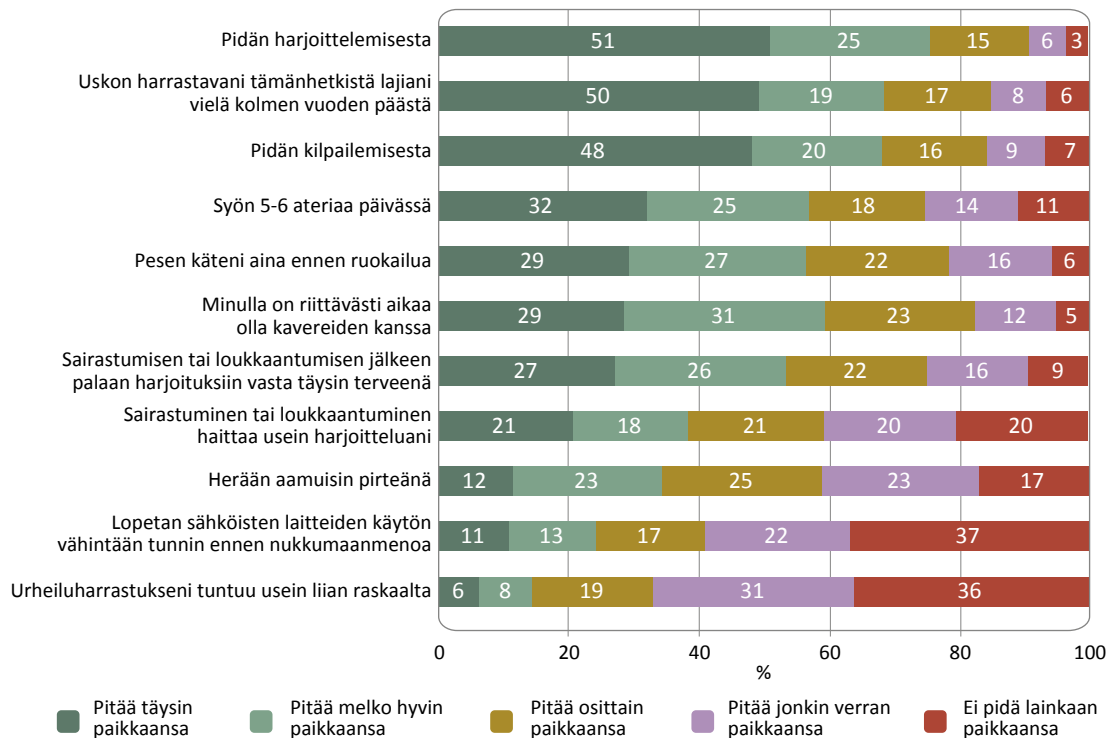
Kuvio 51. Seurassa harrastavien 11–15-vuotiaiden lasten ja nuorten arviot valmentajan toiminnasta (n = 4 508–4 603) (%).

Seurassa harrastavien lukiolaisten kokemukset valmentajasta olivat myös pääosin positiivisia (kuvio 52). Reilu neljä viidesosaa (84 %) koki, että valmentaja kohteli heitä oikeudenmukaisesti. Noin kolme neljäsosaa (77 %) arvioi, että valmentaja arvosti urheilijoiden ehdotuksia ja oli kiinnostunut siitä, mitä hänelle kuului (73 %). Lisäksi kaksi kolmesta koki, että valmentaja rohkaisi urheilijaa ilmaisemaan mielipiteitään (67 %) ja että valmentajalle oli helppo kertoa asioista (66 %). Lisäksi kolme viidestä (61 %) vastaajasta arvioi, että valmentaja keskusteli hänen kanssaan säännöllisesti.



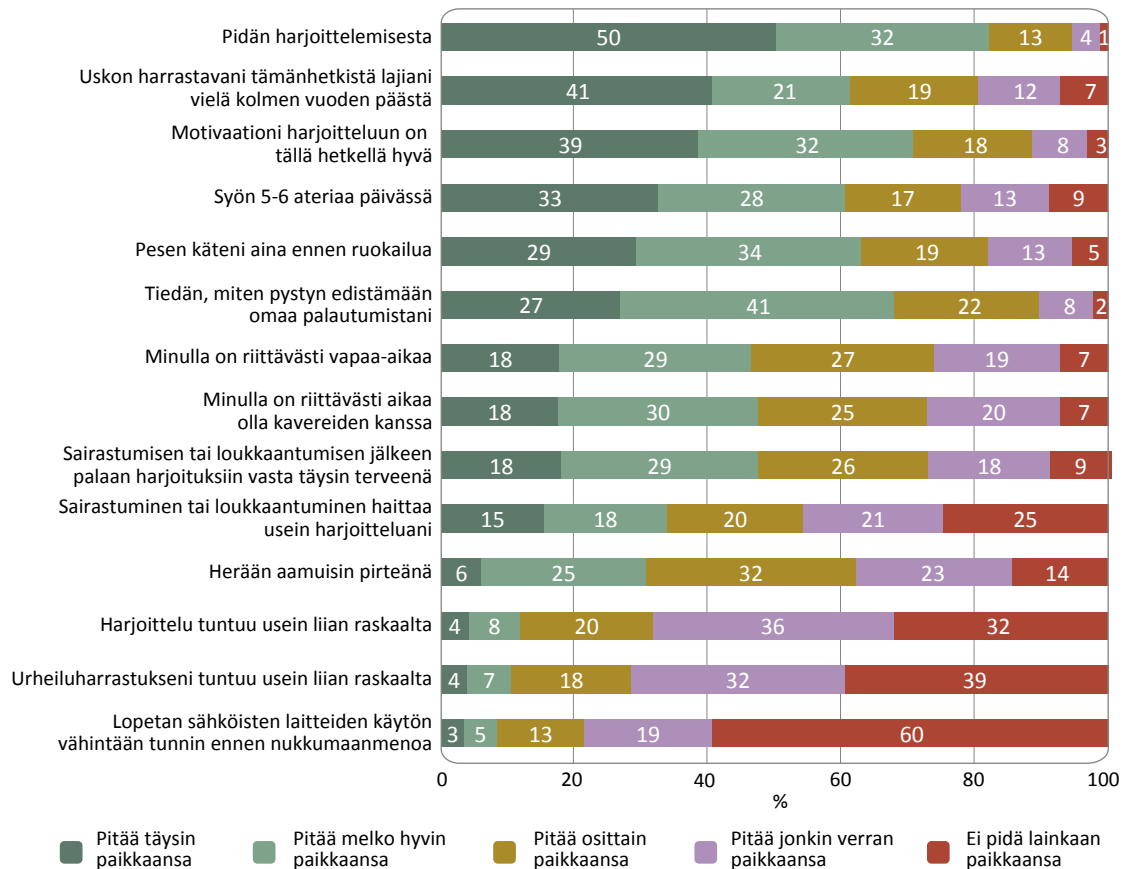
Kuvio 52. Seurassa harrastavien lukiolaisten arviot valmentajan toiminnasta (n = 1 934–1 949) (%).

Seurassa harrastavat 11–15-vuotiaat lapset ja nuoret arvioivat myös harjoittelemiseen, terveystottumuksiin, vapaa-ajan määrään ja kuormittumiseen liittyviä väitteitä. Kolme neljästä (76 %) piti harjoittelemisesta ja reilu kaksi kolmasosaa (69 %) uskoi harrastavansa tämänhetkistä lajiaan vielä kolmen vuoden päästä sekä piti myös kilpailemisesta (68 %) (kuvio 53). Reilu puolet (56 %) lapsista ja nuorista arvioi pesevänsä kätensä aina ennen ruokailua ja vajaa kolme viidesosaa (57 %) syövänsä 5–6 ateriaa (sisältäen ruokailut ja välipalat) päivässä. Kaksi viidesosaa (39 %) lapsista ja nuorista koki sairastumisen tai loukkaantumisen haittaavan usein harjoittelua. Yli puolet (53 %) arvioi palaavansa sairastumisen tai loukkaantumisen jälkeen harjoituksiin vasta täysin terveenä. Lapsista ja nuorista reilu kolmasosa (35 %) koki heräävänsä aamulla pirteänä ja vajaa neljäsosa (24 %) arvioi lopettavansa sähköisten laitteiden (esimerkiksi tabletit, kännykät) käytön vähintään tunnin ennen nukkumaanmenoa. Kolme viidestä (60 %) koki, että heillä oli riittävästi aikaa olla kavereiden kanssa. 14 prosenttia koki urheiluharrastuksen tuntuvan usein liian raskaalta. Vastausten jakaumissa oli eroja sekä ikäryhmien (liite 7, liitetaulukko 5) että sukupuolten (liite 7, liitetaulukko 6) välillä.



Kuvio 53. Seurassa harrastavien 11–15-vuotiaiden lasten ja nuorten arviot harjoittelusta, terveystottumuksista, vapaa-ajasta ja kuormittumisesta (n = 4 644–4 810) (%).

Myös seurassa harrastavat lukiolaiset arvioivat harjoittelumotivaatioon, terveystottumuksiin ja -tietoon, vapaa-ajan määrään ja kuormittumiseen liittyviä väitteitä. Valtaosa (82 %) lukiolaisista piti harjoittelemisesta ja myös arvioi motivaationsa harjoitteluun hyväksi (71 %) (kuvio 54). Lisäksi kolme viidestä (62 %) uskoi harrastavansa tämänhetkistä lajiaan vielä kolmen vuoden päästä. Reilu kolme viidesosaa arvioi myös pesevänsä kätensä aina ennen ruokailua (63 %) sekä syövänsä 5–6 ateriaa (sisältäen ruokailut ja välipalat) päivässä (61 %). Sairastuminen tai loukkaantuminen haittasi usein harjoittelua kolmasosalla (33 %) lukiolaisista ja yksi kymmenestä koki harjoittelun tuntuvan usein liian raskaalta. Reilu kaksi kolmasosaa (68 %) koki kuitenkin tietävänsä, miten pystyy edistämään omaa palautumistaan ja vajaa puolet (47 %) kertoi palaavansa sairastumisen tai loukkaantumisen jälkeen harjoituksiin vasta täysin terveenä. Lähes kolmasosa (31 %) lukiolaisista koki heräävänsä aamuisin pirteänä ja alle kymmenesosa (7 %) arvioi lopettavansa sähköisten laitteiden (esimerkiksi tabletit, kännykät) käytön vähintään tunnin ennen nukkumaanmenoa. Vajaa puolet lukiolaisista koki, että heillä oli sekä riittävästi vapaa-aikaa (47 %) että riittävästi aikaa olla kavereiden kanssa (48 %). Vastausten jakaumissa oli eroja sukupuolten (liite 7, liitetaulukko 7) välillä.



Kuvio 54. Seurassa harrastavien lukiolaisten arviot harjoittelumotivaatiosta, terveystottumuksista ja -tiedosta, vapaa-ajasta ja kuormittumisesta ($n = 1\,984\text{--}2\,021$) (%).

Urheilu-/liikuntaluokalla tai urheilulukiossa ($n = 971$) opiskelevat 13–20-vuotiaat nuoret ja nuoret aikuiset olivat käyttäneet urheiluakatemian palveluista yleisimmin mahdollisuutta harjoitteluun tai valmennukseen opiskelupäivän aikana tai sen yhteydessä (64 %). Seuraavaksi yleisimmin oli hyödynnetty fysiikkavalmennusta (47 %), opintojen ohjausta/urusuunnittelua (35 %) ja lääkäripalveluja (35 %). Fysioterapiapalveluja (27 %), testauspalveluja (25 %), psyykkistä valmennusta (24 %), joustavia opintojärjestelyjä (19 %) sekä ravitsemusasiantuntijapalveluja (15 %) olivat nuoret ja nuoret aikuiset hyödyntäneet harvemmin. Lukiolaiset hyödynsivät urheiluakatemian palveluja yleisemmin yläkouluikäisiin verrattuna ravitsemusasiantuntija- ja lääkäripalvelut poisluettuna. Tyttöihin/naisiin verrattuna pojista/miehistä suurempi osuus oli hyödyntänyt harjoittelumahdollisuutta opiskelupäivän aikana (pojat/miehet 69 %, tytöt/naiset 57 %), fysiikkavalmennusta (pojat/miehet 54 %, tytöt/naiset 36 %) sekä testauspalveluja (pojat/miehet 27 %, tytöt/naiset 19 %).

Seuraharrastuksen lopettamisen syyt

Seuraharrastuksen lopettaneet lapset, nuoret ja nuoret aikuiset (9–20-v.) ($n = 4\,719$) olivat lopettaneet harrastamisen keskimäärin 12-vuotiaana ($12,1 \pm 2,8$), pojat/miehet ($11,8 \pm 2,9$) tyttöjä/naisia ($12,2 \pm 2,8$) nuorempina. Seuraharrastamisen keskimääräinen lopettamiskä oli 9-vuotiailla 7,5 vuotta ($\pm 1,5$), 11-vuotiailla 9,6 vuotta ($\pm 1,8$), 13-vuotiailla 11 vuotta ($\pm 2,0$) ja 15-vuotiailla 12,5 vuotta ($\pm 2,2$). Perusopetusikäiset olivat lopettaneet harrastamisen keskimäärin 11-vuotiaana ($10,8 \pm 2,7$), pojat ($10,6 \pm 2,7$) tyttöjä ($10,9 \pm 2,6$) nuorempina. Lukiolaiset olivat puolestaan lopettaneet harrastamisen keskimäärin 13,6-vuotiaana ($\pm 2,2$), miehet ($13,5 \pm 2,3$) naisia ($13,7 \pm 2,2$) nuorempina.

Kolme viidesosaa (61 %) seuraharrastamisen lopettaneista 16–20-vuotiaista vastaajista ($n = 2\,130$) oli osallistunut toimintaan harrastusmielessä, reilu neljäsosa (28 %) kilpailumielessä ja yksi kymmenestä

(11 %) kokeilumielessä. Naiset (31 %) olivat osallistuneet toimintaan miehiä (24 %) yleisemmin kilpailumielessä, kun taas miehet (64 %) naisia yleisemmin harrastusmielessä (59 %). Reilu kolmasosa (35 %) seuraharrastamisen lopettaneista lukiolaisista oli harrastanut seurassa kaiken kaikkiaan yhtä lajia. Kahta lajia oli harrastanut neljäsosa (25 %) ja kolmea tai useampaa lajia kaksi viidesosaa (40 %) vastaajista. Kahta lajia harrastaneiden osuus oli suurempi miehillä (miehet 29 %, naiset 23 %) ja kolmea tai useampaa lajia harrastaneiden osuus puolestaan naisilla (naiset 43 %, miehet 36 %).

Lähes puolelle (48 %) yhdeksänvuotiaista seuraharrastuksen lopettamisen tärkein syy oli kyllästyminen lajiin (taulukko 14). Lajiin kyllästymisen (29 %) lisäksi 11–20-vuotiailla lopettamisen kolmen tärkeimmän syyn joukkoon kuuluivat se, ettei harrastaminen ollut tarpeeksi innostavaa (34 %) tai ettei viihtynyt joukkueessa/ryhmässä (27 %) (taulukko 15). Vaikka sekä 11–15-vuotiailla (n = 2 219) että 16–20-vuotiailla (n = 2 101) kolme tärkeintä seuraharrastamisen lopettamisen syytä olivat samoja, niiden osuuksissa oli eroja. Perusopetusikäisistä lukiolaisia suurempi osuus koki, että harrastaminen ei ollut tarpeeksi innostavaa (perusopetusikäiset 42 %, lukiolaiset 27 %) tai että oli kyllästynyt lajiin (perusopetusikäiset 30 %, lukiolaiset 27 %). 11–20-vuotiaista pojista/miehistä tyttöjä/naisia suurempi osuus koki, että harrastaminen ei ollut tarpeeksi innostavaa (pojat/miehet 37 %, tytöt/naiset 32 %) tai että oli kyllästynyt lajiin (pojat/miehet 34 %, tytöt/naiset 25 %). Tytöistä/naisista suurempi osuus puolestaan ei viihtynyt joukkueessa/ryhmässä (tytöt/naiset 29 %, pojat/miehet 25 %). Myös muissa seuraharrastamisen lopettamiseen vaikuttaneiden syiden jakaumissa oli eroja sekä ikäryhmien että sukupuolten välillä (liite 7, liitetaulukko 8)

Taulukko 14. Tärkein syy yhdeksänvuotiaiden urheiluseuraharrastuksen lopettamiselle (n = 481) (%).

Syy	%
Kyllästyin lajiin	48
Ryhmäni/joukkueeni toiminta loppui	17
Halusin harrastaa jotain muuta urheilulajia	15
Kaverinikin lopettivat	9
En pitänyt valmentajasta	8
Koronapandemian seurauksena	3

Taulukko 15. Tärkeimmät syyt seuraharrastuksen lopettamiselle 11–20-vuotiailla lapsilla, nuorilla ja nuorilla aikuisilla (n = 4 329) (%).

Syy	%
Harrastaminen ei ollut tarpeeksi innostavaa	34
Kyllästyin lajiin	29
En viihtynyt joukkueessa/ryhmässä	27
Kaverinikin lopettivat	15
Minulla oli muuta tekemistä	15
Ryhmäni/joukkueeni toiminta loppui	14
Minulla ei ollut tarpeeksi hauskaa	14
Sairaus/loukkaantuminen	13
En ollut niin hyvä kuin halusin olla	12

Tulevaisuuden mahdollisuudet urheiluseuratoiminnassa

Sekä liikunta- ja urheiluseurassa harrastavilta että seuraharrastamisen lopettaneilta lukiolaisilta kysyttiin myös, olisivatko he kiinnostuneita toimimaan seurassa muussa roolissa kuin liikkujana tai urheilijana. Seurassa harrastavista lukiolaisista (n = 1 995) valmentajana tai ohjaajana olisi tällä hetkellä kiinnostunut toimimaan viidesosa (19 %) ja tulevaisuudessa asian näki mahdollisena reilu neljäsosa (27 %). Juuri

tällä hetkellä ei valmentajana tai ohjaajana toimiminen kiinnostanut reilua neljäsosaa (29 %), ja 15 prosenttia lukiolaisista arvioi, ettei asia tule kiinnostamaan heitä koskaan. Kymmenesosa (10 %) ei osannut ottaa kantaa asiaan. Naiset olivat miehiä kiinnostuneempia toimimaan valmentajana tai ohjaajana sekä tällä hetkellä (naiset 25 %, miehet 11 %) että tulevaisuudessa (naiset 29 %, miehet 26 %). Miehistä (18 %) useampi kuin naisista (13 %) arvioi, ettei ole tule olemaan koskaan kiinnostunut valmentajan tai ohjaajan roolissa toimimisesta seurassa. Toimitsijana, huoltotehtävissä tai varainhankkijana toimimisen näki puolestaan tällä hetkellä mahdollisena kymmenesosa (10 %) ja tulevaisuudessa hieman suurempi osuus (13 %) lukiolaisista (n = 1 987). Toiminta kyseisissä rooleissa ei kiinnostanut tällä hetkellä reilua kolmasosaa (35 %) ja neljäsosa (25 %) vastaajista arvioi, ettei asia tule kiinnostamaan heitä koskaan. Vajaa viidesosa (17 %) vastaajista ei osannut ottaa kantaa asiaan. Naisista (37 %) suurempi osuus kuin miehistä (32 %) ei kokenut kyselyhetkellä kiinnostusta toimitsijana, huoltotehtävissä tai varainhankkijana toimimiseen. Miehistä (26 %) puolestaan naisia (23 %) suurempi osuus arvioi, ettei ole tule olemaan koskaan kiinnostunut kyseisistä tehtävistä seurassa.

Seuraharrastamisen lopettaneista lukiolaisista (n = 2 127) valmentajana tai ohjaajana oli tällä hetkellä kiinnostunut toimimaan yksi kymmenestä (9 %) ja tulevaisuudessa asian näki mahdollisena reilu kymmenesosa (14 %) vastaajista. Kyselyhetkellä valmentajana tai ohjaajana toimiminen ei kiinnostanut vajaata kahta viidesosaa (39 %). Neljäsosa (26 %) vastaajista arvioi, ettei asia tule kiinnostamaan heitä koskaan ja 13 prosenttia ei osannut ottaa kantaa asiaan. Naiset olivat miehiä kiinnostuneempia toimimaan valmentajana tai ohjaajana sekä tällä hetkellä (naiset 13 %, miehet 3 %) että tulevaisuudessa (naiset 16 %, miehet 10 %). Miehistä (28 %) useampi kuin naisista (24 %) arvioi, ettei ole tule olemaan koskaan kiinnostunut valmentajan tai ohjaajan roolissa toimimisesta seurassa. Toimitsijana, huoltotehtävissä tai varainhankkijana toimimisen näki tällä hetkellä mahdollisena viisi prosenttia ja tulevaisuudessa kuusi prosenttia lukiolaisista (n = 2 111). Tällä hetkellä toiminta ei kiinnostanut kahta viidesosaa (39 %) vastaajista ja reilu kolmasosa (35 %) arvioi, ettei asia tule kiinnostamaan heitä koskaan. Vastaajista 15 prosenttia ei osannut ottaa kantaa asiaan. Naisista suurempi osuus kuin miehistä tunsikin kiinnostusta toimia muussa kuin liikkujaan/urheilijan roolissa sekä tällä hetkellä (naiset 16 %, miehet 10 %) että tulevaisuudessa (naiset 7 %, miehet 5 %).

Yhteenveto

Vuoden 2024 LIITU-tutkimuksen tulosten mukaan 55 prosenttia 9–20-vuotiaista lapsista, nuorista ja nuorista aikuisista osallistui liikunta- tai urheiluseuratoimintaan, 9–15-vuotiaista lapsista ja nuorista 60 prosenttia ja 16–20-vuotiaista nuorista aikuisista 44 prosenttia. Yleisintä seuraharrastaminen oli 11-vuotiailla (70 %) ja alhaisinta 15-vuotiailla (44 %) ja 16–20-vuotiailla (44 %). Seurassa liikuntaa tai urheilua säännöllisesti ja aktiivisesti harrastavien 9–15-vuotiaiden perusopetusikäisten osuus oli vuonna 2024 suurempi (49 %) vuoteen 2022 (45 %) verrattuna. Koronapandemiaa edeltävä taso on siis lähes saavutettu (Blomqvist ym. 2018: 50 %). Samoin 16–20-vuotiailla nuorilla aikuisilla liikuntaa tai urheilua säännöllisesti ja aktiivisesti harrastavien osuus (38 %) oli kasvanut vuoden 2020 LIITU-tutkimukseen (Mononen ym. 2021: 31 %) verrattuna. Myös kilpailutoimintaan osallistuminen oli elpynyt, kun perusopetusikäisistä reilu kolme neljäsosaa (76 %) osallistui kilpailutoimintaan (Blomqvist ym. 2022: 68 %). Lisäksi menestystä aikuisten sarjoissa/kilpailuissa tavoiteltiin aikaisempaa yleisemmin.

Seuraharrastamisen aloitusikä (6,2 vuotta) oli pysynyt perusopetusikäisillä lähes samalla tasolla kuin aikaisemmissakin LIITU-aineistoissa (Mononen ym. 2016; Blomqvist ym. 2019; Blomqvist ym. 2023). Lukiolaisten aloitusikä oli hieman varhentunut (6,6 vuotta) vuoden 2020 LIITU-aineistoon (6,9 vuotta) verrattuna (Mononen ym. 2021). Sekä lapset ja nuoret että nuoret aikuiset harjoittelivat päälaajiaan sekä valmentajan johdolla että omatoimisesti yleisimmin 2–3 kertaa viikossa. Seurassa säännöllisesti ja aktiivisesti harrastavat perusopetusikäiset ja lukiolaiset saavuttivat itsearvioidun liikkumissuosituksen selvästi yleisemmin kuin silloin tällöin harrastavat, lopettaneet ja ei koskaan harrastaneet. Ohjattu harjoittelu ei kuitenkaan riitä kattamaan suositeltua liikkumisen määrää, vaan arkeen tarvitaan myös muuta liikkumista kotona, koulussa, harrastuksissa ja muuna vapaa-aikana. Tähän tulisi myös liikunta- ja urheiluseurojen harrastajiaan kannustaa (Kokko ym. 2023).

Edellisten LIITU-tutkimusten tapaan suosituimpia seurassa harrastettuja lajeja olivat pojilla/miehillä jalkapallo, jääkiekko ja salibandy sekä tytöillä/naisilla jalkapallo, ratsastus, tanssi/kilpatanssi ja voimistelu. Valmentajan toiminta näyttäytyi valtaosalle lapsista, nuorista ja nuorista aikuisista positiivisena. Valmentajan toiminnassa huomiota vaativat kuitenkin erityisesti rohkaiseminen muiden lajien harrastamiseen sekä säännöllinen keskustelu harrastavan lapsen, nuoren tai nuoren aikuisen kanssa. Lapset, nuoret ja nuoret aikuiset myös pitivät harjoittelusta ja kilpailemisesta sekä uskoivat harrastavansa lajiin vielä kolmen vuoden kuluttuakin. Arjessa huomioita vaatii erityisesti unihygienian harjoittelu sisältäen digilaitteiden käytön rajoittamisen.

Aikaisempien LIITU-tutkimusten tulosten suuntaisesti seuraharrastamisen lopettaneiden osuudet kasvoivat iän karttuessa. Tärkeimmät harrastamisen lopettamisen syyt liittyivät toiminnassa viihtymiseen: lajiin kyllästymiseen, siihen ettei harrastaminen ollut tarpeeksi innostavaa tai ettei viihtynyt joukkueessa/ryhmässä. Harrastuksen lopettaneista lapsista, nuorista ja nuorista aikuisista kolme neljästä olisi kuitenkin halukas aloittamaan harrastamisen seurassa uudelleen, suurin osa harrastusmielessä. Tämä haastaa seuroja kasvattamaan kiinnostavia ja helposti saavutettavia harrastusmahdollisuuksia niille, jotka haluaisivat palata takaisin toiminnan piiriin harrastajina. Muussa roolissa, kuten valmentajana, ohjaajana, toimitsijana tai huoltajana toimiminen ei kiinnostanut harrastuksen lopettaneita nuoria aikuisia kovinkaan paljon. Seurassa harrastavilla 16–20-vuotiailla oli kuitenkin kiinnostusta myös muissa kuin harrastajan roolissa toimimiseen. Vajaa puolet (46 %) heistä näki esimerkiksi toimimisen valmentajana tai ohjaajana mahdollisena joko tällä hetkellä tai tulevaisuudessa. Liikunta- ja urheiluseurojen tulisivin tuoda harrastajilleen aktiivisesti esille myös mahdollisuuksia erilaisissa rooleissa toimiseen.

Lähteet

- Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P. & Kokko, S. (2019) Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU- tutkimuksen tuloksia 2018*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto, 49–55.
- Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P. & Kokko, S. (2023) Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU- tutkimuksen tuloksia 2022*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1, Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto, 83–92.
- Tarvainen, K., Manner, J., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. (2022) Harrastaminen ja vapaa-aika. Teoksessa S. Aapola-Kari (toim.) *Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2022: Vaihteleva vapaa-aika*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:8, Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto, 11–121.
- Mononen, K., Blomqvist, M., Koski, P. & Kokko, S. (2016) Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa S. Kokko & A. Mehtälä (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016*, Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto, 27–35.
- Mononen, K., Blomqvist, M., Koski, P. & Kokko, S. (2021) Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa S. Kokko, R. Hämylä & L. Martin (toim.) *Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020*, Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:1, Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto, 42–51.
- Koski, P. & Mäenpää, P. (2018) *Suomalaiset liikunta- ja urheiluseurat muutoksessa 1986–2016*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2018:25, Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö, 11.
- Kokko, S., Ahokas, I., Leino, H., Lyytimäki, J., Raudasoja, I., Simula, M., Tapio, P. & Vasankari, T. (2023) *Urheiluseurat voivat liikuttaa lapsia ja nuoria entistä monipuolisemmin ja kestävämmiin. STYLE-suosituksia 3/2023*. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-249-606-5>
- Mäenpää, P. & Pollari, A. (2021) *Koronapandemian akuutit vaikutukset seurojen toimintaan ja talouteen*. Olympiakomitean selvitys 5/2021. <https://www.olympiakomitea.fi/2021/06/16/selvitys-koronapandemialla-laajat-vaikutukset-urheiluseurojen-toimintaan-ja-talouteen/>. (Viitattu 24.02.2025)

7.2 Epäasiallinen kohtelu urheilussa

Virve Toivonen¹ ja Marko Kananen²

1 Helsingin yliopisto 2 Suomen urheilun eettinen keskus

Urheilijoiden kokemukset erilaisesta epäasiallisesta kohtelusta ovat viime vuosina olleet esillä julkisessa keskustelussa ja ilmiötä on myös tutkittu. Lasten ja nuorten väkivaltakokemuksia ohjatussa liikuntaseuratoiminnassa on tarkasteltu muun muassa Lapsiuhritutkimuksissa (Fagerlund ym. 2013; Mielityinen ym. 2023), Suomen urheilun eettisen keskuksen (SUEK) tutkimuksessa (Kaski ym. 2022) sekä Urheilijoiden kaltoinkohtelu, hyvinvointi ja oikeusturva tutkimushankkeessa (esim. Toivonen & Aine 2024). Tutkimusten perusteella myönteiset kokemukset urheilussa ovat kielteisiä yleisempiä, mutta urheilussa esiintyy myös epäasiallista kohtelua. Erityisen yleistä näyttäisi olevan henkinen väkivalta ja epäasiallisen kohtelun riskiryhmässä ovat muun muassa nuoret kilpaurheilijat.

LIITU-tutkimuksessa lasten ja nuorten syrjintä- ja kiusaamiskokemuksia tarkasteltiin ensimmäisen keran vuonna 2016 (Laine ym. 2016). Vuoden 2022 raportissa tarkastelua hieman laajennettiin (Toivonen & Kananen 2023), ja sama kysely toistettiin vuonna 2024 niin, että nyt epäasiallista kohtelua koskevaan kyselyyn vastasivat 7.- ja 9.-luokkalaisten ohella myös 5.-luokkalaiset sekä lukiossa opiskelevat. Kaikkiaan epäasiallista kohtelua koskevaan kysymysosioon vastasi 15 259 lasta tai nuorta. Vastaukset analysoitiin erikseen urheilua kyselyhetkellä seurassa harrastavien (n = 7 634) sekä urheilua aiemmin harrastaneiden (n = 4 538) joukosta.

Epäasiallisella kohtelulla tarkoitettiin kyselyssä mitä tahansa toimintaa, jonka lapsi tai nuori oli kokenut epäasialliseksi tai ikäväksi. Epäasiallinen kohtelu on siten voinut olla henkistä, fyysistä tai seksuaalista, sanallista tai sanatonta, tietoista tai tiedostamatonta. Kyselyssä kysyttiin (liitteet 3–6)¹⁷ ensin yleisesti, oliko vastaaja nykyisen tai aiemman urheiluharrastuksensa parissa joskus kohdannut epäasiallista tai muutoin ikäväksi kokemaansa kohtelua. Tarkemmat kysymykset aukesivat 5.-, 7.- ja 9.-luokkalaisten kyselylomakkeella vain niille, jotka vastasivat tähän yleiseen kysymykseen myöntävästi. Lukiolaisille tarkentavat kysymykset olivat avoinna kaikille riippumatta siitä, mitä he olivat vastanneet yleiseen kysymykseen epäasiallisesta kohtelusta. Tarkemmat kysymykset koskivat epäasiallisen kohtelun tapaa ja esiintymistiheyttä, sitä kuka epäasialliseen kohteluun oli syyllistynyt sekä miten asiaa käsiteltiin ja lopuksi epäasiallinen kohtelu.

Aiemmissa tutkimuksissa on havaittu, että lapset ja nuoret hyötyvät usein konkreettisimmista kysymyksistä (esim. Toivonen & Aine 2024). He saattavat vastata yleiseen kysymykseen epäasiallisesta kohtelusta kielteisesti tai valita vastausvaihtoehdon en osaa sanoa, mutta vastaavat myönteisesti asiasta tarkemmin kysyttäessä (esimerkiksi onko sinua painostettu urheilemaan sairaana tai onko sinua nimittely urheiluharrastuksen parissa). Näin kävi myös LIITU-kyselyssä. Urheilua aktiivisesti harrastavista lukiolaisista 29 prosenttia vastasi myöntävästi yleiseen kysymykseen epäasiallisesta kohtelusta, mutta esimerkiksi pilkkaamista ja nimittelyä kertoi kohdanneensa 38 prosenttia vastaajista ja kirolua ja huumamista peräti 53 prosenttia. Tulokset alleviivaavat sitä, että jatkossa tarkemmat kysymykset on syytä avata kaikille vastaajille.

Liikuntaa urheiluseurassa harrastavien tulokset

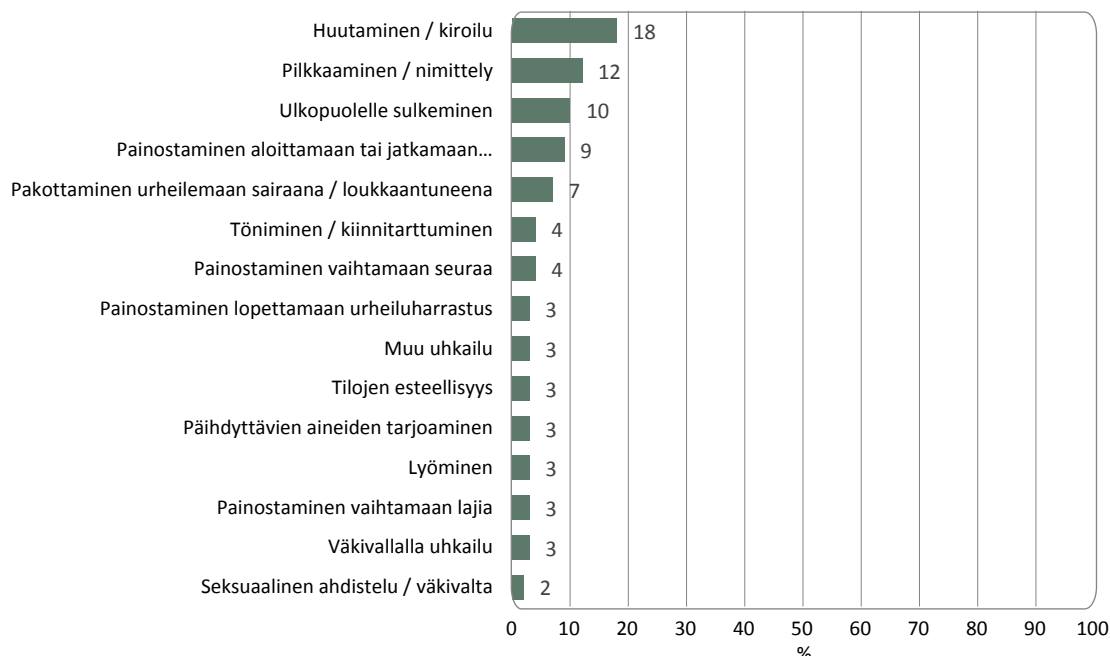
Epäasiallista kohtelua kokeneet

Epäasiallista kohtelua koskevaan kysymysosioon vastasi kaikkiaan 15 259 lasta tai nuorta 5., 7. ja 9. luokilta sekä lukiossa. Heistä 7 634 ilmoitti harrastavansa parhaillaan urheilua liikuntaseurassa. Urheilua harrastavista vastaajista noin puolet (51 %) kertoi, ettei heillä ole kokemuksia epäasiallisesta kohtelusta urheilussa. Vajaa neljäsosa (23 %, n = 1 617) vastaajista oli joskus kokenut epäasiallista tai muuten ikäväksi tuntemaansa kohtelua, ja vajaa viidesosa (19 %) oli valinnut vastausvaihtoehdon en osaa sanoa. Kysymykseen epäasiallisen kohtelun kokemuksista jätti kokonaan vastaamatta 694 (8 %) vastaajaa.

¹⁷ Liite 3 kysymykset 59–65, Liite 4 kysymykset 71–76, Liite 5 kysymykset 68–73, Liite 6 kysymykset 87–92

Epäasiallisen kohtelun tavat

Kolme yleisintä epäasiallisen kohtelun muotoa olivat kiroilu ja huutaminen, pilkkaaminen tai nimittely, sekä ryhmän ulkopuolelle sulkeminen (kuvio 55). Ne voidaan luokitella henkiseksi kaltoinkohteluksi, samoin kuin painostaminen aloittamaan tai jatkamaan urheiluharrastusta tai pakottaminen urheilemaan sairaana, jotka olivat seuraavaksi yleisimpiä epäasiallisen kohtelun muotoja. Muut epäasiallisen kohtelun muodot olivat selvästi harvinaisempia.



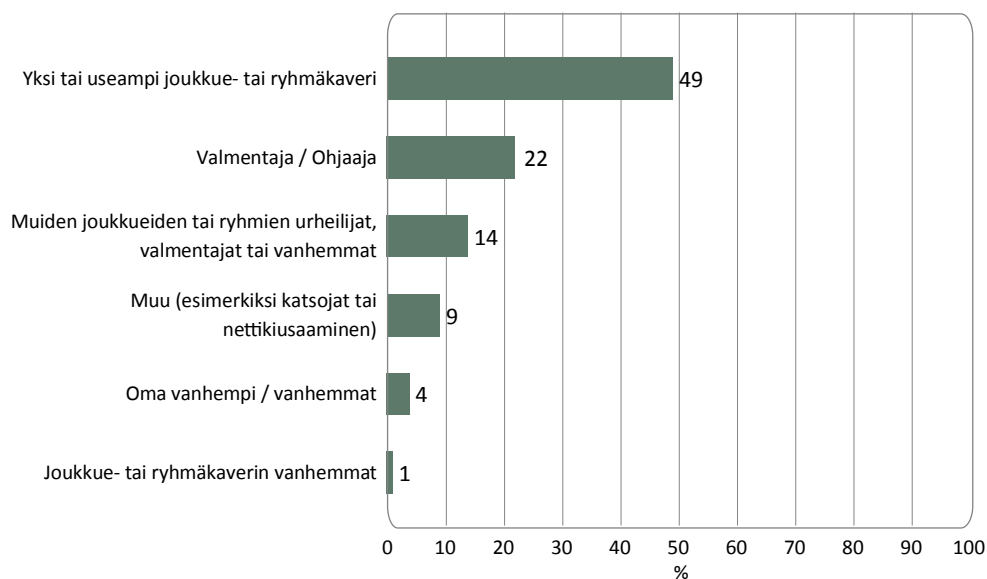
Kuvio 55. Epäasiallista kohtelua vähintään kerran kokeneet (%), $n = 7\,634$

Urheilua harrastavien joukossa epäasiallisen kohtelun kokemuksissa oli tilastollisesti merkitseviä eroja sekä sukupuolten että eri ikäryhmien välillä, samoin sen suhteen, millä tasolla urheilua harrastettiin. Tytöillä/naisilla (36 %) oli epäasiallisen kohtelun kokemuksia enemmän kuin pojilla/miehillä (32 %). Kaikkein eniten niitä oli vastaajilla, jotka ilmoittivat sukupuolekseen muu (38 %, $n = 35$). Kaltoinkohtelukokemukset kasvoivat sitä myös mukaa, kun kilpailullisuus lisääntyi. Vähiten niitä oli vain harrastemielessä urheilevilla (26 %) ja eniten valtakunnallisen tason kilpaurheilijoilla (48 %). Kaltoinkohtelukokemukset kasvoivat niin ikään iän myötä, vähiten niitä oli 5.-luokkalaisilla (13 %) ja eniten lukiolaisilla (67 %).

Monet epäasiallista kohtelua raportoineista nuorista olivat kokeneet useampaa kuin yhtä epäasiallisen kohtelun muotoa ja useimmiten muutamia kertoja. Kokemukset usein tai toistuvasti tapahtuvasta epäasiallisesta kohtelusta olivat selvästi harvinaisempia. Tällöin oli tyypillisimmin kyse huutamisesta tai kiroilusta, jota oli kokenut usein tai toistuvasti noin neljännes (27 %) urheilevista lapsista ja nuorista.

Ketkä epäasialliseen kohteluun syylistyivät?

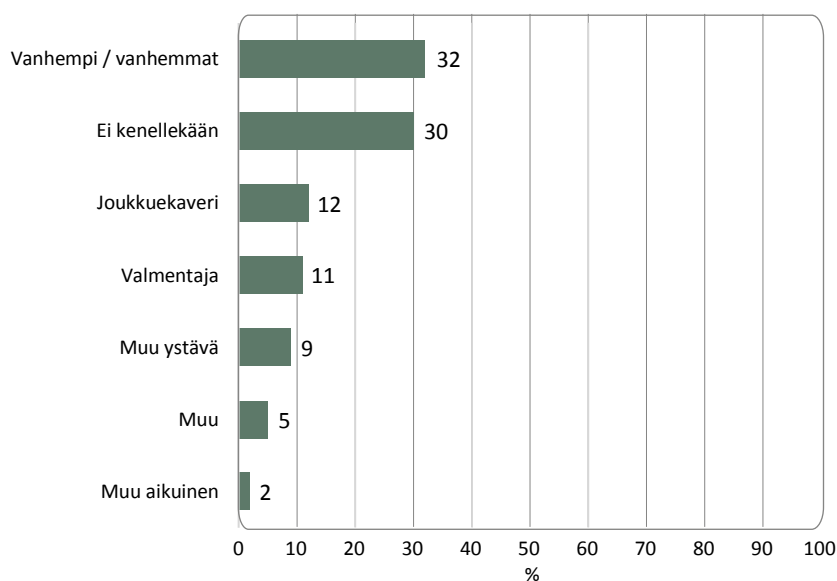
Useimmiten epäasialliseen kohteluun oli syyllistynyt nuoren vertainen eli yksi tai useampi joukkue- tai ryhmäkaveri (kuvio 56). Toiseksi yleisintä oli valmentajan valmennettavaan kohdistama epäasiallinen kohtelu. Toisinaan epäasialliseen kohteluun syyllistyi myös nuoren oma tai joukkuekaverin vanhempi. Siten lähes 30 prosenttia epäasialliseen kohteluun syyllistyneistä oli aikuisia. Myös katsojien taholta tapahtuvaa epäasiallista kohtelua raportoitiin, samoin verkossa tapahtuvaa kiusaamista.



Kuvio 56. Epäasialliseen kohteluun syylistyneet (%), $n = 1\,722$

Miten asia käsiteltiin?

Epäasiallisesta kohtelusta nuoret kertoivat useimmiten omille vanhemmille, joukkueoverille tai valmentajalle (kuvio 57). Jonkin verran epäasiallisesta kohtelusta kerrottiin myös urheilun ulkopuolisille ystäville. Merkitteä on, että miltei 30 prosenttia epäasiallista kohtelua kokeneista lapsista ja nuorista ei ollut kertonut asiasta kenellekään.



Kuvio 57. Kenelle epäasiallisesta kohtelusta kerrottiin? (%), $n = 1\,723$

Vaikenemisen lisäksi huomiota kiinnitti se, ettei epäasiallisen kohtelun kokemuksia välttämättä käsitelty eikä epäasiallinen käytös loppunut. Puolet (50 %) epäasiallista kohtelua kohdanneista lapsista ja nuorista kertoi, ettei heidän asiaansa ollut käsitelty millään tavalla. Silloin kun epäasialliseen kohteluun oli puututtu, asiaa oli tyypillisimmin käsitelty koko joukkueen (8 %) tai yhdessä valmentajan ja vanhempien (8 %) tai kanssa.

Epäasiallinen kohtelu oli loppunut kokonaan tai osittain noin 65 prosentissa tapauksia. Reilu kymmenen prosenttia epäasiallista kohtelua kokeneista lapsista ja nuorista kertoi, että toiminta oli jatkunut. Neljännes (25 %) vastaajista ei osannut vastata kysymykseen epäasiallisen kohtelun loppumisesta. Kokemuksesta kertomisen vaikutukset epäasiallisen kohtelun loppumiseen olivat ristiriitaiset; epäasiallisesta kohtelusta eteenpäin kertoneilla kokemukset sekä epäasiallisen kohtelun loppumisesta (68 %) että sen jatkumisesta (12 %) olivat tilastollisesti merkitsevästi yleisempiä kuin niillä, jotka jättivät kertomatta (61/9 %).

Reilu neljännes (29 %) vastaajista ilmoitti harkinneensa ohjatun liikuntaharrastuksen lopettamista epäasiallisen kohtelun vuoksi. Eniten kokemukset vaikuttivat vain harrastemielessä urheiluvilla (38 %) ja vähiten valtakunnallisella tasolla kilpailevilla (23 %). Erot olivat tilastollisesti merkitseviä.

Urheilua aiemmin harrastaneiden tulokset

Urheilua harrastavien lasten ja nuorten lisäksi epäasiallisen kohtelun kokemuksia kartoitettiin myös niiden lasten ja nuorten joukosta, jotka olivat aiemmin harrastaneet urheiluseurassa, mutta sittemmin lopettaneet. Näitä lapsia ja nuoria oli aineistossa 4 538. Tämän joukon kokemukset noudattivat pitkälti urheilua parhaillaan harrastavien nuorten kokemuksia esimerkiksi epäasiallisen kohtelun muotojen ja esiintymisen suhteen kuitenkin niin, että he vastasivat yleiseen kysymykseen epäasiallisen kohtelun kokemuksista myöntävästi harvemmin (14 %) kuin urheilua harrastavat (21 %). Lähes 60 prosenttia urheiluharrastuksensa lopettaneista lapsista tai nuorista ilmoitti, ettei heillä ollut lainkaan epäasiallisen kohtelun kokemuksia. En osaa sanoa -vastausvaihtoehdon oli valinnut noin neljännes (23 %) vastaajista.

Myös urheiluharrastuksen lopettaneiden joukossa kiroilu ja huutaminen (22 %), ryhmän ulkopuolelle sulkeminen (15 %) sekä pilkkaaminen ja nimittely (15 %) olivat yleisimmät epäasiallisen kohtelun muodot ja joukkue- tai ryhmätoverit useimmiten epäasiallisen kohtelun taustalla syylistyneenä (61 %). Urheiluharrastuksen lopettaneet nuoret olivat jättäneet kertomatta epäasiallisesta kohtelusta useammin (46 %) kuin urheilua kyselyhetkellä harrastavat (30 %), ja heidän kohdallaan tapaukset olivat myös jääneet useammin käsittelemättä (67 %) kuin urheilua kyselyhetkellä harrastavilla (50 %).

Yhteenveto

LIITU-tutkimuksessa kysyttiin lasten ja nuorten kokemuksia epäasiallisesta kohtelusta urheiluharrastuksissa viidennestä vuosiluokasta toiselle asteelle. Suurin osa vastaajista kertoi, ettei ollut kohdannut epäasiallista kohtelua urheiluharrastuksensa parissa. Yli viidesosa vastasi kuitenkin tätä koskevaan kysymykseen myöntävästi, ja lukiolaisten vastausten perusteella on aihetta olettaa, että luku on jossain määrin tätä korkeampi. Merkille pantavaa on myös se, että lapset ja nuoret eivät aina osanneet vastata kysymykseen siitä, olivatko he kohdanneet kaltoinkohtelua tai siitä, oliko se loppunut. Kysely ei kerro tähän syytä, mutta ainakin ensin mainitussa kyse voi olla on esimerkiksi siitä, ettei lapsi tai nuori ole osannut tai halunnut sanoittaa kokemaansa.

Yleisintä näytti olevan henkinen kaltoinkohtelu, kuten pilkkaaminen ja nimittely tai kiroilu ja huutaminen. Henkisen kaltoinkohtelun yleisyys urheilussa on todettu myös muissa kansallisissa ja kansainvälisissä tutkimuksissa (Ohlert ym. 2021; Kaski ym. 2022; Mielityinen ym. 2023; Toivonen & Aine 2024;).

Epäasiallisen kohtelun kokemuksissa oli tilastollisesti merkitseviä eroja niin, että tytöillä/naisilla oli enemmän epäasiallisen kohtelun kokemuksia kuin pojilla/miehillä, samoin kuin urheilussa kilpailevilla verrattuna harrastemielessä urheileviin. Kaltoinkohtelukokemukset kasvoivat myös iän myötä. Vastaavia tuloksia on saatu myös muissa tutkimuksissa (esim. Ohlert ym. 2021; Kaski 2022; Mielityinen ym. 2023; Toivonen & Aine 2024).

Useimmiten epäasialliseen kohteluun syylistynyt oli nuoren vertainen. Erityisesti tämä korostui urheiluharrastuksen lopettaneiden parissa. Myös aikuisen – vanhempien tai valmentajan – nuoreen kohdistama epäasiallinen kohtelu oli kuitenkin verraten yleistä. Tulokset ovat yhdenmukaisia suhteessa

muuhun lapsiin kohdistuvaan väkivaltatutkimukseen; lapset kohtaavat eri ympäristöissä väkivaltaa sekä vertaisten että aikuisten taholta (Fagerlund ym. 2013).

Tulosten mukaan nuoret eivät kerro kokemastaan epäasiallisesta kohtelusta aina eteenpäin. Tämä epäasiallista kohtelua ympäröivä hiljaisuus selittää kuitenkin vain osittain sen, miksi epäasiallisen kohtelun tapauksista urheiluseuroissa oli käsitelty vain vähän yli puolet. Samoin selitystä vaille jää kysymys siitä, miksi vain alle 40 prosenttia epäasiallisesta kohtelusta oli päättynyt kokonaan. Kyselyn perusteella näihin kysymyksiin ei löydy vastausta. Aikuisten puuttumisen ohella epäasiallisen kohtelun loppuminen voi olla seurausta myös nuoren omista toimenpiteistä, kuten lajin tai seuran vaihdosta. Se, että asioita ei tunnisteta, käsitellä tai epäasiallinen kohtelu ei yksiselitteisesti lopu, kertonee ainakin osin siitä, ettei liikuntaseuroissa ole riittävästi tietoa epäasiallisesta kohtelusta eikä riittävän selkeitä ja vakiintuneita tapoja puuttua tilanteisiin.

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

Lähteet

- Fagerlund, M., Peltola, M., Kääriäinen, J., Ellonen, N. & Sariola, S. (2014) Lasten ja nuorten väkivaltakokemukset 2013. Lapsiuhritutkimuksen tuloksia. Poliisiammattikorkeakoulun raportteja 110/2014.
- Kaski, S., Heikkinen, A. & Lintunen, T. (2022) Myönteisiä ja kielteisiä kokemuksia kilpaurheilussa. Asiallinen ja vastuullinen sekä epäasiallinen ja vastuuton kohtelu urheilussa. Suomen urheilun eettinen keskus.
- Laine, A., Salasuo, M. & Matilainen, P. (2016) "Arvot, syrjintä ja kiusaaminen." Teoksessa S. Kokko & A. Mehtälä (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 57 - 61.
- Junkala, P. & Lallukka, K. (2012) Yhteiset kentät? Puheita ja tekoja vähemmistöihin kuuluvien nuorten yhdenvertaisen liikunnan ja urheilun edistämiseksi. Helsinki: Sisäasiainministeriön julkaisu 1/2012.
- Kokkonen, M. (2019) Associations between sexual and genderbased harassment by a coach and psychological illbeing amongst gender and sexual minority sport participants in Finland. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 13, 259–273.
- Mielityinen, L., Hautamäki, S., Hakala, V., Fagerlund, M. & Ellonen, N. (2023) Lasten ja nuorten väkivaltakokemukset 2022 - määrät, piirteet ja niiden muutokset 1988–2022. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2023:5
- Ohlert, J., Vertommen, T., Rulofs, B., Rau, T. & Allroggen, M. (2021) Elite athletes' experiences of interpersonal violence in organized sport in Germany, the Netherlands, and Belgium. *European Journal of Sport Science*, 21(4), 604–613.
- Toivonen, V. & Kananen, M. (2023) Epäasiallinen kohtelu urheilussa. Teoksessa S. Kokko ja L. Martin (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1.
- Toivonen, V. & Aine, A. (2024) Alaikäisten urheilijoiden väkivaltakokemukset ja niihin puuttuminen. *Lakimies* 3–4, 194–222.



8

Liikuntavammat koulussa, vapaa-ajalla ja urheiluseuroissa

8

Liikuntavammat koulussa, vapaa-ajalla ja urheiluseuroissa

Mari Leppänen¹, Jari Parkkari^{1,2} ja Kerttu Toivo¹

1 Tampereen urheilulääkäriasema, UKK-instituutti 2 Tampereen yliopisto, lääketieteen ja terveysteknologian tiedekunta

Liikunnan terveyshyödyt ovat kiistattomat, mutta liikuntaan sisältyy myös terveyshaittoja, joista yleisimpiä ovat liikuntavammat (Korpilahti ym. 2018; Parkkari & Leppänen 2023; Toivo ym. 2025). Lasten ja nuorten liikuntavammat voivat aiheuttaa fyysisen toimintakyvyn ja elämänlaadun heikkenemistä, lisätä riskiä ylipainolle ja varhaiselle nivelrikolle sekä johtaa fyysisen aktiivisuuden vähenemiseen. Lasten ja nuorten liikuntavammat aiheuttavat enemmän suoria terveydenhuollon kustannuksia kuin samanikäisten liikennetapaturmat (Finch & Wong Shee & Clapperton 2014). Näistä syistä liikuntavammojen ehkäisyyn kannattaa panostaa. Seuraamalla lasten ja nuorten liikuntavammojen esiintyvyyttä saadaan tietoa ehkäisytoimien riittävydestä.

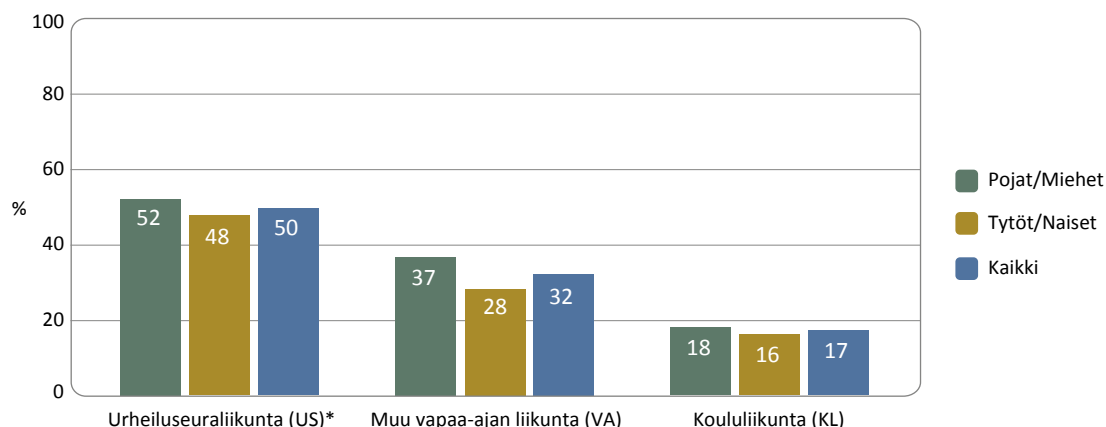
LIITU 2024 -tutkimuksessa kartoitettiin lapsille, nuorille ja nuorille aikuisille liikunnassa sattuneita vammoja kolmessa eri toimintaympäristössä: urheiluseuratoiminnassa, vapaa-ajalla sekä koulu- tai opiskeluliikunnassa (liitteet 3–6)¹⁸. Liikuntavammojen yleisyyttä tarkasteltiin suomenkielisillä perusopetuksen 11–15-vuotiailla ja 16–20-vuotiailla lukiolaisilla. Liikuntavamman saaneiden osuuksia tarkasteltiin myös suhteessa itseraportoidun liikunta-aktiivisuuden ja rasittavan liikunnan määrään.

Liikunnassa loukkaantuneiden määrä

Kyselyyn vastanneista lapsista, nuorista ja nuorista aikuisista 39 prosenttia oli kokenut vähintään yhden liikuntavamman viimeksi kuluneen vuoden aikana. Tytöistä/naisista liikuntavamman raportoi 35 prosenttia ja pojista/miehistä 43 prosenttia. Perusopetusikäisillä liikuntavammojen esiintyvyys oli 45 prosenttia ja lukiolaisilla 30 prosenttia.

Urheiluseuratoimintaan osallistuvista vastaajista 50 prosenttia raportoi kokeneensa liikuntavamman edeltävän vuoden aikana (kuvio 58, taulukko 16). Perusopetusikäisistä urheiluseuratoiminnassa sattuneen vamman raportoi 49 prosenttia ja lukiolaisista 51 prosenttia. Harrastajamääriin suhteutettuna pojilla/miehillä vammat olivat yleisimpiä jääkiekossa (39 % urheiluseurassa lajia harrastavista raportoi vamman), pesäpallossa (36 %) ja jalkapallossa (33 %). Tyttöillä/naisilla vammat olivat yleisimpiä pesäpallossa (48 % urheiluseurassa lajia harrastaneista raportoi vamman), jalkapallossa (45 %) ja koripallossa (44 %) (taulukko 17).

18 Liite 3 kysymykset 85–93, Liite 4 kysymykset 97–105, Liite 5 kysymykset 97–105, Liite 6 kysymykset 116–124.



Kuvio 58. Edeltävän vuoden aikana liikuntavamman raportoineiden osuus sukupuolittain kolmessa eri liikuntaympäristössä (%). Vastaajien n sukupuolittain pojat/miehet, tytöt/naiset, kaikki: US = 2 431, 2 846, 5 358, VA = 4 181, 5 158, 9 549, KL = 4 136, 5 118, 9 462. * Urheiluseuraliikunnassa %-osuus laskettiin urheiluseurassa harrastavista nuorista, muussa vapaa-ajan liikunnassa ja koululiikunnassa kaikista vastanneista.

Taulukko 16. Edeltävän vuoden aikana liikuntavamman raportoineiden vastaajien lukumäärä (%) iän ja sukupuolen mukaan eri toimintaympäristöissä.

	11-v.			13-v.			15-v.		
	Pojat	Tytöt	Kaikki	Pojat	Tytöt	Kaikki	Pojat	Tytöt	Kaikki
Urheiluseuraliikunta*	394 (52 %)	367 (46 %)	773 (49 %)	300 (51 %)	334 (51 %)	649 (51 %)	181 (51 %)	186 (45 %)	371 (48 %)
Muu vapaa-ajan liikunta	444 (47 %)	381 (37 %)	841 (42 %)	381 (43 %)	332 (33 %)	743 (38 %)	227 (32 %)	214 (27 %)	456 (30 %)
Koululiikunta	233 (25 %)	259 (26 %)	504 (26 %)	206 (24 %)	210 (21 %)	442 (23 %)	148 (22 %)	131 (17 %)	288 (19 %)
	16–20-v.			Yhteensä					
	Miehet	Naiset	Kaikki	Pojat/miehet	Tytöt/naiset	Kaikki			
Urheiluseuraliikunta*	394 (54 %)	474 (49 %)	877 (51 %)	1 269 (52 %)	1 361 (48 %)	2 670 (50 %)			
Muu vapaa-ajan liikunta	486 (29 %)	527 (23 %)	1043 (24 %)	1 538 (37 %)	1 454 (28 %)	3 083 (32 %)			
Koululiikunta	161 (10 %)	239 (10 %)	406 (10 %)	748 (17 %)	839 (16 %)	1 640 (17 %)			

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

Vapaa-ajan liikunnassa vamman oli kokenut 32 prosenttia vastaajista. Perusopetusikäisillä vapaa-ajan liikuntavammojen esiintyvyys oli 37 prosenttia ja lukiolaisilla 26 prosenttia. Yleisimmät lajit vapaa-ajan liikuntavammoissa olivat pojilla/miehillä jalkapallo (23 %), pyöräily (8 %) ja jääkiekko (8 %) ja tytöillä/naisilla jalkapallo (10 %), ratsastus (8 %) ja pyöräily (6 %) (taulukko 18).

Koulu- tai opiskeluliikunnassa oli edeltävän vuoden aikana loukkaantunut 17 prosenttia vastaajista. Perusopetusikäisillä koululiikuntavammojen esiintyvyys oli 23 prosenttia. Lukiolaisilla opiskeluliikuntavammojen esiintyvyys oli 10 prosenttia. Yleisimmät koulu-/opiskeluliikunnan lajit, joissa vammoja raportoitiin, olivat pojilla/miehillä jalkapallo (24 %), koripallo (9 %) ja salibandy (9 %) ja tytöillä/naisilla jalkapallo (14 %), koripallo (12 %) ja hiihto (7 %) (taulukko 18).

Urheiluseuraliikunnassa sattuneista vammoista 70 prosenttia aiheutti vähintään yhden päivän poissaolon harrastuksista tai koulusta/opiskelusta. Vapaa-ajan liikuntavammoista poissaoloa aiheutti 38 prosenttia ja koululiikuntavammoista 22 prosenttia.

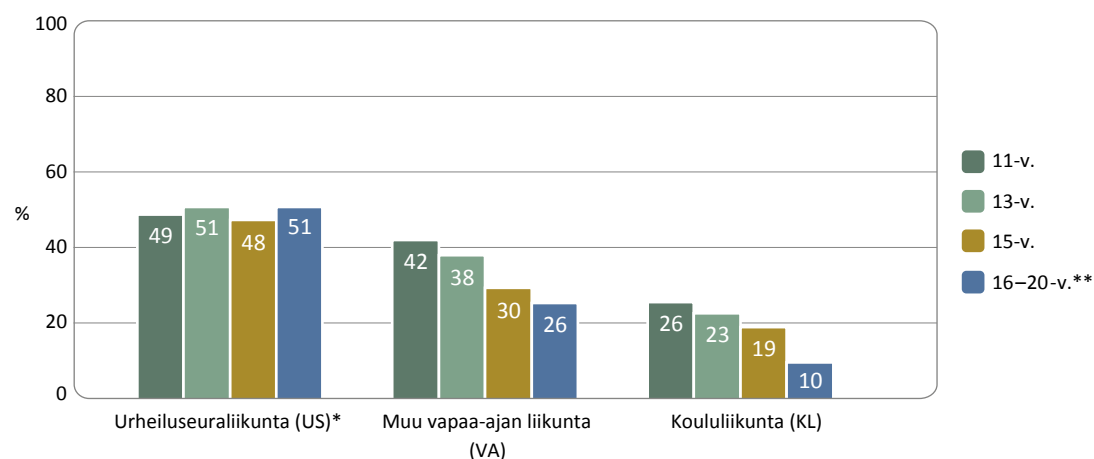
Taulukko 17. Urheiluseuroissa liikuntavamman raportoineiden osuus* harrastajamäärään suhteutettuna eri lajeissa.

Pojat/miehet		Tytöt/naiset	
Laji	%-osuus harrastajista	Laji	%-osuus harrastajista
1. Jääkiekko	39,1	1. Pesäpallo	48,3
2. Pesäpallo	35,8	2. Jalkapallo	45,4
3. Jalkapallo	33,0	3. Koripallo	44,0
4. Salibandy	32,1	4. Muodostelmaluistelu	43,9
5. Koripallo	29,1	5. Joukkuevoimistelu	43,6
6. Alppihiihto	21,6	6. Cheerleading	41,5
7. Lentopallo	20,3	7. Taitoluistelu	35,1
8. Yleisurheilu	20,2	8. Telinevoimistelu	31,9
9. Futsal	20,1	9. Salibandy	31,4
10. Pyöräily	19,1	10. Lentopallo	30,7

*%-osuus laskettu niistä, jotka ilmoittivat harrastavansa lajia urheiluseurassa ensimmäisenä, toisena tai kolmantena lajinaan. Vain lajit, joissa vähintään 50 harrastajaa on huomioitu.

Vapaa-ajalla ja koulu-/opiskeluliikunnassa sattuvien liikuntavammojen esiintyvyys laskee iän myötä

Sekä vapaa-ajan liikuntavammojen että koulu-/opiskeluliikuntavammojen esiintyvyys oli suurin 11-vuotiaiden keskuudessa ja näiden vammojen esiintyvyys laski tilastollisesti merkitsevästi iän noustessa (kuvio 59). Urheiluseuroissa liikuntavamman saaneiden osuuksissa ei ollut eroja ikäryhmien välillä. Taulukossa 16 on esitetty vähintään yhden liikuntavamman raportoineiden osuudet iän ja sukupuolen mukaan eri toimintaympäristöissä.



Kuvio 59. Edeltävän vuoden aikana liikuntavamman raportoineiden osuus ikäryhmittäin kolmessa eri liikuntaympäristössä (%). Vastaajien n ikäryhmittäin 11-v., 13-v., 15-v., 16–20-v.: US = 1 581, 1 275, 780, 1 722, VA = 1 991, 1 943, 1 540, 4 075, KL = 1948, 1 933, 1 496, 4 085. *Urheiluseuraliikunnassa %-osuus laskettiin urheiluseurassa harrastavista nuorista, muussa vapaa-ajan liikunnassa ja koululiikunnassa kaikista vastanneista. **Lukiolaiset.

Taulukko 18. Vapaa-ajan liikunnassa ja koulu-/opiskeluliikunnassa loukkaantuneiden osuus* lajeittain.

Vapaa-ajan liikuntavammat				Koulu-/opiskeluliikuntavammat			
Pojat/miehet		Tytöt/naiset		Pojat/miehet		Tytöt/naiset	
Laji	%-osuus vastaajista	Laji	%-osuus vastaajista	Laji	%-osuus vastaajista	Laji	%-osuus vastaajista
1. Jalkapallo	23,2	1. Jalkapallo	9,5	1. Jalkapallo	23,8	1. Jalkapallo	14,2
2. Pyöräily	8,0	2. Ratsastus	7,6	2. Koripallo	9,2	2. Koripallo	11,7
3. Jääkiekko	7,5	3. Pyöräily	6,1	3. Salibandy	9,0	3. Hiihto	6,6
4. Salibandy	4,7	4. Lumi-lautailu	5,3	4. Jääkiekko	5,5	4. Lentopallo	5,1
5. Painonnosto	4,1	5. Lentopallo	3,7	5. Aikido	4,9	5. Pesäpallo	4,2
6. Koripallo	3,7	6. Tanssi ja kilpatanssi	3,1	6. Alppihiihto	3,5	6. Yleisurheilu	4,0
7. Voimastonosto	3,3	7. Cheerleading	2,9	7. Lentopallo	3,2	7. Luistelu	3,7
8. Frisbeegolf	2,6	8. Painonnosto	2,8	8. Aerobic	2,7	8. Futsal	3,5
9. Lumi-lautailu	2,3	9. Joukkuevoimistelu	2,6	9. Futsal	2,5	9. Salibandy	3,5
10. Futsal	1,8	10. Koripallo	2,3	10. Hiihto	2,5	10. Telinevoimistelu	2,6

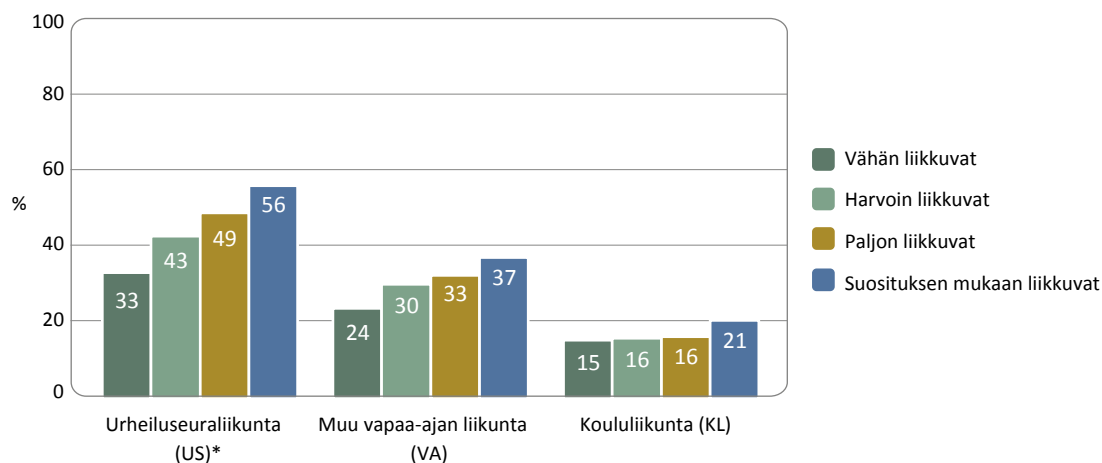
*%-osuus laskettu kysymykseen vastanneista.

Liikuntavammoja eniten pojilla/miehillä

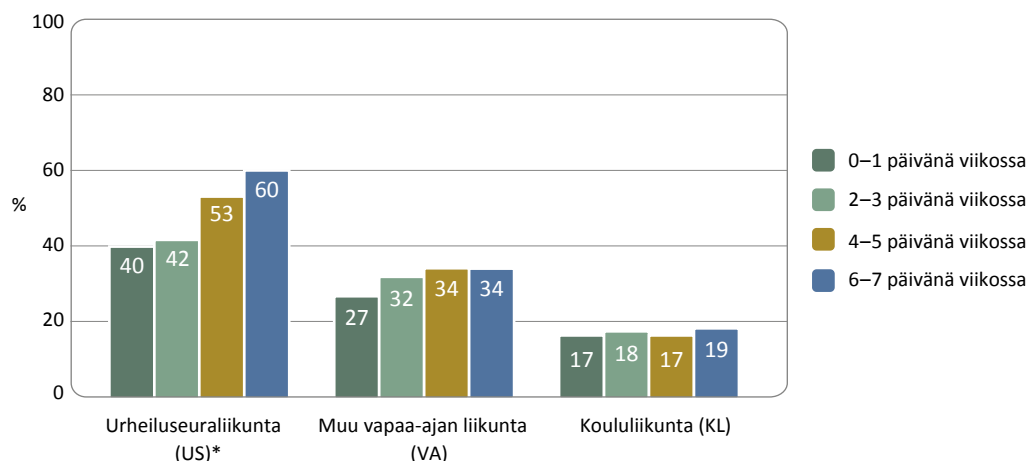
Pojista/miehistä 52 prosenttia ja tytöistä/naisista 48 prosenttia raportoi vähintään yhden urheiluseuratoiminnassa sattuneen liikuntavamman (kuvio 58, Taulukko 16). Vapaa-ajan liikuntavammoja raportoi 37 prosenttia pojista/miehistä ja 28 prosenttia tytöistä/naisista. Koulu- tai opiskeluliikunnassa oli loukkaantunut 18 prosenttia pojista/miehistä ja 16 prosenttia tytöistä/naisista. Kaikissa toimintaympäristöissä pojat/miehet raportoivat tyttöjä/naisia useammin liikuntavammasta.

Liikuntavammojen esiintyvyys itseraportoidun liikunta-aktiivisuuden mukaan

Liikuntavammojen esiintyvyys kasvoi itseraportoidun liikunta-aktiivisuuden noustessa. Kaikissa toimintaympäristöissä liikuntavammoja raportoivat eniten suosituksen mukaan liikkuvat vastaajat ja vähiten vähän liikkuvat (kuvio 60). Urheiluseuroissa ja vapaa-ajan liikunnassa sattuneita vammoja raportoivat eniten 5–6 kertaa viikossa rasittavaa liikuntaa harrastaneet vastaajat (kuvio 61). Koulu-/opiskeluliikunnassa loukkaantuneiden osuuksissa ei ollut suuria eroja liikunta-aktiivisuuden suhteen.



Kuvio 60. Edeltävän vuoden aikana liikuntavamman raportoineiden osuus itseraportoidun liikunta-aktiivisuuden mukaan kolmessa eri liikuntaympäristössä (%). Vastaaajien n ryhmittäin 0–1 päivänä, 2–3 päivänä, 4–5 päivänä, 6–7 päivänä viikossa rasittavasti liikkuneet: US = 264, 1 094, 1 970, 2 008, VA = 1 081, 2 661, 3 167, 2 592, KL = 1 066, 2 656, 3 141, 2 558. *Urheiluseuraliikunnassa %-osuus laskettiin urheiluseurassa harrastavista nuorista, muussa vapaa-ajan liikunnassa ja koululiikunnassa kaikista vastanneista.



Kuvio 61. Edeltävän vuoden aikana liikuntavamman raportoineiden osuus itseraportoidun rasittavan liikunnan mukaan kolmessa eri liikuntaympäristössä (%). Vastaaajien n ryhmittäin 0–1 päivänä, 2–3 päivänä, 4–5 päivänä, 6–7 päivänä viikossa rasittavasti liikkuneet: US = 424, 1 676, 2 183, 1 025, VA = 1 568, 3 536, 3 133, 1 231, KL = 1 551, 3 509, 3 107, 1 216. *Urheiluseuraliikunnassa %-osuus laskettiin urheiluseurassa harrastavista nuorista, muussa vapaa-ajan liikunnassa ja koululiikunnassa kaikista vastanneista.

Yhteenveto

Lapsista, nuorista ja nuorista aikuisista lähes 40 prosenttia kokee vähintään yhden liikuntavamman vuoden aikana ja liikuntavammoja sattuu eniten urheiluseuroissa liikuntaa ja urheilua harrastaville. Vammoja ehkäisevä harjoittelu on tärkeä osa urheiluvallmennusta. Hermolihasjärjestelmän toimintaa kehittävä harjoittelu paitsi ehkäisee tehokkaasti vammoja niin myös parantaa harjoitettavuutta ja sitä kautta tukee lajitaitojen kehittymistä. Koska suurin osa vammoista sattuu seuratoiminnassa, on seurojen tärkeä kantaa vastuuta vammojen ehkäisystä. Vammoja ehkäisevän harjoittelun lisäksi muita tärkeitä osa-alueita ovat ympäristön turvallisuudesta, välineiden asianmukaisuudesta ja kunnollisten

suojavaarusteiden käytöstä huolehtiminen sekä sääntöjen ja määräysten noudattaminen. Valmentajan tulee kannustaa urheilijoita monipuoliseen ja riittävään liikkumiseen ohjatun harjoittelun ulkopuolella sekä opastaa lapsia ja nuoria huolehtimaan riittävästä unesta, palautumisesta ja ravitsemuksesta (Leppänen ym. 2023).

Vaikka vammoja sattuu vähiten koululiikunnassa, on koulu keskeinen ympäristö vammojen ehkäisyn toteuttamiselle. Koulussa toteutettu vammojen ehkäisy auttaa vähentämään myös kouluajan ulkopuolella sattuvia vammoja (Emery ym. 2020). Koulujen liikuntakasvatuksen opetussuunnitelmaan tulisi sisältyä liikunnan ja urheilun turvallisuuden edistämiseen tähtäävää opetusta, esimerkiksi sääntöjen, varusteiden, olosuhteiden huomioinnin ja vammoja ehkäisevän harjoittelun merkityksestä (Leppänen ym. 2023). Koulu- ja opiskeluliikunnassa liikuntavammoja sattuu lähes yhtä paljon vähän ja paljon liikkuville. Aerobista harjoittelua sekä ketteryys-, voima- ja tasapainoharjoitteita sisältävä alkulämmittely tulisi sisällyttää jokaisen liikuntatunnin alkuun (Emery ym. 2020). Vammojen ehkäisyn lisäksi tämä auttaisi myös terveytensä kannalta liian vähän liikkuvia lapsia ja nuoria täyttämään liikkumisen vähimmäis-suositukset ja kehittämään motorisia taitoja.

Vammojen ehkäisy auttaa optimoimaan liikunnan terveysvaikutuksia, mutta vaatii pitkäjänteistä työtä päättäjiltä, urheilutoimijoilta, kouluilta, perheiltä sekä lapsilta ja nuorilta (Leppänen ym. 2023). UKK-instituutti ja Tampereen urheilulääkäriasema tuottavat tutkimukseen perustuvaa tietoa liikuntavammojen ehkäisystä kaikille liikkujille ja urheilijoille. Liikuntavammojen valtakunnallisen ehkäisyohjelman (Live) materiaalit ovat kaikkien saatavilla hankkeiden verkkosivuilta (terveurheilija.fi, terveekoululainen.fi, smartmoves.fi).

Lähteet

Emery, CA., van den Berg, C., Richmond, SA., Palacios-Derflingher, L., McKay, CD., Doyle-Baker, PK., McKinlay, M., Toomey, CM., Nettel-Aguirre, A., Verhagen, E., Belton, K., Macpherson, A. & Hagel, BE. (2020) Implementing a junior high school-based programme to reduce sports injuries through neuromuscular training (iSPRINT): a cluster randomised controlled trial (RCT). *Br J Sports Med* 54 (15), 913–919.

Finch CF, Wong Shee A, Clapperton A. (2014) Time to add a new priority target for child injury prevention? The case for an excess burden associated with sport and exercise injury: population-based study. *BMJ Open*. 4(7):e005043.

Korpilahti, U., Parkkari, J., Heinonen, K., Laurikainen, H. & Lillsunde P. (2018) Koti- ja vapaa-ajan tapaturmat ovat merkittävä kansanterveysongelma. *Suomen Lääkärilehti* 47, 2770–2775.

Leppänen M, Toivo K, Bakalár P, Parkkari J. (2023) Päivitetyt suosituksen lasten ja nuorten liikuntavammojen ehkäisyyn -PARIPRE-projektikumppanien puolesta. www.paripre.eu (Viitattu 26.1.2025)

Parkkari, J. & Leppänen M. (2023) Teoksessa Sami Kokko & Leena Martin (toim.) *Lasten ja nuorten liikunta-käyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1, 100–104.

Toivo K, Bakalár P, Leppänen M, Parkkari J, Abazović E, Simunic B, Teraz K, Malinowska-Ciešlik M, Kopcakova J, Zelko A, Michalska A, Sigmundová D, Pisot R, Paravlić A. (2025) Frequency of physical activity-related injuries among adolescents: An umbrella review. *Public Health Reviews* 46:1606767. doi: 10.3389/phrs.2025.1606767



9

Suomen- ja ruotsinkielisten erot
liikuntakäyttäytymisessä

9

Suomen- ja ruotsinkielisten erot liikuntakäyttäytymisessä

Henna Launistola¹, Riikka Hämylä², Jari Villberg², Sami Kokko², Nina Simonsen^{1,3} ja Carola Ray^{1,4}

1 Samfundet Folkhälsan, Folkhälsanin tutkimuskeskus 2 Jyväskylän yliopisto, liikuntatieteellinen tiedekunta 3 Helsingin yliopisto, kansanterveystieteen osasto 4 Helsingin yliopisto, elintarvike- ja ravitsemustieteiden osasto

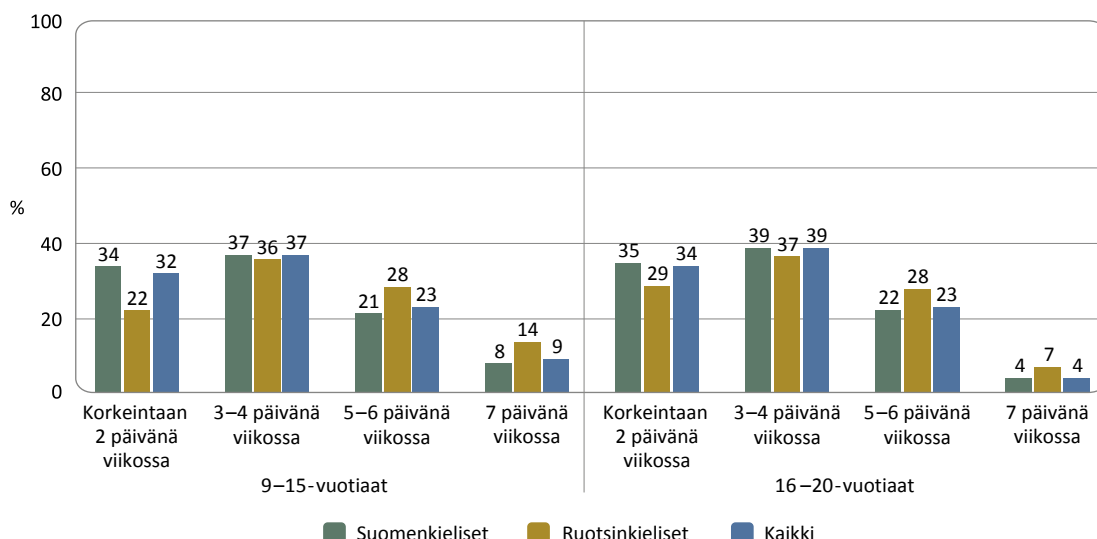
Terveydessä ja terveyskäyttäytymisessä on jonkin verran eroja suomen- ja ruotsinkielisten välillä niin lapsilla ja nuorilla kuin aikuisillakin (Suominen 2014). Ruotsinkielisillä aikuisilla on esimerkiksi parempi koettu terveys (Suominen ym. 2024) ja hieman korkeampi elinajanodote (Reini & Saarela 2021) kuin suomenkielisillä. Lapsilla ja nuorilla erot terveydessä ja terveyskäyttäytymisessä ovat 2000-luvulla tasoittuneet (Simonsen ym. 2016). Kuitenkin suomenkielisten lasten ja nuorten on havaittu liikku-
van ruotsinkielisiä enemmän ja kokevan parempaa fyysistä pätevyyttä (Simonsen ym. 2016; Paasio ym. 2021). Aiempien vuosien LIITU-tulokset ovat osoittaneet, että esimerkiksi itsearvoidun liikkumisen perusteella suomenkieliset lapset, nuoret ja nuoret aikuiset täyttävät liikkumissuosituksen useammin kuin ruotsinkieliset (Roos ym. 2016; Paasio ym. 2021; Launistola ym. 2023). Sen sijaan ruotsinkieliset lapset ja nuoret ovat raportoineen liikkuvansa rasittavasti suomenkielisiä yleisemmin (Roos ym. 2016; Hiltunen & Roos & Martin 2019).

Tässä luvussa esitetään LIITU-tutkimukseen osallistuneiden suomen- ja ruotsinkielisten lasten, nuorten ja nuorten aikuisten eroja liikuntakäyttäytymisessä. Ruotsinkieliseen tutkimusjoukkoon sisältyvät sekä Manner-Suomen että Ahvenanmaan ruotsinkieliset osallistujat. Ruotsinkielisten koulujen aineisto kerättiin syksyllä 2024 lukuun ottamatta Helsinkiä, jossa aineistonkeruu tehtiin keväällä 2024. Mukaan kutsuttiin kaikki ruotsinkieliset koulut kunnista, jotka antoivat tutkimusluvan. Myös yksityiset ruotsinkieliset koulut kutsuttiin mukaan.

Lähtökohtaisesti vain tulokset, joissa kieliryhmien väliset erot ovat tilastollisesti merkitseviä, on raportoitu tässä luvussa. Tulokset perustuvat 7–15-vuotiaiden lasten ja nuorten vastauksiin sekä lukiota käy-
vien 16–20-vuotiaiden nuorten aikuisten vastauksiin. Suomalaiseen väestöön nähden ruotsinkielisiä vastaajia (n = 3 760) oli suhteellisesti enemmän kuin suomenkielisiä (n = 17 499), joten tilastollisissa analyyseissä on käytetty painokerrointa. Tässä luvussa käytetyt muuttujat on kuvailtu tarkemmin raportin muissa, kyseisiä osa-alueita kuvaavissa luvuissa. Suomenkielistä peruskoulua tai lukiota käyviä kutsutaan tässä suomenkieliseksi (S) ja ruotsinkielistä peruskoulua tai lukiota käyviä ruotsinkieliseksi (R).

Itsearvioitu liikkumisaktiivisuus ja ruutujen käyttö

Kieliryhmien välillä ei ollut eroja liikkumissuosituksen saavuttaneiden tai sitä vähemmän liikkuneiden osuuksissa 7–15-vuotiaiden eikä 16–20-vuotiaiden osalta. Ikäryhmien itsearvioitu liikkumisaktiivisuus on kuvattu luvussa 2. Sen sijaan rasittavasti suosituksen mukaan (vähintään kolmesti viikossa) raportoi liikkuvansa useampi ruotsinkielinen 9–15-vuotias (R 78 %, S 66 %) sekä 16–20-vuotias (R 71 %, S 65 %). Ruotsinkielisille kertyi suomenkielisiä yleisemmin rasittavaa liikkumista 5–7 päivänä viikossa molemmissa ikäryhmissä (kuvio 62).



