

**13-15-vuotiaiden tyttöjen liikunta-  
käyttäytymistä edistävät tekijät**  
Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Johanna Mälkki  
Marianne Ylönen

Opinnäytetyö  
Toukokuu 2019  
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala  
Fysioterapeutti (AMK), Fysioterapian tutkinto-ohjelma

Tekijä(t) Mälkki, Johanna Ylönen, Marianne	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Toukokuu 2019
	Sivumäärä 75	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi <b>13-15-vuotiaiden tyttöjen liikuntakäyttäytymistä edistävät tekijät</b> Kuvaileva kirjallisuuskatsaus		
Tutkinto-ohjelma Fysioterapian tutkinto-ohjelma		
Työn ohjaaja(t) Helminen, Eeva; Jylhä, Maija		
Toimeksiantaja(t)		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Nuorten tyttöjen liikuntakäyttäytymisessä tapahtuu merkittävä muutos 13-15 -ikävuoden välillä. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata 13-15 -vuotiaiden tyttöjen liikuntakäyttäytymistä ja siihen vaikuttavia tekijöitä sekä löytää keinoja, joilla voidaan edistää tyttöjen liikumista.</p> <p>Opinnäytetyö oli kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Aineisto koostui kahdeksasta vuosien 2008-2019 välillä ilmestyneestä tutkimuksesta, jotka käsittelivät tyttöjen liikuntakäyttäytymistä ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Aineisto analysoitiin sisällönanalyysillä. Opinnäytetyön tutkimuskysymykset olivat: Mitkä tekijät lisäävät 13-15 -vuotiaiden tyttöjen liikuntaa vapaa-ajalla? Mitkä tekijät estävät 13-15 -vuotiaiden tyttöjen liikuntaa vapaa-ajalla?</p> <p>Liikkumista edistävä vaikutus oli erityisesti vanhempien sekä kaveri- ja vertaisryhmien tuella. Liikuntaa estäviä tekijöitä olivat esimerkiksi halutun lajin ohjauksen puute tai harrastamisen kalleus sekä erilaiset elämänmuutokset. Aiemmillä liikuntakokemuksilla ja lapsuudessa muodostuneella liikuntaidenteetillä oli yhteys nuoruuden liikuntakäyttäytymiseen. Murrosikäiset tytöt voivat olla herkkiä omaan kehonkuvaan liittyvissä asioissa ja myös liikuntaan liittyvät ulkonäköpaineet korostuivat tässä iässä. Suurin vaikutus liikuntakäyttäytymiseen saatiin eri menetelmiä monipuolisesti yhdisteleillä interventioilla, mikä viittaa siihen, että eri opetus-, terveys- ja liikunta-alan toimijoiden tulisi työskennellä enemmän yhteistyössä.</p> <p>Nuorten omaehtoista liikkumista tulisi tukea ja kuunnella nuorten omia näkemyksiä heitä kiinnostavasta liikunnasta. Kirjallisuuskatsauksen tuloksia voidaan hyödyntää nuorten tyttöjen liikunnan suunnittelussa ja kehittämisessä.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Tytöt, Nuoret, Yläkoululaiset, Liikuntakäyttäytyminen, Liikunta, Liikkumattomuus, Fyysinen aktiivisuus		
Muut tiedot (Salassa pidettävät liitteet)		

Author(s) Mälkki, Johanna Ylönen, Marianne	Type of publication Bachelor's thesis	Date May 2019 Language of publication: Finnish
	Number of pages 75	Permission for web publication: x
Title of publication <b>Factors Promoting Physical Activity among Adolescent Girls Aged 13 to 15</b> A descriptive literature review		
Degree programme Degree Programme in Physiotherapy		
Supervisor(s) Helminen, Eeva; Jylhä, Maija		
Assigned by		
Abstract  <p>From the age of 13 to 15, significant changes take place in adolescent girls' physical activity behaviour. The purpose of the thesis was to describe the physical activity behaviour of adolescent girls aged from 13 to 15 and the influencing factors and find tools to promote girls' physical activity.</p> <p>The thesis was a descriptive literature review. The data comprised of eight studies that had been published between 2008 to 2019 and that covered girls' physical activity behaviour and the influencing factors. The analysis method was content analysis. The research questions were: "Which factors increase the free-time physical activities of girls aged from 13 to 15?" and "Which factors decrease the free-time physical activities of girls aged from 13 to 15?".</p> <p>The support of family and friends as well as peer support had a promoting effect on girls' physical activity. For example, lack of the desired sport's instruction or cost of exercising and changes in adolescent girls' life had an inhibitory effect on their physical activity. Earlier experiences in physical training and an exercise identity formed in childhood had a connection to physical activity behaviour in adolescence. Adolescent girls could be sensitive to factors related to their own body image and appearance pressures related to exercising are highlighted at this age. A major impact on physical activity behaviour was gained by using interventions that combined different methods in various ways, which suggests that the educational, health and physical exercise sectors should co-operate.</p> <p>Young persons' spontaneous exercising should be supported, and we should listen to their own views of interesting sports. This literature review's results can be used in planning and developing adolescent girls' physical training.</p>		
Keywords/tags (subjects) Girls, Young person, Upper comprehensive school pupils, Physical activity behavior, Physical training, Immobility, Physical activity		
Miscellaneous (Confidential information)		

## Sisältö

<b>1</b>	<b>Johdanto .....</b>	<b>2</b>
<b>2</b>	<b>Liikunnan merkitys nuorten terveyden edistämässä .....</b>	<b>3</b>
<b>3</b>	<b>Liikuntakäyttäytyminen .....</b>	<b>5</b>
3.1	Liikuntakäyttäytymiseen liittyvät käsitteet .....	5
3.2	Nuorten liikuntakäyttäytymisen nykytila ja sen mittaussuomenetelmät .....	8
3.3	Muutokset liikuntakäyttäytymisessä .....	12
<b>4</b>	<b>Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite .....</b>	<b>18</b>
<b>5</b>	<b>Opinnäytetyön toteuttaminen .....</b>	<b>20</b>
5.1	Aineiston hankintamenetelmänä kirjallisuuskatsaus .....	20
5.2	Aineistonkeruu- ja tiedonhakustrategiat .....	22
5.3	Aineiston analyysimenetelmänä sisällönanalyysi .....	26
<b>6</b>	<b>Tulokset .....</b>	<b>29</b>
6.1	Yksilötekijät .....	30
6.2	Sosiaaliset tekijät .....	38
6.3	Ympäristötekijät .....	42
6.4	Estävät tekijät .....	46
6.5	Liikuntainterventiot .....	55
<b>7</b>	<b>Johtopäätökset.....</b>	<b>57</b>
<b>8</b>	<b>Pohdinta.....</b>	<b>61</b>
8.1	Tutkimustulosten pohdinta .....	61
8.2	Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys .....	65
8.3	Jatkotutkimusehdotuksia .....	67
	<b>Lähteet .....</b>	<b>69</b>
	<b>Liitteet .....</b>	<b>73</b>
	Liite 1. Kirjallisuuskatsaukseen valitut tutkimukset .....	73

# 1 Johdanto

Maailman terveysjärjestö WHO on tuonut ilmi voimakasta huolta vähäisen liikkumisen vaikutuksista ihmiskunnan hyvinvointiin kaikkialla maailmassa. WHO on päivittänyt tavoitteen, jolla pyritään koko väestön liikkumisen lisääntymiseen 15 prosentilla vuosina 2010–2030 (Tuloskortti 2018). Fyysisen aktiivisuuden lisäämisellä olisi merkittävä taloudellinen merkitys (Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010, 9) ja myös lainsäädännössä on laadittu määräyksiä liikunnan edistämisen toimenpiteistä (Lainsäädäntö: Liikunta n.d.). Hallituskaudella 2015-2019 lasten ja nuorten liikkumisen edistäminen valittiin liikuntapoliittiseksi päätavoitteeksi (Kokko & Martin 2019, 3).

WHO-Koululaistutkimuksen tuloksiin perustuvassa selvityksessä havaittiin, että kansainvälisesti vertailtuna suomalaisnuorten liikunta-aktiivisuudessa tapahtuu erityisen jyrkkä väheneminen 13 ja 15 ikävuoden välillä (Aira, Kannas, Kokko, Tynjälä & Villberg 2013, 26). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä mittaavan LIITU-tutkimuksen mukaan liikunta-aktiivisuus pysyy tytöillä tasaisena 13 ikävuoteen asti, jonka jälkeen liikuntasuosituksen mukaan liikkuvien tyttöjen osuus selvästi laskee (Kokko & Martin 2019, 19). Yläasteelle siirryttäessä vähän liikkuvien nuorten määrä moninkertaistuu. Jopa viidennes yläkoululaisista on vähän liikkuvia. Kaikissa ikäryhmissä vähän liikkuvia tyttöjä on enemmän kuin poikia (Aira ym. 2019). Myös LIITU-tutkimusten tulokset osoittavat, että pojat liikkuvat suositusten mukaisesti yleisemmin kuin tytöt. Vielä 9-vuotiaina tytöt ja pojat ovat liikunnallisesti yhtä aktiivisia, mutta vanhemmissa 11-, 13- ja 15 –vuotiaiden ikäryhmissä tytöt häviävät aktiivisuudessa. (Kokko & Mehtälä 2016, 11.) Liikunta-aktiivisuuden lisäksi tytöt kokevat jokaisessa ikäryhmässä vähemmän liikunnallista pätevyyttä verrattuna poikiin (Kokko & Mehtälä 2016, 40).

Jotta liikunnallista aktiivisuutta voitaisiin lisätä, on oleellista tutkia syitä liikunnan harrastamattomuuden taustalla, yksilön liikuntakokemuksia ja liikuntasuhteen muodostumista elämän aikana (Koski ym. 2017, 149). Mikä vaikutus esimerkiksi ulkonäköpainilla, vanhempien esimerkillä ja kaveripiirillä on tyttöjen liikuntakäyttäytymiseen?

Mitä toiveita ja ajatuksia tytöillä itsellään on, ja mitkä liikunnan edistämisen toimenpiteet tavoittaisivat myös vähemmän liikkuvat tytöt? Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kuvailevan kirjallisuuskatsauksen menetelmin koota tutkimustietoa 13-15-vuotiaiden tyttöjen liikuntaa edistävästä ja estävästä tekijöistä. Aineiston pohjalta tavoitteena on ymmärtää terveyden edistämisen näkökulmasta kyseisen kohderyhmän liikunnan vähenemisen ilmiötä ja kartoittaa keinoja liikunnan lisäämiseksi.

Voidaan sanoa, että on lottovoitto syntyä tytöksi tasa-arvoiseen Suomeen, jossa tytöillä on mahdollisuudet toteuttaa itseään monin tavoin, mutta samalla heihin kohdistuu erityinen huoli: tutkimustulokset osoittavat, että nuoruuden kynnyksellä tyttöjen itsetunto laskee ja he kokevat hyvinvointinsa huonommaksi kuin aiemmin. (Oinas 2006, 75.) Murrosikäiset tytöt ovat väestössä avainasemassa fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttaessa, koska tutkimukset ovat osoittaneet fyysisen aktiivisuuden alkaneen laskea erityisesti tytöillä varhaismurrosiästä alkaen (mm. Biddle, Pearson & Braithwaite, 2014, 9).

## **2 Liikunnan merkitys nuorten terveyden edistämisessä**

Liikunta kehittää nuorilla sekä fyysistä, psyykkistä että sosiaalista kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia. Liikunnallisuuden ja hyvän fyysisen toimintakyvyn on todettu olevan yhteydessä esimerkiksi koulussa ja työssä jaksamiseen, kasvaviin terveyseroihin sekä elämän kokemiseen merkitykselliseksi. Liikunta auttaa muistia, ylläpitää mielenterveyttä ja vaikuttaa myönteisesti oppimiseen. Liian vähäinen fyysinen aktiivisuus ja istuva elämäntapa sen sijaan aiheuttavat ongelmia yksilötasolla sekä huomattavia yhteiskunnallisia kustannuksia. Liikunnasta on monia välittömiä hyödyllisiä vaikutuksia, mutta osa niistä ilmenee vasta vuosien tai vuosikymmenten kuluessa. Liikkuminen lisää nuorilla todennäköisyyttä nauttia elämästä enemmän ja kehittää

tyä terveeksi aikuiseksi. Lisäksi nuorilla liikunnan merkitys sosiaalisena vuorovaikutuksen ja minäkuvan sekä identiteetin kehittäjänä korostuu. (Vuori ym. 2016, 145; Move!-mittaukset 2018: Huoli lasten ja nuorten fyysisestä toimintakyvystä.)

Säännöllinen liikunta on yhteydessä myös keskimääräistä korkeampaan tyytyväisyyteen yksilön omasta terveydentilasta, fyysisestä kunnosta, ulkonäöstä sekä elämästä kaiken kaikkiaan. Erityisesti tytöillä säännöllisen liikkumisen yhteys koettuun terveyteen, fyysiseen kuntoon sekä ulkonäköön on voimakas. (Hakanen, Myllyniemi, Salasuo 2019, 70-72.) Hakasen ym. (2019, 72) mukaan liikunnan ja koetun terveyden syyseuraus-suhteet ovat kaksisuuntaisia: heikko terveys vähentää liikuntaa ja liikkumattomuus puolestaan heikentää terveyttä.

Myös yhteiskunnallisella tasolla nuorten liikunnan edistäminen on kansanterveydenkin näkökulmasta merkittävää. Liikuntaan käytetyt varat maksavat itsensä takaisin vähentyneiden terveydenhuollon kustannusten muodossa. Liikkuvan elämäntavan voidaan ennustaa olevan tervettä elämää, ja terve elämä puolestaan ennustaa hyväksi koettua elämää. Nuoruudessa ja lapsuudessa opittu liikunnallinen elämäntapa on terveyden edistämisen kannalta merkittävää myös laajemmassa mittakaavassa, koska se ennustaa liikunnallisuutta myös aikuisiällä. Lisäksi lapsuuden ja nuoruuden aikainen liikunta on myös merkittävä loppuelämän liikuntaidentiteetin muodostumisen kannalta. Liikkumattoman elämäntavan säilyminen aikuisikään on voimakkaampaa kuin liikunnallisen elämäntavan. Liikunnan edistämistä tulisi tehdä elämänkulun kaikissa vaiheissa, mutta erityisesti sellaisissa siirtymä- ja muutosvaiheissa, jotka helposti johtavat liikunnan vähenemiseen. Lasten ja nuorten kohdalla näitä kriittisiä vaiheita ovat esimerkiksi koulun aloittaminen ja siirtyminen alakoulusta yläkouluun. (Harinen ym. 2013, 5; Haapala ym. 2010, 5.)

## 3 Liikuntakäyttäytyminen

### 3.1 Liikuntakäyttäytymiseen liittyvät käsitteet

**Liikunnan** on Käypä hoito –suosituksessa (2015) määritelty olevan joidenkin tiettyjen syiden ja vaikutuksen takia ja yleensä harrastuksena toteutettavaa fyysistä aktiivisuutta. **Fyysinen aktiivisuus** sen sijaan tahdonalaista lihastyötä tuottavaa toimintaa, joka yleensä vaikuttaa energiankulutukseen ja johtaa liikkeen aikaansaamiseen (Liikuntaan liittyviä määritelmiä 2015). Fyysinen aktiivisuus voidaan määritellä olevan kaikkea sellaista toimintaa, joka paikallaanoloon verrattuna kuluttaa enemmän energiaa (Fyysinen aktiivisuus n.d.). Tässä opinnäytetyössä liikunnalla tarkoitetaan tavoitteellisen harjoittelun lisäksi kaikkea sellaista fyysistä aktiivisuutta, joka kuluttaa energiaa ja aiheuttaa lihastyötä, sekä vaikuttaa toimintakyvyn ylläpitoon ja edistämiseen, ellei toisin ole mainittu.

**Liikuntakäyttäytymisellä** tarkoitetaan liikunnallista aktiivisuutta ja siihen liittyviä (mahdollistavia ja estäviä) tekijöitä, mutta myös liikunnallisesti passiivista aikaa ja siihen vaikuttavia tekijöitä (Kokko & Mehtälä 2016, 8). Liikunta on yksi käyttäytymisen muoto, ja yhtä lailla vaikeaa kuin on esimerkiksi ravinto-, alkoholi- tai tupakointikäyttämisen muutos, vaikuttavat myös liikuntakäyttäytymiseen lukuisat ja usein syvälekin juurtuneet tekijät. Kyseiset tekijät voivat olla yksilökohtaisia, osittain pysyviä ja osittain muuttuvia ominaisuuksia ja tekijöitä. (Vuori ym. 2016, 647.)

Liikuntakäyttäytymistä selvitettäessä haetaan tietoa yksilön senhetkisestä fyysisestä aktiivisuudesta, mikä auttaa arvioimaan muun muassa liikunnan lisäämistarpeita. Liikuntakäyttäytymiseen sisältyy muodot, useus, kuormittavuus sekä sosiaalinen ja fyysinen ympäristö. Liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavat tekijät ovat altistavia, kuten arvot, asenteet, tiedot, mahdollistavia kuten tilat, varusteet, terveys, kunto sekä vahvistavia tekijöitä kuten yhteisön asenteet ja tuki sekä liikunnan tuottamat vaikutukset. (Fogelholm ym. 2017, 218 & 232.)