Kuvio 62. Viikon aikana rasittavasti liikkuvien 9–15-vuotiaiden suomenkielisten ($n = 8\,210$) ja ruotsinkielisten ($n = 2\,132$) lasten ja nuorten sekä 16–20-vuotiaiden nuorten aikuisten suomenkielisten ($n = 4\,624$) ja ruotsinkielisten ($n = 667$) nuorten aikuisten osuudet (%).

Ruutuajan kertymisessä oli joitakin kieliryhmäeroja lasten ja nuorten osalta. 9–15-vuotiaista ruotsinkieliset ilmoittivat suomenkielisiä hieman useammin katselevansa videoita, elokuvia tai TV-sarjoja vähintään kaksi tuntia joka päivä (R 29 %, S 25 %). Videopelien pelaamisen yleisyydessä ei ollut kieliryhmien välisiä eroja, mutta videopelejä pelaavista 11–15-vuotiaista lapsista ja nuorista pelivideoita tai -striimejä viikoittain katsoivat yleisemmin suomenkieliset (S 38 %, R 33 %). Selvästi suurempi osa ruotsinkielisistä ei katsonut koskaan pelivideoita tai -striimejä (R 25 %, S 16 %).

Liikuntatilaisuudet, -paikat ja -muodot

9–15-vuotailta ja 16–20-vuotailta kysyttiin osallistumisesta eri tahojen järjestämiin liikunta- ja urheilutilaisuuksiin. Tässä raportoidut osuudet kuvaavat tilaisuuksiin vähintään kerran viikossa osallistuneita. Koulussa oppituntien jälkeen pidettävään liikunnalliseen kerho- tai harrastustoimintaan osallistuivat yleisemmin 9–15-vuotiaat suomenkieliset (32 %) kuin ruotsinkieliset (24 %). Sen sijaan urheiluseuran järjestämiin harjoituksiin, kilpailuihin tai otteluihin osallistuttiin yleisemmin ruotsinkielisten (64 %) kuin suomenkielisten (50 %) 9–15-vuotiaiden keskuudessa. Ruotsinkieliset myös liikkuvat suomenkielisiä yleisemmin muun seuran tai kerhon järjestämissä liikuntatilaisuuksissa sekä 9–15-vuotiaiden (R 26 %, S 21 %) että 16–20-vuotiaiden (R 13 %, S 9 %) keskuudessa. Myös liikunta-alan yritysten järjestämissä tilaisuuksissa liikkuvat yleisemmin ruotsinkieliset molemmissa ikäryhmissä (9–15-vuotiaat: R 41 %, S 36 %; 16–20-vuotiaat: R 38 %, S 27 %). Suomenkieliset 16–20-vuotiaat kuitenkin liikkuvat selvästi ruotsinkielisiä yleisemmin omaehtoisesti (S 93 %, R 77 %). Omaehtoinen liikkuminen oli yleisin vapaa-ajan liikunta- ja urheilutilaisuus molemmissa kieli- ja ikäryhmissä.

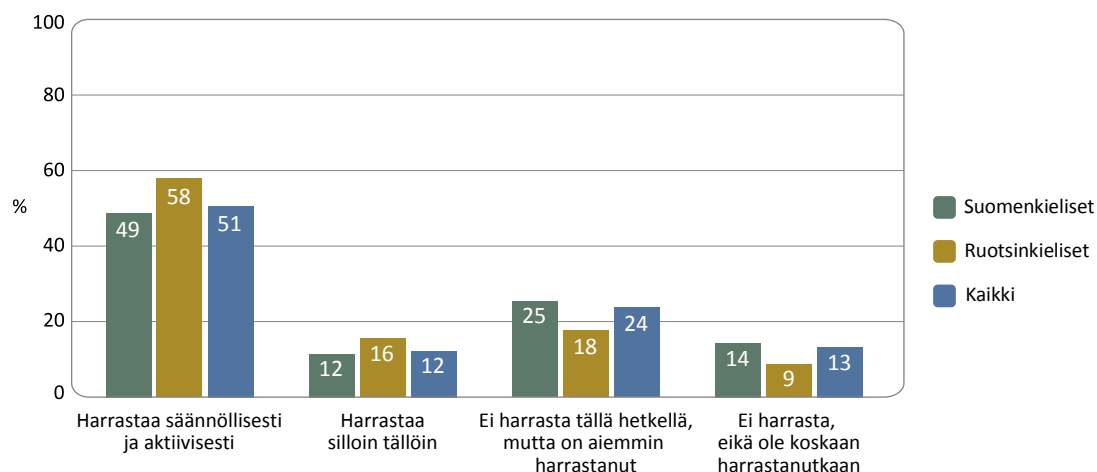
Eri liikuntapaikoissa liikkumista vapaa-ajalla kysyttiin 11–15-vuotailta ja 16–20-vuotailta. Alla raportoidut osuudet kuvaavat liikuntapaikkoja vähintään kerran viikossa käyttäneitä. 11–15-vuotiaista lapsista ja nuorista ulkokentillä liikkuvat yleisemmin ruotsinkieliset (39 %) kuin suomenkieliset (34 %). Sen sijaan ikäryhmän suomenkieliset liikkuvat yleisemmin luonnossa (S 45 %, R 40 %) sekä omalla tai kaverin pihalla (S 69 %, R 53 %). 16–20-vuotiaista nuorista aikuisista sisäsaleja liikkumiseen käyttivät yleisemmin suomen- kuin ruotsinkieliset (S 39 %, R 29 %). Molemmissa ikäryhmissä suomenkieliset myös liikkuvat ruotsinkielisiä yleisemmin ylläpidetyillä ulkoilualueilla ja ulkoilureiteillä (11–15-vuotiaat: S 29 %, R 18 %; 16–20-vuotiaat: S 23 %, R 16 %), sekä kevyenliikenteenväylillä (11–15-vuotiaat: S 73 %, R 68 %; 16–20-vuotiaat: S 75 %, R 61 %). Kevyenliikenteenväylät eli kävely- ja pyörätiet olivat yleisin vapaa-ajan liikkumiseen käytetty paikka sekä suomen- että ruotsinkielisillä molemmissa ikäryhmissä.

Vapaa-ajan yleisimpiä liikuntamuotoja kysyttiin 11–15-vuotiailta ja 16–20-vuotiailta. Talvella 11–15-vuotiailla suomenkielisillä yleisimmät vapaa-ajan liikuntamuodot olivat järjestyksessä jalkapallo, jääkiekko, luistelu, hiihto ja ”muu”. Ikäryhmän ruotsinkielisillä ne puolestaan olivat jalkapallo, tanssi ja kilpatanssi, hiihto, ratsastus ja ”muu”. Kesällä järjestyksessä yleisimmät vapaa-ajan liikuntamuodot olivat 11–15-vuotiailla suomenkielisillä jalkapallo, pyöräily, uinti, ratsastus ja ”muu”, ja ruotsinkielisillä jalkapallo, uinti, pyöräily, ratsastus ja tanssi ja kilpatanssi.

16–20-vuotiailla nuorilla aikuisilla talven yleisimmät vapaa-ajan liikuntamuodot olivat suomenkielisillä järjestyksessä ”muu”, painonnosto, hiihto, luistelu ja jääkiekko, ja ruotsinkielisillä jalkapallo, voimasto, hiihto, tanssi ja kilpatanssi ja ”muu”. Kesällä taas suomenkielisten nuorten aikuisten yleisimmät liikuntamuodot olivat ”muu”, jalkapallo, uinti, pyöräily ja painonnosto, ja ruotsinkielisten jalkapallo, uinti, pyöräily, voimasto ja ”muu”.

Urheilu- ja seuraharrastaminen

Kieliryhmien välisiä eroja liikunnan harrastamisessa urheiluseurassa löytyi vain lasten ja nuorten osalta. 9–15-vuotiaista urheiluseurassa harrastivat säännöllisesti ja aktiivisesti yleisemmin ruotsinkieliset kuin suomenkieliset (R 58 %, S 49 %) (kuvio 63). Silloin tällöin tai säännöllisesti urheiluseurassa harrasti suomenkielisistä yhteensä 60 prosenttia, kun ruotsinkielisillä vastaava osuus oli 74 prosenttia. Urheiluseuratoimintaan ei ollut koskaan osallistunut useampi suomenkielinen (14 %) kuin ruotsinkielinen (9 %) 9–15-vuotias.



Kuvio 63. 9–15-vuotiaiden suomenkielisten ($n = 8\,210$) ja ruotsinkielisten ($n = 2\,132$) lasten ja nuorten liikunnan tai urheilun harrastaminen urheiluseurassa (%).

9–15-vuotiaat suomenkieliset harrastivat urheiluseurassa yleisimmin jalkapalloa, jääkiekkoa, salibandyä, ratsastusta ja tanssia ja kilpatanssia. Ruotsinkielisillä yleisimmät lajit olivat järjestyksessä jalkapallo, tanssi ja kilpatanssi, ratsastus, käsipallo ja voimistelu.

9–15-vuotiailta lapsilta ja nuorilta sekä 16–20-vuotiailta nuorilta aikuisilta, jotka ilmoittivat joskus harkinneensa liikunnan harrastamista urheiluseurassa, kysyttiin syitä siihen, mikseivät he ole menneet mukaan urheiluseuratoimintaan. Suomenkielisillä eniten mainittu syy oli ”en ole löytänyt kiinnostavaa tai sopivaa lajia/toimintaa seurassa” molemmissa ikäryhmissä. Ruotsinkielisillä 9–15-vuotiailla yleisin syy puolestaan oli muut harrastukset ja 16–20-vuotiailla ajanpuute. Kieliryhmien välillä oli eroa vain vastausvaihtoehdossa ”minulla on muita harrastuksia”, kun selvästi suurempi osa ruotsinkielisistä 16–20-vuotiaista ilmoitti tämän syyksi olla aloittamatta urheiluseurassa liikkumista (R 23 %, S 10 %).

Liikkumista mittaavien laitteiden ja sovellusten käyttö

Suomenkielisten yleisin liikkumista mittaava laite tai sovellus oli 11–15-vuotiailla älypuhelimien sovellus ja 16–20-vuotiailla aktiivisuusmittari/ranneke tai urheilukello. Ruotsinkielisillä sovellus älypuhelimessa oli yleisin liikkumista mittaava laite molemmissa ikäryhmissä. Tavallisen viikon aikana liikkumista mittaavaa sovellusta älypuhelimessa päivittäin tai lähes päivittäin käytti useampi ruotsin- kuin suomenkielinen 11–15-vuotias (R 45 %, S 31 %). Myös 16–20-vuotiailla älypuhelinsovelluksen käyttö oli yleisempää ruotsinkielisillä (R 29 %, S 20 %). Suomenkielisillä sen sijaan oli yleisempää käyttää päivittäin tai lähes päivittäin aktiivisuusmittaria tai -ranneketta 16–20-vuotiaiden osalta (S 22 %, R 16 %) ja sykemittaria 11–15-vuotiaiden osalta (S 12 %, R 9 %).

Koulu- ja opiskelumatkojen kulkutavat

9–15-vuotiailla koulumatka oli korkeintaan viisi kilometriä yleisemmin suomenkielisillä kuin ruotsinkielisillä (S 77 %, R 69 %). Tilastollista eroa opiskelumatkan pituudessa ei ollut näkyvissä enää 16–20-vuotiailla, kun molemmissa kieliryhmissä noin puolella oli korkeintaan viiden kilometrin opiskelumatka.

Keväällä ja syksyllä yleisin koulumatkan kulkutapa oli 7–15-vuotiailla pyöräily, suomenkielisillä yleisemmin kuin ruotsinkielisillä (S 53 %, R 38 %). Kävely oli molemmilla lähes yhtä yleistä (S 16 %, R 15 %). Ruotsinkielisillä kulkutapana oli suomenkielisiä yleisemmin koulukyyti (R 24 %, S 18 %), vanhempien kyyti (R 9 %, S 5 %) ja muu moottoriajoneuvo (R 13 %, S 8 %). Talvella kouluun kulkeminen kävellen ja pyöräillen oli yleisempää 7–15-vuotiailla suomenkielisillä (kävely: S 42 %, R 29 %; pyöräily: S 11 %, R 9 %). Sen sijaan ruotsinkieliset kulkivat yleisemmin koulukyydillä (R 27 %, S 22 %), vanhempien kyydillä (R 22 %, S 17 %) ja muulla moottoriajoneuvolla (R 14 %, S 8 %). 16–20-vuotiailla opiskelumatkan kulkutavoissa ei ollut merkitseviä eroja kieliryhmien välillä.

Koulu- ja opiskelumatkan kulkutapoja tarkasteltiin erikseen myös niiden osalta, joilla matkan pituus oli korkeintaan viisi kilometriä. Keväällä ja syksyllä näistä 9–15-vuotiaista kouluun kulki kävellen hieman suurempi osa ruotsinkielisistä (R 21 %, S 18 %), kun taas pyöräily oli selvästi yleisempää suomenkielisten keskuudessa (S 68 %, R 56 %). 9–15-vuotiaista kyydillä tai muulla moottoriajoneuvolla kulki suomenkielististä yhteensä 14 prosenttia ja ruotsinkielisistä 24 prosenttia. 16–20-vuotiailla sekä kävely että pyöräily olivat keväällä ja syksyllä yleisempää suomen- kuin ruotsinkielisillä (kävely: S 28 %, R 22 %; pyöräily: S 34 %, R 30 %). Vastaavasti moottoriajoneuvolla kulki suurempi osa ikäryhmän ruotsinkielisistä (R 47 %, S 38 %).

Talvella korkeintaan viiden kilometrin koulumatkoilla 9–15-vuotiaat suomenkieliset kulkivat ruotsinkielisiä yleisemmin sekä kävellen (S 53 %, R 43 %) että pyöräillen (S 15 %, R 13 %). 16–20-vuotiaista talvisin kävellen kulki suurempi osa suomenkielististä (S 38 %, R 28 %), mutta pyöräily oli kieliryhmillä lähes yhtä yleistä (S 14 %, R 15 %). Moottoriajoneuvolla kulkeminen oli yleisempää ikäryhmän ruotsinkielisillä (R 57 %, S 48 %).

Koulun liikunnallinen kulttuuri ja lasten ja nuorten osallistuminen koulun toimintojen suunnitteluun

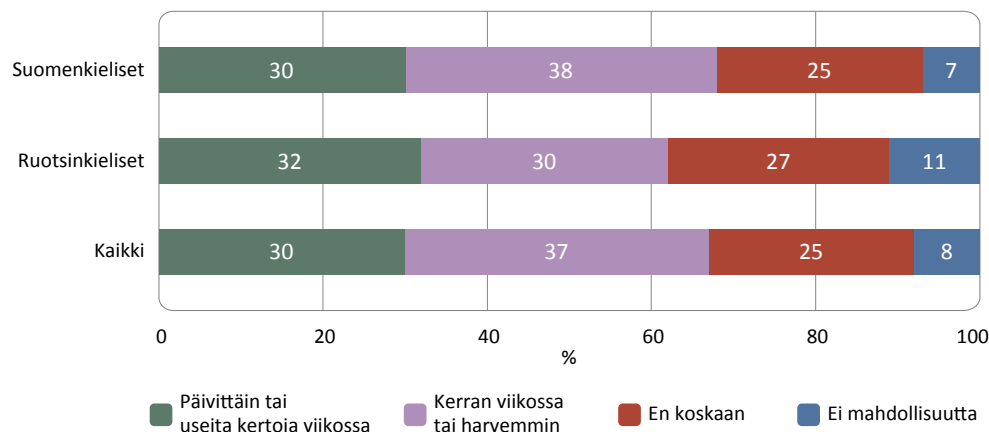
Lapsilta ja nuorilta kysyttiin liikunnalliseen toimintakulttuuriin liittyvistä tekijöistä koulussa. Hie- man useampi 7–15-vuotias ruotsinkielinen koki koulussa olevan riittävästi välituntivälineitä (R 39 %, S 37 %). 11–15-vuotiaat ruotsinkieliset raportoivat puolestaan yleisemmin, etteivät välituntivälineet ole koulussa kaikkien saatavilla (R 23 %, S 17 %). Lisäksi 9–15-vuotiaat ruotsinkieliset raportoivat suomenkielisiä yleisemmin, ettei koulun liikuntasali ole käytössä välituntiliikumisessa (R 54 %, S 50 %). 7–15-vuotiaista ruotsinkielisistä noin puolet (51 %) mutta suomenkielististä vain noin kolmannes (34 %) ilmoitti, että jokaiseen koulupäivään kuuluu vähintään 30 minuutin yhtenäinen liikkumisvälitunti. Väli- tuntiliikunnan ohjaaminen muille oli yleisempää ruotsin- kuin suomenkielisten 9–15-vuotiaiden keskuudessa (R 31 %, S 26 %).

11–15-vuotiaista useampi ruotsinkielinen (65 %) kuin suomenkielinen (59 %) raportoi, että koulun pihalla on pelialue ja riittävästi muita liikunnallisia toimintapaikkoja. Ikäryhmän ruotsinkieliset myös raportoivat hieman yleisemmin koululla olevan käytössä lainattavia koulupyöriä (R 23 %, S 20 %), kun taas suomenkielisistä useampi ei osannut sanoa, onko koulussa tällaisia pyöriä (S 20 %, R 14 %). Ruotsinkieliset 11–15-vuotiaat raportoivat yleisemmin, ettei koululla ole toimivia pyörien ja kypärien säilytysratkaisuja (R 27 %, S 22 %). Lisäksi ikäryhmän ruotsinkielisillä oli selvästi yleisempää, että istumista tauotetaan oppitunneilla päivittäin (R 30 %, S 15 %).

7–15-vuotiaista lapsista ja nuorista suomenkieliset hieman yleisemmin kuin ruotsinkieliset osallistuivat koulun teemapäivien, juhlien, retkien tai leirikoulun järjestämiseen (S 36 %, R 32 %) sekä oppituntitoiminnan suunnitteluun (S 27 %, R 23 %). Sen sijaan välituntitoiminnan suunnitteluun osallistuttiin yleisemmin ikäryhmän ruotsinkielisten keskuudessa (R 26 %, S 22 %).

Nuorten aikuisten liikkuminen opiskelupäivän aikaisilla tauoilla

16–20-vuotiailta kysyttiin liikkumisesta opiskelupäivän tauoilla tai jälkeen. Suomenkieliset raportoivat yleisemmin liikkuvansa reippaasti kerran viikossa tai harvemmin (S 38 %, R 30 %) opiskelupäivän tauoilla tai jälkeen. Ruotsinkieliset puolestaan raportoivat yleisemmin, ettei mahdollisuutta reippaaseen liikkumiseen opiskelupäivän tauoilla ole (R 11 %, S 7 %) (kuvio 64).



Kuvio 64. Opiskelupäivän tauoilla reippaasti liikkuvien suomenkielisten ($n = 8\,210$) ja ruotsinkielisten ($n = 2\,132$) 16–20-vuotiaiden osuudet (%).

16–20-vuotiailta kysyttiin myös oppilaitoksen tilojen käyttämisestä liikkumiseen opiskelupäivän tauoilla tai jälkeen. Suomenkieliset käyttivät liikuntasalia liikkumiseen yleisemmin kuin ruotsinkieliset (päivittäin tai useasti viikossa S 10 %, R 5 %; kerran viikossa tai harvemmin S 30 %, R 21 %). Valtaosa ruotsinkielisistä ei liikkunut liikuntasalissa koskaan (R 64 %, S 48 %). Suomenkieliset raportoivat hieman yleisemmin, ettei heillä ole mahdollisuutta liikuntasalin käyttöön opiskelupäivän tauoilla tai jälkeen (S 13 %, R 10 %).

16–20-vuotiaista nuorista aikuisista oppilaitoksen kuntosalia hyödynsi päivittäin yhtä suuri osuus molemmista kieliryhmistä (4 %), mutta kuntosalin käyttö kerran viikossa tai harvemmin oli hieman yleisempää suomenkielisillä (S 18 %, R 14 %). Ruotsinkieliset raportoivat yleisemmin, etteivät he liiku kuntosalissa koskaan (R 65 %, S 47 %). Suomenkielisillä oli kuitenkin yleisempää, ettei mahdollisuutta kuntosalin käyttöön ole (S 31 %, R 18 %).

Oppilaitoksen liikunnalliseen kerhoon osallistuminen tauoilla ja opiskelupäivän jälkeen oli vähäistä molempien kieliryhmien 16–20-vuotiailla. Ruotsinkieliset raportoivat suomenkielisiä yleisemmin, etteivät koskaan osallistu liikunnalliseen kerhoon (R 74 %, S 68 %), kun taas suomenkieliset raportoivat yleisemmin, ettei tällaista mahdollisuutta ole (S 22 %, R 17 %).

Liikkumissuosituksen tunteminen, terveyden lukutaito ja itsearvioitu terveys

11–15-vuotiailta, jotka raportoivat tietävänsä ikäistensä liikkumissuosituksen, kysyttiin lisäksi, mikä on tämä liikkumissuositus. Oikean vastauksen (vähintään 60 minuuttia päivässä) antoi selvästi useampi suomenkielinen (80 %) kuin ruotsinkielinen (66 %) lapsi ja nuori. Lisäksi terveyden lukutaidossa oli kieliryhmien välisiä eroja lasten ja nuorten muttei nuorten aikuisten joukossa. 11–15-vuotiailla suomenkielillä terveyden lukutaito oli ruotsinkielisiä yleisemmin korkea (S 33 %, R 29 %) tai kohtalainen (S 53 %, R 48 %), kun taas matala terveyden lukutaito oli yleisempää ruotsinkielisillä (R 23 %, S 14 %).

9–15-vuotiaista suomenkielisistä ja ruotsinkielisistä noin kolmannes koki terveytensä erinomaiseksi (S 30 %, R 33 %), kun hyväksi terveytensä koki useampi suomenkielinen (55 %) kuin ruotsinkielinen (49 %). Kohtalaiseksi tai huonoksi terveytensä koki suomenkielistä 9–15-vuotiaista 15 prosenttia ja ruotsinkielisistä 18 prosenttia. 16–20-vuotiaista terveytensä erinomaiseksi koki noin viidennes (19 %) molemmissa kieliryhmissä. Hyvää terveyttä kokivat yleisemmin suomenkieliset nuoret aikuiset (S 59 %, R 51 %), ja ruotsinkielisistä noin kolmannes (30 %) ja suomenkielisistä noin viidennes (22 %) koki terveytensä kohtalaiseksi tai huonoksi.

Päihteiden käyttö

Päihteiden käytössä oli kieliryhmäeroja 16–20-vuotiaiden osalta muttei 11–15-vuotiaiden osalta. 16–20-vuotiaat suomenkieliset raportoivat ruotsinkielisiä yleisemmin, etteivät ole koskaan käyttäneet nuuskaa tai nikotiinipusseja. Nuuskaa ei ollut koskaan käyttänyt suomenkielisistä 86 prosenttia ja ruotsinkielisistä 80 prosenttia. Nikotiinipusseja ei ollut käyttänyt 83 prosenttia suomenkielisistä ja 73 prosenttia ruotsinkielisistä. Tupakan ja sähkötupakan käytössä ei ollut eroja kieliryhmien välillä.

Yhteenveto

Liikkumiskäyttäytymisessä oli joitakin eroja suomen- ja ruotsinkielisten välillä sekä lasten ja nuorten että nuorten aikuisten keskuudessa. Kuitenkaan itse raportoidussa liikkumissuosituksen saavuttamisessa ei löytynyt eroja kieliryhmien välillä. Lasten ja nuorten osalta tulos oli sama kuin vuoden 2018 LIITU-tutkimuksessa (Hiltunen & Roos & Martin 2019), mutta poikkesi valtaosasta aiempia tuloksia, joissa suomenkieliset saavuttivat liikkumissuosituksen ruotsinkielisiä yleisemmin (Simonsen ym. 2016; Roos ym. 2016; Launistola ym. 2023). Liikkumissuosituksen saavuttamisessa ei ollut kieliryhmäeroja myöskään nuorilla aikuisilla toisin kuin vuonna 2020, jolloin suomenkieliset saavuttivat suosituksen ruotsinkielisiä yleisemmin (Paasio ym. 2021).

Rasittavan liikkumisen suosituksen sen sijaan täytti useampi ruotsin- kuin suomenkielinen, ja ruotsinkielisille kertyi yleisemmin rasittavaa liikumista useana päivänä viikossa. Tulos oli samanlainen sekä 9–15 että 16–20-vuotiailla. Sama havainto on tehty aiemmin lasten ja nuorten osalta (Hiltunen & Roos & Martin 2019).

Ruutujen käytössä oli eroja vain lapsilla ja nuorilla, kun ruotsinkieliset 9–15-vuotiaat katsoivat hieman yleisemmin videoita, elokuvia ja TV-sarjoja kaksi tuntia päivässä tai enemmän. Aiemmin eroja on löytynyt kokonaisruutuajasta, jota kertyi päivittäin yli kaksi tuntia yleisemmin ruotsin- kuin suomenkielisille lapsille ja nuorille (Roos ym. 2016; Launistola ym. 2023).

Koulupäivän jälkeen pidettäviin liikunnallisiin kerhoihin ja harrastustoimintaan osallistuminen oli yleisempää suomenkielisillä lapsilla ja nuorilla, mutta urheiluseuran, liikunta-alan yrityksen ja muun kerhon tai seuran järjestämiin tilaisuuksiin osallistuminen ruotsinkielisillä lapsilla ja nuorilla. Tulokset ovat pääosin saman suuntaisia kuin aiemmissa LIITU-tutkimuksissa (Roos ym. 2016; Hiltunen & Roos & Martin 2019; Launistola ym. 2023). Suomenkieliset nuoret aikuiset puolestaan liikkuvat omaehtoisesti ruotsinkielisiä yleisemmin, mutta ruotsinkieliset osallistuivat liikunta-alan yritysten tilaisuuksiin suomenkielisiä yleisemmin. Omaehtoinen liikkuminen oli yleisin liikuntatilaisuus molemmissa kieli- ja ikäryhmissä.

Urheiluseuraharrastaminen oli yleisempää ruotsinkielisillä lapsilla ja nuorilla, mikä on linjassa aiempien LIITU-tutkimusten kanssa. Koronapandemian jälkimainingeissa vuoden 2022 LIITU-raportissa urheiluseuraharrastaminen oli vähentynyt molemmilla kieliryhmillä aiempiin vuosiin nähden (Roos ym. 2016; Hiltunen & Roos & Martin 2019; Launistola ym. 2023). Suomenkielisten osuus vaikuttaa palanneen samalle tasolle kuin ennen vuotta 2022 (noin 60 %), mutta ruotsinkielisten urheiluseurassa harrastavien osuus oli nyt hieman korkeampi kuin ennen pandemiaa (74 % vs. noin 70 %) (Roos ym. 2016; Hiltunen & Roos & Martin 2019; Launistola ym. 2023). Nuorten aikuisten kohdalla ei ollut enää näkyvissä kieliryhmien välisiä eroja urheiluseuraharrastamisen yleisyydessä.

Lapsilla ja nuorilla koulumatkat olivat lyhyemmät (≤ 5 km) yleisemmin suomenkielisillä, kuten aiemmissa LIITU-raporteissakin (Roos ym. 2016; Hiltunen & Roos & Martin 2019; Launistola ym. 2023). Ero ei ollut näkyvissä enää nuorilla aikuisilla, joilla molemmista kieliryhmistä noin puolella oli korkeintaan viiden kilometrin opiskelumatka. Vuodenajasta riippumatta suomenkieliset kulkivat korkeintaan viiden kilometrin koulu- ja opiskelumatkat hieman ruotsinkielisiä useammin aktiivisesti kävelen tai pyöräillen, kun taas kyydillä tai moottoriajoneuvolla kulkeminen oli yleisempää ruotsinkielisillä. Tulos oli samanlainen molemmissa ikäryhmissä.

Ruotsinkieliset lapset ja nuoret raportoivat suomenkielisiä yleisemmin koulussa olevan liikkumiseen kannustavia käytäntöjä ja toimenpiteitä, kuten pitkiä liikkumisvälitunteja, mikä on linjassa aiempien vuosien LIITU-tulosten kanssa (Hiltunen & Roos & Martin 2019; Launistola ym. 2023).

Terveysten lukutaito oli korkea yleisemmin 11–15-vuotiailla suomen- kuin ruotsinkielisillä, molemmissa kieliryhmissä osuuden ollessa nyt hieman suurempi kuin vuonna 2022 (Launistola ym. 2023). Vuonna 2020 16–20-vuotiailla terveyden lukutaito oli korkea yleisemmin suomenkielisillä (Paasio ym. 2021), mutta nyt kieliryhmäeroja ei ollut nähtävissä enää nuorilla aikuisilla.

Kaiken kaikkiaan erot liikuntakäyttäytymisessä kieliryhmien välillä olivat vuoden 2024 LIITU-tutkimuksessa joiltain osin samansuuntaisia, mutta joidenkin muuttujien kohdalla erilaisia kuin aiemmissa LIITU-raporteissa. Lisäksi osa kieliryhmien välisistä eroista oli nähtävissä lapsilla ja nuorilla, muttei enää nuorilla aikuisilla, ja kieliryhmäerot liikuntakäyttäytymisessä olivat osin erilaisia eri ikäryhmissä. Kieliryhmien välisiä eroja liikuntakäyttäytymisessä siis yhä löytyy, minkä vuoksi niiden tutkiminen on tärkeää myös jatkossa.

Lähteet

- Hiltunen, P., Roos, E. & Martin, L. (2019) Suomen- ja ruotsinkielisten erot liikuntakäyttäytymisessä. Teoksessa S. Kokko, S. & Martin, L. (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018*. Helsinki: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 117–124.
- Launistola, H., Martin, L., Villberg, J., Kokko, S. & Simonsen, N. (2023) Suomen- ja ruotsinkielisten erot liikuntakäyttäytymisessä. Teoksessa S. Kokko, S. & Martin, L. (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022*. Helsinki: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1, 106–111.
- Paasio, H., Martin, L., Hämylä, R., Kokko, S., Roos, E. & Simonsen, N. (2021) Suomen- ja ruotsinkielisten erot liikuntakäyttäytymisessä. Teoksessa Kokko, S., Hämylä, R. & Martin, L. (toim.) *Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020*. Helsinki: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:1, 104–110.
- Reini, K., & Saarela, J. (2021) Life expectancy of the ethnically mixed: Register-based evidence from native Finns. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18 (7).
- Roos, E., Mehtälä, A., Ray, C., Kokko, S. & Hampf, S. (2016) Suomen- ja ruotsinkielisten erot liikuntakäyttäytymisessä. Teoksessa Kokko, S. & Mehtälä, A. (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016*. Helsinki: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 67–72.
- Simonsen, N. Roos, E., Suominen, S. Laakso, M. Lehto, E. Villberg, J. Tynjälä, J. Välimaa, R. Ojala, K. & Kannas, L. (2016) *Hälsotrender bland elever i svensk- och finskspråkiga grundskolor 1994–2014 – WHO:s skolelevsstudie (HBSC-Study)*. Jyväskylä: Terveystieteiden tutkimuskeskus, Julkaisuja 7.
- Suominen, S. (2014) Maamme ruotsin- ja suomenkielisen väestön terveyserot. *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim* 130 (2), 161–7.
- Suominen, S., Stark Ekman, D., Saarela, J., Volanen, S.-M., Stenlund, S., Sillanmäki, L., & Sumanen, M. (2024) Better perceived health among the Swedish-speaking minority as compared with the Finnish-speaking majority in Finland: A cross-sectional study with an intergenerational perspective. *Scandinavian Journal of Public Health* 1–7.



10

Toimintarajoitteisten lasten ja nuorten
liikuntakäyttäytyminen

10 Toimintarajoitteisten lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen

Kwok Ng^{1,2,3}, Anni Pohjanvirta⁴ ja Vilma Pikkupeura-Riikilä⁴

*1 Turun yliopisto, kasvatustieteiden tiedekunta 2 University of Limerick, Department of Physical Education and Sport Sciences
3 Lithuanian Sports University, Institute of Sports science and innovation 4 Jyväskylän yliopisto, liikuntatieteellinen tiedekunta*

Aiemmat kansalliset LIITU-raportit viittaavat siihen, että toimintarajoitteisten lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuus on selkeästi vähäisempää, kuin lapsilla ja nuorilla, jotka eivät koe toimintarajoitteita (esim. Ng ym. 2020; Ng ym. 2022a). Merkittävä osa toimintarajoitteisista lapsista ja nuorista haluaisi kuitenkin liikkua nykyistä enemmän (Prinkey & Roitto 2024). Soveltavan liikunnan resurssit ja harrasteryhmien määrät ovat kuitenkin viime vuosina laskeneet kunnissa (Ala-Vähälä 2024).

Toimintarajoitteisten lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisestä on raportoitu LIITU-tutkimuksessa ensimmäisen kerran vuonna 2016. Lukiolaisten liikuntakäyttäytymistä on raportoitu ensimmäisen kerran vuonna 2020. Tässä luvussa käsitellään toimintarajoitteisten lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisen nykytilaa peruskoulun 11-, 13- ja 15-vuotiailla sekä lukiolaisilla.

Vuonna 2023 tehostettua ja erityistä tukea saaneiden oppilaiden määrä kasvoi 1,7 prosenttiyksikköä vuodesta 2022 (Tilastokeskus 2024). Vuonna 2023 tehostettua tukea oppimiseensa sai 15 prosenttia peruskoulun oppilaista. Erityistä tukea sai 10,5 prosenttia. Tutkintoon johtavassa ammatillisessa koulutuksessa erityistä tukea oppimiseensa sai 12 prosenttia opiskelijoista vuonna 2023. Sen sijaan lukiossa erityisen tuen oppimisjärjestelyiden määrä on niin vähäinen, ettei niitä ole raportoitu (Tilastokeskus 2024). Tämän raportin tuloksia tarkastellessa onkin tärkeää huomioida, että LIITU 2024 -aineisto on kerätty ainoastaan perusopetuksen yleisopetuksen luokilta ja lukiosta, jolloin toimintarajoitteisista lapsista ja nuorista mahdollisesti eniten tukea tarvitsevat eivät ole edustettuina aineistossa. Tässä luvussa ei raportoida ammatillisten oppilaitosten opiskelijoiden tuloksia vastausten vähyyden vuoksi.

Koettuja toimintarajoitteita kartoitettiin UNICEF:n/ Washing Group:n kehittämällä Child Functioning Module –kysymyspatteristolla (Ng ym. 2022b). Tässä kyselyssä käytettiin kaikkia patteriston yhtätoista toimintakykyyn liittyvää väittämää. Vastausvaihtoehdot olivat ”ei vaikeuksia”, ”vähän vaikeuksia”, ”paljon vaikeuksia” ja ”ei onnistu lainkaan”. Tässä tutkimuksessa he, jotka raportoivat ”paljon vaikeuksia” tai ”ei onnistu lainkaan” yhdessä tai useammassa väittämässä, luokiteltiin toimintarajoitteisten ryhmään.

Tämän raportin tuloksissa keskitytään pääsääntöisesti ”ei toimintarajoitteita” kokevien ja ”toimintarajoitteita” kokevien tulosten raportointiin ja vertailuun. Suurimpien toimintarajoiteryhmiä, sosiaalisten ja kognitiivisten haasteiden, tuloksia raportoidaan myös omissa ryhmissään. Muita toimintarajoitteita, kuten liikkumisen, näkemisen ja kuulemisen haasteita ei raportoida erillisinä ryhminä vastausten vähyyden vuoksi. Tuloksia tarkasteltaessa on tärkeää huomioida, että vastaajalla voi olla toimintarajoite useammalla osa-alueella, ja se, etteivät kaikki ole vastanneet sukupuolta kysyttäessä ”tyttö” tai ”poika”. ”Muu”-vaihtoehdon vastanneita ei raportoida erillisenä ryhmänä vastausten vähyyden vuoksi.

Tässä luvussa käsitellään LIITU-kyselyn tuloksia niiden vastaajien osalta, jotka ilmoittivat kokevansa toimintarajoitteita yhdellä tai useammalla toimintakyvyn osa-alueella. Tarkastelun kohteena ovat liikunta-aktiivisuus, urheiluseuratoimintaan osallistuminen, perheeltä ja kavereilta saatu liikunnallinen tuki sekä digipelaaminen.

Toimintarajoitteiden yleisyys

LIITU-kyselyyn vastanneista nuorista ja nuorista aikuisista (11-v., 13-v., 15-v., lukiolaiset) noin neljännes (23 %) raportoi kokevansa toimintarajoitteita yhdellä tai useammalla osa-alueella. Tyttöillä/naisilla toimintarajoitteiden kokeminen on selkeästi yleisempää kuin pojilla/miehillä. Useimmin raportoidut toimintarajoitteet liittyvät kognitiivisiin haasteisiin, eli oppimiseen, muistamiseen ja keskittymiseen, sekä sosiaalisiin haasteisiin, eli muutosten hyväksymiseen, käyttäytymiseen ja ystävien saamiseen (taulukko 19). Toimintarajoitteisista lapsista ja nuorista neljä prosenttia raportoi käyttävänsä jotakin liikunnan apuvälinettä.

Taulukko 19. Toimintarajoitteiden yleisyys vuonna 2024 sukupuolen ja ikäryhmän mukaan (n = 15 049) (%).

	Pojat/ Miehet	Tytöt/ Naiset	11-v.	13-v.	15-v.	16–20-v.**	Yhteensä
(n)	7 085	7 979	3 520	3 599	2 799	5 131	15 049
Ei toimintarajoitteita	83	72	84	74	73	76	77
Toimintarajoite*,#	17	28	16	26	27	24	23
Sosiaaliset toimintarajoitteet*	10	18	10	16	17	15	15
Muutosten hyväksyminen*,#	5	11	4	8	10	10	8
Ystävien saaminen*,#	4	8	4	7	8	6	6
Muutosten hyväksyminen*,#	3	5	4	7	5	3	4
Kognitiiviset toimintarajoitteet*	9	17	8	16	16	13	13
Muistaminen*,#	6	10	5	11	11	7	8
Keskittyminen*,#	5	10	4	9	9	8	8
Oppiminen*,#	3	6	2	6	6	4	4
Näkeminen#	2	2	2	3	3	2	2
Puhuminen*,#	2	2	2	4	3	1	2
Kuuleminen#	2	1	1	2	2	1	1
Itsestä huolehtiminen*,#	1	2	1	2	2	1	2
Käveleminen*,#	1	1	1	1	1	+	1

* $p < .05$ tilastollisesti merkitsevä ero tyttöjen/naisten ja poikien/miesten välillä;

$p < .05$ tilastollisesti merkitsevä ero ikäryhmien välillä; + toimintarajoitteen osuus alle 1 % vastanneista

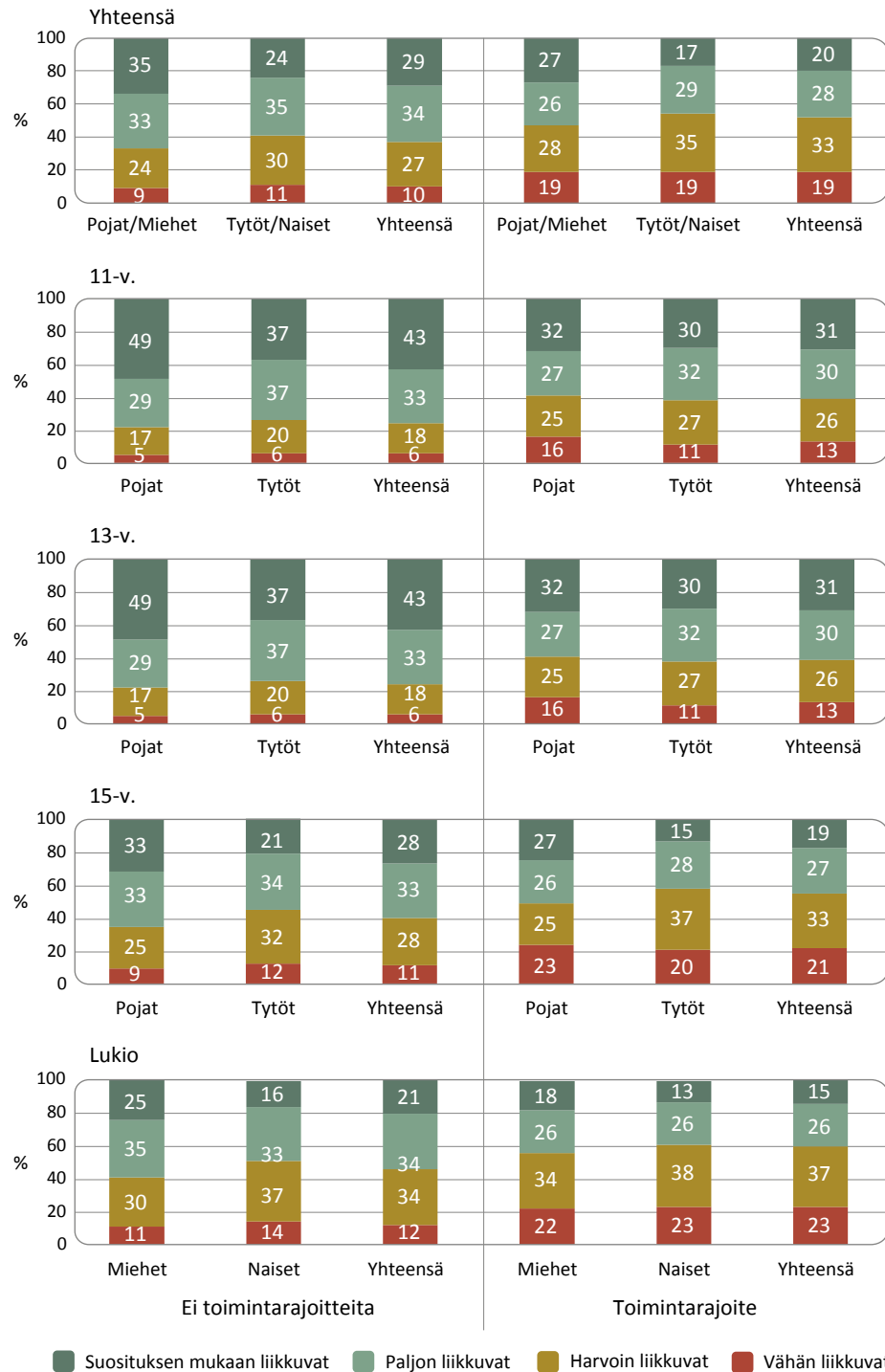
** lukiolaiset

Toimintarajoitteiden yhteydet liikunta-aktiivisuuteen

Itseraportoitu liikunta-aktiivisuus on vähäisempää toimintarajoitteita kokevien nuorten keskuudessa, kuin nuorilla, joilla ei ole toimintarajoitteita (kuvio 65). Toimintarajoitteisista lapsista ja nuorista päivittäisen liikkumissuosituksen täyttää joka viides (20 %). Lapsista ja nuorista, joilla ei ole toimintarajoitteita, päivittäisen liikkumissuosituksen täytti reilu neljännes (29 %). Toimintarajoitteita kokevista nuorista suosituksen mukaan liikkuu noin kolmannes 11-vuotiaista (31 %) ja neljännes 13-vuotiaista (25 %). Liikunta-aktiivisuus vähenee selkeästi siirryttäessä 15-vuotiaisiin (19 %) ja vielä edelleen, kun tarkastellaan lukiolaisten aktiivisuutta. Toimintarajoitteisista lukiolaisista päivittäisen liikkumissuosituksen täyttää enää harvempi, kuin joka kuudes (15 %). Sama ilmiö on havaittavissa, kun tarkastellaan lapsia ja nuoria, joilla ei ole toimintarajoitteita. Vähiten liikkuvien ryhmää (0–2 päivänä liikkuvat) tarkasteltaessa havaitaan vastakkainen ilmiö: nuoremmassa on vähemmän vähän liikkuvia kuin vanhemmissa ikäryhmissä (11-v. 13 %, 13-v. 14 %, 15-v. 21 %, lukio 23 %).

Tytöjen kohdalla päivittäisen liikunta-aktiivisuuden lasku tapahtuu poikia aikaisemmin riippumatta siitä, onko lapsella toimintarajoitteita vai ei. Toimintarajoitteisista tytöistä päivittäisen liikkumissuosituksen täyttää 11-vuotiaana kolmannes (30 %) ja 13-vuotiaista enää joka viides (19 %). Toimintarajoitteisten poikien keskuudessa reilu kolmannes 13-vuotiaista (35 %) täyttää edelleen päivittäisen liikkumissuosituksen.

Tytöistä ja naisista ne, jotka raportoivat sosiaalisia (15 %) ja/tai kognitiivisia (16 %) toimintarajoitteita, liikkuvat harvemmin liikkumissuosituksen mukaan verrattuna nuoriin, joilla ei ole toimintarajoitteita (24 %). Pojilla ja miehillä ilmiö näyttäytyy samanlaisena (sosiaalisia toimintarajoitteita 21 %; kognitiivisia toimintarajoitteita 26 %; ei toimintarajoitteita 35 %).



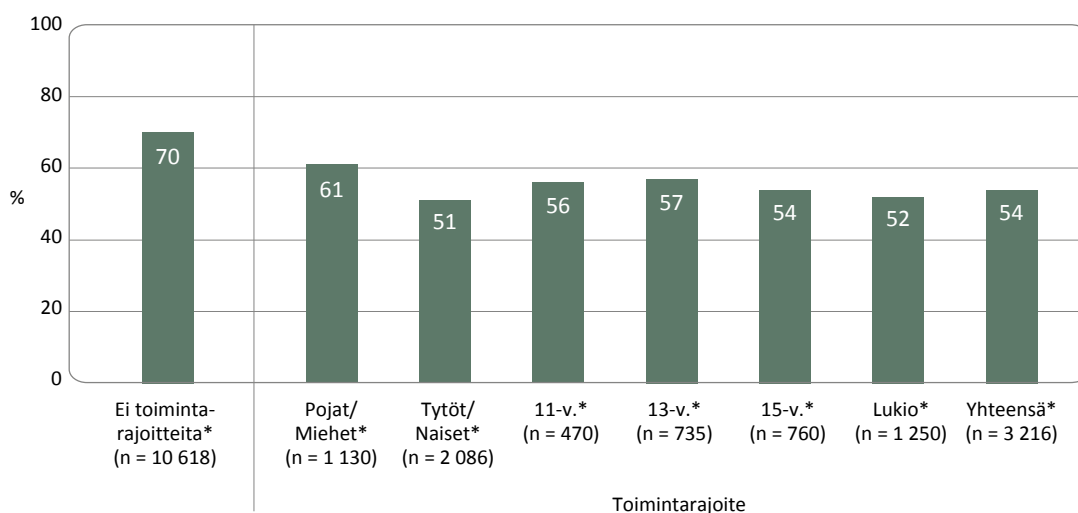
Kuvio 65. Toimintarajoitteisten ja ei-toimintarajoitteisten lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuus eri ikäryhmissä.

Rasittava liikunta

Toimintarajoitteisten lasten ja nuorten rasittavan liikunnan määrä on vähäisempää, kuin niiden lasten ja nuorten, joilla ei ole toimintarajoitteita (kuvio 66). Toimintarajoitteisista lapsista ja nuorista noin puolet (54 %) raportoi liikkuvansa rasittavasti vähintään kolmesti viikossa, joka täyttää lasten ja nuorten rasittavan liikumisen suosituksen. Lapsista ja nuorista, joilla ei ole toimintarajoitteita, 70 prosenttia raportoi liikkuvansa rasittavasti vähintään kolmesti viikossa.

Rasittavasti vähintään kolmesti viikossa liikkuvia tyttöjä/naisia on toimintarajoitteisten joukossa 15 prosenttia vähemmän, kuin tyttöjä/naisia, joilla ei ole toimintarajoitetta (51 % vs. 66 %). Poikien/miesten kohdalla vähintään kolmesti viikossa rasittavasti liikkuvia oli 14 prosenttia vähemmän, kuin poikia/miehiä, joilla ei ole toimintarajoitteita (61 % vs. 75 %).

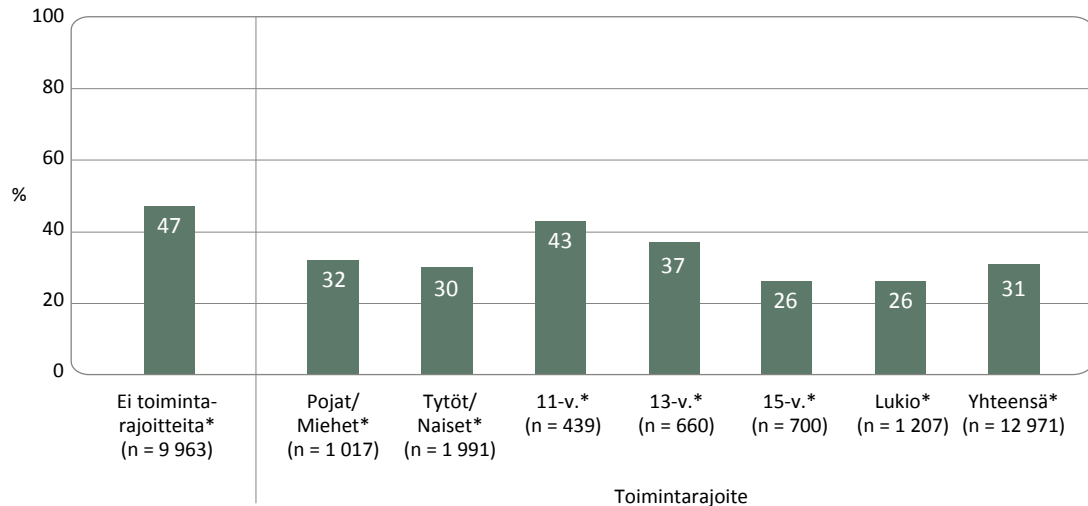
Työistä ja naisista liikkuu rasittavasti selkeästi vähemmän ne, jotka raportoivat sosiaalisia (47 %) tai kognitiivisia (49 %) toimintarajoitteita verrattuna nuoriin, joilla ei ole toimintarajoitteita (65 %). Pojilla ja miehillä vastaavat erot olivat pienemmät (sosiaalisia 56 %, kognitiivisia 61 %; ei toimintarajoitetta 75 %).



Kuvio 66. Vähintään kolmena päivänä viikossa rasittavasti liikkuvien toimintarajoitteisten lasten ja nuorten määrä eri ikäryhmissä. *= tilastollinen merkitsevyys, kun verrataan toimintarajoitteisia lapsia ja nuoria ja heitä, joilla ei ole toimintarajoitteita.

Urheiluseuratoimintaan osallistuminen

Harrastaminen urheiluseurassa vähenee nuoremmista vanhempiin ikäryhmiin siirryttäessä (kuvio 67). Tämä on nähtävissä niin toimintarajoitteita kokevilla, kuin toimintarajoitteita kokemattomilla nuorilla. Kuitenkin toimintarajoitteiset (31 %) raportoivat harvemmin osallistuvansa urheiluseuratoimintaan kuin vertaisensa, joilla ei ole toimintarajoitteita (47 %). Nuoret, jotka kokevat sosiaalisia (28 %) ja kognitiivisia (31 %) toimintarajoitteita, osallistuvat selvästi harvemmin urheiluseuraharrastamiseen kuin nuoret, joilla ei ole toimintarajoitteita. Verrattuna ikätovereihin, joilla ei ole toimintarajoitteita, toimintarajoitteiset lapset ja nuoret raportoivat useammin, etteivät olleet koskaan kuuluneet urheiluseuraan. Erot näkyivät sekä poikien/miesten (toimintarajoite 20 % vs. ei toimintarajoitetta 13 %) että tyttöjen/naisten (toimintarajoite 17 % vs. ei-toimintarajoitetta 12 %) keskuudessa.



Kuvio 67. Urheiluseuratoimintaan osallistuvien toimintarajoitteisten lasten ja nuorten määrä eri ikäryhmissä.
 *= tilastollinen merkitsevyys, kun verrataan toimintarajoitteisia lapsia ja nuoria ja heitä, joilla ei ole toimintarajoitteita.

Urheiluseuraharrastamisen esteet

Urheiluseuraharrastamisen lopettamisen syyt ovat samanlaisia toimintarajoitteita kokevien nuorten ja niiden nuorten keskuudessa, jotka eivät koe toimintarajoitteita (luku 7.1). Toimintarajoitteiset tytöt/naiset raportoivat useammin syitä urheiluseuraharrastuksen lopettamiselle (41 %), kuin toimintarajoitteiset pojat/miehet (33 %).

Toimintarajoitteiset lapset ja nuoret raportoivat enemmän urheiluseuraharrastamisen aloittamisen esteitä, kuin ikätoverit, joilla ei ole toimintarajoitteita (taulukko 20). Toimintarajoitteita kokevien nuorten syyt olla aloittamatta urheiluseuraharrastamista ovat samanlaisia kuin toimintarajoitteita kokemattomilla nuorilla (luku 7.1). Tyttöjen/naisten ja poikien/miesten syyt harrastuksen lopettamiselle ovat suurelta osin samanlaisia. Tytöt/naiset raportoivat kuitenkin useammin aloittamisen esteitä kuin pojat/miehet.

Taulukko 20. Toimintarajoitteisten ja ei-toimintarajoitteisten neljä useimmin mainittua liikuntaharrastuksen aloittamisen estettä sukupuolen mukaan (%) (n = 819).

Ei toimintarajoitteita			
Pojat/Miehet	n = 286	Tytöt/Naiset	n = 323
En ole löytänyt kiinnostavaa tai sopivaa lajia/toimintaa seurassa	42%	En ole löytänyt kiinnostavaa tai sopivaa lajia/toimintaa seurassa	52%
Minulla ei ole motivaatiota (ei ole kiinnostanut en ole jaksanut)	38%	Harrastaminen on liian kallista	30%
Minulla on muita harrastuksia	34%	Minulla ei ole aikaa	28%
Minulla ei ole aikaa	30%	Minulla on muita harrastuksia	28%

Toimintarajoite			
Pojat/Miehet	n = 65	Tytöt/Naiset	n = 145
Minulla ei ole motivaatiota (ei ole kiinnostanut en ole jaksanut)	43%	En ole löytänyt kiinnostavaa tai sopivaa lajia/toimintaa seurassa	46%
En ole löytänyt kiinnostavaa tai sopivaa lajia/toimintaa seurassa	37%	Harrastaminen on liian kallista	37%
Harrastaminen on liian kallista	37%	Minulla ei ole motivaatiota (ei ole kiinnostanut en ole jaksanut)	35%
Minulla ei ole aikaa	31%	Kotini läheisyydessä ei ole harrastusmahdollisuutta	28%

Perhe ja kaverit lasten ja nuorten liikkumisen tukena

Verrattuna lapsiin ja nuoriin, joilla ei ole toimintarajoitteita, toimintarajoitteiset lapset ja nuoret raportoivat harvemmin saavansa liikunnallista tukea perheeltään ja kavereiltaan (luku 5). Toimintarajoitteisten lasten ja nuorten yleisimmin saamat liikunnallisen tuen muodot vanhemmiltaan ovat kannustaminen sekä liikunta- ja urheiluharrastuksiin liittyvien kulujen maksaminen (taulukko 21). Äidiltä saatuja liikunnallisen tuen muotoja mainitaan hieman useammin, kuin isältä saatua liikunnallista tukea.

Toimintarajoitteisten lasten ja nuorten kavereiltaan saama yleisin liikunnallinen tuki on liikunnan tai urheilun harrastaminen yhdessä (33 %). Raportoitu liikunnan ja urheilun harrastaminen kavereiden kanssa on kuitenkin vähäisempää, kuin niillä lapsilla ja nuorilla, joilla ei ole toimintarajoitteita (48 %). Toimintarajoitteisten tyttöjen ja naisten keskuudessa yhdessä kavereiden kanssa liikkuminen, sekä mukaan liikkumaan pyytäminen vähenevät merkittävästi vanhemmissa ikäryhmissä.

Taulukko 21. Toimintarajoitteisten lasten ja nuorten perheeltään ja kavereiltaan saama tuki liikkumiseen iän ja sukupuolen mukaan (%) (n = 819)

	Pojat			Miehet	Tytöt			Naiset	Yhteensä
	11-v.	13-v.	15-v.	16–20-v.**	11-v.	13-v.	15-v.	16–20-v.**	
ÄITI									
Maksaa liikunta- tai urheiluharrastukseen liittyviä kuluja #	57	50	42	53	69	61	55	56	55
Kannustaa liikkumaan tai urheilemaan	59	55	49	51	59	55	48	55	53
Harrastaa yhdessä liikuntaa tai urheilua #	32	32	28	32	33	30	25	35	31
Kyyditsee liikuntapaikalle tai urheiluharrastukseen *	25	15	13	10	19	23	15	17	17
ISÄ									
Kannustaa liikkumaan tai urheilemaan *#	50	47	38	53	51	41	38	46	45
Maksaa liikunta- tai urheiluharrastukseen liittyviä kuluja *#	41	53	37	51	47	36	37	44	43
Harrastaa yhdessä liikuntaa tai urheilua	41	48	35	40	34	28	23	30	33
Kyyditsee liikuntapaikalle tai urheiluharrastukseen #	30	31	26	22	19	19	11	12	18
KAVERIT									
Harrastavat yhdessä liikuntaa tai urheilua #	39	39	32	41	43	32	28	27	33
Keskustelevat yhdessä liikunnasta tai urheilusta *	24	28	22	44	22	20	20	26	26
Kannustavat liikkumaan tai kehuvat urheilusuorituksiasi	29	22	25	28	30	21	20	22	24
Kysyvät/pyytävät mukaan liikkumaan tai urheilemaan #	30	33	25	32	27	17	17	14	22

*= tilastollinen merkitsevyys poikien/miesten keskuudessa kaikissa ikäryhmissä.

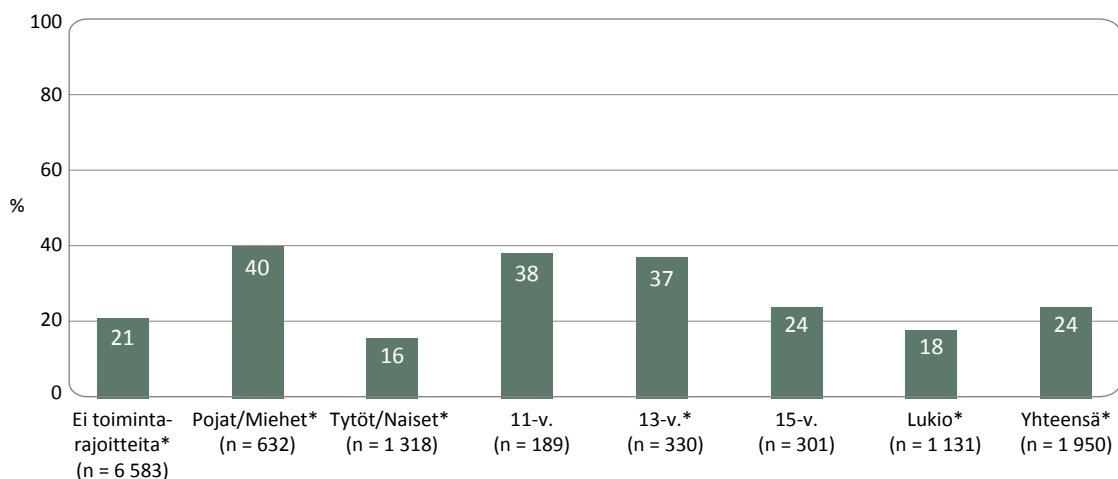
= tilastollinen merkitsevyys tyttöjen/naisten keskuudessa kaikissa ikäryhmissä.

** lukiolaiset

Digipelaaminen

Toimintarajoitteiset lapset ja nuoret pelaavat digipelejä päivittäin enemmän, kuin lapset ja nuoret, joilla ei ole toimintarajoitteita (luku 12). Yleisesti toimintarajoitteiset tytöt ja naiset pelaavat enemmän, kuin ikätoverit, joilla ei ole toimintarajoitteita (16 % vs. 9 %) (kuvio 68). Sama ilmiö on nähtävissä poikien ja miesten päivittäistä digipelien pelaamista tarkasteltaessa (40 % vs. 34 %).

Toimintarajoitteisista 13-vuotiaista nuorista 37 prosenttia pelaa digipelejä, kun vastaava luku 13-vuotiaista, joilla ei ole toimintarajoitteita, on 29 prosenttia. Lukiolaisista toimintarajoitteisista 18 prosenttia pelaa digipelejä. Niiden lukiolaisten keskuudessa, joilla ei ole toimintarajoitteita, päivittäinen digipelien pelaaminen on vähäisempää (15 %).



Kuvio 68. Päivittäin digipelejä pelaavien toimintarajoitteisten lasten ja nuorten määrä eri ikäryhmissä.

*= tilastollinen merkitsevyys, kun verrataan toimintarajoitteisia lapsia ja nuoria ja heitä, joilla ei ole toimintarajoitteita.

Yhteenveto

Toimintarajoitteiset lapset ja nuoret liikkuvat vähemmän, kuin ikätoverit, joilla ei ole toimintarajoitteita. Myös urheiluseuratoimintaan osallistuminen on vähäisempää. Harrastamisen lopettamisen syyt ja aloittamisen esteet ovat kuitenkin samanlaisia riippumatta siitä, onko lapsella tai nuorella toimintarajoitteita. Toimintarajoitteiset lapset ja nuoret raportoivat enemmän liikuntaharrastuksen aloittamisen esteitä kuin ikätoverinsa ilman toimintarajoitteita. He saavat myös vähemmän liikunnallista tukea perheeltä ja kavereilta. Lisäksi toimintarajoitteiset lapset ja nuoret pelaavat digipelejä enemmän kuin ikätoverinsa, joilla ei ole toimintarajoitteita. Kyselyn tulokset antavat viitteitä siitä, että kognitiiviset, ja etenkin sosiaaliset, haasteet ovat yhteydessä vähäisempään liikkumiseen ja liikunnan harrastamiseen.

LIITU-tutkimuksen aineisto kerätään perusopetuksen yleisopetuksen ryhmiltä sekä lukion ja ammattioppilaitoksen opiskelijoilta. Erityisluokat, kuten yleisopetuksen pienryhmät, erityiskoulujen oppilaat ja erityisammattioppilaitosten opiskelijat jäävät tämän aineistonkeruun ulkopuolelle. Suurin osa ammatikoulussa opiskelevista erityistä tukea tarvitsevista opiskelijoista ei kuitenkaan opiskele erityisoppilaitoksissa. Jatkossa on erityisen tärkeää, että aineisto saataisiin kerättyä kattavasti kaikista toisen asteen oppilaitoksista ja perusopetuksen erityisluokilta.

Tarvitaan enemmän ponnisteluja ja toimenpiteitä vähän liikkuvien, toimintarajoitteisten lasten ja nuorten liikunnan edistämiseksi. Helposti saavutettavien, erilaisten harrastamisen muotojen tarjoaminen edistää kaikkien lasten ja nuorten osallistumista, mutta voi olla ratkaisevassa asemassa toimintarajoitteisen lapsen ja nuoren osallistumispäätökseen. Eri toimijoiden, kuten kuntien ja urheiluseurojen, tulisi tarjota toimintarajoitteisille lapsille ja nuorille inklusiivisia mahdollisuuksia osallistua liikuntaryhmien

toimintaan, mutta myös mahdollisuuksien mukaan järjestää erillistä toimintaa, kuten soveltavan liikunnan ryhmiä. Omien soveltavan liikunnan ryhmien järjestämisessä pienten paikkakuntien alueella voi pieni osallistujamäärä koitua esteeksi; niiden kysyntää olisi kuitenkin hyvä selvittää seurojen ja kuntien yhteistyönä. On myös erittäin tärkeää, että lasten ja nuorten parissa työskenteleville, kuten opettajille, ohjaajille ja valmentajille, on tarjolla koulutusmahdollisuuksia kehittää soveltavan liikunnan osaamistaan ja varmistaa näin laadukkaan, innostavan ja turvallisen oppimisympäristön liikkumiselle.

Lähteet

Ala-Vähälä, T. (2024) Soveltavan liikunnan tilanne kunnissa 2023. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2024:2.

Ng, K., Pikkupeura, V., Lindeman, A. & Asunta, P. (2022a) Toimintarajoitteisten lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.). *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja (pp 113–120)

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

Ng, K., Asunta, P., Kärnä, E. & Rintala, P. (2022b). Adapting school physical activity and health surveys for children with disabilities. *Alter*, 16(4), 73–93. <https://doi.org/10.4000/9ifh>

Prinkey, V. & Roitto, R. (2024) Liikuttaako 2023? Toimintarajoitteisille henkilöille suunnatun Liikkujakyselyn ja Seura- ja yhdistyskyselyn raportti. Liikuntatieteellisen Seuran Tutkimuksia ja Selvityksiä nro 26.

Tilastokeskus (2024) Joka neljäs peruskoulun oppilas sai tehostettua tai erityistä tukea vuonna 2023. <https://stat.fi/julkaisu/cln0eg9gfoaai0cut0zyvjce5> (Viitattu 6.2.2025)



11

Liikuntakäyttäytyminen
yhdenvertaisuuden näkökulmasta

11

Liikuntakäyttäytyminen yhdenvertaisuuden näkökulmasta

Piritta Asunta¹, Matti Hakamäki¹, Mikko Huhtiniemi², Terhi Huovinen² ja Tuija Tammelin¹

1 Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Likes 2 Jyväskylän yliopisto, liikuntatieteellinen tiedekunta

Eriarvoisuuden ilmentyminen liikunnassa ja urheilussa koskettaa useita lapsia, nuoria ja nuoria aikuisia, joten eriarvoistavien käytänteiden ja vähän liikkuvien ryhmien ja liikkumisen esteiden tunnistaminen on olennaista liikkumisen edistämisen näkökulmasta. Suomen perustuslain (731/1999) lisäksi yhdenvertaisuudesta säädetään erityislainsäädännössä. Yhdenvertaisuuslain (1325/2014, 8 §) mukaan ketään ei saa syrjiä iän, alkuperän, kansalaisuuden, kielen, uskonnon, vakaumuksen, mielipiteen, poliittisen toiminnan, ammattiyhdistystoiminnan, perhesuhteiden, terveydentilan, vammaisuuden, seksuaalisen suuntautumisen tai muun henkilöön liittyvän syyn perusteella. Naisten ja miesten välisestä tasa-arvosta annetussa laissa (609/1986) säädetään sukupuoleen, sukupuoli-identiteettiin ja sukupuolen ilmaisuun perustuvan syrjinnän kiellosta ja sukupuolten tasa-arvon edistämisestä. Liikuntalain (390/2015) mukaan tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden edistäminen tulee sisällyttää kaikkeen liikuntasektorin toimintaan ja huomioida myös valtion liikunta-avustusten jaossa. Liikuntatoimijoiden tulee lain mukaan edistää eri väestöryhmien mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa sekä vähentää eriarvoisuutta liikunnassa huomioiden muun muassa monikulttuurisuus sekä turvallinen toimintaympäristö.

LIITU 2024 -raportissa liikkumiskäyttäytymisen yhdenvertaisuutta ja eriarvoisuutta tarkastellaan sosioekonomisen aseman, syntyperän (ulkomaalaistaustaisuus vs. suomalaistaustaisuus) sekä asuinpaikan (maaseutu vs. kaupunki) näkökulmista. Lisäksi raportin luvussa 10 käsitellään tuloksia toimintarajoitteista lapsista ja nuorista, ja luvussa 9 raportoidaan suomenkielisten ja ruotsinkielisten lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisen eroja.

Seuraavissa alaluvuissa tarkastellaan liikuntakäyttäytymistä itsearvioidun liikunta-aktiivisuuden perusteella jaoteltuna neljään luokkaan: 1) suosituksen mukaan liikkuvat (vähintään 60 minuuttia reippaasti tai rasittavasti liikkuvat 7 päivänä viikossa), 2) paljon liikkuvat (5–6 päivänä viikossa), 3) harvoin liikkuvat (3–4 päivänä viikossa) ja 4) vähän liikkuvat (0–2 päivänä viikossa). Lisäksi tarkastellaan liiallisen ruutuaian (yli kaksi tuntia viikon jokaisena päivänä) yleisyyttä. Luvuissa esitellään myös tuloksia urheiluseuroihin säännöllisesti ja aktiivisesti osallistuvista sekä omatoimisen liikkumisen määrästä. Aktiivisten koulu- ja opiskelumatkojen osalta tarkastellaan heitä, jotka asuvat enintään viiden kilometrin päässä koulusta sekä sitä, omistaako lapsi, nuori tai nuori aikuinen oman polkupyörän. Lisäksi tarkastellaan osallistumista koulujen liikuntakerhoihin, muiden tahojen kuten partion, seurakunnan tai kyläyhdistyksen järjestämiin kerhoihin sekä liikuntayritysten ryhmiin. Toimintakykyä raportoidaan kysymyspatteriston mukaan (liitteet 3 ja 5)¹⁹, jossa toimintakyvystä muodostettiin summamuuttuja (1= huono koettu toimintakyky, 5 = hyvä koettu toimintakyky). Lisäksi ”ulkomaalaistaustaisten lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen” ja ”asuinpaikan vaikutukset liikuntakäyttäytymiseen” -luvuissa raportoidaan koettuja liikkumisen esteitä.

¹⁹ Liite 3 kysymys 42, Liite 5 kysymys 39

Tietokatveet vähemmistöryhmissä

LIITU 2024 -kysely on saatavilla suomeksi, ruotsiksi ja selkokielisenä versiona. Moni ulkomaalaistaustainen ei ole voinut vastata kyselyyn omalla äidinkielellään. Tämä puute korostaa tarvetta kehittää LIITU-kyselyä eri kieliversioita.

LIITU 2024 -raportissa tulokset raportoidaan binäärisen sukupuolen mukaan. Sateenkaarevista, eli sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöihin kuuluvista, nuorista olisi jatkossa tärkeää saada myös liikkumisen näkökulmista tietoa. LIITU-kyselyn taustakysymyksissä on huomioitu kuitenkin vain muunsukupuolisuus, ei seksuaalivähemmistöihin kuulumista. Kysymyksen kapea-alaisuuden vuoksi LIITU 2024 -raportissa ei ole tarkasteltu liikuntakäyttäytymistä sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöjen osalta.

LIITU-kyselyssä ei ole mahdollista saada tällä hetkellä tietoa saamenkielisistä lapsista ja nuorista eikä romanilapsista ja -nuorista. Saamelaisten lasten mukaan saaminen LIITU-raportointiin tarkoittaisi todennäköisesti oman erillisotoksen keräämistä, kuten esimerkiksi Salasuon ym. (2023) Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksen yhteydessä tehdyssä erillistutkimuksessa saamelaisalueen lasten ja nuorten vapaa-ajasta ja harrastamisesta on toimittu. Seuraavassa LIITU-kyselyssä voisi olla mukana uusi taustakysymys, jossa selvitetään kuulumista johonkin kielelliseen, uskonnolliseen, seksuaali-, sukupuoli-, etniseen tai kulttuurivähemmistöön. Tämä kysymys voisi auttaa keräämään tarkempaa tietoa eri vähemmistöryhmien, kuten romanilasten ja -nuorten, tilanteesta ja siten edistää yhdenvertaisuutta ja osallisuutta entistä paremmin.

Intersektionaalisuus on tärkeä huomioida entistä laajemmin tarkasteltaessa vähemmistöryhmiä, sillä useampaan eri vähemmistöryhmään kuulumisen voi vaikuttaa merkittävästi liikkumismahdollisuuksiin ja -tapoihin. Esimerkiksi ulkomaalaistaustainen vammaisen sateenkaarinuori, joka asuu syrjäseudulla, voi kohdata moninkertaisia ongelmia, rasismia, syrjintää ja toiseuden kokemuksia. LIITU-raportissa yhdenvertaisuutta on kuitenkin tarkasteltu erikseen kunkin vähemmistö- tai kieliryhmän osalta eikä useampaan vähemmistöön kuuluvien tuloksia ei ole raportoitu yhdessä, sillä esimerkiksi aineiston koko aiheuttaa tälle tarkastelulle tiettyjä rajoituksia. Intersektionaalisuutta on tarkasteltu tässä raportissa kuitenkin sukupuolen ja muun vähemmistöryhmään kuulumisen osalta.

Lähteet

Laki Yhdenvertaisuudesta 1325/2014. Finlex. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141325> (Viitattu 17.3.2025)

Salasuo, M., Lehtonen, K., & Tarvainen, K. (2023) Nuoruuden pohjoisin ulottuvuus: Tutkimus Pohjois-Lapin seutukunnan ja saamelaiseen yhteisöön identifioituvien lasten ja nuorten vapaa-ajasta. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2023:16.

Suomen perustuslaki 1999. 731/11.6.1999. <https://finlex.fi/fi/lainsaadanto/1999/731> (Viitattu 17.3.2025)

Yhdenvertaisuuslaki 2014. 1325/30.12.2014. <https://finlex.fi/fi/lainsaadanto/2014/1325> (Viitattu 17.3.2025)

Laki naisten ja miesten välisestä tasa-arvosta 1986. 609/8.8.1986. <https://finlex.fi/fi/lainsaadanto/1986/609> (Viitattu 17.3.2025)

Liikuntalaki 2015. 390/10.4.2015 <https://finlex.fi/fi/lainsaadanto/2015/390> (Viitattu 17.3.2025)

11.1 Perheen sosioekonomisen aseman yhteys liikuntakäyttäytymiseen

Piritta Asunta¹, Mikko Huhtiniemi², Terhi Huovinen², Harto Hakonen¹ ja Tuija Tammelin¹

1 Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Likes 2 Jyväskylän yliopisto, liikuntatieteellinen tiedekunta

Sosioekonominen asema koostuu ihmisen aineellisista voimavaroista ja niiden hankkimiseen tarvittavista edellytyksistä (THL 2019). Sosioekonomisen aseman mittareita ovat esimerkiksi perheen tulot, varallisuus, asumistaso ja asumismuoto, huoltajien koulutustausta, ammatti ja asema työelämässä, nuoren koulumenestys ja kuukausiraha. Huoltajien koulutusta pidetään yleisesti luotettavana sosioekonomisen aseman mittarina, koska se säilyy muuttumattomana läpi elämän. Koulutustaustaa arvioidaan usein huoltajan/huoltajien korkeimman saavutetun koulutustason tai opiskeluvuosien määrän perusteella. Käyttämällä samanaikaisesti useampia mittareita, jotka mittaavat perheen sosioekonomisen aseman eri ulottuvuuksia, voidaan myös lapsilta ja nuorilta kysyttäessä saada luotettavia tuloksia (Davisson ym. 2025; Falese ym. 2021).

Alimpaan varallisuusryhmään kuuluvat lapset ja nuoret raportoivat huonoa tai kohtalaista terveyttä useammin kuin ylimpään ryhmään kuuluvat (Paakkari ym. 2025). Perheen korkea tulo- ja koulutustaso on useiden tutkimusten mukaan yhteydessä lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuteen (Falese ym. 2021; Lampinen ym. 2017) ja erityisesti rasittavan liikunnan määrään (Love ym. 2019). Kantomaan ja muiden (2010) tutkimuksessa perheen kokonaistulot eivät selittäneet nuorten liikunta-aktiivisuutta, mutta huoltajien koulutustaso puolestaan oli yhteydessä sekä tyttöjen että poikien liikunta-aktiivisuuteen. Puolakka (2020) havaitsi väitöstutkimuksessaan, että korkeampi sosioekonominen asema lapsuudessa oli yhteydessä myös aikuisiän liikuntatottumuksiin. Sosioekonomisella taustalla voi olla vaikutusta myös lasten ruutuaikaan. Vanhempien alhaisempi tulo- ja koulutustaso olivat yhteydessä suomalaisten 6–8-vuotiaiden poikien suurempaan ruutuaikaan (Lampinen, ym. 2017).

Tässä luvussa raportoidaan vuoden 2024 LIITU-kyselyyn vastanneiden lasten ja nuorten välisiä eroja perheen sosioekonomisessa asemassa sekä sen yhteyttä liikuntakäyttäytymiseen. LIITU-tutkimuksessa kysyttiin kaikilta lapsilta ja nuorilta, miten he kokeva perheen taloudellisen tilanteen (liitteet 2–5)²⁰. Tämä 5-luokkainen muuttuja yhdistettiin raportoinnissa yksinkertaisuuden ja selkeyden vuoksi 3-luokkaiseksi: 1. erittäin hyvä, 2. kohtalainen (melko hyvä tai kohtalainen) ja 3. huono (melko huono tai erittäin huono). Perusopetusikäisten osalta perheen varallisuutta kartoitettiin lisäksi Family Affluence Scale (FAS III) -mittarilla. Mittari on kehitetty Health Behaviour in Schoolaged Children (HBSC) -tutkimuksessa, ja sen tarkoituksena on mitata sosioekonomisia eroja nuorten välillä (Torsheim, ym. 2016). Uudistuksessa FAS III -mittarissa on kuusi kysymystä liittyen perheen varallisuuteen (tietokoneiden, autojen ja kylpyhuoneiden määrä, oma makuuhuone, ulkomaanmatkat, astianpesukone). Lapset ja nuoret jaotellaan kuudesta väittämästä muodostetun summan mukaan kolmeen eri varallisuusluokkaan (alin 20 %, keskimäinen 60 % ja ylin 20 %) (liitteet 2–4)²¹. Lukioikäisiltä nuorilta aikuisilta kysyttiin, mikä on korkein koulutus, jonka huoltajat ovat suorittaneet. Vastausvaihtoehdot: 1) peruskoulu tai vastaava, 2) lukio tai ammatillinen oppilaitos, 3) lukion tai ammatillisen oppilaitoksen lisäksi ammatillisia opintoja ja 4) yliopisto, ammattikorkeakoulu tai muu korkeakoulu (liitteet 5–6)²².

Liikuntamuuttujista tässä luvussa raportoidaan lasten ja nuorten itse raportoima liikunta-aktiivisuus, urheiluseuraan osallistuminen, omaehtoinen liikkuminen, aktiivinen kulkeminen kouluun, ruutuaika sekä koettu toimintakyky. Tuloksia tarkastellaan sukupuolittain (tytöt/naiset ja pojat/miehet) ja ikäryhmittäin (alakouluikäiset 9- ja 11-vuotiaat; yläkouluikäiset 13- ja 15-vuotiaat; lukiolaiset 16–20-vuotiaat). Liitteessä 7 (liitetaulukko 9) on kuvattu on kuvattu lasten ja nuorten sosioekonomisen aseman jakautuminen aineistossa eri ikäisillä lapsilla ja nuorilla sekä nuorilla aikuisilla.

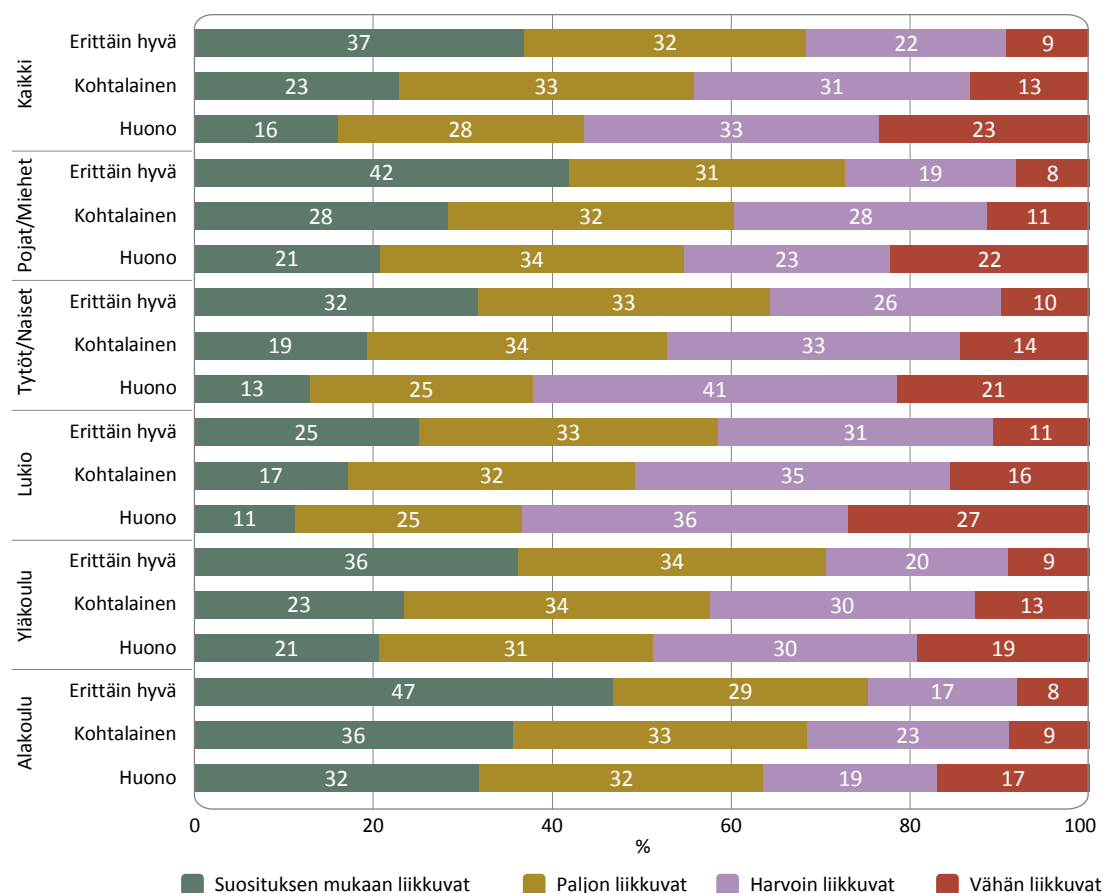
20 Liite 2 kysymys 37, Liite 3 kysymys 133, Liite 4 kysymys 125, Liite 5 kysymys 140

21 Liite 2 kysymys 35, Liite 3 kysymys 138, Liite 4 kysymys 130

22 Liite 5 kysymys 139, Liite 6 kysymys 141

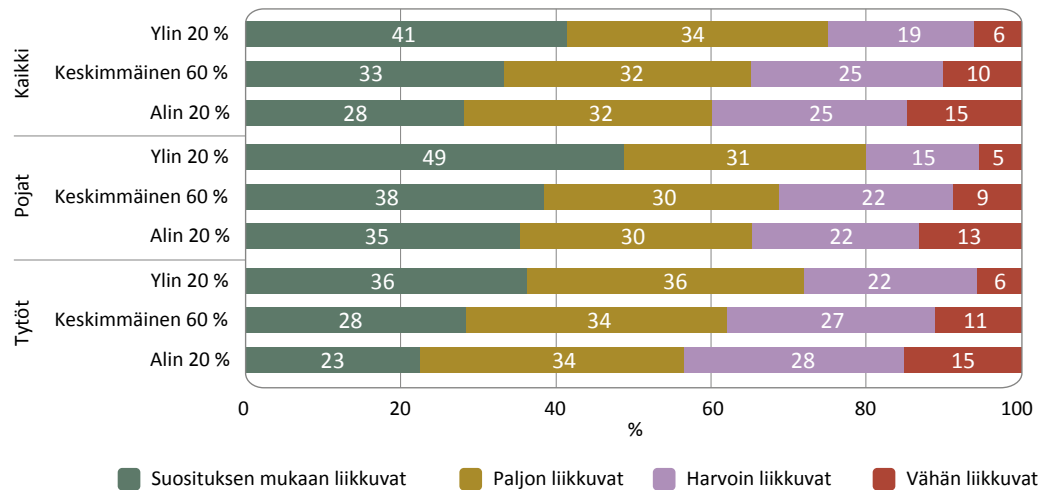
Sosioekonominen asema ja liikunta-aktiivisuus

Lapset ja nuoret, joilla oli korkea sosioekonominen asema kaikilla LIITU-kyselyn mittareilla mitattuna (huoltajien korkein koulutus, itseraportoitu perheen taloudellinen tilanne sekä perheen varallisuus FAS III -mittarilla arvoituna), saavuttivat liikkumissuosituksen kaikissa ikä- ja sukupuolitarkasteluissa yleisemmin kuin he, joilla oli matala sosioekonominen asema. Suosituksen mukaan liikkuvat yleisimmin lapset ja nuoret, joiden perheen taloudellinen tilanne oli erittäin hyvä (alakouluikäiset, erittäin hyvä 47 % vs. huono 32 %; yläkouluikäiset erittäin hyvä 36 % vs. huono 21 %; lukiolaiset erittäin hyvä 25 % vs. huono 11 %). Kaikista harvimminkin liikkumissuosituksen saavuttivat lukioikäiset naiset, jotka arvioivat perheensä taloudellisen tilanteen huonoksi (10 %). Vastaavasti vähiten liikkuvia oli eniten huonon taloudellisen tilanteen perheistä tulevaisia (alakouluikäiset huono 17 % vs. erittäin hyvä 8 %, yläkouluikäiset 19 % vs. erittäin hyvä 9 %, lukio 27 % vs. 11 %) (kuvio 69). Eri ikäluokkien tarkemmat sukupuolittaiset tarkastelut löytyvät liitteestä 7 (liitekuvio 1). Vähän liikkuvia oli eniten lukioikäisissä naisissa (24 %) ja miehissä (27 %), joiden perheen taloudellinen tilanne oli huono.



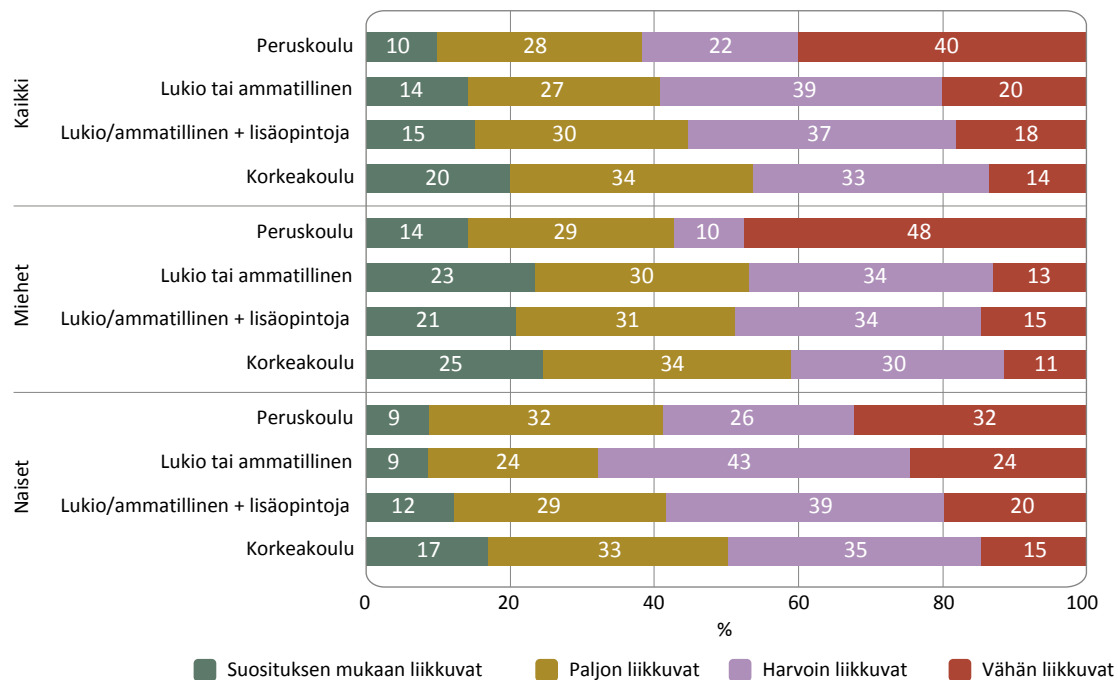
Kuvio 69. Liikkumissuosituksen saavuttavien ja suositusta vähemmän liikkuvien osuudet alakouluikäisillä ($n = 5\,940$), yläkouluikäisillä ($n = 5\,357$) ja lukiolaisilla ($n = 4\,753$) perheen taloudellisen tilanteen mukaan (%).

Pojat saavuttivat liikkumissuosituksen tyttöjä yleisemmin kaikissa FAS III -mittarilla mitatuissa varallisuusluokissa (kuvio 70). Perusopetusikäisistä ylämpään 20 prosentin varallisuusluokkaan kuuluvista lapsista ja nuorista 41 prosenttia liikkui suosituksen mukaan. Keskimmäiseen 60 prosentin varallisuusluokkaan kuuluvista selvästi harvempi saavutti liikkumissuosituksen. Heistä kolmannes liikkui suosituksen mukaisesti (33 %). Alimpaan 20 prosentin varallisuusluokkaan kuuluvista vielä harvempi, vain 28 prosenttia liikkui suosituksen mukaan. Yleisimmin suosituksen saavuttivat varallisuusluokaltaan ylimpään ryhmään kuuluvat alakouluikäiset pojat (56 %) ja heikoimmin yläkouluikäiset tytöt, jotka kuuluivat alimpaan varallisuusluokkaan (17 %). Huomionarvoista on, että selvästi vähiten liikkuvia oli yläkouluikäisissä alimpaan varallisuusluokkaan kuuluvissa nuorissa (pojat 13 %, tytöt 18 %).



Kuvio 70. Liikkumissuosituksen saavuttavien ja suositusta vähemmän liikkuvien osuudet perusopetusikäisillä (n = 10 553) sukupuolittain perheen varallisuuden mukaan (FAS III-indeksi) (%).

Perheen koulutustausta oli yhteydessä niin lukiossa opiskelevien nuorten naisten kuin miestenkin liikumisen määrään (kuvio 71). Suosituksen mukaan liikkuvia oli eniten opiskelijoissa, joista vähintään toisella huoltajalla oli korkeakoulututkinto (20 %) ja vähiten heissä, joiden huoltajien korkein koulutus oli lukio tai ammattikoulu (14 %) tai peruskoulu (10 %). Aktiivisimpia liikkujia olivat miehet, joiden huoltajat olivat korkeasti koulutettuja. Heistä joka neljäs (25 %) liikkui liikkumissuosituksen mukaisesti.

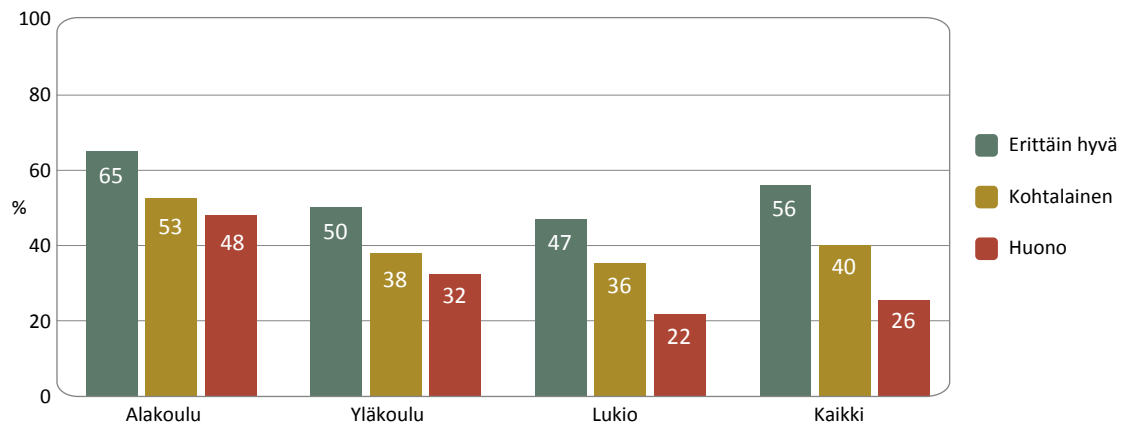


Kuvio 71. Liikkumissuosituksen saavuttavien ja suositusta vähemmän liikkuvien osuudet lukiolaisilla (n = 4 694) sukupuolittain huoltajien korkeimman koulutustaustan mukaan (%).

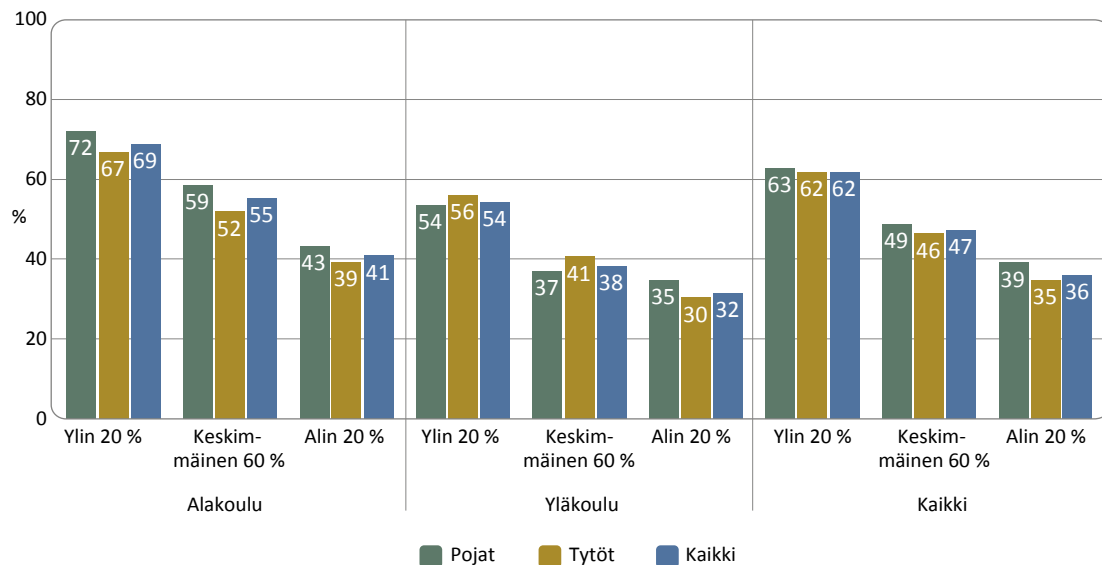
Urheiluseuratoimintaan osallistuminen

Perheen taloudellinen tilanne oli yhteydessä lasten ja nuorten urheiluseuratoimintaan osallistumiseen kaikissa ikäryhmissä. Perheen taloudellisen tilanteen erittäin hyväksi arvioivista yli puolet (kaikki 56 %, pojat/miehet 59 %, tytöt/naiset 54 %) harrasti liikuntaa tai urheilua säännöllisesti ja aktiivisesti urheiluseurassa. Taloudellisen tilanteen kohtalaiseksi raportoivista aktiivisia ja säännöllisiä liikuntaseuraharras-

tajia oli alle puolet (kaikki 41 %, pojat/miehet 44 %, tytöt/naiset 39 %). Huonoksi perheen taloudellisen tilanteen raportoivista vain kolmasosa (kaikki 33 %, pojat/miehet 42 %, tytöt/naiset 27 %) harrasti urheiluseurassa säännöllisesti ja aktiivisesti (kuvio 72). Tytöillä perheen taloudellinen tilanne ja varallisuus vaikutti poikia enemmän aktiiviseen ja säännölliseen harrastamiseen, mikä näkyi erityisesti taloudellisen tilanteen huonoksi arvioivilla (pojat/miehet 42 % vs. tytöt/naiset 27 %). Yläasteikäiset tytöt harrastivat jopa poikia enemmän liikuntaa ohjatusti, jos he kuuluivat varallisuuden mukaan ylimpään 20 prosentin (pojat 54 % vs. tytöt 56 %) tai keskimmäiseen 60 prosentin varallisuusluokkaan (pojat 37 % vs. tytöt 41 %). Alakouluikäisillä harrastamisen määrä oli sitä vähäisempää, mitä alempaan varallisuusluokkaan lapset tai nuoret kuuluivat ja pojat harrastivat tyttöjä enemmän kaikissa varallisuusluokissa (kuvio 73).

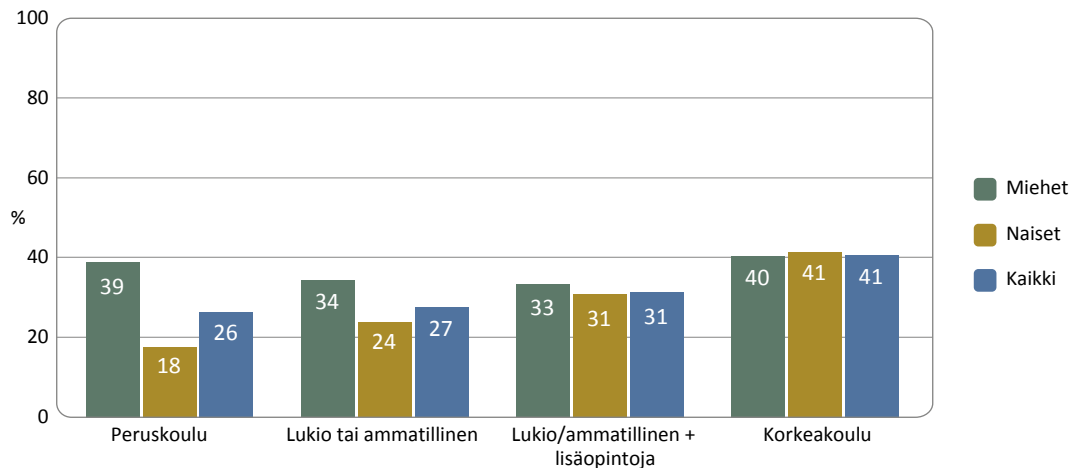


Kuvio 72. Urheiluseuraharrastaminen alakouluikäisillä ($n = 5\,750$), yläkouluikäisillä ($n = 5\,246$) ja lukiolaisilla ($n = 2\,182$) perheen taloudellisen tilanteen mukaan (%)



Kuvio 73. Urheiluseuraharrastaminen alakouluikäisillä ($n = 5\,529$) ja yläkouluikäisillä ($n = 4\,903$) sukupuolittain perheen varallisuuden mukaan (FAS III) (%)

Lukiolaisilla huoltajien koulutustausta oli yhteydessä naisten urheiluseuraharrastamiseen (kuvio 74). Naisista, joiden huoltajilla oli vain peruskoulututkinto, 18 prosenttia harrasti liikuntaa urheiluseurassa säännöllisesti ja aktiivisesti. Vastaava luku miehillä oli 39 prosenttia. Heistä, joiden huoltajien koulutus oli lukio tai ammattikoulu, naisista 24 prosenttia ja miehistä 34 prosenttia liikkui urheiluseuroissa aktiivisesti. Opiskelijoilla, joilla oli korkeasti koulutettuja huoltajia, naisten ja miesten välillä ei ollut eroja urheiluseuraharrastamisessa (naiset 41 % vs. miehet 40 %).



Kuvio 74. Urheiluseuraharrastaminen lukiolaisilla ($n = 4\,672$) sukupuolittain huoltajien korkeimman koulutustaustan mukaan (%).

Koulun liikuntakerhoon osallistuminen

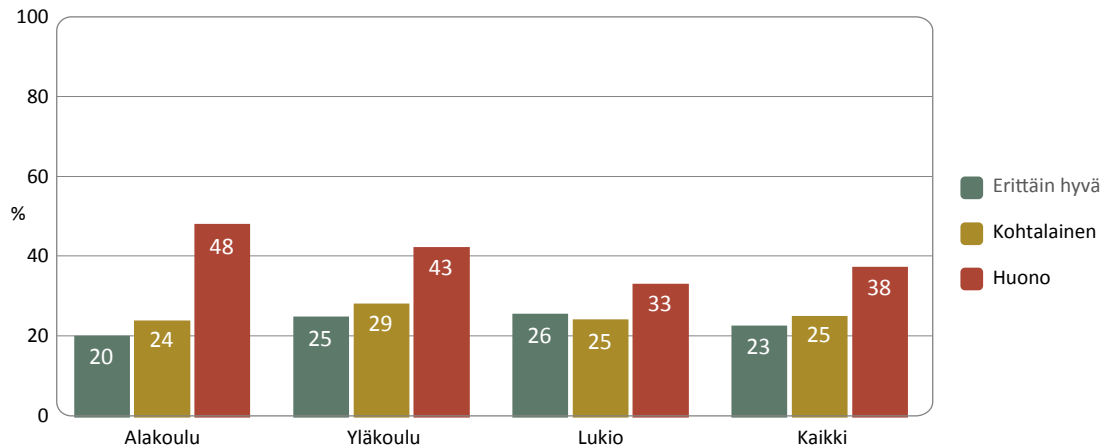
Perheen taloudellinen tilanne ei ollut yhteydessä alakouluikäisten lasten koulujen liikuntakerhoihin osallistumisen aktiivisuuteen (erittäin hyvä 42 %, kohtalainen 41 %, huono 43 %). Yläkouluikäiset nuoret osallistuivat selvästi harvemmin, heistä vain noin viidennes osallistui koulun liikuntakerhoihin. Aktiivisimpia yläkouluikäisistä olivat he, jotka arvioivat perheen taloudellisen tilanteen huonoksi. Heistä lähes joka neljäs osallistui kerhoihin (24 %). Lukioikäisistä, vain joka kymmenes osallistui liikuntakerhoihin, ja hieman aktiivisempia olivat he, jotka raportoivat taloudellisen tilanteen huonoksi (10 % vs. 8 %). Mielienkiintoinen havainto sukupuolittaisessa tarkastelussa on, että huonossa taloudellisessa tilanteessa olevista perheistä tytöistä vain 13 prosenttia osallistui koulun kerhoihin, kun taas pojista lähes kolmasosa (30 %).

Omaehtoinen liikkuminen

Lapsilla ja nuorilla, joiden perheen taloudellinen tilanne on erittäin hyvä, omaehtoinen liikkuminen vähintään kerran viikossa oli yleisempää. Erittäin hyvässä taloudellisessa tilanteessa olevien perheiden alakouluikäiset lapset liikkuvivat omaehtoisesti useammin kuin taloudellisesti huonossa tilanteessa olevat (95 % vs. 82 %), samoin yläkouluikäiset (84 % vs. 79 %) ja lukiolaiset (91 % vs. 89 %). Sama suuntaus näkyi myös perheen varallisuusluokkien (ylin ja alin 20 % sekä keskimäinen 60 %) vertailussa ja niiden sukupuolittaisissa tarkasteluissa. Omaehtoinen liikkuminen oli hieman yleisempää korkeammassa varallisuusluokissa (ylin 20 % luokka 91 %, keskimäinen 60 %:n luokka 90 %, alin 20 %:n luokka 86 %). Matalimman huoltajien koulutustaustan nuoret aikuiset liikkuvivat omaehtoisesti selvästi vähemmän kuin he, joiden huoltajat olivat korkeasti koulutettuja (68 % vs. 89 %).

Ruutuaika

Perheen taloudellinen tilanne vaikutti merkittävästi lasten ja nuorten ruutuaikaan (kuvio 75). Taloudellisesti hyvässä tilanteessa olevat lapset ja nuoret viettivät vähemmän aikaa ruutujen äärellä kuin taloudellisesti heikommassa tilanteessa olevat. Yli kaksi tuntia päivässä ruudun ääressä viettivät useimmiten he, jotka arvioivat perheen taloudellisen tilanteen huonoksi: alakouluikäisistä 48 prosenttia, yläkouluikäisistä 43 prosenttia ja lukiolaisista 33 prosenttia. Vastaavasti taloudellisen tilanteen erittäin hyvänä kokevista yli kaksi tuntia ruutuaikaa viikon jokaisena päivänä kertyi alakouluikäisistä vain viidenneksellä (20 %), yläkouluikäisistä neljänneksellä (25 %) ja lukiolaisista hieman yli neljänneksellä (26 %). Tyttöillä/naisilla ja pojilla/miehillä havaittiin samansuuntainen trendi.

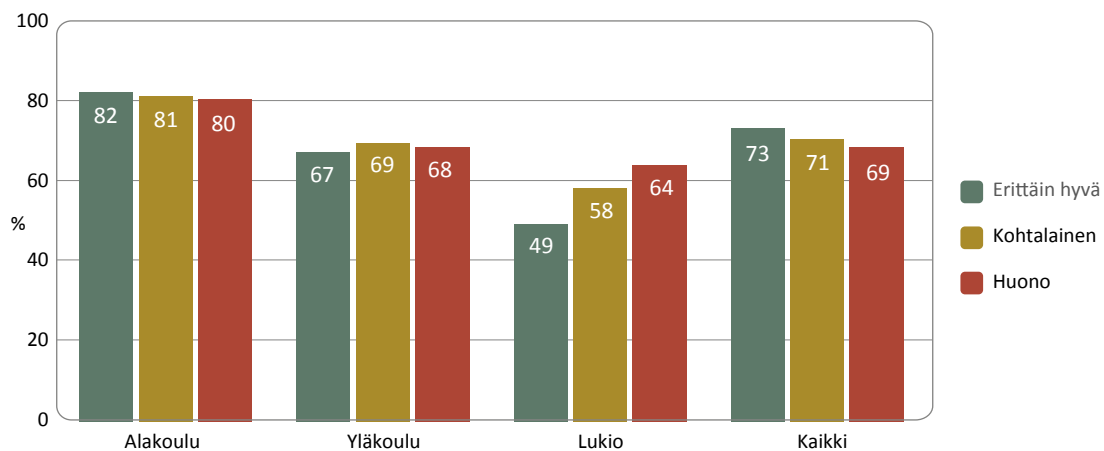


Kuvio 75. Ruutuaikaa yli kaksi tuntia päivässä alakouluikäisillä ($n = 4\,746$), yläkouluikäisillä ($n = 3\,023$) ja lukiolaisilla ($n = 4\,638$) perheen taloudellisen tilanteen mukaan (%).

Koulumatkojen aktiivinen kulkeminen

Erot koulumatkan aktiivisessa kulkemisessa olivat vähäisiä, kun lapsia, nuoria ja nuoria aikuisia tarkasteltiin perheen taloudellisen tilanteen mukaan. Alle viiden kilometrin koulumatkan aktiivisesti, kävelen tai pyörällä, kulki 70 prosenttia lapsista, nuorista ja nuorista aikuisista, joiden perheen taloudellinen tilanne oli erittäin hyvä ja 68 prosenttia heistä, joiden taloudellinen tilanne oli huono (kuvio 76). Talvisin eroa ei havaittu taloudellisen tilanteen mukaan, mutta keväisin ja syksyisin selvästi aktiivisempia olivat he, joilla oli erittäin hyvä taloudellinen tilanne (tytöt/naiset 79 % ja pojat/miehet 78 %), ja harvemmin matkat aktiivisesti kulkivat he, joilla oli huono taloudellinen tilanne (tytöt/naiset ja pojat/miehet 73 %). Lukiolaisten aktiivinen kulkeminen (kävelen ja pyöräillen) vaihteli erittäin paljon vuodenajan ja taloudellisen aseman mukaan. He, joilla oli huono taloudellinen tilanne, olivat talvisin selvästi aktiivisimpia kuin he, joilla oli erittäin hyvä taloudellinen tilanne (60 % vs. 44 %). Tämä ero näkyy myös keväisin ja syksyisin (69 % vs. 55 %). Huoltajien koulutustaustalla ei ollut vaikutuksia nuorten aikuisten aktiiviseen kulkemiseen.

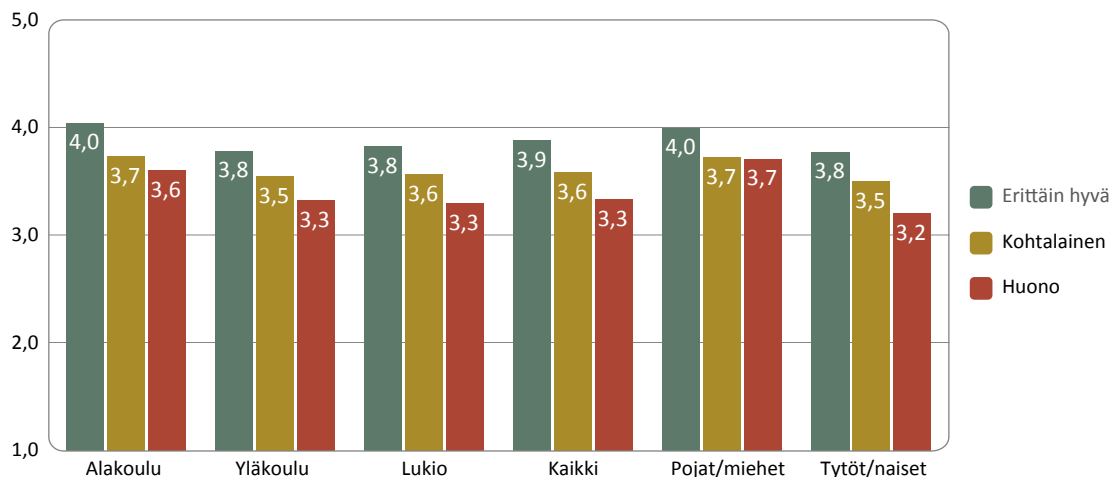
Niillä, joilla taloudellinen tilanne oli erittäin hyvä, yhdeksän kymmenestä (90 %) omisti oman polkupyörän. Oma polkupyörä oli kuitenkin vain kolmella neljästä (75 %) lapsista, nuorista ja nuorista aikuisista, jotka arvioivat oman perheen taloudellisen tilanteen huonoksi. Harvimminkin pyörän omisti yläkouluikäiset pojat, joilla oli heikoin taloudellinen asema (60 %).



Kuvio 76. Aktiivinen kulkeminen kaikkina vuodenaikoina alakouluikäisillä ($n = 4\,929$), yläkouluikäisillä ($n = 3\,602$) ja lukiolaisilla ($n = 2\,446$) perheen taloudellisen tilanteen mukaan (%).

Koettu fyysinen toimintakyky

Taloudellisesti hyvässä asemassa olevat lapset ja nuoret kokivat toimintakykynsä paremmaksi kaikissa ikä- ja sukupuoliryhmissä kuin taloudellisesti heikommassa tilanteessa olevat. Lukioikäisillä huoltajien koulutus oli yhteydessä koettuun toimintakykyyn; mitä korkeampi oli koulutustausta, sitä parempi koettu toimintakyky nuorella oli (matalin huoltajan koulutustausta 3,06 vs. korkein koulutustausta 3,66) (kuvio 77).



Kuvio 77. Koettu fyysinen toimintakyky alakouluikäisillä ($n = 1\,514$), yläkouluikäisillä ($n = 3\,045$) ja lukiolaisilla ($n = 2\,201$) perheen taloudellisen tilanteen mukaan (%). Asteikko 1–5, jossa suurempi numero kuvaa parempaa koettua toimintakykyä.

Yhteenveto

On tärkeää, että kaikki lapset ja nuoret saavat yhtäläiset mahdollisuudet liikkua, riippumatta perheen taloudellisesta tilanteesta, varallisuudesta ja sosiaalisesta asemasta yhteiskunnassa. LIITU2024-kyselyssä on kuitenkin havaittavissa liikuntakäyttäytymisen eriarvoistumista perheen sosioekonomisen taustan mukaan, mikä tukee aikaisempien tutkimusten tuloksia. Liikkuminen on selvästi yleisempää lapsilla ja nuorilla, joilla on korkeampi sosioekonominen asema. Aikaisempien tutkimusten perusteella tiedetään, että sosioekonominen asema on käänteisesti yhteydessä myös ylipainoon. Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen kansallisiin rekistereihin pohjautuvassa tutkimuksessa lasten ja nuorten ylipaino ja lihavuus ovat yleisempiä perheissä, joilla on matalampi sosioekonominen asema. Kyseisessä tutkimuksessa sosioekonomista asemaa tarkasteltiin vanhempien koulutuksen, kotitalouden tulojen ja asuinpaikan mukaan (Mäki ym. 2023).

Perheen taloudellinen tilanne ja vanhempien koulutustausta ovat keskeisiä tekijöitä, jotka osaltaan vaikuttavat lasten ja nuorten mahdollisuuksiin osallistua myös liikuntaharrastuksiin. Erityisesti matalan sosioekonomisen aseman perheissä liikuntamahdollisuudet ovat rajallisemmat, mikä heijastuu lasten ja nuorten vähäisempään liikunta-aktiivisuuteen. Sama havainto on tehty aikaisemmissa suomalaisissa alakouluikäisten lasten tutkimuksessa, jossa kuuluminen korkeimpaan tuloluokkaan lisäsi lapsen säännöllisen liikunnan harrastamisen todennäköisyyttä (Lehto ym. 2009). LIITU-kyselyn tulosten perusteella erityisesti yläkouluikäisille matalamman sosioekonomisen aseman omaaville maksuttomat koulujen kerhot ovat yksi keino vähentää eriarvoistumisen haasteita. Harrastamisen Suomen malli on lisännyt useille mahdollisuuksia osallistua maksuttomiin ja ohjattuihin harrastuksiin koulupäivän yhteydessä. Syksyn 2024 pilottihankkeen tulokset osoittivat, että pienituloisissa perheissä tärkein syy osallistumiselle oli maksuttomuus ja 16 prosenttia osallistujista ei ollut osallistunut muihin harrastuksiin edellisen puolen vuoden aikana. (Me-säätiö, ei pvm.)

Hyvässä taloudellisessa tilanteessa olevien perheiden lapset ja nuoret liikkuvat myös omaehtoisesti useammin kuin taloudellisesti heikommassa tilanteessa olevat. Sama suuntaus näkyy perheen varallisuusluokkien ja huoltajien koulutustaustan vertailussa. Perheen taloudellinen tilanne näkyi merkittävästi myös lasten ja nuorten ruutuajassa. Taloudellisesti hyvässä tilanteessa olevat viettivät vähemmän aikaa ruutujen äärellä kuin taloudellisesti heikommassa tilanteessa olevat. LIITU-kyselystä ei saatu tietoa huoltajien

koulutustason vaikutuksesta ruutu-aikaan. Kantomaan ja kollegojen (2007) tehdyssä tutkimuksessa nuorten television katseluaika oli käänteisesti yhteydessä vanhempien koulutustasoon, eli televisiota katsoivat vähemmän ne nuoret, joiden huoltajat olivat korkeammin koulutettuja.

Perheen taloudellisella tilanteella oli vähäistä vaikutusta lasten ja nuorten koulumatkojen aktiiviseen kulkemiseen. Talvisin eroa ei ollut, mutta taloudellisesti hyvässä tilanteessa olevat olivat jonkin verran muita aktiivisempia keväisin ja syksyisin. Taloudellisesti heikommassa tilanteessa olevat lukiolaiset olivat talvisin aktiivisempia kuin taloudellisesti erittäin hyvässä tilanteessa olevat nuoret aikuiset. Hyvässä taloudellisessa asemassa olevat lukiolaiset ovat vähiten aktiivisia opiskelumatkan kulkijoita, mahdollisesti siksi, että heillä on enemmän vaihtoehtoja kulkemiselle, kuten oma auto, skootteri/mopo tai paremmat mahdollisuudet käyttää julkista liikennettä.

Lapsilla ja nuorilla, joiden perheessä on heikko taloudellinen tilanne, joka neljäs ei omistanut polkupyörää. Polkupyörän tarjoaminen lasten ja nuorten käyttöön voisi vähentää myös eriarvoistumista. Lisäksi on tärkeää kehittää ja rakentaa lisää lähiliikuntapaikkoja, jotta kaikilla lapsilla ja nuorilla olisi mahdollisuus liikkua myös lähellä kotiaan.

Taloudellisesti hyvässä asemassa olevat lapset ja nuoret kokivat toimintakykynsä paremmaksi kuin taloudellisesti heikommassa tilanteessa olevat. Lukioikäisillä huoltajien koulutustausta oli yhteydessä koettuun toimintakykyyn, mitä parempi koulutustausta, sitä parempi koettu toimintakyky.

Urheiluseuroihin tarvitaan matalan kynnyksen harrasteryhmiä sekä seuroille ohjelmia ja tukimuotoja, jotka mahdollistavat vähävaraisten lasten osallistumisen harrastuksiin ilman kustannuksia. Taloudellisen tuen myöntäminen heikommassa taloudellisessa tilanteessa oleville lapsille ja nuorille liikuntavälineiden ja osallistumismaksujen muodossa voisi lisätä sekä omaehtoista että ohjattua liikunnan harrastamista. Kuntien tarjoamat maksuttomat kuntosalit ja uintivuorot sekä seurojen kanssa yhteistyössä tarjottavat maksuttomat lajikokeilut ovat myös tärkeä askel kohti tasa-arvoisempaa yhteiskuntaa.

Lähteet

Davisson, E. K., Andrade, F. C., Godwin, J., & Hoyle, R. (2025) Adolescent reports of subjective socioeconomic status: An adequate alternative to parent-reported objective and subjective socioeconomic status? *PLoS ONE*, 20(1), e0317777.

Falese, L., Federico, B., Kunst, A. E., Perelman, J., Richter, M., Rimpelä, A., & Lorant, V. (2021) The association between socioeconomic position and vigorous physical activity among adolescents: a cross-sectional study in six European cities. *BMC Public Health*, 21(1), 866.

Kantomaa, M., Tammelin, T., Ebeling, H., & Taanila, A. (2010) Liikunnan yhteys nuorten tunne-elämän ja käyttäytymisen häiriöihin, koettuun terveyteen ja koulumenestykseen. *Liikunta & Tiede*, 47(6), 30–37.

Kantomaa, M. T., Tammelin, T. H., Näyhä, S., & Taanila, A. M. (2007) Adolescents' physical activity in relation to family income and parents' education. *Preventive medicine*, 44(5), 410–415.

Lampinen, E. K., Eloranta, A. M., Haapala, E. A., Lindi, V., Väistö, J., Lintu, N., ... & Lakka, T. A. (2017) Physical activity, sedentary behaviour, and socioeconomic status among Finnish girls and boys aged 6–8 years. *European journal of sport science*, 17(4), 462–472.

Lehto, R., Corander, C., Ray, C., & Roos, E. (2009) Perheen sosioekonomisen aseman ja perherakenteen yhteydet alakouluikäisten lasten terveellisiin elintapoihin. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti*, 46(4).

Love, R., Adams, J., Atkin, A., & van Sluijs, E. (2019) Socioeconomic and ethnic differences in children's vigorous intensity physical activity: a cross-sectional analysis of the UK Millennium Cohort Study. *BMJ open*, 9(5), e027627.

Me-säätiö (Ei pvm.) *Voiko vapaa-aika ratkaista lasten ja nuorten eriarvoistumisen haasteita?*
<https://data.mesaatio.fi/> (Viitattu 15.3.2025)

Mäki, P., Levälahti, E., Lehtinen-Jacks, S., & Laatikainen, T. (2023) Overweight and Obesity in Finnish Children by Parents' Socioeconomic Position—A Registry-Based Study. *International journal of public health*, 68, 1605901.

Paakkari, L., Kulmala, M., Markkanen, I., Lyyra, N., & Ojala, K. (2025) Eriarvoisuus näkyy lasten ja nuorten itsearvioidussa terveydessä. *Lääkärilehti*, 80. Article e42560. <https://www.laakarilehti.fi/e42560>

Puolakka, E. (2020) Childhood socioeconomic status and cardiometabolic health in adulthood - The Cardiovascular Risk in Young Finns Study. Turun yliopisto, väitöskirja.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (2019) Sosiaali- ja terveyspalvelujen yhdenvertaisuuden käsitteet, Versio 2.0

Torsheim, T., Cavallo, F., Levin, K. A., Schnohr, C., Mazur, J., Niclasen, B., ... & FAS Development Study Group. (2016) Psychometric validation of the revised family affluence scale: a latent variable approach. *Child indicators research*, 9, 771–784.

11.2 Asuinpaikan yhteydet liikuntakäyttämiseen

Mikko Huhtiniemi¹, Piritta Asunta², Terhi Huovinen¹, Harto Hakonen² ja Tuija Tammelin²

1 Jyväskylän yliopisto, liikuntatieteellinen tiedekunta 2 Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Likes

Asuinpaikan vaikutus lasten ja nuorten liikuntakäyttämiseen on herättänyt kasvavaa kiinnostusta tutkimuskirjallisuudessa viime vuosikymmeninä. Erityisesti kaupunki- ja maaseutuympäristöjen erilaiset piirteet, kuten harrastusmahdollisuuksien saatavuus, liikuntainfrastruktuurin laatu, etäisyydet kouluihin ja harrastuspaikkoihin sekä paikalliset sosiaaliset ja kulttuuriset käytännöt, ovat merkittäviä tekijöitä lasten ja nuorten liikuntatottumusten muodostumisessa (McGrath ym. 2015; Bauman ym. 2012; Ding ym. 2011). Lisäksi sosiaaliset tekijät, kuten kaveripiirin laajuus sekä urheiluseurojen ja muiden harrastuspalveluiden saatavuus, vaikuttavat lasten ja nuorten mahdollisuuksiin ja motivaatioon liikkua. Aiemmat tutkimuskatsaukset ovat osoittaneet, että ympäristön vaikutukset lasten ja nuorten liikkumiseen voivat olla erilaisia kaupunki- ja maaseutuympäristöissä (McGrath ym. 2015).

Lisäksi tutkimuksissa on havaittu, että liikkumisen edistämistoimien vaikutukset vaihtelevat asuinpaikan väestötiheyden mukaan. Esimerkiksi koulupohjaiset liikkumisen interventiot ovat olleet vaikuttavampia kaupunkimaisissa ympäristöissä verrattuna maaseutumaisiin (Pfledderer ym. 2021). Tämän vuoksi on tärkeää selvittää tarkemmin, kuinka suomalaisten lasten ja nuorten liikuntakäyttämisen vaihtelee asuin ympäristön kaupunki- tai maaseutumaisuuden mukaan.

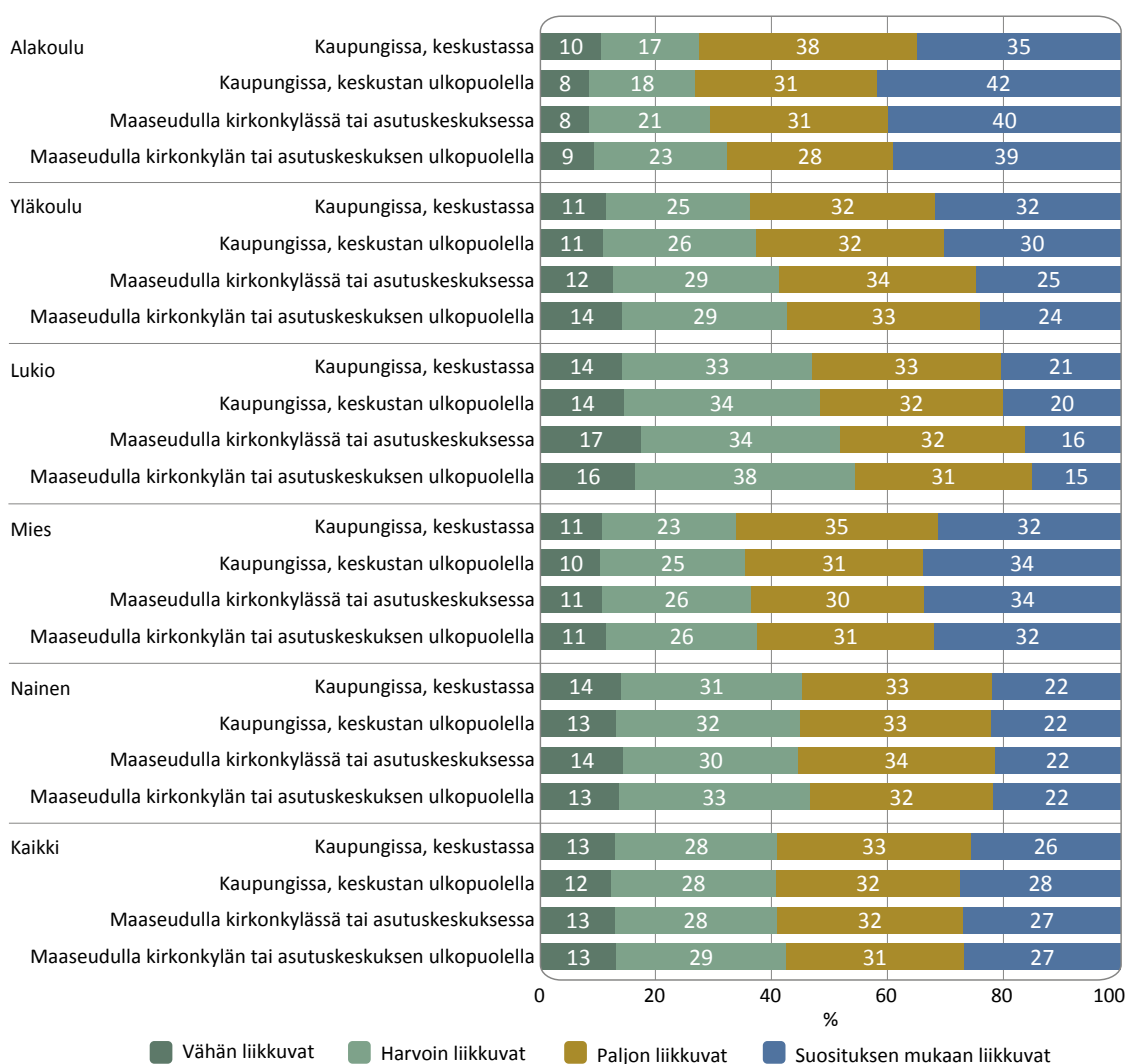
Tässä luvussa tarkastellaan lasten ja nuorten liikuntakäyttämistä heidän itseraportoiman asuinpaikan suhteen. Kyselyssä vastaajat raportoivat oman asuinpaikkansa neliportaisesti vastausvaihtoehtojen ollessa 1) kaupungissa, keskustassa; 2) kaupungissa, keskustan ulkopuolella; 3) maaseudulla kirkonkylässä tai asutuskeskuksessa tai 4) maaseudulla kirkonkylän tai asutuskeskuksen ulkopuolella (liitteet 2, 4 ja 5)²³.

Liikuntamuuttujien osalta tässä luvussa tarkastellaan lasten ja nuorten itseraportoitua liikunta-aktiivisuutta, ruutuaikaa, urheiluseuraan osallistumista, omaehtoista liikkumista, koulu- ja opiskelumatkojen aktiivista kulkemista, liikkumisen esteitä sekä koettua fyysistä toimintakykyä. Tulokset esitetään pääsääntöisesti sukupuolittain (tytöt/naiset ja pojat/miehet) ja ikäryhmittäin (alakouluikäiset 9- ja 11-vuotiaat; yläkouluikäiset 13- ja 15-vuotiaat; lukiolaiset 16–20-vuotiaat).

²³ Liite 2 kysymys 9, Liite 4 kysymys 21, Liite 5 kysymys 26.

Liikkumissuosituksen toteutuminen asuinpaikan mukaan

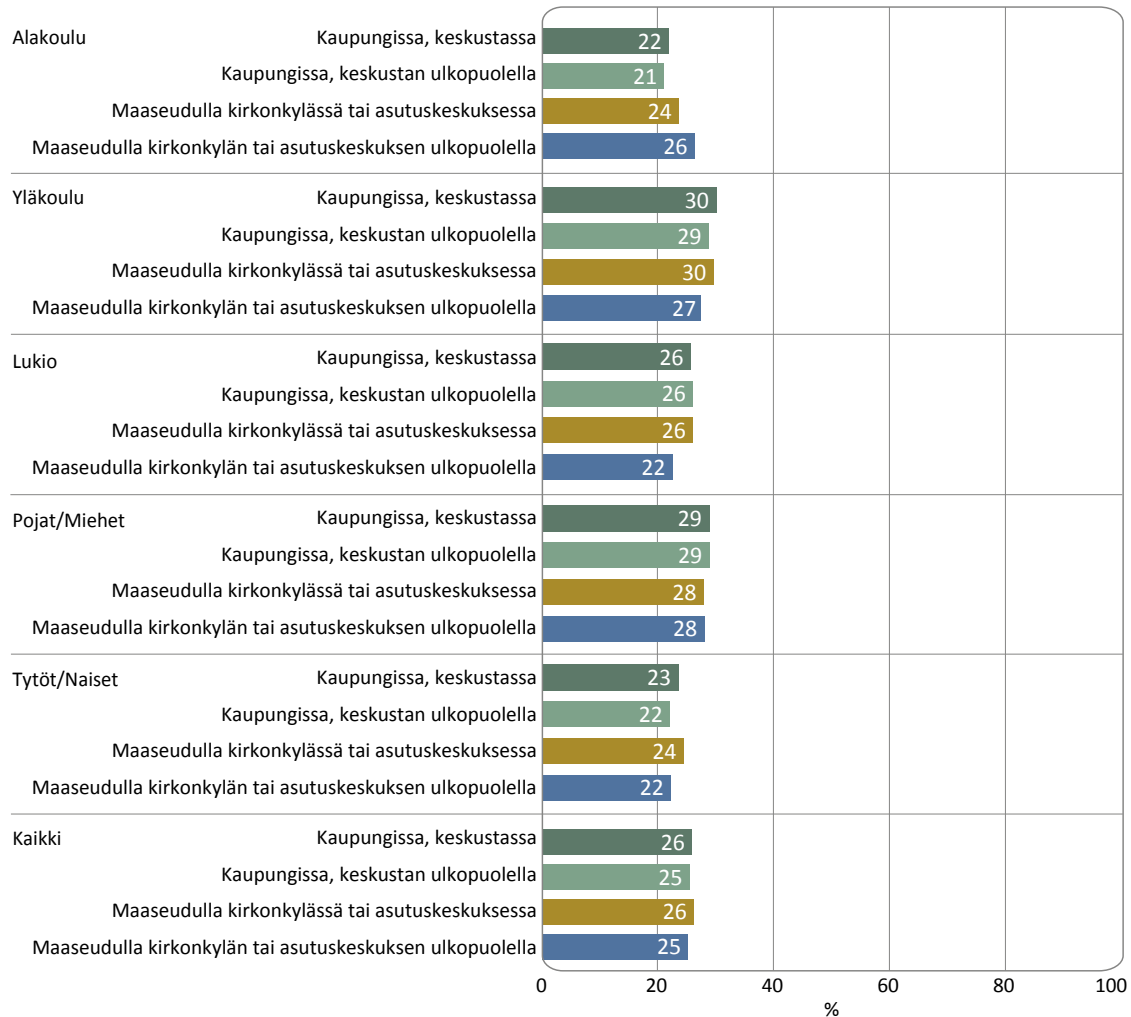
Liikkumissuosituksen saavuttamisessa ei esiintynyt eroja asuinpaikan suhteen, kun huomioidaan koko vastaajajoukko. Eri vastaajaryhmissä esiintyi kuitenkin eroja (kuvio 78). Alakouluikäisillä kaupungissa keskustassa asuvilla (35 %) liikkumissuositus toteutui hieman harvemmin verrattuna kaupungissa keskustan ulkopuolella asuviin (42 %), maaseudulla asutuskeskuksissa asuviin (40 %) tai maaseudulla asutuskeskusten ulkopuolella asuviin (39 %). Yläkouluikäisillä liikkumissuositus toteutui yleisemmin kaupungin keskustassa (32 %) tai sen ulkopuolella (30 %) asuvilla verrattuna maaseudulla asutuskeskuksessa (25 %) tai sen ulkopuolella (24 %) asuviin. Myös lukioikäisillä liikkumissuositus toteutui yleisemmin kaupungin keskustassa (21 %) tai sen ulkopuolella (20 %) asuvilla verrattuna maaseudulla asutuskeskuksessa (16 %) tai sen ulkopuolella (15 %) asuviin. Vähän liikkuvien osuudet olivat lukioikäisillä hieman suurempia maaseudulla asuvilla verrattuna kaupungissa asuviin. Erityisesti lukioikäisistä naisista vähän liikkuvia oli vähemmän kaupunkien keskustoissa (15 %) tai niiden ulkopuolella (15 %) asuvissa verrattuna maaseudun asutuskeskuksissa (20 %) ja niiden ulkopuolella (18 %) asuviin. Eri ikäluokkien tarkemmat sukupuolittaiset tarkastelut löytyvät liitteestä 7 (liitekuvio 2).



Kuvio 78. Liikkumissuosituksen saavuttavien ja suositusta vähemmän liikkuvien osuudet alakoululaisilla ($n = 6\,850$), yläkoululaisilla ($n = 6\,531$) ja lukiolaisilla ($n = 5\,597$) asuinpaikan mukaan (%).

Liiallisessa ruutuajassa vain pieniä eroja asuinpaikan mukaan

Koko vastaajajoukossa ei esiintynyt eroja liiallisessa ruutuajassa (yli kaksi tuntia päivässä) asuinpaikan mukaan (kuvio 79). Alakoululaisilla liiallista ruutuaikaa esiintyi hieman useammalla maaseudulla asutuskeskuksessa (24 %) ja niiden ulkopuolella (26 %) asuilla verrattuna kaupungissa keskustassa (22 %) tai niiden ulkopuolella (21 %) asuviin. Yläkoulu- ja lukioikäisillä liiallista ruutuaikaa kertyi hieman yleisemmin maaseudulla asutuskeskusten ulkopuolella asuilla verrattuna maaseudulla asutuskeskuksissa tai kaupungissa asuviin, mutta erot eivät olleet tilastollisesti merkitseviä.

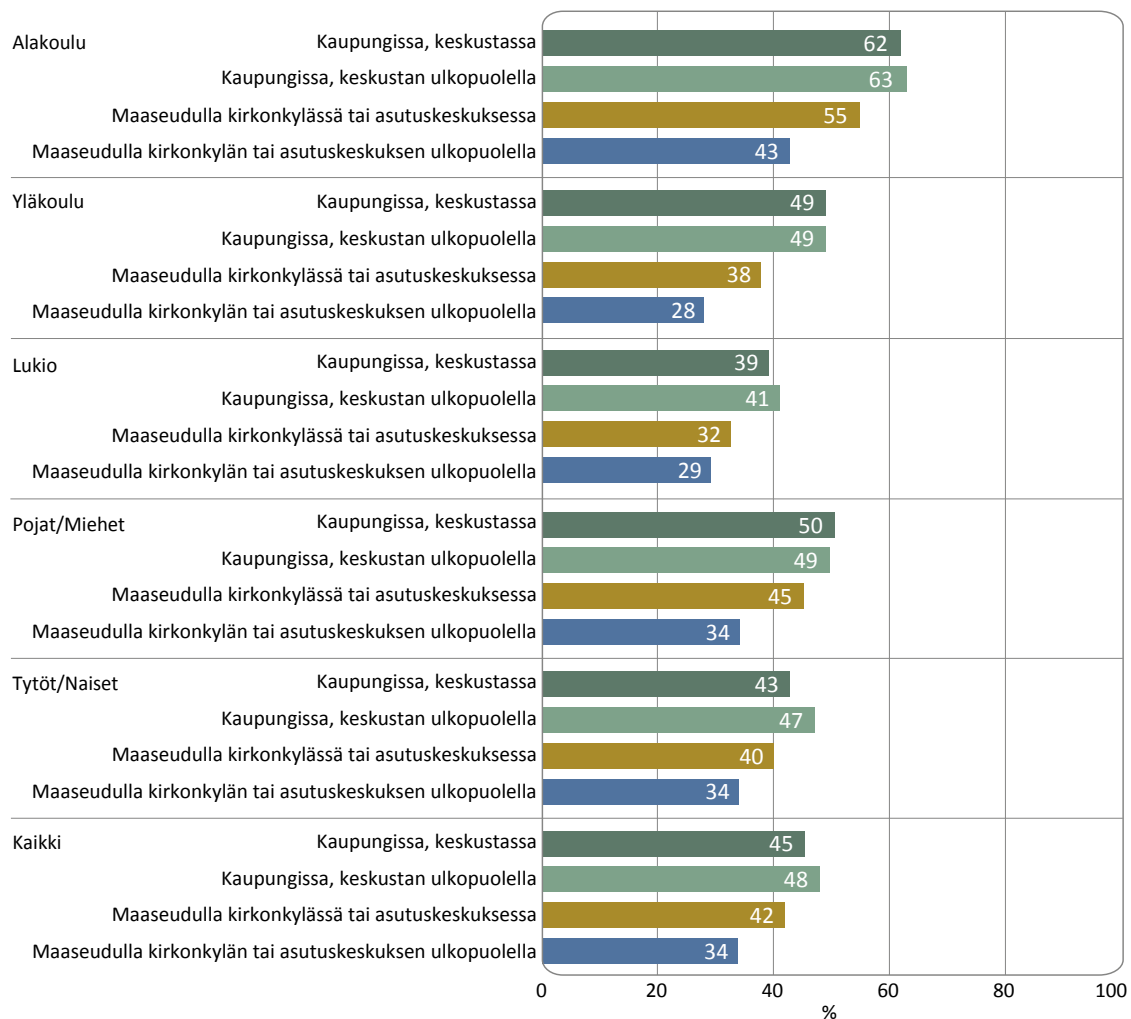


Kuvio 79. Yli kaksi tuntia ruutuaikaa viikon jokaisena päivänä kuluttavien osuudet alakoululaisilla ($n = 4\,999$), yläkoululaisilla ($n = 3\,270$) ja lukiolaisilla ($n = 5\,055$) asuinpaikan mukaan (%).

Urheiluseuratoimintaan osallistuminen sekä omaehtoinen liikkuminen asuinpaikan mukaan

Kaikkien vastaajien osalta urheiluseuratoimintaan aktiivisesti osallistuminen oli yleisempää kaupungin keskustassa (45 %) ja sen ulkopuolella (48 %) asuvilla verrattuna maaseudulla asutuskeskuksissa (42 %) tai sen ulkopuolella (34 %) asuviin (kuvio 80). Mielenkiintoisesti osallistuminen oli aktiivisinta nimenomaan kaupungissa keskustan ulkopuolella asuvilla, erityisesti tyttöjen osalta. Alakoulu- ja yläkouluikäisten osalta ero kaupungissa ja maaseudulla asutuskeskusten ulkopuolella asuvilla oli merkittävän suuri, noin 20 prosenttiyksikköä. Lukioikäisten osalta vastaava ero oli noin 10 prosenttiyksikköä. Eri ikäluokkien tarkemmat sukupuolittaiset tarkastelut löytyvät liitteestä 7 (liitekuvio 3).

Myös vähintään yhtenä päivänä viikossa urheiluseuran järjestämiin harjoituksiin, kilpailuihin tai otteluihin osallistuminen oli yleisempää kaupungeissa verrattuna maaseutuun, erityisesti maaseudulla asutuskeskuksen ulkopuolella asuviin (liite 7, liitekuvio 4). Omaehtoisen liikkumisen, kuten ulkona pelailun, lenkkeilyn tai höntsäilyn, osalta erot kaupungissa ja maaseudulla asuvien välillä olivat pieniä.

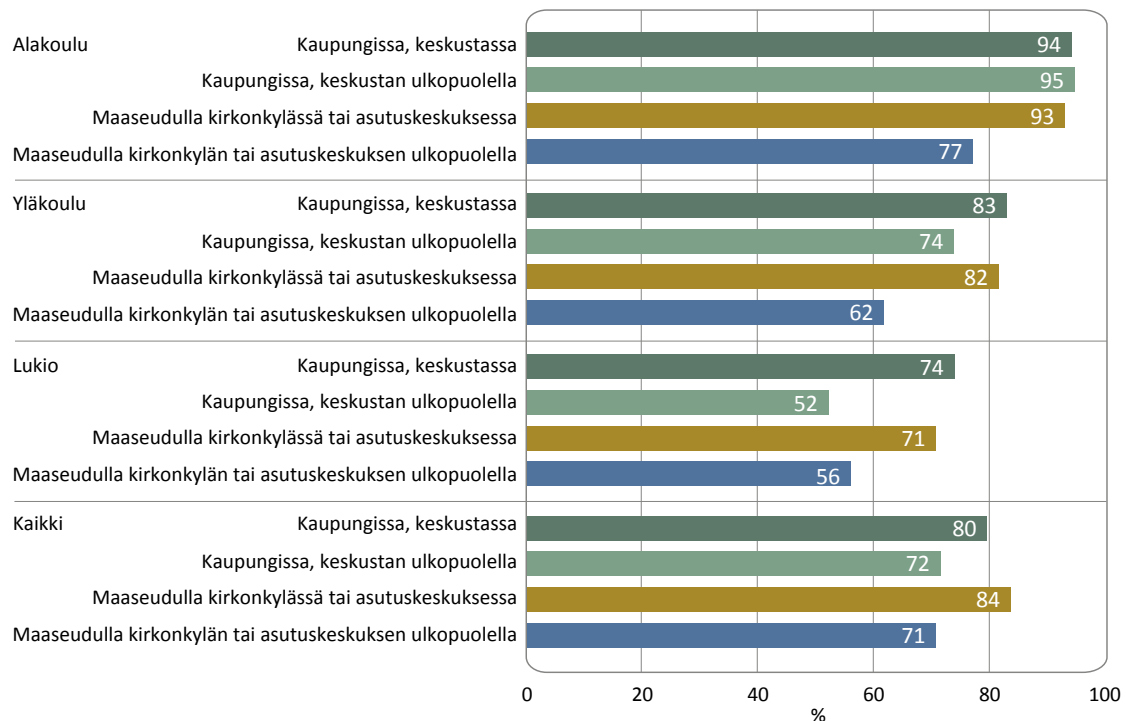


Kuvio 80. Urheiluseuratoimintaan säännöllisesti osallistuvien osuus alakoululaisilla ($n = 6\,569$), yläkoululaisilla ($n = 5\,982$) ja lukiolaisilla ($n = 5\,436$) asuinpaikan mukaan (%).

Koulu- ja opiskelumatkojen aktiivinen kulkeminen asuinpaikan mukaan

Koulu- ja opiskelumatkojen kulkeminen aktiivisesti kävellen tai pyörällä erosi selvästi asuinpaikan suhteen. Kun tarkasteltiin keväällä ja syksyllä aktiivisesti kulkevien osuuksia (kuvio 81) kaikkien vastaajien osalta, kaupungissa keskustassa (80 %) tai maaseudulla asutuskeskuksissa (84 %) asuvat kulkivat selkeästi useammin aktiivisella tavalla kouluun verrattuna kaupungissa keskustan ulkopuolella (72 %) asuviin tai maaseudulla asutuskeskusten ulkopuolella (71 %) asuviin. Kaikissa asuinpaikkaryhmissä aktiivisesti koulumatkat kulkevien osuus pieneni siirryttäessä alakoulusta yläkouluun ja yläkoulusta lukioon. Esimerkiksi kaupungissa keskustan ulkopuolella asuvista alakouluikäisistä 95 prosenttia kulki koulumatkat aktiivisella tavalla, kun yläkouluikäisistä osuus oli 74 prosenttia ja lukiossa 52 prosenttia.

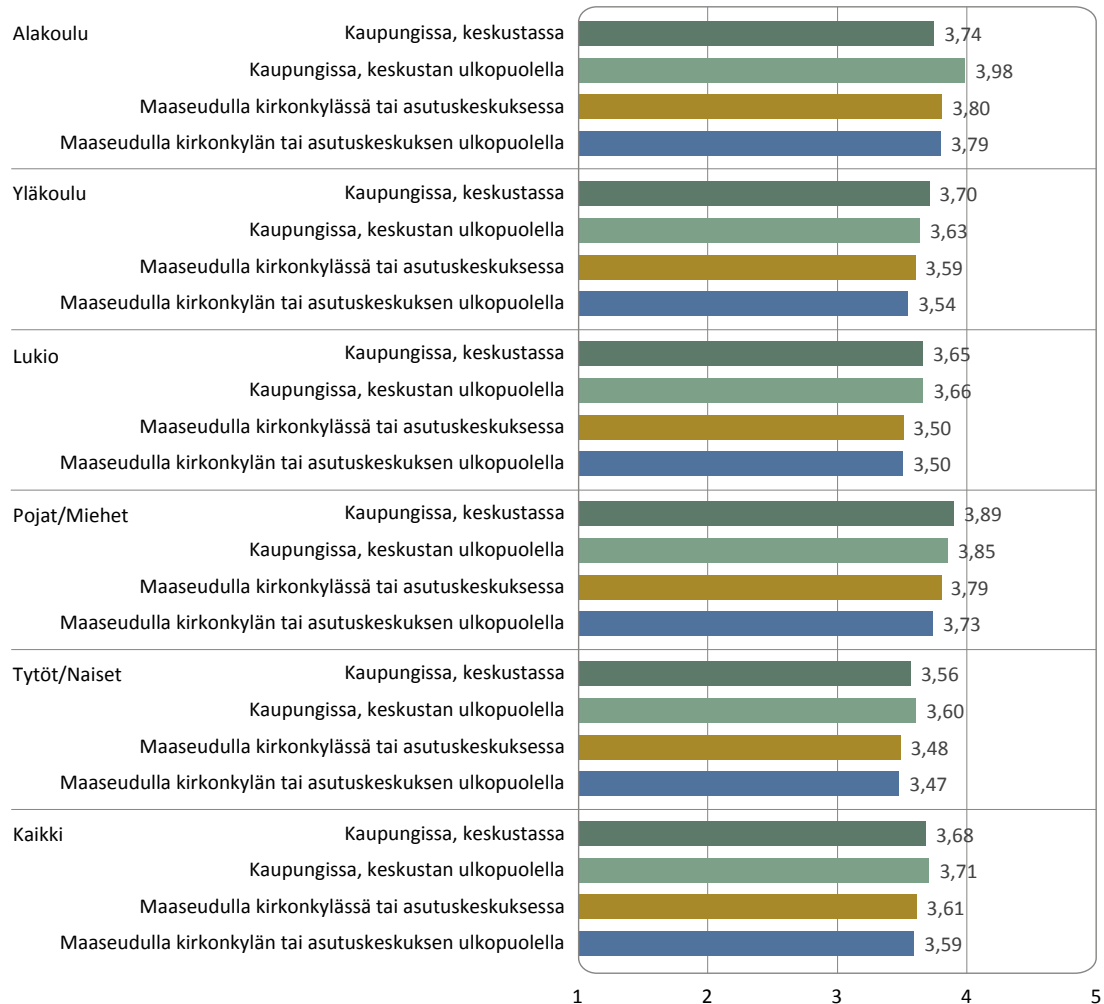
Talvella aktiivisesti kouluun kulkevien osuuksissa eri asuinpaikkaryhmissä oli samansuuntaisia eroja kuin keväällä tai kesällä aktiivisesti kulkevilla, tosin erot ryhmien välillä olivat suurempia (liite 7, liitekuvio 5). Kaikkien vastaajien osalta aktiivisesti koulumatkat kulkevien osuus oli alhaisin maaseudulla asutuskeskusten ulkopuolella (49 %) asuvilla verrattuna kaupungissa keskustan ulkopuolella asuviin (59 %) sekä erityisesti maaseudun asutuskeskuksissa (70 %) tai kaupungin keskustassa asuviin (71 %).



Kuvio 81. Aktiivisesti koulumatkan keväällä ja syksyllä kulkevien osuus alakoululaisilla ($n = 5\,710$), yläkoululaisilla ($n = 4\,314$) ja lukiolaisilla ($n = 2\,796$) asuinpaikan mukaan (%).

Koettu fyysinen toimintakyky asuinpaikan mukaan

Kun huomioidaan kaikki vastaajat, kaupungissa asuvat kokivat fyysisen toimintakykynsä paremmaksi verrattuna maaseudulla asuviin (kuvio 82). Alakoululaisten osalta kaupungin keskustassa asuvat kokivat kuitenkin toimintakykynsä kaikkein heikoimmaksi verrattuna muihin asuinpaikkoihin. Yläkouluikäisillä ja erityisesti lukioikäisillä tilanne oli taas päinvastainen, eli fyysinen toimintakyky koettiin vahvemmaksi kaupungeissa verrattuna maaseutuun.



Kuvio 82. Koettu fyysinen toimintakyky alakoululaisilla ($n = 1\,473$), yläkoululaisilla ($n = 2\,624$) ja lukiolaisilla ($n = 3\,920$) asuinpaikan mukaan. Asteikko 1–5, jossa suurempi numero kuvaa parempaa koettua toimintakykyä.

Koetut liikkumisen esteet eri asuinpaikoissa

Koko vastaajajoukossa useimmissa liikkumisen koetuissa esteissä oli eroja asuinpaikan suhteen (taulukko 22). Yleisesti ottaen maaseudulla asuvat kokivat useammin liikkumisen esteitä verrattuna kaupungissa asuviin. Maaseudulla asuvat kokivat selvästi useammin liikkumisen esteeksi sen, että kotien lähellä ei ole kiinnostavan lajin ohjausta sekä sen, että kotien läheisyydessä ei ole liikuntapaikkoja. Myös liikunnan harrastamisen kalleus nähtiin yleisemmin esteenä liikkumiselle erityisesti maaseudulla asutuskeskuksen ulkopuolella asuvilla verrattuna muihin asuinpaikkaryhmiin. Huomionarvoista oli myös se, että maaseudulla asutuskeskuksen ulkopuolella asuvat kokivat kaikilla osa-alueilla yleisimmin liikkumiseen liittyviä esteitä.

Taulukko 22. Liikkumisen ja harrastamisen esteitä kokevien osuudet asuinpaikan mukaan (%). Koetuista esteistä esitetään vain ne, joissa todettiin tilastollisesti merkitseviä eroja asuinpaikan suhteen (n = 7 820–8 044)

Missä määrin seuraavat tekijät estävät sinun liikunnan ja urheilun harrastamista?	Kaupungissa, keskustassa	Kaupungissa, keskustan ulkopuolella	Maaseudulla kirkonkylässä tai asutuskeskuksessa	Maaseudulla kirkonkylän tai asutuskeskuksen ulkopuolella
Ulkoiset esteet				
Kotini läheisyydessä ei ole kiinnostavan lajin ohjausta	49	52	66	73
Liikunnan harrastaminen on liian kallista	52	51	54	59
Kotini läheisyydessä ei ole liikuntapaikkoja	37	43	54	65
Koululiikunta ei innosta minua	51	48	49	53
Kaveritkaan eivät harrasta liikuntaa	35	33	37	38
Liikunta on liian kilpailuhenkistä	39	34	38	41
Henkilökohtaiset ja arvostukseen liittyvät esteet				
Aikani kuluu muissa harrastuksissa	50	50	53	54
En ole liikunnallinen tyyppi	39	36	38	42
Pidän liikuntaa tarpeettomana	22	20	21	25
Pidän liikuntaa tärkeänä, mutta en vaan viitsi lähteä liikkumaan	49	47	49	52
Olen huono liikkumaan	40	35	39	42
Hikoilu liikunnan yhteydessä tuntuu inhottavalta	37	37	39	42

Yhteenveto

Vuoden 2024 LIITU-tulosten mukaan asuinpaikka vaikuttaa lasten, nuorten ja nuorten aikuisten liikuntakäyttytymiseen useilla tavoilla. Vaikka liikkumissuosituksen täyttyminen ei eronnut merkittävästi asuinpaikan mukaan koko vastaajajoukossa, näkyi eri ikäryhmissä eroja. Yläkoulu- ja lukioikäisten osalta kaupunkilaiset liikkuvat enemmän kuin maaseudulla asuvat. Liiallisen ruutuaajan määrässä ei myöskään ollut eroja kaikkien vastaajien osalta, vaikkakin maaseudun alakouluikäisillä yli kahden tunnin päivittäinen ruutuaika oli yleisempää verrattuna kaupunkilaisiin. Urheiluseuratoimintaan osallistuminen oli yleisempää kaupungeissa, erityisesti keskustan ulkopuolella, kun taas maaseudun haja-asutusalueilla osallistuminen on selvästi vähäisempää. Aktiivinen koulu- ja opiskelumatkojen kulkeminen oli yleisintä kaupunkien keskustoissa ja maaseudun asutuskeskuksissa, mutta väheni haja-asutusalueilla.

Maaseudulla asuvat kokivat enemmän liikkumisen esteitä, kuten liikuntapaikkojen puutetta ja harrastusten korkeita kustannuksia. Lisäksi kaupunkilaiset kokivat fyysisen toimintakykynsä paremmaksi kuin maaseudulla asuvat, erityisesti yläkouluiässä ja sen jälkeen. Tämä on linjassa kansallisten fyysisen toimintakyvyn Move!-mittaustulosten kanssa, jotka ovat osoittaneet, että perusopetusikäisillä oppilailla fyysinen toimintakyky on harvemmin asutuissa maaseutumaisissa kunnissa selkeästi heikompi verrattuna tiheimmin asuttuihin kaupunkimaisiin kuntiin (Move!-järjestelmä, 2024).

Lasten, nuorten ja nuorten aikuisten liikunnan yhdenvertaisuutta asuinpaikasta riippumatta tulisi edistää monialaisilla ja -tasoisilla toimenpiteillä. Tulokset osoittavat, että lasten ja nuorten liikuntakäyttytymisessä on eroja asuinpaikan suhteen, jolloin myös liikkumista edistäviä toimenpiteitä tulisi kehittää alueellisesti eriytyneiden tarpeiden suunnassa. Esimerkiksi maaseudulla liikuntaharrastusten saavutettavuutta voitaisiin mahdollisesti parantaa edistämällä seurojen välistä yhteistyötä. Lisäksi resurssien salissa paikallisia urheiluseuroja voitaisiin tukea esimerkiksi tarjoamalla matkatukea pitkien etäisyyksien vuoksi ja hyödyntämällä koulujen liikuntatiloja maksuttomasti iltakäytössä.

Lähiliikuntapaikkojen rakentaminen ja luonnonliikuntareittien kehittäminen, kuten hiihtoladut ja ulkoilupolut, voivat lisätä mahdollisuuksia omaehtoiseen liikkumiseen. Aktiivista koulu- ja opiskelumatkojen kulkemista voidaan tukea panostamalla turvallisiin kävely- ja pyöräilyreitteihin sekä kannustamalla pyöräilyyn ja kävelyyn oppilaiden koulupolun alusta lähtien. Kaupungeissa liikuntatilojen saavutettavuutta voidaan parantaa lisäämällä matalan kynnyksen liikuntapaikkoja, kuten skeittipuistoja ja ulkokuntosaleja, sekä varmistamalla, että julkinen liikenne tukee harrastusmatkoja. Myös yhteisöllisten liikuntamuotojen, kuten kylien tai asutuskeskusten sekä yhteisöjen ja perheiden omien liikuntapahtumien, kehittäminen voi lisätä lasten ja nuorten liikkumista. Kaupungeissa myös koulujen liikuntasalien ja muiden julkisten tilojen monikäyttöisyyden edistäminen voi tarjota enemmän mahdollisuuksia omaehtoiseen liikkumiseen. Näillä ja muilla vastaavilla toimenpiteillä voidaan huomioida ympäristöjen erityispiirteitä ja edistää liikunnan yhdenvertaisuutta erilaisilla asuinalueilla.

Lähteet

- Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J., Martin, B. W. & Group, for the L. P. A. S. W. (2012) Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? *The Lancet*, 380(9838), 258–271. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(12\)60735-1](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(12)60735-1)
- Ding, D., Sallis, J. F., Kerr, J., Lee, S. & Rosenberg, D. E. (2011) Neighborhood Environment and Physical Activity Among Youth A Review. *American Journal of Preventive Medicine*, 41(4), 442–455. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2011.06.036>
- McGrath, L. J., Hopkins, W. G. & Hinckson, E. A. (2015) Associations of Objectively Measured Built-Environment Attributes with Youth Moderate–Vigorous Physical Activity: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine*, 45(6), 841–865. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0301-3>
- Move!-järjestelmä. 2024. Valtakunnalliset tulokset 2024. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Kokomaa_helalandet_move2024.pdf (Viitattu 20.3.2025)
- Pfledderer, C. D., Burns, R. D., Byun, W., Carson, R. L., Welk, G. J. & Brusseau, T. A. (2021) School-based physical activity interventions in rural and urban/suburban communities: A systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews*, 22(9), e13265. <https://doi.org/10.1111/obr.13265>

11.3 Ulkomaalaistaustaisten lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen

Terhi Huovinen¹, Piritta Asunta², Matti Hakamäki², Mikko Huhtiniemi¹, Harto Hakonen² ja Tuija Tammelin²

1 Jyväskylän yliopisto, liikuntatieteellinen tiedekunta 2 Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Likes

Tässä luvussa tarkastellaan Suomessa asuvien ulkomaalaistaustaisten lasten, nuorten ja nuorten aikuisten liikuntakäyttäytymistä sekä liikunnan harrastamisen esteitä. Ulkomaalaistaustaisuuden määrittelyssä käytetään Tilastokeskuksen määritelmää: ulkomaalaistaustaisia ovat ne henkilöt, joiden molemmat vanhemmat tai ainoa tiedossa oleva vanhempi on syntynyt ulkomailla. Suomessa asuvien ulkomaalaistaustaisten lasten ja nuorten osuus on reilut 10 prosenttia kaikista Suomessa asuvista alle 18-vuotiaista lapsista ja nuorista (Pietiläinen & Wallenius 2023). Vuoden 2023 Kouluterveyskyselyn kaikista vastanneista 8.–9.-luokkalaisista ja toisen asteen opiskelijoista kuusi prosenttia oli ulkomaalaistaustaisia (THL 2024). LIITU-tutkimuksessa lapsilta, nuorilta ja nuorilta aikuisilta kysyttiin ulkomaalaistaustaisuuteen liittyen neljä kysymystä: (1) missä maassa olet syntynyt, (2) missä äitisi on syntynyt, (3) missä isäsi on syntynyt ja (4) kuinka kauan olet asunut Suomessa? (liitteet 1–6)²⁴

LIITU-kyselyyn vastasi 1 273 ulkomaalaistaustaista peruskoululaista ja lukiolaista; heidän osuutensa oli 6 prosenttia kaikista LIITU-kyselyyn vastanneista peruskoululaisista ja lukiolaisista. Vastaajista tyttöjä/naisia oli 571, poikia/miehiä 589 ja 98 valitsi sukupuolekseen vaihtoehdon muu. Vastaajista 35 prosenttia (n = 451) oli alakoululaisia 1., 3. ja 5. luokan oppilaita, 40 prosenttia (n = 520) yläkoululaisia 7. ja 9. luokan oppilaita ja 24 prosenttia (n = 302) lukiolaisia ensimmäisen ja toisen vuosikurssin opiskelijoita. Ulkomaalaistaustaisista lapsista ja nuorista lähes kaksi kolmesta (64 %, n = 805) oli syntynyt ulkomailla ja 40 prosenttia (n = 321) oli asunut Suomessa alle viisi vuotta.

Suomenkieliseen kyselyyn vastasi 953 ja ruotsinkieliseen kyselyyn 320 ulkomaalaistaustaista peruskoululaista ja lukiolaista. Tarjolla oli myös selkosuomenkielinen kyselylomake, mutta muita kieliversioita LIITU-kyselystä ei ollut saatavilla. Tässä luvussa esitellään tulokset suomenkieliseen ja ruotsinkieliseen kyselylomakkeeseen vastanneiden ulkomaalaistaustaisten peruskoululaisten (1.–9.-luokkalaiset) sekä lukiolaisten itse raportoiman liikunta-aktiivisuuden, urheiluseuraan osallistumisen, omaehtoisen liikuttamisen, aktiivisen kulkemisen kouluun, ruutuajan, koetun toimintakyvyn sekä liikunnan harrastamisen esteiden osalta. Ammatillisen oppilaitosten opiskelijat ja selkokieliseen kyselyyn vastanneet eivät ole mukana tämän luvun analyyseissä, sillä aineisto ei ollut heidän osaltaan edustava, ja koska selkokielinen kysely oli supistettu, eikä siinä ollut kaikkia samoja liikunta- ja taustakysymyksiä kuin muissa kieliversioissa. Tietojen luotettavuuteen voi vaikuttaa se, että moni ulkomaalaistaustainen lapsi, nuori tai nuori aikuinen on joutunut vastaamaan kyselyyn muulla kuin äidinkielellään.

Ulkomaalaistaustaisten vastaajien tuloksia verrataan suomalaistaustaisiin vastaajiin. Sukupuolen mukaisessa tarkastelussa tuloksia tarkastellaan sukupuolittain binäärisen sukupuolen mukaan, muunsukupuoliset ovat mukana koko aineiston tuloksissa. Lisäksi vertailua tehdään luokkatasoittain (alakoulu, yläkoulu, lukio) sekä itsearvioidun liikkumisen osalta sen mukaan, kuinka kauan lapsi tai nuori on asunut Suomessa. Aineisto ei antanut mahdollisuuksia ulkomaalaistaustaisten lasten ja nuorten sosioekonomisen aseman tai vanhempien syntymämaan mukaiseen tarkasteluun.

Ulkomaalaistaustaiset lapset ja nuoret liikkuvat suomalaistaustaisia vähemmän

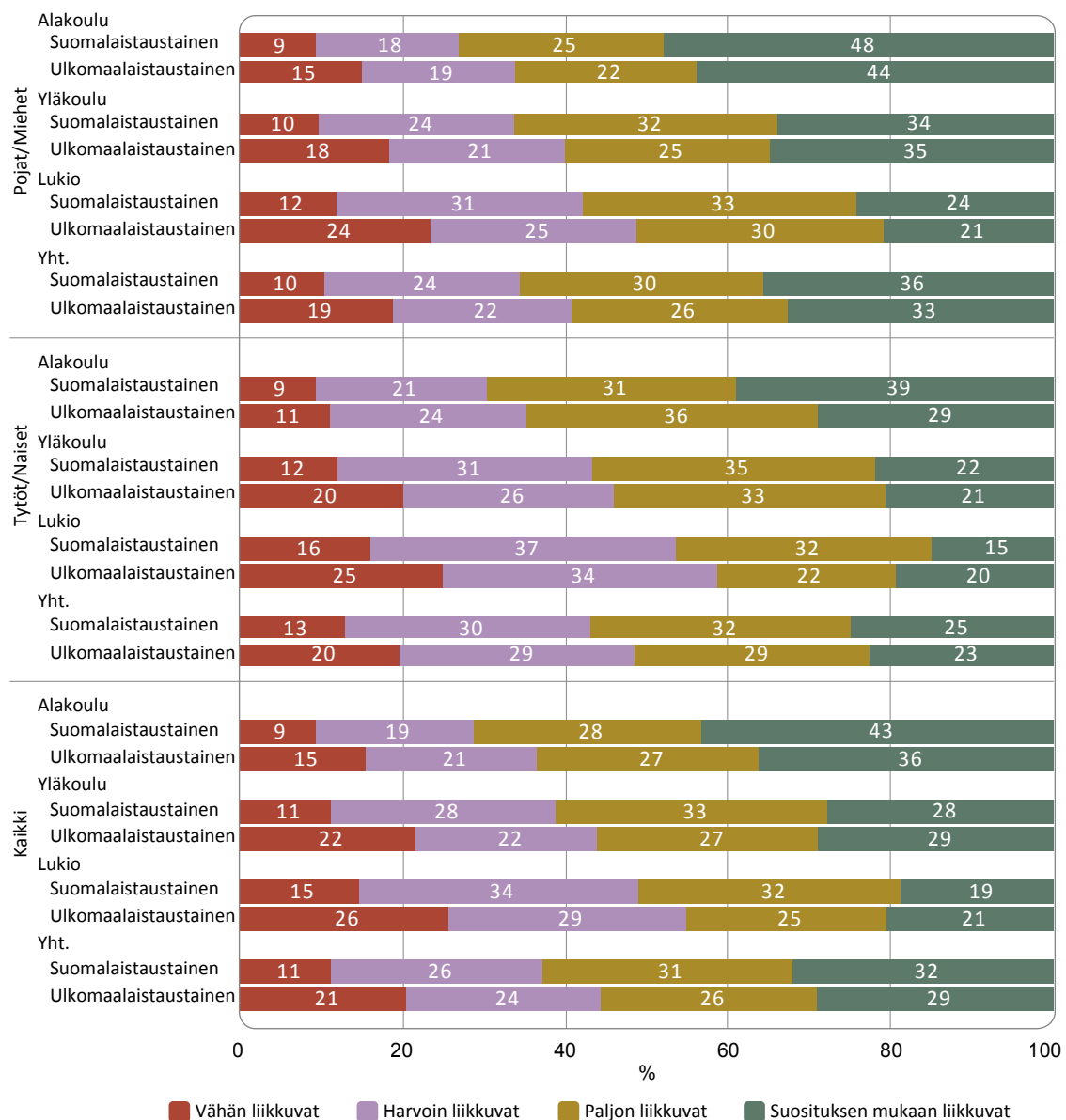
Koko aineistossa eli tarkasteltaessa kaikkia sukupuolia ja luokka-asteita yhdessä ulkomaalaistaustaisten ja suomalaistaustaisten liikunta-aktiivisuus erosi toisistaan (kuvio 83). Suomalaistaustaiset lapset, nuoret ja nuoret aikuiset liikkuvat ulkomaalaistaustaisia enemmän: 32 prosenttia suomalaistaustaisista ja 29 prosenttia ulkomaalaistaustaisista lapsista, nuorista ja nuorista aikuisista saavutti liikkumissuosituksen

24 Liite 1 kysymykset 7–10, Liite 2 kysymykset 11–14, Liite 3 ja Liite 4 kysymykset 16–19, Liite 5 ja Liite 6 kysymykset 21–24

sen. Vähän (0–2 päivänä) liikkuvissa lapsissa, nuorissa ja nuorissa aikuisissa ero suomalaistaustaisten hyväksi oli huomattava: vähän liikkuvia suomalaistaustaisista oli 11 prosenttia, mutta ulkomaalaistaustaisista 21 prosenttia.

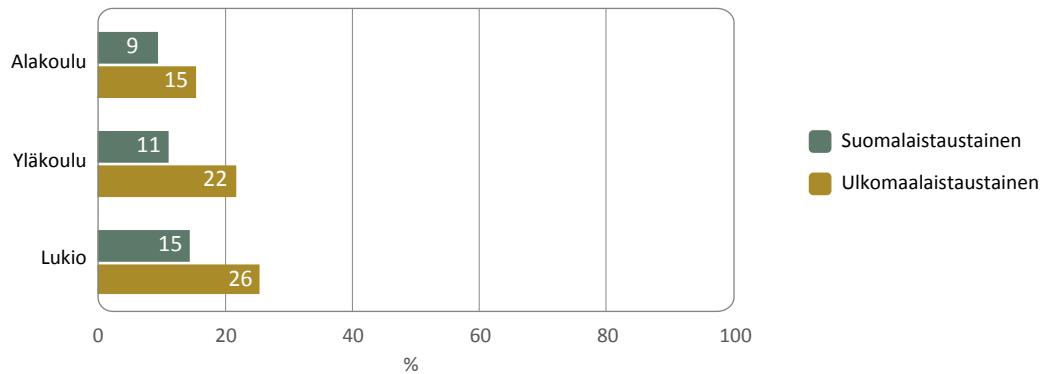
Liikkumissuosituksen saavuttaneiden osuudessa ei ollut eroa Suomessa asuminen keston suhteen. Sekä alle viisi vuotta että viisi vuotta tai enemmän Suomessa asuneista ulkomaalaistaustaisista peruskoululaisista ja lukiolaisista 29 prosenttia saavutti liikkumissuosituksen. Sen sijaan vähän liikkuvissa ero oli selkeä: alle viisi vuotta Suomessa asuneista 30 prosenttia kuului vähän liikkuvien joukkoon, kun yli viisi vuotta Suomessa olleista vain 12 prosenttia.

Suomalaistaustaisista pojista/miehistä 36 prosenttia saavutti liikkumissuosituksen, ulkomaalaistaustaisista 33 prosenttia (kuvio 83). Vähän liikkuvia oli suomalaistaustaisista pojista/miehistä 9 prosenttia ja ulkomaalaistaustaisista pojista/miehistä 15 prosenttia. Tytöt/naiset saavuttivat liikkumissuosituksen poikia/miehiä heikommin. Suomalaistaustaisista tytöistä/naisista 25 prosenttia saavutti liikkumissuosituksen, ulkomaalaistaustaisista 23 prosenttia. Vähän liikkuvia oli 13 prosenttia suomalaistaustaisista ja 20 prosenttia ulkomaalaistaustaisista tytöistä/naisista.