Yksilön liikuntakäyttäytymistä säätelevillä tekijöillä tarkoitetaan **liikuntamotivaatiota**. Liikuntamotivaatio muodostuu yksilön asenteista, kyvyistä hallita omaa liikuntaa sekä muiden ihmisten asettamia odotuksia liikunnalle. Laadun näkökulmasta liikuntamotivaatio voi olla yksilöstä itsestään lähtevää tai ulkoapäin kontrolloitua. Kun liikuntamotivaatio on yksilöstä itsestään lähtevää, on tällöin liikunnan omaksuminen helpompaa sekä kiinnostus ja arvostus liikuntaa kohtaan aidompaa. Ulkoapäin kontrolloiduksi kokeva todennäköisesti kokee liikunnan pakonomaisena suorittamisena tai toisten ihmisten miellyttämisen keinona. Laadun lisäksi liikuntamotivaatioon vaikuttavia tekijöitä ovat tavan muodostuminen sekä itsekontrolli. Tavan muodostumiselle tärkeitä tekijöitä ovat toiminnan automaattisuus ja automatisoituminen. Itsekontrollilla tarkoitetaan sitä, kuinka yksilö kykenee hallitsemaan omia toimintatapojaan saavuttaakseen esimerkiksi pitkän ajan tavoitteensa. (Kokko & Martin 2019, 77.)

Jokainen yksilö muodostaa elämänsä aikana itsestään kuvan liikkujana. **Liikuntaidentiteetti** tarkoittaa elämänkulun ja elämäkokemusten muovaamaa liikunnan merkitystä ja asemaa ihmisen elämässä. Identiteetti tarkoittaa ihmisen käsitystä itsestään, menneisyydestään, kyvyistään ja suhteesta ulkopuoliseen maailmaan. Identiteetti muotoutuu aina vuorovaikutuksessa toisiin, kuten esimerkiksi vertailemalla itseään muihin. Osaksi identiteettiä tulevat herkimmin erityisesti läheisten ihmisten ja yhteisön vahvistamat toiminnat ja määritykset. Kuten identiteetti, myös liikunnallinen identiteetti on altis muutokselle ja ihmisillä on liikunnasta erilaisia käsityksiä ja merkityksiä, jotka voivat myös vaihdella tilanteen mukaan. (Koski ym. 2017, 17-18.) Liikunnallisen identiteetin kehittymisen kannalta erittäin merkityksellisiä ovat erityisesti varhaislapsuuden jälkeiset liikuntakokemukset kouluissa ja urheiluseuroissa. Koulun aloitus on monella lapselle suuri muutos tutusta kotiympäristöstä isoon lapsijoukkoon, jossa taitoja ja osaamista vertaillaan muihin saman ikäisiin. Kyseinen vertailuasetelma vaikuttaa korostuvan erityisesti liikuntatunneilla, koska suoritusten arviointi ja kilpailu katsotaan olevan kiinteä osa urheilua. (Koski ym. 2017, 137.)

**Liikuntasuhde** on yksilön tapa kohdata liikunnan sosiaalinen maailma ja sen kulttuuriset merkitykset. Liikuntasuhde kattaa yksilön henkilökohtaisen liikuntaharrastuksen lisäksi hänen muun asennoitumisensa liikuntakulttuuriin ja sen eri osa-alueisiin. Se

kattaa esimerkiksi yksilön tiedot, taidot, käsitykset ja kiinnostuneisuuden liikuntakulttuuria ja liikuntailmiötä kohtaan. (Koski ym. 2017, 14.)

**Liikunnallinen pätevyys** tarkoittaa yksilön kokemusta omista edellytyksistään onnistua fyysistä toimintaa ja motoriikkaa vaativissa tehtävissä. Kokemus pätevydestä muodostuu vuorovaikutuksessa psykologisen, sosiaalisen ja fyysisen ympäristön kanssa ja se on yksi merkittävimmistä liikunnalliseen aktiivisuuteen vaikuttavista taustatekijöistä. Pidemmällä tähtäimellä lasten ja nuorten säännölliset myönteiset kokemukset kumuloituvat myös yleiseksi itsearvostukseksi (Kokko & Mehtälä 2016, 36). Koetulla liikunnallisella pätevyydellä on vaikutusta sisäiseen motivaatioon esimerkiksi liikuntatunnilla, aikomukseen olla liikunnallisesti aktiivinen sekä liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen (Kokko & Martin 2019, 77).

Yksi keskeinen liikuntakäyttäytymiseen liittyvä ilmiö on liikunnan harrastamiseen kannustavien ja liikunnan harrastamista estävien tekijöiden kasaantuminen. Esimerkiksi Kosken ym. (2017, 86) mukaan liikunnan harrastamista kannustavat sekä sen harrastamista estävät tai hankaloittavat tekijät voivat osaltaan kasaantua ja näin luoda **kasaantumisilmiön**. Aktiivisilla liikkujilla on monia liikunnan harrastamiseen kannustavia tekijöitä, kun taas vähän liikkujille näyttää kasaantuvan useita liikunnan harrastamista vaikeuttavia tekijöitä. Liikunnan esteiden kasautuminen on yhteydessä esimerkiksi heikkoon liikuntaminäkuvaan, vähäiseen liikuntakiinnostukseen ja yleisesti liikunnan arvostuksen vähyyteen. (Koski ym. 2017, 147 & 166.)

Aktiivisuuden ja passiivisuuden kasaantumisilmiöstä on havaittu, että päivittäinen liikunta on yhteydessä muutenkin aktiiviseen vapaa-aikaan. Vastaavanlaista vaikutusta aktiivisempaan vapaa-aikaan ei havaittu, jos lapsi tai nuori liikkui vähemmän kuin päivittäin. Lapset ja nuoret, jotka eivät harrasta liikuntaa, omaavat myös keskimääräistä vähemmän muita vapaa-ajan aktiviteettejä. Kyseessä on tällöin passiivisuuden kasaantuminen. Viime vuosina passiivisuuden kasaantumisen sijaan huomio on kuitenkin kiinnittynyt aktiivisuuden kasaantumiseen. (Hakanen, Myllyniemi & Salasuo 2019, 62.)

**Liikuntakäyttämiseen vaikuttavat tekijät** voidaan jaotella esimerkiksi liikuntakäyttämistä edistäviin ja liikuntakäyttämistä estäviin tekijöihin. Jaottelua vaikuttavista tekijöistä voidaan myös tehdä esimerkiksi yksilöllisiin tekijöihin kuten fyysiset ominaisuudet ja psyykkiset tekijät, sosiaalisiin tekijöihin kuten perhe, ystävät ja sosiaaliset normit sekä ympäristötekijöihin, joita ovat sosiaalinen ja rakennettu ympäristö. Tekijöitä voidaan tarkastella myös laajemmasta yhteiskunnallisesta ja globaalista näkökulmasta, mutta nämä tekijät on rajattu tämän opinnäytetyön ulkopuolelle. (Koski ym. 2017, 20.)

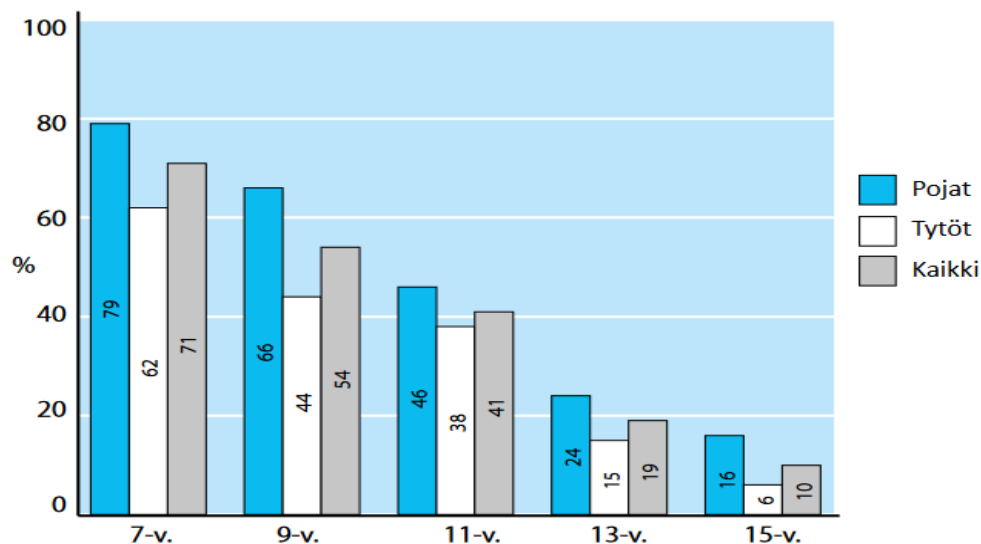
### 3.2 Nuorten liikuntakäyttämisen nykytila ja sen mittaamenetelmät

Nuorten liikunnan edistämistoimet pohjautuvat tarpeeseen vaikuttaa liikuntakäyttämisen nykytilaan. On tärkeää ymmärtää liikuntakäyttämisen nykytilannetta, jotta voitaisi suunnitella siihen kohdistettavia edistämistoimenpiteitä. Liikuntakäyttämisen tilaa ja muutosta siinä voidaan mitata useilla eri menetelmillä ja mittaus tuloksia voidaan arvioida vertaamalla niitä valtakunnallisesti laadittuihin liikuntasuositukseen, jotka kuvaavat terveyden kannalta riittävän liikkumisen määrän. (Lasten ja nuorten liikuntasuositus n.d.; Liikunnan edistäminen n.d.) UKK-instituutti on laatinut fyysisen aktiivisuuden suositukset 7-18-vuotiaille lapsille ja nuorille. Liikuntasuositus 13-18-vuotiaille suosittaa liikuntaa vähintään 1,5 tuntia päivässä, ja siihen tulisi sisältyä monipuolisesti voimaa, notkeutta ja kestävyttä kehittävää liikuntaa sekä arkiliikuntaa. (Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset 2018.)

Opinnäytetyön kirjallisuuskatsauksen aineistossa fyysisen aktiivisuuden ja liikuntakäyttämisen mittaamiseen on käytetty erilaisia objektiivisia liikemittauksia sekä kyselyitä, haastatteluja ja liikuntaelämäkertoja. Teknologian kehitys on tuonut saataville yhä tarkempia menetelmiä liikkumisen ja paikallaolon objektiiviseen ja luotettavaan mittaamiseen. (Kokko & Martin 2019, 29.) Erilaiset mittaus- ja analyysimenetelmät tuottavat keskenään hieman toisistaan eroavia tuloksia (Tuloskortti 2018, 13). Tulosten luotettavuuteen voidaan kuitenkin arvioida vertaamalla eri menetelmillä saatujen tulosten yhteneväsyyttä.

Suomalaisten lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisestä, liikuntaan liittyvistä asenteista sekä kokemuksista on viime vuosina kerätty tietoa **LIITU**-tutkimuksen avulla, jossa on hyödynnetty sekä sähköistä kyselyä että objektiivisia liikemittareita. LIITU-tutkimuksiin vuonna 2018 kutsuttiin mukaan 1.-, 3.-, 5.- 7.- ja 9.-luokkalaisia oppilaita ympäri Suomea. (Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) 2018.)

Uusimpaan tutkimustietoon perustuvaa koontia suomalaisten lasten ja nuorten liikunnan tilasta ja edistämisestä kokoaa LIKES-tutkimuskeskuksen asiantuntijaryhmän tuottama Tulokortti 2018. Tulokortti lasten ja nuorten liikunnan tilasta vuodelta 2018 osoittaa, että objektiivisten liikemittausten mukaan 13-vuotiaista tytöistä 15 % ja 15-vuotiaista tytöistä 8 % liikkuu suosituksen mukaan. Keväällä 2018 tehdyssä LIITU-tutkimuksessa selvitettiin, liikkuvatko nuoret liikuntasuosituksen mukaisesti koko objektiivisen mittauksen ajan (vähintään neljä mittauspäivää). Objektiivisesti mitattuna liikuntasuosituksen saavuttaneiden tyttöjen osuus oli 13-vuotiaissa 15 % ja 15-vuotiaissa 6 % (kts. kuvio 1). (Kokko & Martin 2019, 35.)



Kuvio 1. Liikuntasuosituksen (vähintään 60 minuuttia reipasta/rasittavaa liikumista jokaisena mittauspäivänä) saavuttaneiden lasten ja nuorten osuudet (%), objektiivinen liikemittaus (Kokko & Martin 2019, 35.)

LIITU-tutkimuksessa tarkastellaan liikuntasuosituksen toteutumista myös kyselyn avulla. Vuoden 2018 kyselyn tulosten (kts. taulukko 1) mukaan 13-vuotiaista tytöistä 29 % ja 15-vuotiaista tytöistä 15 % kertoo liikkuvansa vähintään tunnin päivässä. (Kokko & Martin 2019, 19.) Saman suuntaista tulosta osoittaa myös Kouluterveyskysely, jonka mukaan 8.–9.-luokkalaisista tytöistä liikkuu suosituksen mukaan 16 % (Tuloskortti 2018, 13). Kyselymenetelmin saadut tulokset eroavat siis hieman objektiivisten liikemittausten tuloksista. Edellä mainittuja, eri menetelmin saatuja tuloksia vertailemalla voidaan todeta, että kyselytulosten perusteella tyttöjen liikuntasuositukset toteutuisivat objektiiviseen liikemittaukseen verraten lähes puolta useammin.

Taulukko 1. Viikoittaisen liikuntasuosituksen (vähintään 60 minuuttia päivässä) täyttävien lasten ja nuorten osuudet iän ja sukupuolen mukaan kyselyn perusteella (%) (Kokko & Martin 2019, 19.)

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

Objektiivisilla mittauksilla voidaan määritellä paikallaanolon ja liikkumisen keskimääräiset osuudet valveillaolon aikana. Vuoden 2018 LIITU-tutkimuksessa tehdyn objektiivisen liikemittauksen mukaan 13- sekä 15-vuotiaiden tyttöjen valveillaoloajasta suurin osa kuluu istumiseen tai makuulla olemiseen. 13-vuotiailla tytöillä istumiseen

kuluu päivässä 55 % kun taas 15-vuotiailla vastaava osuus on 60 %. Lisäksi kevyttä (1,5-2,9 MET) liikuntaa 13-vuotiailla tytöillä on 26 % ja 15-vuotiailla tytöillä 23 % valveillaoloajasta. Seisomista 13-vuotiailla tytöillä on 8 % ja 15-vuotiailla tytöillä 6 % valveillaoloajasta. Reippaan (3,0-5,9 MET) liikunnan osuus valveillaoloajasta 13-vuotiailla tytöillä on 8 %, kun taas 15-vuotiailla tytöillä 6 %. Rasittavan ( $\geq 6,0$  MET) liikunnan osuus on molemmilla kohderyhmillä vain 1 %. 13-15-vuotiaat tytöt viettävät siis yli puolet valveilla olostaan istuen tai makuulla ja noin kymmenesosa seisten. Kevyen liikunnan osuus valveillaoloajasta on noin kolminkertainen verrattuna reippaan liikunnan osuuteen. (Kokko & Martin 2019. 31.)

Tunteihin muutettuna kevyttä liikuntaa kertyi tytöillä keskimäärin päivän aikana 13-vuotiailla 3,8 tuntia ja 15-vuotiailla 3,4 tuntia. Reipasta liikuntaa kertyi päivän aikana keskimäärin 13-vuotiailla tytöillä 1 tuntia 13 minuuttia ja 15-vuotiailla tytöillä 57 minuuttia, kun taas rasittavaa liikuntaa kertyi 13-vuotiailla tytöillä 10 minuuttia ja 15-vuotiailla tytöillä enää vain 7 minuuttia. Fyysisessä aktiivisuudessa voi havaita lievää laskua jokaisessa liikunnan tehoalueessa iän noustessa. (Mts. 34.) Päivän aktiivisin hetki arkena sijoittui 13-vuotiailla tytöillä noin klo. 18 ja 15-vuotiailla tytöillä noin klo. 14. Viikonloppuna liikkuminen oli vähäisempää ja askeleet jakautuivat molemmissa ikäryhmissä tasaisemmin kuin arkena. (Mts. 36.)

Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus tutkii lasten ja nuorten omaa näkemystä sekä kokemusta omasta vapaa-ajastaan. Uusimmassa 2018 vuoden lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksessa tutkitaan 6-29 vuotiaiden vapaa-aikaa kyselyn sekä haastattelun avulla, pääpainona liikuntalaki (2015) ja sen toteutumisen lähtökohdat. (Hakanen, Myllyniemi & Salasuo 2019, 6.) Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksen 2018 vuoden tulosten mukaan 10-14-vuotiaista 92 % ja 15-19-vuotiaista 85 % harrastaa jotakin liikuntaa. (Hakanen, Myllyniemi & Salasuo 2019,16). Vapaa-aikatutkimuksen tulosten perusteella vuonna 2018 päivittäin liikuntasuosituksen (vähintään 60 minuuttia) mukaan liikkui 10-14-vuotiaista 42 % ja 15-19-vuotiaista 19 %. 15-19-vuotiaat liikkuvat siis huomattavasti harvemmin päivittäin liikuntasuosituksen mukaan. Sen sijaan suurin osa 15-19-vuotiaista, eli 32 %, saavutti liikuntasuosituksen 3-4 päivänä viikossa, vastaavasti 10-14-vuotiaiden osuus oli 21 %. (Mts. 20.) Tutkimuksen tulosten

perusteella voidaan olettaa, että päivittäinen vähintään 60 minuutin liikkuminen vähenee merkittävästi iän myötä.