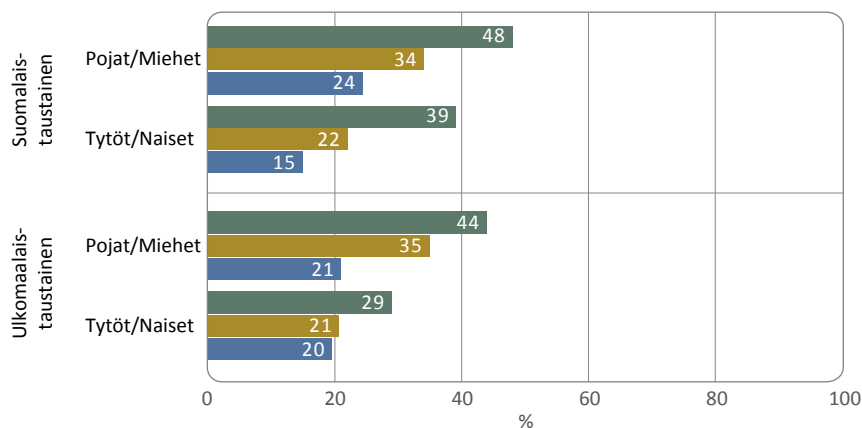
Kuvio 83. Liikkumissuosituksen saavuttavien ja suositusta vähemmän liikkuvien suomalais- ja ulkomaalaistaustaisten osuudet alakouluikäisillä ($n = 8\,590$), yläkouluikäisillä ($n = 6\,498$) ja lukiolaisilla ($n = 5\,222$) (%).

Kun verrattiin alakoululaisia, yläkoululaisia ja lukiolaisia, liikkumissuosituksen täyttäneiden suomalaistaustaisten ja ulkomaalaistaustaisten lasten, nuorten ja nuorten aikuisten väliset erot olivat vähäisiä lukuun ottamatta alakoululaisia tyttöjä ja lukiolaisnaisia: alakoulussa suomalaistaustaisista tytöistä liikkumissuosituksen saavutti 39 prosenttia ja ulkomaalaistaustaisista tytöistä 29 prosenttia. Lukiossa puolestaan suomalaistaustaisista naisista liikkumissuosituksen täytti vain 15 prosenttia, kun ulkomaalaistaustaisista naisista sen saavutti 20 prosenttia. Kun kaikki sukupuolet huomioitiin, kaikilla kouluasteilla vähän liikkuvia lapsia, nuoria ja nuoria aikuisia oli huomattavasti enemmän ulkomaalaistaustaisissa (kuvio 84).



Kuvio 84. Vähän liikkuvien (0–2 päivänä vähintään tunti päivässä) osuudet kouluasteen sekä suomalais- ja ulkomaalaistaustan mukaan eroteltuna (%), (n = 20 310).

Sekä suomalais- että ulkomaalaistaustaisten lasten ja nuorten liikkuminen vähenee iän myötä. Ulkomaalaistaustaisilla tytöillä liikunta-aktiivisuuden lasku tapahtuu ala- ja yläkoulun välissä, muilla liikkuminen vähenee kouluasteelta toiselle siirryttäessä (kuvio 85).

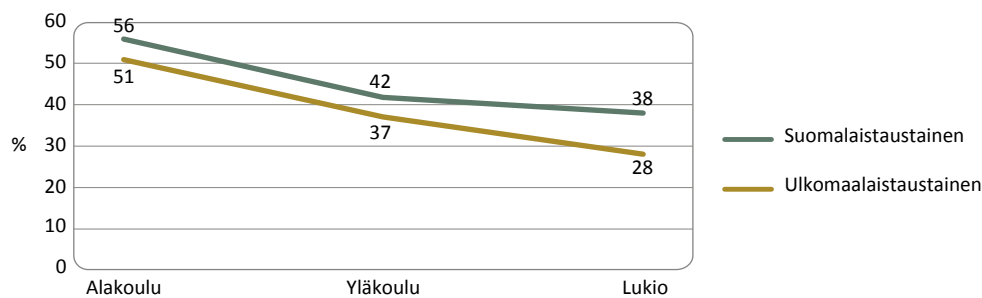


Kuvio 85. Liikkumissuosituksen täyttävien prosenttiosuudet alakoulussa (n = 8 590), yläkoulussa (n = 6 498) ja lukiossa (n = 5 222) suomalais- ja ulkomaalaistaustaisuuden sekä sukupuolen mukaan eroteltuna.

Ruutuajan suhteen suomalais- ja ulkomaalaistaustaisten lasten, nuorten ja nuorten aikuisten välillä ei ollut eroja. Noin joka neljäs peruskoululainen ja lukiolainen viettää ruudun ääressä yli 2 tuntia viikon jokaisena päivänä. Myöskään koulumatkan aktiivisessa kulkemisessa ei ollut eroa suomalaistaustaisten ja ulkomaalaistaustaisten lasten, nuorten ja nuorten aikuisten välillä muuten kuin keväisin, jolloin ulkomaalaistaustaiset lukiolaiset kulkivat kouluun suomalaistaustaisia useammin lihasvoimin (U 72 %, S 61 %). Sen sijaan polkupyörän omistamisen suhteen suomalaistaustaiset erosivat ulkomaalaistaustaisista kaikissa ikäryhmissä: suomalaistaustaisista lapsista, nuorista ja nuorista aikuisista 88 prosentilla oli oma polkupyörä, ulkomaalaistaustaisista 72 prosentilla.

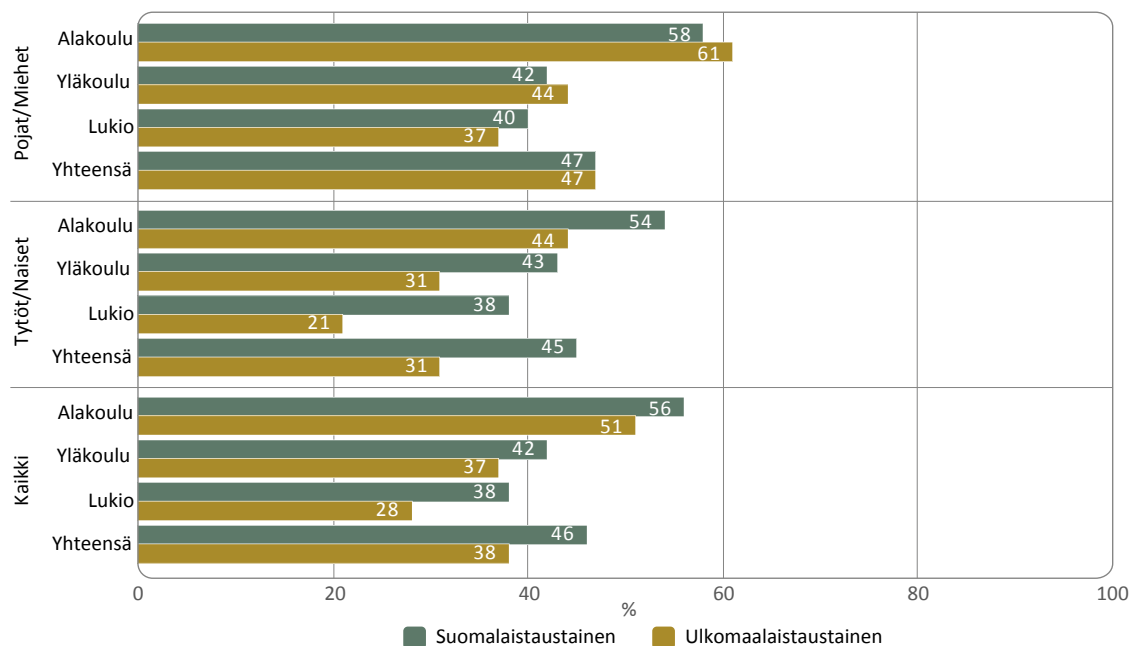
Liikuntakerhot tärkeitä ulkomaalaistaustaisille lapsille, nuorille ja nuorille aikuisille

Suomalaistaustaiset lapset, nuoret ja nuoret aikuiset erosivat ulkomaalaistaustaisista säännöllisen urheiluseuraharrastuksen suhteen: suomaistaustaisista 44 prosenttia ilmoitti harrastavansa liikuntaa urheiluseurassa säännöllisesti ja aktiivisesti. Ulkomaalaistaustaisilla vastaava lukema oli 36 prosenttia. Alakouluikäisillä eroa ei vielä ollut: sekä suomalais- että ulkomaalaistaustaisista lapsista noin puolet harrasti liikuntaa säännöllisesti ja aktiivisesti urheiluseurassa. Mitä vanhemmiksi lapset kasvoivat, sen suuremmaksi ero säännöllisen ja aktiivisen urheiluseuraharrastamisen osalta kävi: suomalaistaustaisista yläkoululaisista urheiluseurassa liikuntaa harrasti 42 prosenttia nuorista, ulkomaalaistaustaisista 37 prosenttia, suomalaistaustaisista lukiolaisista 38 prosenttia ja ulkomaalaistaustaisista lukiolaisista 28 prosenttia (kuvio 86).



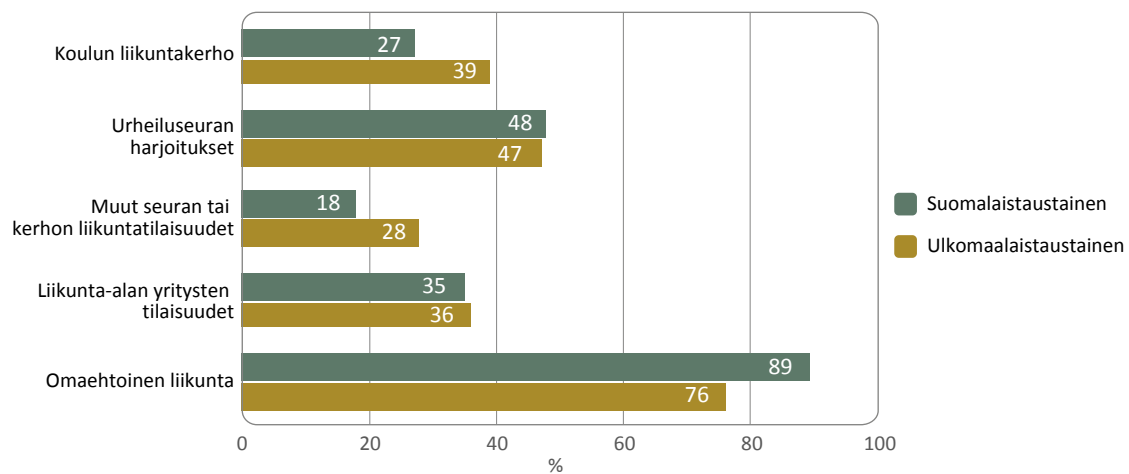
Kuvio 86. Säännöllisesti liikuntaa urheiluseurassa harrastavien osuudet (%) suomalais- ja ulkomaalaistaustaisuuden mukaan eroteltuna (n = 17 390).

Säännöllinen ja aktiivinen urheiluseuraharrastus erosi voimakkaasti sukupuolen mukaan (kuvio 87). Suomalais- ja ulkomaalaistaustaisten poikien/miesten välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa säännöllisen urheiluseuraharrastuksen yleisyydessä. Sen sijaan suomalaistaustaiset tytöt ja naiset harrastivat liikuntaa säännöllisesti ja aktiivisesti huomattavasti yleisemmin urheiluseurassa kuin ulkomaalaistaustaiset tytöt ja naiset (S 45 %, U 31 %). Kun kaikki sukupuolet huomioitiin, suomalaistaustaiset harrastivat liikuntaa säännöllisesti ja aktiivisesti urheiluseurassa sekä alakoulussa, yläkoulussa että lukiossa ulkomaalaistaustaisia useammin.



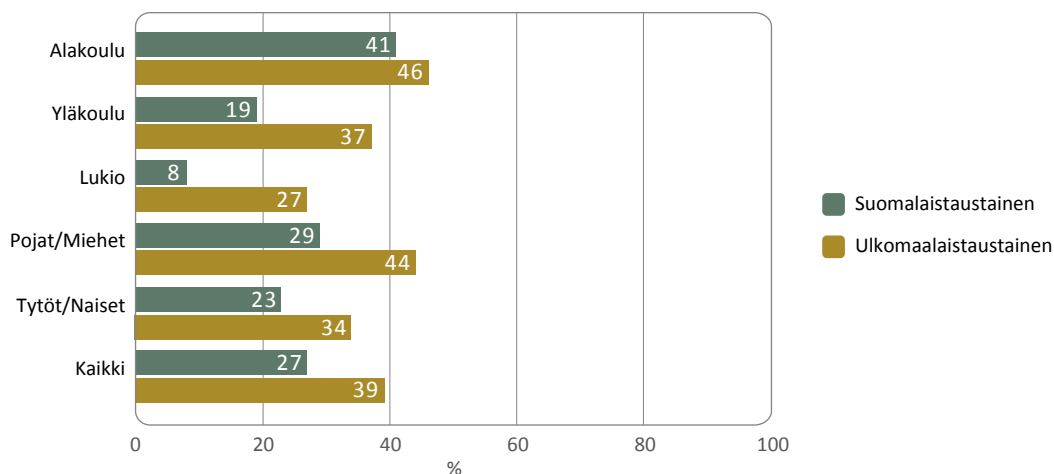
Kuvio 87. Suomalastaustaisten ja ulkomaalaistaustaisten lasten (n = 6 407), nuorten (n = 5 943) ja nuorten aikuisten (n = 5 040) säännöllinen ja aktiivinen urheiluseuraharrastus eri kouluasteilla sukupuolen mukaan (%).

Kun urheiluseuraharrastusta tarkasteltiin vähintään kerran viikossa urheiluseuran harjoituksiin osallistumisena, suomalais- ja ulkomaalaistaustaisten lasten ja nuorten välillä ei ollut eroa iän eikä sukupuolen mukaan; noin puolet kaikista lapsista ja nuorista ilmoitti harrastavansa liikuntaa urheiluseurassa vähintään kerran viikossa (kuvio 88).



Kuvio 88. Vähintään kerran viikossa erilaisiin liikunta- ja urheilutilaisuuksiin osallistuvien suomalaistaustaisten (n = 14 253) ja ulkomaalaistaustaisten (n = 945) lasten (n = 6 549), nuorten (n = 6 289) ja nuorten aikuisten (n = 2 360) osuudet (%).

Koulujen ja oppilaitosten järjestämät liikuntakerhot olivat tärkeitä erityisesti ulkomaalaistaustaisille nuorille ja nuorille aikuisille (kuvio 89). Alakoulussa liikuntakerhoihin osallistumisessa ei ollut eroa suomalais- ja ulkomaalaistaustaisuuden suhteen, mutta yläkoulussa ja lukiossa ero oli tilastollisesti erittäin merkitsevä. Yläkoulussa koulun järjestämään liikuntakerhoon vähintään kerran viikossa osallistui noin joka viides (19 %) suomalaistaustainen nuori, ulkomaalaistaustaisista osuus oli 37 prosenttia. Lukiossa oppilaitoksen järjestämään liikuntakerhoon osallistui vain 8 prosenttia suomalaistaustaisista opiskelijoista, mutta ulkomaalaistaustaisista 27 prosenttia. Tyttöjen/naisten ja poikien/miesten osalta tilanne oli samansuuntainen: ulkomaalaistaustaiset lapset, nuoret ja nuoret aikuiset harrastivat liikuntaa suomalaistaustaisia yleisemmin koulujen ja oppilaitosten järjestämissä liikuntakerhoissa.



Kuvio 89. Koulujen ja oppilaitosten järjestämiin liikuntakerhoihin osallistuminen alakoulussa (n = 6 549), yläkoulussa (n = 6 289) ja lukiossa (n = 2 360) sukupuolen sekä suomalaistaustaisuuden (n = 14 253) ja ulkomaalaistaustaisuuden (n = 945) mukaan (%).

Ulkomaalaistaustaiset lapset, nuoret ja nuoret aikuiset harrastivat liikuntaa suomalaistaustaisia yleisemmin myös muiden tahojen, kuten partion, seurakunnan tai kyläyhdistyksen järjestämässä kerhossa (kuvio 88). Suomalaistaustaisista peruskoululaisista ja lukiolaisista tällaisissa kerhoissa liikkui vähin-

tään kerran viikossa noin joka kuudes (18 %) ja ulkomaalaistaustaisista noin joka kolmas (28 %). Muiden tahojen kuin urheiluseurojen tai koulujen liikuntakerhot olivat erityisen tärkeitä ulkomaalaistaustaisille yläkoululaisille ja ulkomaalaistaustaisille pojille. Ulkomaalaistaustaisista yläkoululaisista 30 prosenttia harrasti liikuntaa tällaisissa kerhoissa, kun suomalaistaustaisista yläkoululaisista vain 14 prosenttia. Ulkomaalaistaustaisista pojista näissä liikuntakerhoissa liikkui noin joka kolmas (32 %) ja suomalaistaustaisista pojista noin joka viides (19 %). Alakoulussa ja lukiossa eroa suomalais- ja ulkomaalaistaustaisten välillä ei ollut. Eroa ei ollut myöskään suomalais- ja ulkomaalaistaustaisten tyttöjen/naisten osalta muiden tahojen järjestämiin liikuntakerhoihin osallistumisessa; noin joka viides tyttö/nainen osallistui tällaisiin kerhoihin vähintään kerran viikossa.

Liikunta-alan yritysten, kuten kuntokeskusten, ratsastustallien tai tanssikoulujen, järjestämään liikuntaan osallistumisessa ei ollut eroa koko aineistossa suomalais- ja ulkomaalaistaustaisten lasten ja nuorten välillä (kuvio 88). Sukupuolen mukaan osallistuminen sen sijaan erosi: ulkomaalaistaustaiset pojat/miehet liikkivat suomalaistaustaisia useammin liikunta-alan yrityksissä, kun taas tytöillä/naisilla tilanne oli päinvastainen. Kouluasteen mukaan tulokset eivät eronneet suomalais- ja ulkomaalaistaustaisten alakoululaisten ja lukiolaisten ryhmissä, mutta yläkoulussa 40 prosenttia ulkomaalaistaustaisista harrasti liikuntaa liikunta-alan yrityksen järjestämänä ja suomalaistaustaisista yläkoululaisista 31 prosenttia.

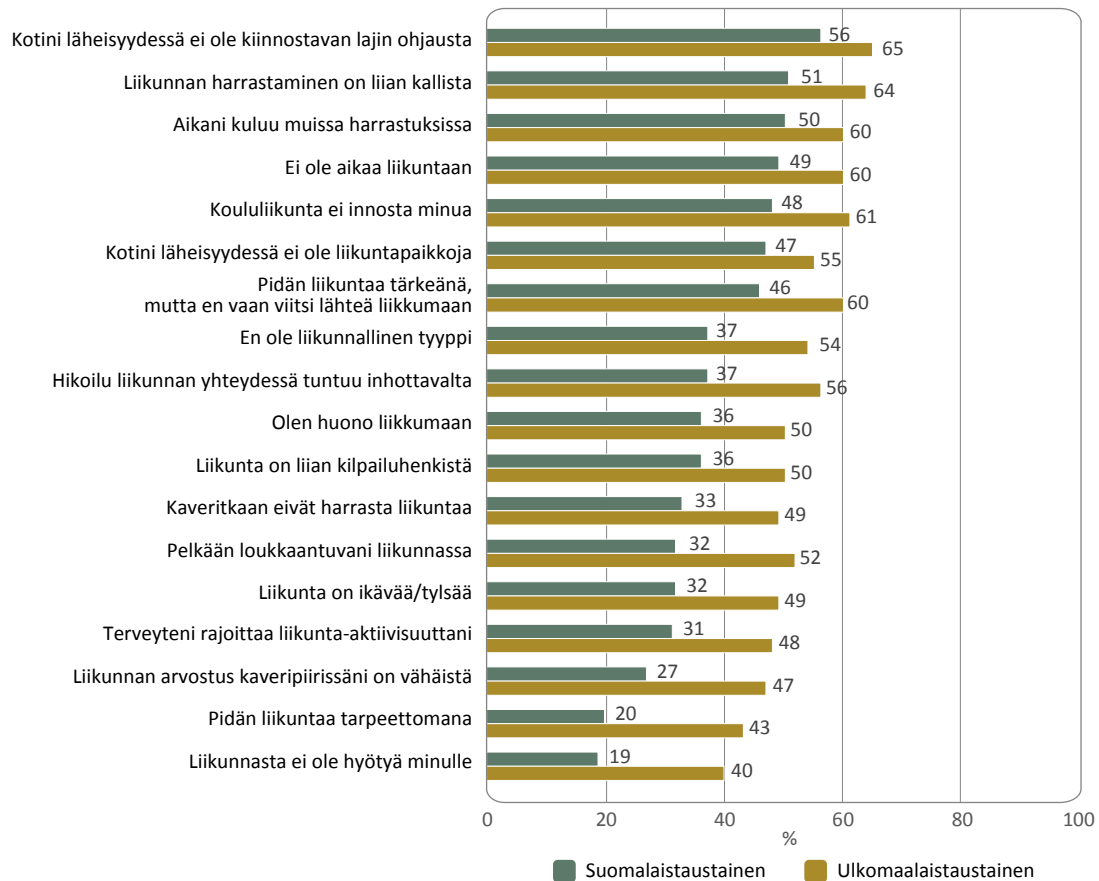
Omatoimista liikuntaa suomalaistaustaiset lapset ja nuoret harrastivat kaikissa ikäryhmissä ja sukupuolen mukaan tarkasteltuna ulkomaalaistaustaisia lapsia, nuoria ja nuoria aikuisia enemmän. Omatoimista liikuntaa ilmoitti harrastavansa vähintään kerran viikossa 89 prosenttia suomalaistaustaisista lapsista ja nuorista ja 76 prosenttia ulkomaalaistaustaisista lapsista ja nuorista (kuvio 88).

Ulkomaalaistaustaiset kokevat suomalaistaustaisia enemmän esteitä liikunnan harrastamiselle

Ulkomaalaistaustaiset lapset, nuoret ja nuoret aikuiset raportoivat merkittävästi enemmän esteitä liikunnan harrastamiselle kuin suomalaistaustaiset (kuvio 90). Yleisimmin ulkomaalaistaustaiset lapset, nuoret ja nuoret aikuiset kokivat liikuntaharrastusta estävän kiinnostavan lajin ohjauksen puuttumisen kodin läheltä (65 %) ja harrastamisen kalleuden (64 %). Samat asiat olivat myös suomalaistaustaisten lasten, nuorten ja nuorten aikuisten yleisimmin mainitsevat esteet (läheisyys 56 %, kalleus 51 %).

Suurimmat erot suomalais- ja ulkomaalaistaustaisten lasten, nuorten ja nuorten aikuisten kokemissa liikunnan esteissä liittyivät liikunnan arvon kieltäviin esteisiin; selvästi suomalaistaustaisia suurempi osuus ulkomaalaistaustaisista ilmoitti, että ”liikunnan arvostus kaveripiirissäni on vähäistä” (U 47 %, S 27 %), ”pidän liikuntaa tarpeettomana” (U 43 %, S 20 %) ja että ”liikunnasta ei ole hyötyä minulle” (U 40 %, S 19 %). Myös loukkaantumisen pelko ja liikunnan yhteydessä inhottavalta tuntuva hikoileminen olivat selvästi yleisempiä esteitä ulkomaalaistaustaisilla lapsilla, nuorilla ja nuorilla aikuisilla kuin suomalaistaustaisilla (loukkaantumisen pelko: U 52 %, S 32 % ja hikoilun inhottavuus U 56 %, S 37 %).

Liikunnan harrastamisen esteiden kokemisen erot suomalaistaustaisten ja ulkomaalaistaustaisten lasten, nuorten ja nuorten aikuisten välillä olivat samansuuntaisia eri ikäryhmissä ja sukupuolten välillä. Alakoululaisilla erot esteiden kokemisessa olivat vähäisempiä ulkomaalaistaustaisten ja suomalaistaustaisten lasten välillä kuin muissa ikäryhmissä, mutta ne olivat jo nähtävissä. Sekä ulkomaalaistaustaiset tytöt/naiset että ulkomaalaistaustaiset pojat/miehet kokivat esteitä suomalaistaustaisia ikätovereitaan enemmän.



Kuvio 90. Suomalaistaustaisten ($n = 7\,409$) ja ulkomaalaistaustaisten ($n = 537$) lasten, nuorten ja nuorten aikuisten kokemat esteet liikuntaharrastukselle (estää ainakin vähän, %).

Yhteenveto

Vajaa kolmannes sekä suomalaistaustaisista että ulkomaalaistaustaisista lapsista, nuorista ja nuorista aikuisista saavutti liikkumissuosituksen, ulkomaalaistaustaiset hieman suomalaistaustaisia heikommin. Sen sijaan vähän liikkuvissa ero oli huomattava: suomalaistaustaisista noin joka kymmenes kuului vähän liikkuvien ryhmään, mutta ulkomaalaistaustaisista peräti joka viides. Ero oli nähtävissä kaikissa ikäryhmissä. Erityisen paljon vähän liikkuvia oli alle viisi vuotta Suomessa asuneiden joukossa: heistä lähes joka kolmas liikkui korkeintaan kahtena päivänä viikossa vähintään tunnin. Ulkomaalaistaustaiset lapset, nuoret ja nuoret aikuiset myös raportoivat liikkumisen esteitä huomattavasti suomalaistaustaisia ikätovereitaan yleisemmin. Ulkomaalaistaustaiset erosivat etenkin liikunnan arvon kieltävien esteiden osalta suomalaistaustaisista lapsista, nuorista ja nuorista aikuisista: he kokivat suomalaistaustaisia yleisemmin liikunnan olevan heille hyödytöntä tai tarpeetonta ja raportoivat liikunnan arvostuksen olevan heidän kaveripiirissään vähäistä.

Tulosten pohjalta on tärkeää, että liikunnan edistämistoimenpiteiden kohdistamisessa huomioidaan lasten, nuorten ja nuorten aikuisten tausta. Koska ulkomaalaistaustaiset lapset liikkuvat vähemmän kuin suomalaistaustaiset ja kokivat enemmän esteitä liikunnan harrastamiselle, on tärkeää, että vähäisen liikkumisen syitä tässä väestöryhmässä tutkitaan tarkemmin. Aikaisemmissa tutkimuksissa on havaittu, että ulkomaalaistaustaisten nuorten aikuisten lähtömaalla on yhteyttä liikkumissuosituksen saavuttamiseen (Lahti 2023). Vaikka tässä LIITU 2024 -tutkimuksessa ei ollut mahdollisuutta analysoida aineistoa lasten, nuorten ja nuorten aikuisten huoltajien lähtömaan osalta, tulokset osoittivat kuitenkin, että on tärkeää suunnata liikuntaohjelmia ja -toimintaa huomioiden muun muassa kulttuuriset ja kielelliset tekijät. Erityisen tärkeää olisi kiinnittää huomiota ulkomaalaistaustaisten lasten, nuorten ja nuorten

aikuisten ilmaisemiin liikunnan arvon kieltäviin esteisiin. Sekä koulujen liikunta- ja terveystieteiden avulla että muiden liikuntatoimijoiden viestinnällä on tässä työssä iso rooli.

Vaikka Suomessa asumisen kesto ei vaikuttanut liikkumissuosituksen saavuttamiseen, vähän liikkuvien osuus oli suurempi alle viisi vuotta Suomessa asuneiden joukossa. Tämä viittaa siihen, että maahanmuuttajien kotoutumisvaiheessa tulisi kiinnittää erityistä huomiota liikunnan edistämiseen. Toimenpiteissä tulisi huomioida harrastusmahdollisuuksia koskevan tiedon saavutettavuus eri kielillä sekä matalan kynnyksen liikkumismahdollisuuksien tarjoaminen lähellä kotia. Liikunnan edistämisessä tulisi huomioida perheiden ja yhteisöjen rooli. Yhteistyö vasta Suomeen muuttaneiden perheiden kanssa voisi rohkaista ulkomaalaistaustaisia lapsia, nuoria ja nuoria aikuisia etsiytymään liikuntaharrastuksiin, jotka parhaimmillaan voisivat auttaa niin kielitaidon omaksumisessa kuin ystävien löytämisessä uudesta kotimaasta.

Erityisen tärkeää ulkomaalaistaustaisuuden huomioiminen liikunnan edistämistoimenpiteissä on murrosikäisten tyttöjen kohdalla, sillä tulokset osoittivat heidän liikkumisensa vähenevän erityisesti alakoulun ja yläkoulun taitekohdassa. Tämä tulos poikkesi sekä suomalaistaustaisten lasten ja nuorten tuloksesta että ulkomaalaistaustaisten poikien tuloksesta; heillä liikkuminen väheni tasaisesti iän kasvaessa. Erityisesti urheiluseuratoimijat voisivat pohtia, miten tavoittaisivat paremmin ulkomaalaistaustaisia tyttöjä ja naisia toimintaansa, sillä vain vajaa kolmannes ulkomaalaistaustaisista tytöistä/naisista ilmoitti harrastavansa liikuntaa säännöllisesti ja aktiivisesti urheiluseurassa, kun suomalaistaustaisista tytöistä/naisista näin teki lähes puolet.

Ulkomaalaistaustaiset lapset, nuoret ja nuoret aikuiset osallistuivat koulujen ja oppilaitosten järjestämiin liikuntakerhoihin enemmän kuin suomalaistaustaiset. Alakoulussa ei ollut eroa suomalaistaustaisten ja ulkomaalaistaustaisten osallistumisessa, mutta yläkoulussa ja lukiossa ulkomaalaistaustaiset osallistuivat liikuntakerhoihin huomattavasti enemmän kuin suomalaistaustaiset. Ulkomaalaistaustaiset lapset, nuoret ja nuoret aikuiset osallistuivat enemmän myös muiden tahojen, kuten partion, seurakunnan tai kyläyhdistyksen, järjestämiin liikuntakerhoihin. Tulokset osoittivat koulujen ja muiden tahojen liikuntakerhojen tärkeän merkityksen ulkomaalaistaustaisten lasten, nuorten ja nuorten aikuisten liikunnan edistämisessä. Siksi yhteiskunnan tukea kannattaa jatkossakin suunnata tällaisten matalan kynnyksen liikuntatoiminnan tukemiseen.

Tämä LIITU 2024 -tutkimus osoittaa, että vastaajien taustalla on yhteyttä liikuntakäyttäytymiseen. Tulevaisuudessa on tärkeää seurata ja arvioida liikunnan edistämistoimien vaikutuksia erilaisissa väestöryhmissä jatkuvasti, jotta voidaan tehdä tarvittavia muutoksia ja parannuksia. Siksi väestötasoisissa liikuntakäyttäytymistä selvittävissä tutkimuksissa on jatkossakin tärkeää, että taustakysymyksissä on monipuolisesti esillä erilaiset yhdenvertaisuuden ulottuvuudet, muun muassa ulkomaalaistaustaisuus.

Lähteet:

Lahti, J. (2023) Liikunta. Teoksessa: MoniSuomi-työryhmä 2023. MoniSuomi-tutkimuksen 2022–2023 perustulokset. <https://thl.fi/monisuomi/tulokset> (Viitattu 23.1.2025)

Pietiläinen, M. & Wallenius, M. (2023) Lasten osuus väestöstä laskenut tuntuvasti – joka kymmenes on ulkomaalaistaustainen. Tilastokeskus. <https://stat.fi/tietotrendit/artikkelit/2023/lasten-osuus-vaestosta-laskenut-tuntuvasti-joka-kymmenes-on-ulkomaalaistaustainen> (Viitattu 21.3.2025)

THL. (2024) Kouluterveyskysely. Syntyperäluokitus ja aineistokuvaus. <https://thl.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset/syntyperäluokitus-ja-aineistokuvaus> (Viitattu 21.3.2025)

Tilastokeskus. Käsitteet. Ulkomaalaistaustainen. <https://stat.fi/meta/kas/ulkomaalaistaus.html> (Viitattu 23.1.2025)



12

Lasten ja nuorten digipelaaminen
ja liikunta

12

Lasten ja nuorten digipelaaminen ja liikunta

Miikka Sokka¹, Kwok Ng^{1,2,3}, Sami Kokko⁴, Pauliina Husu⁵, Raine Koskimaa⁶, Veli-Matti Karhulahti⁶ ja Pasi Koski¹

1 Turun yliopisto, kasvatustieteiden tiedekunta 2University of Limerick, Department of Physical Education and Sport Sciences, 3Lithuanian Sports University, Institute of Sports Science and Innovation 4 Jyväskylän yliopisto, liikuntatieteellinen tiedekunta 5 UKK-instituutti 6 Jyväskylän yliopisto, humanistis-yhteiskuntatieteellinen tiedekunta

Sytä lasten ja nuorten vähäiseen liikkumiseen etsittäessä katseet kohdistuvat usein esimerkiksi digitaalisiin viihdepeleihin, joiden pelaamisesta on muodostunut yksi suosituimpia ajanviettotapoja erityisesti lasten ja nuorten keskuudessa. Tästä huolimatta väestötason selvityksiä digipelaamisen ja liikkumisen välisistä yhteyksistä on toteutettu aikaisemmin niukanlaisesti. Lukiolaisten osalta tätä tarkastelukulmaa toteutettiin ensimmäisen kerran LIITU 2020 -tutkimuksessa (Koski ym. 2021) ja peruskoululaisten osalta LIITU 2022 -tutkimuksessa (Koskimaa ym. 2023). Tässä luvussa saadaan läpileikkaus suomalaisten lasten ja nuorten pelaamis- ja liikkumistottumuksien välisestä suhteesta, kun kohderyhmänä on ensimmäisen kerran samanaikaisesti sekä peruskoululaiset että lukiolaiset.

Vuoden 2024 pelaajabarometrin (Kinnunen & Prykäri & Mäyrä 2024) mukaan digitaalisia viihdepelejä pelasi 10–19-vuotiaista suomalaisista päivittäin 45 prosenttia ja viikoittain tai useammin 79 prosenttia. Vain vajaat neljä prosenttia ikäluokasta ei pelannut lainkaan digipelejä, mikä kuvastaa pelaamisharrastuksen vankkaa suosiota ja asemaa kouluikäisten elämässä. Toisen, 11–16-vuotiaiden helsinkiläisten pelaamiskäyttäytymistä seuranneen, tutkimuksen (Laakso ym. 2023) mukaan 89 prosenttia peruskoululaisista pelasi digipelejä vähintään kuukausittain. Tuntimäärällisesti tarkasteltuna heistä 31 prosenttia pelasi 7–20 tuntia viikossa ja 17 prosenttia yli 20 tuntia viikossa. Varsinkin kaikkein aktiivisempien pelaajien kohdalla voi arvella, että pelaamiseen käytetty aika saattaa vähentää liikunnallisempien ajanviettopojen parissa vietettyä aikaa. Digipelaamis- ja liikuntaharrastuksia ei kuitenkaan tule käsittää toisiaan poissulkevinä aktiviteetteina, sillä digipelaamisharrastus voi olla säännöllinen osa tavoitteellisten urheilijoiden vapaa-aikaa, kuten myös kuntoilu on osa monien tavoitteellisten digipelaajien harjoitusrutiineja (Voisin & Besombes & Laffage-Cosnier 2022).

Digipelien pelaamisen lisäksi tässä luvussa tarkastelu ulotetaan pelitallenteiden ja striimien seuraamiseen sekä yleisemmin ruutuaikatottumuksiin. Vertailua tehdään myös erilaisten pelilajityyppien (esim. urheilupelit, ampumipelit) välillä, sillä niiden suosion tiedetään vaihtelevan sekä iän että sukupuolen mukaan (Kinnunen ym. 2024). Alustavien löydösten perusteella erilaisilla pelilajimieltymyksillä saattaa olla yhteys myös nuorten liikunta-aktiivisuuteen (Ng ym. 2024).

Tulokset

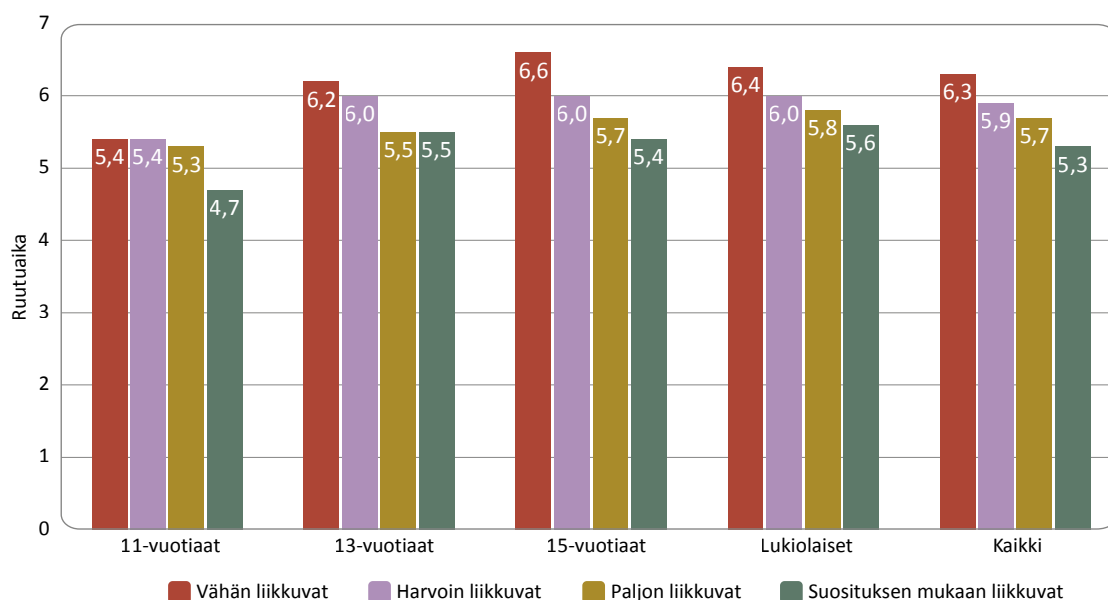
Digitaaliseen pelaamiseen liittyviä tietoja kerättiin kyselyssä kymmenellä kysymyksellä (liitteet 3, 5, ja 6)²⁵. Tuloksia tarkastellaan sukupuolen (pojat/miehet, n = 7 216; tytöt/naiset, n = 8 050) ja ikäryhmien (11-vuotiaat, n = 3 471; 13-vuotiaat, n = 3 710; 15-vuotiaat, n = 2 861; lukiolaiset, n = 5 217) mukaan sekä suhteessa itsearvioituun liikunta-aktiivisuuteen. Toisen asteen opiskelijoista tarkastellaan vain lukiolaisia, sillä ammatillisten oppilaitosten nuoria ei ole otoksessa riittävästi ja ruotsinkielisten edustus tässä ryhmässä puuttuu kokonaan.

25 Liite 3 kysymykset 108–117, Liite 5 kysymykset 143–152, Liite 6 kysymykset 144–153.

Ruutuaika

Kyselyssä tiedusteltiin vastaajien ruutuaikatottumuksia kahdella kysymyksellä (liitteet 3, 5 ja 6)²⁶. Sukupuolten välillä tytöt ja naiset viettivät keskimäärin enemmän aikaa sosiaalisessa mediassa tai internetissä, kun taas pojat ja miehet katselivat videoita, elokuvia ja tv-sarjoja hieman tyttöjä ja naisia enemmän. Ikäryhmittäin tarkasteltuna ruutuaikaa oli hieman vähemmän 11-vuotiailla, jonka jälkeen sen määrä kasvoi vanhemmissa ikäryhmissä. Sosiaalisen median parissa tai internetissä yli kaksi tuntia päivässä viikon jokaisena päivänä kulutti 11-vuotiaista 29 prosenttia, 13-vuotiaista 47, 15-vuotiaista 54 ja lukiolaisista 57 prosenttia. Videoita, elokuvia ja tv-sarjoja yli kaksi tuntia päivässä seitsemänä päivänä viikossa katsoi noin neljännes jokaisessa ikäryhmässä.

Lopuksi selvitettiin ruutuajan määrän yhteyttä itse ilmoitettuun liikunta-aktiivisuuteen. Tätä varten jokaiselle vastaajalle laskettiin ruutuaikaindeksi, joka perustuu kahden edellä mainitun erityyppistä ruutuaikaa mitanneen muuttujan keskiarvoon. Ruutuaikaindeksi on asteikolla 0–7 ja se kuvastaa yli 2 tuntia ruutuaikaa sisältävien päivien määrä viikossa. Tarkastelussa havaittiin, että ruutuajan määrän kasvaessa liikunta-aktiivisuus keskimäärin hieman vähentyi (kuvio 91). Koko aineiston tasolla suhde oli lineaarinen ja se säilyi samankaltaisena tarkasteltaessa tuloksia ikäryhmäkohtaisesti. Tosin 11-vuotiailla vain suositusten mukaisesti liikkuvilla havaittiin olevan tilastollisesti merkitsevästi vähemmän ruutuaikaa muihin ikätoveihin verrattuna. Lisäksi 13-vuotiailla ei havaittu tilastollisesti merkitsevää eroa ruutuajassa vähän liikkuvien ja harvoin liikkuvien välillä, eikä suositusten mukaan liikkuvien ja paljon liikkuvien välillä.



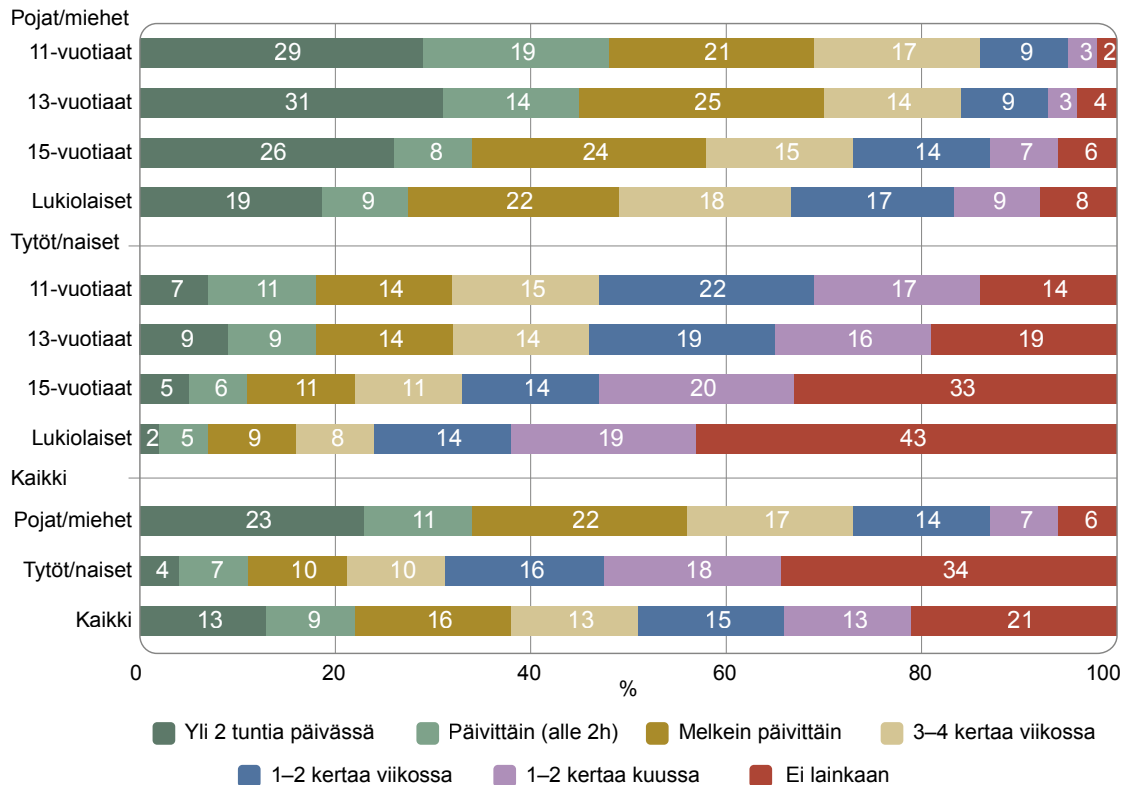
Kuvio 91. Yli kaksi tuntia ruutuaikaa sisältävien päivien määrä viikossa ja liikunta-aktiivisuus (11-vuotiaat $n = 1\,622$, 13-vuotiaat $n = 1\,898$, 15-vuotiaat $n = 1\,311$, lukiolaiset $n = 4\,646$, kaikki $n = 9\,477$).

Digipelaaminen

Kaiken kaikkiaan peruskoululaisista ja lukiolaisista noin viidennes (22 %) raportoi pelaavansa digipelejä päivittäin ja lähes yhtä suuri osa (21 %), ettei pelaa lainkaan (kuvio 92). Pojista ja miehistä kolmannes (34 %) pelasi päivittäin ja kuusi prosenttia ei pelannut lainkaan. Tytöistä ja naisista päivittäin pelaavia oli 11 prosenttia ja 34 prosenttia ei pelannut lainkaan. Suosituinta digipelaaminen oli nuorimmissa ikäryhmissä eli 11-vuotiailla sekä 13-vuotiailla. Iän myötä pelaamiseen käytetty aika väheni. Peruskoululaisista 29 prosenttia pelasi digipelejä päivittäin ja 13 prosenttia ei pelannut lainkaan, kun taas lukiolaisista 16 prosenttia pelasi päivittäin ja 28 prosenttia ei pelannut lainkaan. Sukupuolten välillä havaittiin selkeä ero, sillä pojat ja miehet olivat aktiivisempia pelaajia tyttöihin ja naisiin verrattuna kaikissa ikäryhmissä.

²⁶ Liite 3 kysymykset 106–107, Liite 5 kysymykset 141–142, Liite 6 kysymykset 142–143.

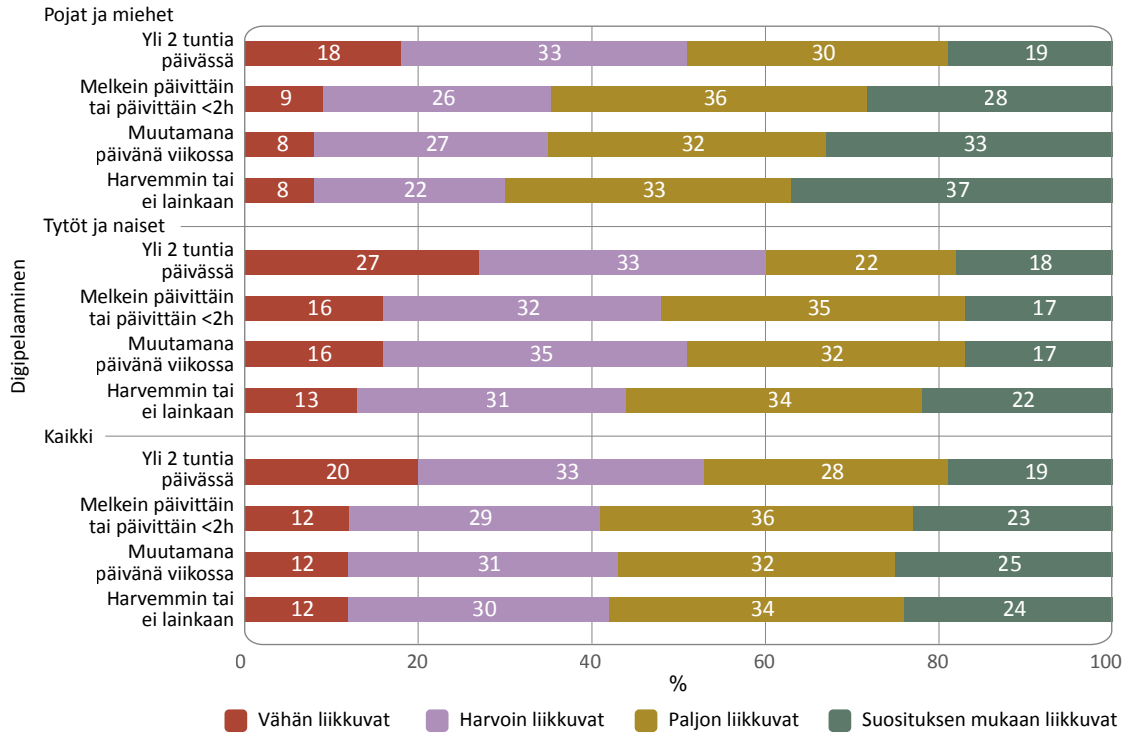
Jokaisessa ikäryhmässä noin kolmannes vastaajista kertoi pelaamisen määrän pysyneen ennallaan edeltäneen 12 kuukauden aikana. Lisäksi suurempi osa kertoi pelaamisen pikemminkin vähentyneen kuin lisääntyneen samalla ajanjaksolla ikäryhmästä riippumatta. Kahdeksan prosenttia 11-vuotiaista, 11 prosenttia 13-vuotiaista, kymmenen prosenttia 15-vuotiaista ja kuusi prosenttia lukiolaisista oli kokenut oman pelaamisensa usein ongelmalliseksi edeltäneen vuoden aikana.



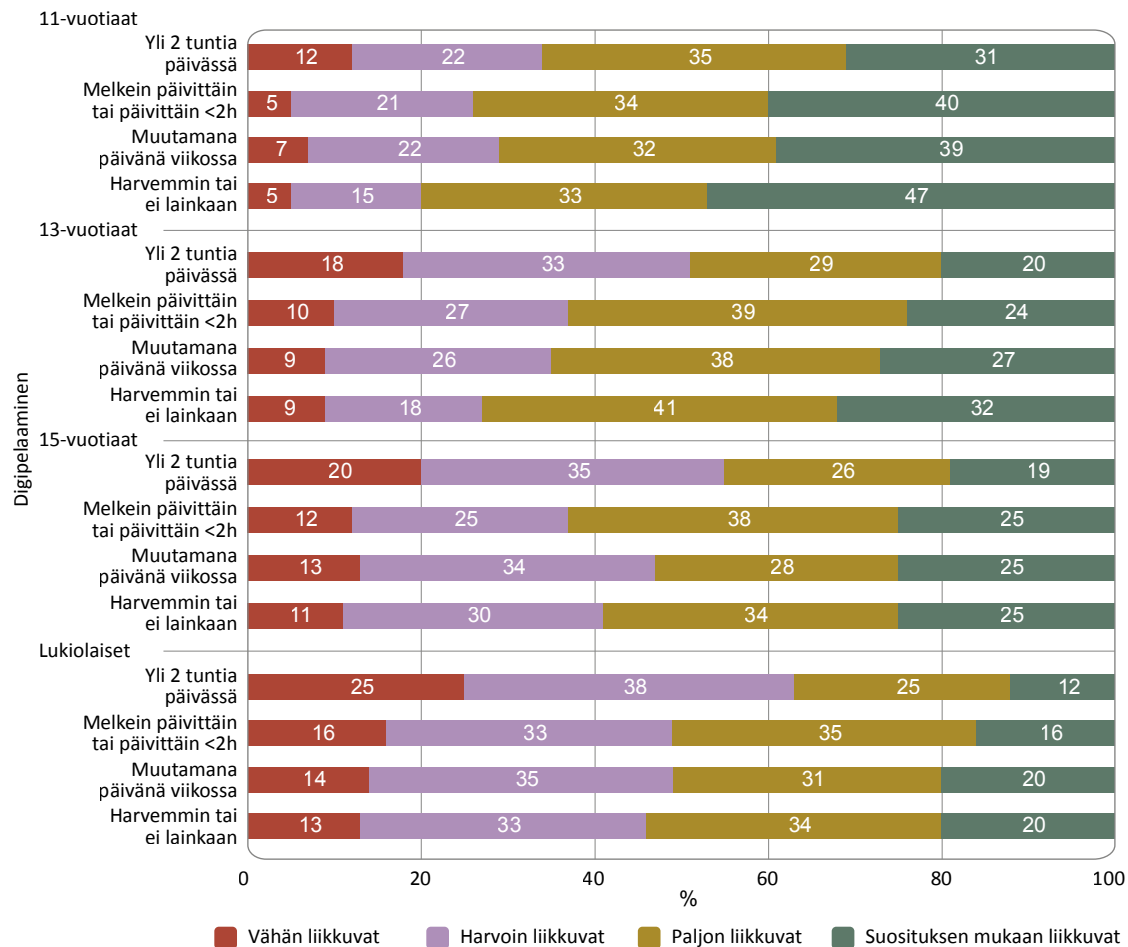
Kuvio 92. Suomalaisten lasten ja nuorten digipelaaminen (pojat ja miehet $n = 4\,194$, tytöt ja naiset $n = 5\,223$, kaikki $n = 9\,585$) (%).

Digipelaamiskäyttäytymistä tarkasteltiin myös kolmen yleisimmän pelaamisen mahdollistavan laitteen (tietokone, pelikonsoli, mobiililaitte) mukaan kysymällä keskimääräistä pelituntimäärää viikossa laitekohtaisesti. Sukupuolten välillä pojat ja miehet pelasivat enemmän tietokoneella ja konsolilla, mutta tytöt ja naiset pelasivat hieman poikia ja miehiä enemmän mobiililaitteilla. Tietokoneella pelasi vähintään tunnin päivässä 22 prosenttia pojista ja miehistä ja neljä prosenttia tytöistä ja naisista. Konsolilla pojista ja miehistä pelasi vähintään tunnin päivässä 11 prosenttia, kun vastaava osuus tytöillä ja naisilla oli kaksi prosenttia. Mobiililaitteella vähintään tunnin päivässä pelasi pojista ja miehistä kymmenen prosenttia ja tytöistä sekä naisista 11 prosenttia. Ikäryhmävertailussa tietokoneella pelaamiseen käytti keskimäärin eniten aikaa kolme vanhinta ikäryhmää ja vähiten 11-vuotiaat. Pelikonsoleilla puolestaan pelasivat eniten kolme nuorinta ikäryhmää ja vähiten lukiolaiset. Mobiilipelaamiseen käyttivät keskimäärin eniten aikaa 13-vuotiaat. 11-vuotiailla aikaa kului mobiilipelaamiseen hieman heitä vähemmän ja vähiten mobiilipelejä pelasivat lukiolaiset.

Digipelaamisen ja liikunnan välisiä yhteyksiä selvitetiin vertailemalla pelaamisaktiivisuuden perusteella luotujen ryhmien liikunta-aktiivisuutta. Yli kaksi tuntia päivässä pelaavat liikkuvat keskimäärin muita vähemmän, mutta muiden peliryhmien välillä ei havaittu eroa liikunta-aktiivisuudessa. Vähän liikkuvien osuus oli suurin yli kaksi tuntia päivässä pelaavien tyttöjen ja naisten ryhmässä, 27 prosenttia (kuvio 93). Myös ikäryhmäkohtaisessa tarkastelussa löydös säilyi samansuuntaisena: yli kaksi tuntia päivässä pelaavilla liikunnan määrä oli vähäisempää muihin ryhmiin verrattuna (kuvio 94). Ikäryhmävertailussa vähän liikkuvien osuus oli suurin (25 %) yli kaksi tuntia päivässä pelaavilla lukiolaisilla.



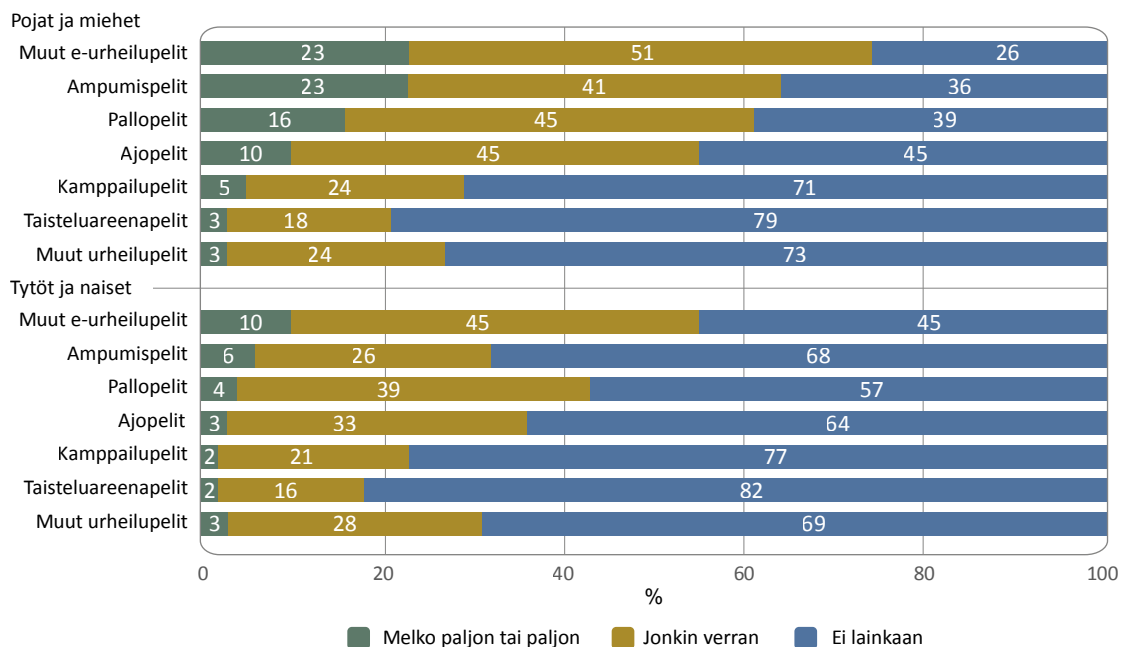
Kuvio 93. Peruskoululaisten ja lukiolaisten digipelaamisen määrä ja liikunta-aktiivisuus (pojat ja miehet n = 4 159, tytöt ja naiset n = 5 194, kaikki n = 9 520) (%).



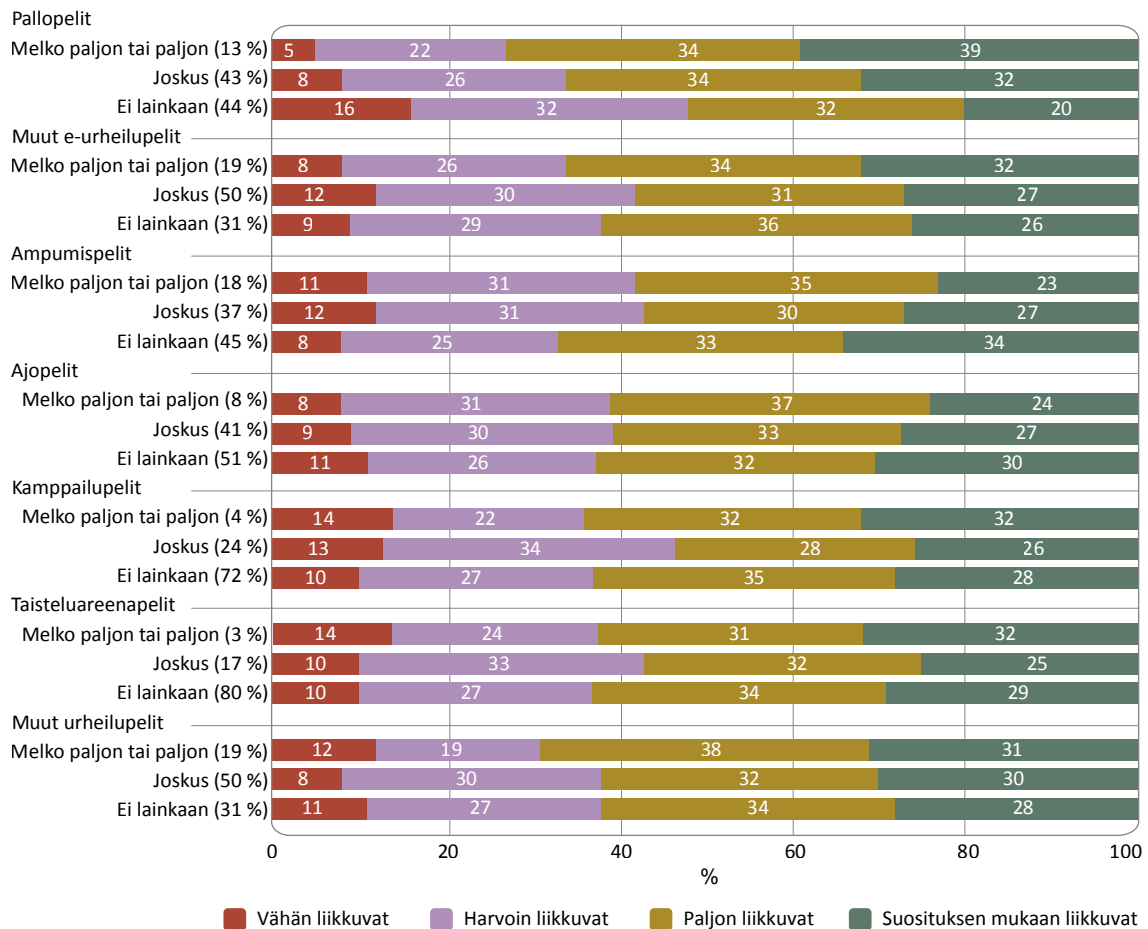
Kuvio 94. Eri ikäryhmien digipelaamisen määrä ja liikunta-aktiivisuus (11-vuotiaat n = 1 650, 13-vuotiaat n = 1 904, 15-vuotiaat n = 1 318, lukiolaiset n = 4 681) (%).

Erilaisia pelimieltymyksiä selvitettiin kysymällä, kuinka paljon tiettyntyyppisiä digipelejä pelattiin. Peli-
kirjo on laaja, eikä niiden ryhmittely ole yksiselitteistä, sillä useat pelit voisivat monipuolisen sisäl-
tönsä myötä olla luokiteltavissa useampaan kategoriaan. Kyselyssä käytettiin seitsemää pelilajityyppiä:
urheilua simuloivat pallopelit (esim. FIFA), ajopelit (esim. Forza), muut urheilupelit (esim. Tony Hawk),
MOBA-taisteluareenapelit (esim. Dota 2), FPS-pelit eli ensimmäisen persoonan ampumispelit (esim.
Counter-Strike), kamppailupelit (esim. Tekken) ja muut e-urheilupelit (esim. Fortnite).

Sukupuolesta riippumatta yleisimmin pelattiin muita e-urheilupelejä, ampumispelejä sekä urheilua
simuloivia pallopelejä (kuvio 95). Ampumispelejä pelasivat eniten 15-vuotiaat sekä lukiolaiset ja muita
e-urheilupelejä 11-vuotiaat, mutta pallopelejä simuloivien pelien suosio oli tasaista kaikissa ikäryh-
missä. Kun eri pelilajityyppien pelaamista tarkasteltiin liikunta-aktiivisuuden mukaan, urheilua simuloi-
vat pallopelit poikkesivat muista pelityypeistä siten, että pelaamisen määrä oli positiivisesti yhteydessä
liikunta-aktiivisuuteen. Paljon tai melko paljon simuloituja pallopelejä pelaavien ryhmässä vähän liikku-
vien osuus oli viisi prosenttia ja suosituksen mukaan liikkuvien 39 prosenttia. Ei lainkaan simuloivia pal-
lopelejä pelaavien ryhmässä vähän liikkuvien osuus oli 15 prosenttia ja suosituksen mukaan liikkuvien
20 prosenttia (kuvio 96).



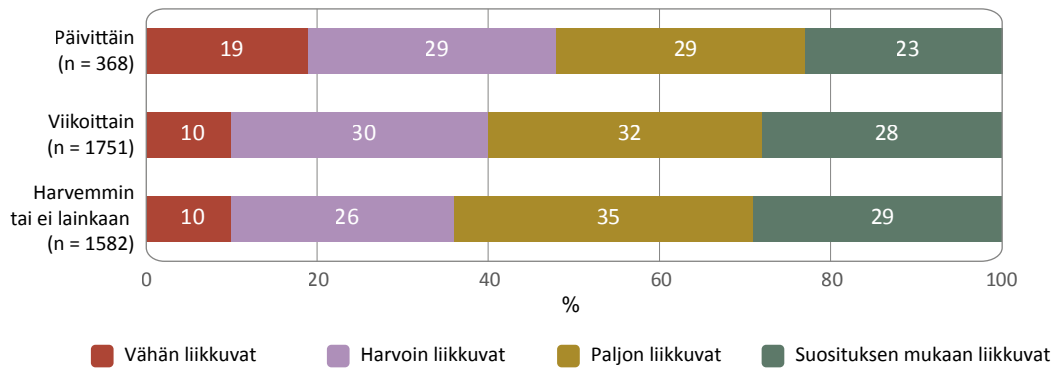
Kuvio 95. Peruskoululaisten ja lukiolaisten erilaisten pelityyppien pelaaminen sukupuolen mukaan (pojat ja miehet
n = 1 918–2 337, tytöt ja naiset n = 864–931) (%).



Kuvio 96. Peruskoululaisten ja lukiolaisten erilaisten pelityyppien pelaaminen ja liikunta-aktiivisuus ($n = 2\,833\text{--}3\,290$) (%).

Tavoitteellista suhtautumista digipelaamiseen selvitettiin kysymällä vastaajilta, pelaavatko he jotain e-urheilupeliä ranked-tasolla, turnauksissa tai joukkueessa (kyllä tai ei). Sukupuolten välillä oli selkeä ero tavoitteellisuudessa, minkä lisäksi se oli yleisintä nuoremmilla vastaajilla tavoitteellisuuden vähentyessä iän myötä. Poikien ja miesten osalta tavoitteellisten ryhmään kuului 11-vuotiaista lähes puolet (48 %), 13-vuotiaista reilu kolmannes (36 %), 15-vuotiaista neljännes ja lukiolaisista vajaa viidennes (19 %). Tytöillä ja naisilla osuudet olivat 11- ja 13-vuotiailla 11 prosenttia ja 15-vuotiailla sekä lukiolaisilla kuusi prosenttia. Koko aineiston vertailussa tavoitteellisten pelaajien havaittiin liikkuvan keskimäärin hieman enemmän kuin ei-tavoitteellisten pelaajien, vaikka tavoitteelliset pelaajat myös pelasivat enemmän.

Pelivideoita ja -striimejä kertoi katsovansa vähintään 1–2 kertaa viikossa lähes kaksi kolmasosaa (65 %) pojista ja miehistä sekä reilu kolmannes (37 %) tytöistä ja naisista. Ei lainkaan katsovien osuudet olivat pojilla ja miehillä 15 prosenttia ja tytöillä sekä naisilla 37 prosenttia. Iän myötä myös pelivideoiden ja -striimien katselu hieman vähentyi. Tulokset tukevat aikaisempia tutkimushavaintoja siitä, että pelaamisen katselu on laajasti harrastettu sekä kiinteä osa digipelikulttuuria. Liikunta-aktiivisuuden mukaan tarkasteltuna pelivideoita ja -striimejä päivittäin katselleet liikkuvat keskimäärin vähemmän kuin muut, mutta sekä suosituksen mukaan liikkuvien että vähän liikkuvien osuudet olivat tässä ryhmässä noin viidenneksen (kuvio 97).



Kuvio 97. Peruskoululaisten sekä lukiolaisten pelivideoiden ja -striimien katselu ja liikunta-aktiivisuus (n = 3 701) (%).

Yhteenveto

Digitaalisten pelien pelaaminen on suosittu ja vakiintunut ajanviettotapa suomalaisten lasten ja nuorten keskuudessa. Lähes päivittäin tai useammin digitaalisia pelejä pelasi yli kolmannes kaikista vastaajista ja kaikkein eniten pelasivat 11- ja 13-vuotiaat pojat. Pojat ja miehet pelasivat keskimäärin enemmän kuin tytöt ja naiset, lukuun ottamatta mobiililaitteilla tapahtuvaa pelaamista, joka oli hieman suosittumpaa tytöillä ja naisilla. Iän myötä pelaaminen hieman vähentyi, mutta toisaalta sosiaalisessa mediassa ja internetissä vietetty aika lisääntyi. Tämä viittaisi siihen, että pelaamiseen käytetty aika otetaan ainakin osittain muusta vapaa-ajan ruutuajasta, eikä ainoastaan ei-digitaalisesta toiminnasta kuten liikkumisesta.

Yleiskuvassa tulokset alleviivaavat pelaamisen ja liikunnan kompleksista suhdetta. Vaikka eniten pelaavat liikkuvatkin keskimäärin muita vähemmän, säilyivät suositusten mukaan liikkuvien osuudet melko samansuuruisina pelaamisen määrästä riippumatta. Tämä näkyy erityisesti, kun jakaumia tarkastelee koko aineiston tasolla. Lisäksi tavoitteellisesti ja ei-tavoitteellisesti digipelaamiseen suhtautuvien vastaajien välisessä vertailussa havaittiin, että vaikka tavoitteellisten ryhmä pelasi keskimäärin useammin, he myös liikkuvat ei-tavoitteellisia hieman aktiivisemmin. Pelaamisen määrä ei siis ole yksiselitteisesti yhteydessä itse ilmoitettuun liikunta-aktiivisuuteen. Toisaalta digipelaamisen ja kokonaisruutuajan yhteydet liikunta-aktiivisuuteen näyttävät hieman poikkeavan toisistaan: pelaamisen osalta vain eniten pelaavat sekä eniten pelivideoita ja -striimejä katselevat liikkuvat muita vähemmän, kun taas ruutuajan määrä lisääntyi lineaarisesti liikunnan määrän vähentyessä. Voikin arvella, että etenkin päivittäisen pelaamisen sekä suuren muun ruutuajan määrän yhdistelmä jokapäiväisessä elämässä saattaa olla merkittävässä määrin pois liikunnallisemmista ajanviettotavoista.

Suosituimpien pelilajityyppien tuloksissa oli nähtävissä monivuotisten kestoosuusikkipelien kuten Counter-Striken ja Fortniten sekä vuosittain uuden pelin julkaisevien Call of Duty-, FIFA- ja NHL-pelisarjojen suuret pelaajamäärät. Liikkumisen näkökulmasta tarkasteltuna pelilajien joukosta erottui urheilua simuloivat pallopelit, kun niiden pelaamisen havaittiin olevan positiivisesti yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen. Tulokset tukevat aikaisemmin esitettyä päätelmää (Koskimaa ym. 2022), että urheilupelit voivat olla osa yksilön liikuntasuhdetta (ks. esim. Koski 2017). Urheilulajien rekonstruktio digitaalisten viihdepelien muotoon mahdollistaa jo hankittujen tietojen ja taitojen siirtämisen toiseen ympäristöön, mikä oletettavasti houkuttelee erityisesti niitä, jotka ovat muutenkin kiinnostuneita urheilusta ja liikunnasta. On myös nähtävissä, että nykypäivän edistyneet digiurheilupelit kykenevät tarjoamaan pelaajilleen samankaltaisia kilpailullisia, kognitiivisia sekä sosiaalisia virikkeitä ja jopa uramahdollisuuksia kuin niiden perinteisemmät, ei-digitaaliset vastineensa.

Lähteet

- Kinnunen, J., Prykäri, S. & Mäyrä, F. (2024) *Pelaajabarometri 2024: Seurapelaamisen vastaisuus*. TRIM Research Reports 32. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Koski, P. (2017) Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Toinen uudistettu painos. PS-kustannus: Jyväskylä, 87–113.
- Koski, P., Karhulahti, M., Koskimaa, R., Ng, K., Hämylä, R., Martin, L. & Kokko, S. (2021) Lukiolaisten videopelaaminen ja liikunta. Teoksessa Kokko, S. & Martin, L. (toim.) *Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja, 129–134.
- Koskimaa, R., Ng, K., Sokka, M., Kokko, S., Husu, P., Karhulahti, M. & Koski, P. (2023) Peruskouluikäisten digitaalinen pelaaminen ja liikunta. Teoksessa Kokko, S. & Martin, L. (toim.) *Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja, 121–127.
- Laakso, K., Meriläinen, M., Aurava, R. & Stenros, J. (2023) Lasten ja nuorten pelaaminen on monipuolista ja sukupuolittunutta. Teoksessa Arjoranta, J., Friman, U., Koskimaa, R., Mäyrä, F., Sotamaa, O., Suominen, J. & Välsälä, T. (toim.) *Pelitutkimuksen vuosikirja 2023*. Suomen pelitutkimuksen seura, Tampere, 4–49.
- Ng, K., Sokka, M., Karhulahti, V. M., Koskimaa, R., Husu, P., Kokko, S. & Koski, P. (2024) Associations Between Gaming and Physical Activity Among Finnish Adolescents During and After the Spring 2020 COVID-19 Lockdown. *International Journal of Esports*, 3(3).
- Voisin, N., Besombes, N. & Laffage-Cosnier, S. (2022) Are Esports Players Inactive? A Systematic Review. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, 97(1), 32–52.



13

Liikunta, terveys ja terveyden
lukutaito

13

Liikunta, terveys ja terveyden lukutaito

13.1 Terveiden lukutaito, liikkuminen ja urheiluseuratoimintaan osallistuminen

Leena Paakkari¹, Jorma Tynjälä¹ ja Olli Paakkari¹

¹ Jyväskylän yliopisto, liikuntatieteellinen tiedekunta

LIITU-tutkimuksessa, kuten kansallisissa perusopetuksen ja lukion opetussuunnitelmissa, terveyden lukutaito ymmärretään terveyden voimavarana ja yksilön valmiutena hankkia, muodostaa, arvioida sekä hyödyntää terveyteen liittyvää tietoa oman, muiden ja ympäristön terveyden ymmärtämiseksi, edistämiseksi ja ylläpitämiseksi (Paakkari & Paakkari 2012; ks. myös World Health Organization 2021). Terveiden lukutaito on opittavissa olevaa ja sitä voidaan kehittää erilaisissa arjen ympäristöissä, kuten kotona, koulussa, digitaalisissa ympäristöissä ja urheiluseuratoiminnassa.

Terveyden lukutaidon merkitystä terveydelle ja terveyskäyttäytymiselle on tarkasteltu lukuisissa tutkimuksissa. Nuorilla korkeampi terveyden lukutaito on liitetty useisiin myönteisiin terveyden osoittimiin, kuten parempaan koettuun terveyteen ja vähäisempään psykosomaattiseen oireluun (Paakkari ym. 2019) sekä moniin terveydelle suotuisiin terveystottumuksiin (Ayaz-Alkaya & Kulakçı-Altıntaş 2021; Korkmaz Aslan ym. 2021; Paakkari ym. 2019). Alhaisen terveyden lukutaidon omaavilla nuorilla riski erilaisiin epäsuotuisiin terveyden osoittimiin on selkeästi korkeampi kuin korkean terveyden lukutaidon omaavilla nuorilla. Näistä esimerkkeinä seitsemänkertainen riski alhaiseen tai kohtalaiseen koettuun terveyteen, viisinkertainen riski humalajuomiseen elämän aikana sekä kolminkertainen riski ongelmalliseen sosiaalisen median käyttöön (Paakkari & Paakkari 2023).

Liikkumisen osalta tulokset ovat edellisten suuntaisia: korkeampi terveyden lukutaito on yhteydessä runsaampaan liikkumiseen (Korkmaz Aslan ym. 2021; Paakkari ym. 2019; Sukys & Tilindiene & Trinkuniene 2021). Alhaisen terveyden lukutaidon omaavilla nuorilla riski vähäiseen liikkumiseen (0–2 kertaa viikossa vähintään 60 minuuttia päivässä) on lähes kolminkertainen verrattuna korkean terveyden lukutaidon omaaviin nuoriin (Paakkari & Paakkari 2023). Vuoden 2022 LIITU-tutkimuksen mukaan (Paakkari ym. 2023a) liikuntasuosituksen mukaan liikkuvilla 11-, 13- ja 15-vuotiailla korkeaa terveyden lukutaitoa oli 37 prosentilla ja matalaa 9 prosentilla, kun vastaavat osuudet vähän liikkuvilla olivat 15 (korkea terveyden lukutaito) ja 36 (matala terveyden lukutaito). Lisäksi joka kuudennella (14 %) oli alhainen terveyden lukutaito (Paakkari ym. 2023a), mikä tarkoittaa tuhansia lapsia ja nuoria joka ikäluokassa.

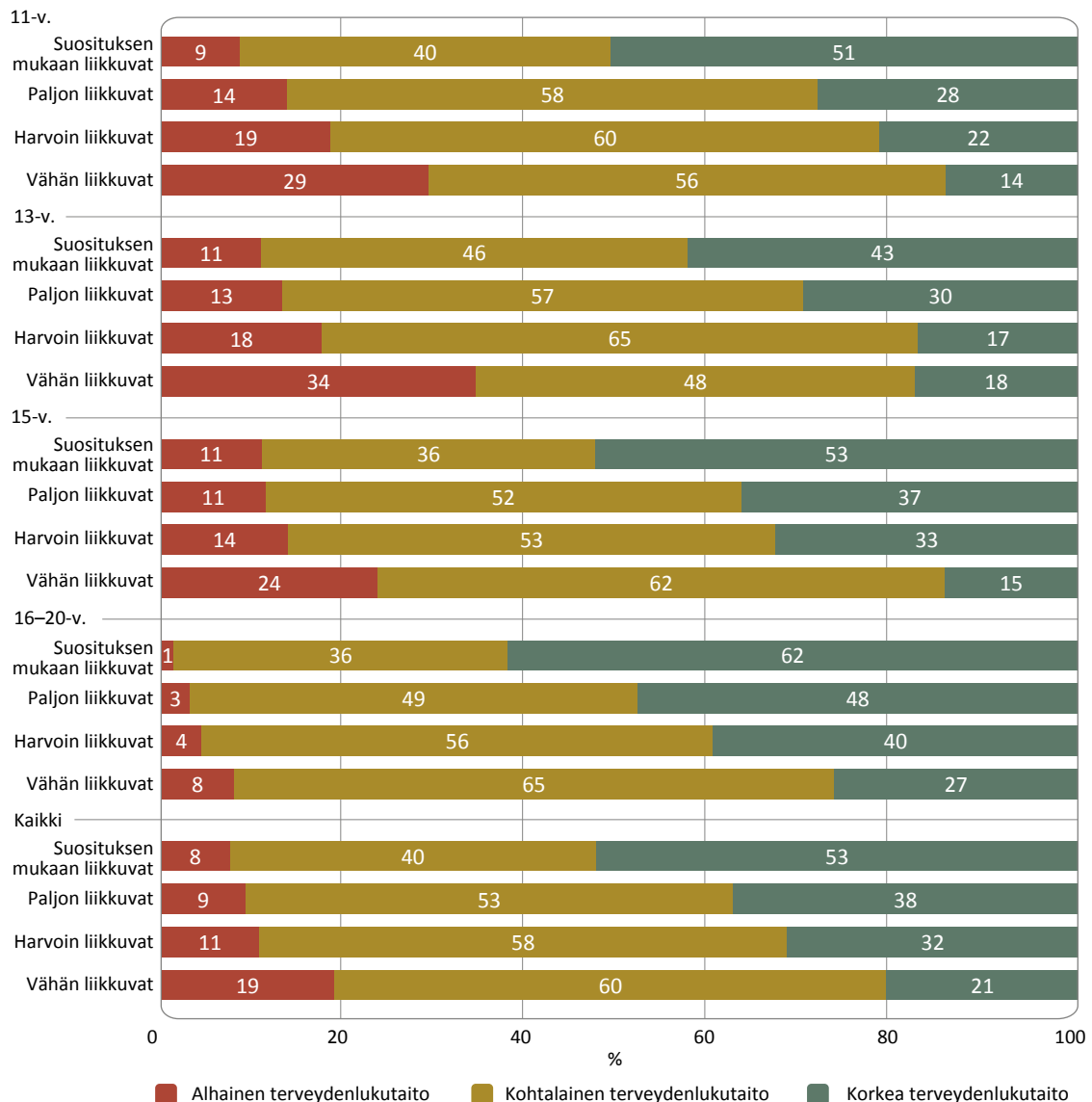
Tässä luvussa tarkastellaan itsearvioitua terveyden lukutaitoa ja sen yhteyttä liikkumiseen ja urheiluseuratoimintaan osallistumiseen 11-, 13- ja 15-vuotiailla sekä 16–20-vuotiailla lukiolaisilla.

Korkea terveyden lukutaito yhteydessä suositusten mukaiseen liikkumiseen

Koko aineistossa terveyden lukutaitonsa korkeaksi arvioi 38 prosenttia, kohtalaiseksi 52 prosenttia ja alhaiseksi 10 prosenttia kyselyyn vastanneista. Ikäryhmien välillä esiintyi kuitenkin huomattavia eroja. Kun peruskoululaisten (11-, 13-, 15-vuotiaat) joukossa korkeaa terveyden lukutaitoa raportoi 33 pro-

senttia, vastaava osuus lukiolaisten (16–20-vuotiaat) ryhmässä oli 45 prosenttia. Alhaisen terveyden lukutaidon osuus oli peruskoululaisten joukossa 15 prosenttia ja lukiolaisilla ainoastaan 4 prosenttia.

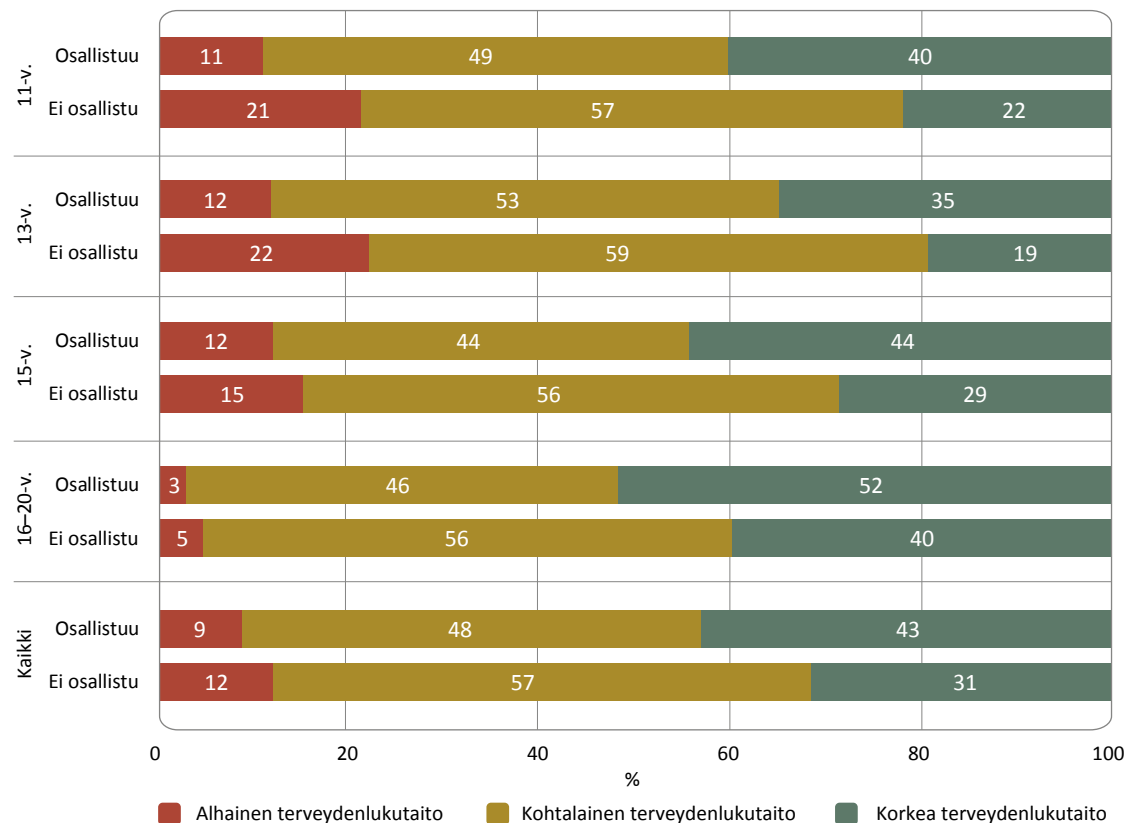
Terveyden lukutaito on yhteydessä liikkumiseen (kuvio 98). Korkean terveyden lukutaidon osuus kasvoi liikkumisen lisääntyessä kaikissa ikä- ja sukupuoliryhmissä. Liikkumissuosituksen mukaisesti (7 pv/vko) liikkuvista 53 prosenttia raportoi korkeaa terveyden lukutaitoa, kun vastaava osuus vähän liikkuvien (0–2 pv/vko) ryhmässä oli 21 prosenttia. Vähän liikkuvilla alhaista terveyden lukutaitoa oli muita aktiivisuusluokkia enemmän.



Kuvio 98. Alhaisen, kohtalaisen ja korkean terveyden lukutaidon omaavien osuudet eri ikäryhmissä viikoittaisen liikunta-aktiivisuuden mukaan (n = 5 664) (%).

Korkea terveydenlukutaito yleisempää seuratoimintaan osallistuvilla

Urheiluseuratoimintaan aktiivisesti osallistuvilla oli korkeaa terveyden lukutaitoa enemmän kuin ei seuratoimintaan osallistuvilla (kuvio 99). Alhaista tai kohtalaista terveyden lukutaitoa oli enemmän ei seuratoimintaan osallistuvilla. Nämä tilastollisesti merkitsevät tulokset ilmenivät jokaisessa ikäryhmässä, niin pojilla kuin tytöillä.



Kuvio 99. Alhaisen, kohtalaisen ja korkean terveyden lukutaidon omaavien osuudet eri ikäryhmissä urheiluseuratoimintaan osallistumisen mukaan (n = 5 615) (%).

Yhteenveto

Terveyden lukutaidon taso oli yhteydessä sekä viikoittaiseen liikkumisen määrään että urheiluseuratoimintaan osallistumiseen kaikissa ikäryhmissä ja sekä tytöillä että pojilla.

Korkean terveyden lukutaidon osuus oli yleisempää suositusten mukaan liikkuvilla ja urheiluseuratoimintaan osallistuvilla, toisaalta vähän ja harvoin liikkuvilla ja ei urheiluseuratoimintaan osallistuvilla alhaisen terveyden lukutaidon osuus oli suurempi kuin muilla ryhmillä. Tulokset ovat linjassa aikaisempien tutkimustulosten kanssa (Buja ym., 2020; Fleary & Joseph & Pappagianopoulos 2018; Paakkari ym. 2017; Paakkari ym. 2019; Paakkari ym. 2023a).

Tämän tutkimuksen löydökset antavat ainutlaatuisen mahdollisuuden tarkastella terveyden lukutaidon ja liikkumisen välistä yhteyttä useissa lasten ja nuorten ikäryhmissä. Riippumatta iästä, erot korkean terveyden lukutaidon osuuksissa eri liikkumisaktiivisuustasoilla olivat suuret. Kun vähän (0-2 krt/vko) liikkuvilla korkeaa terveyden lukutaitoa oli 21 prosentilla, vastaava osuus suosituksen mukaan (7 krt/vko) liikkuvilla oli 53 prosenttia. Ero oli suurin 15-vuotiailla, 38 prosenttiyksikköä. Myös erot korkean terveyden lukutaidon osuuksissa olivat selkeät urheiluseuratoimintaan osallistuvien ja ei-osallistuvien välillä. Ero oli suurimmillaan 11-vuotiailla (18 prosenttiyksikköä), kaventuen iän myötä.

Lukiolaisilla matalaa terveyden lukutaitoa oli muita ikäryhmiä vähemmän riippumatta liikkumisen määrästä. Tulos kertonee terveyden lukutaidon keskimääräisesti korkeammasta tasosta ja koulutuksen myötä kasvaneesta osaamisesta. Aikaisemmat tutkimukset (esim. Paakkari ym. 2023b) ovat osoittaneet, että akateeminen koulutusorientaatio yläkouluikässä on yhteydessä korkeampaan terveyden lukutaitoon, mikä vahvistaa koulutuksen merkitystä terveyden lukutaidon taustalla.

Jokaisessa ikäluokassa on tuhansia alhaisen terveyden lukutaidon omaavia lapsia ja nuoria (ks. Paakkari & Paakkari 2023), joiden tavoittaminen useammalla tavalla (koulu, koti, urheiluseuratoiminta) olisi tärkeää. Ottaen huomioon terveyden lukutaidon yhteyden liikkumiseen, on kyse liikuntapoliittisesti ja kansanterveydellisesti merkittävästä kysymyksestä.

Lähteet

- Ayaz-Alkaya, S. & Kulakçı-Altıntaş, H. (2021) Nutrition-exercise behaviors, health literacy level, and related factors in adolescents in Turkey. *The Journal of School Health* 91 (8), 625–31.
- Buja, A., Rabensteiner, A., Sperotto, M., Grotto, G., Bertncello, C., Cocchio, S. ... & Baldo, V. (2020) Health literacy and physical activity: a systematic review. *Journal of Physical Activity and Health* 17 (12), 1259–1274.
- Fleary, S. A., Joseph, P. & Pappagianopoulos, J. E. (2018) Adolescent health literacy and health behaviors: A systematic review. *Journal of Adolescence* 62, 116–127.
- Korkmaz Aslan, G., Kartal, A., Turan, T., Taşdemir Yiğitoğlu, G. & Kocakabak, C. (2021) Association of electronic health literacy with health-promoting behaviours in adolescents. *International Journal of Nursing Practice* 27 (2), e12921.
- Paakkari, L., Kulmala, M., Manu, M., Ruotsalainen, J., Salminen, J., Paakkari, O. & Torppa, M. (2023b). Onko terveyteen liittyvä tieto yhdenvertaisesti nuorten saatavilla? WHO-Koululaistutkimuksen 9.-luokkalaisten terveyden lukutaidon tuloksia vuosilta 2014, 2018 ja 2022. *NMI Bulletin* 33 (4), 27–49.
- Paakkari, O. & Paakkari, L. (2023) Terveyden lukutaito. Teoksessa Ojala, K. & Kulmala, M. (toim.) *Koululaisten terveys ja muuttuvat haasteet 2022. WHO-Koululaistutkimus 40 vuotta*. Jyväskylän yliopisto. JYU Reports 25. 124–133.
- Paakkari, L., Tynjälä, J., Paakkari, O. & Kokko, S. (2023a) Liikunta, terveys ja terveyden lukutaito. Teoksessa Kokko, S. & Martin, L. (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1. 129–132.
- Paakkari, L., Torppa, M., Paakkari, O., Välimaa, R., Ojala, K. & Tynjälä, J. (2019) Does health literacy explain the link between structural stratifiers and adolescent health? *European Journal of Public Health* 29 (5), 919–924.
- Paakkari, L., Kokko, S., Villberg, J., Paakkari, O. & Tynjälä, J. (2017) Health literacy and participation in sports club activities among adolescents. *Scandinavian Journal of Public Health* 45 (8), 854–860.
- Paakkari, L. & Paakkari, O. (2012) Health literacy as a learning outcome in schools. *Health Education* 112 (2), 133–152.
- Sukys, S., Tilindiene, I. & Trinkuniene, L. (2021) Association between health literacy and leisure time physical activity among Lithuanian adolescents. *Health & Social Care in the Community* 29 (6), e387–e395.
- World Health Organization (2021) *Health literacy in the context of health, well-being and learning outcomes - the case of children and adolescents in schools*. World Health Organization. Regional Office for Europe. <https://iris.who.int/handle/10665/344901>

13.2 Liikunta ja terveyskäyttäytyminen

Kristiina Ojala¹, Antti Laasonen¹, Maija Puupponen¹ ja Jorma Tynjälä¹

1Jyväskylän yliopisto, liikuntatieteellinen tiedekunta

Tässä luvussa käsitellään 11-, 13- ja 15-vuotiaiden peruskoululaisten sekä 16–20-vuotiaiden lukiolaisten liikunta-aktiivisuuden ja urheiluseuratoimintaan osallistumisen yhteyksiä heidän terveyskäyttäytymiseensä. Terveyttä edistävästä käyttäytymisestä paneudutaan riittävään uneen ja säännölliseen ruokailuun, ja terveyttä kuluttavasta käyttäytymisestä tupakka- ja nikotiinituotteiden käyttöön.

Liikunnan ja muun terveyskäyttäytymisen välistä yhteyttä selvitetään alla olevissa tuloksissa sukupuolittain (pojat ja tytöt, miehet ja naiset) ja ikäryhmittäin (11-, 13-, 15- ja 16–20-vuotiaat lukiolaiset). Ryhmien väliset tilastolliset erot on varmennettu luottamusvälitarkastelujen avulla. Tilastollisissa analyyseissä on huomioitu aineiston rakenne ja painotus (opetuskieli ja luokkataso).

Uni ja unirytm

Säännöllinen unen vuorokausirytm, riittävä unen kesto ja unen hyvä laatu ovat edellytyksiä lapsen ja nuoren terveelle kasvulle ja kehitykselle sekä hyvälle elämänlaadulle. Uni on merkittävää myös kognitiivisten toimintojen kuten oppimisen kannalta ja unella on tärkeä rooli fyysisten ja psyykkisten terveysongelmien ehkäisyssä (Shochat ym. 2014; Chaput ym. 2016; Kuula 2019; Sun ym. 2019; Alfonsi ym. 2020; Kortesoja ym. 2020; Short ym. 2020; Morales-Ghinaglia ym. 2023; Sletten ym. 2023). Yöunen pituussuositus on 6–13-vuotiaille 9–11 tuntia, 14–17-vuotiaille 8–10 tuntia ja 17–25-vuotiaalle 7–9 tuntia (Hirshkowitz ym. 2015).

Yöunen pituus

Nukkumaanmeno- ja heräämisaikaa kysyttiin sekä koulupäiviä edeltävinä öinä että viikonloppuisin ja vapaapäivinä, jolloin ei ollut koulua seuraavana päivänä (liitteet 3 ja 5)²⁷. Yöunen pituus laskettiin nukkumaanmeno- ja heräämisajan välisenä erotuksena.

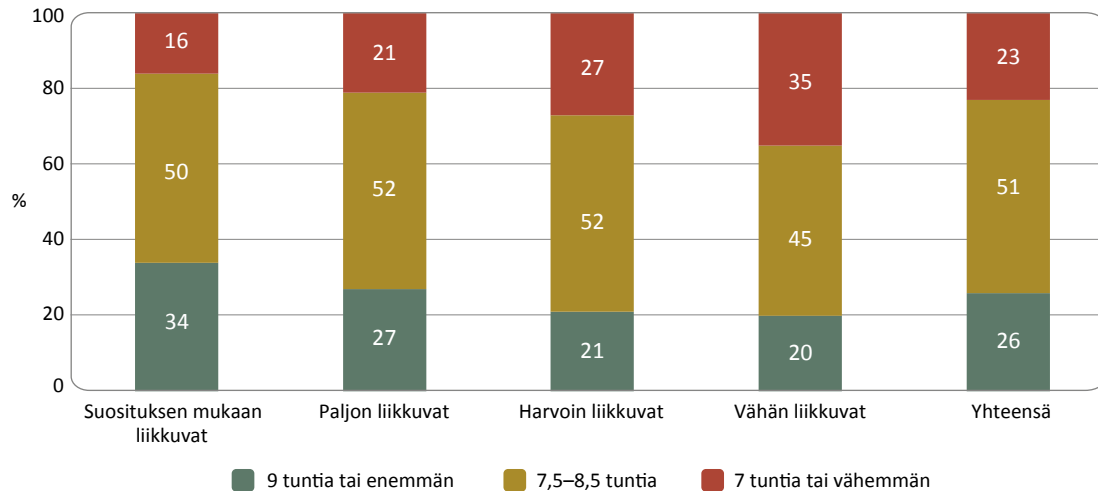
Noin joka neljäs 11–20-vuotias nukkui koulupäivää edeltävänä yönä vähintään 9 tuntia (kuvio 100). Pojilla ja miehillä yli 9 tuntia nukkuvien osuus oli hieman suurempi kuin tyttöillä ja naisilla (32 % vs. 23 %). Ikäryhmien väliset erot olivat suuria: 11-vuotiaista vähintään 9 tuntia nukkui 61 prosenttia, 13-vuotiaista 28 prosenttia, 15-vuotiaista 15 prosenttia ja 16–20-vuotiaista lukiolaisista 11 prosenttia. Vastaavasti korkeintaan 7 tuntia nukkui noin joka neljäs ja ikäryhmien väliset erot olivat suuria: 11-vuotiaista 8 prosenttia, 13-vuotiaista 20 prosenttia, 15-vuotiaista 31 prosenttia ja 16–20-vuotiaista lukiolaisista 29 prosenttia.

Liikunta-aktiivisuus oli myönteisessä yhteydessä koulupäivää edeltävän yöunen pituuteen. Mitä useampana päivänä viikossa lapsi, nuori tai nuori aikuinen oli ollut liikunnallisesti aktiivinen, sitä suurempi oli vähintään 9 tuntia nukkuvien osuus (kuvio 100). Suosituksen mukaan liikkuvista joka kolmas nukkui vähintään 9 tuntia, kun vastaava osuus oli vähän liikkuvilla vain joka viides. Lisäksi urheiluseuratoimintaan osallistuvista nukkui vähintään 9 tuntia koulupäivää edeltävänä yönä selvästi suurempi osa (32 %) kuin urheiluseuratoimintaan osallistumattomista (20 %). Vastaavat osuudet korkeintaan 7 tuntia nukkuvista olivat 16 ja 30 prosenttia.

Lähes puolet (44 %) lapsista, nuorista ja nuorista aikuisista nukkui viikonloppuisin tai vapaapäivisin, kun ei ollut koulua seuraavana päivänä, vähintään 10 tuntia. Joka kahdeksas (13 %) nukkui korkeintaan 8 tuntia. Vähintään 10 tuntia nukkuvien osuudet vaihtelivat 11-vuotiaiden 53 prosentista 16–20-vuotiaiden lukiolaisten 40 prosenttiin sukupuolten välisten erojen ollessa hyvin pieniä.

²⁷ Liite 3 kysymykset 128–131, Liite 5 kysymykset 128–131.

Viikonloppuisin tai vapaapäivisin vähintään 2 tuntia pidempään kuin koulupäivää edeltävänä yönä nukkuvien osuus (*social jetlag*) oli yleisempi tytöillä ja naisilla kuin pojilla ja miehillä (44 % vs. 37 %). Edellä mainittu yönunen pituusero oli noin joka neljännellä 11-vuotiaalla ja lähes joka toisella 13- ja 15-vuotiaalla ja 16–20-vuotiaalla lukiolaisella. Eri liikunta-aktiivisuusryhmien välillä ei ollut eroa viikonloppujen ja vapaapäivien yönunen pituuksissa.



Kuvio 100. Koulupäivää edeltävän yönunen pituus liikunta-aktiivisuuden mukaan 11–20-vuotiailla* (n = 6 807) (%).
*16–20-vuotiaissa mukana vain lukiolaiset

Urheiluseuratoimintaan osallistuvista lapsista, nuorista ja nuorista aikuisista nukkui vähintään 9 tuntia koulupäivää edeltävänä yönä selvästi suurempi osa (32 %) kuin toimintaan osallistumattomista (20 %). Korkeintaan 7 tuntia nukkuvia oli urheiluseuratoimintaan osallistuvissa 16 prosenttia. Toimintaan osallistumattomilla vastaava osuus oli lähes kaksinkertainen, 30 prosenttia. Lisäksi urheiluseuratoimintaan osallistuvat nukkuivat viikonloppuina tai vapaapäivinä vähintään 10 tunnin yöunia yleisemmin kuin urheiluseuratoimintaan osallistumattomat (48 % vs. 40 %). Urheiluseuratoimintaan osallistuvilla oli myös vähemmän vähintään 2 tunnin pituuseroa koulupäivää edeltävän yön ja viikonloppuun tai vapaapäivän yön välillä (*social jetlag*) verrattuna urheiluseuratoimintaan osallistumattomiin (38 % vs. 46 %).

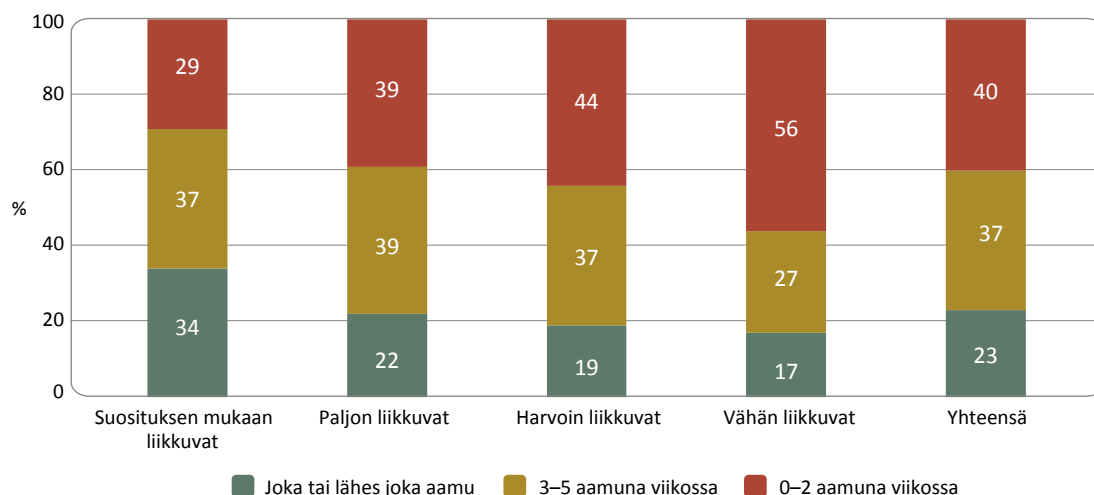
Yönunen riittävyys

Yönunen riittävyttä tiedusteltiin kysymällä, miten usein vastaaja oli nukkunut riittävästi. Kysymyksen vastausvaihtoehdot olivat seuraavat: Joka tai lähes joka aamu; 3–5 aamuna viikossa; 1–2 aamuna viikossa; Ei juuri koskaan (liitteet 3 ja 5)²⁸.

Lapsista, nuorista ja nuorista aikuisista lähes joka neljäs koki yönunensa riittäväksi usein, eli joka tai lähes joka aamu (kuvio 101). Pojilla ja miehillä edellä mainittu osuus oli selvästi suurempi kuin tytöillä ja naisilla (pojat ja miehet: 31 % vs. tytöt ja naiset: 18 %). Kokemus yönunen riittävydestä heikkeni iän myötä: 11-vuotiaista yönunensa koki usein riittäväksi 42 prosenttia ja 16–20-vuotiaista lukiolaisista 15 prosenttia. Korkeintaan 2 aamuna viikossa yönunen riittäväksi koki noin joka kolmas pojista ja miehistä ja lähes joka toinen tytöistä ja naisista.

Yönunensa usein riittäväksi kokevien osuus kasvoi liikunta-aktiivisuuden myötä (kuvio 101). Suosituksen mukaan liikkuvista 34 prosenttia (pojat ja miehet: 38 %; tytöt ja naiset 29 %) ja harvemmin liikkuvista 20 prosenttia (pojat ja miehet: 27 %; tytöt ja naiset 15 %) koki usein nukkuneensa riittävästi. Yönunensa usein riittäväksi kokevien osuus oli suurin suosituksen mukaan liikkuvilla kaikissa ikäryhmissä lukuun ottamatta 13-vuotiaita.

²⁸ Liite 3 kysymys 127, Liite 5 kysymys 127.



Kuvio 101. Yöunen riittävyyskokemus liikunta-aktiivisuuden mukaan 11–20-vuotiailla* (n = 6 840) (%).
*16–20-vuotiaissa mukana vain lukiolaiset

Urheiluseuratoimintaan osallistuvista lapsista, nuorista ja nuorista aikuisista selvästi suurempi osa (28 %) koki yöunensa olleen riittävä jokaisena tai lähes jokaisena aamuna verrattuna urheiluseuratoimintaan osallistumattomiin (18 %). Sukupuolittain tarkasteltuna vastaavat osuudet olivat pojilla ja miehillä 36 ja 24 prosenttia ja tytöillä ja naisilla 22 ja 13 prosenttia. Ikäryhmittäisiä eroja oli vain vanhimmissa ikäryhmissä: 15-vuotiaat ja 16–20-vuotiaat lukiolaiset, jotka osallistuivat urheiluseuratoimintaan, kokivat yöunensa usein riittäväksi yleisemmin kuin saman ikäiset urheiluseuratoimintaan osallistumattomat (15-vuotiaat: 23 % vs. 14 %, 16–20-vuotiaat lukiolaiset: 18 % vs. 12 %).

Aamupirteys urheilua harrastavilla

Aamupirteysten kokemista selvitettiin esittämällä väittämä ”Herään aamuisin pirteänä” urheilua harrastaville vastaajille. Vastausvaihtoehdot olivat seuraavat: Ei pidä lainkaan paikkaansa; Pitää jonkin verran paikkansa; Pitää osittain paikkansa; Pitää melko hyvin paikkansa; Pitää täysin paikkansa. Väitettä (liitteet 3–6)²⁹ edelsi ohje: Mieti seuraavassa normaalia arkeasi ja urheiluharrastustasi. Kuinka hyvin seuraava väittämä pitää paikkansa kohdallasi?

Noin kolmasosa 11–20-vuotiaista urheilua harrastavista peruskoululaisista ja lukiolaisista vastasi aamupirteyskokemukseen liittyvään väitteeseen ”Pitää melko hyvin tai täysin paikkansa”. Pojilla ja miehillä tämä osuus oli suurempi kuin tytöillä ja naisilla (pojat ja miehet: 40 % vs. tytöt ja naiset: 28 %). Aamupirteys oli yleisintä nuorimmassa, 11-vuotiaiden ikäryhmässä (42 %). Muissa ikäryhmissä osuus oli noin 30 prosenttia.

Aamupirteyskokemus oli yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen myös urheilua harrastavien joukossa. Mitä useampana päivänä lapsi tai nuori oli ollut liikunnallisesti aktiivinen, sitä suurempi osuus oli vastannut aamupirteyskokemukseen ”Pitää melko hyvin tai täysin paikkansa”. Liikkumissuosituksen mukaan liikkuneilla osuus oli yli kaksinkertainen verrattuna vähän liikkuviin (43 % vs. 17 %).

Ruokailun säännöllisyys

Terveellinen ruokavalio tukee lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä sekä auttaa jaksamaan koulussa ja harrastuksissa. Suomen kansallisissa ravitsemussuosituksissa korostetaan ruokavalion terveellisuuden lisäksi säännöllisen ateriarytmin merkitystä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2024). Säännöllinen ateriarytmi auttaa ylläpitämään tasapainoista energiansaantia ja ehkäisee ylensyöntiä. Säännölli-

29 Liite 3 kysymys 58, Liite 4 kysymys 70, Liite 5 kysymys 66, Liite 6 kysymys 85.

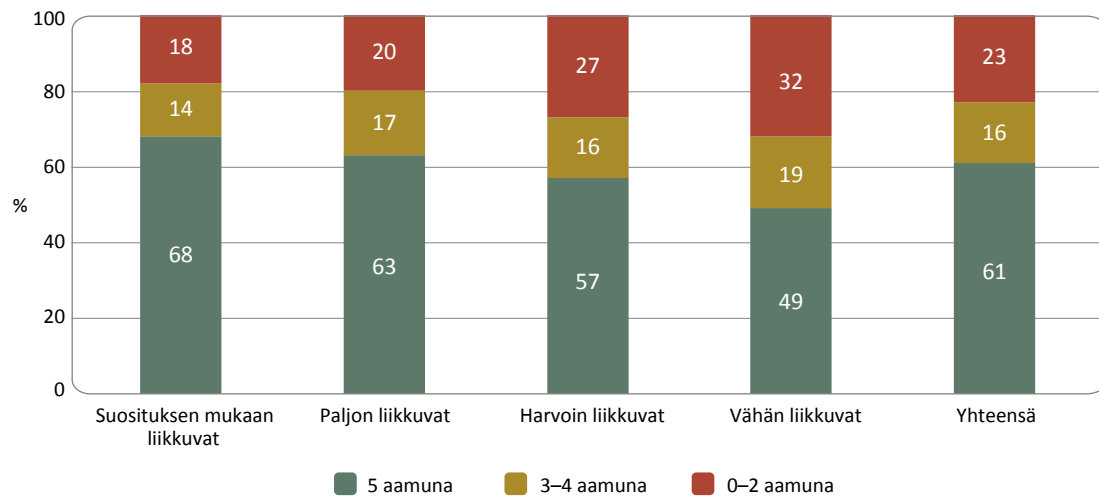
nen ateriointi parantaa ruokavalion laatua ja edistää yleistä hyvinvointia sekä kognitiivista suorituskyyä (Hammons & Fiese 2011; Adolphus ym. 2016; Fayet-Moore ym. 2016; Mendonca 2023; López-Gil ym. 2024). Lisäksi säännöllinen ateriointi vähentää metabolisen oireyhtymän, sydän- ja verisuonitautien sekä tyypin 2 diabeteksen riskiä ja auttaa ylläpitämään terveellistä painoa (Jääskeläinen ym. 2013; Li ym. 2021).

Aamiainen

Aamiaisen syömistä koulupäivinä mitattiin kysymyksellä ”Kuinka usein syöt yleensä aamiaista?” (liitteet 3 ja 5)³⁰. Kysymykseen oli lisätty ohjeistus, jolla aamiaisen tarkennettiin olevan enemmän kuin vain lasi maitoa tai mehua. Vastausvaihtoehdot olivat seuraavat: En koskaan syö aamiaista koulupäivinä; Yhtenä koulupäivänä; Kahtena koulupäivänä; Kolmena koulupäivänä; Neljänä koulupäivänä; Viitenä koulupäivänä. Säännöllisellä eli päivittäisellä aamiaisella kouluaamuisin tarkoitetaan vastausvaihtoehtoa ”Viitenä koulupäivänä”. Vastauksista muodostettiin edellisen lisäksi kaksi muuta luokkaa: 3–4 aamuna ja 0–2 aamuna.

Valtaosa (61 %) 11–20-vuotiaista söi aamiaista viikon jokaisena viitenä koulu- tai lukioaamuna (kuvio 102). Päivittäin aamiaista syövien osuus laski iän myötä pojilla 11-vuotiaiden 74 prosentista 15-vuotiaiden 55 prosenttiin ja tytöillä 11-vuotiaiden 66 prosentista 15-vuotiaiden 50 prosenttiin. Aamiaista säännöllisesti syövien osuudet olivat kuitenkin suurempia 16–20-vuotiailla lukiota käyvillä miehillä (63 %) ja naisilla (62 %) kuin 15-vuotiailla peruskoululaisilla pojilla ja tytöillä.

Liikunta-aktiivisuus oli myönteisesti yhteydessä säännölliseen aamiaisen syömiseen. Aamiaista säännöllisesti syövien osuus kasvoi liikunta-aktiivisten päivien mukaan (kuvio 102). Kaksi kolmesta liikkumissuosituksen mukaan liikkuvasta 11–20-vuotiaista söi aamiaista viikon jokaisena arkiaamuna. Harvoin ja vähän liikkuvista näin teki noin joka toinen.



Kuvio 102. Aamiaisen syöminen arkipäivinä liikunta-aktiivisuuden mukaan 11–20-vuotiailla* (n = 6 755) (%).
*16–20-vuotiaissa mukana vain lukiolaiset

Urheiluseuratoimintaan osallistuvat lapset ja nuoret sekä lukiota käyvät nuoret aikuiset söivät säännöllistä aamiaista yleisemmin kuin urheiluseuratoimintaan osallistumattomat ikäisensä. Kaksi kolmesta (66 %) urheiluseurassa toimivasta 11–20-vuotiaasta söi aamiaisen jokaisena arkiaamuna. Toimintaan osallistumattomilla vastaava osuus oli noin joka toinen (55 %). Tulos oli yhdenmukainen myös sukupuolittain (pojat ja miehet: 69 % vs. 58 %; tytöt ja naiset: 64 % vs. 53 %) ja ikäryhmittäin (11-vuotiaat: 72 % vs. 63 %; 13-vuotiaat: 61 % vs. 52 %; 15-vuotiaat: 58 % vs. 48 % ja 16–20-vuotiaat lukiolaiset: 70 % vs. 57 %) tarkasteltuna.

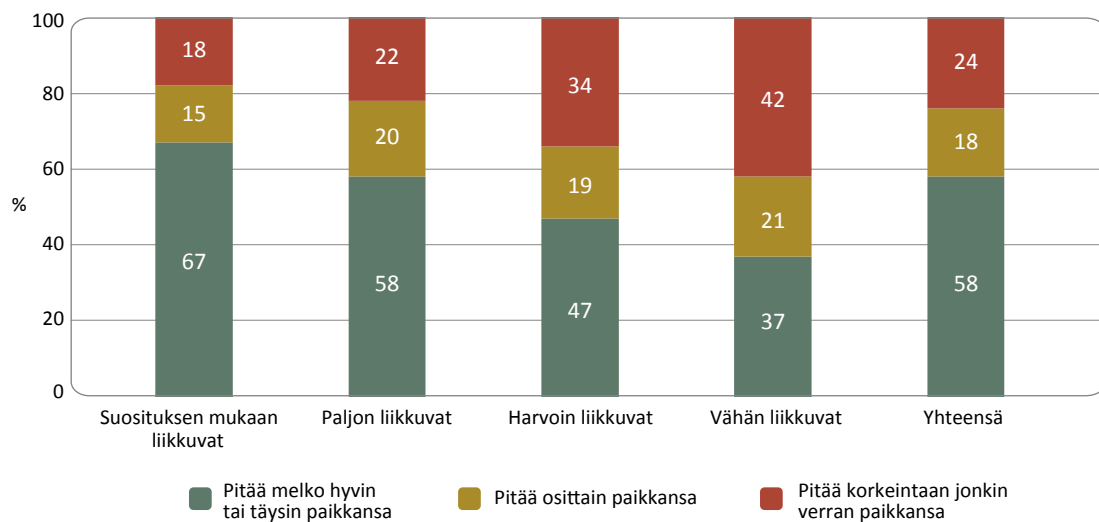
30 Liite 3 kysymys 125, Liite 5 kysymys 121.

Ateriointi urheilua harrastavilla

Aterioinnin säännöllisyyttä selvitettiin esittämällä urheilua harrastaville vastaajille väittämä ”Syön 5–6 ateriaa päivässä” useamman väitteen sarjassa. Vastausvaihtoehdot olivat seuraavat: Ei pidä lainkaan paikkansa; Pitää jonkin verran paikkansa; Pitää osittain paikkansa; Pitää melko hyvin paikkansa; Pitää täysin paikkansa. Väitettä edelsi ohje: Mieti seuraavassa normaalia arkeasi ja urheiluharrastustasi. Kuinka hyvin seuraava väittämä pitää paikkansa kohdallasi? Analyysivaiheessa vastausvaihtoehdot ”Pitää melko hyvin paikkansa” ja ”Pitää täysin paikkansa” yhdistettiin kuvaamaan säännöllistä ateriointia.

Useampi kuin joka toinen urheilua harrastava lapsi, nuori ja nuori aikuinen vastasi väitteen ”Syön 5–6 ateriaa päivässä” pitävän paikkansa melko hyvin tai täysin (kuvio 103). Yleisintä suositeltujen 5–6 päivittäisen aterian nauttiminen oli 11-vuotiailla (61 %) ja 16–20-vuotiailla lukiolaisilla (60 %). Sukupuolten välinen ero oli huomattavin lukioikäisillä (miehet: 71 % vs. naiset: 53 %), mutta se esiintyi kaikissa muissakin ikäryhmissä lukuun ottamatta 15-vuotiaita.

Liikunta-aktiivisuus oli yhteydessä säännölliseen ateriointiin myös urheilua harrastavien joukossa. Liikku-
missuosituksen täyttävistä urheilua harrastavista 11–20-vuotiaista kaksi kolmesta raportoi väitteen 5–6 aterian päivittäisestä syömisestä pitävän melko hyvin tai täysin paikkansa, mikä oli yleisempää kuin missään muussa liikunta-aktiivisuusryhmässä (kuvio 103). Suosituksen mukaan liikkuvista pojista ja miehistä 70 prosenttia ja tytöistä ja naisista 63 prosenttia raportoi väitteen 5–6 aterian päivittäisestä syömisestä pitävän kohdallaan melko hyvin tai täysin paikkansa.



Kuvio 103. 5–6 ateriaa päivässä syövien osuudet liikunta-aktiivisuuden mukaan urheilua harrastavilla 11–20-vuotiailla* (n = 6 869) (%). *16–20-vuotiaissa mukana vain lukiolaiset

Tupakka- ja nikotiinituotteet

Tupakka- ja nikotiinituotteiden käyttö vahingoittaa terveyttä (Heikkinen 2022). Nikotiini aiheuttaa riippuvuutta ja vaikuttaa haitallisesti erityisesti aivojen kehitykseen, joten sen käytön aloittamista ja kokeiluja tulisi ehkäistä lapsilla ja nuorilla kaikin tavoin (Käypä hoito -suositus 2024).

Erilaisten tupakka- ja nikotiinituotteiden yhteiskäytön tiedetään olevan yleistä (Danielsson ym. 2019; Koskinen & Virtanen 2023). Nikotiinipusseja pidetään vähemmän haitallisina ja vähemmän riippuvuutta aiheuttavina, sekä sosiaalisesti hyväksyttävimpinä kuin muita tupakka- ja nikotiinituotteita (Tosakoon & Romm & Berg 2023). Lisäksi niitä käyttävät yleisemmin nuoret, jotka ovat jo aiemmin käyttäneet muita tupakka- ja nikotiinituotteita, erityisesti nuuskaa (Ruokolainen & Ollila & Härkönen 2024).

Tupakka- ja nikotiinituotteiden käyttöä selvitettiin nuuskan, nikotiinipussien, tupakan ja sähkötupakan (”vapen”) osalta kysymyksellä: ”Oletko koskaan käyttänyt näitä”. Vastausvaihtoehdot olivat: En lainkaan; Olen kokeillut kerran tai pari; Käytän silloin tällöin; Käytän päivittäin; Olen käyttänyt, mutta lopetin. Alla

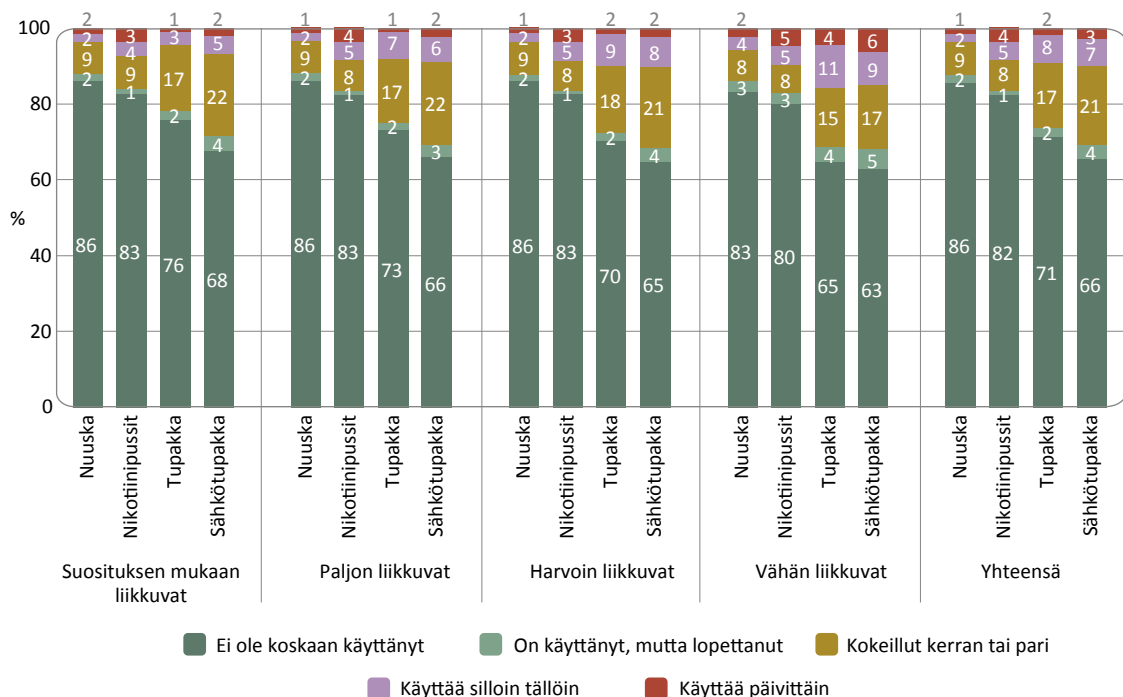
olevissa tuloksissa käyttämättömyydellä viitataan vastausvaihtoehtoon ”En lainkaan” ja satunnaisella käytöllä vaihtoehtoon ”Käytän silloin tällöin”. Kysymys (liitteet 3–6)³¹ oli mukana LIITU-tutkimuksessa ensimmäistä kertaa vuonna 2024. 11-vuotiaiden osalta tarkastelu rajattiin tupakka- ja nikotiinituotteita käyttämättömiin, koska muissa vastausvaihtoehdoissa havaintojen lukumäärät olivat luotettavaa liikunta-aktiivisuuden mukaan tehtyä tarkastelun varten liian pieniä.

Valtaosa 11–20-vuotiaista lapsista, nuorista ja lukiota käyvistä nuorista aikuisista ei ollut koskaan käyttänyt tupakkatuotteita. Tupakka- ja nikotiinituotteita käyttämättömien osuudet vaihtelivat ikä- ja tuoteriittien mukaan 97 prosentista 66 prosenttiin. Tupakka- ja nikotiinituotteiden kokeilu sekä satunnainen ja päivittäinen käyttö yleistyivät 11-, 13- ja 15-vuotiailla iän mukaan. Lisäksi päivittäin tupakka- ja nikotiinituotteita käyttävien osuudet olivat 15-vuotiailla suurempia kuin 16–20-vuotiailla lukiolaisilla (osuudet 15-vuotiailla: 4–7 % vs. osuudet 16–20-vuotiailla lukiolaisilla: 1–4 %).

Sähkötupakka oli nuorten ja nuorten aikuisten yleisimmin kokeilema ja käyttämä tupakka- ja nikotiinituote (kuvio 104, 105 ja 106). Päivittäisessä sähkötupakan käytössä ei myöskään ollut eroa sukupuolten välillä. Sen sijaan pojat ja miehet käyttivät nuuskaa, nikotiinipusseja ja perinteisiä savukkeita yleisemmin kuin tytöt ja naiset.

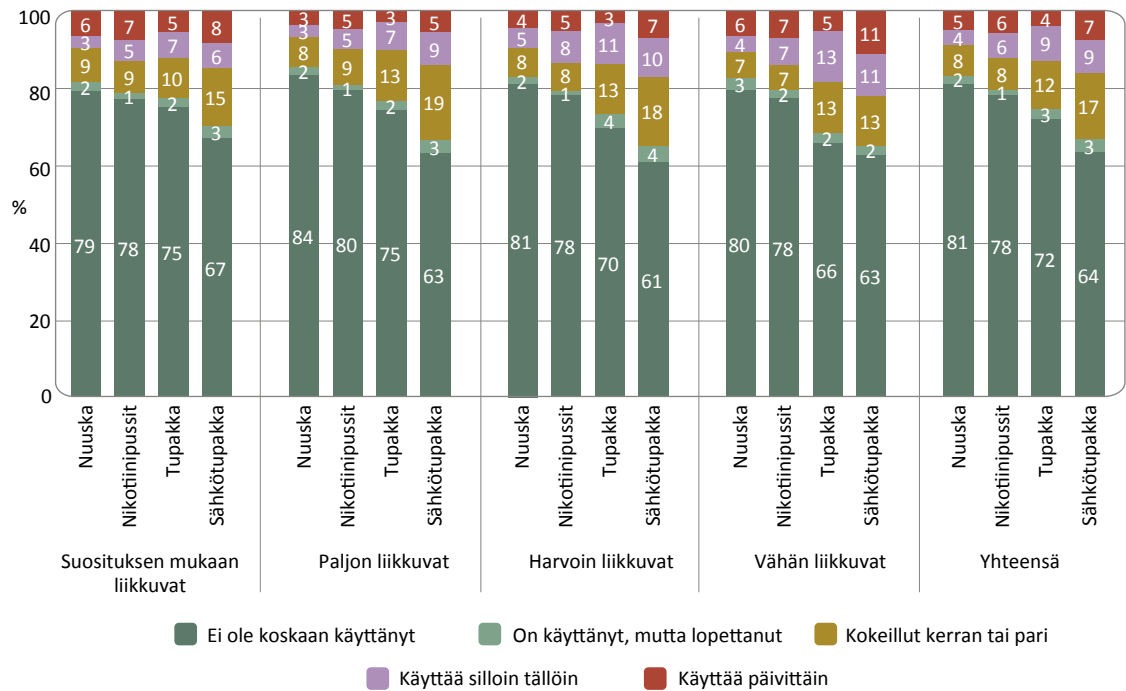
Tupakka- ja nikotiinituotteiden kokeilut olivat yhtä yleisiä 11–20-vuotiailla kaikissa liikunta-aktiivisuusryhmissä. Liikunta-aktiivisuuden ja tupakka- sekä nikotiinituotteiden käyttämättömyyden välillä havaittiin kuitenkin myönteisiä yhteyksiä 11- ja 13-vuotiailla (kuvio 104 ja 105) sekä lukiolaisilla (kuvio 106). Suosituksen mukaan liikkuvista 11-vuotiaista suurempi osuus ei ollut nuuskannut, tupakoinut tai käyttänyt sähkötupakkaa verrattuna vähän liikkuviin 11-vuotiaisiin (nuuska 97 % vs. 92 %; tupakka 96 % vs. 90 %; sähkötupakka 94 % vs. 87 %). Paljon liikkuvista 13-vuotiaista suurempi osuus ei ollut tupakoinut, nuuskannut tai käyttänyt sähkötupakkaa verrattuna vähän liikkuviin (tupakka 90 % vs. 80 %; nuuska 94 % vs. 86 %; sähkötupakka 83 % vs. 72 %) (kuvio 104).

Liikunta-aktiivisuuden ja vähäisemmän päivittäisen tupakoinnin ja sähkötupakan käytön välillä oli yhteys yläkouluikäisillä. Päivittäinen tupakointi oli vähän liikkuvilla 13-vuotiailla yleisempää (7 %) kuin suosituksen mukaan liikkuvilla (2 %). Lisäksi vähän liikkuvista 15-vuotiaista 11 prosenttia raportoi käyttävänsä sähkötupakkaa päivittäin vastaavan osuuden ollessa paljon liikkuvilla viisi prosenttia (kuvio 105).



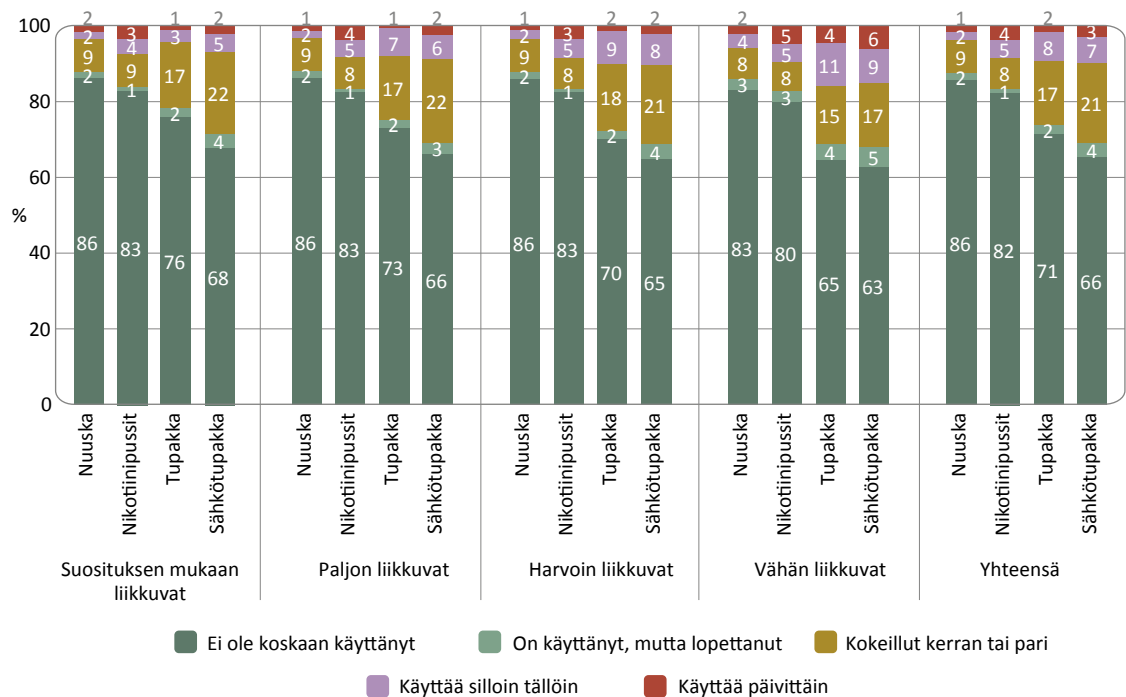
Kuvio 104. Tupakka- ja nikotiinituotteiden käyttö liikunta-aktiivisuuden mukaan 13-vuotiailla ($n = 14\,466$ – $14\,475$) (%).

31 Liite 3 kysymys 122, Liite 4 kysymys 122, Liite 5 kysymys 125, Liite 6 kysymys 138.



Kuvio 105. Tupakka- ja nikotiinituotteiden käyttö liikunta-aktiivisuuden mukaan 15-vuotiailla ($n = 14\,757\text{--}14\,773$) (%).

Lukiolaisilla liikunta-aktiivisuus oli yhteydessä tupakoimattomuuteen, satunnaiseen ja päivittäiseen tupakointiin sekä sähkötupakointiin (kuvio 106). Ei koskaan tupakoineiden osuus oli suurempi suosituksen mukaan (76 %) ja paljon liikkuvilla (73 %) verrattuna vähän liikkuviin (65 %). Vastaavasti vähän liikkuvista lukiolaisista suurempi osuus tupakoi satunnaisesti (11 %) ja päivittäin (4 %) kuin suosituksen mukaan liikkuvista, joista kolme prosenttia tupakoi satunnaisesti ja prosentti päivittäin. Lisäksi vähän liikkuvista lukiolaisista sähkötupakkaa käytti satunnaisesti yhdeksän prosenttia ja päivittäin kuusi prosenttia, kun suosituksen mukaan liikkuvilla vastaavat osuudet olivat viisi ja kaksi prosenttia.



Kuvio 106. Tupakka- ja nikotiinituotteiden käyttö liikunta-aktiivisuuden mukaan 16–20-vuotiailla lukiolaisilla ($n = 14\,666\text{--}14\,678$) (%).

Tupakka- ja nikotiinituotteiden ja urheiluseuratoimintaan osallistumisen välinen yhteys vaihteli iän mukaan. Urheiluseuratoimintaan osallistuminen ei ollut yhteydessä tupakka- ja nikotiinituotteiden käyttöön 11-vuotiailla. Sen sijaan 13-vuotiailla tupakointikokeiluja oli vähemmän urheiluseuratoimintaan osallistuvilla (5 %) osallistumattomiin verrattuna (8 %). 15-vuotiaista urheiluseuratoimintaan osallistuvista suurempi osuus ei ollut tupakoinut (80 %), nuuskannut (86 %), eikä käyttänyt sähkötupakkaa (70 %) kuin seuratoimintaan osallistumattomista (67 %; 79 %; 59 %). Lisäksi seuratoimintaan osallistuvilla 15-vuotiailla oli vähemmän tupakointikokeiluja (10 % vs. 15 %) ja satunnaista tupakointia (5 % vs. 12 %) verrattuna urheiluseuratoimintaan osallistumattomiin.

Lukiota käyvistä urheiluseuratoimintaan osallistuvista nuorista aikuisista 77 prosenttia ei ollut tupakoinut ja 69 prosenttia ei ollut käyttänyt sähkötupakkaa. Seuratoimintaan osallistumattomilla vastaavat osuudet olivat 67 ja 63 prosenttia. Seuratoimintaan osallistuvilla lukiolaisilla oli myös vähemmän satunnaista tupakointia verrattuna urheiluseuratoimintaan osallistumattomiin (4 % vs. 10 %).

Yhteenveto

Edellä tarkasteltiin lasten ja nuorten sekä lukiota käyvien nuorten aikuisten liikunta-aktiivisuuden ja urheiluseuratoimintaan osallistumisen yhteyttä heidän terveystietoisuutensa, unen ja univaihtelun, ruokailun säännöllisyyden sekä tupakka- ja nikotiinituotteiden käytön osalta. Tulokset osoittivat liikunta-aktiivisuuden ja urheiluseuratoimintaan osallistuminen olevan yhteydessä parempiin uni- ja ruokailutottumuksiin niin lapsilla ja nuorilla kuin lukiota käyvillä nuorilla aikuisillakin. Lisäksi liikunnan ja tupakka- ja nikotiinituotteiden käyttämättömyyden välillä havaittiin myönteisiä yhteyksiä.

Säännöllinen liikkuminen on osa säännöllistä päivärutmiä, mikä puolestaan tukee terveyttä edistäviä uni- ja ruokailutottumuksia. UKK-instituutin mukaan liikunta parantaa unen laatua ja pidentää uniaikaa. Fyysinen aktiivisuus lisää kehon energiankulutusta, mikä helpottaa nukahtamista ja syventää unta. Liikunnan jälkeen keho rentoutuu, mikä aktivoi parasympaattisen hermoston ja edistää rauhallista unta. Säännöllinen liikunta tasapainottaa myös ruokahalua säätelevien hormonien toimintaa, mikä voi johtaa terveellisempään ruokailurutmiin.

Liikunta näyttää tukevan terveydelle edullista säännöllistä arkirutmiä myös edellä esitettyjen tulosten perusteella. Liikunta-aktiivisuus oli myönteisessä yhteydessä koulupäivää edeltävän yön unen pituuteen, yön unen riittäväksi kokemiseen ja olon tuntumiseen pirteältä aamuisin. Liikkumisen yhteys terveydelle edulliseen säännölliseen arkirutmiin ilmeni kouluaamuisin aamiaista nauttivien ja suositellut 5–6 päivittäistä ateriaa syövien osuuksissa unen ja levon lisäksi.

Nuoruudesta terveystottumuksien kannalta erityisenä ikävaiheena kertonee se, että tupakka- ja nikotiinituotteiden kokeilut olivat yhtä yleisiä kaikissa liikunta-aktiivisuusryhmissä. Urheiluseuratoimintaan osallistuvilla 13- ja 15-vuotiailla oli kuitenkin vähemmän tupakointikokeiluja urheiluseuratoimintaan osallistumattomiin verrattuna. Myös tupakoimattomuus ja sähkötupakan käyttämättömyys olivat yhteydessä urheiluseuratoimintaan osallistumiseen 15-vuotiailla ja lukiolaisilla. Lisäksi nuuskaamattomuus oli yhteydessä urheiluseuratoimintaan 15-vuotiailla.

Lapsuus, nuoruus ja varhaisaikuisuus ovat terveystietoisuuden kannalta kriittisiä kehitysvaiheita, jolloin monet tottumukset, mukaan lukien liikunta-, uni- ja ruokailutottumukset, muodostuvat ja alkavat vakiintua. Liikunnalla oli selkeästi myönteinen yhteys lasten ja nuorten sekä nuorten aikuisten arkirutmiin ja parempiin uni- ja ruokailutottumuksiin sekä vähäisempään päivittäiseen tupakointiin. Säännöllisen liikunta-aktiivisuuden terveyttä edistävää roolia korostaa edelleen se, että liikkumissuositusten täyttävien elintavat olivat parempia jopa urheiluseuratoimintaan osallistuvien joukossa.

Lähteet

- Adolphus, K., Lawton, C.L., Champ, C.L., Dye, L. (2016) The effects of breakfast and breakfast composition on cognition in children and adolescents: A systematic review. *Advances in Nutrition* 7 (3), 590S–612S. <https://doi.org/10.3945/an.115.010256>
- Alfonsi, V., Scarpelli, S., D'Atri, A., Stella, G. & DeGennaro, L. (2020) Later school start time: the impact of sleep on academic performance and health in the adolescent population. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17, 2574. <https://doi.org/10.3390/ijerph17072574>
- Chaput, J-P., Gray, C.E., Poitras, V.J., Carson, V., Gruber, R., Olds, T., Weiss, S.K., Gorber, S.C., Kho, M.E., Sampson, M., Belanger, K., Eryuzlu, S., Callender, L., Tremblay, M.S. (2016) Systematic review of the relationships between sleep duration and health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology Nutrition and Metabolism* 41, S266–S282. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0627>
- Danielsson, M., Lammi, A., Siitonen, S., Ollgren, J., Pyllkänen, V.T. (2019) Alarming development of dual snus and cigarette usage among young Finnish males. *BMC Public Health* 19 (1), 1249. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7519-1>
- Fayet-Moore, F., Kim, J., Sritharan, N., Petocz, P. (2016). Impact of break-fast skipping and breakfast choice on the nutrient intake and body mass index of Australian children. *Nutrients* 8 (8), 487. <https://doi.org/10.3390/nu8080487>
- Hammons, A.J., Fiese, B.H. (2011) Is frequency of shared family meals related to the nutritional health of children and adolescents? *Pediatrics* 127 (6), e1565–e1574. <https://doi.org/10.1542/peds.2010-1440>
- Heikkinen, A. M. (2022) Tupakkatuotteet, nuuska ja vesipiippu. Duodecim Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00075> (Viitattu 13.3.2025)
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S.M., Alessi, C., M.V., Bruni, O., DonCarlos, L., Hazen, N., Herman, J., Katz, E.S., Kheirandish-Gozal, L., Neubauer, D.N., O'Donnell, A.E., Ohayon, M., Peever, J., Rawding, R., Sachdeva, R.C., Setters, B., Vitiello, M.V., Ware, J.C. & Hillard, P.J.A. (2015) National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep Health* 1(1): 40-43. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>
- Jääskeläinen, A., Schwab, U., Kolehmainen, M., Kaakinen, M., Savolainen, M.J., Froguel, P., Cauchi, S., Järvelin, M.R., Laitinen, J. (2013) Meal frequencies modify the effect of common genetic variants on body mass index in adolescents of the northern Finland birth cohort 1986. *PLoS One* 8 (9), 73802. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0073802>
- Kortesoja, L., Vainikainen, M-P., Hotulainen, R., Rimpelä, A., Dobewell, H., Lindfors, P., Karvonen, S., Merikanto, I. (2020) Bidirectional relationship of sleep with emotional and behavioral difficulties: a five-year follow-up of Finnish adolescents. *Journal of Youth and Adolescence* 49, 1277–1291. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01203-3>
- Koskinen, H., Virtanen, S. (2023) Tupakkatilasto 2022: Työikäisten päivittäinen tupakointi vähentynyt, nuorilla lisääntynyt sähkösavukkeiden käyttö. Tilastoraportti 58/2023. Helsinki: Finnish Institute for Health and Welfare. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe20231024141156> (Viitattu 13.3.2025)
- Kuula, L. (2019) Nuori nukkuu myrskyn silmässä. *Suomen Lääkärilehti* 74 (43), 2443–2447a. <https://www.laakarilehti.fi/pdf/2019/SLL432019-2443.pdf>
- Käypä hoito -suositus (2024) Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Yleislääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. <http://www.kaypahoito.fi> (Viitattu 13.3.2025)
- Li, Z.H., Xu, L., Dai, R., Li, L.J., Wang, H.J. (2021) Effects of regular break-fast habits on metabolic and cardiovascular diseases: a protocol for systematic review and meta-analysis. *Medicine* 100 (44), e27629. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000027629>
- López-Gil, J.F., Tully, M.A., Cristi-Montero, C. ym. (2024) Is the frequency of breakfast consumption associated with life satisfaction in children and adolescents? A cross-sectional study with 154151 participants from 42 countries. *Nutrition Journal* 23, 78. <https://doi.org/10.1186/s12937-024-00979-5>
- Mendonça, V. (2023) Modern food habits and its impact on human health. *International Journal of Innovative Research in Engineering and Management* 10, 182–185. <https://doi.org/10.55524/ijirem.2023.10.4.24>
- Morales-Ghinaglia, N., Mernandez-Mendoza, J. (2023) Sleep variability and regularity as contributors to obesity and cardiometabolic health in adolescence. *Obesity* 31, 597–614. <https://doi.org/10.1002/oby.23667>
- Ruokolainen, O., Ollila, H., Härkänen, T. (2024) Nicotine pouch use by sex, school type and tobacco product use among Finnish adolescents during the 2023 change in regulatory scheme with deregulated sales. *Addiction* 119 (11), 2023–2030. <https://doi.org/10.1111/add.16585>
- Shochat, T., Cohen-Zion, M., Tzischinsky, O. (2014) Functional consequences of inadequate sleep in adolescents: a systematic review. *Sleep Medicine Reviews* 18, 75–87. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2013.03.005>

- Short, M.A., Booth, S.A., Omar, O., Ostlundh, L., Arora, T. (2020) The relationship between sleep duration and mood in adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews* 52, 101311. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2020.101311>
- Sletten, T.L., Weaver, M.D., Foster, R.G., Gozal, D., Klerman, E.B., Rajaratman, S.M.W., Roenneberg, T., Takahashi, J.S., Turek, F.W., Vitiello, M.V., Young, M.W., Czeisler, C.A. (2023) The importance of sleep regularity: a consensus statement of the National Sleep Foundation sleep timing and variability panel. *Sleep Health* 9, 801–820. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2023.07.016>
- Sun, W., Ling, J., Zhu, X., Lee, T. M-C., Li, S.X. (2019) Associations of weekday-to-weekend sleep differences with academic performance and health-related outcomes in school-age children and youths. *Sleep Medicine Reviews* 46, 27–53. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2019.04.003>
- Tosakoon, S., Room, K.F., Berg, C.J. (2023) Nicotine pouch awareness, use and perceptions among young adults from six metropolitan statistical areas in the United States. *Tobacco Prevention and Cessation* 9 (19). <https://doi.org/10.18332/tpc/163243>
- UKK-instituutti (2025) Liikkumisen vaikutukset. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/> (Viitattu 31.1.2025)
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta (2024) *Kestävää terveyttä ruoasta – kansalliset ravitsemussuositukset 2024*. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-405-5> (Viitattu 30.1.2025)

13.3 Liikunta ja psykososiaalinen hyvinvointi

Kristiina Ojala¹, Kaija Appelqvist-Schmidlechner², Nelli Lyyra^{1,3} ja Jorma Tynjälä¹

1 Jyväskylän yliopisto, liikuntatieteellinen tiedekunta 2 Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 3 Turun yliopisto, kasvatustieteiden tiedekunta

Tässä luvussa käsitellään 11-, 13- ja 15-vuotiaiden peruskoululaisten sekä 16–20-vuotiaiden lukiolais-ten liikunta-aktiivisuuden ja urheiluseuratoimintaan osallistumisen yhteyksiä heidän psykososiaaliseen hyvinvointiinsa. Psykososiaalista hyvinvointia arvioidaan itsearvioidun terveyden, psykosomaattisen oireilun ja yksinäisyyden kokemisen avulla. Edellisten mittareiden lisäksi 11-, 13- ja 15-vuotiaille esitetiin kysymykset mielen hyvinvoinnista, koetusta stressistä sekä ahdistuneisuus- ja masennusoireilusta.

Liikunnan ja psykososiaalisen hyvinvoinnin välistä yhteyttä selvitetään alla olevissa tuloksissa sukupuolittain (pojat ja tytöt, miehet ja naiset) ja ikäryhmittäin (11-, 13-, 15- ja 16–20-vuotiaat lukiolaiset). Ryhmien väliset tilastolliset erot on varmennettu luottamusvälitarkastelujen avulla. Tilastollisissa analyyseissä on huomioitu aineiston rakenne ja painotus (opetuskieli ja luokkataso).

Itsearvioitu terveys

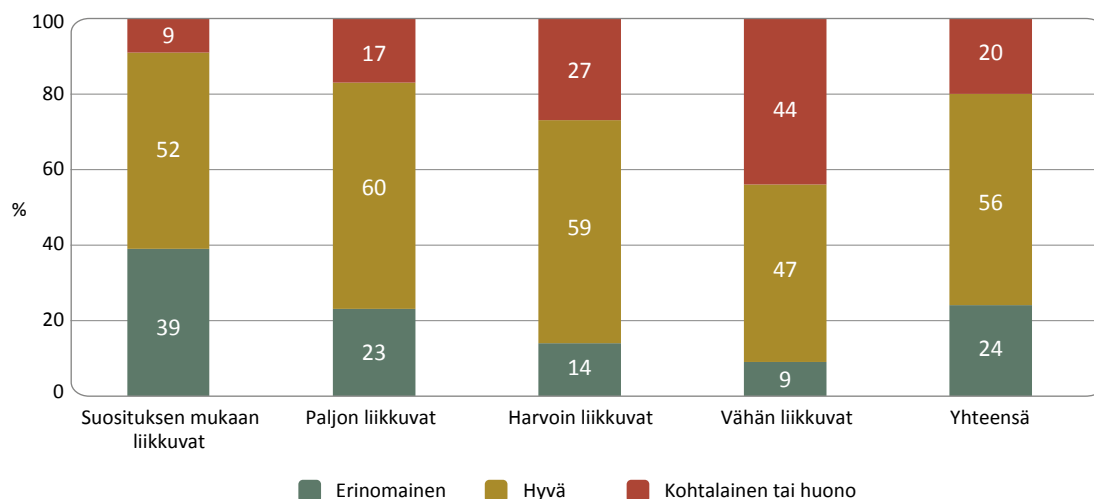
Itsearvioitu terveys on yleisin ja luotettavaksi osoittautunut mittari koetun terveyden arvioinnissa (World Health Organization 2021). Itsearvioidun terveyden on todettu ennustavan tulevaa sairastavuutta ja kuolleisuutta jopa lapsilla ja nuorilla (Bopp ym. 2012). Itsearvioidun terveyden on myös todettu olevan yhteydessä esimerkiksi toimintakyvyn rajoitteisiin ja terveystalv palvelujen käyttöön (Breibablik & Meland & Lydersen 2008; Hetlevik ym. 2019). Lasten ja nuorten itsearvioitu terveys heikkenee iän myötä ja on pojilla parempi tyttöihin verrattuna (Inchley ym. 2020).

Kysymyksen ”Onko terveytesi mielestäsi...?” vastausvaihtoehdot olivat: Erinomainen; Hyvä; Kohtalainen; Huono (liitteet 3–5)³². Kaksi viimeistä vastausvaihtoehtoa (Kohtalainen ja Huono) yhdistettiin analyysivaiheessa ja niistä esitetään alla olevissa kuvioissa yhteenlasketut osuudet.

Neljä viidestä 11–20-vuotiaasta koki terveytensä vähintään hyväksi. Terveytensä vähintään hyväksi kokevien osuus laski perusopetusikäisillä 11-vuotiaiden 88 prosentista 15-vuotiaiden 75 prosenttiin. Myös oman terveyden arvioiminen erinomaiseksi oli huomattavasti yleisempää 11-vuotiailla (33 %) kuin vanhemmilla ikäryhmillä (13-vuotiaat: 21 %; 15-vuotiaat: 21 %; 16–20-vuotiaat lukiolaiset: 19 %) sekä pojilla ja miehillä (30 %) kuin tytöillä ja naisilla (17 %).

Liikunta-aktiivisuus oli myönteisesti yhteydessä itsearvioituun terveyteen. Yli 90 prosenttia suosituksen mukaan liikkuvista 11–15-vuotiaista lapsista ja nuorista ja 16–20-vuotiaista lukiolaisista koki terveytensä vähintään hyväksi (kuvio 107). Erinomaiseksi terveytensä arvioivien osuus kasvoi säännönmukaisesti liikunta-aktiivisten päivien mukaan ja oli siten suurin suosituksen mukaan päivittäin liikkuvilla (39 %).

32 Liite 3, kysymys 121, Liite 4 kysymys 121, Liite 5 kysymys 124.



Kuvio 107. Itsearvioitu terveys liikunta-aktiivisuuden mukaan 11–20-vuotiailla* (n = 10 137) (%).
*16–20-vuotiaissa mukana vain lukiolaiset

Urheiluseuratoimintaan osallistuminen oli yhteydessä myönteiseen kokemukseen omasta terveydestä. Erinomaiseksi terveytensä arvioivien osuus oli urheiluseurassa toimivilla kaksikertainen verrattuna osallistumattomiin (31 % vs. 15 %). Tulos oli vastaava myös sukupuolittain (pojat ja miehet: 39 % vs. 20 %; tytöt ja naiset: 24 % vs. 11 %) ja ikäryhmittäin (11-vuotiaat: 38 % vs. 24 %; 13-vuotiaat: 27 % vs. 12 %; 15-vuotiaat: 29 % vs. 14 %; 16–20-vuotiaat lukiolaiset: 26 % vs. 13 %) tarkasteltuna.

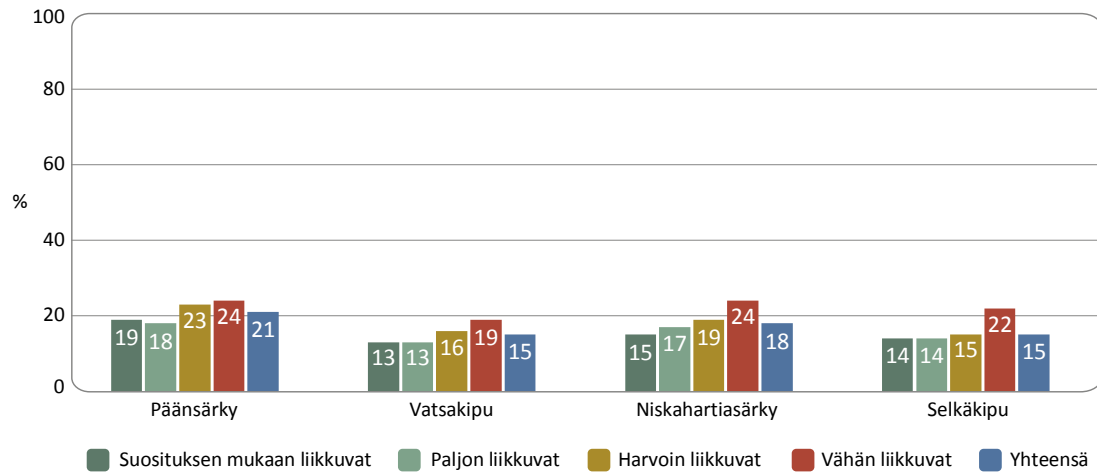
Psykosomaattinen oireilu

Lasten ja nuorten psykosomaattiset oireet, eli kipuoireet kuten pääkipu ja vatsakipu, sekä psyykkiset oireet kuten alakuloisuus, ovat melko yleisiä (esim. Ojala ym. 2023; Ojala & Tynjälä 2023). Lähes puolet nuorista raportoi kokevansa useita erilaisia psykosomaattisia oireita useammin kuin kerran viikossa (Cosma ym. 2023). Erilaiset oireet heijastelevat lapsen ja nuoren yleistä hyvinvointia ja terveyttä (Rytter ym. 2020). Toistuvat oireet ovat yhteydessä esimerkiksi koulupudokkuuteen (Li ym. 2021) sekä toistuvien lääkärikäynteihin (Rytter ym. 2020).

Lasten ja nuorten koettua psykosomaattista oireilua voidaan arvioida luotettavasti itseraportointiin perustuvalla oiremittarilla (Heinz ym. 2022). Alla olevat psykosomaattisen oireilun tulokset kuvaavat sitä osuutta vastaajista, jotka ovat raportoineet oiretta ”Useammin kuin kerran viikossa” ja ”Lähes päivittäin” (liitteet 3–5)³³.

Yleisin lasten, nuorten ja nuorten aikuisten raportoima kipuoire oli päänsärky. Joka viides (21 %) 11–20-vuotias ilmoitti, että hänellä on pääkipua joko useammin kuin kerran viikossa tai lähes päivittäin. Päänsärkyä ja muita kysyttyjä kipuoireita raportoitiin eniten vähän liikkuvien ryhmässä (22–24 %). Vastaavasti suositusten mukaan tai paljon liikkuvat (ts. vähintään 5 päivänä viikossa liikkuvat) raportoivat vähemmän kaikkia neljää kysyttyä kipuoiretta (kuvio 108).

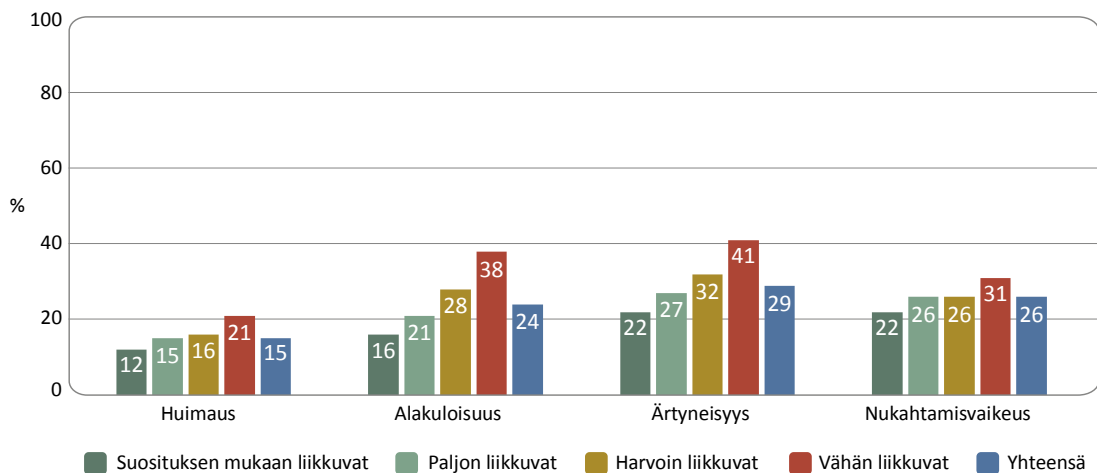
33 Liite 3 kysymys 124, Liite 4 kysymys 124, Liite 5 kysymys 126.



Kuvio 108. Kipuoireet liikunta-aktiivisuuden mukaan 11–20-vuotiailla* (n = 6 732–6 800) (%).

*16–20-vuotiaissa mukana vain lukiolaiset

Liikunta-aktiivisuus oli voimakkaasti yhteydessä psyykkisiin oireisiin prosenttiosuuksien ja luottamusvälitarkastelun perusteella. Oireilu väheni liikunta-aktiivisuuden lisääntyessä (kuvio 109). Yleisintä psyykinen oireilu oli vähän liikkuvien ryhmässä (21–41 %). Suurin prosentuaalinen ero vähän ja suosituksen mukaisesti liikkuvien välillä oli alakuloisuudessa. Viikoittain tai useammin koettu alakuloisuus oli vähän liikkuvien joukossa yli kaksi kertaa yleisempää kuin suosituksen mukaan päivittäin liikkuvilla lapsilla, nuorilla ja nuorilla aikuisilla (vähän liikkuvat: 38 % vs. suosituksen mukaan liikkuvat: 16 %).



Kuvio 109. Useammin kuin kerran viikossa koetut psyykkiset oireet liikunta-aktiivisuuden mukaan 11–20-vuotiailla* (n = 6 716–6 729) (%). *16–20-vuotiaissa mukana vain lukiolaiset

Psykosomaattinen oireilu oli yhteydessä urheiluseuratoimintaan osallistumiseen siten, että seuratoimintaan osallistuvista lapsista, nuorista ja nuorista aikuisista pienempi osuus raportoi kokevansa psykosomaattisia oireita useita kertoja viikossa tai päivittäin. Esimerkiksi urheiluseuratoimintaan osallistuvista 11–20-vuotiaista 18 prosenttia raportoi toistuvasta pääkivusta, kun vastaava osuus seuratoimintaan osallistumattomilla oli 23 prosenttia. Samoin alakuloisuus oli yleisempää heillä, jotka eivät osallistuneet urheiluseuratoimintaan (ei osallistu seuratoimintaan: 31 % vs. osallistuu seuratoimintaan: 19 %).

Yksinäisyys

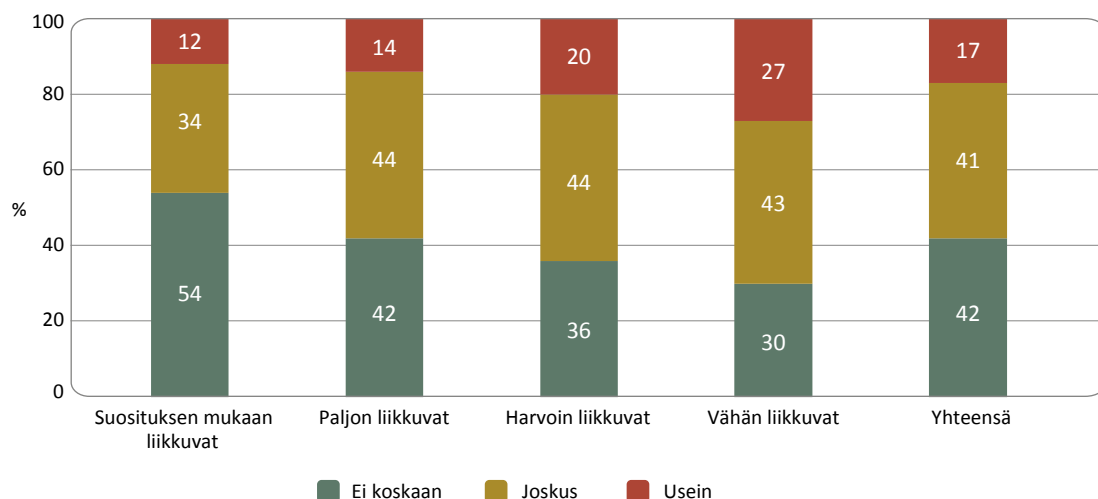
Yksinäisyys on epämiellyttävä ja ahdistava tunne, joka johtuu siitä, etteivät yksilön ihmissuhteet vastaa määrältään tai laadultaan odotuksia (Perlman & Peplau 1998). Ystävyyssuhteiden merkitys korostuu

nuoruudessa, jolloin identiteetti rakentuu suhteessa vertaisiin (Rageliené 2016). Nuoret ovat siten myös herkempiä yksinäisyyden kokemuksille, sillä tarve vertaissuhteille voimistuu ja odotukset niitä kohtaan kasvavat (Laurson & Hartl 2013). Satunnaisesti koettu yksinäisyys kuuluu lähes jokaisen elämään, mutta usein koettu yksinäisyys on yhteydessä esimerkiksi lisääntyneeseen oireiluun perusopetusikäisillä (Lyyra ym. 2022) ja toisen asteen opiskelijoilla (Meskanen ym. 2024). Lisäksi suomalaisaineistoon perustuva pitkittäistutkimus osoittaa yksinäisyyden olevan melko pysyvää läpi yläkouluiän (Kiuru ym. 2024).

Yksinäisyyden kokemisen yleisyyttä kysyttiin kysymyksellä ”Tunnetko koskaan itseäsi yksinäiseksi?”. Alla olevat yksinäisyyden prosenttiosuudet kuvaavat sitä osuutta lapsista, nuorista ja nuorista aikuisista, jotka vastasivat kysymykseen ”Kyllä, melko usein” tai ”Kyllä, hyvin usein” (liitteet 3–5)³⁴.

Noin joka kuudes 11–20-vuotias lapsi, nuori ja nuori aikuinen koki yksinäisyyttä usein (kuvio 110). Tytöt ja naiset raportoivat yksinäisyyttä yleisemmin kuin pojat ja miehet (tytöt ja naiset: 21 % vs. pojat ja miehet: 11 %). Usein koettu yksinäisyys lisääntyi iän myötä, ja etenkin siirryttäessä alakoulusta yläkouluun (11-vuotiaat: 11 %; 13-vuotiaat: 17 %; 15-vuotiaat: 19 %; 16–20-vuotiaat lukiolaiset: 19 %).

Yksinäisyys ja liikunta-aktiivisuus olivat yhteydessä siten, että enemmän liikkuvat lapset, nuoret ja nuoret aikuiset olivat harvemmin yksinäisiä verrattuna harvoin tai vähän liikkuviin (kuvio 110). Suosituksen mukaan päivittäin liikkuvista noin joka kymmenes (12 %) ilmoitti kokevansa yksinäisyyttä usein. Sen sijaan vähän liikkuvien ryhmässä usein yksinäisiä oli lähes kolmasosa (27 %). Yksinäisyys oli kuitenkin merkittävästi vähäisempää harvoin liikkuvien ryhmässä (20 %) verrattuna vähän liikkuviin (27 %) ja edelleen merkittävästi vähäisempää paljon liikkuvilla (14 %) verrattuna harvoin liikkuviin (20 %).



Kuvio 110. Yksinäisyyden kokeminen liikunta-aktiivisuuden mukaan 11–20-vuotiailla* (n = 10 056) (%).
*16–20-vuotiaissa mukana vain lukiolaiset

Yksinäisyys oli yhteydessä urheiluseuratoimintaan osallistumiseen siten, että usein koettu yksinäisyys oli vähäisempää seuratoimintaan osallistuvien lasten, nuorten ja nuorten aikuisten keskuudessa (20 %) verrattuna seuratoimintaan osallistumattomiin (13 %).

Mielen hyvinvointi

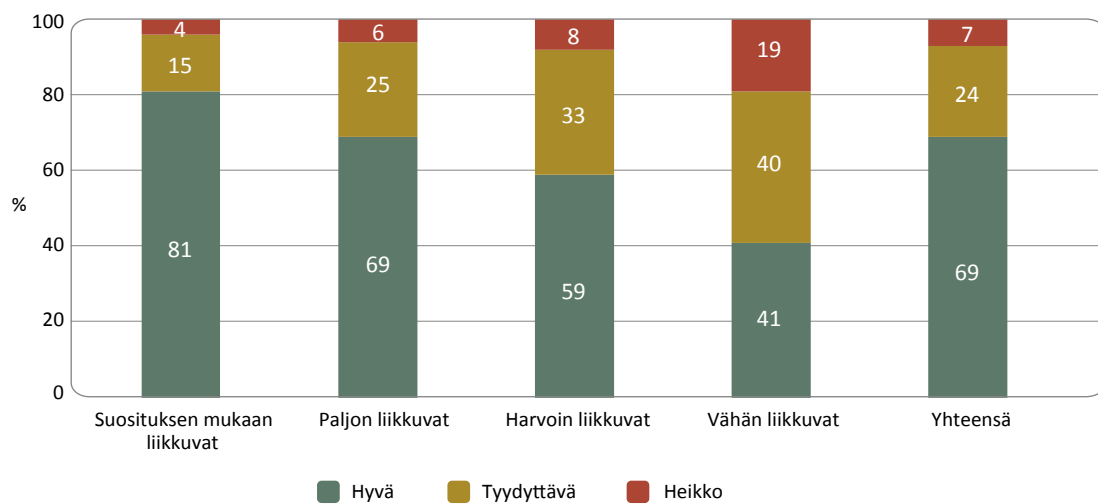
Mielen hyvinvointi on henkistä hyvinvointia ja toimintakykyä olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa, toteuttaa omia päämääriään sekä kohdata elämän haasteita ja vaihtelevia tilanteita (World Health Organization 2022). Mielen hyvinvointi voidaan nähdä arjen voimavarana, jota voidaan vahvistaa esimerkiksi liikunnan avulla (Kemel & Porter & Coombs 2022; Tahira 2022; Ruiz-Ranz & Asín-Izquierdo 2024).

34 Liite 3 kysymys 119, Liite 4 kysymys 119, Liite 5 kysymys 138.

11-, 13- ja 15-vuotiaiden itsearvioitua mielen hyvinvointia mitattiin Maailman terveysjärjestön viiden kysymyksen hyvinvointiasteikolla (WHO-5) (liitteet 3–4)³⁵, jota on käytetty muun muassa masennuksen seulontaan sekä terveydenhuollon klinisten tutkimusten tulosten arviointiin (Topp ym. 2015).

Suurin osa lapsista ja nuorista (69 %) koki mielen hyvinvointinsa hyväksi. Osuus oli keskimäärin suurempi pojilla (77 %) tyttöihin (59 %) verrattuna sekä 11-vuotiailla (79 %) verrattuna 13-vuotiaisiin (63 %) ja 15-vuotiaisiin (62 %).

Liikunta-aktiivisuudella oli myönteinen yhteys itsearvioituun mielen hyvinvointiin. Mielen hyvinvointinsa hyväksi kokevien osuus kasvoi liikunta-aktiivisuuden lisääntyessä (kuvio 111). Suosituksen mukaan liikkuvista lapsista ja nuorista 81 prosenttia arvioi mielen hyvinvointinsa hyväksi, kun vastaava osuus oli vähän liikkuvien ryhmässä 41 prosenttia.



Kuvio 111. Itsearvioitu mielen hyvinvointi liikunta-aktiivisuuden mukaan 11–15-vuotiailla ($n = 8\,794$) (%).

Mielen hyvinvointi oli yhteydessä urheiluseuratoimintaan osallistumiseen siten, että urheiluseuratoimintaan osallistuvista lapsista ja nuorista 75 prosenttia arvioi mielen hyvinvointinsa hyväksi vastaavan osuuden ollessa seuratoimintaan osallistumattomilla 57 prosenttia.

Koettu stressi

Stressillä tarkoitetaan tilannetta, jossa ihmiseen kohdistuu niin paljon haasteita ja vaatimuksia, että hän kokee voimavarojensa riittämättömiksi tilanteesta selviytymiseen. Hän voi kokea jännittyneisyyttä, levottomuutta, hermostuneisuutta tai ahdistuneisuutta sekä univaikeuksia asioiden vaivatessa mieltä. Lasten ja nuorten kokemaa stressiä voi johtua monista asioista, esimerkiksi vaikeista elinolosuhteista tai elämäntapahtumista, mutta myös kouluun tai toverisuhteisiin liittyvistä haasteista. Kaikki stressi ei ole haitallista, mutta pitkäaikainen stressi voi vaarantaa terveyttä ja heikentää toimintakykyä (Sandberg 2000; Mattila 2022). Nuorten vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden (Jussila ym. 2023) sekä hyvän fyysisen kunnon (Haapala ym. 2024) on todettu olevan yhteydessä vähäisempään koettuun stressiin.

Koettua stressiä mitattiin stressioireiden mittaamiseen validoidulla kysymyksellä (Elo & Leppänen & Jahkola 2003). Kysymys (liitteet 3–4)³⁶ esitettiin 11-, 13- ja 15-vuotiaille.

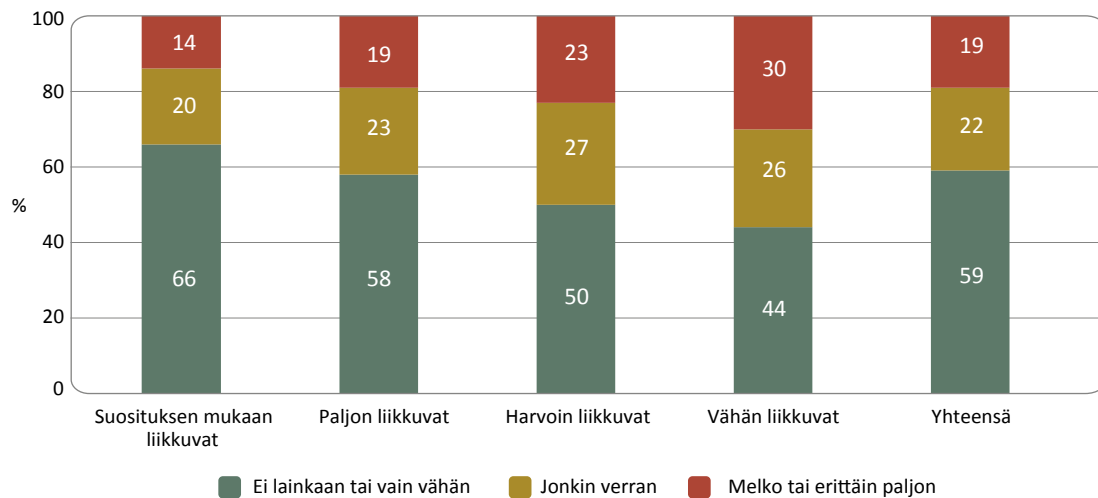
Noin joka viides lapsi tai nuori ilmoitti kokevansa stressiä melko tai erittäin paljon. Suurin osa (59 %) vastaajista raportoi kuitenkin kokevansa stressiä vain vähän tai ei lainkaan. Noin joka viides koki stressiä jonkin verran (kuvio 112). Stressin kokeminen yleistyi iän myötä erityisesti tytöillä, joilla stressin tun-

³⁵ Liite 3 kysymys 43, Liite 4 kysymys 40.

³⁶ Liite 3 kysymys 123, Liite 4 kysymys 123.

temukset olivat yleisempiä kuin pojilla (tytöt: 28 % vs. pojat: 9 %). Stressiä kokevien osuus oli suurin 15-vuotiaiden ryhmässä, jossa tytöistä 36 prosenttia ja pojista 22 prosenttia ilmoitti kokevansa stressiä melko tai erittäin paljon.