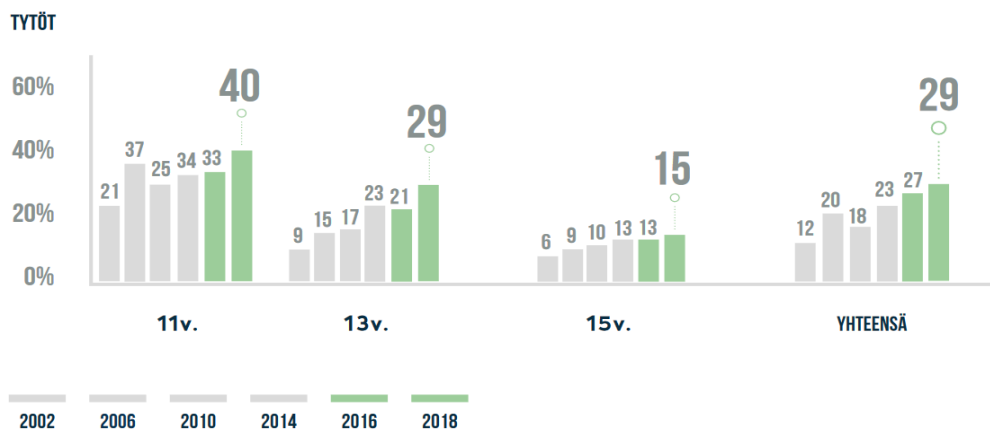
Suomalaisten koululaisten toimintakyvyn tasoa mittaava **Move!** on valtionhallinnon kehittänyt projekti, jonka lähtökohtana on oppilaiden toimintakyvyn ja siihen liittyvien haasteiden kartoittaminen. Move-projektin kautta on luotu Move!-seurantajärjestelmä, jonka tarkoituksena on tuottaa tietoa oppilaiden toimintakyvystä. (Mikä on Move? 2018.) Move!-seurantajärjestelmä pitää sisällään kahdeksan osiota sisältävän mittariston, jotka mittaavat nopeutta, kestävyyttä, voimaa, liikkuvuutta, tasapainoa ja motorisia perustaitoja. Mittaristo toteutetaan 5. ja 8. luokkalaisille sekä mittariston palautejärjestelmän kautta oppilaat ja heidän huoltajansa, opettajat sekä terveydenhuollon ammattilaiset saavat tietoa oppilaiden toimintakyvystä ja sen vaikutuksesta terveyteen. Move!-seurantajärjestelmän kautta voidaan vaikuttaa fyysisen toimintakyvyn edistämiseen. (Move!-mittaus 2018.)

Tuoreimman lasten ja nuorten fyysistä toimintakykyä mittaava Move!-tutkimuksen perusteella vain kolmannes peruskoululaisista liikkuu suositusten mukaisesti tunnin päivässä. Kestävyyskunnan yleinen taso on heikko, johon voidaan todeta vaikuttavan muun muassa istuva elämäntapa. Kestävyyskunnan heikentymisen lisäksi istuvan elämäntavan vaikutukset näkyvät heikoissa käsivoimissa ja olkavarren liikkuvuuden rajoittuneisuudessa ja toispuoleisuudessa. (Move!-mittaukset 2018: Huoli lasten ja nuorten fyysisestä toimintakyvystä.)

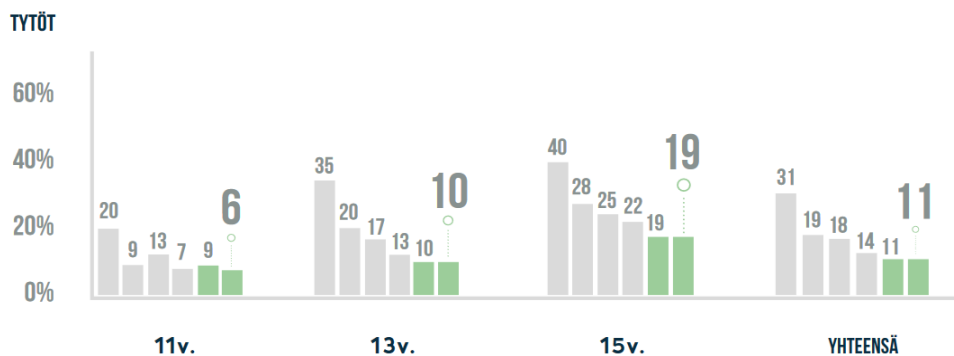
### 3.3 Muutokset liikuntakäyttäytymisessä

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisessä voidaan huomata erilaisia muutoksia viime vuosina ja vuosikymmeninä. Näiden muutosten tarkastelu on tärkeää liikuntakäyttäytymisen ymmärtämiseksi. Havaittavissa on sekä myönteistä, että kielteistä kehitystä liikuntakäytöksessä. Positiivinen ilmiö on, että liikuntasuosituksen täyttävien

11–15-vuotiaiden osuus on kasvanut ja vähän liikkuvien osuus pienentynyt viimeisen vuosikymmenen aikana (kts. kuvio 2 ja 3). (Tuloskortti 2018, 16.)



Kuvio 2. Liikuntasuosituksen täyttävien tyttöjen osuudet (%) eri tutkimuksissa vuosina 2002–2018 (WHO-Koululaistutkimus 2002–2014, LIITU 2016–2018). Nämä lapset ja nuoret kertovat liikkuvansa vähintään tunnin päivässä viikon jokaisena päivänä (Tuloskortti 2018, 16.)



Kuvio 3. Vähän liikkuvien tyttöjen osuudet (%) eri tutkimuksissa vuosina 2002–2018 (WHO-Koululaistutkimus 2002–2014, LIITU 2016–2018). Nämä lapset ja nuoret kertovat liikkuvansa tunnin päivässä enintään kahtena päivänä viikossa (Tuloskortti 2018, 16.)

Myönteistä kehitystä on havaittu myös viimeisen parin vuoden aikana 13- ja 15-vuotiaiden tyttöjen osalta. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä tutkivan LIITU-



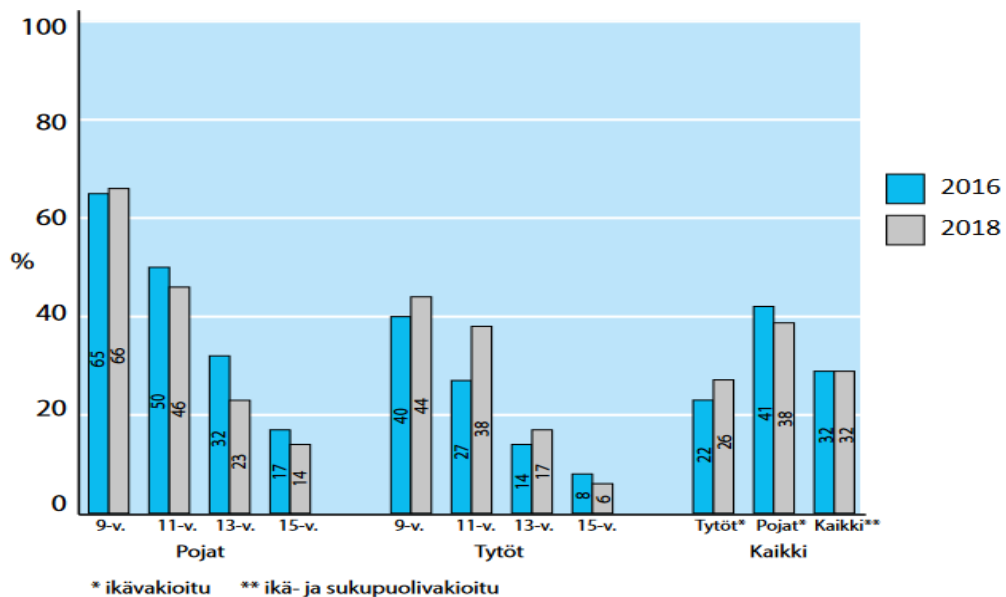
tutkimuksen uusimmassa raportissa on huomattu vuosien 2016-2018 välillä sekä tyttöjen että poikien liikunta-aktiivisuuden lisääntymistä. Lapsia ja nuoria pyydettiin kyselyn avulla arvioimaan edeltävän viikon reipasta liikuntaa sekä rasittavan liikunnan useutta. (Kokko & Martin 2019,17). Kyselyn mukaan 13-vuotiaista tytöistä liikuntasuosituksen saavutti vuonna 2018 30 % ja vuonna 2016 22 % (kts. taulukko 2). Liikunta-aktiivisuuden lisääntyminen näkyi myös 15-vuotiaissa tytöissä; vuonna 2018 liikuntasuosituksen saavutti 15 % tytöistä, kun taas vuonna 2016 suosituksen saavuttaneita oli 13 %. (Mts. 21.)

Taulukko 2. Viikoittaisen liikuntasuosituksen täyttävien osuudet tutkimusvuoden, iän ja sukupuolen mukaan kyselyn perusteella (vuonna 2016 n = 7311\*; vuonna 2018 n = 5787) (%) (Kokko & Martin 2019, 21.)

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

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

Objektiivisesti mitattuna liikuntasuosituksen saavuttaneita (vähintään 60 minuuttia reipasta/rasittavaa liikkumista jokaisena mittauspäivänä) 13-vuotiaita tyttöjä oli vuonna 2018 17 % ja vuonna 2016 14 %. Sen sijaan 15-vuotiaista tytöistä objektiivisesti mitattuna liikuntasuosituksen saavutti hieman harvempi vuonna 2018 (6 %) kuin 2016 (8 %) (kts. kuvio 4). Suosituksen saavuttaneiden osuus kasvoi 9-13-vuotiaissa tytöissä vuosien 2016 ja 2018 välillä. Pojat saavuttivat liikuntasuositukset useammin kuin tytöt. (Kokko & Martin 2019, 38.)

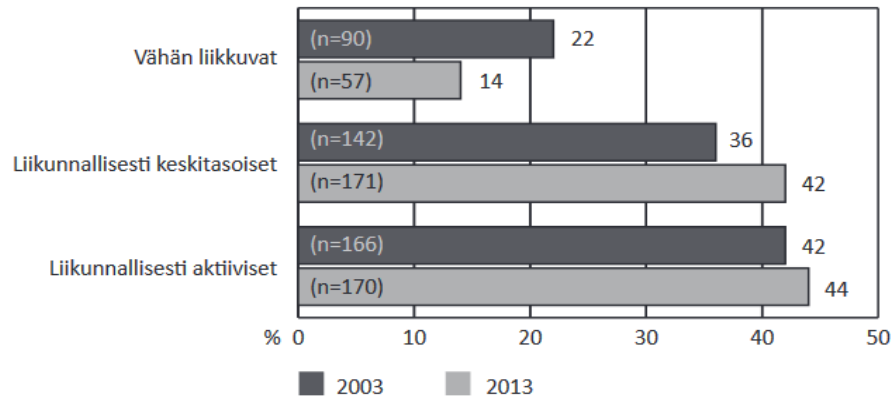


Kuvio 4. Liikuntasuosituksen (vähintään 60 minuuttia reipasta/rasittavaa liikkumista jokaisena mittauspäivänä) saavuttaneiden lasten ja nuorten osuudet objektiivisesti mitattuna LIITU 2016 ja LIITU 2018 -tutkimuksissa (%) (Kokko & Martin 2019, 38.)

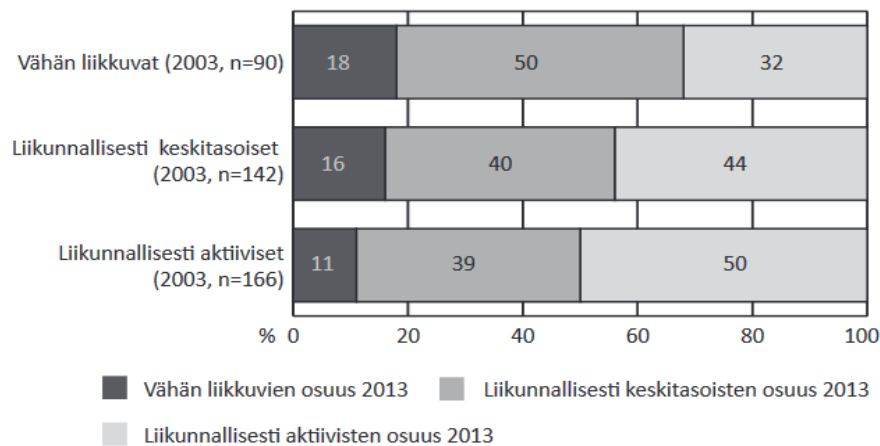
Nuorten liikuntakäyttäytymisen nykytilaa kuvaa myös Kosken ym. (2017) pitkittäistutkimus 10 vuoden ajalta, joka toteutettiin vuosina 2003 ja 2013 samoille lapsille/nuorille. Tutkimuksessa oli kaksi tarkasteltavaa ikäryhmää, vuoden 2013 teini-ikäiset (14-18-vuotiaat) ja vuoden 2013 nuoret aikuiset (19-28-vuotiaat). Tutkimuksessa tehtiin kysely samoille lapsille ja nuorille kahtena eri ajankohtana, jotta muutos liikuntatottumuksissa saatiin näkyviin. Heidät jaettiin aktiivisuusryhmiin, jotka olivat vähän liikkuvat, liikunnallisesti keskitasoiset ja liikunnallisesti aktiiviset. Tarkoituksena oli tutkia lasten ja nuorten liikuntasuhdetta ja sen muutosta. Tutkimus osoitti liikunnan harrastamisen olevan aiemmin tulkittua muutosalttiimpaa. (Koski ym. 2017, 37.)

Esimerkiksi vuonna 2003 vähän liikkuneiden lasten ryhmään kuului kymmenen vuoden päästä vain viidennes ja liikunnallisesti aktiivisten ryhmään sijoittui kolmannes. Käyttäytymisen muutosta toiseen suuntaan tapahtui erityisesti aktiivisten liikkujien (liikuntaa 4 tai enemmän krt/vk) ryhmässä, jonka osuudessa tapahtui vuodesta 2003 vuoteen 2013 seitsemän prosenttiyksikön lasku. Huomattiin, että samassa ajassa, kun liikunnallisesti aktiivisten osuus laski, liikunnallisesti keskitasoiseen (liikuntaa 1-

3krt/vk) ryhmään kuuluvien nuorten aikuisten osuus nousi suurin piirtein saman ver-  
 ran. Samansuuntaista muutosta tapahtui myös muissa ikä- ja liikunta-aktiivisuusryh-  
 missä (kts. kuvio 5 ja 6.). (Koski ym. 2017, 37)



Kuvio 5. Vuoden 2013 teini-ikäisten (14–18 v.) jakautuminen liikunta-aktiivisuusryh-  
 miin vuosina 2003 ja 2013 (Koski ym. 2017, 37.)



Kuvio 6. Vuonna 2003 alle kouluikäisenä eri liikunta-aktiivisuusryhmiin kuuluneiden  
 lasten sijoittuminen vastaaviin liikunta-aktiivisuusryhmiin teini-ikäisinä vuonna 2013  
 (Koski ym. 2017, 39.)

Molemmissa ikäryhmissä keskitason liikkujiin tuli lisää väkeä, mutta eri suunnista:  
 osasta alle kouluikässä vähän liikkuneista oli teini-ikään mennessä tullut keskitason  
 liikkujia, kun taas alakouluikäisinä aktiivisia liikkujia olleiden ryhmästä osa oli pudon-  
 nut keskitason ryhmään, ja tämän vuoksi liikunnallisesti keskitasoisten ryhmä kasvoi  
 10 vuodessa. Näin ollen ainakin osalla tutkimukseen osallistuneista nuorista/lapsista

liikuntaorientaatio oli muuttunut kymmenessä vuodessa, mistä voidaan tulkita liikuntaryhmien kokoonpanojen olevan muutosalttiita. (Koski ym. 2017, 37.)

Kosken ym. (2017) tutkimuksen mukaan valtaosalla vähän liikkuneista liikunnallinen aktiivisuus on lisääntynyt edeltäneiden kymmenen vuoden aikana. Merkittävin huomio tässä suhteessa on se, että suurin osa kouluiässä vähän liikkuneista oli lisännyt selvästi liikunnan harrastamista varhaiseen aikuisikään tullessaan, vaikka usein juuri tästä ryhmästä kannetaan suurinta huolta. Yläkouluiässä vähän liikkuneista sen sijaan huomattavasti suurempi osuus, eli hieman vajaa kolmannes, oli kymmenen vuoden kuluttuakin vähän liikkuvia. Vaikka siis suurin osa vähän liikkuneista yläkouluikäisistä oli kymmenen vuotta myöhemmin eli nuorina aikuisina lisännyt liikkumistaan, viittaa tulos siihen, että vähän liikkuville liikunnan harrastamisen lisääminen on sitä hankalampaa, mitä vanhemmaksi vartutaan. (Koski ym. 2017, 84 & 41.)

Tutkimusten perusteella liikunnallinen aktiivisuus vaihtelee paljon eri elämänvaiheissa. Vähäinen liikkuminen lapsena tai nuorena ei välttämättä olekaan myöhäisemmän liikunta-aktiivisuuden kannalta yhtä kohtalokasta kuin aikaisemmin on luultu. Kuitenkaan ei voida kieltää tosiasiaa, että vähäinen liikkuminen lapsuudessa ja nuoruudessa on yhteydessä ainakin jossain määrin aikuisiän liikunta-aktiivisuuteen. (Koski ym. 2017, 5.)

län myötä myös liikkumisen tavat muuttuvat. Vuonna 2018 tehdyssä lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksessa havaittiin, että alle 15-vuotiaiden kokonaisliikunnan määrä koostui pääosin sekä ohjatusta että omatoimisesta liikunnasta. Alle 15-vuotiaiden liikunta tapahtuu pääsääntöisesti porukassa. Kuitenkin 15 ikävuoden jälkeen liikkuminen muuttuu omatoimisemmaksi ja itsenäisemmäksi. Omatoiminen liikunta lisääntyy 20 ikävuoteen asti. län kasvaessa myös lenkkeilyn ja kuntosaliharrastamisen suosio nousee ja porukalla liikkuminen vaihtuu itsenäisempiin lajeihin. län myötä myös arki- ja hyötyliikunta painottuu liikkumisessa. Tähän vaikuttavat muun muassa aikuisuuden tuomat velvollisuudet ja aikataulut, kuten opinnot ja työssäkäynnit, jonka takia liikuntaa joutuu sovittamaan osaksi arkea. (Hakanen, Myllyniemi & Sala-

suo 2019, 28 & 30.) Teini-ikäisen ja nuoren aikuisen ikävaiheeseen liittyy monia elämänmuutoksia, jotka voivat vaikuttaa liikunta-aktiivisuuteen ja suunnata mielenkiintoa toisaalle liikunnasta (Koski ym. 2017, 36).