Mitä enemmän lapset ja nuoret liikkuvat vapaa-ajallaan, sitä vähemmän he kokivat stressiä. Melko tai erittäin paljon stressiä kokevien osuus oli suurin vähän liikkuvien (30 %) ja pienin liikkumissuosituksen mukaan päivittäin liikkuvien ryhmässä (14 %) (kuvio 112).



Kuvio 112. Koettu stressi liikunta-aktiivisuuden mukaan 11–15-vuotiailla ($n = 7\,934$) (%).

Urheiluseuratoimintaan osallistuminen oli yhteydessä vähäisempään stressiin. Seuratoiminnassa mukana olevista lapsista ja nuorista 16 prosenttia koki melko tai erittäin paljon stressiä, kun vastaava osuus seuratoimintaan osallistumattomilla oli 24 prosenttia. Ero oli selkeä sekä pojilla (7 % vs. 12 %) että tytöillä (25 % vs. 33 %).

Psyykkinen oireilu

Psyykkisen oireilun on todettu lisääntyneen lasten ja nuorten keskuudessa viime vuosina (Aalto-Setälä ym. 2023). Covid-19 pandemian seurauksena etenkin ahdistuneisuus yleistyi varsinkin tytöillä (Kiviruusu ym. 2023). Mielenterveyden ongelmat voivat uhata lasten ja nuorten kasvua, kehitystä ja toimintakykyä, mikäli tukea tai hoitoa ei ole saatavilla.

Liikunnan tiedetään tukevan lasten ja nuorten mielenterveyttä (Kemel & Porter & Coombs 2022) ja liikuntaa voidaan käyttää nuorten masennus- (Wang ym. 2022; Recchia ym. 2023) ja ahdistuneisuusoireilun (Carter ym. 2021) lievittämiseen. Myös nuorten liikuntaharrastuksen on todettu olevan yhteydessä vähäisempään masennus- ja ahdistuneisuusoireiluun (Panza ym. 2020).

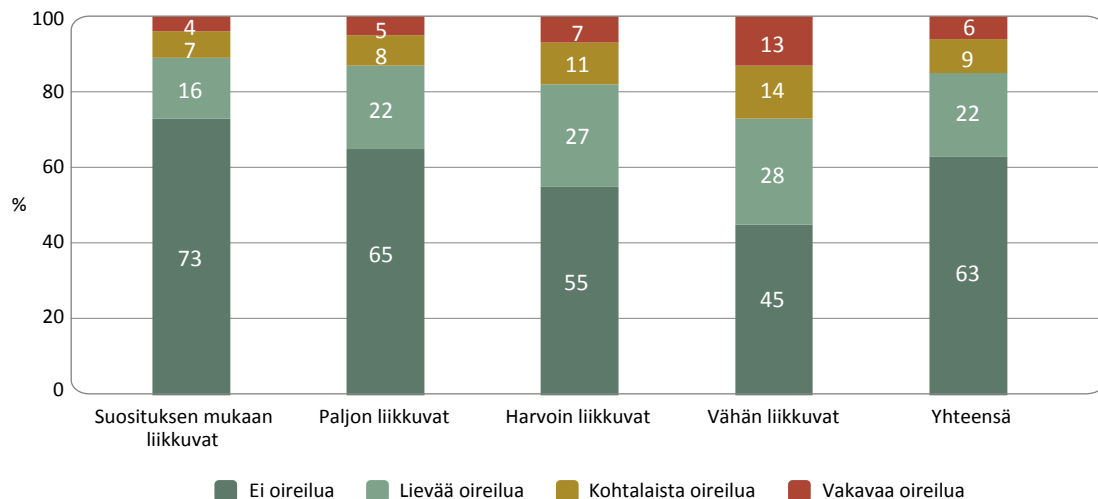
Psyykkistä oireilua mitattiin PHQ-4 mittarilla, joka on validoitu mittari psyykkisen oireilun mittaamiseen ja erityisesti ahdistuneisuuden ja masennuksen seulontaan (Kroenke ym. 2009). Mittari (liitteet 3–4)³⁷ esitettiin 11-, 13- ja 15-vuotiaille. Mittari koostuu neljästä kysymyksestä, joista kaksi mittaa ahdistuneisuusoireilua ja kaksi masennusoireilua. Ahdistuneisuusoireiden arvioimiseksi kahden ahdistuneisuusoireilua kartoittavan kysymyksen pisteet lasketaan yhteen. Summapistemäärä voi olla 0–6, ja vähintään kolme pistettä viittaa kliinisesti merkittävään ahdistuneisuuteen. Masennusoireiden mittaamisessa käytettiin samaa menetelmää PHQ-4-mittarin kahden masennuskysymyksen kanssa.

Suurin osa 11–15-vuotiaista lapsista ja nuorista (63 %) ei oireillut psyykkisesti (kuvio 113). Lievää oireilua ilmeni 22 prosentilla, kohtalaista oireilua yhdeksällä prosentilla ja vakavaa oireilua kuudella prosen-

³⁷ Liite 3 kysymys 44, Liite 4 kysymys 41.

tilla vastaajista. Vakavasti oireilevien osuus oli keskimäärin suurempi tytöillä (8 %) kuin pojilla (3 %), ja 15-vuotiailla (9 %) kuin 13- (7 %) ja 11-vuotiailla (2 %).

Psyykkisesti oireilevien osuus väheni liikunta-aktiivisuuden myötä (kuvio 113). Vähintään lievästi oireilevien osuus oli liikuntasuosittelun mukaan liikkuvien ryhmässä 27 prosenttia, kun vastaava osuus oli vähiten liikkuvien ryhmässä 55 prosenttia.



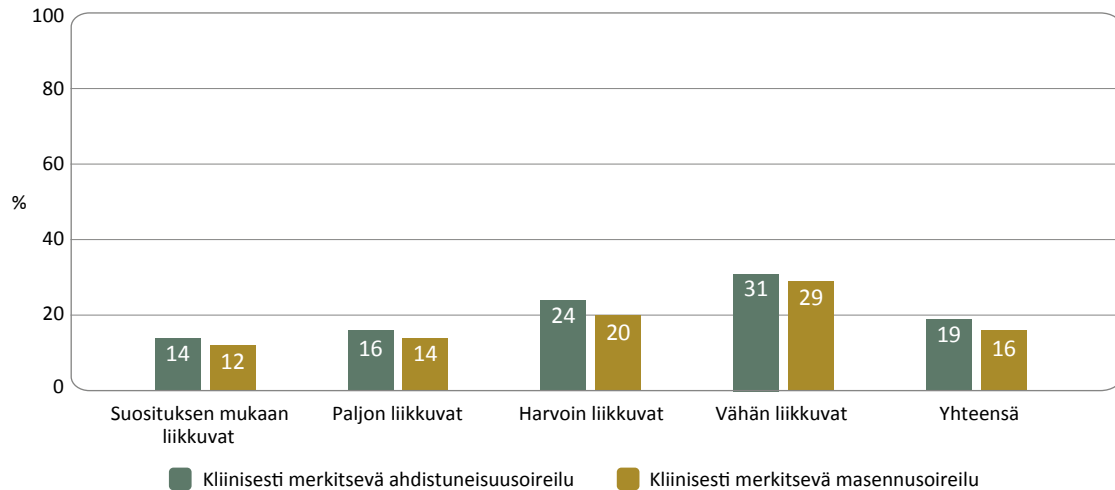
Kuvio 113. Psyykinen oireilu liikunta-aktiivisuuden mukaan 11-15-vuotiailla (n = 8 555) (%).

Urheiluseuratoimintaan osallistuminen oli yhteydessä vähäisempään psyykkiseen oireiluun sekä tytöillä että pojilla. Vakavaa oireilua ilmeni neljällä prosentilla seuratoimintaan osallistuvista ja yhdeksällä prosentilla seuratoimintaan osallistumattomista lapsista ja nuorista.

Ahdistuneisuus- ja masennusoireilu

Kliinisesti merkitsevää ahdistuneisuusoireilua ilmeni 19 prosentilla ja masennusoireilua 16 prosentilla lapsista ja nuorista (kuvio 114). Oireilevien osuudet kasvoivat iän myötä. Sekä ahdistuneisuus- että masennusoireilu olivat yleisempiä 15-vuotiailla (24 % ja 20 %) kuin 13- (22 % ja 19 %) ja 11-vuotiailla (11 % ja 10 %). Lisäksi ahdistuneisuus- ja masennusoireilu oli huomattavasti yleisempää tytöillä (26 % ja 21 %) kuin pojilla (10 % ja 10 %).

Ahdistuneisuus- ja masennusoireilevien osuudet vähenivät liikunta-aktiivisuuden myötä. Suosituksen mukaan liikkuvien ryhmässä kliinisesti merkitsevää ahdistuneisuusoireilua ilmeni 14 prosentilla ja masennusoireilua 12 prosentilla, kun vastaavat luvut olivat vähiten liikkuvien ryhmässä 31 ja 19 prosenttia (kuvio 114). Pojilla ahdistuneisuusoireilevien (9 % vs. 10 %) sekä masennusoireilevien (9 % vs. 11 %) osuudet olivat lähestulkoon samat suosituksen mukaan ja vähemmän liikkuvien ryhmissä, mutta tytöillä erot liikunta-aktiivisuusryhmien välillä olivat selkeämmät. Suosituksen mukaan liikkuvista tytöistä kliinisesti ahdistuneita oli 17 prosenttia ja vähemmän liikkuvista 29 prosenttia. Kliinisesti merkitseviä masennusoireita oli puolestaan 15 prosentilla suositusten mukaan liikkuvista ja 23 prosentilla vähemmän liikkuvista tytöistä.



Kuvio 114. Kliinisesti merkitsevä ahdistuneisuus- ($n = 8\,769$) ja masennusoireilu ($n = 8\,670$) liikunta-aktiivisuuden mukaan 11–15-vuotiailla (%).

Urheiluseuratoiminnassa mukana olevilla lapsilla ja nuorilla oli vähemmän kliinisesti merkitsevää ahdistuneisuus- (15 % vs. 23 %) ja masennusoireilua (13 % vs. 21 %) kuin seuratoimintaan osallistumattomilla. Tämä oli nähtävissä erityisesti tytöillä. Seuratoimintaan osallistuvista tytöistä 22 prosenttia oli kliinisesti ahdistunut ja 17 prosenttia kliinisesti masentunut. Seuratoimintaan osallistumattomilla tytöillä vastaavat osuudet olivat huomattavasti suuremmat: 32 ja 27 prosenttia. Seuratoimintaan osallistuvilla ja osallistumattomilla pojilla osuudet olivat ahdistuksen osalta kahdeksan ja 13 prosenttia ja masennuksen osalta kahdeksan ja 12 prosenttia.

Yhteenveto

Edellä tarkasteltiin lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden ja urheiluseuratoimintaan osallistumisen yhteyttä heidän psykososiaaliseen hyvinvointiinsa itsearvioidun terveyden, erilaisen oireilun, yksinäisyyden, mielen hyvinvoinnin ja koetun stressin avulla. Tulokset osoittivat liikunta-aktiivisuuden olevan yhteydessä parempaan hyvinvointiin ja vähäisempään oireiluun.

Liikunta-aktiivisuus ja urheiluseuratoimintaan osallistuminen olivat myönteisesti yhteydessä itsearvioituun terveyteen lapsilla, nuorilla ja nuorilla aikuisilla. Yli 90 prosenttia suositusten mukaan liikkuvista koki terveytensä vähintään hyväksi, ja erinomaiseksi terveytensä arvioivien osuus kasvoi liikunta-aktiivisuuden mukaan. Suositusten mukaan liikkuvista lapsista ja nuorista kaksinkertainen osuus arvioi mielen hyvinvointinsa hyväksi verrattuna vähän liikkuviin. Mielen hyvinvointinsa hyväksi kokevien lasten ja nuorten osuus kasvoi liikunta-aktiivisuuden lisääntyessä. Myös stressiä ja psyykkistä oireilua koettiin vähemmän, mitä useampana päivänä viikossa lapset ja nuoret liikkuvat. Edellisten ohella yksinäisyyden kokeminen oli vähäisintä liikumissuosituksen mukaisesti liikkuvilla, ja jo muutamana päivänä viikossa liikkuminen vähensi yksinäisyyttä.

Urheiluseuratoimintaan osallistuminen oli merkittävästi yhteydessä myönteisiin kokemuksiin omasta terveydestä ja mielen hyvinvoinnista. Urheiluseurassa toimivista lapsista, nuorista ja nuorista aikuisista kaksinkertainen osuus arvioi terveytensä erinomaiseksi verrattuna niihin, jotka eivät osallistuneet urheiluseuratoimintaan. Myös vähäisempi psykosomaattinen oireilu ja stressin kokeminen olivat yleisempiä urheiluseuratoimintaan osallistuvilla kuin osallistumattomilla. Jopa kliinisesti merkitsevää ahdistuneisuus- ja masennusoireilua esiintyi vähemmän urheiluseuratoimintaan osallistuvilla, erityisesti tytöillä, verrattuna niihin lapsiin ja nuoriin, jotka eivät olleet mukana urheiluseuratoiminnassa. Lisäksi usein koettu yksinäisyys oli vähäisempää seuratoimintaan osallistuvilla. Tulos saattaa kertoa urheiluseuratoiminnan tärkeydestä terveydelle edullisen yhteisöllisyyden kokemuksen paikkana lapsille, nuorille ja

nuorille aikuisille. Urheiluharrastuksen kautta voi löytyä uusia ystäviä ja joukkoja, joihin kokee kuuluvansa ja joiden kanssa toimimisen kokee mielekkääksi.

Liikunta-aktiivisuudella on merkittävä rooli lasten, nuorten ja nuorten aikuisten terveyden ja psykososiaalisen hyvinvoinnin edistämisessä. Urheiluseuratoiminnan myönteiset yhteydet lasten ja nuorten psykososiaaliseen hyvinvointiin korostavat sen merkitystä terveyden edistämisessä. Liikuntaan liittyvissä psykososiaalisen hyvinvoinnin edistämiseen tähtäävissä toiminnoissa tulisi kiinnittää erityistä huomiota tyttöihin ja yläkouluikäisiin nuoriin.

Lähteet

- Aalto-Setälä, T., Huikko, E., Appelqvist-Schmidlechner, K., Haravuori, H., Marttunen, M. (2023) *Kouluikäisten mielenterveysongelmien tuki ja hoito perustason palveluissa. Opas tutkimiseen, hoitoon ja vaikuttavien menetelmien käyttöön*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Bopp, M., Braun, J., Gutzwiller F. ym. (2021) Health risk or resource? Gradual and independent association between self-rated health and mortality persists over 30 years. *PLoS ONE* 7, e30795. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0030795>
- Breidablik, H.J., Meland, E., Lydersen, S. (2008) Self-rated health in adolescence: a multifactorial composite. *Scandinavian Journal of Public Health* 36, 12–20. <https://doi.org/10.1177/1403494807085306>
- Carter, T., Pascoe, M., Bastounis, A., Morres, I.D., Callaghan, P., Parker, A.G. (2021) The effect of physical activity on anxiety in children and young people: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorder* 285, 10–21. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.02.026>
- Cosma, A., Abdrakhmanova, S., Taut, D., Schrijvers, K., Catunda, C., Schnohr, C. (2023) A focus on adolescent mental health and wellbeing in Europe, central Asia and Canada. *Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey*. Volume 1. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- Elo, A-L., Leppänen, A., Jahkola, A. (2003) Validity of a single-item measure of stress symptoms. *Scandinavian Journal of Work, Environment, and Health* 29, 444–451.
- Haapala, E.A., Leppänen, M.H., Skog, H. Lubans, D.R., Viitasalo, A., Lintu, N., Jalanko, P., Määttä, S., Lakka, T.A. (2024) Childhood physical fitness as a predictor of cognition and mental health in adolescence: The PANIC Study. *Sports Medicine*. <https://doi.org/10.1007/s40279-024-02107-z>
- Heinz, A., Sischa, P. E., Catunda, C., Cosma, A., García-Moya, I., Lyyra, N., Kaman, A., Ravens-Sieberer, U., Pickett, W. (2022) Item response theory and differential test functioning analysis of the HBSC-Symptom-Checklist across 46 countries. *BMC medical research methodology* 22 (1), 253. <https://doi.org/10.1186/s12874-022-01698-3>
- Hetlevik, Ø., Vie, T.L., Meland, E. ym. (2019) Adolescent self-rated health predicts general practice attendance in adulthood: Results from the Young-HUNT1 survey. *Scandinavian Journal of Public Health* 47, 37–44. <https://doi.org/10.1177/1403494818772212>
- Inchley, J., Currie, D., Budisavljevic, S., Torsheim, T., Jåstad, A., Cosma, A., Kelly, C., Már Arnarsson, A., Barnekow, V., & Weber, M.M. (2020) *Spotlight on adolescent health and well-being. Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada*. International Report. Volume 1. Copenhagen, Denmark: WHO Regional Office for Europe.
- Jussila, J.J., Pulakka, A., Ervasti, J., Halonen, J.I., Mikkonen, S., Allaouat, S., Salo, P., Lanki, T. (2023) Associations of leisure-time physical activity and active school transport with mental health outcomes: a population-based study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 33 (5), 670–681.
- Kemel, P.N., Porter, J.E., Coombs, N. (2022) Improving youth physical, mental and social health through physical activity: a systematic literature review. *Health Promotion Journal of Australia* 33 (3), 590–601.
- Kiuru, N. Salmela-Aro, K., Laursen, B., Vasalampi, K., Beattie, M., Tunkkari, M., Junttila, N. (2024). Profiles of loneliness and ostracism during adolescence: consequences, antecedents, and protective factors. *Child Psychiatry & Human Development*. <https://doi.org/10.1007/s10578-024-01664-8>
- Kiviruusu, O., Haravuori, H., Lindgren, M., Therman, S., Marttunen, M., Suvisaari, J., Aalto-Setälä, T. (2023) Generalized anxiety among Finnish youth from 2013 to 2021 – Trend and the impact of COVID-19. *Journal of Affective Disorder* 330, 267–274.
- Kroenke, K., Spitzer, R.L., Williams, J.B.W., Löwe, B. (2009) An ultrabrief screening scale for anxiety and depression: the PGQ-4. *Psychosomatics* 50, 613–621.
- Laursen, B., & Hartl, A. C. (2013) Understanding loneliness during adolescence: Developmental changes that increase the risk of perceived social isolation. *Journal of Adolescence* 36(6), 1261–1268. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.06.003>

- Li, A., Guessoum, S. B., Ibrahim, N., Lefèvre, H., Moro, M. R., Benoit, L. (2021) A systematic review of somatic symptoms in school refusal. *Psychosomatic Medicine* 83 (7), 715–723.
<https://doi.org/10.1097/PSY.0000000000000956>
- Lyyra, N., Juntila, N., Tynjälä, J., Villberg, J., Välimaa, R. (2022) Loneliness, subjective health complaints, and medicine use among Finnish adolescents 2006–2018. *Scandinavian Journal of Public Health* 50 (8), 1097–1104.
<https://doi.org/10.1177/14034948221117970>
- Mattila, A.S. (2022) *Stressi*. Lääkärikirja Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00976> (Viitattu 17.3.2025)
- Meskanen, E., Peltonen, S., Lyyra, N., Sorkkila, M., Kokko, S., Kiuru, N. (2024) Toisen asteen opiskelijoiden yksinäisyyden kokemukset koronapandemian poikkeusolojen aikana. *Oppimisen ja oppimisvaikeuksien erityislehti NMI-Bulletin* 34 (2), 10–34.
- Ojala, K., Lyyra, N., Laasonen, A., Appleqvist-Schmidlechner, K., Tynjälä, J. (2023) Terveys, hyvinvointi ja liikunta-aktiivisuus kouluikäisillä. Teoksessa Kokko, S. & Martin, L. (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022*. Valtion Liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1, 133–144.
- Ojala, K., Tynjälä, J. (2023) Psyykkinen oireilu. Teoksessa Ojala, K. & Kulmala, M. (toim.) *Koululaisten terveys ja muuttuvat haasteet 2022 - WHO-Koululaistutkimus 40 vuotta*. JYU Reports 25, 38–47.
- Panza, M.J., Graupensperger, S., Agans, J.P., Doré, I., Vella, S.A., Evans, M.B. (2020) Adolescent sport participation and symptoms of anxiety and depression: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 42 (3), 201–218. <https://doi.org/10.1123/jsep.2019-0235>
- Perlman, D., Peplau, L. (1998) Loneliness. Teoksessa Friedman, H.S. (toim.) *Encyclopedia of Mental Health*, Vol. 2. San Diego: Academic Press, 571–581.
- Ragelienė T. (2016) Links of adolescents identity development and relationship with peers: a systematic literature review. *Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 25 (2), 97–105.
- Recchia, F., Bernal, J.D.K., Fong, D.Y., Wong, S.H.S., Chung, P.K., Chan, D.K.C., Capio, C.M., Yu, C.C.W., Wong, S.W.S., Sit, C.H.P., Chen, Y.J., Thompson, W.R., Siu, P.M. (2023) Physical activity interventions to alleviate depressive symptoms in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Pediatrics* 177 (2), 132–140.
- Ruiz-Ranz, E., Asín-Izquierdo, I. (2024) Physical activity, exercise, and mental health of healthy adolescents: A review of the last 5 years. *Sports Medicine and Health Science*. <https://doi.org/10.1016/j.smhs.2024.10.003>
- Rytter, D., Rask, C.U., Vestergaard, C.H., Andersen, A., C., Bech, B.H. (2020) Non-specific health complaints and self-rated health in pre-adolescents; impact on primary health care use. *Scientific Reports* 10, 3292.
<https://doi.org/10.1038/s41598-020-60125-z>
- Sandberg, S. (2000) Lasten ja nuorten stressi. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 116 (20), 2282–2287.
- Tahira, S. (2022) The association between sports participation and mental health across the lifespan. *International Journal of Sport Studies for Health* 5(2), e134601. <https://doi.org/10.61838/kman.intjssh.5.2.1>
- Topp, C.W., Østergaard, S.D., Søndergaard, S., Bech, P. (2015) The WHO-5 Well-Being Index: a systematic review of the literature. *Psychotherapy and Psychosomatics* 84, 167–176.
- Wang, X., Cai, Z.D., Jiang, W.T., Fang, Y.Y., Sun, W.X., Wang, X. (2022) Systematic review and meta-analysis of the effects of exercise on depression in adolescents. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health* 16 (1), 16.
<https://doi.org/10.1186/s13034-022-00453-2>
- World Health Organization (2022) *World mental health report: transforming mental health for all*. Geneva.
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>
- World Health Organization (2021) *World health statistics 2021: monitoring health for the SDGs, sustainable development goals*. Geneva: WHO Regional Office for Europe.



LIITTEET

LIITE 1.

LIITU-tutkimuksen 2023–2024 kyselylomake 1.-luokkalaisille. (LIITU1-lomake)

Opettaja lukee tästä 1-luokkalaisten lomakkeesta kysymykset oppilaille ääneen.

Oppilas vastaa ID-tunnistenumero-kohtaan **VAIN, jos osallistuu liikemittaukseen**. Jokaiselle liike-mittaukseen osallistuvalla on toimitettu oma henkilökohtainen tunnus. Pelkkään kyselyyn osallistuvat voivat jättää tunnuksen (kys. 1 ja 2) tyhjäksi.

☐ Suostun osallistumaan LIITU 2023–2024 -tutkimuksen kyselyyn.

1. ID-tunnistenumero

2. ID-tunnistenumero UUDELLEEN

3. Valitse koulusi

Helsingin koulut

Muut Suomen koulut

Lahden koulut

Kirjoita koulusi nimi ja paikkakunta _____

4. Valitse asuinalueesi alavetoalvikosta (tämä kysymys vain helsinkiläisille)

(Kyselyn alavetoalvikosta avautui lista Helsingin asuinalueista)

5. Sukupuoli

Poika

Tyttö

6. Minkä ikäinen olet?

6 vuotta

7 vuotta

8 vuotta

Muu, mikä?

7. Missä maassa olet syntynyt?

Suomessa

Venäjällä tai entisessä

Neuvostoliitossa

Virossa

Ruotsissa

Irakissa

Iranissa

Somaliassa

Afganistanissa

Thaimaassa

Kiinassa

Vietnamissa

Muussa maassa, missä?

8. Missä maassa äitisi on syntynyt?

Suomessa

Venäjällä tai entisessä

Neuvostoliitossa

Virossa

Ruotsissa

Irakissa

Iranissa

Somaliassa

Afganistanissa

Thaimaassa

Kiinassa

Vietnamissa

Muussa maassa, missä?

9. Missä maassa isäsi on syntynyt?

Suomessa

Venäjällä tai entisessä

Neuvostoliitossa

Virossa

Ruotsissa

Irakissa

Iranissa

Somaliassa

Afganistanissa

Thaimaassa

Kiinassa

Vietnamissa

Muussa maassa, missä?

10. (Jos vastasi (7.) syntyneensä itse muualla kuin Suomessa) Kuinka kauan olet asunut Suomessa?

Yli 10 v

5–10 vuotta

1–4 vuotta

alle vuoden

Seuraavassa kysymyksessä (11.) liikunnalla tarkoitetaan kaikkea sellaista toimintaa, joka nostaa sydämen lyöntitiheyttä ja saa sinut hetkeksi hengästymään esimerkiksi urheillessa, ystävien kanssa pela-
tessa, koulumatkalla tai koulun liikuntatunneilla. Liikuntaa on esimerkiksi juokseminen, ripeä kävely,
rullaluistelu, pyöräily, tanssiminen, rullalautailu, uinti, laskettelu, hiihto, jalkapallo, koripallo ja
pesäpallo

11. Mieti 7 edellistä päivää. Merkitse, kuinka monena päivänä olet liikkunut yhteensä vähintään tunnin päivässä? *Opettaja: Voit ohjeistaa oppilaita ajattelemaan yhden viikon taaksepäin, xx päivästä lähtien. Apua muisteluun voisi löytyä koulun tapahtumista. Selitä halutessasi, että yksi tunti liikuntaa päivässä on 4 välituntia (4 x 15 min), jolloin joka välitunnilla on esimerkiksi pelannut, juossut tai hyppinyt TAI kävellyt reippaasti puolen tunnin matkan kouluun ja koulusta kotiin TAI että koulun välitunnit ja kotona kavereiden kanssa pelailu tms. tuottavat yhteensä vähintään tuon tunnin liikuntaa päivässä. Viikonloppuisin ulkona touhuillessa kertyy helposti tunti liikuntaa.*

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

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

Lisääntynyt paljon	Lisääntynyt jonkin verran	Pysynyt ennallaan	Vähentynyt jonkin verran	Vähentynyt paljon	En osaa sanoa
-----------------------	------------------------------	----------------------	-----------------------------	----------------------	---------------

Seuraavissa kysymyksissä (13.–17.) tiedustellaan osallistumistasi erilaisiin liikunta- ja urheilutilaisuuksiin. Vastaa jokaiseen kohtaan.

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

Väittämät:

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

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

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

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

17. Omatoimisesti, esimerkiksi pihapeleissä ja -leikeissä

Vastausvaihtoehdot:

Kyllä; En

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

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

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

Joka päivä	Usein	Joskus	En koskaan
------------	-------	--------	------------

20. Pelaatko tai leikitkö liikkuen ulkona viikonloppuisin?

Joka päivä	Usein	Joskus	En koskaan
------------	-------	--------	------------

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

Väittämät:

21. Talvella

22. Syksyllä ja keväällä

Vastausvaihtoehdot:

Kävelen; Pyörällä; Vanhempien kyydillä; Koulukyydillä

23. Missä olet yleensä koulun välitunneilla? Valitse itsellesi sopivin vaihtoehto.

Ulkona Sisällä

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

Väittämät:

24. Koulun tilojen ja piha-alueiden suunnittelu

25. Välituntitoiminnan suunnittelu

26. Oppituntitoiminnan suunnittelu

27. Koulun teemapäivien, juhlien, retkien tai leirikoulun järjestäminen

Vastausvaihtoehdot:

Kyllä; En

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

Väittämät:

28. Välitunneilla mennään yleensä ulos

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

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

31. Koulussa on riittävästi välituntivälineitä

32. Koulussa kannustetaan oppilaita liikkumaan koulumatkat kävellen tai pyöräillen

33. Koululla on liikuntakerhoja

Vastausvaihtoehdot:

Kyllä; Ei

34. Kuinka monta läheistä ystävää sinulla tällä hetkellä on?

Kolme tai useampia

Kaksi

Yksi

Ei yhtään

35. Onko sinulla oma puhelin?

Kyllä ja siinä on nettiyhteys

Kyllä, mutta siinä ei ole nettiyhteyttä

Ei

36. (Kysymys näkyy vain lahtelaisille) Kuinka usein liikut luonnossa (esim. metsässä, rannalla, vesillä) kouluajan ulkopuolella vapaa-aikanasi?

Väittämät:

Talvella

Syksyllä ja keväällä

Kesällä

Vastausvaihtoehdot:

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

Kysely päättyi.

Kiitos osallistumisestasi!

LIITE 2.

LIITU-tutkimuksen 2023–2024 kyselylomake 3-luokkalaaisille. (LIITU3-lomake)

Opettaja lukee tästä 3-luokkalaisten lomakkeesta kysymykset oppilaille ääneen. *Oppilas vastaa ID-tunnistenumero-kohtaan VAIN, jos osallistuu liikemittaukseen. Jokaiselle liikemittaukseen osallistuvalla on toimitettu oma henkilökohtainen tunnus. Pelkkään kyselyyn osallistuvat voivat jättää tunnuksen (kys. 1 ja 2) tyhjäksi.*

☐ Suostun osallistumaan LIITU 2023–2024-tutkimuksen kyselyyn.

1. ID-tunnistenumero

2. ID-tunnistenumero UUDELLEEN

3. Valitse koulusi

Helsingin koulut

Muut Suomen koulut

Lahden koulut

Kirjoita koulusi nimi ja paikkakunta _____

4. Sukupuoli

Poika

Tyttö

5. Missä kuussa olet syntynyt?

Tammi Helmi Maalis Huhti Touko Kesä Heinä Elo Syys Loka Marras Joul

6. Minä vuonna olet syntynyt?

2011 2012 2013 2014 2015 Muu, mikä? _____

7. Pituutesi _____ cm

8. Painosi _____ kg

9. Minkälaisella paikkakunnalla asut nykyisin?

Kaupungissa, keskustassa

Kaupungissa, keskustan ulkopuolella

Maaseudulla kirkonkylässä tai asutuskeskuksessa

Maaseudulla kirkonkylän tai asutuskeskuksen ulkopuolella

10. Valitse asuinalueesi alavetovalikosta (kysymys näkyy vain helsinkiläisille)

11. Missä maassa olet syntynyt?

Suomessa

Venäjällä tai entisessä

Neuvostoliitossa

Virossa

Ruotsissa

Irakissa

Iranissa

Somaliassa

Afganistanissa

Thaimaassa

Kiinassa

Vietnamissa

Muussa maassa, missä?

12. Missä maassa äitisi on syntynyt?

Suomessa

Venäjällä tai entisessä

Neuvostoliitossa

Virossa

Ruotsissa

Irakissa

Iranissa

Somaliassa

Afganistanissa

Thaimaassa

Kiinassa

Vietnamissa

Muussa maassa, missä?

13. Missä maassa isäsi on syntynyt?

Suomessa

Venäjällä tai entisessä

Neuvostoliitossa

Virossa

Ruotsissa

Irakissa

Iranissa

Somaliassa

Afganistanissa

Thaimaassa

Kiinassa

Vietnamissa

Muussa maassa, missä?

14. (Jos vastasi (11.) syntyneensä itse muualla kuin Suomessa) Kuinka kauan olet asunut Suomessa?

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

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

15. Mieti 7 edellistä päivää. Merkitse, kuinka monena päivänä olet liikkunut yhteensä vähintään 60 minuuttia päivässä. (Opettaja: Voit ohjeistaa oppilaita ajattelemaan yhden viikon taaksepäin, xx päivästä lähtien. Apua muisteluun voisi löytyä koulun tapahtumista. Selitä halutessasi, että yksi tunti liikuntaa päivässä on 4 välituntia, jolloin joka välitunnilla on esimerkiksi pelannut, juossut tai hyp-pinyt TAI kävellyt reippaasti puolen tunnin matkan kouluun ja koulusta kotiin TAI että koulun väli-tunnit ja kotona kavereiden kanssa pelailu tms. tuottavat yhteensä vähintään tuon tunnin liikuntaa päivässä.)

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

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

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

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

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

Lisääntynyt paljon	Lisääntynyt jonkin verran	Pysynyt ennallaan	Vähentynyt jonkin verran	Vähentynyt paljon	En osaa sanoa
-----------------------	------------------------------	----------------------	-----------------------------	----------------------	------------------

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

Väittämät:

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

Urheiluseuran järjestämissä harjoituksissa, kilpailuissa tai otteluissa

Muun seuran tai kerhon järjestämissä liikuntatilaisuuksissa (järjestäjinä esim. partio, seurakunta, kyläyhdistys). Urheiluseuratoimintaa ei lasketa tässä mukaan

Liikunta-alan yritysten järjestämissä tilaisuuksissa (järjestäjinä esim. kuntokeskukset, sisäliikunta-puistot, laskettelukeskukset, ratsastustallit, tanssiopisto)

Omaehtoisesti (esim. pihapelit ja – leikit, höntsäily)

Vastausvaihtoehdot:

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

19. Miten tärkeänä pidät seuraavia asioita koululiikunnassa? (Opettaja: Toista kysymys ”Miten tärkeänä pidät koululiikunnassa, että...?” jokaisen väittämän kohdalla.)

Väittämät:

Hengästyn ja hikoilen tunnilla

Opin toimimaan ryhmässä vastuullisesti

Opin uusia liikuntataitoja

Opin huolehtimaan hyvinvoinnistani

Opettaja on reilu ja oikeudenmukainen

Vastausvaihtoehdot:

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

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

Väittämät:

Talvella

Syksyllä ja keväällä

Vastausvaihtoehdot:

Kävelen; Pyörällä; Vanhempien kyydillä; Koulukyydillä; Muulla moottoriajoneuvolla

21. Kuinka pitkä matka sinulla on kouluun?

0–1,0 km

1,1–3,0 km

3,1–5,0 km

5,1–10,0 km

10,1–20,0 km

yli 20 km

22. Missä olet yleensä koulun välitunneilla? Valitse itsellesi sopivin vaihtoehto.

Kaikki välitunnit
ulkona

Enimmäkseen ulkona,
mutta silloin tällöin
sisällä

Enimmäkseen sisällä,
mutta silloin tällöin
ulkona

Kaikki välitunnit sisällä

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

Väittämät:

Koulun tilojen ja piha-alueiden suunnittelu

Välituntitoiminnan suunnittelu

Oppituntitoiminnan suunnittelu

Koulun teemapäivien, juhlien, retkien tai leirikoulun järjestäminen

Vastausvaihtoehdot:

Kyllä; En

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

Väittämät:

Välitunneilla mennään pääsääntöisesti ulos

Jokaiseen koulupäivään sisältyy vähintään 30 min yhtenäinen liikkumisvälitunti

Oppilaat ohjaavat muita oppilaita välituntiliikunnassa

Koulussa on riittävästi välituntivälineitä

Koulun liikuntasali on käytössä välituntiliikumisessa

Koulussa kannustetaan oppilaita liikkumaan koulumatkat kävelen tai pyöräillen

Koululla on liikunnallista kerhotoimintaa

Vastausvaihtoehdot:

Kyllä; Ei

OPETTAJA: Seuraavan kysymyksen (25.) vastaus määrittelee oppilaalle avautuvat muut urheiluseurakysymykset 26A. Näihin vastattuaan kaikki oppilaat jatkavat yhdessä kysymyksestä 27. (ruutuaika).

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

a. Kyllä, harrastan säännöllisesti ja aktiivisesti

b. Kyllä, harrastan silloin tällöin

c. En harrasta tällä hetkellä, mutta olen aiemmin harrastanut

d. En harrasta, enkä ole koskaan harrastanutkaan

26A. (Jos vastasi 25. a tai b) Mitä lajia harrastat urheiluseurassa tällä hetkellä? Valitse alavetovalikosta sinulle tärkein laji. (Opettaja: lajilista tulee näkyviin palkkia näpäyttämällä)

26B. (Jos vastasi 25. a tai b) Kuinka monta kertaa normaalina viikkona sinulla on mieluisimmaksi/tärkeimmäksi valitsemassasi lajissa... (merkitse viikoittaiset kerrat lukuna, ei yhtään kertaa = 0)

Valmentajan ohjaamia harjoituksia

Kerrat lukuina _____

Omatoimisia harjoituksia

Kerrat lukuina _____

26C. (Jos vastasi 25. c) Minkä ikäisenä lopetit urheiluseuraharrastuksesi (valitse sopivin vaihtoehto pudotusvalikosta)?

(Opettaja: Tässä on myös alavetovalikko. Vastausvaihtoehdot väliltä 3 v - 11 v)

26D. (Jos vastasi 25. c) Olisitko uudestaan halukas harrastamaan liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa?

Kyllä, kilpailumielessä

Kyllä, harrastusmielessä

Kyllä, kokeilumielessä

En

26E. (Jos vastasi 25. c) Valitse tärkein syy, miksi päätit lopettaa liikuntaharrastuksen urheiluseurassa?

Ryhmäni/joukkueeni toiminta loppui

Kaverinikin lopettivat

Kyllästyin lajiin

Halusin harrastaa jotain muuta urheilulajia

En pitänyt valmentajasta

Koronapandemian seurauksena (esim. pitkä tauko harjoituksista / kilpailuista / peleistä)

26F. (Jos vastasi 25. d) Oletko koskaan harkinnut harrastavasi liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa?

Kyllä

En

OPETTAJA: Kaikki oppilaat jatkavat yhdessä tästä ruutuajaka-vuorokysymyksestä (27.) eteenpäin:

27. Ajattele tyypillistä viikkoasi. Kuinka monena päivänä viikossa vietät yli 2 tuntia päivässä katsellen videoita, elokuvia, TV-sarjoja (YouTube, NETFLIX, TV jne.)?

0 päivänä

1 päivänä

2 päivänä

3 päivänä

4 päivänä

5 päivänä

6 päivänä

7 päivänä

28. Kuinka monta läheistä ystävää sinulla tällä hetkellä on?

Kolme tai useampia

Kaksi

Yksi

Ei yhtään

29. Tunnetko koskaan itseäsi yksinäiseksi?

En

Kyllä, joskus

Kyllä, melko usein

Kyllä, hyvin usein

30. Onko terveytesi mielestäsi...?

Erinomainen

Hyvä

Kohtalainen

Huono

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

Kyllä, kaksi tai useampia

Kyllä, yhden

Ei

32. Onko sinulla oma huone?

Kyllä

Ei

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

Useampia kuin kaksi

Kaksi

Yksi

Ei yhtään

34. Kuinka monta kylpyhuonetta kotonasi on?

Useampia kuin kaksi

Kaksi

Yksi

Ei yhtään

35. Onko kotonasi astianpesukone?

Kyllä Ei

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

Useampia kuin kaksi Kaksi Yhden Ei yhtään

37. Millaiseksi arvioit perheesi taloudellisen tilanteen?

Erittäin hyväksi Melko hyväksi Kohtalaiseksi Melko huonoksi Erittäin huonoksi

37. (Kysymys näkyy vain lahtelaisille) Kuinka usein liikut luonnossa (esim. metsässä, rannalla, vesillä) kouluajan ulkopuolella vapaa-aikanasi?

Väittämät:

Talvella

Syksyllä ja keväällä

Kesällä

Vastausvaihtoehdot:

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

Kysely päättyi.

Kiitos osallistumisestasi!

LIITE 3.

LIITU-tutkimuksen 2023–2024 kyselylomake 5-, 7- ja 9-luokkalaisille. A-lomake. (LIITU579A-lomake)

1. Suostun osallistumaan LIITU 2023–2024-tutkimuksen kyselyyn.

2. ID-tunnistenumero

3. ID-tunnistenumero UUELLEEN

4. Valitse koulusi

Helsingin koulut

Muut Suomen koulut

5. Kirjoita koulusi nimi ja paikkakunta

6. Valitse asuinalueesi alavetoalvikosta (kysymys näkyy vain helsinkiläisille)

7. Sukupuoli

Poika

Tyttö

Muu

8. Millä luokalla olet?

5. luokalla

7. luokalla

9. luokalla

9. Oletko urheilu- tai liikuntaluokalla?

Kyllä

En

En tiedä

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

Väittämät:

Harjoittelu/valmennus opiskelupäivän aikana tai yhteydessä

Opintojen ohjaus, urasuunnittelu

Joustavat opintojärjestelyt (esim. etäopiskelu, etätentit)

Lääkäripalvelut

Fysioterapiapalvelut

Ravitsemusasiantuntijapalvelut

Psyykinen valmennus

Fysiikkavalmennus

Testauspalvelut

Vastausvaihtoehdot:

Kyllä; En

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

Pyrin lukioon

Pyrin ammattikouluun tai muuhun ammatilliseen koulutukseen

Pyrin suorittamaan kaksoistutkintoa

Pyrin koulutukseen valmistavaan lisäopetukseen (kymppiluokka, VALMA, LUVA)

En osaa sanoa

12. Missä kuussa olet syntynyt?

Tammi

Helmi

Maalis

Huhti

Touko

Kesä

Heinä

Elo

Syys

Loka

Marras

Joulu

13. Minä vuonna olet syntynyt?

2006

2007

2008

2009

2010

2011

2012

2013

2014

Muu, Mikä?

14. Pituutesi _____ cm

15. Painosi _____ kg

16. Missä maassa olet syntynyt?

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

17. Missä maassa äitisi on syntynyt?

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

18. Missä maassa isäsi on syntynyt?

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

19. (Jos vastasi (16.) syntyneensä itse muualla kuin Suomessa) Kuinka kauan olet asunut Suomessa?

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

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

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

21. Minkälaisella paikkakunnalla asut nykyisin?

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

22. Mitkä asiat ovat sinulle helppoja tai vaikeita?

Väittämät:

Onko sinun vaikea nähdä (jos sinulla on omat silmälasit tai piilolinssit, miten näet niiden kanssa)?
Onko sinun vaikea kuulla puhetta (jos käytät kuulolaitetta huonon kuulon vuoksi, miten kuulet sen kanssa)?
Onko sinun vaikea kävellä noin puoli kilometriä, esimerkiksi urheilukentän ympäri?
Onko sinun vaikea huolehtia itsestäsi, eli onko sinulla vaikeuksia esimerkiksi syömisessä tai kenkien pukemisessa?
Onko sinun vaikea puhua niin, että muut ihmiset kuin perheenjäsenet ymmärtävät sinua?

Vastausvaihtoehdot:

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

23. Mitkä asiat ovat sinulle helppoja tai vaikeita?

Väittämät:

Onko sinun vaikea oppia asioita?

Onko sinun vaikea muistaa asioita?

Onko sinun vaikea keskittyä, vaikka tehtävä olisi mielestäsi kiva?

Onko sinun vaikea hyväksyä muutoksia omiin rutiineihisi?

Onko sinun vaikea hallita omaa käytöstäsi?

Onko sinun vaikea saada ystäviä?

Vastausvaihtoehdot:

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

24. Käytätkö liikumisen apuvälinettä (kuten pyörätuolia tai kävelytukea)?

Kyllä En

25. Tiedätkö mikä on ikäistesi liikumissuositus?

Kyllä En

26. (25. kyllä vastanneille) Mikä on ikäistesi liikumissuositus (valitse mielestäsi oikea vaihtoehto)?

Vähintään 60 minuuttia viikossa

Vähintään 60 minuuttia joka toinen päivä

Vähintään 30 minuuttia päivässä

Vähintään 60 minuuttia päivässä

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

27. Mieti 7 edellistä päivää. Merkitse, kuinka monena päivänä olet liikkunut yhteensä vähintään 60 minuuttia päivässä?

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

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

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

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

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

Lisääntynyt paljon	Lisääntynyt jonkin verran	Pysynyt ennallaan	Vähentynyt jonkin verran	Vähentynyt paljon	En osaa sanoa
--------------------	---------------------------	-------------------	--------------------------	-------------------	---------------

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

Väittämät:

Koulussa oppituntien jälkeen pidettävissä liikunnallisissa kerho- tai harrastustoiminnoissa (koulun oppitunteja ei lasketa mukaan)

Urheiluseuran järjestämissä harjoituksissa, kilpailuissa tai otteluissa

Muun seuran tai kerhon järjestämissä liikuntatilaisuuksissa (järjestäjinä esim. partio, seurakunta, kyläyhdistys). Urheiluseuratoimintaa ei lasketa tässä mukaan

Liikunta-alan yritysten järjestämissä tilaisuuksissa (järjestäjinä esim. kuntokeskukset, sisäliikunta- puistot, laskettelukeskukset, ratsastustallit, tanssiopisto)

Omaehtoisesti (esim. pihapelit ja -leikit, höntsäily)

Vastausvaihtoehdot:

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

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

Väittämät:

Koulun piha-alue

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

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

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

Ylläpidetyt ulkoilualueet, ulkoilureitit (esimerkkejä; pururadat, hiihtoladut, kuntoportaat, uimarannat)

Kevyenliikenteenväylät; kävely- ja pyörätiet

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

Oman kodin tai kaverin kodin piha-alue

Vastausvaihtoehdot:

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

32. Kuinka usein tavallisen viikon aikana käytät seuraavia liikuntaa mittaavia laitteita?

Väittämät:

Sovellus älypuhelimessa

Aktiivisuusmittari/ranneke tai urheilukello

Sykemittari

Vastausvaihtoehdot:

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

33. Kuinka pitkä matka sinulla on kouluun?

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

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

Väittämät:

Talvella

Syksyllä ja keväällä

Vastausvaihtoehdot:

Kävelen; Pyörällä; Vanhempien kyydillä; Koulukyydillä; Muulla moottoriajoneuvolla

35. Onko sinulla käytössäsi:

Merkitse rastilla jos sinulla on

Polkupyörä

Sähköpyörä

Sähköskootti

Mopo, mopoauto, mopotraktori tai kevytmoottoripyörä (näkyv vain 9.luokkalaisille)

36. (kysymys näkyv vain helsinkiläisille) Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä koskien asuinaluettasi?

Väittämät:

Koen asuinalueeni turvalliseksi liikkua yksin.

Koen asuinalueeni turvallisesti liikkua yhdessä kavereiden kanssa.
Ainakin toinen vanhemmistani kokee, ettei minun ole turvallista liikkua yksin tai kavereiden kanssa asuinalueellani.
Asuinalueellani on paljon häiriökäyttäytymistä.
Asuinalueellani on miellyttävää ja turvallista kävellä ja pyöräillä.
Asuinalueellani on tilaa ja mahdollisuuksia liikkua haluamallani tavalla.

Vastausvaihtoehdot:

Täysin eri mieltä; Jokseenkin eri mieltä; Ei samaa enkä eri mieltä; Jokseenkin samaa mieltä; Täysin samaa mieltä

37. Missä olet yleensä koulun välitunneilla? Valitse itsellesi sopivin vaihtoehto.

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

38. Oletko osallistunut seuraaviin koulusi toimintoihin?

Väittämät:

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

Vastausvaihtoehdot:

Kyllä; En

39. Valitse, mikä vastausvaihtoehto kuvaa parhaiten koulusi tämänhetkistä tilannetta

Väittämät:

Jokaiseen koulupäivään sisältyy vähintään 30 min yhtenäinen liikkumisvälitunti
Oppilaat ohjaavat muita oppilaita välituntiliikunnassa
Koulussa on riittävästi välituntivälineitä
Välituntivälineet ovat kaikkien saatavilla
Koulun pihalla on pelialue ja riittävästi muita liikunnallisia toimintapaikkoja
Koulun liikuntasali on käytössä välituntiliikumisessa
Koulun piha-alue ja lähiympäristöä hyödynnetään oppitunneilla (muut kuin liikuntatunnit)
Oppitunneilla tauotetaan istumista päivittäin (esim. taukojumppilla tai tekemällä koulutehtäviä muuten kuin istuen)
Koulussa kannustetaan oppilaita liikkumaan koulumatkat kävellen tai pyöräillen
Koululla on toimivat polkupyörien ja kypärien säilytysratkaisut
Koulussa on käytössä koulupyöriä, joita voidaan lainata koulupäivän aikana
Koululla on liikunnallista kerhotoimintaa

Vastausvaihtoehdot:

Ei; Kyllä; En osaa sanoa

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

Väittämät:

Liikunnanopettaja
Luokanopettaja
Kouluterveydenhoitaja tai lääkäri
Kaveri
Valmentaja tai ohjaaja harrastuksissa

Vastausvaihtoehdot:

Ei koskaan; Harvoin; Joskus; Usein; Hyvin usein

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

Väittämät:

Kotini läheisyydessä ei ole kiinnostavan lajin ohjausta.
Liikunnan harrastaminen on liian kallista.
Aikani kuluu muissa harrastuksissa.
Kaveritkaan eivät harrasta liikuntaa.
En ole liikunnallinen tyyppi.
Koulutehtävien tekeminen vie kaiken ajan
Pidän liikuntaa tarpeettomana.
Terveytteni rajoittaa liikunta-aktiivisuuttani.
Liikunnan arvostus kaveripiirissäni on vähäistä.
Pidän liikuntaa tärkeänä, mutta en vaan viitsi lähteä liikkumaan.
Kotini läheisyydessä ei ole liikuntapaikkoja.
Ei ole aikaa liikuntaan.
Koululiikunta ei innosta minua.
Hikoilu liikunnan yhteydessä tuntuu inhottavalta.
Olen huono liikkumaan.
Pelkään loukkaantuvani liikunnassa.
Liikunnasta ei ole hyötyä minulle.
Liikunta on ikävää/tylsää.
Liikunta on liian kilpailuhenkistä.
Muu syy, mikä _____

Vastausvaihtoehdot:

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

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

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

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

Väittämät:

Olen ollut iloinen ja hyväntuulinen
Olen ollut levollinen ja rentoutunut
Olen ollut toimielias ja tarmokas
Herätessäni olen tuntenut itseni virkeäksi ja levänneeksi
Jokapäiväiseen elämäni on kuulunut paljon asioita, jotka kiinnostavat minua

Vastausvaihtoehdot:

Kaiken aikaa; Enemmän osan aikaa; Yli puolet ajasta; Alle puolet ajasta; Pienen osan ajasta; En lainkaan

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

Väittämät:

Hermotuneisuuden, ahdistuneisuuden tai kireyden tunne

En ole voinut lopettaa tai hallita huolestumistani

Vain vähäinen mielenkiinto tai mielihyvä erilaisten asioiden tekemisestä

Alakuloisuus, masentuneisuus, toivottomuus

Vastausvaihtoehdot:

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

45. Harrastatko liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa?

- a) Kyllä, harrastan säännöllisesti ja aktiivisesti
- b) Kyllä, harrastan silloin tällöin
- c) En harrasta tällä hetkellä, mutta olen aiemmin harrastanut
- d) En harrasta, enkä ole koskaan harrastanutkaan

46. (Jos vastasi 45. a tai b tai c) Minkä ikäisenä aloit harrastaa liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa?

(Alasvetovalikko: vastausvaihtoehdot väliltä 3 v tai nuorempana – 17 v tai vanhempana)

47. (Jos vastasi 45. a tai b) Mitä lajia harrastat urheiluseurassa tällä hetkellä? Valitse alasvetovalikosta sinulle tärkein laji. Merkitse kaikki tällä hetkellä harrastamasi lajit. (Valitse sinulle tärkein laji ensimmäiseksi. Tätä lajia kutsutaan jatkossa päälajiksesi. Jos harrastat useampia lajeja, niin valitse lajit tärkeysjärjestyksessä. 1 = tärkein laji, 2 = toiseksi tärkein laji jne. Mikäli harrastat seurassa vain yhtä lajia, jätä tämä ja seuraava kohta tyhjäksi).

(Lajilista näkyy opiskelijalle)

48. (Jos vastasi 45. a tai b) Mitä lajia harrastat urheiluseurassa tällä hetkellä? Valitse alasvetovalikosta sinulle toiseksi tärkein laji. (Mikäli harrastat seurassa vain yhtä lajia, jätä tämä kohta tyhjäksi).

(Lajilista näkyy opiskelijalle)

49. (Jos vastasi 45. a tai b) Mitä lajia harrastat urheiluseurassa tällä hetkellä? Valitse alasvetovalikosta sinulle kolmanneksi tärkein laji.

(Lajilista näkyy opiskelijalle)

50. Jos vastasit vain yhden lajin. Minkä ikäisenä teit päätöksen ja aloit harrastaa vain tätä yhtä lajia urheiluseurassa?

(Alasvetovalikko: vastausvaihtoehdot väliltä 3 v tai nuorempana – 17 v tai vanhempana)

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

51. (Jos vastasi 45. a tai b) Minkä tason sarjaan tai kilpailuihin osallistut kuluvan kauden tai olet osallistunut viimeisen kauden aikana?

En/emme osallistu sarjaan tai kilpailuihin

Osallistun/osallistumme harrastetason sarjaan tai kilpailuihin

Osallistun/osallistumme paikallis- tai aluetason sarjaan tai kilpailuihin

Osallistun/osallistumme valtakunnallisen tason sarjaan tai kilpailuihin

52. (Jos vastasi 45. a tai b) Mikä on kilpailullinen tavoitteesi urheilijana? Merkitse korkein taso

Minulla ei ole kilpailullista tavoitetta, urheilen harrastusmielessä tai kehittyäkseni liikunnallisesti

Menestys nuorten sarjoissa/kilpailuissa

Menestys aikuisten sarjoissa/kilpailuissa

53. (Jos vastasi 45. a tai b) **Kuinka monta kertaa normaalina viikkona sinulla on... (valitse oikea kertojen määrä alasvetovalikosta, 0 = ei yhtään kertaa)**

Valmentajan ohjaamia harjoituksia

(Alasvetovalikko: vastausvaihtoehdot väliltä 0 kertaa – 14 kertaa)

54. **Päälajin omatoimisia harjoituksia**

(Alasvetovalikko: vastausvaihtoehdot väliltä 0 kertaa – 14 kertaa)

55. (Jos vastasi 45. a tai b) **Kuinka monta minuuttia yksi tavallinen harjoituskerta kestää? (esim. 60 minuuttia)**

Valmentajan ohjaama harjoituskerta

(Alasvetovalikko: vastausvaihtoehdot väliltä 15 min tai alle – noin 3 tuntia tai yli)

56. **Päälajin omatoiminen harjoituskerta**

(Alasvetovalikko: vastausvaihtoehdot väliltä 15 min tai alle – noin 3 tuntia tai yli)

57. (Jos vastasi 45. a tai b) **Arvioi seuraavien väittämien pohjalta omaa käsitystäsi valmentajastasi.**

Väittämät:

Valmentajani...

Huomioi mielipiteitäni ja ehdotuksiani
Ohjaa urheilullisiin/terveisiin elämäntapoihin
Innostaa liikkumaan ja harjoittelemaan omalla ajalla
Kannustaa harrastamaan myös muita lajeja
On ystävällinen ja helposti lähestyttävä
On kiinnostunut siitä mitä minulle kuuluu
On rohkaiseva ja luo kannustavan harjoitusilmapiirin
Keskustelee usein kanssani

Vastausvaihtoehdot:

Täysin eri mieltä; Jokseenkin eri mieltä; En samaa enkä eri mieltä; Jokseenkin samaa mieltä; Täysin samaa mieltä

58. (Jos vastasi 45. a tai b) **Mieti seuraavissa normaalia arkeasi ja urheiluharrastustasi. Kuinka hyvin seuraavat väittämät pitävät paikkansa kohdallasi?**

Väittämät:

Herään aamuisin pirteänä.
Lopetan sähköisten laitteiden (esim. kännykkä, tabletti jne.) käytön vähintään tunnin ennen nukkumaanmenoa.
Pesen käteni aina ennen ruokailua.
Syön 5-6 ateriaa päivässä (ruokailut+välipalat).
Minulla on riittävästi aikaa olla kavereiden kanssa.
Pidän harjoittelemisesta.
Pidän kilpailemisesta.
Urheiluharrastukseni tuntuu usein liian raskaalta.
Sairastuminen tai loukkaantuminen haittaa usein harjoitteluani.
Sairastumisen tai loukkaantumisen jälkeen palaan harjoituksiin vasta täysin terveenä.
Uskon harrastavani tämänhetkistä lajiani vielä kolmen vuoden päästä.

Vastausvaihtoehdot:

Ei pidä lainkaan paikkaansa; Pitää jonkin verran paikkansa; Pitää osittain paikkansa; Pitää melko hyvin paikkansa; Pitää täysin paikkansa

59. (Jos vastasi 45. a tai b) Oletko nykyisen tai jonkin aiemman urheiluharrastuksen parissa joskus kokenut epäasiallista tai muuta ikäväksi tuntumaasi kohtelua?

Kyllä En En osaa sanoa

60. (Kysymykset 60–65 näkyvät vain edelliseen kysymykseen 59. ”kyllä” vastanneille) Millaisesta kohtelusta on ollut kyse ja kuinka usein näin on tapahtunut: (Vastaa kaikkiin niihin kohtiin, joita olet kokenut)

Väittämät:

Pilkkaaminen tai nimittely

Kiroilu tai huutaminen

Ryhmän ulkopuolelle sulkeminen

Pakottaminen urheilemaan sairaana tai loukkaantuneena

Painostaminen aloittamaan tai jatkamaan urheiluharrastusta

Painostaminen lopettamaan urheiluharrastus

Painostamaan vaihtamaan lajia

Painostaminen vaihtamaan seuraa

Väkivallalla uhkailu

Uhkailu muulla kuin väkivallalla, esimerkiksi joukkueesta erottamisella

Päihdyttävien (alkoholi, huumeet, lääkkeet) aineiden tarjoaminen

Kiinnitarttuminen, töniminen tai esimerkiksi esineillä heittäminen

Lyöminen

Seksuaalinen ahdistelu/väkivalta (seksuaalissävyytteinen koskettelu, viestit, ehdotukset tai pakottaminen seksuaalisiin tekoihin) (tämä vastausvaihtoehto näkyy vain 7. ja 9. luokille)

Tilojen esteellisyys

Muu, mitä? _____

Vastausvaihtoehdot:

Ei koskaan; Yhdessä kerran; Muutamia kertoja; Usein; Toistuvasti

61. Kuka kiusaamiseen/kaltoinkohteluun syyllistyi?

Valmentaja tai ohjaaja

Oma vanhempi/vanhemmat

Joukkue- tai ryhmäkaveri

Useampi joukkue- tai ryhmäkaveri

Joukkue- tai ryhmäkaverin vanhemmat

Muiden joukkueiden tai ryhmien urheilijat, valmentajat tai vanhemmat

Muu, kuka (esimerkiksi katsojat, nettikiusaaminen) _____

62. Kerroitko asiasta eteenpäin ja jos, niin kenelle kerroit?

En kertonut kenellekään	Vanhemmalle tai toiselle heistä	Valmentajalle	Muulle aikuiselle (kenelle)	Joukkue- tai ryhmä- kaverille	Muulle ystävälle	Muulle, kenelle? _____
----------------------------	---------------------------------------	---------------	-----------------------------------	-------------------------------------	---------------------	------------------------------

63. Missä/miten asiaa käsiteltiin?

Ei mitenkään

Vanhempieni ja kiusaavan joukkueetoverin ja tämän vanhempien kanssa

Yhdessä valmentajan ja vanhempien kanssa

Yhdessä valmentajan kanssa

Koko joukkueen kanssa

Asiaa käsiteltiin seuratasolla

Muulla tavoin, miten?

En osaa sanoa

64. Loppuiko kiusaaminen/kaltoinkohtelu?

Kokonaan Osittain Ei loppunut En osaa sanoa

65. Oletko joskus harkinnut urheiluharrastuksen lopettamista kiusaamisen tai kaltoinkohtelun vuoksi?

Kyllä En

66. (Jos vastasi 45. c) Minkä ikäisenä aloit harrastaa liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa? (Merkitse numeroin ikä)

(Alasvetovalikko: vastausvaihtoehdot väliltä 3 v tai nuorempana – 17 vuotta)

67. (Jos vastasi 45. c) Mitä lajia (lajeja) harrastit seurassa silloin, kun lopetit urheiluseuraharrastuksesi? (jos harrastit useampia lajeja, niin valitse lajit tärkeysjärjestyksessä 1.laji = tärkein laji)

(Alasvetovalikko: lajilista)

68. Muu laji, mikä? _____

69. (Jos vastasi 45. c) Mitä lajia (lajeja) harrastit seurassa silloin, kun lopetit urheiluseuraharrastuksesi? (jos harrastit useampia lajeja, niin valitse lajit tärkeysjärjestyksessä 2.laji = 2. tärkein laji)

(Alasvetovalikko: lajilista)

70. Muu laji, mikä? _____

71. (Jos vastasi 45. c) Mitä lajia (lajeja) harrastit seurassa silloin, kun lopetit urheiluseuraharrastuksesi? (jos harrastit useampia lajeja, niin valitse lajit tärkeysjärjestyksessä 3.laji = 3. tärkein laji)

(Alasvetovalikko: lajilista)

72. Muu laji, mikä? _____

73. (Jos vastasi 45. c) Minkä ikäisenä lopetit urheiluseuraharrastuksesi?

(Alasvetovalikko: vastausvaihtoehdot väliltä 3 v tai nuorempana – 17 v)

74. (Jos vastasi 45. c) Valitse korkeintaan kolme tärkeintä syytä, miksi päätit lopettaa liikuntaharrastuksen urheiluseurassa?

Sairaus/loukkaantuminen
Harrastus oli liian kallis
Harrastaminen ei ollut tarpeeksi innostavaa
Ryhmäni/joukkueeni toiminta loppui
En viihtynyt joukkueessa/ryhmässä
Minulla ei ollut tarpeeksi hauskaa
Kaverinikin lopettivat
En ollut niin hyvä kuin halusin olla
Koronapandemian seurauksena (esim. Pitkä tauko harjoituksista / kilpailuista / peleistä)
Kyllästyin lajiin
Minulla oli muuta tekemistä
Koin kiusaamista/kaltoinkohtelua
Minulle ei jäänyt riittävästi aikaa olla kavereiden kanssa
Halusin panostaa opiskeluun
Minulle ei jäänyt aikaa muille harrastuksille kuin urheilulle
En pidä kilpailemisesta
Halusin harrastaa jotakin muuta urheilulajia
En pitänyt valmentajasta
Muu syy, mikä? _____

75. (Jos vastasi 45. c) Olisitko uudestaan halukas harrastamaan liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa?

Kyllä, kilpailumielessä Kyllä, harrastusmielessä Kyllä, kokeilumielessä En

76. (Jos vastasi 45. c) Kun harrastit seurassa, koitko urheiluharrastuksen parissa epäasiallista tai muuta ikäväksi tuntumaasi kohtelua?

Kyllä En En osaa sanoa

77. (Kysymykset 77–81 näkyvät vain edelliseen kysymykseen 76 kyllä vastanneille) Millaisesta kohtelusta on ollut kyse ja kuinka usein näin on tapahtunut: (Vastaa kaikkiin niihin kohtiin, joita olet kokenut)

Väittämät:

Pilkkaaminen tai nimittely

Kiroilu tai huutaminen

Ryhmän ulkopuolelle sulkeminen

Pakottaminen urheilemaan sairaana tai loukkaantuneena

Painostaminen aloittamaan tai jatkamaan urheiluharrastusta

Painostaminen lopettamaan urheiluharrastus

Painostamaan vaihtamaan lajia

Painostaminen vaihtamaan seuraa

Väkivallalla uhkailu

Uhkailu muulla kuin väkivallalla, esimerkiksi joukkueesta erottamisella

Päihdyttävien (alkoholi, huumeet, lääkkeet) aineiden tarjoaminen

Kiinnitarttuminen, töniminen tai esimerkiksi esineillä heittäminen

Lyöminen

Seksuaalinen ahdistelu/väkivalta (seksuaalissävytteinen koskettelu, viestit, ehdotukset tai pakottaminen seksuaalisiin tekoihin (tämä vastausvaihtoehto näkyy vain 7. ja 9. luokille)

Tilojen esteellisyys

Muu, mitä?

Vastausvaihtoehdot:

Ei koskaan; Yhden kerran; Muutamia kertoja; Usein; Toistuvasti

78. Kuka kiusaamiseen/kaltoinkohteluun syyllistyi?

Valmentaja tai ohjaaja

Oma vanhempi/vanhemmat

Joukkue- tai ryhmäkaveri

Useampi joukkue- tai ryhmäkaveri

Joukkue- tai ryhmäkaverin vanhemmat

Muiden joukkueiden tai ryhmien urheilijat, valmentajat tai vanhemmat

Muu, kuka (esimerkiksi katsojat, nettikiusaaminen)

79. Kerroitko asiasta eteenpäin ja jos, niin kenelle kerroit?

En kertonut kenellekään	Vanhemmalle tai toiselle heistä	Valmentajalle	Muulle aikuiselle (kenelle)	Joukkue- tai ryhmä- kaverille	Muulle ystävälle	Muulle, kenelle? _____
----------------------------	---------------------------------------	---------------	-----------------------------------	-------------------------------------	---------------------	------------------------------

80. Missä/miten asiaa käsiteltiin?

Ei mitenkään

Vanhempieni ja kiusaavan joukkueetoverin ja tämän vanhempien kanssa

Yhdessä valmentajan ja vanhempien kanssa

Yhdessä valmentajan kanssa

Koko joukkueen kanssa

Asiaa käsiteltiin seuratasolla

Muulla tavoin, miten?
En osaa sanoa

81. Loppuiko kiusaaminen/kaltoinkohtelu?

Kokonaan Osittain Ei loppunut En osaa sanoa

82. (Jos vastasi 45. d) Oletko koskaan harkinnut harrastavasi liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa?

Kyllä En

83. (Jos vastasi edelliseen kysymykseen 82. kyllä): Valitse korkeintaan kolme syytä, miksi et ole vielä mennyt mukaan urheiluseuratoimintaan.

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

84. (Jos vastasi 45. c tai d) Olisitko kiinnostunut seuratoiminnasta, jossa harrastettaisiin vuoden aikana eri lajeja monipuolisesti?

En lainkaan Jonkin verran Melko paljon Paljon Erittäin paljon En osaa
kiinnostunut kiinnostunut kiinnostunut kiinnostunut kiinnostunut sanoa

85. (Jos vastasi 45. a tai b) Onko sinulle sattunut viimeksi kuluneen VUODEN aikana tapaturma tai vamma URHEILUSEURALIIKUNNAN yhteydessä?

Ei Kerran 2 kertaa 3 kertaa tai useammin

86. (Jos vastasi 85. kerran tai useammin) Missä URHEILU- TAI LIIKUNTALAJEISSA Sinun vammasi tai tapaturmasi sattuivat?

(Alasvetovalikko: lajilista)

87. (Jos vastasi 85. kerran tai useammin) Montako päivää YHTEENSÄ jouduit olemaan poissa harrastuksista tai koulusta näiden vammojen tai tapaturmien takia viimeisen vuoden aikana?

En yhtään päivää Vähintään yhtenä päivänä. Merkitse kuinka monena _____

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

Ei Kerran 2 kertaa 3 kertaa tai useammin

89. (Jos vastasi 88. kerran tai useammin) Missä URHEILU- TAI LIIKUNTALAJEISSA Sinun vammasi tai tapaturmasi sattuivat?

(Alasvetovalikko: lajilista)

90. (Jos vastasi 88. kerran tai useammin) Montako päivää YHTEENSÄ jouduit olemaan poissa harrastuksista tai koulusta näiden vammojen tai tapaturmien takia viimeisen vuoden aikana?

En yhtään päivää Vähintään yhtenä päivänä. Merkitse kuinka monena _____

**91. Onko Sinulle sattunut viimeksi kuluneen VUODEN aikana tapaturma tai vamma KOULULIIKUN-
NASSA tai ohjatussa OPISKELIJALIIKUNNASSA?**

Ei Kerran 2 kertaa 3 kertaa tai useammin

**92. (Jos vastasi 91. kerran tai useammin) Missä URHEILU- TAI LIIKUNTALAJEISSA Sinun vammasi tai
tapaturmasi sattuivat?**

(Alasvetovalikko: lajilista)

**93. (Jos vastasi 91. kerran tai useammin) Montako päivää YHTEENSÄ jouduit olemaan poissa harras-
tuksista tai koulusta näiden vammojen tai tapaturmien takia viimeisen vuoden aikana?**

En yhtään päivää Vähintään yhtenä päivänä. Merkitse kuinka monena _____

(Tästä eteenpäin kysymykset näkyvät taas kaikille)

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

Eniten harrastamasi liikuntamuoto

(Alasvetovalikko: lajilista)

95. Muu liikuntamuoto, mikä? _____

96. Toiseksi eniten harrastamasi liikuntamuoto

(Alasvetovalikko: lajilista)

97. Muu liikuntamuoto, mikä? _____

98. Kolmanneksi eniten harrastamasi liikuntamuoto

(Alasvetovalikko: lajilista)

99. Muu liikuntamuoto, mikä? _____

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

Eniten harrastamasi liikuntamuoto

(Alasvetovalikko: lajilista)

101. Muu liikuntamuoto, mikä? _____

102. Toiseksi eniten harrastamasi liikuntamuoto

(Alasvetovalikko: lajilista)

103. Muu liikuntamuoto, mikä? _____

104. Kolmanneksi eniten harrastamasi liikuntamuoto

(Alasvetovalikko: lajilista)

105. Muu liikuntamuoto, mikä? _____

**106. Ajattele tyypillistä viikkoasi. Kuinka monena päivänä viikossa vietät yli kaksi tuntia päivässä kat-
sellen videoita, elokuvia, TV-sarjoja (YouTube, NETFLIX, TV jne.)?**

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

**107. Ajattele tyypillistä viikkoasi. Kuinka monena päivänä viikossa vietät yli kaksi tuntia päivässä tie-
tokoneella, tabletilla tai matkapuhelimella sosiaalisen median parissa tai internetissä?**

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

108. Pelaatko videopeljä (mobiili, konsoli, tietokone jne.)?

En lainkaan	1–2 kertaa kuussa	1–2 kertaa viikossa	3–4 kertaa viikossa	Melkein päivittäin	Päivittäin (alle 2 tun- tia päivässä)	Yli 2 tuntia päivässä
-------------	----------------------	------------------------	------------------------	-----------------------	---	--------------------------

109. (Näky vain niille, jotka vastasivat 108. pelaavansa) Onko pelaamisesi viimeisen 12 kuukauden aikana mielestäsi...?

Lisääntynyt paljon	Lisääntynyt jonkin verran	Pysynyt ennallaan	Vähentynyt jonkin verran	Vähentynyt paljon	En osaa sanoa
-----------------------	------------------------------	----------------------	-----------------------------	----------------------	------------------

110. (Näky vain niille, jotka vastasivat 108. pelaavansa) Kuinka paljon aikaa käytät seuraaviin asioihin viikon aikana keskimäärin? Mieti vastausta viikkotasolla, vaikka et pelaisikaan jokaisena viikkona.

Väittämät:

Tietokoneella pelaaminen (Pöytäkone, läppäri, jne.)

111. Pelikonsolilla pelaaminen (PlayStation, Nintendo, jne.)

112. Mobiilipelaaminen (Älypuhelin, tabletti, jne.)

Vastausvaihtoehdot:

En ollenkaan; Alle tunnin; 1–2 tuntia; 2–3 tuntia; 3–6 tuntia; 7–10 tuntia; yli 10 tuntia

113. (Näky vain niille, jotka vastasivat 108. pelaavansa) Pelaatko digitaalisia urheilupelejä tai e-urheilupelejä?

En yhtään	Melko vähän	Jonkin verran	Melko paljon	Paljon
-----------	-------------	---------------	--------------	--------

114. (Näky vain niille, jotka vastasivat 113. pelaavansa) Mitä urheilupelejä tai e-urheilupelejä pelaat?

Väittämät:

Pallopelit (esim. FIFA, NHL, NBA, Madden, jne.)

Ajopelit (esim. F1, Forza, Grand Turismo, jne.)

Muut urheilupelit (esim. Tony Hawk, Trials, Mario & Sonic Olympic Games, PGA Tour, jne.)

MOBA eli Battle Arena-pelit (esim. Dota 2, League of Legends, Smite, Arena of Valor, jne.)

FPS eli ammuttavetoiset e-urheilupelit (esim. Counter Strike, Overwatch, Valorant, Call of Duty, jne.)

Kamppailupelit (esim. Tekken, Mortal Kombat, Street Fighter, Super Smash Bros., jne.)

Muut e-urheilupelit (esim. Clash Royale, Fortnite, Hearthstone, Farming Simulator, jne.)

Vastausvaihtoehdot:

En yhtään; Melko vähän; Jonkin verran; Melko paljon; Paljon

115. (Näky vain niille, jotka vastasivat 113. pelaavansa) Pelaatko jotain e-urheilupeliä ranked-tasolla, online/LAN-turnauksissa tai kilpajoukkueessa?

Kyllä, Mikä peli _____? En

116. (Näky vain niille, jotka vastasivat 108. pelaavansa) Kuinka usein viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana sinusta on tuntunut, että video- konsoli-, tietokone- tai mobiilipelaaminen saattaa olla sinulle ongelma?

Ei kertaakaan	Joskus	Usein	Lähes aina
---------------	--------	-------	------------

117. (Näky vain niille, jotka vastasivat 108. pelaavansa) Kuinka usein katsot pelivideoita tai -striimejä?

En lainkaan	1–2 kertaa kuussa	1–2 kertaa viikossa	3–4 kertaa viikossa	Melkein päivittäin	Päivittäin (alle 2 tun- tia päivässä)	Yli 2 tuntia päivässä
-------------	----------------------	------------------------	------------------------	-----------------------	---	--------------------------

118. Kuinka monta läheistä ystävää sinulla tällä hetkellä on?

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

119. Tunnetko koskaan itseäsi yksinäiseksi?

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

120. Pidätkö itseäsi ...?

Aivan liian laihana	Hieman liian laihana	Suunnilleen oikean kokoisena	Hieman liian lihavana	Aivan liian lihavana
------------------------	-------------------------	---------------------------------	--------------------------	-------------------------

121. Onko terveytesi mielestäsi ...?

Erinomainen	Hyvä	Kohtalainen	Huono
-------------	------	-------------	-------

122. Oletko koskaan käyttänyt näitä?

Väittämät:

Nuuskaa

Nikotiinipusseja

Sähkötupakkaa ("vapea"), joka sisältää jotain seuraavista: nikotiinia, tupakkamakuja, muita makuaineita (esim. hedelmämaut) tai jotain muuta.

Vastausvaihtoehdot:

En lainkaan; Olen kokeillut kerran tai pari; Käytän silloin tällöin; Käytän päivittäin; Olen käyttänyt, mutta lopetin

123. Stressillä tarkoitetaan tilannetta, jossa ihminen tuntee itsensä jännittyneeksi, levottomaksi, hermostuneeksi tai ahdistuneeksi taikka hänen on vaikea nukkua asioiden vaivatessa jatkuvasti mieltä. Tunnetko sinä nykyisin tällaista stressiä?

En lainkaan	Vain vähän	Jonkin verran	Melko paljon	Erittäin paljon
-------------	------------	---------------	--------------	-----------------

124. Kuinka usein sinulla on ollut seuraavia oireita viimeisen 6 kuukauden aikana? MERKITSE YKSI VAIHTOEHTO KULTAKIN RIVILTÄ.

Väittämät:

Päänsärkyä

Vatsakipu

Niska-hartiasärkyä

Selkäkipu

Alakuloisuutta

Ärtynisyyttä tai pahantuulisuutta

Hermostuneisuutta

Vaikeuksia päästä uneen

Huimauksen tunnetta

Heräilemistä öisin

Vastausvaihtoehdot:

Lähes päivittäin; Useammin kuin kerran viikossa; Noin kerran viikossa; Noin kerran kuukaudessa; Harvemmin tai ei koskaan

**125. Kuinka usein syöt yleensä aamiaista (enemmän kuin vain lasin maitoa tai mehua)?
MERKITSE YKSI VAIHTOEHTO KOULUPÄIVIEN JA YKSI VAIHTOEHTO VIIKONLOPUN OSALTA.**

KOULUPÄIVÄT

En koskaan syö aamiaista koulupäivinä

Yhtenä koulupäivänä

Kahtena koulupäivänä

Kolmena koulupäivänä

Neljänä koulupäivänä

Viitenä koulupäivänä

126. VIIKONLOPPU

En koskaan syö aamiaista viikonloppuna

Syön tavallisesti aamiaista vain yhtenä päivänä viikonloppuisin (lauantaina TAI sunnuntaina)

Syön tavallisesti aamiaista molempina päivinä viikonloppuisin (lauantaina JA sunnuntaina)

127. Miten usein sinusta tuntuu, että olet nukkunut riittävästi?

Joka tai lähes joka aamu	3–5 aamuna viikossa	1–2 aamuna viikossa	Ei juuri koskaan
--------------------------	---------------------	---------------------	------------------

128. Milloin menet tavallisesti nukkumaan, jos sinun on mentävä kouluun seuraavana päivänä?

Viimeistään klo 21.00; 21.30; 22.00; 22.30; 23.00; 23.30; 24.00; 0.30; 1.00; 1.30; 2.00 tai myöhemmin

129. Milloin menet tavallisesti nukkumaan viikonloppuisin tai vapaapäivinä?

Viimeistään klo 21.00; 21.30; 22.00; 22.30; 23.00; 23.30; 24.00; 0.30; 1.00; 1.30; 2.00; 2.30; 3.00; 3.30; 4.00 tai myöhemmin

130. Milloin tavallisesti heräät kouluaamuisin?

Viimeistään klo 05.00; 05.30; 06.00; 06.30; 07.00; 07.30; 08.00 tai myöhemmin

131. Milloin tavallisesti heräät viikonloppuisin tai vapaapäivinä?

Viimeistään klo 07.00; 7.30; 8.00; 8.30; 9.00; 9.30; 10.00; 10.30; 11.00; 11.30; 12.30; 13.00; 13.30; 14.00 tai myöhemmin

132. Valitse seuraavista vaihtoehtoista se, joka parhaiten kuvaa mielipidettäsi.

Väittämät:

Minulla on hyvät tiedot terveydestä

Löydän tarvittaessa terveyteen liittyvää tietoa, jota minun on helppo ymmärtää

Osaan päätellä, miten oma toimintani vaikuttaa ympärivään luontoon

Osaan helposti antaa esimerkkejä asioista, jotka edistävät terveyttä

Osaan noudattaa lääkärin tai hoitajan minulle antamia ohjeita

Osaan perustella omia terveyteen liittyviä valintojani

Osaan tarvittaessa antaa ideoita miten terveyttä voidaan kohentaa lähiympäristössäni (esim. Lähellä oleva paikka tai alue, perhe, ystävät)

Osaan yleensä selvittää onko jokin terveyteen liittyvä tieto oikea vai väärä

Osaan päätellä, miten käyttäytymiseni vaikuttaa terveyteeni

Osaan vertailla keskenään eri tietolähteistä saatua terveyteen liittyvää tietoa

Vastausvaihtoehdot:

Ei lainkaan totta; Ei aivan totta; Jossain määrin totta; Täysin totta

133. Millaiseksi arvioit perheesi taloudellisen tilanteen?

Erittäin hyväksi Melko hyväksi Kohtalaiseksi Melko huonoksi Erittäin huonoksi

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

Kyllä, kaksi tai useampia Kyllä, yhden Ei

135. Onko sinulla oma huone?

Kyllä Ei

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

Useampia kuin kaksi Kaksi Yksi Ei yhtään

137. Kuinka monta kylpyhuonetta kotonasi on?

Useampia kuin kaksi Kaksi Yksi Ei yhtään

138. Onko kotonasi astianpesukone?

Kyllä Ei

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

Useampia kuin kaksi Kaksi Yksi Ei yhtään

Kysely päättyi.

Kiitos osallistumisestasi!

LIITE 4.

LIITU-tutkimuksen 2023–2024 kyselylomake 5-, 7- ja 9-luokkalaisille. Lomake B. (LIITU579B-lomake)

1. Suostun osallistumaan LIITU2023-2024-tutkimuksen kyselyyn

2. ID-tunnistenumero

3. ID-tunnistenumero UUDELLEEN

4. Valitse koulusi

Helsingin koulut

Muun Suomen koulut

5. Kirjoita koulusi nimi ja paikkakunta

6. Valitse asuinalueesi alavetovalikosta (kysymys näkyy vain helsinkiläisille)

7. Sukupuoli

Poika

Tyttö

Muu

8. Millä luokalla olet?

5. luokalla

7. luokalla

9. luokalla

9. Oletko urheilu- tai liikuntaluokalla?

Kyllä

En

En tiedä

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

Väittämät:

Harjoittelu/valmennus opiskelupäivän aikana tai yhteydessä

Opintojen ohjaus, urasuunnittelu

Joustavat opintojärjestelyt (esim. etäopiskelu, etätentit)

Lääkäripalvelut

Fysioterapiapalvelut

Ravitsemusasiantuntijapalvelut

Psyykinen valmennus

Fysiikkavalmennus

Testauspalvelut

Vastausvaihtoehdot:

Kyllä; En

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

Pyrin lukioon

Pyrin ammattikouluun tai muuhun ammatilliseen koulutukseen

Pyrin suorittamaan kaksoistutkintoa

Pyrin koulutukseen valmistavaan lisäopetukseen (kymppiluokka, VALMA, LUVA)

En osaa sanoa

12. Missä kuussa olet syntynyt?

Tammi

Helmi

Maalis

Huhti

Touko

Kesä

Heinä

Elo

Syys

Loka

Marras

Joulu

13. Minä vuonna olet syntynyt?

2004

2005

2006

2007

2008

2009

2010

2011

2012

Muu, Mikä?

14. Pituutesi _____ cm

15. Painosi _____ kg

16. Missä maassa olet syntynyt?

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

17. Missä maassa äitisi on syntynyt?

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

18. Missä maassa isäsi on syntynyt?

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

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

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

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

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

21. Minkälaisella paikkakunnalla asut nykyisin?

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

22. Mitkä asiat ovat sinulle helppoja tai vaikeita?

Väittämät:

Onko sinun vaikea nähdä (jos sinulla on omat silmälasit tai piilolinssit, miten näet niiden kanssa)?
Onko sinun vaikea kuulla puhetta (jos käytät kuulolaitetta huonon kuulon vuoksi, miten kuulet sen kanssa)?
Onko sinun vaikea kävellä noin puoli kilometriä, esimerkiksi urheilukentän ympäri?
Onko sinun vaikea huolehtia itsestäsi eli onko sinulla vaikeuksia esimerkiksi syömisessä tai kenkien pukemisessa?
Onko sinun vaikea puhua niin, että muut ihmiset kuin perheesi ymmärtävät sinua?

Vastausvaihtoehdot:

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

23. Mitkä asiat ovat sinulle helppoja tai vaikeita?

Väittämät:

Onko sinun vaikea oppia asioita?

Onko sinun vaikea muistaa asioita?

Onko sinun vaikea keskittyä, vaikka tehtävä olisi mielestäsi kiva?

Onko sinun vaikea hyväksyä muutoksia omiin rutiineihisi?

Onko sinun vaikea hallita omaa käytöstäsi?

Onko sinun vaikea saada ystäviä?

Vastausvaihtoehdot:

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

24. Käytätkö liikumisen apuvälinettä (kuten pyörätuolia tai kävelytukea)?

Kyllä

En

25. Tiedätkö mikä on ikäistesi liikkumissuositus?

Kyllä

En

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

Vähintään 60 minuuttia viikossa

Vähintään 60 minuuttia joka toinen päivä

Vähintään 30 minuuttia päivässä

Vähintään 60 minuuttia päivässä

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

27. Mieti 7 edellistä päivää. Merkitse, kuinka monena päivänä olet liikkunut yhteensä vähintään 60 minuuttia päivässä?

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

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

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

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

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

Lisääntynyt
paljon

Lisääntynyt
jonkin verran

Pysynyt
ennallaan

Vähentynyt
jonkin verran

Vähentynyt
paljon

En osaa
sanoa

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

Väittämät:

Koulussa oppituntien jälkeen pidettävissä liikunnallisissa kerho- tai harrastustoiminnoissa (koulun oppitunteja ei lasketa mukaan)

Urheiluseuran järjestämissä harjoituksissa, kilpailuissa tai otteluissa

Muun seuran tai kerhon järjestämissä liikuntatilaisuuksissa (järjestäjinä esim. partio, seurakunta, kyläyhdistys). Urheiluseuratoimintaa ei lasketa tässä mukaan

Liikunta-alan yritysten järjestämissä tilaisuuksissa (järjestäjinä esim. kuntokeskukset, sisäliikunta-puistot, laskettelukeskukset, ratsastustallit, tanssiopisto)
Omaehtoisesti (esim. pihapelit ja -leikit, höntsäily)

Vastausvaihtoehdot:

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

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

Väittämät:

Koulun piha-alue

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

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

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

Ylläpidetyt ulkoilualueet, ulkoilureitit (esimerkkejä; pururadat, hiihtoladut, kuntoportaata, uimarannat)

Kevyenliikenteenväylät; kävely- ja pyörätiet

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

Oman kodin tai kaverin kodin piha-alue

Vastausvaihtoehdot:

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

32. Kuinka pitkä matka sinulla on kouluun?

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

33. Kuinka kuljet koulumatkasi yleensä? Valitse yleisin kulkutapa.

Väittämät:

Talvella

Syksyllä ja keväällä

Vastausvaihtoehdot:

Kävelen; Pyörällä; Vanhempien kyydillä; Koulukyydillä; Muulla moottoriajoneuvolla

34. Onko sinulla käytössäsi:

Merkitse rastilla jos sinulla on

Polkupyörä

Sähköpyörä

Sähköskootti

Mopo, mopoauto, mopotraktori tai kevytmoottoripyörä (vain 9. luokkalaisille)

35. (Kysymys näkyy vain helsinkiläisille) Mitä mieltä olet seuraavista väitteistä koskien asuinaluettasi?

Väittämät:

Koen asuinalueeni turvalliseksi liikkua yksin.

Koen asuinalueeni turvalliseksi liikkua yhdessä kavereiden kanssa.

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

Asuinalueellani on paljon häiriökäyttäytymistä.

Asuinalueellani on miellyttävää ja turvallista kävellä ja pyöräillä.

Asuinalueellani on tilaa ja mahdollisuuksia liikkua haluamallani tavalla.

Vastausvaihtoehdot:

Täysin eri mieltä; Jokseenkin eri mieltä; Ei samaa enkä eri mieltä; Jokseenkin samaa mieltä; Täysin samaa mieltä

36. Missä olet yleensä koulun välitunneilla? Valitse itsellesi sopivin vaihtoehto.

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

37. Oletko osallistunut seuraaviin koulusi toimintoihin?

Väittämät:
Koulun tilojen ja piha-alueiden suunnittelu
Välituntiliikunnan ohjaaminen muille oppilaille
Välituntitoiminnan suunnittelu
Oppituntitoiminnan suunnittelu
Koulun teemapäivien, juhlien, retkien tai leirikoulun järjestäminen

Vastausvaihtoehdot:
Kyllä; En

38. Valitse, mikä vastausvaihtoehto kuvaa parhaiten koulusi tämänhetkistä tilannetta

Väittämät:
Jokaiseen koulupäivään sisältyy vähintään 30 min yhtenäinen liikkumisvälitunti
Oppilaat ohjaavat muita oppilaita välituntiliikunnassa
Koulussa on riittävästi välituntivälineitä
Välituntivälineet ovat kaikkien saatavilla
Koulun pihalla on pelialue ja riittävästi muita liikunnallisia toimintapaikkoja
Koulun liikuntasali on käytössä välituntiliikumisessa
Koulun piha-aluetta ja lähiympäristöä hyödynnetään oppitunneilla (muut kuin liikuntatunnit)
Oppitunneilla tauotetaan istumista päivittäin (esim. taukojumpilla tai tekemällä koulutehtäviä muuten kuin istuen)
Koulussa kannustetaan oppilaita liikkumaan koulumatkat kävellen tai pyöräillen
Koululla on toimivat polkupyörien ja kypärien säilytysratkaisut
Koulussa on käytössä koulupyöriä, joita voidaan lainata koulupäivän aikana
Koululla on liikunnallista kerhotoimintaa

Vastausvaihtoehdot:
Ei; Kyllä; En osaa sanoa

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

Väittämät:
Liikunnanopettaja
Luokanopettaja
Kouluterveydenhoitaja tai lääkäri
Kaveri
Valmentaja tai ohjaaja harrastuksissa

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

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

Väittämät:
Olen ollut iloinen ja hyväntuulinen

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

Vastausvaihtoehdot:

Kaiken aikaa; Enemmän osan aikaa; Yli puolet ajasta; Alle puolet ajasta; Pienen osan ajasta; En lainkaan

41. Kuinka usein seuraavat ongelmat ovat vaivanneet sinua lomakkeen täyttöä edeltäneen kahden viikon aikana?

Väittämät:

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

Vastausvaihtoehdot:

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

42. Kuinka usein äitisi (tai äitipuolesi, jos äitisi ei asu ensisijaisessa kodissasi) yleensä...

Väittämät:

Harrastaa itse liikuntaa tai urheilua
Kannustaa sinua liikkumaan tai urheilemaan
Kyyditsee sinua liikuntapaikalle tai urheiluharrastukseen
Harrastaa kanssasi liikuntaa tai urheilua
Käy seuraamassa harjoituksiasi, pelejäsi tai kilpailujasi
Keskustelee kanssasi liikunnasta tai urheilusta
Maksaa liikunta- tai urheiluharrastukseen liittyviä kuluja
Kiinnittää huomiota ruutuaikaani
Kyyditsee sinua koulumatkallasi
Kannustaa sinua kulkemaan koulumatkasi aktiivisesti kävellen tai pyöräillen

Vastausvaihtoehdot:

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

43. Kuinka usein isäsi (tai isäpuolesi, jos isäsi ei asu ensisijaisessa kodissasi) yleensä...

Väittämät:

Harrastaa itse liikuntaa tai urheilua
Kannustaa sinua liikkumaan tai urheilemaan
Kyyditsee sinua liikuntapaikalle tai urheiluharrastukseen
Harrastaa kanssasi liikuntaa tai urheilua
Käy seuraamassa harjoituksiasi, pelejäsi tai kilpailujasi
Keskustelee kanssasi liikunnasta tai urheilusta
Maksaa liikunta- tai urheiluharrastukseen liittyviä kuluja
Kiinnittää huomiota ruutuaikaani
Kyyditsee sinua koulumatkallasi
Kannustaa sinua kulkemaan koulumatkasi aktiivisesti kävellen tai pyöräillen

Vastausvaihtoehdot:

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

44. Tyypillisen viikon aikana: Kuinka usein kaverisi...

Väittämät:

Harrastavat liikuntaa tai urheilua kanssasi
Kysyvät/pyytävät sinua mukaan liikkumaan tai urheilemaan

Keskustelevat kanssasi liikunnasta tai urheilusta
Kannustavat sinua liikkumaan tai kehuvat urheilusuorituksiasi

Vastausvaihtoehdot:

Ei koskaan; Harvoin; Joskus; Usein; Hyvin usein

45. Viimeisimmässä todistuksessa arvosanani oli...

Väittämät:

Äidinkielessä tai pääasiallisessa opetuskielessä
Matematiikassa
Liikunnassa

Vastausvaihtoehdot:

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

46. Montako minuuttia sinulla on tällä hetkellä koululiikuntaa viikossa? (laske yhteen kaikille yhteiset tunnit ja mahdolliset valinnaiset liikuntatunnit, esim. 2x45 min. = 90 minuuttia tai 3x45min. = 135 minuuttia)

_____ minuuttia

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

Väittämät:

Kuinka tärkeänä pidät koululiikuntaa
Kuinka hyödyllisenä pidät koululiikuntaa
Kuinka kiinnostavana pidät koululiikuntaa

Vastausvaihtoehdot:

1 Ei ollenkaan; 2; 3; 4; 5 Erittäin paljon

48. Valitse numero, joka parhaiten vastaa käsitystäsi. 1 = ei yhtään tärkeä ... 5 = erittäin tärkeä

Väittämät:

Oppilaille on tärkeä yrittää parhaansa liikuntatunneilla
Pääasia on, että kehitymme vuosi vuodelta omissa taidoissamme
Uuden oppiminen kannustaa minua oppimaan yhä enemmän
Oppilaille on tärkeää näyttää muille olevansa parempia liikuntatunneilla kuin toiset
Liikuntatunneilla oppilaat vertaavat suorituksiaan pääsääntöisesti toisten suorituksiin
Oppilaille on tärkeää yrittää parantaa omia taitojaan
On tärkeää jatkaa yrittämistä, vaikka olisi tehnyt virheitä
Oppilaille on tärkeää onnistua muita oppilaita paremmin
Liikuntatunneilla oppilaat kilpailevat suorituksissa toistensa kanssa

Vastausvaihtoehdot:

1 Ei yhtään tärkeä; 2; 3; 4; 5 Erittäin tärkeä

49. Miten tärkeänä pidät seuraavia asioita koululiikunnassa?

Väittämät:

Saan liikkua yhdessä luokkakavereiden kanssa
Voin kokeilla rajojani
Saun tutustua uusiin lajeihin
Opettaja on kannustava
Saun tietoa kunnostani kuntotestien avulla
Liikunta edistää terveyttä
Minun on helppoa puhua opettajalle
Luokassa on hyvä ilmapiiri
Hengästyn tunnilla

Pääsen pois luokkahuoneesta liikkumaan
 Opin huolehtimaan terveydestäni
 Opin liikuntataitoja, joita voin käyttää myös vapaa-ajalla
 Opettaja on asiantuntija
 Liikuntatunneilla on hauskaa
 Opin monipuolisesti liikunnan perustaitoja
 Hikoilen tunnilla
 Saan tietoa omasta hyvinvoinnistani huolehtimiseen
 Opettaja on oikeudenmukainen
 Opin uusia liikuntataitoja
 Opin toimimaan ryhmässä vastuullisesti

Vastausvaihtoehdot:

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

50. Valitse vaihtoehto, joka kuvastaa sitä, millainen sinä olet useimmiten. Jokainen ajattelee itsensä eri tavoin, joten oikeita ja vääriä vastauksia ei ole. Merkitse yksi vaihtoehto kultakin riviltä.

Väittämät:

Tuhlaan usein aikaani
 Aloitan tehtäväni välittömästi
 Minulla on tapana lykätä päätöksiäni tuonnemmaksi
 Haluan päästä heti käsiksi tehtäviini
 Minun tarvitsee pinnistellä, jotta saan tehtäväni aloitetuksi
 Minulla on tapana toteuttaa suunnitelmani

Vastausvaihtoehdot:

Ei kuvaa minua ollenkaan; Ei kuvaa minua kovin hyvin; Kuvaa minua useimmiten; Kuvaa minua todella hyvin

51. Haluaisimme tietää, mitä mieltä olet liikunnan harrastamisesta. Valitse paras vaihtoehto kunkin kysymyksen kohdalla. 1 = Ei pidä paikkaansa ... 7= Pitää täysin paikkansa

Väittämät:

Liikunta on jotain, jota harrastan automaattisesti
 Minun ei tarvitse tietoisesti muistaa harrastaa liikuntaa – harrastan sitä joka tapauksessa
 Harrastan liikuntaa miettimättä asiaa sen tarkemmin
 Aloitan usein liikunnan harrastamisen ennen kuin edes tajuan, että minähän tässä harrastan liikuntaa

Vastausvaihtoehdot:

1 Ei pidä paikkaansa; 2; 3; 4; 5; 6; 7 Pitää täysin paikkaansa

52. Aion urheilla ja/tai liikkua vauhdikkaasti vapaa-ajallani seuraavien 5 viikon aikana (valitse numero, joka kuvaa parhaiten sinua)

Vahvasti eri mieltä 1 2 3 4 5 6 7 Vahvasti samaa mieltä

53. Aktiiviseen urheiluun ja/tai vauhdikkaaseen liikunnan harrastamiseen osallistuminen vapaa-ajallani seuraavien 5 viikon aikana on... (valitse numero, joka parhaiten kuvaa sinua)

Epämiellyttävää 1 2 3 4 5 6 7 Miellyttävää
 Hyödytöntä 1 2 3 4 5 6 7 Hyödyllistä

54. Uskon, että pystyisin urheilemaan ja/tai liikkumaan vauhdikkaasti vapaa-ajallani seuraavien 5 viikon aikana (valitse numero, joka kuvaa sinua parhaiten)

Vahvasti eri mieltä 1 2 3 4 5 6 7 Vahvasti samaa mieltä

55. Useimmat minulle tärkeät ihmiset haluavat, että urheilisin ja/tai liikkuisin vauhdikkaasti vapaa-ajallani seuraavien 5 viikon aikana (valitse numero, joka kuvaa sinua parhaiten)

Vahvasti eri mieltä 1 2 3 4 5 6 7 Vahvasti samaa mieltä

56. Lue väittämät yksitellen ja mieti kuinka osuvia ne ovat tällä hetkellä elämässäsi. Valitse numero, joka kuvaa parhaiten.

Väittämät:

Minusta tuntuu aina, että valitsen itse mitä teen.

Teen mitä pitää, mutta minusta ei tunnu, että se olisi oma valintani

Teen sitä mitä teen, koska asia kiinnostaa minua.

Se mitä teen ei ole useinkaan sitä mitä valitsisin itse.

Koen olevani melko vapaa tekemään mitä ikinä haluan.

Vastausvaihtoehdot:

Vahvasti eri mieltä 1; 2; 3; 4; 5 Vahvasti samaa mieltä

57. Harrastatko liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa?

- a) Kyllä, harrastan säännöllisesti ja aktiivisesti
- b) Kyllä, harrastan silloin tällöin
- c) En harrasta tällä hetkellä, mutta olen aiemmin harrastanut
- d) En harrasta, enkä ole koskaan harrastanutkaan

58. (Jos vastasi 57. a tai b tai c) Minkä ikäisenä aloit harrastaa liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa?

(Alasvetovalikko: vastausvaihtoehdot väliltä 3 v tai nuorempana – 17 v tai vanhempana)

59. (Jos vastasi 57. a tai b) Mitä lajia harrastat urheiluseurassa tällä hetkellä? Valitse alasvetovalikosta sinulle tärkein laji. Merkitse kaikki tällä hetkellä harrastamasi lajit. (Valitse sinulle tärkein laji ensimmäiseksi. Tätä lajia kutsutaan jatkossa päälajiksesi. Jos harrastat useampia lajeja, niin valitse lajit tärkeysjärjestyksessä. 1 = tärkein laji, 2 = toiseksi tärkein laji jne.).

(Lajilista näkyy opiskelijalle)

60. (Jos vastasi 57. a tai b) Mitä lajia harrastat urheiluseurassa tällä hetkellä? Valitse alasvetovalikosta sinulle toiseksi tärkein laji.

(Lajilista näkyy opiskelijalle)

61. (Jos vastasi 57. a tai b) Mitä lajia harrastat urheiluseurassa tällä hetkellä? Valitse alasvetovalikosta sinulle kolmanneksi tärkein laji.

(Lajilista näkyy opiskelijalle)

62. Jos vastasit vain yhden lajin. Minkä ikäisenä teit päätöksen ja aloit harrastaa vain tätä yhtä lajia urheiluseurassa?

(Alasvetovalikko: vastausvaihtoehdot väliltä 3 v tai nuorempana – 17 v tai vanhempana)

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

63. (Jos vastasi 57. a tai b) Minkä tason sarjaan tai kilpailuihin osallistut kuluvan kauden tai olet osallistunut viimeisen kauden aikana?

En/emme osallistu sarjaan tai kilpailuihin

Osallistun/osallistumme harrastetason sarjaan tai kilpailuihin

Osallistun/osallistumme paikallis- tai aluetason sarjaan tai kilpailuihin

Osallistun/osallistumme valtakunnallisen tason sarjaan tai kilpailuihin

64. (Jos vastasi 57. a tai b) Mikä on kilpailullinen tavoitteesi urheilijana? Merkitse korkein taso

Minulla ei ole kilpailullista tavoitetta, urheilen harrastusmielessä tai kehittyäkseni liikunnallisesti

Menestys nuorten sarjoissa/kilpailuissa

Menestys aikuisten sarjoissa/kilpailuissa

65. (Jos vastasi 57. a tai b) **Kuinka monta kertaa normaalina viikkona sinulla on... (valitse oikea kertojen määrä alasvetovalikosta, 0 = ei yhtään kertaa)**

Valmentajan ohjaamia harjoituksia

(Alasvetovalikko: vastausvaihtoehdot väliltä 0 kertaa – 14 kertaa)

66. **Päälajin omatoimisia harjoituksia**

(Alasvetovalikko: vastausvaihtoehdot väliltä 0 kertaa – 14 kertaa)

67. (Jos vastasi 57. a tai b) **Kuinka monta minuuttia yksi tavallinen harjoituskerta kestää? (esim. 60 minuuttia)**

Valmentajan ohjaama harjoituskerta

(Alasvetovalikko: vastausvaihtoehdot väliltä 15 min tai alle – noin 3 tuntia tai yli)

68. **Päälajin omatoiminen harjoituskerta**

(Alasvetovalikko: vastausvaihtoehdot väliltä 15 min tai alle – noin 3 tuntia tai yli)

69. (Jos vastasi 57. a tai b) **Arvioi seuraavien väittämien pohjalta omaa käsitystäsi valmentajastasi.**

Väittämät:

Valmentajani...

Huomioi mielipiteitäni ja ehdotuksiani

Ohjaa urheilullisiin/terveisiin elämäntapoihin

Innostaa liikkumaan ja harjoittelemaan omalla ajalla

Kannustaa harrastamaan myös muita lajeja

On ystävällinen ja helposti lähestyttävä

On kiinnostunut siitä mitä minulle kuuluu

On rohkaiseva ja luo kannustavan harjoitusilmapiirin

Keskustelee usein kanssani

Vastausvaihtoehdot:

Täysin eri mieltä; Jokseenkin eri mieltä; En samaa enkä eri mieltä; Jokseenkin samaa mieltä; Täysin samaa mieltä

70. (Jos vastasi 57. a tai b) **Mieti seuraavissa normaalia arkeasi ja urheiluharrastustasi. Kuinka hyvin seuraavat väittämät pitävät paikkansa kohdallasi?**

Väittämät:

Herään aamuisin pirteänä.

Lopetan sähköisten laitteiden (esim. kännykkä, tabletti jne.) käytön vähintään tunnin ennen nukkumaanmenoa.

Pesen käteni aina ennen ruokailua.

Syön 5-6 ateriaa päivässä (ruokailut+välipalat).

Minulla on riittävästi aikaa olla kavereiden kanssa.

Pidän harjoittelemisesta.

Pidän kilpailemisesta.

Urheiluharrastukseni tuntuu usein liian raskaalta.

Sairastuminen tai loukkaantuminen haittaa usein harjoitteluani.

Sairastumisen tai loukkaantumisen jälkeen palaan harjoituksiin vasta täysin terveenä.

Uskon harrastavani tämänhetkistä lajiani vielä kolmen vuoden päästä.

Vastausvaihtoehdot:

Ei pidä lainkaan paikkaansa; Pitää jonkin verran paikkansa; Pitää osittain paikkansa; Pitää melko hyvin paikkansa; Pitää täysin paikkansa

71. (Jos vastasi 57. a tai b) **Oletko nykyisen tai jonkin aiemman urheiluharrastuksen parissa joskus kokenut epäasiallista tai muuta ikäväksi tuntemaasi kohtelua?**

Kyllä

En

En osaa sanoa

**72. (Kysymykset 72–77 näkyvät vain edelliseen kysymykseen 71. ”kyllä” vastanneille) Millaisesta kohte-
lusta on ollut kyse ja kuinka usein näin on tapahtunut:**

Väittämät:

Pilkkaaminen tai nimittely

Kiroilu tai huutaminen

Ryhmän ulkopuolelle sulkeminen

Pakottaminen urheilemaan sairaana tai loukkaantuneena

Painostaminen aloittamaan tai jatkamaan urheiluharrastusta

Painostaminen lopettamaan urheiluharrastus

Painostamaan vaihtamaan lajia

Painostaminen vaihtamaan seuraa

Väkivallalla uhkailu

Uhkailu muulla kuin väkivallalla, esimerkiksi joukkueesta erottamisella

Päihdyttävien (alkoholi, huumeet, lääkkeet) aineiden tarjoaminen

Kiinnitarttuminen, töniminen tai esimerkiksi esineillä heittäminen

Lyöminen

Seksuaalinen ahdistelu/väkivalta (seksuaalissävytteinen koskettelu, viestit, ehdotukset tai pakotta-
minen seksuaalisiin tekoihin) **(tämä vastausvaihtoehto näkyy vain 7. ja 9. luokille)**

Tilojen esteellisyys

Muu, mitä? _____

Vastausvaihtoehdot:

Ei koskaan; Yhdessä kerran; Muutamia kertoja; Usein; Toistuvasti

73. Kuka kiusaamiseen/kaltoinkohteluun syylistyi?

Valmentaja tai ohjaaja

Oma vanhempi/vanhemmat

Joukkue- tai ryhmäkaveri

Useampi joukkue- tai ryhmäkaveri

Joukkue- tai ryhmäkaverin vanhemmat

Muiden joukkueiden tai ryhmien urheilijat, valmentajat tai vanhemmat

Muu, kuka (esimerkiksi katsojat, nettikiusaaminen) _____

74. Kerroitko asiasta eteenpäin ja jos, niin kenelle kerroit?

En kertonut kenellekään	Vanhemmalle tai toiselle heistä	Valmentajalle	Muulle aikuiselle (kenelle)	Joukkue- tai ryhmä- kaverille	Muulle ystävälle	Muulle, kenelle? _____
----------------------------	---------------------------------------	---------------	-----------------------------------	-------------------------------------	---------------------	------------------------------

75. Missä/miten asiaa käsiteltiin?

Ei mitenkään

Vanhempieni ja kiusaavan joukkueetoverin ja tämän vanhempien kanssa

Yhdessä valmentajan ja vanhempien kanssa

Yhdessä valmentajan kanssa

Koko joukkueen kanssa

Asiaa käsiteltiin seuratasolla

Muulla tavoin, miten?

En osaa sanoa

76. Loppuiko kiusaaminen/kaltoinkohtelu?

Kokonaan

Osittain

Ei loppunut

En osaa sanoa

77. Oletko joskus harkinnut urheiluharrastuksen lopettamista kiusaamisen tai kaltoinkohtelun vuoksi?

Kyllä

En

78. (Jos vastasi 57. c) Minkä ikäisenä aloit harrastaa liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa? (merkitse numeroin ikä)

(Alasvetovalikko: vastausvaihtoehdot väliltä 3 v tai nuorempana – 17 vuotta)

79. (Jos vastasi 57. c) Mitä lajia (lajeja) harrastit seurassa silloin, kun lopetit urheiluseuraharrastuksesi? (jos harrastit useampia lajeja, niin valitse lajit tärkeysjärjestyksessä 1.laji = tärkein laji)

(Alasvetovalikko: lajilista)

80. Muu laji, mikä? _____

81. (Jos vastasi 57. c) Mitä lajia (lajeja) harrastit seurassa silloin, kun lopetit urheiluseuraharrastuksesi? (jos harrastit useampia lajeja, niin valitse lajit tärkeysjärjestyksessä 2.laji = 2. tärkein laji)

(Alasvetovalikko: lajilista)

82. Muu laji, mikä? _____

83. (Jos vastasi 57. c) Mitä lajia (lajeja) harrastit seurassa silloin, kun lopetit urheiluseuraharrastuksesi? (jos harrastit useampia lajeja, niin valitse lajit tärkeysjärjestyksessä 3.laji = 3. tärkein laji)

(Alasvetovalikko: lajilista)

84. Muu laji, mikä? _____

85. (Jos vastasi 57. c) Minkä ikäisenä lopetit urheiluseuraharrastuksesi?

(Alasvetovalikko: vastausvaihtoehdot väliltä 3 v tai nuorempana – 17 v)

86. (Jos vastasi 57. c) Valitse korkeintaan kolme tärkeintä syytä, miksi päätit lopettaa liikuntaharrastuksen urheiluseurassa?

Sairaus/loukkaantuminen

Harrastus oli liian kallis

Harrastaminen ei ollut tarpeeksi innostavaa

Ryhmäni/joukkueeni toiminta loppui

En viihtynyt joukkueessa/ryhmässä

Minulla ei ollut tarpeeksi hauskaa

Kaverinikin lopettivat

En ollut niin hyvä kuin halusin olla

Koronapandemian seurauksena (esim. Pitkä tauko harjoituksista / kilpailuista / peleistä)

Kyllästyin lajiin

Minulla oli muuta tekemistä

Koin kiusaamista/kaltoinkohtelua

Minulle ei jäänyt riittävästi aikaa olla kavereiden kanssa

Halusin panostaa opiskeluun

Minulle ei jäänyt aikaa muille harrastuksille kuin urheilulle

En pidä kilpailemisesta

Halusin harrastaa jotakin muuta urheilulajia

En pitänyt valmentajasta

Muu syy, mikä? _____

87. (Jos vastasi 57. c) Olisitko uudestaan halukas harrastamaan liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa?

Kyllä, kilpailumielessä

Kyllä, harrastusmielessä

Kyllä, kokeilumielessä

En

88. (Jos vastasi 57. c) Kun harrastit seurassa, koitko urheiluharrastuksen parissa epäasiallista tai muuta ikäväksi tuntemaasi kohtelua?

Kyllä

En

En osaa sanoa

**89. (Kysymykset 89–93 näkyvät vain edelliseen kysymykseen 88 kyllä vastanneille) Millaisesta kohte-
lusta on ollut kyse ja kuinka usein näin on tapahtunut:**

Väittämät:

Pilkkaaminen tai nimittely

Kiroilu tai huutaminen

Ryhmän ulkopuolelle sulkeminen

Pakottaminen urheilemaan sairaana tai loukkaantuneena

Painostaminen aloittamaan tai jatkamaan urheiluharrastusta

Painostaminen lopettamaan urheiluharrastus

Painostamaan vaihtamaan lajia

Painostaminen vaihtamaan seuraa

Väkivallalla uhkailu

Uhkailu muulla kuin väkivallalla, esimerkiksi joukkueesta erottamisella

Päihdyttävien (alkoholi, huumeet, lääkkeet) aineiden tarjoaminen

Kiinnitarttuminen, töniminen tai esimerkiksi esineillä heittäminen

Lyöminen

Seksuaalinen ahdistelu/väkivalta (seksuaalissävytteinen koskettelu, viestit, ehdotukset tai pakotta-
minen seksuaalisiin tekoihin **(tämä vastausvaihtoehto näkyy vain 7. ja 9. luokille)**

Tilojen esteellisyys

Muu, mitä?

Vastausvaihtoehdot:

Ei koskaan; Yhdessä kerran; Muutamia kertoja; Usein; Toistuvasti

90. Kuka kiusaamiseen/kaltoinkohteluun syyllistyi?

Valmentaja tai ohjaaja

Oma vanhempi/vanhemmat

Joukkue- tai ryhmäkaveri

Useampi joukkue- tai ryhmäkaveri

Joukkue- tai ryhmäkaverin vanhemmat

Muiden joukkueiden tai ryhmien urheilijat, valmentajat tai vanhemmat

Muu, kuka (esimerkiksi katsojat, nettikiusaaminen) _____

91. Kerroitko asiasta eteenpäin ja jos, niin kenelle kerroit?

En kertonut kenellekään	Vanhemmalle tai toiselle heistä	Valmentajalle	Muulle aikuiselle (kenelle)	Joukkue- tai ryhmä- kaverille	Muulle ystävälle	Muulle, kenelle? _____
----------------------------	---------------------------------------	---------------	-----------------------------------	-------------------------------------	---------------------	------------------------------

92. Missä/miten asiaa käsiteltiin?

Ei mitenkään

Vanhempieni ja kiusaavan joukkueetoverin ja tämän vanhempien kanssa

Yhdessä valmentajan ja vanhempien kanssa

Yhdessä valmentajan kanssa

Koko joukkueen kanssa

Asiaa käsiteltiin seuratasolla

Muulla tavoin, miten?

En osaa sanoa

93. Loppuiko kiusaaminen/kaltoinkohtelu?

Kokonaan

Osittain

Ei loppunut

En osaa sanoa

94. (Jos vastasi 57. d) Oletko koskaan harkinnut harrastavasi liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa?

Kyllä

En

95. (Jos vastasi edelliseen kysymykseen 94. kyllä): Valitse korkeintaan kolme syytä, miksi et ole vielä mennyt mukaan urheiluseuratoimintaan.

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

96. (Jos vastasi 57. c tai d) Olisitko kiinnostunut seuratoiminnasta, jossa harrastettaisiin vuoden aikana eri lajeja monipuolisesti?

En lainkaan kiinnostunut	Jonkin verran kiinnostunut	Melko paljon kiinnostunut	Paljon kiinnostunut	Erittäin paljon kiinnostunut	En osaa sanoa
-----------------------------	-------------------------------	------------------------------	------------------------	---------------------------------	------------------

97. (Jos vastasi 57. a tai b) Onko sinulle sattunut viimeksi kuluneen VUODEN aikana tapaturma tai vamma URHEILUSEURALIIKUNNAN yhteydessä?

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

98. (Jos vastasi 97. kerran tai useammin) Missä URHEILU- TAI LIIKUNTALAJEISSA Sinun vammasi tai tapaturmasi sattuivat?

(Alasvetovalikko: lajilista)

99. (Jos vastasi 97. kerran tai useammin) Montako päivää YHTEENSÄ jouduit olemaan poissa harrastuksista tai koulusta näiden vammojen tai tapaturmien takia viimeisen vuoden aikana?

En yhtään päivää Vähintään yhtenä päivänä. Merkitse kuinka monena _____

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

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

101. (Jos vastasi 100. kerran tai useammin) Missä URHEILU- TAI LIIKUNTALAJEISSA Sinun vammasi tai tapaturmasi sattuivat?

(Alasvetovalikko: lajilista)

102. (Jos vastasi 100. kerran tai useammin) Montako päivää YHTEENSÄ jouduit olemaan poissa harrastuksista tai koulusta näiden vammojen tai tapaturmien takia viimeisen VUODEN aikana?

En yhtään päivää Vähintään yhtenä päivänä. Merkitse kuinka monena _____

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

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

104. (Jos vastasi 103. kerran tai useammin) Missä URHEILU- TAI LIIKUNTALAJEISSA Sinun vammasi tai tapaturmasi sattuivat?

(Alasvetovalikko: lajilista)

105. (Jos vastasi 103. kerran tai useammin) Montako päivää YHTEENSÄ jouduit olemaan poissa harrastuksista tai koulusta näiden vammojen tai tapaturmien takia viimeisen VUODEN aikana?

En yhtään päivää Vähintään yhtenä päivänä. Merkitse kuinka monena _____

(Tästä eteenpäin kysymykset näkyvät taas kaikille)

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

Eniten harrastamasi liikuntamuoto

(Alasvetovalikko: lajilista)

107. Muu liikuntamuoto, mikä? _____

108. Toiseksi eniten harrastamasi liikuntamuoto

(Alasvetovalikko: lajilista)

109. Muu liikuntamuoto, mikä? _____

110. Kolmanneksi eniten harrastamasi liikuntamuoto

(Alasvetovalikko: lajilista)

111. Muu liikuntamuoto, mikä? _____

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

Eniten harrastamasi liikuntamuoto

(Alasvetovalikko: lajilista)

113. Muu liikuntamuoto, mikä? _____

114. Toiseksi eniten harrastamasi liikuntamuoto

(Alasvetovalikko: lajilista)

115. Muu liikuntamuoto, mikä? _____

116. Kolmanneksi eniten harrastamasi liikuntamuoto

(Alasvetovalikko: lajilista)

117. Muu liikuntamuoto, mikä? _____

118. Kuinka monta läheistä ystävää sinulla tällä hetkellä on?

Kolme tai useampia

Kaksi

Yksi

Ei yhtään

119. Tunnetko koskaan itseäsi yksinäiseksi?

En

Kyllä, joskus

Kyllä, melko usein

Kyllä, hyvin usein

120. Pidätkö itseäsi ...?

Aivan liian
laihana

Hieman liian
laihana

Suunnilleen oikean
kokoisena

Hieman liian
lihavana

Aivan liian
lihavana

121. Onko terveytesi mielestäsi ...?

Erinomainen

Hyvä

Kohtalainen

Huono

122. Oletko koskaan käyttänyt näitä?

Väittämät:

Nuuskaa

Nikotiinipusseja

Sähkötupakkaa ("vapea"), joka sisältää jotain seuraavista: nikotiinia, tupakkamakuja, muita makuineita (esim. hedelmämaut) tai jotain muuta.

Vastausvaihtoehdot:

En lainkaan; Olen kokeillut kerran tai pari; Käytän silloin tällöin; Käytän päivittäin; Olen käyttänyt, mutta lopetin

123. Stressillä tarkoitetaan tilannetta, jossa ihminen tuntee itsensä jännittyneeksi, levottomaksi, hermostuneeksi tai ahdistuneeksi taikka hänen on vaikea nukkua asioiden vaivatessa jatkuvasti mieltä. Tunnetko sinä nykyisin tällaista stressiä?

En lainkaan Vain vähän Jonkin verran Melko paljon Erittäin paljon

124. Kuinka usein sinulla on ollut seuraavia oireita viimeisen 6 kuukauden aikana?

Väittämät:

Alakuloisuutta

Ärtynoisyyttä tai pahantuulisuutta

Hermotuneisuutta

Vastausvaihtoehdot:

Lähes päivittäin; Useammin kuin kerran viikossa; Noin kerran viikossa; Noin kerran kuukaudessa;

Harvemmin tai ei koskaan

125. Millaiseksi arvioit perheesi taloudellisen tilanteen?

Erittäin hyväksi Melko hyväksi Kohtalaiseksi Melko huonoksi Erittäin huonoksi

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

Kyllä, kaksi tai useampia Kyllä, yhden Ei

127. Onko sinulla oma huone?

Kyllä Ei

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

Useampia kuin kaksi Kaksi Yksi Ei yhtään

129. Kuinka monta kylpyhuonetta kotonasi on?

Useampia kuin kaksi Kaksi Yksi Ei yhtään

130. Onko kotonasi astianpesukone?

Kyllä Ei

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

Useampia kuin kaksi Kaksi Yksi Ei yhtään

Kysely päättyi.

Kiitos osallistumisestasi!

LIITE 5.

LIITU-tutkimuksen 2023–2024 kyselylomake lukion ja ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoille. A-lomake. (LIITU-2asteA-lomake)

1. Suostun osallistumaan LIITU2023-2024-tutkimuksen kyselyyn

2. ID-tunnistenumero

3. ID-tunnistenumero UUDELLEEN

4. Valitse koulusi

Helsingin koulut

Muun Suomen koulut

5. Kirjoita oppilaitoksesi nimi ja paikkakunta

6. Valitse asuinalueesi alavetovalikosta (kysymys näkyy vain helsinkiläisille)

(Alavetovalikko Helsingin asuinalueista)

7. Sukupuoli

Mies

Nainen

Muu

8. Minkä vuoden opiskelija olet?

1. vuoden opiskelija

2. vuoden opiskelija

3. vuoden opiskelija

Muu, mikä ____

9. Opiskelen...?

Lukiossa

Ammatillisessa oppilaitoksessa

10. (9. Lukiossa vastanneille) Opiskeletko urheilulukiossa?

Kyllä

En

11. (9. Ammatillisessa oppilaitoksessa vastanneille) Opiskeletko ammatillisessa urheiluoppilaitoksessa?

Kyllä

En

12. Suoritatko kaksois- tai kolmoistutkintoa lukiossa tai ammatillisessa oppilaitoksessa?

Kyllä

En

13. (10. ja 11. urheilulukiossa ja ammatillisessa urheiluoppilaitoksessa opiskeleville) Oletko käyttänyt urheiluakatemian palveluja viimeisen vuoden aikana?

Kyllä

En

(13. Kyllä vastanneille) Millaisia urheiluakatemia palveluja olet käyttänyt?

Väittämät:

Harjoittelu/valmennus opiskelupäivän aikana tai yhteydessä

Opintojen ohjaus, urasuunnittelu

Joustavat opintojärjestelyt (esim. etäopiskelu, etätentit)

Lääkäripalvelut

Fysioterapiapalvelut

Ravitsemusasiantuntijapalvelut

Psyykinen valmennus

Fysiikkavalmennus

Testauspalvelut

Vastausvaihtoehdot:

Kyllä; En

14. (9. Ammatillisessa oppilaitoksessa vastanneille) Koulutusala?

Humanistinen ja taide (käsityöt, musiikki, sirkus, tanssi, teatteri)
Yhteiskunnallinen (tieto- ja kirjastopalvelut)
Kauppa ja hallinto (liiketoiminta, yrittäjyys, johtaminen)
Luonnontieteet (luonto ja ympäristö)
Tietojenkäsittely ja tietoliikenne (ICT)
Tekniikka (arkkitehtuuri ja rakentaminen, kone-, prosessi-, energia- ja sähkötekniikka, materiaali- ja prosessitekniikka)
Maa- ja metsätalous (hevostalous, maatalous, metsäala, puutarha-ala)
Terveys- ja hyvinvointi (kasvatus- ja ohjausala, sosiaali- ja terveysala, hyvinvointi)
Palvelu (esim. kauneudenhoito, hotelli, ravintola, matkailu, liikunta, kuljetus, turvallisuus)

15. (9. Ammatillisessa oppilaitoksessa vastanneille) Mikä on koulutusohjelmasi nimi (jätä tyhjäksi, jos et tiedä)

16. Missä kuussa olet syntynyt?

Tammi Helmi Maalis Huhti Touko Kesä Heinä Elo Syys Loka Marras Joul

17. Minä vuonna olet syntynyt? _____

18. Pituutesi _____ cm

20. Painosi _____ kg

21. Missä maassa olet syntynyt?

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

22. Missä maassa äitisi on syntynyt?

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

23. Missä maassa isäsi on syntynyt?

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

24. (Jos vastasi 21. syntyneensä itse muualla kuin Suomessa) Kuinka kauan olet asunut Suomessa?

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

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

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

Asuntolassa
Soluasunnossa, yhteistaloudessa tai ”kimppakämpässä”
Yksin esim. vuokralla tai omistusasunnossa
Yhdessä puolisoni (avo- tai avioliitossa) kanssa
Puolison ja lapsen/lasten kanssa
Yksin lapsen/lasten kanssa
Asun vanhempieni luona yhdessä lapseni/lasteni kanssa
Muulla tavoin, miten? _____

26. Minkälaisella paikkakunnalla asut nykyisin?

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

27. Mitkä asiat ovat sinulle helppoja tai vaikeita?

Väittämät:

Onko sinun vaikea nähdä (jos sinulla on omat silmälasit tai piilolinssit, miten näet niiden kanssa)?
Onko sinun vaikea kuulla puhetta (jos käytät kuulolaitetta huonon kuulon vuoksi, miten kuulet sen kanssa)?
Onko sinun vaikea kävellä noin puoli kilometriä, esimerkiksi urheilukentän ympäri?
Onko sinun vaikea huolehtia itsestäsi eli onko sinulla vaikeuksia esimerkiksi syömisessä tai kenkien pukemisessa?
Onko sinun vaikea puhua niin, että muut ihmiset kuin perheenjäsenet ymmärtävät sinua?

Vastausvaihtoehdot:

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

28. Mitkä asiat ovat sinulle helppoja tai vaikeita?

Väittämät:

Onko sinun vaikea oppia asioita?
Onko sinun vaikea muistaa asioita?
Onko sinun vaikea keskittyä, vaikka tehtävä olisi mielestäsi kiva?
Onko sinun vaikea hyväksyä muutoksia omiin rutiineihisi?
Onko sinun vaikea hallita omaa käytöstäsi?
Onko sinun vaikea saada ystäviä?

Vastausvaihtoehdot:

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

29. Käytätkö liikumisen apuvälinettä (kuten pyörätuolia tai kävelytukea)?

Kyllä En

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

30. Mieti 7 edellistä päivää. Merkitse, kuinka monena päivänä olet liikkunut yhteensä vähintään 60 minuuttia päivässä?

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

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

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

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

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

Lisääntynyt paljon	Lisääntynyt jonkin verran	Pysynyt ennallaan	Vähentynyt jonkin verran	Vähentynyt paljon	En osaa sanoa
-----------------------	------------------------------	----------------------	-----------------------------	----------------------	------------------

33. Kuinka usein tavallisen viikon aikana käytät seuraavia liikuntaa mittaavia laitteita?

Väittämät:

Sovellus älypuhelimessa

Aktiivisuusmittari/ranneke tai urheilukello

Sykemittari

Vastausvaihtoehdot:

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

Lähes koko ajan

34. Kuinka pitkä on opiskelumatkasi?

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

35. Kuinka kuljet opiskelumatkasi yleensä? Valitse yksi yleisin kulkutapa.

Väittämät:

Talvella

Syksyllä ja keväällä

Vastausvaihtoehdot:

Kävelen; Pyörällä; Moottoriajoneuvolla

36. Vastaa seuraaviin itseäsi koskeviin väittämiin mahdollisimman tarkasti. Valitse yksi vaihtoehto, joka parhaiten vastaa sinun käsitystäsi:

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

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

Väittämät:

Oppilaitoksen järjestämissä liikuntakerhoissa (oppilaitoksen oppitunteja ei lasketa mukaan)

Urheiluseuran järjestämissä harjoituksissa, kilpailuissa tai otteluissa

Muun seuran tai kerhon järjestämissä liikuntatilaisuuksissa (järjestäjinä esim. partio, seurakunta, kyläyhdistys). Urheiluseuratoimintaa ei lasketa tässä mukaan.

Liikunta-alan yritysten järjestämissä tilaisuuksissa (järjestäjinä esim. kuntokeskukset, sisäliikunta-puistot, laskettelukeskukset, ratsastustallit, tanssiopisto)

Omaehtoisesti (esim. ulkona pelailu, lenkkeily, höntsäily)

Vastausvaihtoehdot:

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

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

Väittämät:

Oppilaitoksen piha-alue

Ulkokentät; myös ulkojääradat (esimerkkejä: urheilukentät, liikuntapuistot, ulkokuntosalit, maaumalat)

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

Aito luonto; metsät, vesistöt (esimerkkejä: suunnistus, maastopyöräily, vaellus, marjastus, frisbee-golf, veneily, surfaus, suppaus, uinti)

Ylläpidetyt ulkoilualueet, ulkoilureitit (esimerkkejä: pururadat, hiihtoladut, kuntoportaat, uimarannat)

Kevyenliikenteenväylät; kävely- ja pyörätiet

Kaupunkitila (esimerkkejä: aukiot, skuutti- ja skeittipaikat, puistot)

Vastausvaihtoehdot:

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

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

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

40. Millainen mahdollisuus sinulla on ollut vaikuttaa seuraaviin asioihin oppilaitoksessasi tämän lukuvuoden aikana?

Väittämät:

Välitunti- tai taukoliikunnan suunnittelu tai toteutus

Oppilaitoksen tilojen suunnittelu välitunti- tai taukoliikuntaan soveltuviksi

Oppilaitoksen teemapäivien, juhlien, retkien ja (tai) leirikoulun järjestäminen

Vastausvaihtoehdot:

Erittäin hyvä; Melko hyvä; Ei hyvä eikä huono; Melko huono; Erittäin huono

41. Koen olevani tärkeä osa...

Väittämät:

Luokkayhteisöä

Kouluyhteisöä

Vastausvaihtoehdot:

Täysin samaa mieltä; Samaa mieltä; Ei samaa eikä eri mieltä; Eri mieltä; Täysin eri mieltä

42. Kuinka usein opiskelupäivän aikana tauoilla... (välitunti, ruokatunti, hyppytunti)?

Väittämät:

Liikut reippaasti (esim. reipas kävely, pelailu, kuntosalilla käynti)

Liikut kevyesti (esim. rauhallinen kävely, venyttely)

Vastausvaihtoehdot:

Päivittäin; Useita kertoja viikossa; Noin kerran viikossa; Harvemmin kuin kerran viikossa; En koskaan;
Ei mahdollisuutta

43. Kuinka usein opiskelupäivän aikana tauoilla (välitunti, ruokatunti, hyppytunti) tai opiskelupäivän jälkeen...

Väittämät:

Hyödynnät oppilaitoksen tiloissa tai pihalla olevia liikuntavälineitä (esim. pingis-/biljardipöytä, leuanvetotanko, pallot)

Osallistut muiden opiskelijoiden ohjaamaan liikuntaan

Ohjaat muiden opiskelijoiden liikkumista

Liikut oppilaitoksen liikuntasalissa

Liikut oppilaitoksen kuntosalissa

Osallistut oppilaitoksen liikunnalliseen kerhoon

Vastausvaihtoehdot:

Päivittäin; Useita kertoja viikossa; Noin kerran viikossa; Harvemmin kuin kerran viikossa; En koskaan;
Ei mahdollisuutta

44. Kuinka usein oppitunneilla...

Väittämät:

Osallistut ohjattuun taukoliikuntaan oppitunneilla

Työskentelet seisten oppitunneilla

Osallistut toiminnalliseen opetukseen, jossa liikkumista hyödynnetään oppimisen tukena

Vastausvaihtoehdot:

Päivittäin; Useita kertoja viikossa; Noin kerran viikossa; Harvemmin kuin kerran viikossa; En koskaan;
Ei mahdollisuutta

45. Oletko saanut oppilaitoksessa yksilöllistä neuvontaa liikkumisen tueksi (esim. personal trainer -toiminta)?

Kyllä Ei

46. Harrastatko liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa?

- a) Kyllä, harrastan säännöllisesti ja aktiivisesti
- b) Kyllä, harrastan silloin tällöin
- c) En harrasta tällä hetkellä, mutta olen aiemmin harrastanut
- d) En harrasta, enkä ole koskaan harrastanutkaan

47. (Jos vastasi 46. a tai b tai c) Minkä ikäisenä aloit harrastaa liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa?

(Alasvetovalikko: vastausvaihtoehdot väliltä 3 v tai nuorempana – 17 vanhempana)

48. (Jos vastasi 46. a tai b) Kuinka montaa lajia harrastat tällä hetkellä urheiluseurassa? (Ota huomioon kaikki eri vuodenaikoina urheiluseurassa harrastamasi lajit)

Yhtä lajia 2 lajia 3 lajia 4 lajia 5 lajia 6 tai useampaa lajia

49. (Jos vastasi 48. yhtä lajia) Minkä ikäisenä teit päätöksen ja aloit harrastaa vain tätä yhtä lajia urheiluseurassa?

(Alasvetovalikko: vastausvaihtoehdot väliltä 3 v tai nuorempana – 17 v tai vanhempana)

50. (Jos vastasi 46. a tai b) Kuinka montaa lajia olet kaiken kaikkiaan harrastanut urheiluseurassa? (Ota huomioon kaikki urheiluseurassa aikaisemmin harrastamasi ja tällä hetkellä harrastamasi lajit)

Yhtä lajia 2 lajia 3 lajia 4 lajia 5 lajia 6 tai useampaa lajia

51. (Jos vastasi 46. a tai b) Mitä lajia harrastat urheiluseurassa tällä hetkellä? Valitse alasvetovalikosta sinulle tärkein laji. Merkitse kaikki tällä hetkellä harrastamasi lajit. (Valitse sinulle tärkein laji ensimmäiseksi. Tätä lajia kutsutaan jatkossa päälajiksesi. Jos harrastat useampia lajeja, niin valitse lajit tärkeysjärjestyksessä. 1 = tärkein laji, 2 = toiseksi tärkein laji jne. Mikäli harrastat seurassa vain yhtä lajia, jätä tämä ja seuraava kohta tyhjäksi).

(Lajilista näkyy opiskelijalle.)

52. Muu laji, mikä _____

53. (Jos vastasi 46. a tai b) Mitä lajia harrastat urheiluseurassa tällä hetkellä? Valitse alasvetovalikosta sinulle toiseksi tärkein laji. (Mikäli harrastat seurassa vain yhtä lajia, jätä tämä kohta tyhjäksi).

(Lajilista näkyy opiskelijalle.)

54. Muu laji, mikä _____

55. (Jos vastasi 46. a tai b) Mitä lajia harrastat urheiluseurassa tällä hetkellä? Valitse alasvetovalikosta sinulle kolmanneksi tärkein laji.

(Lajilista näkyy opiskelijalle.)

56. Muu laji, mikä _____

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

57. (Jos vastasi 46. a tai b) Minkä tason sarjaan tai kilpailuihin osallistut kuluvaan kauden tai olet osallistunut viimeisen kauden aikana?

En/emme osallistu sarjaan tai kilpailuihin

Osallistun/osallistumme harrastetason sarjaan tai kilpailuihin

Osallistun/osallistumme paikallis- tai aluetason sarjaan tai kilpailuihin Osallistun/osallistumme valtakunnallisen tason sarjaan tai kilpailuihin

58. (Jos vastasi 46. a tai b) Mikä on kilpailullinen tavoitteesi urheilijana? Merkitse korkein taso

Minulla ei ole kilpailullista tavoitetta, urheilen harrastusmielessä tai kehittyäkseni liikunnallisesti

Menestys nuorten sarjoissa/kilpailuissa

Menestys aikuisten sarjoissa/kilpailuissa

59. (Jos vastasi 46. a tai b) Kuinka monta kertaa normaalina viikkona sinulla on... (valitse oikea kertojen määrä alasvetovalikosta, 0 = ei yhtään kertaa)

Valmentajan ohjaamia harjoituksia

(Alasvetovalikko: vastausvaihtoehdot väliltä 0 kertaa – 14 kertaa)

60. Päälajin omatoimisia harjoituksia

(Alasvetovalikko: vastausvaihtoehdot väliltä 0 kertaa – 14 kertaa)

61. (Jos vastasi 46. a tai b) Kuinka monta minuuttia yksi tavallinen harjoituskerta kestää? (esim. 60 minuuttia)

Valmentajan ohjaama harjoituskerta

(Alasvetovalikko: vastausvaihtoehdot väliltä 15min tai alle – noin 3 tuntia tai yli)

62. Päälajin omatoiminen harjoituskerta

(Alasvetovalikko: vastausvaihtoehdot väliltä 15min tai alle – noin 3 tuntia tai yli)

63. (Jos vastasi 46. a tai b) Mikä seuraavista kuvaa arkiharjoitteluasi parhaiten? Valitse yksi vaihtoehto.

Harjoitteluni toteutuu pääasiassa opiskelupäivän yhteydessä (ennen, aikana tai välittömästi sen jälkeen)

Harjoitteluni toteutuu osittain opiskelupäivän aikana ja osittain iltaisin
Harjoitteluni toteutuu pääasiassa iltaisin

64. (Jos vastasi 46. a tai b) Vastaa kumpaankin kohtaan, mitä mieltä sinä olet seuraavista kilpaurheilua koskevista eettisistä väittämistä?

Väittämät:

Lajissani on mielestäni mahdollista päästä KANSALLISELLE huipulle ilman dopingia.

Lajissani on mielestäni mahdollista päästä KANSAINVÄLISELLE huipulle ilman dopingia.

Vastausvaihtoehdot:

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

65. (Jos vastasi 46. a) Mieti seuraavissa urheiluharrastustasi. Kuinka hyvin seuraavat väittämät pitävät paikkansa kohdallasi?

Väittämät:

Valmentajani kohtelee urheilijoita oikeudenmukaisesti.

Valmentajani on kiinnostunut siitä, mitä minulle kuuluu.

Valmentajalleni on helppoa kertoa asioista.

Valmentajani keskustelee kanssani säännöllisesti.

Valmentajani arvostaa urheilijoiden ehdotuksia.

Valmentajani rohkaisee minua ilmaisemaan mielipiteeni.

Vastausvaihtoehdot:

Ei pidä lainkaan paikkaansa; Pitää jonkin verran paikkaansa; Pitää osittain paikkansa; Pitää melko hyvin paikkansa; Pitää täysin paikkansa

66. (Jos vastasi 46. a tai b) Mieti seuraavissa normaalia arkeasi ja urheiluharrastustasi. Kuinka hyvin seuraavat väittämät pitävät paikkansa kohdallasi?

Väittämät:

Herään aamuisin pirteänä.

Lopetan sähköisten laitteiden (esim. kännykkä, tabletti jne.) käytön vähintään tunnin ennen nukkumaanmenoa.

Pesen käteni aina ennen ruokailua.

Syön 5-6 ateriaa päivässä (ruokailut + välipalat)

Minulla on riittävästi vapaa-aikaa.

Minulla on riittävästi aikaa olla kavereiden kanssa.

Motivaationi harjoitteluun on tällä hetkellä hyvä.

Pidän harjoittelemisesta.

Harjoittelu tuntuu usein liian raskaalta.

Urheiluharrastukseni tuntuu usein liian raskaalta.

Sairastuminen tai loukkaantuminen haittaa usein harjoitteluani.

Sairastumisen tai loukkaantumisen jälkeen palaan harjoituksiin vasta täysin terveenä.

Tiedän, miten pystyn edistämään omaa palautumistani.

Uskon harrastavani tämänhetkistä lajiani vielä kolmen vuoden päästä.

Vastausvaihtoehdot:

Ei pidä lainkaan paikkaansa; Pitää jonkin verran paikkaansa; Pitää osittain paikkansa; Pitää melko hyvin paikkansa; Pitää täysin paikkansa

67. (Jos vastasi 46. a, b, c) Olisitko kiinnostunut toimimaan seurassa muussa roolissa kuin liikkujana tai urheilijana?

Väittämät:

Valmentajana/ohjaajana

Muussa roolissa, esimerkiksi toimitsijana, huoltotehtävissä, varainhankkijana

Vastausvaihtoehdot:

En koskaan; En tällä hetkellä; Kyllä, tällä hetkellä; Kyllä, tulevaisuudessa; En osaa sanoa

68. (Jos vastasi 46. a, b tai c) Oletko nykyisen tai jonkin aiemman urheiluharrastuksen parissa joskus kokenut epäasiallista tai muuta ikäväksi tuntemaasi kohtelua?

Kyllä En En osaa sanoa

69. (Jos vastasi 46. a, b tai c) Oletko nykyisen tai jonkin aiemman urheiluharrastuksen parissa joskus kokenut seuraavaa kohtelua ja kuinka usein näin on tapahtunut?

Väittämät:

Pilkkaaminen tai nimittely

Kiroilu tai huutaminen

Ryhmän ulkopuolelle sulkeminen

Pakottaminen urheilemaan sairaana tai loukkaantuneena

Painostaminen aloittamaan tai jatkamaan urheiluharrastusta

Painostaminen lopettamaan urheiluharrastus

Painostamaan vaihtamaan lajia

Painostaminen vaihtamaan seuraa

Väkivallalla uhkailu

Uhkailu muulla kuin väkivallalla, esimerkiksi joukkueesta erottamisella

Päihdyttävien (alkoholi, huumeet, lääkkeet) aineiden tarjoaminen

Kiinnitarttuminen, töniminen tai esimerkiksi esineillä heittäminen

Lyöminen

Seksuaalinen ahdistelu/väkivalta (seksuaalissävytteinen koskettelu, viestit, ehdotukset tai pakottaminen seksuaalisiin tekoihin)

Tilojen esteellisyys

Muu, mitä? _____

Vastausvaihtoehdot:

Ei koskaan; Yhden kerran; Muutamia kertoja; Usein; Toistuvasti

70. (Jos vastasi 46. a, b tai c) Kuka kiusaamiseen/kaltoinkohteluun syyllistyi?

Valmentaja tai ohjaaja

Oma vanhempi/vanhemmat

Joukkue- tai ryhmäkaveri

Useampi joukkue- tai ryhmäkaveri

Joukkue- tai ryhmäkaverin vanhemmat

Muiden joukkueiden tai ryhmien urheilijat, valmentajat tai vanhemmat

Muu, kuka (esimerkiksi katsojat, nettikiusaaminen) _____

71. (Jos vastasi 46. a, b tai c) Kerroitko asiasta eteenpäin ja jos, niin kenelle kerroit?

En kertonut kenellekään	Vanhemmalle tai toiselle heistä	Valmentajalle	Muulle aikuiselle (kenelle)	Joukkue- tai ryhmä- kaverille	Muulle ystävälle	Muulle, kenelle?
----------------------------	---------------------------------------	---------------	-----------------------------------	-------------------------------------	---------------------	---------------------

72. (Jos vastasi 46. a, b tai c) Missä/miten asiaa käsiteltiin?

Ei mitenkään

Vanhempieni ja kiusaavan joukkueetoverin ja tämän vanhempien kanssa

Yhdessä valmentajan ja vanhempien kanssa

Yhdessä valmentajan kanssa

Koko joukkueen kanssa

Asiaa käsiteltiin seuratasolla

Muulla tavoin, miten?

En osaa sanoa

73. (Jos vastasi 46. a, b tai c) Loppuiko kiusaaminen/kaltoinkohtelu?

Kokonaan Osittain Ei loppunut En osaa sanoa

74. (Jos vastasi 46. a, b tai c) Oletko joskus harkinnut urheiluharrastuksen lopettamista kiusaamisen tai kaltoinkohtelun vuoksi?

Kyllä En

75. (Jos vastasi 46. c) Minkä ikäisenä aloit harrastaa liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa?

(Alasvetovalikko: vastausvaihtoehdot väliltä 3 v tai nuorempana – 17 vuotta)

76. (Jos vastasi 46. c) Kuinka montaa lajia kaiken kaikkiaan harrastit urheiluseurassa?

Yhtä lajia 2 lajia 3 lajia 4 lajia 5 lajia 6 tai useampaa lajia

77. (Jos vastasi 46. c) Minkä ikäisenä lopetit urheiluseuraharrastuksesi?

(Alasvetovalikko: vastausvaihtoehdot väliltä 3 v tai nuorempana – 17 v)

78. (Jos vastasi 46. c) Mikä seuraavista kuvaa parhaiten aiempaa osallistumistasi urheiluseuratoimintaan? Harrastin urheiluseurassa...

Kokeilumielessä Harrastusmielessä Kilpailumielessä

79. (Jos vastasi 46. c) Mitä lajia (lajeja) harrastit seurassa silloin, kun lopetit urheiluseuraharrastuksesi? (Jos harrastit useampia lajeja, niin valitse lajit tärkeysjärjestyksessä 1.laji = tärkein laji)

(Alasvetovalikko: lajilista)

80. muu laji, mikä? _____

81. (Jos vastasi 46. c) Mitä lajia (lajeja) harrastit seurassa silloin, kun lopetit urheiluseuraharrastuksesi? (Jos harrastit useampia lajeja, niin valitse lajit tärkeysjärjestyksessä 2.laji = 2. tärkein laji)

(Alasvetovalikko: lajilista)

82. muu laji, mikä? _____

83. (Jos vastasi 46. c) Mitä lajia (lajeja) harrastit seurassa silloin, kun lopetit urheiluseuraharrastuksesi? (Jos harrastit useampia lajeja, niin valitse lajit tärkeysjärjestyksessä 3.laji = 3. tärkein laji)

(Alasvetovalikko: lajilista)

84. muu laji, mikä? _____

85. (Jos vastasi 46. c) Valitse korkeintaan kolme tärkeintä syytä, miksi päätit lopettaa liikuntaharrastuksen urheiluseurassa?

Sairaus/loukkaantuminen

Harrastus oli liian kallis

Harrastaminen ei ollut tarpeeksi innostavaa

Ryhmäni/joukkueeni toiminta loppui

En viihtynyt joukkueessa/ryhmässä

Minulla ei ollut tarpeeksi hauskaa

Kaverinikin lopettivat

En ollut niin hyvä kuin halusin olla

Koronapandemian seurauksena (esim. Pitkä tauko harjoituksista / kilpailuista / peleistä)

Kyllästyin lajiin

Minulla oli muuta tekemistä

Koin kiusaamista/kaltoinkohtelua

Minulle ei jäänyt riittävästi aikaa olla kavereiden kanssa

Halusin panostaa opiskeluun

Minulle ei jäänyt aikaa muille harrastuksille kuin urheilulle

En pidä kilpailemisesta

Halusin harrastaa jotakin muuta urheilulajia
En pitänyt valmentajasta
Muu syy, mikä? _____

86. (Jos vastasi 46. c) Olisitko uudestaan halukas harrastamaan liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa?

Kyllä, kilpailumielessä Kyllä, harrastusmielessä Kyllä, kokeilumielessä En

87. (Jos vastasi 46. a, b, c) Olisitko kiinnostunut toimimaan seurassa muussa roolissa kuin liikkujana tai urheilijana?

Väittämät:

Valmentajana/ohjaajana

Muussa roolissa, esimerkiksi toimitsijana, huoltotehtävissä, varainhankkijana

Vastausvaihtoehdot:

En koskaan; En tällä hetkellä; Kyllä, tällä hetkellä; Kyllä, tulevaisuudessa; En osaa sanoa

88. (Jos vastasi 46. c) Kun harrastit seurassa, koitko urheiluseuraharrastuksen parissa epäasiallista tai muuta ikäväksi tuntemaasi kohtelua?

Kyllä En En osaa sanoa

89. (Jos vastasi 46. c) Kun harrastit seurassa, koitko urheiluseuraharrastuksen parissa seuraavaa kohtelua ja kuinka usein näin tapahtui?

Väittämät:

Pilkkaaminen tai nimittely

Kiroilu tai huutaminen

Ryhmän ulkopuolelle sulkeminen

Pakottaminen urheilemaan sairaana tai loukkaantuneena

Painostaminen aloittamaan tai jatkamaan urheiluharrastusta

Painostaminen lopettamaan urheiluharrastus

Painostamaan vaihtamaan lajia

Painostaminen vaihtamaan seuraa

Väkivallalla uhkailu

Uhkailu muulla kuin väkivallalla, esimerkiksi joukkueesta erottamisella

Päihdyttävien (alkoholi, huumeet, lääkkeet) aineiden tarjoaminen

Kiinnitarttuminen, töniminen tai esimerkiksi esineillä heittäminen

Lyöminen

Seksuaalinen ahdistelu/väkivalta (seksuaalissävytteinen koskettelu, viestit, ehdotukset tai pakottaminen seksuaalisiin tekoihin)

Tilojen esteellisyys

Muu, mitä? _____

Vastausvaihtoehdot:

Ei koskaan; Yhdessä kerran; Muutamia kertoja; Usein; Toistuvasti

90. Kuka kiusaamiseen/kaltoinkohteluun syyllistyi?

Valmentaja tai ohjaaja

Oma vanhempi/vanhemmat

Joukkue- tai ryhmäkaveri

Useampi joukkue- tai ryhmäkaveri

Joukkue- tai ryhmäkaverin vanhemmat

Muiden joukkueiden tai ryhmien urheilijat, valmentajat tai vanhemmat

Muu, kuka (esimerkiksi katsojat, nettikiusaaminen) _____

91. Kerroitko asiasta eteenpäin ja jos, niin kenelle kerroit?

En kertonut kenellekään	Vanhemmalle tai toiselle heistä	Valmentajalle	Muulle aikuiselle (kenelle)	Joukkue- tai ryhmäkaverille	Muulle ystävälle	Muulle, kenelle?
-------------------------	---------------------------------	---------------	-----------------------------	-----------------------------	------------------	------------------

92. Missä/miten asiaa käsiteltiin?

Ei mitenkään
Vanhempieni ja kiusaavan joukkueetoverin ja tämän vanhempien kanssa
Yhdessä valmentajan ja vanhempien kanssa
Yhdessä valmentajan kanssa
Koko joukkueen kanssa
Asiaa käsiteltiin seuratasolla
Muulla tavoin, miten?
En osaa sanoa

93. Loppuiko kiusaaminen/kaltoinkohtelu?

Kokonaan Osittain Ei loppunut En osaa sanoa

94. (Jos vastasi 46. d) Oletko koskaan harkinnut harrastavasi liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa?

Kyllä En

95. (Jos vastasi 94. kyllä) Valitse korkeintaan kolme syytä, miksi et ole vielä mennyt mukaan urheiluseuratoimintaan.

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

96. (Jos vastasi 46. c tai d) Olisitko kiinnostunut seuratoiminnasta, jossa harrastettaisiin vuoden aikana eri lajeja monipuolisesti?

En lainkaan Jonkin verran Melko paljon Paljon Erittäin paljon En osaa
kiinnostunut kiinnostunut kiinnostunut kiinnostunut kiinnostunut sanoa

97. (Jos vastasi 46. a tai b) Onko sinulle sattunut viimeksi kuluneen VUODEN aikana tapaturma tai vamma URHEILUSEURALIIKUNNAN yhteydessä?

Ei Kerran 2 kertaa 3 kertaa tai useammin

98. (Jos vastasi 97. kerran tai useammin) Missä URHEILU- TAI LIIKUNTALAJEISSA Sinun vammasi tai tapaturmasi sattuivat?

(Alasvetovalikko: lajilista)

99. (Jos vastasi 97. kerran tai useammin) Montako päivää YHTEENSÄ jouduit olemaan poissa harrastuksista tai koulusta näiden vammojen tai tapaturmien takia viimeisen vuoden aikana?

En yhtään päivää Vähintään yhtenä päivänä. Merkitse kuinka monena _____

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

Ei Kerran 2 kertaa 3 kertaa tai useammin

101. (Jos vastasi 100. kerran tai useammin) Missä URHEILU- TAI LIIKUNTALAJEISSA Sinun vammasi tai tapaturmasi sattuivat?

(Alasvetovalikko: lajilista)

102. (Jos vastasi 100. kerran tai useammin) Montako päivää YHTEENSÄ jouduit olemaan poissa harrastuksista tai koulusta näiden vammojen tai tapaturmien takia viimeisen VUODEN aikana?

En yhtään päivää Vähintään yhtenä päivänä. Merkitse kuinka monena _____

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

Ei Kerran 2 kertaa 3 kertaa tai useammin

104. (Jos vastasi 103. kerran tai useammin) Missä URHEILU- TAI LIIKUNTALAJEISSA Sinun vammasi tai tapaturmasi sattuivat?

(Alasvetovalikko: lajilista)

105. (Jos vastasi 103. kerran tai useammin) Montako päivää YHTEENSÄ jouduit olemaan poissa harrastuksista tai koulusta näiden vammojen tai tapaturmien takia viimeisen vuoden aikana?

En yhtään päivää Vähintään yhtenä päivänä. Merkitse kuinka monena _____

(Tästä eteenpäin kysymykset näkyvät taas kaikille)

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

Eniten harrastamasi liikuntamuoto

(Alasvetovalikko: lajilista)

107. Muu liikuntamuoto, mikä? _____

108. Toiseksi eniten harrastamasi liikuntamuoto

(Alasvetovalikko: lajilista)

109. Muu liikuntamuoto, mikä? _____

110. Kolmanneksi eniten harrastamasi liikuntamuoto

(Alasvetovalikko: lajilista)

111. Muu liikuntamuoto, mikä? _____

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

Eniten harrastamasi liikuntamuoto

(Alasvetovalikko: lajilista)

113. Muu liikuntamuoto, mikä? _____

114. Toiseksi eniten harrastamasi liikuntamuoto

(Alasvetovalikko: lajilista)

115. Muu liikuntamuoto, mikä? _____

116. Kolmanneksi eniten harrastamasi liikuntamuoto

(Alasvetovalikko: lajilista)

117. Muu liikuntamuoto, mikä? _____

118. Vastaa jokaiseen kohtaan, mitä mieltä sinä olet seuraavista kilpaurheilua koskevista eettisistä väittämistä.

Väittämät:

Urheilussa pitää noudattaa yhteisiä sääntöjä.

Ketään ei saa vahingoittaa tarkoituksellisesti.

Sääntöjä voi rikkoa, jos sen avulla voittaa kilpailun tai ottelun.

Dopingin käyttäjät jäävät kiinni.

Katsomossa on turvallista seurata urheilutapahtumia.

Vastausvaihtoehdot:

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

119. Aiotko seuraavan vuoden aikana vähentää ruudun ääressä viettämäsi aikaa?

Ehdottomasti en Luultavasti en Luultavasti kyllä Ehdottomasti kyllä

120. Ottaako kotiväkesi kantaa siihen, miten paljon vietät aikaa ruudun ääressä?

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

121. Kuinka usein syöt yleensä aamiaista (enemmän kuin vain lasin maitoa tai mehua)?

MERKITSE YKSI VAIHTOEHTO KOULUPÄIVIEN JA YKSI VAIHTOEHTO VIIKONLOPUN OSALTA.

KOULUPÄIVÄT

En koskaan syö aamiaista koulupäivinä

Yhtenä koulupäivänä

Kahtena koulupäivänä

Kolmena koulupäivänä

Neljänä koulupäivänä

Viitenä koulupäivänä

122. VIIKONLOPPU

En koskaan syö aamiaista viikonloppuna

Syön tavallisesti aamiaista vain yhtenä päivänä viikonloppuisin (lauantaina TAI sunnuntaina)

Syön tavallisesti aamiaista molempina päivinä viikonloppuisin (lauantaina JA sunnuntaina)

123. Pidätkö itseäsi...?

Aivan liian Hieman liian Suunnilleen Hieman liian Aivan liian
laihana laihana oikean kokoisena lihavana lihavana

124. Onko terveytesi mielestäsi...?

Erinomainen Hyvä Kohtalainen Huono

125. Oletko koskaan käyttänyt näitä?

Väittämät:

Nuuskaa

Nikotiinipusseja

Sähkötupakkaa ("vapea"), joka sisältää jotain seuraavista: nikotiinia, tupakkamakuja, muita makuaineita (esim. hedelmämaut) tai jotain muuta.

Vastausvaihtoehdot:

En lainkaan; Olen kokeillut kerran tai pari; Käytän silloin tällöin; Käytän päivittäin; Olen käyttänyt mutta lopetin

126. Kuinka usein sinulla on ollut seuraavia oireita viimeisen 6 kuukauden aikana? MERKITSE YKSI VAIHTOEHTO KULTAKIN RIVILTÄ.

Väittämät:

Päänsärkyä

Vatsakipu

Niska-hartiasärkyjä
Selkäkipuja
Alakuloisuutta
Ärtyneisyyttä tai pahantuulisuutta
Hermotuneisuutta
Vaikeuksia päästä uneen
Huimauksen tunnetta
Heräilemistä öisin

Vastausvaihtoehdot:

Lähes päivittäin; Useammin kuin kerran viikossa; Noin kerran viikossa; Noin kerran kuukaudessa;
Harvemmin tai ei koskaan

127. Miten usein sinusta tuntuu, että olet nukkunut riittävästi?

Joka tai lähes joka aamu 3–5 aamuna viikossa 1–2 aamuna viikossa Ei juuri koskaan

128. Milloin menet tavallisesti nukkumaan, jos sinun on mentävä kouluun seuraavana päivänä?

Viimeistään klo 21.00; 21.30; 22.00; 22.30; 23.00; 23.30; 24.00; 0.30; 1.00; 1.30; 2.00 tai myöhemmin

129. Milloin menet tavallisesti nukkumaan viikonloppuisin tai vapaapäivinä?

Viimeistään klo 21.00; 21.30; 22.00; 22.30; 23.00; 23.30; 24.00; 0.30; 1.00; 1.30; 2.00; 2.30; 3.00; 3.30; 4.00 tai myöhemmin

130. Milloin tavallisesti heräät arkiaamuisin?

Viimeistään klo 05.00; 05.30; 06.00; 06.30; 07.00; 07.30; 08.00 tai myöhemmin

131. Milloin tavallisesti heräät viikonloppuisin tai vapaapäivinä?

Viimeistään klo 07.00; 7.30; 8.00; 8.30; 9.00; 9.30; 10.00; 10.30; 11.00; 11.30; 12.30; 13.00; 13.30; 14.00 tai myöhemmin

132. (Vain lukio-opiskelijoille) Mikä oli viimeksi saamasi arvosana lukion liikunnan pakollisesta opintojaksosta?

4 5 6 7 8 9 10 Emme ole vielä saaneet liikunnasta numeroa todistuksessa

133. (Vain lukio-opiskelijoille) Viimeisimmässä todistuksessa arvosanani oli...

Väittämät:

Äidinkielessä tai pääasiallisessa opetuskielessä
Matematiikassa

Vastausvaihtoehdot:

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

134. (Vain ammatillisessa oppilaitoksessa opiskeleville) Mikä oli arvosanasi opintojaksosta Työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen?

4 5 6 7 8 9 10 Emme ole vielä saaneet liikunnasta numeroa todistuksessa

135. (Vain ammatillisessa oppilaitoksessa opiskeleville) Viimeisimmässä todistuksessa arvosanani oli...

Väittämät:

Äidinkieli/Viestintä ja vuorovaikutus äidinkielellä
Matematiikka/matematiikka ja matematiikan soveltaminen

Vastausvaihtoehdot:

En ole vielä saanut arvosanaa; 1; 2; 3; 4; 5

136. Valitse seuraavista vaihtoehtoista se, joka parhaiten kuvaa mielipidettäsi.

Olen varma, että...

Väittämät:

Minulla on hyvät tiedot terveydestä

Löydän tarvittaessa terveyteen liittyvää tietoa, jota minun on helppo ymmärtää

Osaan päätellä, miten oma toimintani vaikuttaa ympäröivään luontoon

Osaan helposti antaa esimerkkejä asioista, jotka edistävät terveyttä

Osaan noudattaa lääkärin tai hoitajan minulle antamia ohjeita

Osaan perustella omia terveyteen liittyviä valintojani

Osaan tarvittaessa antaa ideoita miten terveyttä voidaan kohentaa lähiympäristössäni (esim. Lähellä oleva paikka tai alue, perhe, ystävät)

Osaan yleensä selvittää onko jokin terveyteen liittyvä tieto oikea vai väärä

Osaan päätellä, miten käyttäytymiseni vaikuttaa terveyteeni

Osaan vertailla keskenään eri tietolähteistä saatua terveyteen liittyvää tietoa

Vastausvaihtoehdot:

Ei lainkaan totta; Ei aivan totta; Jossain määrin totta; Täysin totta

137. Kuinka monta läheistä ystävää sinulla tällä hetkellä on?

Kolme tai useampia

Kaksi

Yksi

Ei yhtään

138. Tunnetko koskaan itseäsi yksinäiseksi?

En

Kyllä, joskus

Kyllä, melko usein

Kyllä, hyvin usein

139. Mikä on korkein koulutus, jonka vanhempasi ovat suorittaneet?

Väittämät:

Äiti

Isä

Muu vanhempi

Vastausvaihtoehdot:

Peruskoulu tai vastaava; Lukio tai ammatillinen oppilaitos; Lukion tai ammatillisen oppilaitoksen

lisäksi ammatillisia opintoja; Yliopisto, ammattikorkeakoulu tai muu korkeakoulu

140. Millaiseksi arvioit perheesi taloudellisen tilanteen?

Erittäin hyväksi

Melko hyväksi

Kohtalaiseksi

Melko huonoksi

Erittäin huonoksi

141. Ajattele tyypillistä viikkoasi. Kuinka monena päivänä viikossa vietät yli kaksi tuntia päivässä katsellen videoita, elokuvia, TV-sarjoja (YouTube, NETFLIX, TV jne.)?

0 päivänä

1 päivänä

2 päivänä

3 päivänä

4 päivänä

5 päivänä

6 päivänä

7 päivänä

142. Ajattele tyypillistä viikkoasi. Kuinka monena päivänä viikossa vietät yli kaksi tuntia päivässä tietokoneella, tabletilla tai matkapuhelimella sosiaalisen median parissa tai internetissä?

0 päivänä

1 päivänä

2 päivänä

3 päivänä

4 päivänä

5 päivänä

6 päivänä

7 päivänä

143. Pelaatko videopeljä (mobiili, konsoli, tietokone jne.)?

En lainkaan

1–2 kertaa
kuussa

1–2 kertaa
viikossa

3–4 kertaa
viikossa

Melkein
päivittäin

Päivittäin
(alle 2 tun-
tia päivässä)

Yli 2 tuntia
päivässä

144. (Näkyv vain niille, jotka vastasivat 143. pelaavansa) Onko pelaamisesi viimeisen 12 kuukauden aikana mielestäsi...?

Lisääntynyt
paljon

Lisääntynyt
jonkin verran

Pysynyt
ennallaan

Vähentynyt
jonkin verran

Vähentynyt
paljon

En osaa
sanoa

145. (Näkyv vain niille, jotka vastasivat 143. pelaavansa) Kuinka paljon aikaa käytät seuraaviin asioihin viikon aikana keskimäärin? Mieti vastausta viikkotasolla, vaikka et pelaisikaan jokaisena viikkona.

Väittämät:

Tietokoneella pelaaminen (Pöytäkone, läppäri, jne.)

146. Pelikonsolilla pelaaminen (PlayStation, Nintendo, jne.)

147. Mobiilipelaaminen (Älypuhelin, tabletti, jne.)

Vastausvaihtoehdot:

En ollenkaan; Alle tunnin; 1–2 tuntia; 2–3 tuntia; 3–6 tuntia; 7–10 tuntia; yli 10 tuntia

148. (Näkyv vain niille, jotka vastasivat 143. pelaavansa) Pelaatko digitaalisia urheilupelejä tai e-urheilupelejä?

En yhtään Melko vähän Jonkin verran Melko paljon Paljon

149. (Näkyv vain niille, jotka vastasivat 148. pelaavansa) Mitä urheilupelejä tai e-urheilupelejä pelaat?

Väittämät:

Pallopelit (esim. FIFA, NHL, NBA, Madden, jne.)

Ajopelit (esim. F1, Forza, Grand Turismo, jne.)

Muut urheilupelit (esim. Tony Hawk, Trials, Mario & Sonic Olympic Games, PGA Tour, jne.)

MOBA eli Battle Arena-pelit (esim. Dota 2, League of Legends, Smite, Arena of Valor, jne.)

FPS eli ammuttavetoiset e-urheilupelit (esim. Counter Strike, Overwatch, Valorant, Call of Duty, jne.)

Kamppailupelit (esim. Tekken, Mortal Kombat, Street Fighter, Super Smash Bros., jne.)

Muut e-urheilupelit (esim. Clash Royale, Fortnite, Hearthstone, Farming Simulator, jne.)

Vastausvaihtoehdot:

En yhtään; Melko vähän; Jonkin verran; Melko paljon; Paljon

150. Näkyv vain niille, jotka vastasivat 148. pelaavansa) Pelaatko jotain e-urheilupeliä ranked-tasolla, online/LAN-turnauksissa tai kilpajoukkueessa?

Kyllä, Mikä peli _____? En

151. (Näkyv vain niille, jotka vastasivat 143. pelaavansa) Kuinka usein viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana sinusta on tuntunut, että video- konsoli-, tietokone- tai mobiilipelaaminen saattaa olla sinulle ongelma?

Ei kertaakaan Joskus Usein Lähes aina

152. (Näkyv vain niille, jotka vastasivat 143. pelaavansa) Kuinka usein katsot pelivideoita tai -striimejä?

En lainkaan	1–2 kertaa kuussa	1–2 kertaa viikossa	3–4 kertaa viikossa	Melkein päivittäin	Päivittäin (alle 2 tun- tia päivässä)	Yli 2 tuntia päivässä
-------------	----------------------	------------------------	------------------------	-----------------------	---	--------------------------

Kysely päättyi.

Kiitos osallistumisestasi!

LIITE 6.

LIITU-tutkimuksen 2023–2024 kyselylomake lukion ja ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoille. B-lomake. (LIITU-2asteB-lomake)

1. Suostun osallistumaan LIITU2023-2024-tutkimuksen kyselyyn
2. ID-tunnistenumero
3. ID-tunnistenumero UUDELLEEN
4. Valitse koulusi
Helsingin koulut
Muun Suomen koulut
5. Kirjoita oppilaitoksesi nimi ja paikkakunta _____
6. Valitse asuinalueesi alavetovalikosta (kysymys näkyy vain helsinkiläisille)
(Alavetovalikko Helsingin asuinalueista)
7. Sukupuoli
Mies Nainen Muu
8. Minkä vuoden opiskelija olet?
1. vuoden opiskelija 2. vuoden opiskelija 3. vuoden opiskelija Muu, mikä ____
9. Opiskelen...?
Lukiossa Ammatillisessa oppilaitoksessa
10. (9. Lukiossa vastanneille) Opiskeletko urheilulukiossa?
Kyllä En
11. (9. Ammatillisessa oppilaitoksessa vastanneille) Opiskeletko ammatillisessa urheiluoppilaitoksessa?
Kyllä En
12. Suoritatko kaksois- tai kolmoistutkintoa lukiossa tai ammatillisessa oppilaitoksessa?
Kyllä En
13. (10. ja 11. urheilulukiossa ja ammatillisessa urheiluoppilaitoksessa opiskeleville) Oletko käyttänyt urheiluakatemian palveluja viimeisen vuoden aikana?
Kyllä En
14. (13. Kyllä vastanneille) Millaisia urheiluakatemia palveluja olet käyttänyt?
Väittämät:
Harjoittelu/valmennus opiskelupäivän aikana tai yhteydessä
Opintojen ohjaus, urasuunnittelu
Joustavat opintojärjestelyt (esim. etäopiskelu, etätentit)
Lääkäripalvelut
Fysioterapiapalvelut
Ravitsemusasiantuntijapalvelut
Psyykkinen valmennus
Fysiikkavalmennus
Testauspalvelut
Vastausvaihtoehdot:
Kyllä; En

15. (9. Ammatillisessa oppilaitoksessa vastanneille) Koulutusala?

Humanistinen ja taide (käsityöt, musiikki, sirkus, tanssi, teatteri)
Yhteiskunnallinen (tieto- ja kirjastopalvelut)
Kauppa ja hallinto (liiketoiminta, yrittäjyys, johtaminen)
Luonnontieteet (luonto ja ympäristö)
Tietojenkäsittely ja tietoliikenne (ICT)
Tekniikka (arkkitehtuuri ja rakentaminen, kone-, prosessi-, energia- ja sähkötekniikka, materiaali- ja prosessitekniikka)
Maa- ja metsätalous (hevostalous, maatalous, metsäala, puutarha-ala)
Terveys- ja hyvinvointi (kasvatus- ja ohjausala, sosiaali- ja terveysala, hyvinvointi)
Palvelu (esim. kauneudenhoito, hotelli, ravintola, matkailu, liikunta, kuljetus, turvallisuus)

16. (9. Ammatillisessa oppilaitoksessa vastanneille) Mikä on koulutusohjelmasi nimi (jätä tyhjäksi, jos et tiedä)

17. Missä kuussa olet syntynyt?

Tammi Helmi Maalis Huhti Touko Kesä Heinä Elo Syys Loka Marras Joul

18. Minä vuonna olet syntynyt? _____

19. Pituutesi _____ cm

20. Painosi _____ kg

21. Missä maassa olet syntynyt?

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

22. Missä maassa äitisi on syntynyt?

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

23. Missä maassa isäsi on syntynyt?

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

24. (Jos vastasi 21. syntyneensä itse muualla kuin Suomessa) Kuinka kauan olet asunut Suomessa?

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

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

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

Asuntolassa
Soluasunnossa, yhteistaloudessa tai ”kimppakämpässä”
Yksin esim. vuokralla tai omistusasunnossa
Yhdessä puolisoni (avo- tai avioliitossa) kanssa
Puolison ja lapsen/lasten kanssa
Yksin lapsen/lasten kanssa
Asun vanhempieni luona yhdessä lapseni/lasteni kanssa
Muulla tavoin, miten? _____

26. Minkälaisella paikkakunnalla asut nykyisin?

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

27. Mitkä asiat ovat sinulle helppoja tai vaikeita?

Väittämät:

Onko sinun vaikea nähdä (jos sinulla on omat silmälasit tai piilolinssit, miten näet niiden kanssa)?
Onko sinun vaikea kuulla puhetta (jos käytät kuulolaitetta huonon kuulon vuoksi, miten kuulet sen kanssa)?
Onko sinun vaikea kävellä noin puoli kilometriä, esimerkiksi urheilukentän ympäri?
Onko sinun vaikea huolehtia itsestäsi eli onko sinulla vaikeuksia esimerkiksi syömisessä tai kenkien pukemisessa?
Onko sinun vaikea puhua niin, että muut ihmiset kuin perheenjäsenet ymmärtävät sinua?