## 4 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön **tarkoituksena** on kuvailevan kirjallisuuskatsauksen menetelmien avulla koota yhteen tuoretta tutkimustietoa 13-15-vuotiaiden tyttöjen liikuntakäyttäytymisestä sekä vapaa-ajan liikuntaa estävistä ja edistävästä tekijöistä. Tarkoituksena on myös koota tietoa nuorten tyttöjen liikunnan suunnittelijoille ja toteuttajille tyttöjen liikunnan edistämiseksi.

Opinnäytetyön **tavoitteena** on laatia raportti, jossa on tuotu esiin 13-15-vuotiaiden tyttöjen liikuntakäyttäytymistä sekä liikuntaa estäviä ja lisääviä tekijöitä. Lisäksi tavoitteena on pohtia keinoja, joilla voidaan edistää kohderyhmän liikkumista vapaa-ajalla eri näkökulmista.

Opinnäytetyöllä pyritään hakemaan vastausta kysymyksiin:

1. Mitkä tekijät lisäävät 13-15-vuotiaiden tyttöjen liikuntaa vapaa-ajalla?
2. Mitkä tekijät estävät 13-15-vuotiaiden tyttöjen liikuntaa vapaa-ajalla?

Opinnäytetyön aihe rajattiin 13-15-vuotiaisiin tyttöihin, sillä tutkimukset ovat osoittaneet fyysisen aktiivisuuden alkaneen laskea erityisesti tytöillä varhaismurrosiästä alkaen, minkä vuoksi murrosikäiset tytöt ovat väestössä avainasemassa fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttaessa (Biddle, Pearson & Braithwaite 2014, 9). Monien tutkimusten mukaan liikunta-aktiivisuus vähenee iän myötä, tytöt saavuttavat liikuntasuosittelukset harvemmin sekä harrastavat rasittavaa vähemmän kuin pojat kaikissa ikäryhmissä (Kokko & Mehtälä 2016, 79; Kokko & Martin 2019, 35).

Ikäryhmän rajausta 13-15-vuotiaisiin perustelee myös tieto siitä, että peruskoulun päättäminen on nuoren tulevaisuuden kannalta kriittinen elämänvaihe (Karvonen & Koivusilta 2010, 80); suuria terveyseroja on havaittavissa sosioekonomisten ryhmien kesken, tarkasteltaessa terveyden vaihtelua esimerkiksi koulutuksen, ammattiase-  
man tai tulojen mukaisesti (mm. Junna, Karvonen, Kestilä & Martelin 2017), joten peruskoulun viimeiset vuodet ovat merkityksellistä aikaa terveyden edistämisen näkökulmasta. Lisäksi 13-15-vuotiaat tytöt ovat ikävaiheessa, johon liittyy paljon niin fyysisiä, psyykkisiä kuin psykososiaalisiakin elämänmuutoksia, mikä osaltaan perustelee tutkimuksen ja elintapoihin vaikuttamisen hyödyllisyyttä kyseiselle kohderyhmälle (Koski ym. 2017, 36).

Opinnäytetyössä pyritään keskittymään liikkumista edistäviin tekijöihin, toki saman aikaisesti liikkumista estävien tekijöiden vaikutus taustalla ymmärtäen. Voidakseen edistää liikuntatottumuksia, on kyettävä myös tunnistamaan liikkumista estävät tekijät. Liikuntamotivaatiota ei kyetä lisäämään ohjeilla ja määräyksillä, vaan parempi lähtökohta olisi korostaa liikunnan harrastamisen myönteisiä puolia nuorten omia ajatuksia ja toiveita kuunnellen. (Koski ym. 2017, 5.)

Liikunnan lisäämistä koulupäiviin ja koulupäivien aikana on tutkittu enemmän, joten tässä opinnäytetyössä haluttiin keskittyä erityisesti tyttöjen koulupäivän ulkopuoliseen, vapaa-ajan liikuntaan liittyviin tekijöihin, kuitenkin huomioiden kokonaisuutena koululiikunnan, koulupäivien aikaisen liikunnan ja vapaa-ajan liikunnan merkitykset ja yhteydet toisiinsa.

## 5 Opinnäytetyön toteuttaminen

### 5.1 Aineiston hankintamenetelmänä kirjallisuuskatsaus

Tässä opinnäytetyössä käytetään tutkimusmenetelmänä kuvailevaa kirjallisuuskatsausta, joka on yksi kirjallisuuskatsauksen muoto. Kirjallisuuskatsaus on koottua tietoa tutkimuksen kannalta oleelliselta alueelta ja yleensä kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on ratkaista jokin ongelma, tutkimuskysymys. Kirjallisuuskatsauksessa voidaan hyödyntää kirjallisuutta, artikkeleja, tutkimusselosteita ja muita keskeisiä julkaisuja. Kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on käydä läpi, mistä näkökulmista ja miten aihetta on aikaisemmin tutkittu, sekä miten tekeillä oleva tutkimus linkittyy aiemmin tehtyihin tutkimuksiin. Kirjallisuuskatsaus auttaa siis hahmottamaan aiheen aiemman tutkimuksen kokonaisuutta. (Leino-Kilpi 2007, 2; Johansson 2007, 3; Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2009, 121.)

Tässä opinnäytetyössä tarkoituksena on kirjallisuuskatsauksen keinoin koota tietoa tutkimusilmiötä ennestään käsitteleviä, tuoreita tutkimuksia ja muodostaa laaja kokonaiskuva olemassa olevasta tutkimustiedosta. Koottua tietoa arvioimalla ja luokittelemalla voidaan nostaa esiin saatuja tuloksia halutusta, käytännönläheisestä näkökulmasta ja saatujen tulosten perusteella löytää uusia toimintaehdotuksia myös käytäntöön.

Kirjallisuuskatsaus valittiin tutkimusmenetelmäksi, koska opinnäytetyön avulla haluttiin selvittää, mistä näkökulmista aihetta on tutkittu aiemmin ja löytää lähestymistapoja, joilla kohderyhmän liikuntakäyttäytymiseen on todettu olevan merkittäviä vaikutuksia. Lisäksi opinnäytetyöllä haluttiin nostaa esiin aiemmin tehdyissä tutkimuksissa kaiken muun tutkimusdatan keskeltä tyttöjen omaa näkökulmaa ja omaa ajattelua tutkimusilmiöön liittyen, joten kuvailevan kirjallisuuskatsauksen metodit auttavat kokoamaan tätä epäyhtenäistä tietoa selkeämmäksi kokonaisuudeksi. Lähdeaineisto

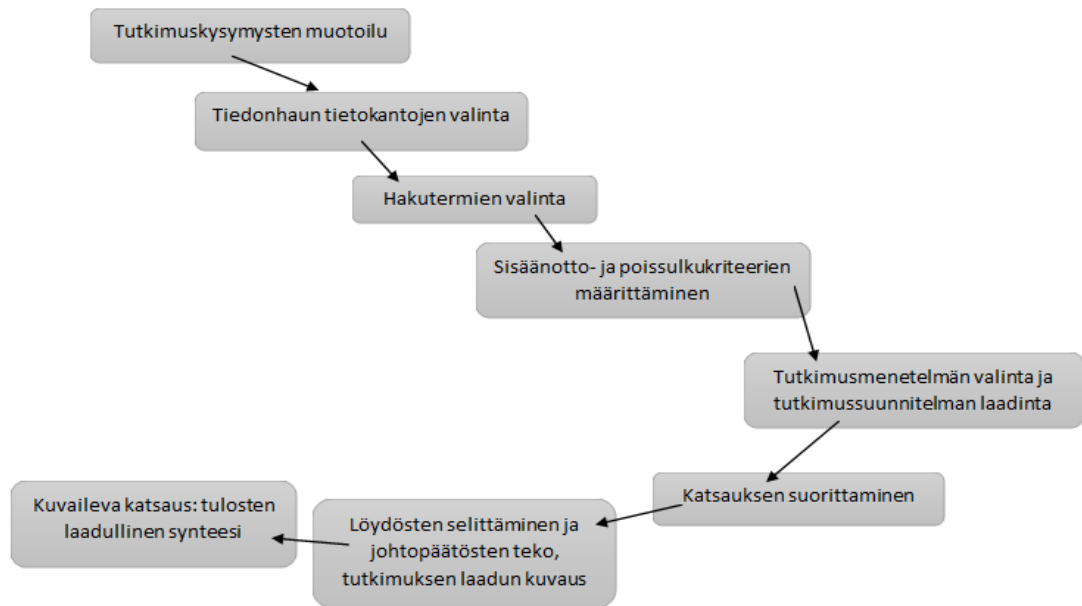
oli melko laaja ja epäyhtenäinen, ja myös tutkimusongelma oli laaja, joten kuvaileva kirjallisuuskatsaus oli toimiva menetelmä laajan kokonaiskuvan luomiseksi aiheesta.

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus sopii opinnäytetyön tutkimusaiheeseen, koska kerättyyn lähdeaineistoon kuului monipuolisesti sekä laajoja että rajatumpia tutkimuksia, jotka oli toteutettu useilla eri tutkimusmenetelmillä. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus antaa tarvittavaa tilaa laajan lähdeaineiston hyödyntämiselle, mahdollistaen kuitenkin tutkittavan ilmiön riittävän tarkan kuvaamisen. Opinnäytetyön tutkimusaiheen kannalta on hyödyllistä koostaa laaja yleiskuva ilmiöön liittyvistä tuoreimmista piirteistä, koska lähdeaineiston keräysprosessi osoitti, että monet tutkimukset ovat osoittaneet ilmiöön liittyvän muutosalttiuden ja muita merkittäviä, tuoreita muutoksia, joita on tarpeen koota ja tarkastella lähemmin.

Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tutkimuskysymykset ovat väljempää kuin muissa kirjallisuuskatsauksen tyypeissä. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus antoi tilaa hyödyntää tässä opinnäytetyössä käytettyjä laajempia tutkimuskysymyksiä. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus toimii itsenäisenä metodina, mutta se tarjoaa myös uusia tutkittavia ilmiöitä. Kuvailevasta kirjallisuuskatsauksesta voidaan erottaa kaksi hieman erilaista muotoa, narratiivinen ja integroiva kirjallisuuskatsaus. (Salminen 2011, 6.)

Tämän opinnäytetyön kuvaileva kirjallisuuskatsaus on selkeimmin narratiivisen katsauksen piirteitä omaava, koska tarkoituksena on tiedon kokoaminen ja yhtenäistäminen, kokonaiskuvan luominen, tiedon ajantasaistaminen ja ilmiön kuvaus (Salminen 2011, 6-8). Integroivan kirjallisuuskatsauksen vaiheet, jotka ovat nähtävissä myös tässä opinnäytetyössä, ovat tutkimusongelman asettelu, aineiston hankkiminen, arviointi, analyysi sekä tulkinta ja tulosten esittäminen (Salminen 2011, 8).





Kuvio 7. Kirjallisuuskatsaus vaiheittain (mukaillen Salminen 2011, 11)

## 5.2 Aineistonkeruu- ja tiedonhakustrategiat

Aineistoa haettiin tietokannoista, joita oli suositeltu Jyväskylän ammattikorkeakoulun verkkosivuilla ja jotka olivat saatavilla Jyväskylän ammattikorkeakoulun tunnuksilla. Aluksi suoritettiin koehaku useisiin tietokantoihin, jonka pohjalta jätettiin pois sellaiset tietokannat, joista ei löytynyt aihetta vastaavia tuloksia. Tietoa päädyttiin koehaun perusteella hakemaan kolmesta tietokannasta, jotka olivat Pubmed, Cinahl ja Janet Finna. Lisäksi opinnäytetyön kirjallisuuskatsauksen aineistoon valittiin ennalta tiedetyt Valtion liikuntaneuvoston teettämät LIITU-tutkimukset. Edellä mainittujen tietokantojen lisäksi tiedonhaku tehtiin tietokantoihin, jotka eivät tuottaneet lainkaan aihetta vastaavia tuloksia, näitä olivat Acedemic Search Elite ja Terveysportti. Hakusanat, joilla hakulausekkeita muodostettiin, olivat *girl, adolescent, physical activity, exercise, increase, multi-level factor, nuoret, liikkumattomuus, liikunta, tytöt, vapaa-aika*. Hakusanojen perusteella eri tietokannoista saatuja viitteitä lähdettiin arvioimaan ennalta määriteltyjen sisäänotto- ja poissulkukriteerien avulla.

Koska tutkimuksen aihe oli hyvin laaja, piti sisäänotto ja –poissulkukriteerit määritellä tarkasti, jotta laajan aineiston rajaaminen onnistui tarkoituksenmukaisesti. Aineistonkeruun sisäänottokriteerit läpäisivät sellaiset tutkimukset, joissa 13-15 –vuotiaat sisältyivät kohderyhmään, joissa tutkimus oli kohdennettu vain tyttöihin, tai mikäli mukana olivat myös pojat, sukupuolten tulokset oli eritelty. Aineiston tuli käsitellä liikuntakäyttäytymistä, fyysistä aktiivisuutta ja liikunnan edistämistä, eli tutkimuksessa piti liikkumisen tai fyysisen aktiivisuuden nykytilan tai muutoksen kuvaamisen lisäksi olla kuvattuna myös siihen eri tavoin vaikuttavia tekijöitä. Lisäksi edistäviä/estäviä tekijöitä piti aineistossa käsitellä monipuolisesti, eli useamman kuin yhden tekijän vaikutusta. Valittujen tutkimusten piti ulottua myös koulupäivän ulkopuoliseen, vapaa-ajan liikuntaan. Kaikkien valittujen tutkimusten tuli olla julkaistu 2008 vuodesta eteenpäin, luettavissa kokonaan ilmaiseksi, länsimaissa tehtyjä ja olla suomen- tai englanninkielisiä. Tiedonhaku kohdennettiin alkuperäistutkimuksiin, katsausartikkeleihin ja tutkimusjulkaisuihin.

Sisäänotto- ja poissulkukriteerien (kts. taulukko 3) perusteella tehtiin saaduista viitteistä valinta ensin otsikon mukaan, otsikon perusteella valituista karsiutui tutkimuksia tiivistelmän perusteella ja jäljelle jääneet tutkimukset arvioitiin koko tekstin mukaan, jolloin jäljelle jäi sisäänottokriteerit läpäisseet tutkimukset. Tarkempi tiedonhaku kohdentui otsikoiden perusteella seuraaviin neljään tietokantaan (kts. taulukko 4), joista yksi ei tiivistelmien tarkastelun perusteella tuottanut yhtäkään tulosta, jolloin lopullinen tiedonhaku kohdentui kolmeen tietokantaan.

Medic-tietokanta, joka on suomalaisen terveysalan tutkimuksen päätietokanta, tuotti hakusanojen perusteella 308 viitettä, joista otsikot luettua valikoitui 3. Tiivistelmien tarkastelun jälkeen jäljelle jäi 1 tutkimus, joka koko tekstin perusteella ei tuottanut sisäänottokriteerit läpäisevää tulosta. Janet Finna, joka on Jyväskylän ammattikorkeakoulun hakupalvelu, tuotti hakusanojen perusteella 1 viitteen, joka valikoitui otsikon, tiivistelmän ja koko tekstin tarkastelun perusteella mukaan.

Pubmed-tietokanta, joka on kansainvälinen hoito- ja lääketieteen tietokanta, tuotti toisen hakulausekkeen perusteella 16 viitettä (tietokannan automaattinen rajausta otsikon mukaan), joista otsikot luettua valikoitui 4. Tiivistelmien tarkastelun jälkeen jäljelle jäi 1 tutkimus, joka valikoitui koko tekstin perusteella mukaan. Toisen hakulausekkeen perusteella saatiin 148 tulosta, joista otsikot luettua valikoitui 2. Tiivistelmien tarkastelun jälkeen jäljelle jäi 1 tutkimus, joka valikoitui mukaan. Cinahl-tietokanta, joka on hoitotieteiden tietokanta, tuotti hakusanojen perusteella 128 viitettä, joista otsikot luettua valikoitui 4. Tiivistelmien tarkastelun jälkeen jäljelle jäi 2 tutkimusta, joista koko tekstin mukaan valikoitui

Taulukko 3. Taustatiedon sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Aineisto käsittelee 13-15 -vuotiaiden tyttöjen liikuntakäyttäytymistä ja fyysistä aktiivisuutta ja liikunnan edistämistä	Aineisto ei käsittele 13-15 -vuotiaiden tyttöjen liikuntakäyttäytymistä ja fyysistä aktiivisuutta ja liikunnan edistämistä
Liikunnan edistämisen keinoja käsitellään monipuolisesti	Liikunnan edistämisen keinoissa keskitytään vain yhteen tekijään esim. perheen vaikutus
Aineisto käsittelee myös koulupäivän ulkopuolista liikuntaa	Aineisto käsittelee vain koulupäivän aikaista liikuntaa
Viimeisen kymmenen vuoden aikana julkaistut artikkelit ja tutkimukset (2008-)	Aineisto on julkaistu ennen vuotta 2008
Aineisto on suomen tai englannin kielen	Aineiston kieli ei ole suomi tai englanti
Aineisto luettavissa kokonaan	Aineisto ei ole luettavissa kokonaan

Taulukko 4. Tiedonhaku tietokannoittain

Tietokanta	Hakusanat	Viitteitä	Rajaus otsikon mukaan	Rajaus tiivistelmän mukaan	Valitut artikkelit koko tekstin mukaan
Medic	adolescent AND physical activity OR exercise	308	3	1	0

Janet Finna	nuoret AND liikunta AND liikkumattomuus	1	1	1	1
PubMed	Girls AND physical activity AND increase	16 otsikkoa (2843 kaikki)	4	1	1
PubMed	girl AND multilevel factors AND physical activity	148	2	1	1
Cinahl	girls AND adolescent AND physical activity	128	4	2	2

Taulukko 5. Hakusanat, käytetyt tietokannat ja niistä löydetty aineistot

Hakusana	Tietokanta	Aineisto
<b>Nuoret AND liikkumattomuus</b>	Janet Finna	Koski, P., Tähtinen, J., Vanttaja, M., Zacheus, T. 2017. Liikkumattomuuden jäljillä. Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikunta-aktiivisuuden muutoksista.
<b>LIITU</b>	Valtion liikuntaneuvoston julkaisut	<p>Kokko, S., Martin, L. (toim.). 2019. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 1:2019.</p> <p>Kokko, S., Mehtälä, A. (toim.). 2016. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 4:2016.</p> <p>Kokko, S., Hämylä, R. (toim.). 2015. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2:2015.</p>

<b>Girls AND physical activity AND increase</b>	PubMed	Biddle, S., Braithwaite, R., Pearson, N. 2014. The Effectiveness of Interventions to Increase Physical Activity Among Adolescent Girls: A Meta-analysis.
<b>girl AND multilevel factors AND physical activity</b>	PubMed	Saksvig, Wu, Young, Zook. 2014. Physical activity trajectories and multilevel factors among adolescent girls
<b>Girls AND adolescent AND physical activity</b>	Cinahl	Standiford, A. 2013. The Secret Struggle of the Active Girl: A Qualitative Synthesis of Interpersonal Factors That Influence Physical Activity in Adolescent Girls
<b>Girls AND adolescent AND physical activity</b>	Cinahl	Brown, A. 2009. Promoting physical activity amongst adolescent girls

### 5.3 Aineiston analyysimenetelmänä sisällönanalyysi

Sisällönanalyysin avulla voidaan analysoida erilaisia aineistoja systemaattisesti ja objektiivisesti. Laadullisessa tutkimuksessa sisällönanalyysillä tarkoitetaan yleensä tutkimusaineiston kuvaamista sanallisesti. Sisällön erittelystä puhutaan yleensä määrällisten tutkimusten kohdalla. Sisällönanalyysin avulla pyritään löytämään kootusta tutkimusaineistosta merkityssuhteita ja –kokonaisuuksia. Tällaisia tuloksia ei voida esittää numeerisessa muodossa vaan sanallisina tulkintoina. (Vilkkä 2005, 139-140, Sarajärvi ym. 2018, 117.)

Laadullisen aineiston sisällönanalyysi alkaa jo aineiston keruuvaiheessa, kun tutkija tekee havaintoja tutkittavasta materiaalista ja yhteyksistä, joissa se esiintyy. Havainnot eivät ole vielä tutkimuksen tuloksia, vaan vaihe tulokseen pääsemiseksi. Tässä vaiheessa tehdään vahva päätös, mikä kerätyssä aineistossa kiinnostaa, jonka jälkeen aineistoa aletaan eritellä ja erotetaan kiinnostuksen aiheeseen kuuluvat asiat (litteointi/koodaaminen). Sisällönanalyysin avulla tutkija jäsentele, tiivistää ja järjestele

tutkimusaineiston niin, ettei mitään olennaista jää pois ja aineiston informaatioarvo säilyy, mutta toisaalta mitään ylimääräistä tutkimuskysymyksen ulkopuolelta ei ole mukana. Valikoitunut aineisto luokitellaan, tyytitellään tai teemoitetaan tulosten muotoon ja saaduista tuloksista tehdään yhteenveto. On olemassa useita aineiston analysointimenetelmiä ja sopivin niistä määräytyy tutkijan keräämän aineiston, ajattelun ja lähestymistavan perusteella. (Laadullisen aineiston analyysi ja tulkinta n.d.; Sarajärvi ym. 2018, 104.)

Laadullisen analyysin haasteena huomioitava asia, joka nousi esiin tässäkin opinnäytetyössä, on se, että analysoitavasta aineistosta löytyy lähes aina useita kiinnostavia aiheita ja näkökulmia, sellaisiakin, joita tutkija ei ehkä ole aikaisemmin tullut ajatelleeksi, ja tämä voi saada varsinkin aloittelevan tutkijan hämilleen. Herkästi näitä kaikkia asioita haluttaisi tutkia ja raportoida, mutta on osattava vetää raja, mitä tutkia yhden tutkimuksen puitteissa ja rajata tutkittava ilmiö tarkkaan. Tutkimuksen kiinnostuksen kohde rajataan tutkimuksen tarkoituksessa ja tutkimuskysymyksissä. (Sarajärvi ym. 2018, 104.)

Sisällönanalyysi voidaan tehdä aineistolähtöisenä (induktiivinen) tai teorialähtöisenä (deduktiivinen). Analyysimenetelmä määräytyy tutkimuksessa käytetyn päättelyn logiikan mukaan, eli onko se yksittäisestä yleiseen (induktiivinen) vai yleisestä yksittäiseen (deduktiivinen). Tässä opinnäytetyössä käytetään analyysimenetelmänä aineistolähtöistä sisällönanalyysiä, jossa tavoitteena on löytää kootusta tutkimusaineistosta jokin toiminnan logiikka. (Sarajärvi ym. 2018, 107.)

Tutkimusaineiston keräämisen jälkeen, ennen sisällön analysointivaihetta tutkija päättää mistä toiminnan logiikkaa lähdetään etsimään. Tässä opinnäytetyössä toiminnan logiikkaa lähdettiin etsimään tyttöjen liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavista tekijöistä. Seuraavaksi vuorossa on tutkimusaineiston pelkistäminen, jossa aineistosta karsitaan tutkimusongelman kannalta epäolennainen tieto hävittämättä tärkeää tietoa. Tämän onnistumiseksi on tutkimusaineisto pilkottava osiin ja tiivistettävä, mitä tutkimusongelma ja –kysymykset ohjaavat. Pilkottu aineisto ryhmitellään uudelleen johdonmukaiseksi kokonaisuudeksi sen mukaan, mitä tutkimusaineistosta halutaan löytää. Tämä ryhmittely voi perustua esimerkiksi sellaisiin ominaisuuksiin tai

käsityksiin, jotka sisältyvät tutkimuksen taustalla olevaan teoreettiseen viitekehykseen. Esimerkiksi tässä tutkimuksessa ryhmittely tehtiin pohjautuen taustateoriassa ilmenneeseen tietoon liikuntakäyttäytymiseen vaikuttamisesta, eli liikuntaa edistävästä ja estävästä tekijöistä, jotka on jaoteltu yläluokkiin (kts. taulukko 6). Seuraavaksi jokainen ryhmä nimetään ryhmän sisältöä parhaiten kuvaavalla otsikolla, jolloin tulosten ryhmittelyn seurauksena voidaan löytää käsitteitä, luokitteluja tai teoreettinen malli. Tuloksen avulla pyritään ymmärtämään tutkittavaa merkityskokonaisuutta. (Vilka 2005, 140; Sarajärvi ym. 2018, 107.)

Taulukko 6. Aineiston ryhmittely

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
Motivaatio, kehonkuva, ulkonäköpaineet, liikuntasuhde ja –identiteetti, yksilölliset merkitykset	Psykologiset tekijät, käsitykset, asenteet, yksilölliset merkitykset, havainnot ja tulkinnat itsestä	<u>Yksilölliset tekijät</u>
Aiempi fyysinen aktiivisuus, urheiluharrastukset, liikuntatottumukset	Käyttäytymiseen ja tottumuksiin/tapoihin liittyvät tekijät	
Liikuntaan liitettäviä yksilöllisiä merkityskokonaisuuksia	Liikunnan yksilölliset merkitykset	
Perheen välineellinen ja emotionaalinen tuki, kasvatus, roolimallisuus, ystävien tuki, kannustus ja seura	Perhe ja ystävät	<u>Sosiaaliset tekijät</u>
Vertailu poikiin, fyysiset erot ja asenteet sukupuolten välillä, ikätoverien ja vertaisten vaikutus	Sosiaaliset normit, vertaiset, sukupuoliroolit, kiusaaminen	
Liikuntapaikat, tilat, välineet, varusteet, liikkumisympäristöt	Fyysinen, rakennettu ympäristö	<u>Ympäristötekijät</u>
Liikuntatunnit, välitunnit, koulun tilat, koulumatkat	Kouluympäristö	
Esteettömyys, helppokäyttöisyys, saatavuus, saavutettavuus, etäisyydet, kalleus	Liikuntapaikkojen fyysiset etäisyydet, saavutettavuus ja sijainti	
Koettu ja todellinen turvallisuus	Ilmapiiri	

## 6 Tulokset

Opinnäytetyön tutkimuskysymyksiä olivat; mitkä tekijät lisäävät 13-15-vuotiaiden tyttöjen liikuntaa vapaa-ajalla ja mitkä tekijät estävät 13-15-vuotiaiden tyttöjen liikuntaa vapaa-ajalla. Sisällönanalyysiä tehdessä aineisto ryhmiteltiin teoreettisen viitekehityksen pohjalta ensin yläotsikoina liikuntaan vaikuttaviin yksilöllisiin-, sosiaalisiin- ja ympäristötekijöihin sekä estäviin tekijöihin, jotka edelleen alaotsikoitiin pienempiin osatekijöihin luvussa viisi esitellyn aineiston ryhmittelyn mukaisesti. Lukemisen selkeyttämiseksi tulokset on jaoteltu edellä mainitun ryhmittelyn perusteella. Lisäksi tutkimusaineistosta löydetyt liikuntaan vaikuttavat interventiot on esitelty omana alaotsikkonaan.

Liikuntaan vaikuttaviin yksilötekijöihin kuuluu tässä opinnäytetyössä yksilön psyykkiset tekijät (esim. havainnot, asenteet, tulkinnat), liikunnan yksilölliset merkitykset, käyttäytymiseen vaikuttavat tekijät ja yksilön liikuntaidentiteetti. Liikuntaan vaikuttaviin sosiaalisiin tekijöihin kuuluvat perhe, ystävät, vertaiset ja sosiaaliset normit (esim. sukupuoliroolit). Liikuntaan vaikuttaviin ympäristötekijöihin kuuluvat sosiaalinen (esim. ilmapiiri ja ympäristön asenteet) ja rakennettu ympäristö. Vaikka tutkimus keskittyy kouluajan ulkopuoliseen, vapaa-ajan liikuntaan, niin tuloksissa sivutaan myös kouluympäristöä, koska aineistoa analysoitaessa sen merkitys myös tyttöjen vapaa-ajan liikuntaan osoittautui merkittäväksi. Estävissä tekijöissä on esitelty liikunnan edistämisen kannalta oleelliset liikkumisen esteet ja vähäisen liikunnan syyt. Liikuntainterventioissa esitellään tutkimusaineistosta löydetyt, liikuntakäyttämisen vaikuttavat interventiot.



## 6.1 Yksilötekijät

LIITU-tutkimuksissa on havaittu 11-, 13- ja 15-vuotiaille teetetyn kyselyn avulla, että tytöt löytävät poikia yleisemmin tärkeitä merkityksiä liikunnalle. Liikunnan merkitykset on jaoteltu LIITU-tutkimuksessa kahdeksaan eri osa-alueeseen: kilpailu ja suorittaminen, terveys ja kunto, ilmaisu ja esittäminen, ilo ja leikki, sosiaalisuus ja yhdessä-olo, itsen tunteminen ja tutkiminen, kasvu ja kehittyminen sekä lajimerkitykset (kts. taulukko 7) (Kokko & Martin 2019, 69).

Taulukko 7. Tärkeiksi tai erittäin tärkeiksi arvioitujen liikunnan merkitysten osuudet sukupuolen ja ikäryhmän mukaan (n = 1970–2073) (%) (Kokko & Martin 2019, 69.)

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

Tyttöjen yleisimmät tärkeiksi tai erittäin tärkeiksi koetut liikunnan merkitykset ovat parhaansa yrittäminen (72 %), ilo; se, että liikunta on kivaa (71 %), hyvän olon saaminen (70 %), liikunnan terveellisyys (62 %), uusien taitojen oppiminen ja kehittäminen (62 %), onnistumisen elämykset (57 %) sekä kunnon kohottaminen (56 %) (kts. taulukko 8) (Kokko & Martin 2019, 69). Vuoden 2014 tuloksiin verrattuna useat tärkeiksi tai erittäin tärkeiksi koetut liikunnan merkitykset ovat menettäneet merkitystään. Tyttöillä liikunnan merkityksistä eniten ovat laskeneet vuodesta 2014 vuoteen 2018 hyvän ulkonäön saaminen (-23 %), virkistys ja rentoutuminen (-16 %), lihavaksi tulemisen estäminen ja painonhallinta (-16 %), notkeuden parantaminen (-16 %), uusien elämysten saaminen (-13 %) sekä murheiden unohtaminen (-13 %) (kts. taulukko 8). (Kokko & Martin 2019, 72.)

Taulukko 8. Muutokset merkitysten painotuksissa prosenttiyksikköinä suomenkielillä vastaajilla sukupuolittain ja ikäryhmän mukaan (vuoden 2018 vähintään tärkeiden merkitysten osuus vähennettynä vastaavalla osuudella vuonna 2014) (Kokko & Martin 2019, 72.)

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

Kosken ym. (2017, 60) tutkimuksen tuloksissa nousseet liikunnan merkitykset jaettiin kolmeen luokkaan: kunto ja terveys sekä sosiaalisuus (funktionaaliset merkitykset), rentoutuminen ja nautinto, itsensä ilmaiseminen ja toteuttaminen (ekspressiivisyystekijät), kilpailu (suoritusmerkitystekijä). Liikunnan harrastamisen keskeiset merkitykset liittyivät terveyteen, kuntoon, rentoutumiseen, nautintoon sekä sosiaalisiin tekijöihin (Koski ym. 2017, 165). Tärkein liikunnan yksilöllinen merkitys kaikissa liikuntaaktiivisuusryhmissä ilmeni olevan terveyden ja kunnan vaaliminen ja ylläpitäminen (Koski ym. 2017, 85). Tulosten perusteella tässä pitkittäistutkimuksessa mukana olleiden nuorten liikunnan merkitystekijät olivat vuonna 2013 hyvin perinteiset, ja samat kuin kymmenen vuotta aiemmin. Liikunnan merkityskokonaisuus näyttää muodostuvan jo lapsuudessa, sillä tutkimuksen vuoden 2003 kouluikäisten liikunnan merkitysprofiili oli lähes samanlainen kuin kymmenen vuotta myöhemmin nuorina aikuisina. (Koski ym. 2017, 147.)

Myös Standiford (2013) osoittaa liikunnasta saatavan nautinnon ja terveyshyötyjen merkityksen tytöille. Standifordin (2013, 867) mukaan liikunnasta saatavan nautinnon määrä on pääasiallinen syy tytöille osallistua tai jättää osallistumatta liikuntaan. Tytöt nauttivat erityisesti saadessaan itse valita mihin aktiviteetteihin he haluavat osallistua, ilman muiden pakottamista tai ohjailua. Standifordin (2013, 866) tutkimuksessa nousi esiin merkittävänä fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavana yksilöllisenä merkityksenä tyttöjen käsitykset liikunnan hyödyistä, ja sen mukaan murrosikäisille tytöille liikunta merkitsee keinoa pysyä hyvässä kunnossa ja näyttää hyvältä. Lisäksi tytöt kokevat, että liikunta tuo hyvää oloa, energiaa ja rentouttaa. Joillekin tytöille liikunta on tilaisuus liikkua ympäriinsä ja olla aktiivinen, jotkut tytöt taas kokevat liikunnan mahdollisuutena ottaa itselle omaa aikaa ja olla yksin, sekä paeta arjen paineita ja stressiä. Sekä Standifordin (2013) että Kosken ym. (2017) tutkimuksessa havaittiin ilmiö, että tytöt tiedostavat vähäisen liikkumisen riskit ja liikunnan vaikutukset, mutta eivät tunnu olevan kiinnostuneita niistä (Standiford 2013, 866; Koski ym. 2017, 63).

Standifordin (2013, 870) systemaattisen katsauksen tutkimuksista osassa oli pyydetty tyttöjä ehdottamaan, kuinka terveysalan ammattilaiset, opetushenkilöstö, kaverit ja

vanhemmat voisivat auttaa heitä lisäämään liikkumista. Tyttöjen vastauksista ilmeni, että he suosivat liikuntaa, jota voi harrastaa kavereiden kanssa, joka on hauskaa, ja joka ei ole todella raskasta intensiteetiltään. Tytöt kokevat ystävien motivoivan heitä liikkumaan ja läheiset ystävät auttoivat lieventämään liikuntaan liittyviä häpeän ja itsetietoisuuden tai vaivautumisen tunteita. Tytöt toivoivat vanhempiensa ottavan heidät mukaan tavanomaiseen toimintaan kuten kävellen kulkeminen eri paikkoihin, eikä pakottamaan liikunnan harrastamiseen. Liikunnasta puhuttaessa, murrosikäiset tytöt toivovat ammattilaisten lähestyvän aihetta kannustavalla, ei arvovaltaisella tai määräilevällä tavalla, ehdottaen vaihtoehtoja ja asettamalla yhteiset tavoitteet yksilöllisen suunnitelman luomiseksi.

Biddlen ym. (2014, 14) meta-analyysi osoittaa, että kohderyhmän tytöt voivat olla herkkiä omaan kehonkuvaansa ja itsetuntoonsa liittyen, erityisesti poikien kanssa "sekaryhmissä" erilaisissa ympäristöissä liikuntaa harrastaessaan. Sosiaaliset kehon ahdistuneisuuden tunteet voivat olla koholla ja todennäköisempiä kohderyhmän iässä tyttöjen kohdalla. Tulokset osoittavatkin suuremman vaikutuksen vain tytöille suunnatuissa fyysisen aktiivisuuden interventioissa.