Vastausvaihtoehdot:

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

28. Mitkä asiat ovat sinulle helppoja tai vaikeita?

Väittämät:

Onko sinun vaikea oppia asioita?
Onko sinun vaikea muistaa asioita?
Onko sinun vaikea keskittyä, vaikka tehtävä olisi mielestäsi kiva?
Onko sinun vaikea hyväksyä muutoksia omiin rutiineihisi?
Onko sinun vaikea hallita omaa käytöstäsi?
Onko sinun vaikea saada ystäviä?

Vastausvaihtoehdot:

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

29. Käytätkö liikumisen apuvälinettä (kuten pyörätuolia tai kävelytukea)?

Kyllä En

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

30. Mieti 7 edellistä päivää. Merkitse, kuinka monena päivänä olet liikkunut yhteensä vähintään 60 minuuttia päivässä?

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

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

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

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

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

Lisääntynyt paljon	Lisääntynyt jonkin verran	Pysynyt ennallaan	Vähentynyt jonkin verran	Vähentynyt paljon	En osaa sanoa
-----------------------	------------------------------	----------------------	-----------------------------	----------------------	------------------

33. Kuinka usein tavallisen viikon aikana käytät seuraavia liikuntaa mittaavia laitteita?

Väittämät:

Sovellus älypuhelimessa

Aktiivisuusmittari/ranneke tai urheilukello

Sykemittari

Vastausvaihtoehdot:

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

Lähes koko ajan

34. Kuinka pitkä on opiskelumatkasi?

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

35. Kuinka kuljet opiskelumatkasi yleensä? Valitse yksi yleisin kulkutapa.

Väittämät:

Talvella

Syksyllä ja keväällä

Vastausvaihtoehdot:

Kävelen; Pyörällä; Moottoriajoneuvolla

36. Kuinka monta oppituntia sinulla on keskimäärin tavallisen opiskelupäivän aikana? (Merkitse oppituntimäärä numeroin)

_____ oppituntia

37. Arvioi, kuinka monta tavanomaisen opiskelupäivän oppitunneista vietät pääasiassa istuen? (merkitse oppituntimäärä numeroin)

_____ oppituntia

38. (vain lukio-opiskelijoille) Mikä oli viimeksi saamasi arvosana lukion liikunnan pakollisesta opintojaksosta?

4 5 6 7 8 9 10 Emme ole vielä saaneet liikunnasta numeroa todistuksessa

39. (Vain ammatillisessa oppilaitoksessa opiskeleville) Mikä oli arvosanasi opintojaksosta Työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen?

1 2 3 4 5 Emme ole vielä saaneet liikunnasta numeroa todistuksessa

40. Montako minuuttia sinulla on tällä hetkellä liikunnanopetusta viikossa? (laske yhteen kaikille yhteiset tunnit ja mahdolliset valinnaiset liikuntatunnit, esim. 2x45 min = 90 min tai 3x45min = 135 min)

_____ minuuttia

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

Väittämät:

Kuinka tärkeänä pidät koululiikuntaa

Kuinka hyödyllisenä pidät koululiikuntaa

Kuinka kiinnostavana pidät koululiikuntaa

Vastausvaihtoehdot:

1 Ei ollenkaan; 2; 3; 4; 5 Erittäin paljon

- 42. (Vain lukio-opiskelijoille) Valitse numero, joka parhaiten vastaa käsitystäsi. 1 = ei yhtään tärkeä ... 5 = erittäin tärkeä**

Väittämät:

Opiskelijoille on tärkeää yrittää parhaansa liikuntatunneilla
Pääasia on, että kehitymme vuosi vuodelta omissa taidoissamme
Uuden oppiminen kannustaa minua oppimaan yhä enemmän
Opiskelijoille on tärkeää näyttää muille olevansa parempia liikuntatunneilla kuin toiset
Liikuntatunneilla opiskelijat vertaavat suorituksiaan pääsääntöisesti toisten suorituksiin
Opiskelijoille on tärkeää yrittää parantaa omia taitojaan
On tärkeää jatkaa yrittämistä, vaikka olisi tehnyt virheitä
Opiskelijoille on tärkeää onnistua muita oppilaita paremmin
Liikuntatunneilla opiskelijat kilpailevat suorituksissa toistensa kanssa

Vastausvaihtoehdot:

1 Ei yhtään tärkeä; 2; 3; 4; 5 Erittäin tärkeä

- 43. (Vain lukio-opiskelijoille) Kuinka tärkeänä pidät seuraavia liikunnanopetuksen tavoitteita lukion liikunnan opintojaksoilla? 1 = ei yhtään tärkeä ... 5 = erittäin tärkeä**

Väittämät:

Opin toimimaan ryhmässä vastuullisesti ja ohjeiden mukaisesti
Opin toimimaan yhteistyössä muiden kanssa
Saan liikkua yhdessä opiskelukavereiden kanssa
Liikuntatunneilla on hyvä ilmapiiri
Liikuntatunneilla on hauskaa
Koen onnistumisia liikuntatunneilla
Opin, miten voin ylläpitää ja kehittää fyysistä toimintakykyäni
Saan tietoa fyysisistä ominaisuuksistani ja kunnostani
Opin toimimaan liikuntatilanteissa turvallisesti ja ehkäisemään tapaturmia
Tunnit ovat riittävän rasittavia ja kehittävät fyysisiä ominaisuuksiani
Liikunta edistää terveyttä
Opin huolehtimaan terveydestäni monipuolisesti
Saan ja osaan etsiä tietoa omasta hyvinvoinnistani huolehtimiseen
Opin tekemään arjessa valintoja, jotka tukevat terveyttä ja hyvinvointiani
Liikunta tukee opiskelukykyäni ja auttaa keskittymään
Opin liikuntataitoja, joita voin käyttää vapaa-ajalla
Tutustun lähialueen liikuntapaikkoihin
Pääsen tutustumaan vapaa-ajan liikuntaharrastusmahdollisuuksiin

Vastausvaihtoehdot:

1 Ei yhtään tärkeä; 2; 3; 4; 5 Erittäin tärkeä

- 44. (Vain ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoille) Kuinka tärkeänä pidät seuraavia liikunnanopetuksen tavoitteita ammatillisen koulutuksen opintojaksolla Työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen? 1 = ei yhtään tärkeä ... 5 = erittäin tärkeä**

Väittämät:

Opin toimimaan ryhmässä vastuullisesti ja ohjeiden mukaisesti
Opin toimimaan yhteistyössä muiden kanssa
Saan liikkua yhdessä opiskelukavereiden kanssa
Liikuntatunneilla on hyvä ilmapiiri
Liikuntatunneilla on hauskaa

Koen onnistumisia liikuntatunneilla
 Opin, miten voin ylläpitää ja kehittää fyysistä toimintakykyäni
 Saan tietoa fyysisistä ominaisuuksistani ja kunnostani
 Opin toimimaan liikuntatilanteissa turvallisesti ja ehkäisemään tapaturmia
 Tunnit ovat riittävän rasittavia ja kehittävät fyysisiä ominaisuuksiani
 Liikunta edistää terveyttä
 Opin huolehtimaan terveydestäni monipuolisesti
 Saan ja osaan etsiä tietoa omasta hyvinvoinnistani huolehtimiseen
 Opin tekemään arjessa valintoja, jotka tukevat terveyttä ja hyvinvointiani
 Liikunta tukee opiskelukykyäni ja auttaa keskittymään
 Opin liikuntataitoja, joita voin käyttää vapaa-ajalla
 Tutustun lähialueen liikuntapaikkoihin
 Pääsen tutustumaan vapaa-ajan liikuntaharrastusmahdollisuuksiin

Vastausvaihtoehdot:

1 Ei yhtään tärkeä; 2; 3; 4; 5 Erittäin tärkeä

45. Vastaa seuraaviin itseäsi koskeviin väittämiin mahdollisimman tarkasti. Valitse yksi vaihtoehto, joka parhaiten vastaa sinun käsitystäsi:

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

46. Millainen mahdollisuus sinulla on ollut vaikuttaa seuraaviin asioihin oppilaitoksessasi tämän lukuvuoden aikana?

Väittämät:

Välitunti- tai taukoliikunnan suunnittelu tai toteutus
 Oppilaitoksen tilojen suunnittelu välitunti- tai taukoliikuntaan soveltuviksi
 Oppilaitoksen teemapäivien, juhlien, retkien ja (tai) leirikoulun järjestäminen

Vastausvaihtoehdot:

Erittäin hyvä; Melko hyvä; Ei hyvä eikä huono; Melko huono; Erittäin huono

47. Koen olevani tärkeä osa...

Väittämät:

Luokkayhteisöä
 Koulu yhteisöä

Vastausvaihtoehdot:

Täysin samaa mieltä; Samaa mieltä; Ei samaa eikä eri mieltä; Eri mieltä; Täysin eri mieltä

48. Kuinka usein opiskelupäivän aikana tauoilla... (välitunti, ruokatunti, hyppytunti)?

Väittämät:

Liikut reippaasti (esim. reipas kävely, pelailu, kuntosalilla käynti)
 Liikut kevyesti (esim. rauhallinen kävely, venyttely)

Vastausvaihtoehdot:

Päivittäin; Useita kertoja viikossa; Noin kerran viikossa; Harvemmin kuin kerran viikossa; En koskaan; Ei mahdollisuutta

49. Kuinka usein opiskelupäivän aikana tauoilla (välitunti, ruokatunti, hyppytunti) tai opiskelupäivän jälkeen...

Väittämät:

Hyödynnät oppilaitoksen tiloissa tai pihalla olevia liikuntavälineitä (esim. pingis-/biljardipöytä, leuanvetotanko, pallot)

Osallistut muiden opiskelijoiden ohjaamaan liikuntaan

Ohjaat muiden opiskelijoiden liikkumista

Liikut oppilaitoksen liikuntasalissa

Liikut oppilaitoksen kuntosalissa

Osallistut oppilaitoksen liikunnalliseen kerhoon

Vastausvaihtoehdot:

Päivittäin; Useita kertoja viikossa; Noin kerran viikossa; Harvemmin kuin kerran viikossa; En koskaan;

Ei mahdollisuutta

50. Kuinka usein oppitunneilla...

Väittämät:

Osallistut ohjattuun taukoliikuntaan oppitunneilla

Työskentelet seisten oppitunneilla

Osallistut toiminnalliseen opetukseen, jossa liikkumista hyödynnetään oppimisen tukena

Vastausvaihtoehdot:

Päivittäin; Useita kertoja viikossa; Noin kerran viikossa; Harvemmin kuin kerran viikossa; En koskaan;

Ei mahdollisuutta

51. Oletko saanut oppilaitoksessa yksilöllistä neuvontaa liikkumisen tueksi (esim. personal trainer -toiminta)?

Kyllä

Ei

52. Kuinka usein äitisi (tai äitipuolesi, jos äitisi ei asu ensisijaisessa kodissasi)...

Väittämät:

Harrastaa itse liikuntaa tai urheilua

Kannustaa sinua liikkumaan tai urheilemaan

Kyyditsee sinua liikuntapaikalle tai urheiluharrastukseen

Harrastaa kanssasi liikuntaa tai urheilua

Käy seuraamassa harjoituksiasi, pelejäsi tai kilpailujasi

Keskustelee kanssasi liikunnasta tai urheilusta

Maksaa liikunta- tai urheiluharrastukseen liittyviä kuluja

Kiinnittää huomiota ruutuaikaani

Kyyditsee sinua koulumatkallasi

Kannustaa sinua kulkemaan koulumatkasi aktiivisesti kävellen tai pyöräillen

Vastausvaihtoehdot:

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

53. Kuinka usein isäsi (tai isäpuolesi, jos isäsi ei asu ensisijaisessa kodissasi) yleensä...

Väittämät:

Harrastaa itse liikuntaa tai urheilua

Kannustaa sinua liikkumaan tai urheilemaan

Kyyditsee sinua liikuntapaikalle tai urheiluharrastukseen

Harrastaa kanssasi liikuntaa tai urheilua

Käy seuraamassa harjoituksiasi, pelejäsi tai kilpailujasi

Keskustelee kanssasi liikunnasta tai urheilusta

Maksaa liikunta- tai urheiluharrastukseen liittyviä kuluja

Kiinnittää huomiota ruutuaikaani

Kyyditsee sinua koulumatkallasi
Kannustaa sinua kulkemaan koulumatkasi aktiivisesti kävellen tai pyöräillen

Vastausvaihtoehdot:

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

54. Tyypillisen viikon aikana: Kuinka usein kaverisi...

Väittämät:

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

Vastausvaihtoehdot:

Ei koskaan; Harvoin; Joskus; Usein; Hyvin usein

55. Valitse vaihtoehto, joka kuvastaa sitä, millainen sinä olet useimmiten. Jokainen ajattelee itsensä eri tavoin, joten oikeita ja väärä vastauksia ei ole. Merkitse yksi vaihtoehto kultakin riviltä.

Väittämät:

Tuhlaan usein aikaani
Aloitan tehtäväni välittömästi
Minulla on tapana lykätä päätöksiäni tuonnemmaksi
Haluun päästä heti käsiksi tehtäviini
Minun tarvitsee pinnistellä, jotta saan tehtäväni aloitetuksi
Minulla on tapana toteuttaa suunnitelmani

Vastausvaihtoehdot:

Ei kuvaa minua ollenkaan; Ei kuvaa minua kovin hyvin; Kuvaa minua useimmiten; Kuvaa minua todella hyvin

56. Haluaisimme tietää, mitä mieltä olet liikunnan harrastamisesta. Valitse paras vaihtoehto kunkin kysymyksen kohdalla. 1 = Ei pidä paikkaansa ... 7= Pitää täysin paikkansa

Väittämät:

Liikunta on jotain, jota harrastan automaattisesti
Minun ei tarvitse tietoisesti muistaa harrastaa liikuntaa – harrastan sitä joka tapauksessa
Harrastan liikuntaa miettimättä asiaa sen tarkemmin
Aloitan usein liikunnan harrastamisen ennen kuin edes tajuan, että minähän tässä harrastan liikuntaa

Vastausvaihtoehdot:

1 Ei pidä paikkaansa; 2; 3; 4; 5; 6; 7 Pitää täysin paikkaansa

57. Aion urheilla ja/tai liikkua vauhdikkaasti vapaa-ajallani seuraavien 5 viikon aikana (valitse numero, joka kuvaa parhaiten sinua)

Vahvasti eri mieltä 1 2 3 4 5 6 7 Vahvasti samaa mieltä

58. Aktiiviseen urheiluun ja/tai vauhdikkaaseen liikunnan harrastamiseen osallistuminen vapaa-ajallani seuraavien 5 viikon aikana on... (valitse numero, joka parhaiten kuvaa sinua)

Epämiellyttävää 1 2 3 4 5 6 7 Miellyttävää
Hyödytöntä 1 2 3 4 5 6 7 Hyödyllistä

59. Uskon, että pystyisin urheilemaan ja/tai liikkumaan vauhdikkaasti vapaa-ajallani seuraavien 5 viikon aikana (valitse numero, joka kuvaa sinua parhaiten)

Vahvasti eri mieltä 1 2 3 4 5 6 7 Vahvasti samaa mieltä

60. Useimmat minulle tärkeät ihmiset haluavat, että urheilisin ja/tai liikkuisin vauhdikkaasti vapaa-ajallani seuraavien 5 viikon aikana (valitse numero, joka kuvaa sinua parhaiten)

Vahvasti eri mieltä 1 2 3 4 5 6 7 Vahvasti samaa mieltä

61. Lue väittämät yksitellen ja mieti kuinka osuvia ne ovat tällä hetkellä elämässäsi. Valitse numero, joka kuvaa parhaiten.

Väittämät:

Minusta tuntuu aina, että valitsen itse mitä teen.

Teen mitä pitää, mutta minusta ei tunnu, että se olisi oma valintani

Teen sitä mitä teen, koska asia kiinnostaa minua.

Se mitä teen ei ole useinkaan sitä mitä valitsisin itse.

Koen olevani melko vapaa tekemään mitä ikinä haluan.

Vastausvaihtoehdot:

Vahvasti eri mieltä 1; 2; 3; 4; 5 Vahvasti samaa mieltä

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

Väittämät:

Kotini läheisyydessä ei ole kiinnostavan lajin ohjausta.

Liikunnan harrastaminen on liian kallista.

Aikani kuluu muissa harrastuksissa.

Kaveritkaan eivät harrasta liikuntaa.

En ole liikunnallinen tyyppi.

Koulutehtävien tekeminen vie kaiken ajan

Pidän liikuntaa tarpeettomana.

Terveytteni rajoittaa liikunta-aktiivisuuttani.

Liikunnan arvostus kaveripiirissäni on vähäistä.

Pidän liikuntaa tärkeänä, mutta en vaan viitsi lähteä liikkumaan.

Kotini läheisyydessä ei ole liikuntapaikkoja.

Ei ole aikaa liikuntaan.

Koululiikunta ei innosta minua.

Hikoilu liikunnan yhteydessä tuntuu inhottavalta.

Olen huono liikkumaan.

Pelkään loukkaantuvani liikunnassa.

Liikunnasta ei ole hyötyä minulle.

Liikunta on ikävää/tylsää.

Liikunta on liian kilpailuhenkistä.

Muu syy, mikä _____

Vastausvaihtoehdot:

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

64. Mitkä asiat ovat Sinulle tärkeitä ja vähemmän tärkeitä liikunnan tai urheilun harrastuksessa?

Väittämät:

Kilpaileminen

Yhdessäolo, yhteistoiminta kavereiden kanssa

Kunnon kohottaminen

Lihavaksi tulemisen estäminen, painonhallinta

Hyvän ulkonäön saaminen

Uusien kavereiden saaminen

Virkistys ja rentoutuminen

Ilo; se, että liikunta on kivaa

Notkeuden parantaminen

Lihaskiinnon kasvattaminen

Murheiden unohtaminen

Hyvän olon saaminen
 Uusien elämysten saaminen
 Opin tuntemaan paremmin itseäni
 Leikkiminen, leikkimielisyys
 Kamppailu itsesi kanssa, itsesi voittaminen
 Kamppailu toisten kanssa, toisten voittaminen
 Uusien taitojen oppiminen ja kehittäminen
 Menestys ja voittaminen
 Onnistumisen elämykset
 Työnteko, ahkeruus
 Parhaansa yrittäminen
 Hienot välineet tai varusteet
 Luonnossa oleminen
 Ronskit otteet, kovaotteisuus
 Naisellisuus
 Miehekkyyys
 Vauhdikkuus
 Oveluus ja järjen käyttö (esim. voiton saamiseksi)
 Liikunnan terveellisyys
 Pelon tai jännityksen kokeminen/voittaminen
 Omatoimisesti yksikseen tekeminen
 Taidokas tempuilu
 Muille esittäminen, esiintyminen

Vastausvaihtoehdot:

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

65. Harrastatko liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa?

- a) Kyllä, harrastan säännöllisesti ja aktiivisesti
- b) Kyllä, harrastan silloin tällöin
- c) En harrasta tällä hetkellä, mutta olen aiemmin harrastanut
- d) En harrasta, enkä ole koskaan harrastanutkaan

66. (Jos vastasi 65. a tai b tai c) Minkä ikäisenä aloit harrastaa liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa?

(Alasvetovalikko: vastausvaihtoehdot väliltä 3 v tai nuorempana – 17 v tai vanhempana)

67. (Jos vastasi 65. a tai b) Kuinka montaa lajia harrastat tällä hetkellä urheiluseurassa? (Ota huomioon kaikki eri vuodenaikoina urheiluseurassa harrastamasi lajit)

Yhtä lajia 2 lajia 3 lajia 4 lajia 5 lajia 6 tai useampaa lajia

68. (Jos vastasi 67. yhtä lajia) Minkä ikäisenä teit päätöksen ja aloit harrastaa vain tätä yhtä lajia urheiluseurassa?

(Alasvetovalikko: vastausvaihtoehdot väliltä 3 v tai nuorempana – 17 v)

69. (Jos vastasi 65. a tai b) Kuinka montaa lajia olet kaiken kaikkiaan harrastanut urheiluseurassa? (Ota huomioon kaikki urheiluseurassa aikaisemmin harrastamasi ja tällä hetkellä harrastamasi lajit)

Yhtä lajia 2 lajia 3 lajia 4 lajia 5 lajia 6 tai useampaa lajia

70. (Jos vastasi 65. a tai b) Mitä lajia harrastat urheiluseurassa tällä hetkellä? Valitse alasvetovalikosta sinulle tärkein laji. Merkitse kaikki tällä hetkellä harrastamasi lajit. (Valitse sinulle tärkein laji ensimmäiseksi. Tätä lajia kutsutaan jatkossa päälajiksesi. Jos harrastat useampia lajeja, niin valitse lajit tärkeysjärjestyksessä. 1 = tärkein laji, 2 = toiseksi tärkein laji jne.).

(Lajilista näkyy opiskelijalle.)

71. Muu laji, mikä _____

72. (Jos vastasi 65. a tai b) Mitä lajia harrastat urheiluseurassa tällä hetkellä? Valitse alasvetovalikosta sinulle toiseksi tärkein laji.

(Lajilista näkyy opiskelijalle.)

73. Muu laji, mikä _____

74. (Jos vastasi 65. a tai b) Mitä lajia harrastat urheiluseurassa tällä hetkellä? Valitse alasvetovalikosta sinulle kolmanneksi tärkein laji.

(Lajilista näkyy opiskelijalle.)

75. Muu laji, mikä _____

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

76. (Jos vastasi 65. a tai b) Minkä tason sarjaan tai kilpailuihin osallistut kuluvan kauden tai olet osallistunut viimeisen kauden aikana?

En/emme osallistu sarjaan tai kilpailuihin

Osallistun/osallistumme harrastetason sarjaan tai kilpailuihin

Osallistun/osallistumme paikallis- tai aluetason sarjaan tai kilpailuihin

Osallistun/osallistumme valtakunnallisen tason sarjaan tai kilpailuihin

77. (Jos vastasi 65. a tai b) Mikä on kilpailullinen tavoitteesi urheilijana? Merkitse korkein taso

Minulla ei ole kilpailullista tavoitetta, urheilen harrastusmielessä tai kehittyäkseni liikunnallisesti

Menestys nuorten sarjoissa/kilpailuissa

Menestys aikuisten sarjoissa/kilpailuissa

78. (Jos vastasi 65. a tai b) Kuinka monta kertaa normaalina viikkona sinulla on... (valitse oikea kertojen määrä alasvetovalikosta, 0 = ei yhtään kertaa)

Valmentajan ohjaamia harjoituksia

(Alasvetovalikko: vastausvaihtoehdot väliltä 0 kertaa – 14 kertaa)

79. Päälajin omatoimisia harjoituksia

(Alasvetovalikko: vastausvaihtoehdot väliltä 0 kertaa – 14 kertaa)

80. (Jos vastasi 65. a tai b) Kuinka monta minuuttia yksi tavallinen harjoituskerta kestää? (esim. 60 minuuttia)

Valmentajan ohjaama harjoituskerta

(Alasvetovalikko: vastausvaihtoehdot väliltä 15min tai alle – noin 3 tuntia tai yli)

81. Päälajin omatoiminen harjoituskerta

(Alasvetovalikko: vastausvaihtoehdot väliltä 15min tai alle – noin 3 tuntia tai yli)

82. (Jos vastasi 65. a tai b) Mikä seuraavista kuvaa arkiharjoitteluasi parhaiten? Valitse yksi vaihtoehto.

Harjoitteluni toteutuu pääasiassa opiskelupäivän yhteydessä (ennen, aikana tai välittömästi sen jälkeen)

Harjoitteluni toteutuu osittain opiskelupäivän aikana ja osittain iltaisin

Harjoitteluni toteutuu pääasiassa iltaisin

83. (Jos vastasi 65. a tai b) Vastaa kumpaankin kohtaan, mitä mieltä sinä olet seuraavista kilpaurheilua koskevista eettisistä väittämistä?

Väittämät:

Lajissani on mielestäni mahdollista päästä KANSALLISELLE huipulle ilman dopingia.

Lajissani on mielestäni mahdollista päästä KANSAINVÄLISELLE huipulle ilman dopingia.

Vastausvaihtoehdot:

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

84. (Jos vastasi 65. a) Mieti seuraavissa urheiluharrastustasi. Kuinka hyvin seuraavat väittämät pitävät paikkansa kohdallasi?

Väittämät:

Valmentajani kohtelee urheilijoita oikeudenmukaisesti.
Valmentajani on kiinnostunut siitä, mitä minulle kuuluu.
Valmentajalleni on helppoa kertoa asioista.
Valmentajani keskustelee kanssani säännöllisesti.
Valmentajani arvostaa urheilijoiden ehdotuksia.
Valmentajani rohkaisee minua ilmaisemaan mielipiteeni.

Vastausvaihtoehdot:

Ei pidä lainkaan paikkaansa; Pitää jonkin verran paikkaansa; Pitää osittain paikkansa; Pitää melko hyvin paikkansa; Pitää täysin paikkansa

85. (Jos vastasi 65. a tai b) Mieti seuraavissa normaalia arkeasi ja urheiluharrastustasi. Kuinka hyvin seuraavat väittämät pitävät paikkansa kohdallasi?

Väittämät:

Herään aamuisin pirteänä.
Lopetan sähköisten laitteiden (esim. kännykkä, tabletti jne.) käytön vähintään tunnin ennen nukkumaanmenoa.
Pesen käteni aina ennen ruokailua.
Syön 5-6 ateriaa päivässä (ruokailut + välipalat)
Minulla on riittävästi vapaa-aikaa.
Minulla on riittävästi aikaa olla kavereiden kanssa.
Motivaationi harjoitteluun on tällä hetkellä hyvä.
Pidän harjoittelemisesta.
Harjoittelu tuntuu usein liian raskaalta.
Urheiluharrastukseni tuntuu usein liian raskaalta.
Sairastuminen tai loukkaantuminen haittaa usein harjoitteluani.
Sairastumisen tai loukkaantumisen jälkeen palaan harjoituksiin vasta täysin terveenä.
Tiedän, miten pystyn edistämään omaa palautumistani.
Uskon harrastavani tämänhetkistä lajiani vielä kolmen vuoden päästä.

Vastausvaihtoehdot:

Ei pidä lainkaan paikkaansa; Pitää jonkin verran paikkaansa; Pitää osittain paikkansa; Pitää melko hyvin paikkansa; Pitää täysin paikkansa

86. (Jos vastasi 65. a, b, c) Olisitko kiinnostunut toimimaan seurassa muussa roolissa kuin liikkujana tai urheilijana?

Väittämät:

Valmentajana/ohjaajana
Muussa roolissa, esimerkiksi toimitsijana, huoltotehtävissä, varainhankkijana

Vastausvaihtoehdot:

En koskaan; En tällä hetkellä; Kyllä, tällä hetkellä; Kyllä, tulevaisuudessa; En osaa sanoa

87. (Jos vastasi 65. a, b tai c) Oletko nykyisen tai jonkin aiemman urheiluharrastuksen parissa joskus kokenut epäasiallista tai muuta ikäväksi tuntumaasi kohtelua?

Kyllä En En osaa sanoa

88. (Jos vastasi 65. a, b tai c) Oletko nykyisen tai jonkin aiemman urheiluharrastuksen parissa joskus kokenut seuraavaa kohtelua ja kuinka usein näin on tapahtunut?

Väittämät:

Pilkkaaminen tai nimittely

Kiroilu tai huutaminen

Ryhmän ulkopuolelle sulkeminen

Pakottaminen urheilemaan sairaana tai loukkaantuneena

Painostaminen aloittamaan tai jatkamaan urheiluharrastusta

Painostaminen lopettamaan urheiluharrastus

Painostamaan vaihtamaan lajia

Painostaminen vaihtamaan seuraa

Väkivallalla uhkailu

Uhkailu muulla kuin väkivallalla, esimerkiksi joukkueesta erottamisella

Päihdyttävien (alkoholi, huumeet, lääkkeet) aineiden tarjoaminen

Kiinnitarttuminen, töniminen tai esimerkiksi esineillä heittäminen

Lyöminen

Seksuaalinen ahdistelu/väkivalta (seksuaalissävytteinen koskettelu, viestit, ehdotukset tai pakottaminen seksuaalisiin tekoihin)

Tilojen esteellisyys

Muu, mitä? _____

Vastausvaihtoehdot:

Ei koskaan; Yhdessä kerran; Muutamia kertoja; Usein; Toistuvasti

89. (Jos vastasi 65. a, b tai c) Kuka kiusaamiseen/kaltoinkohteluun syyllistyi?

Valmentaja tai ohjaaja

Oma vanhempi/vanhemmat

Joukkue- tai ryhmäkaveri

Useampi joukkue- tai ryhmäkaveri

Joukkue- tai ryhmäkaverin vanhemmat

Muiden joukkueiden tai ryhmien urheilijat, valmentajat tai vanhemmat

Muu, kuka (esimerkiksi katsojat, nettikiusaaminen) _____

90. (Jos vastasi 65. a, b tai c) Kerrotko asiasta eteenpäin ja jos, niin kenelle kerroit?

En kertonut kenellekään	Vanhemmalle tai toiselle heistä	Valmentajalle	Muulle aikuiselle (kenelle)	Joukkue- tai ryhmä- kaverille	Muulle ystävälle	Muulle, kenelle?
----------------------------	---------------------------------------	---------------	-----------------------------------	-------------------------------------	---------------------	---------------------

91. (Jos vastasi 65. a, b tai c) Missä/miten asiaa käsiteltiin?

Ei mitenkään

Vanhempieni ja kiusaavan joukkueetoverin ja tämän vanhempien kanssa

Yhdessä valmentajan ja vanhempien kanssa

Yhdessä valmentajan kanssa

Koko joukkueen kanssa

Asiaa käsiteltiin seuratasolla

Muulla tavoin, miten?

En osaa sanoa

92. (Jos vastasi 65. a, b tai c) Loppuiko kiusaaminen/kaltoinkohtelu?

Kokonaan

Osittain

Ei loppunut

En osaa sanoa

93. (Jos vastasi 65. a, b tai c) Oletko joskus harkinnut urheiluharrastuksen lopettamista kiusaamisen tai kaltoinkohtelun vuoksi?

Kyllä

En

94. (Jos vastasi 65. c) Minkä ikäisenä aloit harrastaa liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa?

(Alasvetovalikko: vastausvaihtoehdot väliltä 3 v tai nuorempana – 17 vuotta)

95. (Jos vastasi 65. c) Kuinka montaa lajia kaiken kaikkiaan harrastit urheiluseurassa?

Yhtä lajia 2 lajia 3 lajia 4 lajia 5 lajia 7 tai useampaa lajia

96. (Jos vastasi 65. c) Mitä lajia (lajeja) harrastit seurassa silloin, kun lopetit urheiluseuraharrastuksesi? (jos harrastit useampia lajeja, niin valitse lajit tärkeysjärjestyksessä 1.laji = tärkein laji)

(Alasvetovalikko: lajilista)

97. Muu laji, mikä? _____

98. (Jos vastasi 65. c) Mitä lajia (lajeja) harrastit seurassa silloin, kun lopetit urheiluseuraharrastuksesi? (jos harrastit useampia lajeja, niin valitse lajit tärkeysjärjestyksessä 2.laji = 2. tärkein laji)

(Alasvetovalikko: lajilista)

99. Muu laji, mikä? _____

100. (Jos vastasi 65. c) Mitä lajia (lajeja) harrastit seurassa silloin, kun lopetit urheiluseuraharrastuksesi? (jos harrastit useampia lajeja, niin valitse lajit tärkeysjärjestyksessä 3.laji = 3. tärkein laji)

(Alasvetovalikko: lajilista)

101. 101. Muu laji, mikä? _____

102. (Jos vastasi 65. c) Minkä ikäisenä lopetit urheiluseuraharrastuksesi?

(Alasvetovalikko: vastausvaihtoehdot väliltä 3 v tai nuorempana – 17 v)

103. (Jos vastasi 65. c) Mikä seuraavista kuvaa parhaiten aiempaa osallistumistasi urheiluseuratoimintaan? Harrastin urheiluseurassa...

Kokeilumielessä Harrastusmielessä Kilpailumielessä

104. (Jos vastasi 65. c) Valitse korkeintaan kolme tärkeintä syytä, miksi päätit lopettaa liikuntaharrastuksen urheiluseurassa?

Sairaus/loukkaantuminen

Harrastus oli liian kallis

Harrastaminen ei ollut tarpeeksi innostavaa

Ryhmäni/joukkueeni toiminta loppui

En viihtynyt joukkueessa/ryhmässä

Minulla ei ollut tarpeeksi hauskaa

Kaverinikin lopettivat

En ollut niin hyvä kuin halusin olla

Koronapandemian seurauksena (esim. Pitkä tauko harjoituksista / kilpailuista / peleistä)

Kyllästyin lajiin

Minulla oli muuta tekemistä

Koin kiusaamista/kaltoinkohtelua

Minulle ei jäänyt riittävästi aikaa olla kavereiden kanssa

Halusin panostaa opiskeluun

Minulle ei jäänyt aikaa muille harrastuksille kuin urheilulle

En pidä kilpailemisesta

Halusin harrastaa jotakin muuta urheilulajia

En pitänyt valmentajasta

Muu syy, mikä? _____

105. (Jos vastasi 65. c) Olisitko uudestaan halukas harrastamaan liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa?

Kyllä, kilpailumielessä Kyllä, harrastusmielessä Kyllä, kokeilumielessä En

106. (Jos vastasi 65. a, b, c) Olisitko kiinnostunut toimimaan seurassa muussa roolissa kuin liikkujana tai urheilijana?

Väittämät:

Valmentajana/ohjaajana

Muussa roolissa, esimerkiksi toimitsijana, huoltotehtävissä, varainhankkijana

Vastausvaihtoehdot:

En koskaan; En tällä hetkellä; Kyllä, tällä hetkellä; Kyllä, tulevaisuudessa; En osaa sanoa

107. (Jos vastasi 65. c) Kun harrastit seurassa, koitko urheiluseuraharrastuksen parissa epäasiallista tai muuta ikäväksi tuntumaasi kohtelua?

Kyllä

En

En osaa sanoa

108. (Jos vastasi 65. c) Kun harrastit seurassa, koitko urheiluseuraharrastuksen parissa seuraavaa kohtelua ja kuinka usein näin tapahtui?

Väittämät:

Pilkkaaminen tai nimittely

Kiroilu tai huutaminen

Ryhmän ulkopuolelle sulkeminen

Pakottaminen urheilemaan sairaana tai loukkaantuneena

Painostaminen aloittamaan tai jatkamaan urheiluharrastusta

Painostaminen lopettamaan urheiluharrastus

Painostamaan vaihtamaan lajia

Painostaminen vaihtamaan seuraa

Väkivallalla uhkailu

Uhkailu muulla kuin väkivallalla, esimerkiksi joukkueesta erottamisella

Päihdyttävien (alkoholi, huumeet, lääkkeet) aineiden tarjoaminen

Kiinnitarttuminen, töniminen tai esimerkiksi esineillä heittäminen

Lyöminen

Seksuaalinen ahdistelu/väkivalta (seksuaalissävytteinen koskettelu, viestit, ehdotukset tai pakottaminen seksuaalisiin tekoihin)

Tilojen esteellisyys

Muu, mitä? _____

Vastausvaihtoehdot:

Ei koskaan; Yhden kerran; Muutamia kertoja; Usein; Toistuvasti

109. Kuka kiusaamiseen/kaltoinkohteluun syylistyi?

Valmentaja tai ohjaaja

Oma vanhempi/vanhemmat

Joukkue- tai ryhmäkaveri

Useampi joukkue- tai ryhmäkaveri

Joukkue- tai ryhmäkaverin vanhemmat

Muiden joukkueiden tai ryhmien urheilijat, valmentajat tai vanhemmat

Muu, kuka (esimerkiksi katsojat, nettikiusaaminen) _____

110. Kerrotko asiasta eteenpäin ja jos, niin kenelle kerroit?

En kertonut

kenellekään

Vanhemmalle

tai toiselle

heistä

Valmentajalle

Muulle

aikuiselle

(kenelle)

Joukkue-

tai ryhmä-

kaverille

Muulle

ystävälle

Muulle,

kenelle?

111. Missä/miten asiaa käsiteltiin?

Ei mitenkään

Vanhempieni ja kiusaavan joukkueetoverin ja tämän vanhempien kanssa

Yhdessä valmentajan ja vanhempien kanssa

Yhdessä valmentajan kanssa
Koko joukkueen kanssa
Asiaa käsiteltiin seuratasolla
Muulla tavoin, miten?
En osaa sanoa

112. Loppuiko kiusaaminen/kaltoinkohtelu?

Kokonaan Osittain Ei loppunut En osaa sanoa

113. (Jos vastasi 65. d) Oletko koskaan harkinnut harrastavasi liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa?

Kyllä En

114. (Jos vastasi 113. kyllä) Valitse korkeintaan kolme syytä, miksi et ole vielä mennyt mukaan urheiluseuratoimintaan.

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

115. (Jos vastasi 65. c tai d) Olisitko kiinnostunut seuratoiminnasta, jossa harrastettaisiin vuoden aikana eri lajeja monipuolisesti?

En lainkaan Jonkin verran Melko paljon Paljon Erittäin paljon En osaa
kiinnostunut kiinnostunut kiinnostunut kiinnostunut kiinnostunut sanoa

116. (Jos vastasi 65. a tai b) Onko sinulle sattunut viimeksi kuluneen VUODEN aikana tapaturma tai vamma URHEILUSEURALIIKUNNAN yhteydessä?

Ei Kerran 2 kertaa 3 kertaa tai useammin

117. (Jos vastasi 116. kerran tai useammin) Missä URHEILU- TAI LIIKUNTALAJEISSA Sinun vammasi tai tapaturmasi sattuivat?

(Alasvetovalikko: lajilista)

118. (Jos vastasi 116. kerran tai useammin) Montako päivää YHTEENSÄ jouduit olemaan poissa harrastuksista tai koulusta näiden vammojen tai tapaturmien takia viimeisen vuoden aikana?

En yhtään päivää Vähintään yhtenä päivänä. Merkitse kuinka monena _____

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

Ei Kerran 2 kertaa 3 kertaa tai useammin

120. (Jos vastasi 119. kerran tai useammin) Missä URHEILU- TAI LIIKUNTALAJEISSA Sinun vammasi tai tapaturmasi sattuivat?

(Alasvetovalikko: lajilista)

121. (Jos vastasi 119. kerran tai useammin) Montako päivää YHTEENSÄ jouduit olemaan poissa harrastuksista tai koulusta näiden vammojen tai tapaturmien takia viimeisen VUODEN aikana?

En yhtään päivää Vähintään yhtenä päivänä. Merkitse kuinka monena _____

**122. Onko Sinulle sattunut viimeksi kuluneen VUODEN aikana tapaturma tai vamma KOULULIIKUN-
NASSA tai ohjatussa OPISKELIJALIIKUNNASSA?**

Ei Kerran 2 kertaa 3 kertaa tai useammin

123. (Jos vastasi 122. kerran tai useammin) Missä URHEILU- TAI LIIKUNTALAJEISSA Sinun vammasi tai tapaturmasi sattuvat?

(Alasvetovalikko: lajilista)

124. (Jos vastasi 122. kerran tai useammin) Montako päivää YHTEENSÄ jouduit olemaan poissa harrastuksista tai koulusta näiden vammojen tai tapaturmien takia viimeisen VUODEN aikana?

En yhtään päivää Vähintään yhtenä päivänä. Merkitse kuinka monena _____

(Tästä eteenpäin kysymykset näkyvät taas kaikille)

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

Eniten harrastamasi liikuntamuoto

(Alasvetovalikko: lajilista)

126. Muu liikuntamuoto, mikä? _____

127. Toiseksi eniten harrastamasi liikuntamuoto

(Alasvetovalikko: lajilista)

128. Muu liikuntamuoto, mikä? _____

129. Kolmanneksi eniten harrastamasi liikuntamuoto

(Alasvetovalikko: lajilista)

130. Muu liikuntamuoto, mikä? _____

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

Eniten harrastamasi liikuntamuoto

(Alasvetovalikko: lajilista)

132. Muu liikuntamuoto, mikä? _____

133. Toiseksi eniten harrastamasi liikuntamuoto

(Alasvetovalikko: lajilista)

134. Muu liikuntamuoto, mikä? _____

135. Kolmanneksi eniten harrastamasi liikuntamuoto

(Alasvetovalikko: lajilista)

136. Muu liikuntamuoto, mikä? _____

137. Vastaa jokaiseen kohtaan, mitä mieltä sinä olet seuraavista kilpaurheilua koskevista eettisistä väittämistä.

Väittämät:

Urheilussa pitää noudattaa yhteisiä sääntöjä.

Ketään ei saa vahingoittaa tarkoituksellisesti.

Sääntöjä voi rikkoa, jos sen avulla voittaa kilpailun tai ottelun.

Dopingin käyttäjät jäävät kiinni.
Katsomossa on turvallista seurata urheilutapahtumia.

Vastausvaihtoehdot:

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

138. Oletko koskaan käyttänyt näitä?

Väittämät:

Nuuskaa

Nikotiinipusseja

Sähkötupakkaa ("vapea"), joka sisältää jotain seuraavista: nikotiinia, tupakkamakuja, muita makuaineita (esim. hedelmämaut) tai jotain muuta.

Vastausvaihtoehdot:

En lainkaan; Olen kokeillut kerran tai pari; Käytän silloin tällöin; Käytän päivittäin; Olen käyttänyt mutta lopetin

139. Kuinka usein sinulla on ollut seuraavia oireita viimeisen 6 kuukauden aikana? MERKITSE YKSI VAIHTOEHTO KULTAKIN RIVILTÄ.

Väittämät:

Alakuloisuutta

Ärtynoisyyttä tai pahantuulisuutta

Hermostuneisuutta

Vastausvaihtoehdot:

Lähes päivittäin; Useammin kuin kerran viikossa; Noin kerran viikossa; Noin kerran kuukaudessa; Harvemmin tai ei koskaan

140. Millaiseksi arvioit perheesi taloudellisen tilanteen?

Erittäin hyväksi Melko hyväksi Kohtalaiseksi Melko huonoksi Erittäin huonoksi

141. Mikä on korkein koulutus, jonka vanhempasi ovat suorittaneet?

Väittämät:

Äiti

Isä

Muu vanhempi

Vastausvaihtoehdot:

Peruskoulu tai vastaava; Lukio tai ammatillinen oppilaitos; Lukion tai ammatillisen oppilaitoksen lisäksi ammatillisia opintoja; Yliopisto, ammattikorkeakoulu tai muu korkeakoulu

142. Ajattele tyypillistä viikkoasi. Kuinka monena päivänä viikossa vietät yli kaksi tuntia päivässä katsellen videoita, elokuvia, TV-sarjoja (YouTube, NETFLIX, TV jne.)?

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

143. Ajattele tyypillistä viikkoasi. Kuinka monena päivänä viikossa vietät yli kaksi tuntia päivässä tietokoneella, tabletilla tai matkapuhelimella sosiaalisen median parissa tai internetissä?

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

144. Pelaatko videopelejä (mobiili, konsoli, tietokone jne.)?

En lainkaan	1–2 kertaa kuussa	1–2 kertaa viikossa	3–4 kertaa viikossa	Melkein päivittäin	Päivittäin (alle 2 tun- tia päivässä)	Yli 2 tuntia päivässä
-------------	----------------------	------------------------	------------------------	-----------------------	---	--------------------------

145. (Näkyv vain niille, jotka vastasivat 144. pelaavansa) Onko pelaamisesi viimeisen 12 kuukauden aikana mielestäsi...?

Lisääntynyt paljon	Lisääntynyt jonkin verran	Pysynyt ennallaan	Vähentynyt jonkin verran	Vähentynyt paljon	En osaa sanoa
--------------------	---------------------------	-------------------	--------------------------	-------------------	---------------

146. (Näkyv vain niille, jotka vastasivat 144. pelaavansa) Kuinka paljon aikaa käytät seuraaviin asioihin viikon aikana keskimäärin? Mieti vastausta viikkotasolla, vaikka et pelaisikaan jokaisena viikkona.

Väittämät:

Tietokoneella pelaaminen (Pöytäkone, läppäri, jne.)

147. Pelikonsolilla pelaaminen (PlayStation, Nintendo, jne.)

148. Mobiilipelaaminen (Älypuhelin, tabletti, jne.)

Vastausvaihtoehdot:

En ollenkaan; Alle tunnin; 1–2 tuntia; 2–3 tuntia; 3–6 tuntia; 7–10 tuntia; yli 10 tuntia

149. (Näkyv vain niille, jotka vastasivat 144. pelaavansa) Pelaatko digitaalisia urheilupelejä tai e-urheilupelejä?

En yhtään	Melko vähän	Jonkin verran	Melko paljon	Paljon
-----------	-------------	---------------	--------------	--------

150. (Näkyv vain niille, jotka vastasivat 149. pelaavansa) Mitä urheilupelejä tai e-urheilupelejä pelaat?

Väittämät:

Pallopelit (esim. FIFA, NHL, NBA, Madden, jne.)

Ajopelit (esim. F1, Forza, Grand Turismo, jne.)

Muut urheilupelit (esim. Tony Hawk, Trials, Mario & Sonic Olympic Games, PGA Tour, jne.)

MOBA eli Battle Arena-pelit (esim. Dota 2, League of Legends, Smite, Arena of Valor, jne.)

FPS eli ammuttavetoiset e-urheilupelit (esim. Counter Strike, Overwatch, Valorant, Call of Duty, jne.)

Kamppailupelit (esim. Tekken, Mortal Kombat, Street Fighter, Super Smash Bros., jne.)

Muut e-urheilupelit (esim. Clash Royale, Fortnite, Hearthstone, Farming Simulator, jne.)

Vastausvaihtoehdot:

En yhtään; Melko vähän; Jonkin verran; Melko paljon; Paljon

151. (Näkyv vain niille, jotka vastasivat 149. pelaavansa) Pelaatko jotain e-urheilupeliä ranked-tasolla, online/LAN-turnauksissa tai kilpajoukkueessa?

Kyllä, Mikä peli _____? En

152. (Näkyv vain niille, jotka vastasivat 144. pelaavansa) Kuinka usein viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana sinusta on tuntunut, että video- konsoli-, tietokone- tai mobiilipelaaminen saattaa olla sinulle ongelma?

Ei kertaakaan	Joskus	Usein	Lähes aina
---------------	--------	-------	------------

153. (Näkyv vain niille, jotka vastasivat 144. pelaavansa) Kuinka usein katsot pelivideoita tai -striimejä?

En lainkaan	1–2 kertaa kuussa	1–2 kertaa viikossa	3–4 kertaa viikossa	Melkein päivittäin	Päivittäin (alle 2 tuntia päivässä)	Yli 2 tuntia päivässä
-------------	-------------------	---------------------	---------------------	--------------------	-------------------------------------	-----------------------

Kysely päättyi.

Kiitos osallistumisestasi!

LIITE 7

Liitetaulukot ja -kuviot

Liitetaulukko 1. Luku 2: 11–20 -vuotiaiden lasten, nuorten ja nuorten aikuisten harrastamat vapaa-ajan liikuntamuodot (1–3 suosituimman muodon summa) vastausmäärien mukaan talvella ja kesällä (Σ).

KAIKKI			
Talvi		Kesä	
Hiihto	2 616	Jalkapallo	3 350
Luistelu	2 441	Uinti	2 918
Jääkiekko	1 803	Pyöräily	2 639
Jalkapallo	1 767	Koripallo	1 154
Lumilautailu	1 067	Frisbeegolf	988
Painonnosto	827	Painonnosto	713
Uinti	652	Ratsastus	690
Ratsastus	639	Lentopallo	649
Pyöräily	630	Yleisurheilu	577
Tanssi ja kilpatanssi	593	Aerobic	472
POJAT			
Talvi		Kesä	
Jääkiekko	1 406	Jalkapallo	2 240
Jalkapallo	1 220	Pyöräily	1 037
Hiihto	1 043	Uinti	855
Luistelu	583	Frisbeegolf	764
Painonnosto	497	Koripallo	723
Salibandy	401	Painonnosto	450
Pyöräily	372	Salibandy	343
Voimanosto	337	Voimanosto	293
Koripallo	302	Jääkiekko	272
Alppihiihto	279	Golf	263
TYTÖT			
Talvi		Kesä	
Luistelu	1 801	Uinti	2 017
Hiihto	1 543	Pyöräily	1 542
Lumilautailu	776	Jalkapallo	1080
Ratsastus	619	Ratsastus	660
Tanssi ja kilpatanssi	563	Lentopallo	495
Jalkapallo	530	Koripallo	418
Uinti	387	Tanssi ja kilpatanssi	384
Jääkiekko	371	Yleisurheilu	377
Painonnosto	317	Sulkapallo	315
Pyöräily	245	Painonnosto	254

Liitetaulukko 2. Luku 7.1: 9–20-vuotiaiden lasten, nuorten ja nuorten aikuisten seurassa harrastamat päälaajat sukupuolittain ja yhteensä (%).

Laji	Pojat/ Miehet	Tytöt/ Naiset	Kaikki
Jalkapallo	33,5	12,9	22,5
Jääkiekko	14,2	1,2	7,4
Salibandy	9,9	3,8	6,6
Ratsastus	0,2	12,4	6,6
Tanssi ja kilpatanssi	0,2	12,1	6,5
Voimistelu	0,7	11,4	6,3
Cheerleading	0,1	6,7	3,6
Koripallo	4,3	2,8	3,5
Yleisurheilu	2,1	4,0	3,1
Lentopallo	1,4	4,6	3,1
Uinti	2,4	3,1	2,7
Pesäpallo	1,8	2,6	2,2
Nyrkkeily	2,8	0,0	1,7
Tennis	1,1	1,0	1,1
Taitoluistelu	0,1	1,9	1,0
Suunnistus	1,0	0,9	1,0
Hiihto	1,2	0,8	1,0
Taekwondo	0,8	1,0	0,9
Muodostelmaluistelu	0,0	1,6	0,8
Judo	1,1	0,5	0,8
Karate	1,1	0,5	0,8
Alppihiihto	0,8	0,7	0,8
Sulkapallo	0,9	0,6	0,8
Golf	1,1	0,4	0,7
Ringette	0,0	1,3	0,7
Futsal	1,2	0,0	0,7
Frisbeegolf	1,3	0,1	0,6
Painonnosto	0,9	0,3	0,6
Ampumaurheilu	0,9	0,3	0,6
Aerobic	0,6	0,4	0,6
Pyöräily	0,8	0,3	0,5
Voimanosto	0,7	0,4	0,5

Laji	Pojat/ Miehet	Tytöt/ Naiset	Kaikki
Käsipallo	0,5	0,5	0,5
Luistelu	0,1	0,8	0,5
Paini	0,7	0,3	0,5
Aikido	0,6	0,2	0,5
Amerikkalainen jalkapallo	0,7	0,3	0,5
Ampumahiihto	0,5	0,3	0,4
Jujutsu	0,5	0,1	0,3
Jousiammunta	0,2	0,3	0,3
Lumilautailu	0,2	0,4	0,3
Jääpallo	0,2	0,1	0,2
Pöytätennis	0,3	0,1	0,2
Miekkailu	0,3	0,1	0,2
Vesipallo	0,3	0,1	0,2
Uimahyppy	0,2	0,1	0,1
Sukellus	0,1	0,2	0,1
Keilailu	0,1	0,1	0,1
Purjehdus	0,1	0,2	0,1
Padel	0,1	0,1	0,1
Uppopallo	0,1	0,1	0,1
Hiihtosuunnistus	0,1	0,1	0,1
Melonta	0,0	0,1	0,1
Lippupallo	0,1	0,0	0,0
Mäkihyppy	0,1	0,6	0,0
Kaukalopallo	0,1	0,0	0,0
Squash	0,0	0,1	0,0
Rullakiekko	0,0	0,0	0,0
Rullaluistelu	0,0	0,1	0,0
Soutu	0,0	0,0	0,0
Muu	4,6	4,3	4,4
n	3850	4304	8275

Liitetaulukko 3. Luku 7.1: Seurassa harrastavien 11–15-vuotiaiden lasten ja nuorten arviot valmentajan toiminnasta iän mukaan (n = 4 508–4 603) (%).

	Täysin samaa mieltä			Jokseenkin samaa mieltä			En samaa enkä eri mieltä			Jokseenkin eri mieltä			Täysin eri mieltä		
	11-v.	13-v.	15-v.	11-v.	13-v.	15-v.	11-v.	13-v.	15-v.	11-v.	13-v.	15-v.	11-v.	13-v.	15-v.
On ystävällinen ja helposti lähestyttävä	54	50	49	26	26	24	12	13	15	5	5	6	4	6	6
On rohkaiseva ja luo kannustavan harjoitusilmapiirin	53	47	48	28	29	24	11	14	15	4	5	6	4	5	7
Innostaa liikkumaan ja harjoittelemaan omalla ajalla	50	47	44	28	28	27	14	16	17	4	5	5	4	5	6
Ohjaa urheilullisiin/terveisiin elämäntapoihin	43	41	41	30	29	28	17	18	19	6	6	6	5	6	6
On kiinnostunut siitä mitä minulle kuuluu	39	37	40	32	30	27	18	21	18	6	8	6	5	5	8
Huomioi mielipiteitäni ja ehdotuksiani	34	36	38	39	36	32	16	17	16	6	6	7	5	6	7
Keskustelee usein kanssani	35	35	37	33	29	28	20	22	19	7	8	10	5	6	6
Kannustaa harrastamaan myös muita lajeja	24	22	22	27	23	22	28	32	31	11	12	15	10	11	11

Liitetaulukko 4. Luku 7.1: Seurassa harrastavien 11–15-vuotiaiden lasten ja nuorten arviot valmentajan toiminnasta sukupuolen mukaan (n = 4 423–4 515) (%).

	Täysin samaa mieltä		Jokseenkin samaa mieltä		En samaa enkä eri mieltä		Jokseenkin eri mieltä		Täysin eri mieltä	
	Pojat	Tytöt	Pojat	Tytöt	Pojat	Tytöt	Pojat	Tytöt	Pojat	Tytöt
On ystävällinen ja helposti lähestyttävä	45	58	27	24	17	9	6	5	6	4
On rohkaiseva ja luo kannustavan harjoitusilmapiirin	44	55	28	26	16	10	5	4	6	4
Innostaa liikkumaan ja harjoittelemaan omalla ajalla	45	50	28	28	17	14	5	4	6	4
Ohjaa urheilullisiin/terveisiin elämäntapoihin	40	44	29	29	19	17	6	6	6	4
On kiinnostunut siitä mitä minulle kuuluu	33	44	31	29	23	15	7	6	7	5
Huomioi mielipiteitäni ja ehdotuksiani	32	39	34	38	20	14	6	5	8	4
Keskustelee usein kanssani	31	39	30	31	24	17	7	9	7	5
Kannustaa harrastamaan myös muita lajeja	24	22	23	25	30	30	11	14	12	10

Liitetaulukko 5. Luku 7.1: Seurassa harrastavien 11–15-vuotiaiden lasten ja nuorten arviot harjoittelusta, terveystottumuksista, vapaa-ajasta ja kuormittumisesta iän mukaan (n = 4 644–4 810) (%).

	Pitää täysin paikkansa			Pitää melko hyvin paikkansa			Pitää osittain paikkansa			Pitää jonkin verran paikkansa			Ei pidä lainkaan paikkaansa		
	11-v.	13-v.	15-v.	11-v.	13-v.	15-v.	11-v.	13-v.	15-v.	11-v.	13-v.	15-v.	11-v.	13-v.	15-v.
Pidän harjoittelemisesta	54	51	49	23	24	27	15	16	15	5	6	6	3	3	4
Uskon harrastavani tämänhetkistä lajiani vielä kolmen vuoden päästä	56	50	40	20	18	19	13	18	20	7	7	12	4	7	9
Pidän kilpailemisesta	50	49	46	21	19	22	15	17	17	9	9	9	6	7	7
Syön 5-6 ateriaa päivässä	35	31	29	27	22	25	16	19	19	14	16	14	8	12	12
Pesen käteni aina ennen ruokailua	32	27	28	28	28	26	20	23	23	15	16	16	5	6	6
Minulla on riittävästi aikaa olla kavereiden kanssa	37	25	22	33	30	29	18	25	27	8	15	15	4	5	6
Sairastumisen tai loukkaantumisen jälkeen palaan harjoitukseen vasta täysin terveenä	35	24	21	28	25	26	18	24	23	12	17	20	7	10	10
Sairastuminen tai loukkaantuminen haittaa usein harjoitteluani	21	21	20	20	17	17	20	24	17	20	19	22	20	18	24
Herään aamuisin pirteänä	15	10	9	28	20	20	23	25	26	21	24	28	12	21	17
Lopetan sähköisten laitteiden käytön vähintään tunnin ennen nukkumaanmenoa	17	8	6	19	11	7	18	17	15	23	21	22	22	42	50
Urheiluharrastukseni tuntuu usein liian raskaalta	6	6	6	7	8	8	15	21	21	30	31	32	42	33	33

Liitetaulukko 6. Luku 7.1: Seurassa harrastavien 11–15-vuotiaiden lasten ja nuorten arviot harjoittelusta, terveystottumuksista, vapaa-ajasta ja kuormittumisesta sukupuolen mukaan (n = 4 566–4 725) (%).

	Pitää täysin paikkansa		Pitää melko hyvin paikkansa		Pitää osittain paikkansa		Pitää jonkin verran paikkansa		Ei pidä lainkaan paikkaansa	
	Pojat	Tytöt	Pojat	Tytöt	Pojat	Tytöt	Pojat	Tytöt	Pojat	Tytöt
Pidän harjoittelemisesta	52	51	23	26	16	14	5	6	4	3
Uskon harrastavani tämänhetkistä lajiani vielä kolmen vuoden päästä	48	51	18	20	19	13	8	9	6	6
Pidän kilpailemisesta	50	47	20	21	16	15	8	10	6	7
Syön 5-6 ateriaa päivässä	33	31	27	23	19	17	13	16	9	13
Pesen käteni aina ennen ruokailua	29	30	26	29	24	20	16	16	6	5
Minulla on riittävästi aikaa olla kavereiden kanssa	33	25	31	31	22	24	10	15	4	5
Sairastumisen tai loukkaantumisen jälkeen palaan harjoitukseen vasta täysin terveenä	29	26	26	27	22	21	14	18	9	9
Sairastuminen tai loukkaantuminen haittaa usein harjoitteluani	24	18	19	17	22	20	18	23	18	23
Herään aamuisin pirteänä	16	8	25	22	25	24	20	28	15	18
Lopetan sähköisten laitteiden käytön vähintään tunnin ennen nukkumaanmenoa	14	8	14	12	19	15	22	23	31	42
Urheiluharrastukseni tuntuu usein liian raskaalta	9	4	9	7	20	17	28	33	33	39

Liitetaulukko 7. Luku 7.1: Seurassa harrastavien lukiolaisten arviot harjoittelusta, terveystottumuksista, vapaa-ajasta ja kuormittumisesta sukupuolen mukaan (n = 1 962–1 998) (%).

	Pitää täysin paikkansa		Pitää melko hyvin paikkansa		Pitää osittain paikkansa		Pitää jonkin verran paikkansa		Ei pidä lainkaan paikkaansa	
	Miehet	Naiset	Miehet	Naiset	Miehet	Naiset	Miehet	Naiset	Miehet	Naiset
Pidän harjoittelemisesta	54	48	30	33	12	13	3	5	1	1
Uskon harrastavani tämän-hetkistä lajiani vielä kolmen vuoden päästä	44	38	20	21	21	18	10	14	5	9
Motivaationi harjoitteluun on tällä hetkellä hyvä	45	34	31	33	17	18	5	10	2	4
Syön 5-6 ateriaa päivässä	40	27	30	26	16	19	9	17	5	11
Pesen käteni aina ennen ruokailua	28	30	34	33	22	17	11	14	5	6
Tiedän, miten pystyn edistämään omaa palautumistani	33	22	39	43	20	22	6	10	2	3
Minulla on riittävästi aikaa olla kavereiden kanssa.	25	12	34	27	23	28	14	24	5	9
Minulla on riittävästi vapaa-aikaa.	27	11	31	27	25	29	12	24	5	9
Sairastumisen tai loukkaantumisen jälkeen palaan harjoituksiin vasta täysin terveenä	23	13	30	28	26	25	14	22	7	12
Sairastuminen tai loukkaantuminen haittaa usein harjoitteluani	19	13	17	19	21	20	22	20	21	28
Herään aamuisin pirteänä	10	4	28	22	32	32	20	25	10	17
Harjoittelu tuntuu usein liian raskaalta	7	2	8	7	21	19	34	39	30	33
Urheiluharrastukseni tuntuu usein liian raskaalta	6	2	7	6	19	17	31	33	37	42
Lopetan sähköisten laitteiden käytön vähintään tunnin ennen nukkumaanmenoa	6	2	7	3	17	10	20	18	51	67

Liitetaulukko 8. Luku 7.1: Seuraharrastuksen lopettamisen tärkeimmät syyt iän ja sukupuolen mukaan (n = 4 330) (%).

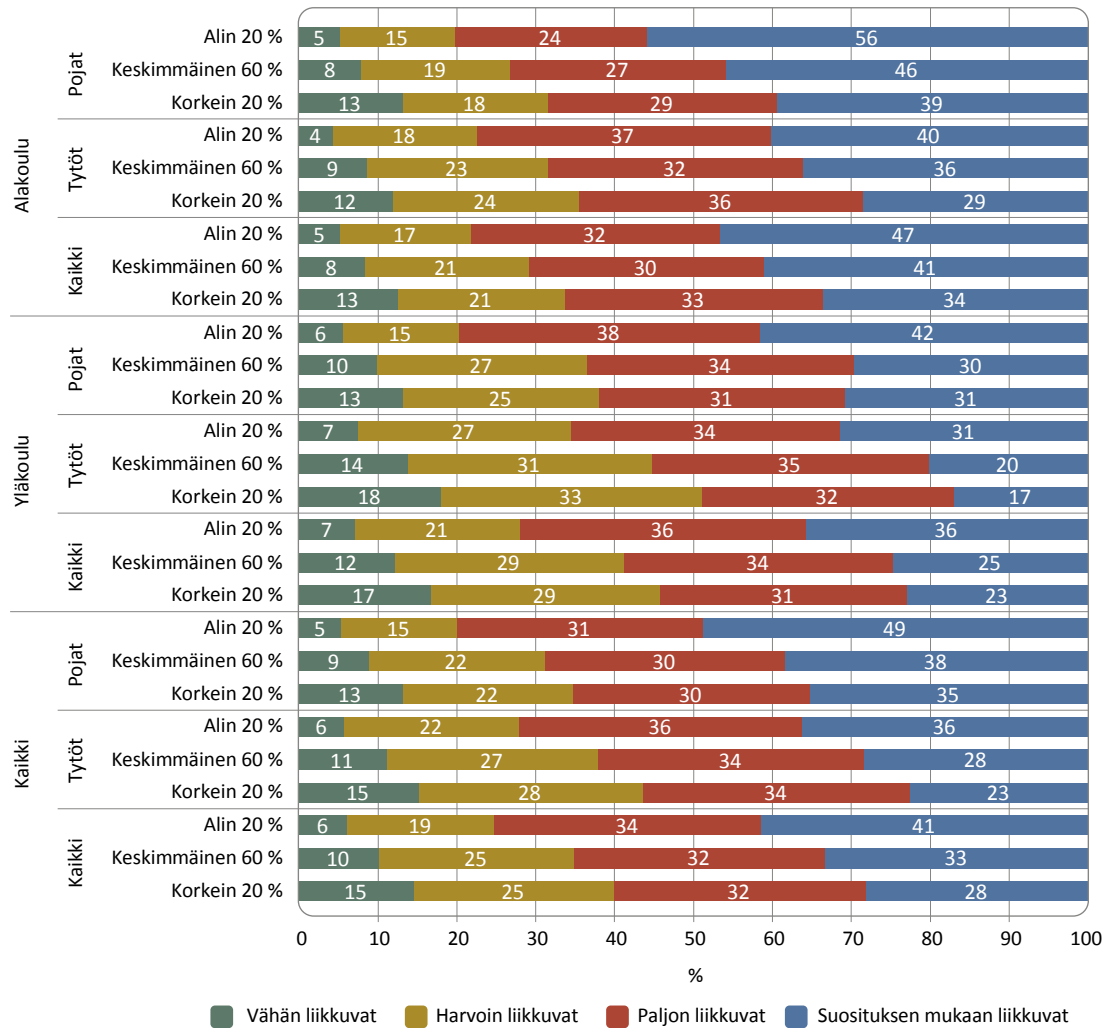
Lopettamisen syy	11-v.	13-v.	15-v.	16–20-v.*	Pojat/ Miehet	Tytöt/ Naiset	Kaikki
Harrastaminen ei ollut tarpeeksi innostavaa	46	44	39	27	37	33	34
Kyllästyin lajiin	32	32	27	27	34	25	29
En viihtynyt joukkueessa/ryhmässä	28	28	27	27	25	29	27
Kaverinikin lopettivat	11	13	14	17	16	14	15
Minulla oli muuta tekemistä	15	13	15	15	20	11	15
Ryhmäni/joukkueeni toiminta loppui	10	13	14	15	13	15	14
Minulla ei ollut tarpeeksi hauskaa	21	19	16	10	16	13	14
Sairaus/loukkaantuminen	7	7	14	16	10	15	13
En ollut niin hyvä kuin halusin olla	11	11	13	12	9	14	12
Halusin panostaa opiskeluun	3	4	7	12	5	11	9
Harrastus oli liian kallis	8	8	9	9	6	10	9
En pitänyt valmentajasta	4	8	9	8	5	10	8
Halusin harrastaa jotakin muuta urheilulajia	7	6	5	6	7	6	6
En pidä kilpailemisesta	6	7	5	6	6	6	6
Minulle ei jäänyt riittävästi aikaa olla kavereiden kanssa	6	6	6	5	6	5	5
Minulle ei jäänyt aikaa muille harrastuksille kuin urheilulle	2	3	4	6	4	5	4
Koronapandemian seurauksena	6	5	7	3	4	5	5
Koin kiusaamista/kaltoinkohtelua	5	3	4	1	2	2	2

*lukiolaiset

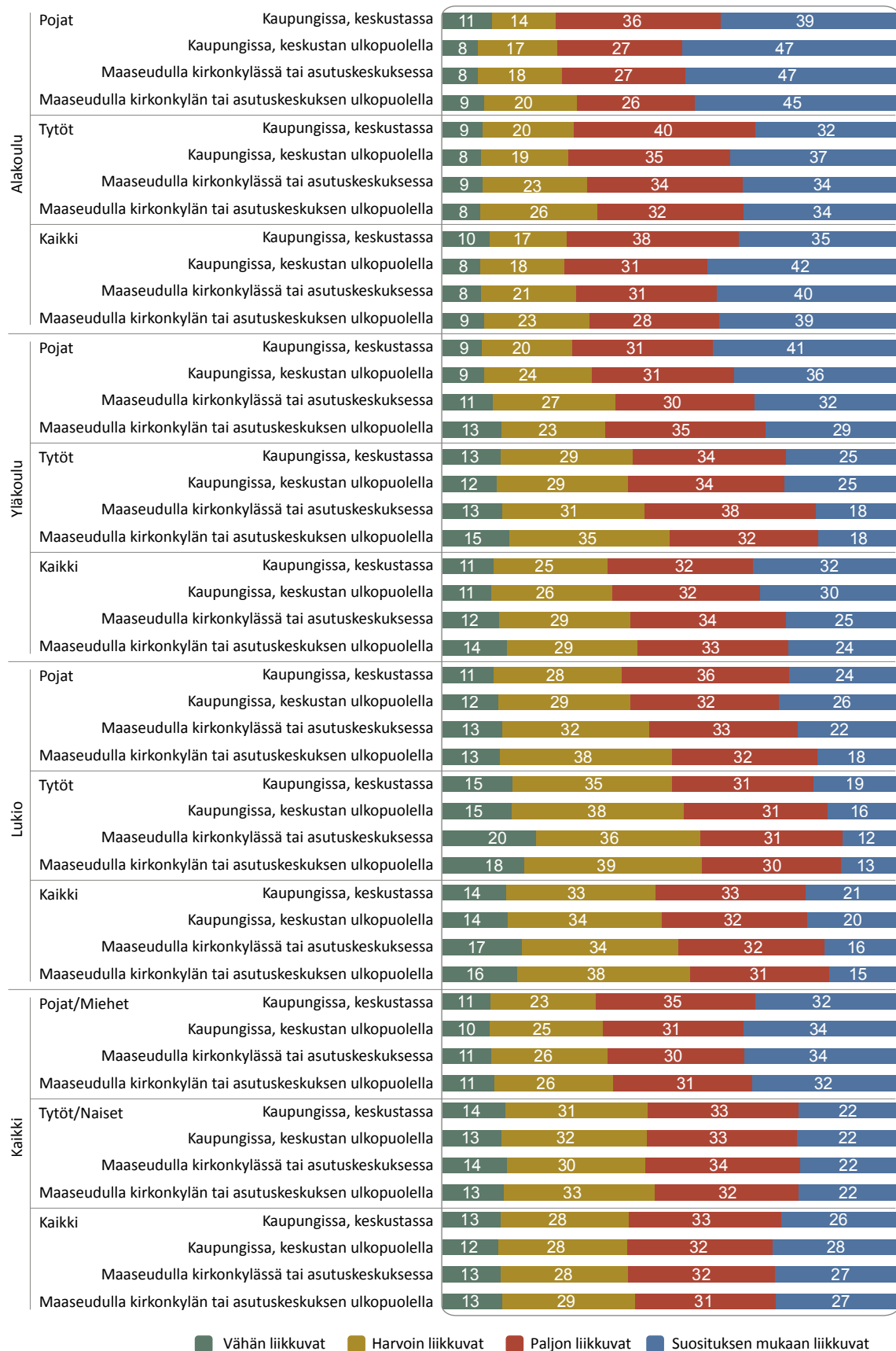
Liitetaulukko 9. Luku 11.1: Lasten ja nuorten sosioekonomisen aseman jakautuminen kolmen eri taustakysymyksen/kysymyspatteriston mukaan LIITU 2024 -aineistossa sukupuolittain (n %)

Ikäryhmä	Sukupuoli	Sosioekonominen asema	n	(%)
Huoltajien koulutus				
lukio	naiset	peruskoulu	31	1
		lukio tai ammatillinen	411	15
		lukio tai ammatillinen + ammatillisia	404	15
		yliopisto, korkeakoulu, tai muu korkeakoulu	1 869	69
	miehet	peruskoulu	21	1
		lukio tai ammatillinen	261	14
		lukio tai ammatillinen + ammatillisia	226	14
		yliopisto, korkeakoulu, tai muu korkeakoulu	1 398	73
Perheen taloudellinen tilanne				
alakoulu, 9–11-v.	tytöt	erittäin hyvä	1 289	43
		kohtalainen	1 644	55
		huono	60	2
	pojat	erittäin hyvä	1 393	48
		kohtalainen	1 497	51
		huono	40	1
yläkoulu, 13–15-v.	tytöt	erittäin hyvä	711	26
		kohtalainen	1 938	70
		huono	120	4
	pojat	erittäin hyvä	765	31
		kohtalainen	1 574	63
		huono	142	6
lukio	naiset	erittäin hyvä	517	19
		kohtalainen	2 022	74
		huono	190	7
	miehet	erittäin hyvä	539	28
		kohtalainen	1 306	68
		huono	89	5
Perheen varallisuus (FAS III)				
alakoulu, 9–11-v.	tytöt	alin 20 %	640	23
		keskimmäinen 60 %	1 600	57
		ysin 20 %	567	20
	pojat	alin 20 %	486	18
		keskimmäinen 60 %	1 751	64
		ysin 20 %	486	18
yläkoulu, 13–15-v.	tytöt	alin 20 %	537	21
		keskimmäinen 60 %	1 456	56
		ysin 20 %	588	23
	pojat	alin 20 %	476	21
		keskimmäinen 60 %	1 369	60
		ysin 20 %	453	20

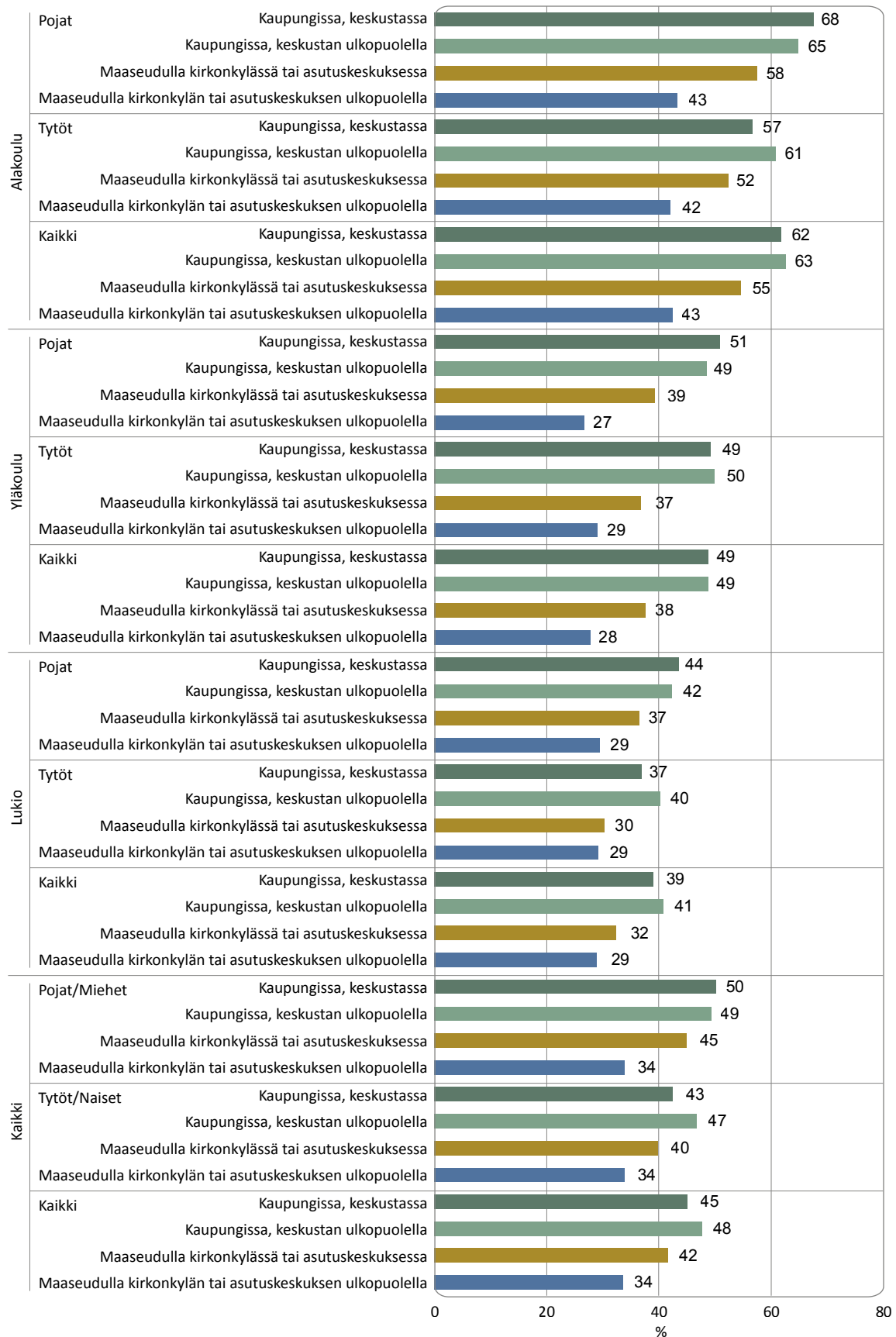
Liitekuvio 1. Luku 11.1: Liikkumissuosituksen saavuttavien ja suositusta vähemmän liikkuvien osuudet alakouluikäisillä (n = 4 846) ja yläkouluikäisillä (n = 4 558) sukupuolittain perheen vaurallisuuden mukaan (FAS III-indeksi) (%).



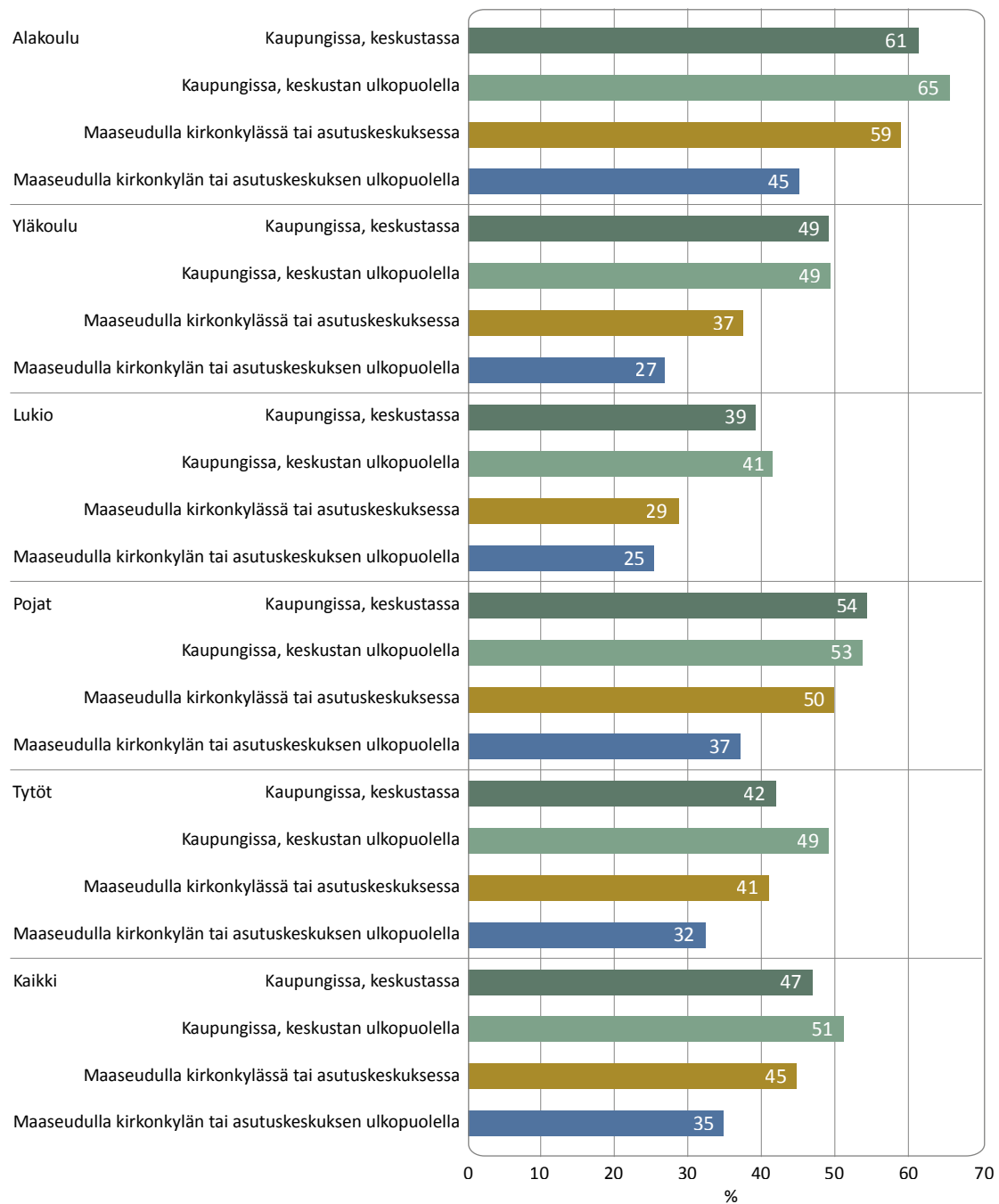
Liitekuvio 2. Luku 11.2: Liikkumissuosituksen saavuttavien ja suositusta vähemmän liikkuvien osuudet alakoululaisilla (n = 5 793), yläkoululaisilla (n = 5 804) ja lukiolaisilla (n = 9 912) asuinpaikan mukaan (%).



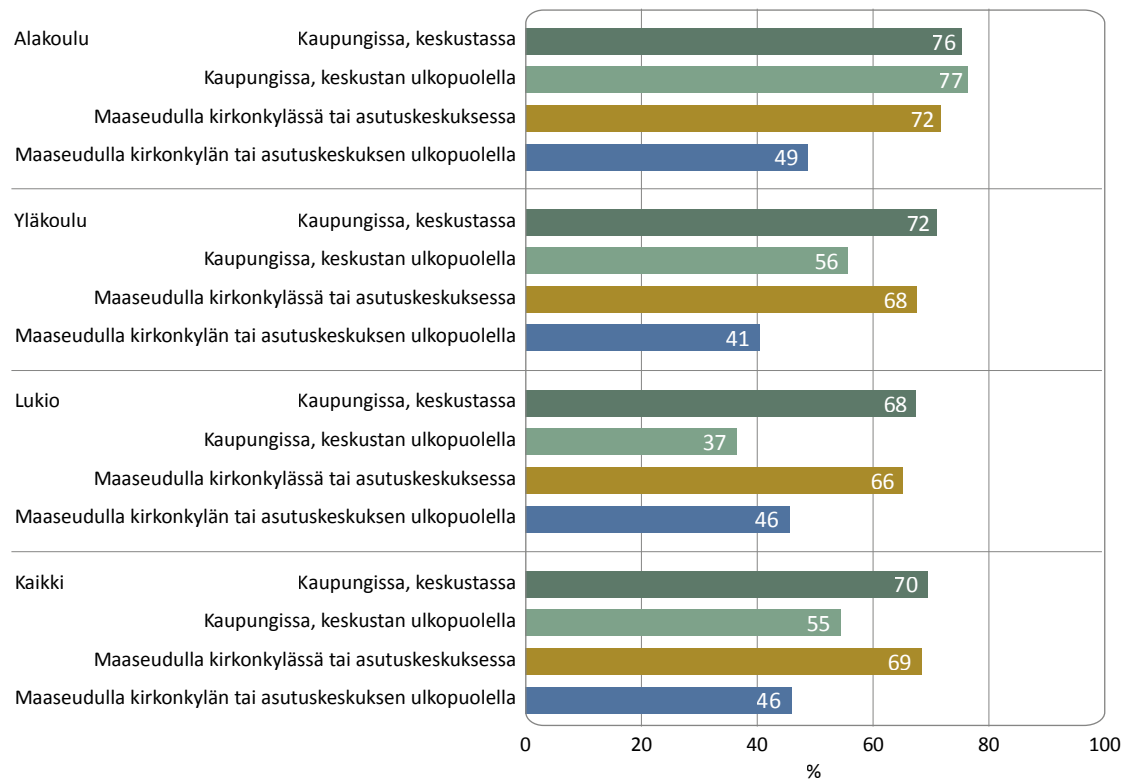
Liitekuvio 3. Luku 11.2: Urheiluseuratoimintaan säännöllisesti osallistuvien osuus alakoululaisilla (n = 6 569), yläkoululaisilla (n = 5 982) ja lukiolaisilla (n = 5 436) asuinpaikan mukaan (%).



Liitekuvio 4. Luku 11.2: Urheiluseuran järjestämiin harjoituksiin, kilpailuihin tai otteluihin osallistuvien osuus alakoululaisilla (n = 6 716), yläkoululaisilla (n = 6 343) ja lukiolaisilla (n = 2 681) asuinpaikan mukaan (%).



Liitekuvio 5. Luku 11.2: Aktiivisesti koulumatkan talvella kulkevien osuus alakoululaisilla (n = 5 738), yläkoululaisilla (n = 4 335) ja lukiolaisilla (n = 2 795) asuinpaikan mukaan (%).





LINJOJA LIIKUNTAAN VUODESTA 1920