Myös Koski ym. (2017, 27 & 92 & 146) toteavat Liikkumattomuuden jäljillä -pitkittäistutkimuksessaan, että erityisesti yläkouluikäisten tyttöjen yksi tekemistä määrittävä tekijä on se, miltä tekeminen näyttää muiden silmissä. Nolouden kokemukset ulkonäköön liittyen ovat ajatuksissa vahvasti läsnä ja ne liittyivät murrosikään liittyviin kehon muutoksiin, joita on vaikea peittää esimerkiksi liikuntatunnilla tai pukuhuoneessa.

Kosken ym. (2017, 123) mukaan nuorten paineet omaan ulkonäköön liittyen eivät ole viime vuosikymmeninä lieventyneet, vaan ulkonäköpaineet ovat jopa kasvaneet nykyisen mediayhteiskunnan luomien ihanteiden ja kovien vaatimusten myötä, esimerkiksi urheiluvarusteisiin ja -vaatteisiin liittyen. Vähävaraisten perheiden nuorille kallisten merkkituotteiden ostaminen ja nopeasti vaihtuvan urheilumuodin perässä pysyminen ei ole mahdollista, ja "vääränlaisissa" varusteissa liikkuva nuori joutuu muita helpommin kiusatuksi.

Tulosten mukaan ulkonäköön liittyvät huolet ovat yleisiä murrosikäisten tyttöjen keskuudessa ja ne ilmenevät myös liikunnassa monin tavoin. Esimerkiksi Standifordin (2013, 865) mukaan ulkonäköhuolia ilmenee ennen liikuntaa, liikunnan aikana ja sen jälkeen. Ulkonäköhuolet vaikuttavat liikuntaan osallistumisen halukkuuteen. Huolet liittyvät naiselliseen ulkoiseen olemukseen ja siihen liittyviin odotuksiin sekä yhteiskunnan ulkonäköihanteisiin naisellisesta vartalosta. Työt kokevat kohtaavansa ulkonäön arvostelua ja ulkonäköpaineita erityisesti luokkatovereilta ja liikunnanopettajilta. Myös pojat arvostelevat tyttöjen ulkonäköä ja joidenkin murrosikäisten poikien mielestä liikkeessään hikoileva tyttö on epämiellyttävä. Myös tytöt itse pitävät kielteisenä hikoilua, liikunnan sotkemia hiuksia sekä meikkien sotkeentumista. (Standiford 2013, 865 & 868.)

Kehonkuvaan liittyvät huolet ilmenevät esimerkiksi liikuntatunneilla ja kuntosalilla, pukeutumistilanteissa ja uintitunneilla. Näissä tilanteissa tytöt vertailevat itseään muihin, eivät tunne olevansa yhtä hyvässä kunnossa ulkoisesti kuin muut ja pelkäävät näyttävänsä huonolta liikkeessään. Paineita tytöt kokevat erityisesti liikuntatunneilla silloin, kun heidän täytyy näyttää hyvältä seuraavalla oppitunnilla. Tytöt saattavat myös kokea liikkeessään olevansa pojille seksuaalinen objekti, tulevansa kiusatuksi tai ahdistelluksi liikuntatunneilla vartalon koon tai muotojen vuoksi, mikä saattaa johtaa liikuntatuntien välttelyyn. Tulokset osoittavat, että osalle tytöistä huoliteltu ulkonäkö ja muiden ajatukset omasta ulkonäöstä ovat hyvin tärkeitä, kun taas osa tytöistä ei välitä olla suosittuja tai ole huolissaan liikunnan aikaisesta ulkonäöstään. (Standiford 2013, 865-868.)

Kosken ym. mukaan yksilön liikuntaidentiteetin kehittymiselle oleellista on liikkumista tukeva kasvuympäristö, sosiaalinen verkosto ja positiiviset liikuntakokemukset. Esimerkiksi kannustus ja myönteinen palaute olisi todella tärkeää itsensä liikunnallisesti lahjattomiksi tai heikoiksi kokeville. Heille pienetkin positiiviset kokemukset liikunnasta voivat olla käännekohta liikuntasuhteen kehittymisen kannalta. (Koski ym. 2017, 94, 107.) Toisaalta liikuntasuhde voi kehittyä myös kielteiseen suuntaan, ja lii-

kunnasta voi tulla ongelma. Liikunnan pääpaino voi siirtyä esimerkiksi ulkonäköpääntöteiseen itsensä esille tuomiseen tai neuroottiseen suorittamiseen ja kalorien tarkkailuun. Liikuntaidentiteettiin voi vaikuttaa myös se, että kaveripiirin liikuntatavat ovat vääristyneet ja liikunnasta puuttuu ilo ja hauskuus. (Koski ym. 2017, 96-97.) Liikuntaidentiteettiä osaltaan muokkaavat liikunta- ja terveysalan ammattilaisten, muun liikuntaväen ja median jatkuva liikunnan terveellisyyden ja tärkeyden jalustallennosto, joka vaikuttaa yksilön käsityksiin siitä, millainen tulisi olla ja kuinka kuuluisi elää (Koski ym. 2017, 105).

Koettu liikunnallinen pätevyys eli kokemus yksilön omasta fyysisestä toimintakyvystä sekä ulkonäöstä on yhteydessä liikunnalliseen aktiivisuuteen. Lasten ja nuorten koettua liikunnallista pätevyyttä on tutkittu LIITU-tutkimuksissa, jossa kyselyn avulla on pyydetty 11-, 13- sekä 15-vuotiaita arvioimaan omaa koettua liikunnallista pätevyyttä asteikolla 1-5. Kyselyssä vastaus 1 tarkoitti korkeaa liikunnallista pätevyyttä, kun taas vastaus 5 matalaa liikunnallista pätevyyttä. Kevään 2018 tuloksissa 13-vuotiaiden tyttöjen keskiarvo liikunnallisesta pätevyydestä oli 3,33 kun vastaavasti 15-vuotiailla tytöillä keskiarvo oli 3,28 (kts. taulukko 9). Tyttöjen kokemus liikunnallisesta pätevyydestä on laskenut molemmissa ikäryhmissä vuoteen 2016 verrattuna (kts. taulukko 10). Tytöt kokivat olevansa vähemmän liikunnallisesti päteviä poikiin verrattuna. (Kokko & Martin 2019, 77-78; Kokko & Mehtälä 2016, 37.)

Taulukko 9. Koettu liikunnallinen pätevyys (n = 3740) iän ja sukupuolen mukaan. Vaihteluväli 1–5 (Kokko & Martin 2019, 78.)

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

Taulukko 10. Koettu liikunnallinen pätevyys (keskiarvo) pojilla (n = 2647) ja tytöillä (n = 2807) iän mukaan (vaihteluväli 1–5, 5 = korkein arvo, 1 = alhaisin arvo) (Kokko & Mehtälä 2016, 37.)

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

Liikuntamotivaatiolla tarkoitetaan tekijöitä, jotka säätelevät yksilön liikuntakäyttäytymistä. LIITU-tutkimuksessa tarkasteltiin myös liikuntamotivaation osatekijöitä sekä lasten ja nuorten kokemusta niistä. Liikuntamotivaation osatekijöitä arvioitiin asteikolla 1-7, jossa vastaus 1 tarkoitti matalaa arvoa ja vastaus 7 korkeaa arvoa. Liikuntamotivaation osatekijöistä arvioitiin liikunta-asennetta, oletettuja muiden odotuksia omasta liikuntakäyttäytymisestä, kokemusta liikuntakäyttäytymisen hallinnasta, liikunta-aktiivisuuden automaattisuutta sekä liikunta-aikomuksia. Tyttöjen tulokset asenteesta, kokemuksesta käyttäytymisen hallinnasta sekä aikomuksesta liikkua olivat poikiin verrattuna korkeammat (kts. taulukko 11). Liikunta-aktiivisuuden automaattisuudessa ei ollut sukupuolten välillä eroa, mutta kokemus liikunta-aktiivisuuden automaattisuudesta laski iän myötä (kts. taulukko 12). (Kokko & Martin 2019, 79-80.)

Taulukko 11. Asenne, oletetut muiden odotukset, kokemus käyttäytymisen hallinnasta sekä aikomukset iän ja sukupuolen mukaan (n = 1562–1575). Vaihteluväli 1–7 (Kokko & Martin 2019, 79.)

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

Taulukko 12. Koettu liikunta-aktiivisuuden automaattisuus sukupuolen ja iän (n = 1593) mukaan. Vaihteluväli 1–7 (Kokko & Martin 2019, 80.)

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

Liikuntamotivaation osatekijöistä arvioitiin myös koettua itsekontrollia sekä yleistä itsemääräämistä. Koettua itsekontrollia arvioitiin asteikolla 1-4, jossa vastaus 1 tarkoitti matalaa arvoa ja vastaus 4 korkeaa arvoa (kts. taulukko 13). Yleistä itsemääräämistä arvioitiin asteikolla 1-5, jossa vastaus 1 tarkoitti matalaa arvoa ja vastaus 5 korkeaa arvoa (kts. taulukko 14). (Mts. 79, 81)

Taulukko 13. Koettu yleinen itsekontrolli iän ja sukupuolen mukaan (n = 1602). Vaihteluväli 1–4 (Kokko & Martin 2019, 81.)

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

Taulukko 14. Itsemäärääminen ikäluokittain ja sukupuolittain (n = 1575). Vaihteluväli 1–5 (Kokko & Martin 2019, 79.)

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

Kaiken kaikkiaan kevään 2018 LIITU-tutkimustulosten mukaan tytöt arvioivat poikia useammin liikuntamotivaation eri osatekijät positiivisemmiksi. Positiivinen suhtautuminen liikuntamotivaatiota sääteleviin sekä vaikuttaviin tekijöihin kertoo psyykkisestä valmiudesta liikkumiseen ja sen lisäämiseen. Koettu liikunnallinen pätevyys oli yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen ja kyseinen ilmiö näkyi myös tyttöjen tuloksissa. Liikunta-aktiivisuudella oli myös yhteys koettuun liikunta-aktiivisuuden automaattisuuteen, liikunta-aikomuksiin, käyttäytymisen hallintaan sekä asenteisiin. (Mts. 82.)



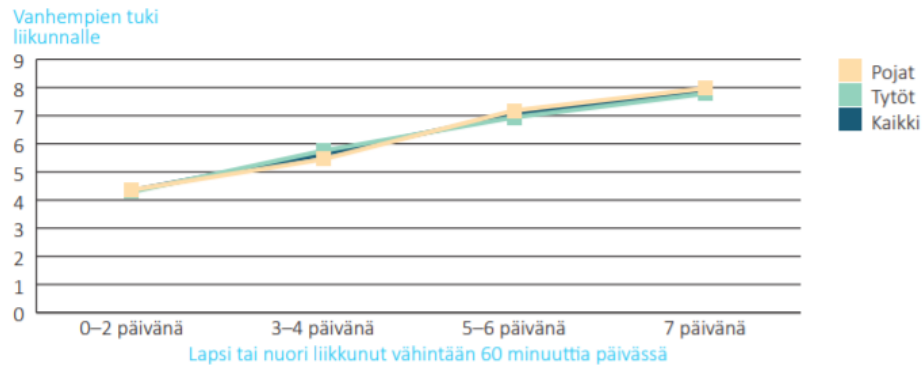
## 6.2 Sosiaaliset tekijät

Sosiaaliset merkitykset, kuten vanhempien, kavereiden ja vertaisten vaikutus, nousivat kaikissa analysoiduissa tutkimuksissa esiin asiayhteydestä riippuen merkityksellisenä liikuntakäyttäytymistä edistävänä tai toisaalta liikuntainnostusta latistavana tekijänä. Kosken ym. (2017) mukaan sukupuolittain vertailtuna vähän liikkuvista teinikäisistä tytöistä 10-19 prosenttia suurempi osa kuin pojista arvioi omien vanhempien vaikuttaneen paljon tai erittäin paljon liikuntakiinnostuksen heräämiseen (Koski ym. 2017, 43). Eräs kyseisessä tutkimuksessa haastateltu nuori kertoi vanhempien merkityksestä liikuntakiinnostuksen herättäjänä seuraavasti: "Ehkä jos vanhemmat ois opettanu sen liikunnan osaksi normaalia elämää, osaksi arkipäivää, niin sit se tulis vähän niinku itestään. Vähän niinku kakskielisyys eli et sun ei tarvi opetella sitä kieltä, koska sä osaat sen." (Koski ym. 2017, 97.) Liikuntaan sosiaalistumisen ja liikuntakiinnostuksen heräämisen kannalta on merkitystä sillä, kuinka liikunnallisia vanhemmat itse ovat ja kuinka paljon perheessä harrastetaan liikuntaa yhdessä. (Koski ym. 2017, 46.)

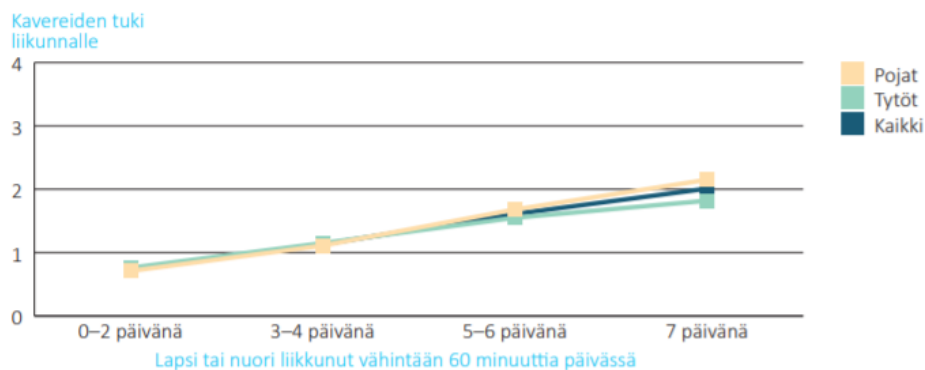
Viime vuosien LIITU-tutkimusten tulosten mukaan vanhempien ja kavereiden sosiaalinen tuki on yksi liikunta-aktiivisuutta ylläpitävä tai lisäävä tekijä murrosiän kynnyksellä, jolloin monen nuoren liikunnan harrastaminen alkaa hiipumaan. Vanhempien tuki voidaan jakaa emotionaaliseen tukeen sekä välineelliseen tukeen. Emotionaalista tukea on muun muassa keskusteleminen liikunnasta sekä liikuntaan kannustaminen. Välineellisistä tuista yleisin oli liikuntaharrastuksen maksaminen, muita välineellisen tuen muotoja olivat liikuntapaikoille tai -harrastuksiin kyyditseminen sekä vanhempien kanssa yhdessä liikkuminen. (Kokko & Mehtälä 2016, 41-42.)

Yleisin kavereiden tarjoama välineellinen tuki oli kaverin kanssa yhdessä liikkuminen. Muita sosiaalisen tuen muotoja olivat kannustukset liikkumiseen, kehuja urheilusuorituksista sekä keskusteleminen liikunnasta. (Kokko & Mehtälä 2016, 43) Vuoden 2016 LIITU-tulokset myös osoittavat, että paljon liikkuvat (vähintään viitenä päivänä vii-

kossa 60 minuuttia liikuntaa) saavat tukea yleisemmin sekä vanhemmiltaan että kavereiltaan kuin vähemmän liikkuvat (kts. kuvio 8 sekä kuvio 9). Paljon liikkuvat pojat saivat paljon liikkuvia tyttöjä yleisemmin sosiaalista tukea kavereiltaan. (Kokko & Mehtälä 2016, 41 & 44.)



Kuvio 8. Vanhempien tuen yhteys lasten ja nuorten (11–15-vuotta) liikunta-aktiivisuuden. Vanhempien tukea liikunnan harrastamiselle kuvaa ns. tuki-indeksi (vaihteluväli 0–14). Lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuutta kuvataan liikuntasuosituksen täyttymisellä (kuinka monena päivänä viikossa on liikkunut vähintään 60 minuuttia) (Kokko & Mehtälä 2016, 43.)



Kuvio 9. Kavereiden tuen yhteys lasten ja nuorten (9–15-vuotta) liikunta-aktiivisuuden. Kavereiden tukea liikunnan harrastamiselle kuvaa ns. tuki-indeksi (vaihteluväli 0–4). Lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuutta kuvataan liikuntasuosituksen täyttymisellä (kuinka monena päivänä viikossa on liikkunut vähintään 60 minuuttia) (Kokko & Mehtälä 2016, 44.)

Standifordin (2013, 868) systemaattisessa katsauksessa perheen ja kavereiden (ja opettajien) tuki ilmeni toiseksi yleisimpänä teemana tarkastellessa fyysiseen aktiivisuuden vaikuttavia ihmistenvälisiä tekijöitä. Ystävien ja perheen vaikutukseen sisältyi näiden mielipiteet liikunnasta, liikunnan välineellinen tuki kuten kuljettaminen harrastuksiin ja rahallinen tuki liikuntaan, sekä roolimallina/esikuvana oleminen. Murrosikäiset tytöt raportoivat, että vanhempien ja sisarusten kannustus, esikuvana toimiminen ja heidän seuransa helpottivat liikuntaan osallistumista. Syitä, joiden vuoksi vanhemmat eivät tukeneet tyttäriensä liikkumista, olivat kiire, ajanpuute, väsymys, pelko turvallisuudesta ja ajatus, että liikunta ei ole naisille sopivaa. (Standiford 2013, 868.)

Kavereiden sosiaalinen tuki ja roolimallina toimiminen helpottaa tyttöjen kynnystä liikkumiseen. Murrosikäiset tytöt kokevat vapaa-ajan liikunnan hyvänä mahdollisuutena rentoutua ja viettää aikaa kavereiden kanssa. Toisaalta tytöt kohtaavat kiusaamista ja pelottelua yrittäessään ryhtyä liikkumaan, erityisesti liikuntatunneilla. Tytöt, jotka eivät ole liikunnallisesti lahjakkaita, saatetaan määrätietoisesti sulkea luokkakavereiden toimesta ulkopuolelle liikuntatunneilla. Porukasta ulos sulkemiseen liittyy myös tuen puuttuminen aggressiivisilta ja painostavilta valmentajilta ja liikunnanopettajilta. (Standiford 2013, 869.)

Liikuntatilanteissa poikien kanssa tytöt kokivat joutuvansa kamppailemaan poikiin verrattuna samanarvoisesta liikunta-ajasta, tilasta ja huomioinnista. Joskus tämä kilpailu liittyi poikien dominointiin liikuntatilasta ja huomiosta vanhemmilta, valmentajilta ja opettajilta. Erityisesti liikuntatilanteissa yhdessä poikien kanssa poikien tyttöihin kohdistama kiusaaminen oli aggressiivisempaa kuin tyttöjen välinen kiusaaminen. Murrosikäiset pojat kiusasivat tyttöjä, mikäli nämä eivät olleet tarpeeksi hyviä liikunnassa ja toisaalta mikäli tytöt olivat poikia parempia, erityisesti sellaisissa lajeissa, jotka on perinteisesti ajateltu "miesten lajeiksi". (Standiford 2013, 869.)

Kevään 2016 LIITU-tutkimuksen tulosten perusteella 11, 13- ja 15-vuotiasta tytöstä 18 % koki kiusaamista tai syrjintää liikunta- ja urheiluharrastuksissa. Kokon & Mehtälän (2016, 60) mukaan tytöt joutuivat syrjityksi tai kiusatuksi liikunta- ja urheiluharrastuksissa poikia yleisemmin ulkonäön, pukeutumistyylin, vähäisten liikunnallisten

taitojen, puhetavan ja sukupuolen takia. Erityisesti ulkonäön takia syrjityksi tai kiusatuksi joutuminen liikunta- ja urheiluharrastuksessa lisääntyi iän myötä. Liikunta- ja urheiluharrastuksissa koettu syrjintä tai kiusaaminen lisääntyi hieman fyysisen aktiivisuuden kasvaessa. On kuitenkin huomioitava, että liikuntasuosituksen saavuttavat viettävät enemmän aikaa liikunta- ja urheiluharrastuksissa kuin vähän liikkuvat. (Mts. 60-61.)

Taitojen vertailu ja kilpailu sosiaalisissa tilanteissa vaikuttaa liikuntatapoihin, ja se on Standifordin (2013, 867) tutkimuksessa kaikkein yleisin liikuntaan vaikuttava sosiaalinen tekijä. Tyttöjen kohtaama, esimerkiksi liikuntataitoihin liittyvä kilpailu ja vertailu ilmenee kavereiden, vanhempien ja opettajien puheissa ja käytöksessä. Kilpailu ja vertailu voi joko rohkaista ja kannustaa tai toisaalta lannistaa tyttöjen liikuntaintoa. Esimerkiksi menestyminen joukkuelajeissa voi tuoda hyväksyntää ja arvostusta kavereilta, mutta toisaalta ne tytöt, jotka eivät ole lahjakkaita joukkuelajeissa, kokevat häpeää ja paheksuntaa kavereilta sen vuoksi. Tytöt pelkäävät arvostelluksi ja kritisoiduksi tulemista tehdessään virheitä joukkuelajeissa, eivätkä he mielellään pelaa hyvin kilpailuhenkisten kavereiden ja aggressiivisten poikien kanssa. (Standiford 2013, 868.)

Vanhempien tuella ja esimerkillä on suuri merkitys liikuntakiinnostuksen heräämiseen. Aiemmin aktiivisesti liikkuneet nuoret kuvasivat vanhempiansa aikanaan kannustaneen heitä liikunnan pariin. Liikunnan ulkopuoliset nuoret, jotka eivät lapsuuden leikkien ja ulkoilun jälkeen ole tunteet erityistä kiinnostusta liikuntaan, eivät sen sijaan ole saaneet vanhemmiltaan juurikaan houkuttelua tai kannustusta liikunnan pariin. (Koski ym. 2017, 143.) Vanhempien merkitys liikuntakiinnostuksen heräämisessä oli paljon pienempi vähän liikkuville kuin muille nuorille. Vain 6-9 % vähän liikkuvista teini-ikäisistä ja nuorista aikuisista arvioi omien vanhempiansa vaikuttaneen liikuntakiinnostuksen heräämiseen erittäin paljon tai paljon. Erityisesti vähän liikkuvista tytöistä isompi osa (noin 14 %) kuin vähän liikkuvista pojista (4 %) koki vanhempien vaikuttaneen paljon tai erittäin paljon omaan liikuntakiinnostukseen. (Koski ym. 2017, 46)

Erilaiset kaveri- ja vertaisryhmät ovat siis merkittävässä asemassa sosiaalisten mallien tarjoajina ja samaistumiskohteina lapsille ja nuorille (Koski ym. 20017, 44). Kosken ym. (2017, 44) mukaan liikunnan sosiaalisella ulottuvuudella ja ystävien merkityksellä liikuntakiinnostuksen heräämisessä on hyvinkin iso merkitys. Sekä perheen että kaveripiirin tuki ja merkitys nousi esiin vastauksissa. Haastatteluissa nuoret kokivat tärkeäksi sen, että on olemassa joku, joka potkii liikkeelle tai lähtee seuraksi liikumaan. Teini-ikäisten tyttöjen ryhmässä vähän liikkuvat tytöt viettivät vähemmän aikaa kavereiden kanssa vapaa-ajalla kuin liikunnallisesti aktiiviset. (Koski ym. 2017, 66.) Tutkimuksessa todettiin, että vähän liikkuvilta nuorilta tuntuu puuttuvan sellainen sosiaalinen tuki ja ystävien antama tuki ja virikkeet, jotka olisivat herättäneet heissä liikuntakiinnostusta (Koski ym. 2017, 44).

### 6.3 Ympäristötekijät

Nuorten kasvu- ja elinympäristöllä on merkitystä liikuntakäyttäytymiseen. Esimerkiksi maaseudulla asuvilla arkiliikuntaa voi kertyä huomattavan paljon, mutta toisaalta erilaiset liikuntapalvelut ovat kaukana, joten niiden tarjoamat liikuntamahdollisuudet ja -virikkeet ovat puutteelliset. Toisaalta liikunnan harrastamisen vähenemiseen tai loppumiseen voi vaikuttaa myös muutto maalta kaupunkiin, jonka myötä tuttu kaveripiiri hajoaa. Uudessa ympäristössä nuorella ei välttämättä ole halua tai uskallusta lähteä yksin harrastamaan liikuntaa. Lisäksi maaseudulla on yleensä totuttu liikumaan omin voimin paikasta toiseen, kun taas kaupunkiympäristössä lyhyetkin matkat saatetaan kulkea julkisilla kulkuvälineillä tai autokyydillä. (Koski ym. 2017, 143-144)

Taulukko 15. Niiden lasten ja nuorten osuudet, jotka käyttävät liikuntapaikkoja liikkumiseen kouluajan ulkopuolella vapaa-aikana noin kerran viikossa tai useammin (%) (Kokko & Mehtälä 2016, 24.)

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

Vuoden 2014 sekä 2016 LIITU-tutkimukset tarkastelevat 11-, 13- sekä 15-vuotiaiden käytetyimpiä liikuntapaikkoja vapaa-ajalla (kts. taulukko 15). Molempien vuosien tutkimustulokset osoittavat, että käytetyin liikuntapaikka on keveyen liikenteen väylät. Tytöistä 76 % käytti keveyen liikenteen väyliä vapaa-ajalla liikkumiseen noin kerran viikossa tai useammin. Seuraavaksi käytetyimmät liikuntapaikat tytöillä olivat aito luonto (36 %) sekä sisäsalit (32 %). Tytöt hyödynsivät vähiten koulun piha-aluetta liikuntapaikkana vapaa-ajalla liikkumiseen (19 %). (Kokko & Mehtälä 2016, 24.)

Myös Standiford (2013, 869) tarkastelee fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavia fyysisiä, sosiaalisia tai kulttuurisia ympäristöjä, sekä liikunnan saatavuutta, saavutettavuutta, sekä ympäristön ja yksilön turvallisuutta. Tuloksissa liikunnan saatavuuteen ja saavutettavuuteen liittyi liikuntakeskusten, koulujen ja virkistyskeskusten liikuntaohjelmien maantieteellinen, sosiaalinen ja taloudellinen soveltuvuus, nämä olivat merkittäviä syitä liikunnasta estymiselle. Yleisin ongelma murrosikäisillä tytöillä oli halutun liikuntamuodon puuttuminen koulusta, tai he eivät saaneet kasaan tarpeeksi tyttöjä muodostaakseen joukkueen haluamalleen lajille. Liikuntakeskukset ovat usein liian kalliita tai sijaitsevat kaukana ja tyttöjen mielestä koulujen tarjoamiin liikuntamahdollisuuksiin vaikuttivat vanhanaikaiset varusteet ja välineet, sekä liikuntaa järjestettiin heille hankaliin aikoihin. Turvallisuuteen liittyen yleisin este oli tyttöjen tai heidän vanhempiensa kokemukset siitä, että liikuntakeskukset tai ulkoliikunta-alueet ovat liian vaarallisia alueen todellisen tai havaitun rikollisuuden vuoksi.

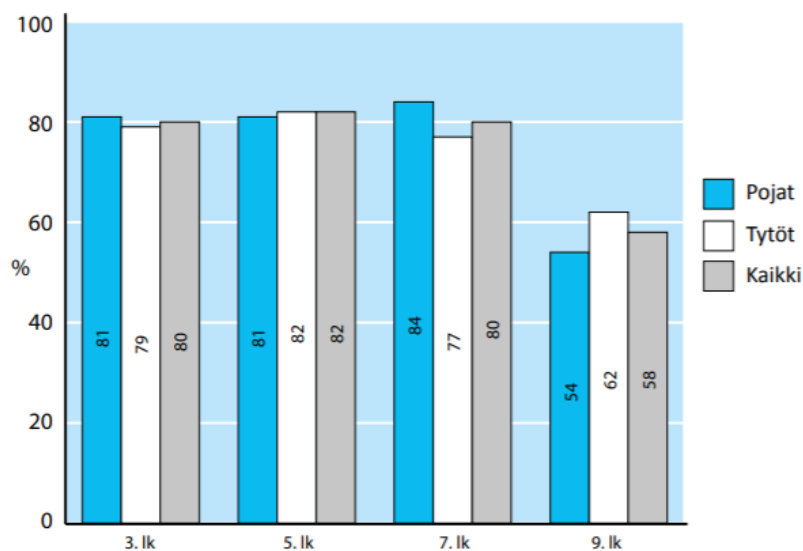
Ympäristötekijöihin on tässä tutkimuksessa luokiteltu myös kouluympäristö ja tyttöjen kasvuympäristössä vaikuttavat ammattilaiset. Biddlen ym. (2014, 14) meta-analyysissä suuri vaikutus todettiin olevan kouluissa toteutettavilla liikuntainterventioilla. Tutkimuksen mukaan kouluperusteisten interventioiden etuna on tarkoitusta tukeva fyysinen ympäristö sekä helposti saatavilla oleva ammattitaitoinen henkilöstö. Biddlen ym. mukaan kouluissa on otettava huomioon murrosikäisten tyttöjen tarpeet ja varmistaa, että opetussuunnitelman ulkopuolinen liikunta koulussa on houkuttelevaa eikä pelkästään liikuntakasvatuksen nykyisten toimintojen toistamista, joka saattaa olla pojille houkuttelevampaa. Nuorten tyttöjen osallistuminen liikunnan suunnitteluun on välttämätöntä. Lisäksi koulun ulkopuoliset terveydenhuollon ammattilaiset voisivat olla arvokkaassa roolissa mukana toiminnassa, mukaan lukien fysioterapeutit ja ravitsemusterapeutit.

Eräs Kosken ym. pitkittäistutkimukseen haastateltu, hauraan liikunnallisen identiteetin omaava nuori kertoo liikuntaelämäkerrassaan, että koululiikunnasta hänellä ei ole juurikaan myönteisiä muistoja, mutta hän kertoo pitävänsä siitä, jos ryhmä on muodostettu tavalla, jossa korostuu liikunnallisesti samantasoisten seura. Tämän kertomuksen perusteella kielteisiä koululiikuntakokemuksia voitaisiin vähentää muodostamalla liikuntaryhmiä oppilaiden liikunnallisten taitojen perusteella. (Koski ym. 20017, 103.) Myös Standifordin (2013, 867) mukaan liikuntatunneilla tytöt suosivat sellaisia joukkuelajeja, joissa kaikki ovat tasaisen hyviä tai huonoja, jotta vähemmän fyysisesti lahjakkaat eivät joutuisi kokemaan paineita liikuntaan osallistumisesta.

Kosken ym. (2017, 27) mukaan tyttöjen mielestä hyvää välituntia kuvaavia asioita ovat kavereiden kanssa yhdessä oleminen, juttelu, rauhassa oleskelu, rentoutuminen sekä hyvä ja hauska ilmapiiri. Tytöt tuovat poikia useammin esiin toiveen ohjatusta välituntiliikunnasta, joka järjestettäisiin koulun sisätiloissa. Tytöt lähtevät poikia harvemmin välitunnilla ulos eivätkä kiinnostu koulun pihan tarjoamista liikuntamahdollisuuksista. Tytöt todennäköisesti menevät ulos vain silloin, kun se on pakollista. Tyttöjen välituntiaktiivisuutta on pystytty jonkin verran lisäämään esimerkiksi ohjatun tanssin keinoin, mikä vaatii kuitenkin normaalia pidempää välituntia. Suurinta osaa

yläasteikäisten tyttöjen eniten harrastamista liikuntamuodoista, kuten pyöräily, kävelylenkkeily, hölkkä, tanssi, voimistelu/jumppa sekä kuntosalilla käynti on mahdollista toteuttaa kouluympäristössä. Etenkin kuntosaliharjoittelun suosio tulisi kouluissakin laittaa merkille (Koski ym. 2017, 27.) Koulu tai liikunnanopettajat eivät olleet kovinkaan monelle Kosken ym. tutkimukseen osallistuneelle merkittäviä liikuntakiinnostuksen herättäjiä. Osalla koulu oli päinvastoin sammuttanut liikuntakiinnostuksen. (Koski ym. 2017, 144.)

Nuorten päivittäisestä liikunta-aktiivisuudesta merkittävä osa voi tulla koulumatkaliikunnasta. Koulumatkaliikunta kannattaa, sillä sen on havaittu tutkimuksissa olevan yhteydessä esimerkiksi parempaan fyysiseen aktiivisuuteen sekä kehonkoostumukseen. Kokon & Martinin (2019, 98) mukaan koulumatkaliikunnan etuja liikuttajana ovat sen toistuvuus, edullisuus sekä helppous. Haasteita koulumatkaliikunnalle kuitenkin ovat talvi, pitkät välimatkat sekä yläasteikäisten mopoilu sekä kyyditykset moottoriajoneuvoilla (Kokko & Martin 2019, 150). Etenkin yläkouluikäisillä pitkät välimatkat koulun ja kodin välillä ovat haasteena, yläkoululaisista 52 prosentilla on yli 3 kilometrin koulumatka, kun taas alakoululaisista yli 3 kilometrin koulumatka on vain 28 prosentilla. (Mts. 98)



Kuvio 10. Koulumatkan fyysisesti aktiivisesti (kävelleen tai pyöräillen) kulkevien osuudet alle viiden kilometrin koulumatkoilla keskimäärin vuoden aikana (n = 4316) (%) (Kokko & Martin 2019, 99).



LIITU-tutkimuksen 2018 vuoden tuloksien mukaan alle viiden kilometrin matkalla aktiivisesti (kävellen tai pyöräillen) kulkevia tyttöjä on seitsemäsluokkalaisista 77 % ja yhdeksäsluokkalaisia 62 % kun arvioidaan keskimääräistä koulumatkaliikuntaa vuoden ajalta (kts. kuvio 10). Muutos seitsemäsluokkalaisten ja yhdeksäsluokkalaisten koulumatkan aktiivisessa kulkemisessa on noin 15 %, joka todennäköisesti johtuu edes osittain mopoilun yleistymisestä. Kuitenkin muutos koulumatka aktiivisessa kulkemisessa ei ole yhtä merkittävä kuin poikien osalta, jossa yhdeksäsluokkalaisten koulumatkan aktiivisen kulkemisen lasku on noin 30 % seitsemäsluokkalaisiin verrattuna. (Mts. 99).

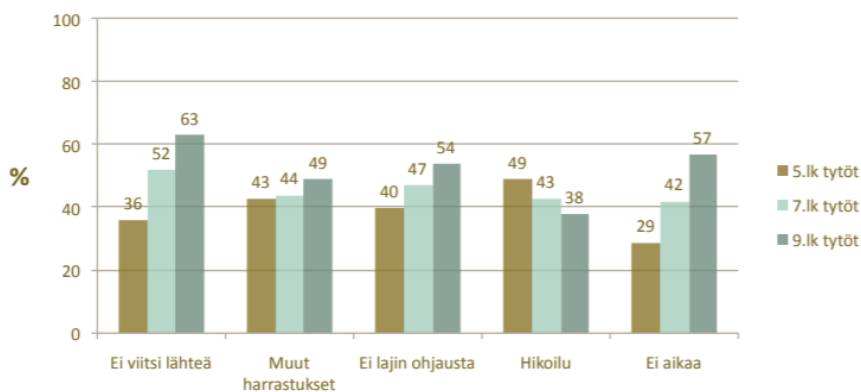
#### 6.4 Estävät tekijät

Liikunta-aktiivisuuteen vaikuttaa yksilön liikuntasuhde. Vahva liikuntasuhde voi näytettyä liikunnallisena aktiivisuutena, mutta jos estäviä tekijöitä on liikaa voivat liikunnalliset tarpeet jäädä myös täyttymättä. Heikon liikuntasuhteen omaavilla yksilöillä lievätkin estävät tekijät voivat olla syynä, että yksilön fyysinen aktiivisuus jää vähäiseksi. (Kokko & Martin 2019, 67) Liikuntakäyttämisen edistämisessä on tärkeää tunnistaa liikunnan harrastamiseen liittyviä esteitä sekä reagoida niihin, kuten esimerkiksi ulkoisiin esteisiin vaikuttamalla erilaisten edullisten liikuntapalvelujen tai uusien lähiliikuntapaikkojen avulla.

Taulukko 16. Liikuntaharrastuksen esteet sukupuolen ja ikäryhmän mukaan (%) (väit-  
tämää edes vähän estävänä tekijänä pitäneiden osuus) (n = 1577–2065) (Kokko &  
Martin 2019, 70).

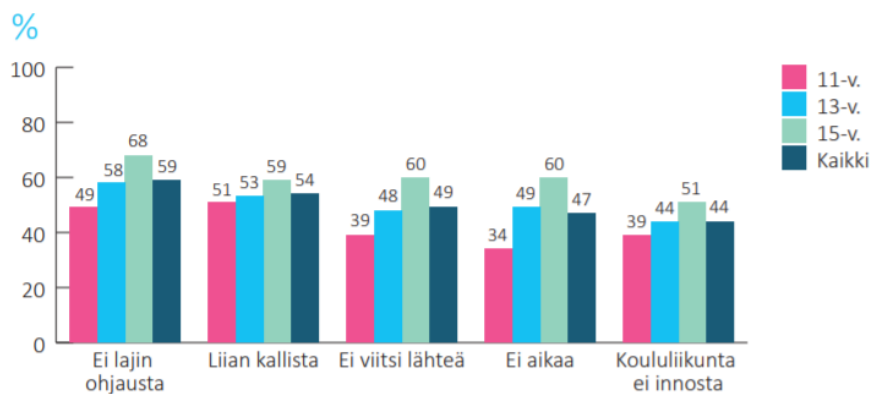
	Pojat	Tytöt	11-v.	13-v.	15-v.	Kaikki
<b>ULKOISET ESTEET</b>						
Kotini lähellä ei ole kiinnostavan lajin ohjausta	52	59	49	61	62	56
Liikunnan harrastaminen on liian kallista	40	54	43	52	50	47
Kotini läheisyydessä ei ole liikuntapaikkoja	41	47	38	48	51	44
Koululiikunta ei innosta minua liikkumaan	43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

LIITU-tutkimus on selvittänyt 2014–2018 vuosien tuloksissa lasten ja nuorten liikunta-  
harrastuksen esteitä kyselyn avulla. Vuoden 2018 LIITU-tutkimuksen teettämässä ky-  
selyssä esteet ovat jaettu neljään osaan: ulkoisiin esteisiin, henkilökohtaisiin esteisiin,  
liikunnan arvon kieltäviin esteisiin sekä muihin esteisiin (kts. taulukko 16). Kyselyyn  
ovat vastanneet 11–15-vuotiaan nuoret.



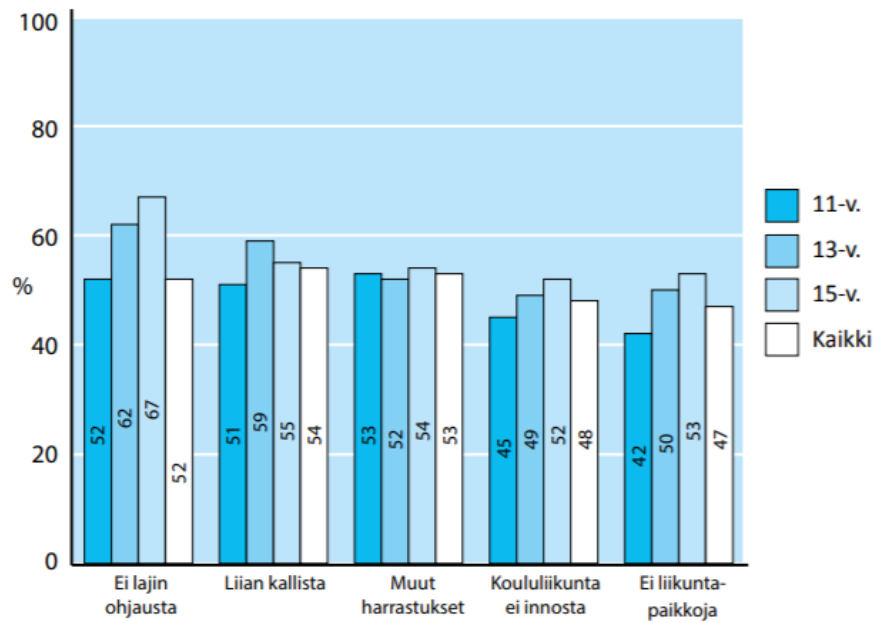
Kuvio 11. Tyttöjen (n = 889–910) viisi yleisintä liikunnan estettä luokkatason mukaan  
(%) (Kokko & Hämylä 2015, 43.)

Viisi yleisintä liikunnan estettä ovat vaihdelleet tutkimusvuosien aikana. Vuoden 2014 LIITU-tutkimuksen tuloksissa tyttöjen viisi yleisintä liikunnan estettä olivat: ei viitsi lähteä, muut harrastukset, ei lajin ohjausta, hikoilu sekä ei aikaa (kts. kuvio 11) (Kokko & Hämylä 2015, 43). Vuonna 2016 tyttöjen viisi yleisintä liikunnan estettä olivat: ei lajin ohjausta, liian kallista, ei viitsi lähteä, ei aikaa sekä koululiikunta ei innosta (kts. kuvio 12) (Kokko & Mehtälä 2016, 39). Vuonna 2018 tyttöjen viisi yleisintä estettä olivat: ei lajin ohjausta, liian kallista, muut harrastukset, koululiikunta ei innosta sekä ei liikuntapaikkoja (kts. kuvio 13) (Kokko & Martin 2019, 71).



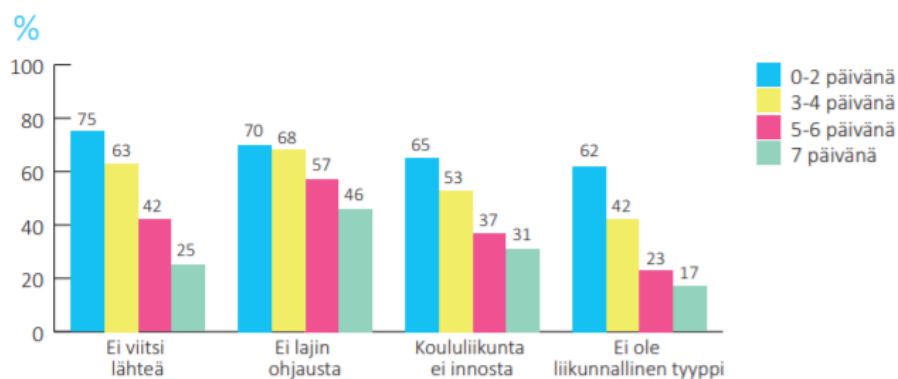
Kuvio 12. Tyttöjen viisi yleisintä liikunnan estettä (n=2130-2397) (%) (Kokko & Mehtälä 2016, 39).

Jokaisena vuonna tyttöjen yhtenä yleisimpänä esteenä on ollut lajin ohjauksen puuttuminen. Myös harrastamisen kalleus, ajan ja viitsimisen puute sekä koululiikunnan innostamattomuus ovat toistuneet useamman vuoden tuloksissa. Tyttöjen yleisimpiä liikunnan esteitä tarkastellessa vuodesta 2014 vuoteen 2018, voidaan huomata, että esteet ovat muuttuneet henkilökohtaisista esteistä enemmän ulkopuolisiin, ympäristöön liittyviin esteisiin.



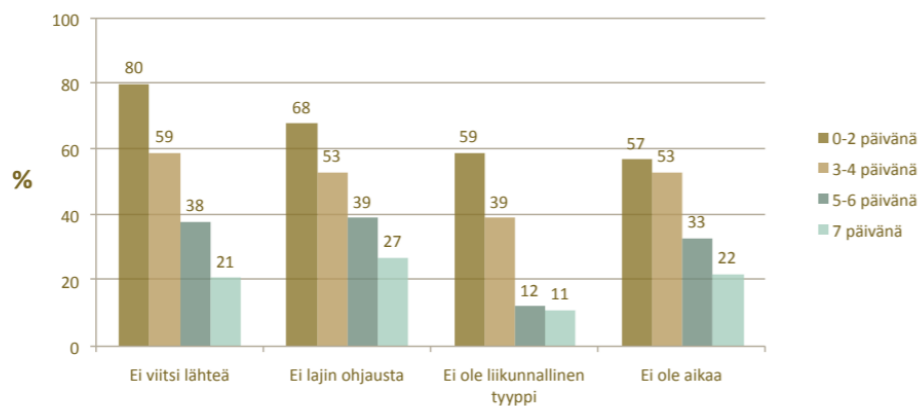
Kuvio 13. Tyttöjen viisi yleisintä liikunnan estettä ikäryhmittäin (n = 1041–1077) (%) (Kokko & Martin 2019, 71.)

11-15 vuotiaiden tyttöjen harrastamisen yleisimpiä esteitä tarkasteltiin myös liikunta-aktiivisuuden suhteen vuosien 2014 ja 2016 LIITU-tutkimuksen tuloksissa. Vähiten liikkuvia (edellisellä viikolla enintään kahtena päivänä 60 minuuttia liikuntaa) verrattiin kolmena tai neljänä päivänä, viitenä tai kuutena päivänä ja seitsemänä päivänä tunnin liikkuneisiin. Liikunnan harrastamisen esteiden yleisyys väheni liikunta-aktiivisuuden lisääntyessä.



Kuvio 14. Liikunta-aktiivisuuden mukaan neljään ryhmään jaettujen tyttöjen liikunnan harrastamisen yleisimmät esteet (n = 2128–2393) (%) (Kokko & Mehtälä 2016, 40.)

Vuoden 2016 tuloksissa (kts. kuvio 14) vähiten liikkuvista liikunnan harrastamisen esteistä yleisin oli se, ettei tyttö viitsinyt lähteä (75 %) ja toiseksi yleisin, ettei lajin ohjausta ollut saatavilla (70 %). Koululiikunnan innostamattomuus (65 %) ja ettei tyttö kokenut olevansa liikunnallinen tyyppi (62 %) olivat lähes yhtä yleiset esteet liikunnan harrastamiselle. Päivittäin tunnin liikkuneilla yleisimmät esteet olivat, ettei lajin ohjausta ollut saatavilla (46 %) ja koululiikunta ei innostanut (31 %). (Kokko & Mehtälä 2016, 39-40.) Suurimmat erot esteiden yleisyydessä vähiten ja paljon liikkuvien välillä olivat se, ettei tyttö viitsinyt lähteä (75 % vrt. 25 %) sekä kokemus siitä, ettei ole liikunnallinen tyyppi (62 % vrt. 17 %).

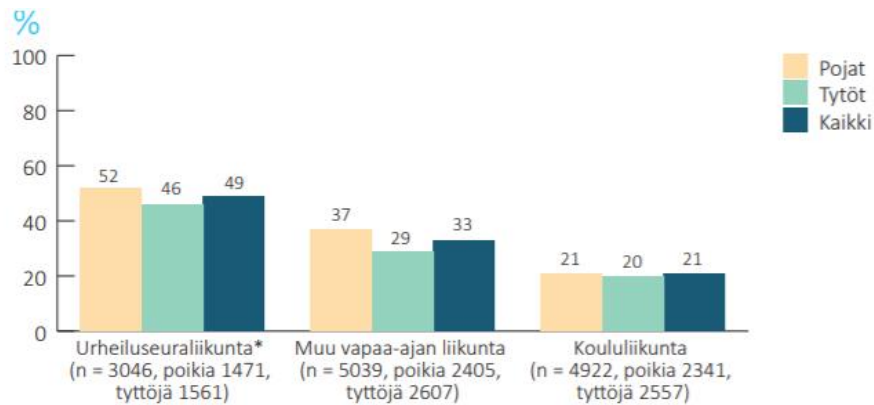


Kuvio 15. Liikunta-aktiivisuuden mukaan neljään ryhmään jaettujen tyttöjen (n = 770–910) liikunnan harrastamisen yleisimmät esteet (%) (Kokko & Hämylä 2015, 45.)

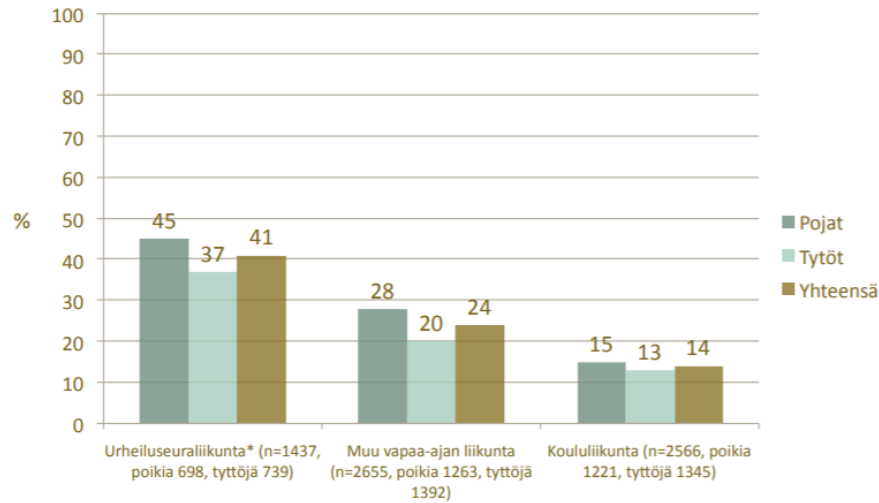
Vuoden 2014 tuloksiin (kts. kuvio 15) verrattuna vähiten liikkuvien esteissä yleisyyttä on kasvattanut lajin ohjauksen puute sekä kokemus siitä, ettei ole liikunnallinen tyyppi. Esteenä nuoren oma viitsiminen sen sijaan on laskenut hieman yleisyydessään (2014: 80 % vrt. 2016: 75 %) mutta silti se oli vuonna 2016 vähiten liikkuvien yleisin este. Paljon liikkuvien esteissä lajin ohjauksen puute on yleistynyt merkittävästi vuodesta 2014 vuoteen 2016 (27 % vrt. 46 %). (Kokko & Hämylä 2015, 45.) Kaiken kaikkiaan liikunta-aktiivisuus ryhmien yleisimmät esteet ovat muuttuneet vuodesta 2014 vuoteen 2016 niin, että ajanpuute esteenä on korvautunut koululiikunnan innostamattomuudella.

Liikunnan harrastamisen esteeksi voi muodostua myös loukkaantumiset ja vammat. Loukkaantumiset ja vammat voivat olla syynä liikuntaharrastuksen lopettamiselle

eikä uutta liikuntalajia välttämättä etsitä vanhan harrastuksen tilalle. LIITU-tutkimuksissa tarkasteltiin 11-, 13- ja 15-vuotiaiden lasten ja nuorten liikuntavammoihin liittyviä tekijöitä. Vuonna 2016 suurin osa tyttöjen loukkaantumisista liikunnan aikana tapahtui urheiluseuraliikunnassa (46 %) (kts. kuvio 16). Lähes 20 % vähemmän tyttöjen loukkaantumisista tapahtui muun vapaa-ajan liikunnan aikana. Vähiten loukkaantumisia tapahtui koululiikunnan aikana (Kokko & Mehtälä 2016, 63.) Vuoteen 2014 verrattuna vuonna 2016 loukkaantumiset ovat kasvaneet joka saralla, merkittävimmit tyttöjen loukkaantumismäärien kasvut ovat tapahtuneet urheiluseuraliikunnassa (2014: 37 % vrt. 2016: 46 %) sekä muussa vapaa-ajan liikunnassa (2014: 20 % vrt. 2016: 29 %) (kts. kuvio 16 ja 17). (Kokko & Hämylä 2015, 85.)



Kuvio 16. Liikunnan aikana loukkaantuneiden osuudet sukupuolittain kolmessa eri liikuntamuodossa (%) \* Urheiluseuraliikunnassa osuus laskettiin urheiluseurassa harrastavista lapsista ja nuorista, muussa vapaa-ajan liikunnassa ja koululiikunnassa kaikista tutkittavista (Kokko & Mehtälä 2016, 63).



Kuvio 17. Liikunnan aikana loukkaantuneiden osuus sukupuolittain (%) \*Urheiluseuraliikunnassa osuus laskettiin urheiluseurassa harrastavista lapsista ja nuorista, muussa vapaa-ajanliikunnassa ja koululiikunnassa kaikista tutkittavista (Kokko & Hämylä 2015, 85.)

Vuosien 2016 sekä 2018 tutkimuksissa tarkasteltiin myös liikunta-aktiivisuuden merkitystä loukkaantumisiin ja tutkimuksessa havaittiin liikunta-aktiivisuuden olevan yhteydessä loukkaantumisien määrään. Lajeja tarkasteltaessa urheiluseuraliikunnassa eniten loukkaantumisia tytöillä tapahtui ratsastuksessa, jalkapallossa sekä tanssissa. Vapaa-ajalla loukkaantumisia tapahtui juostessa, jalkapallossa sekä ratsastuksessa. (Kokko & Mehtälä 2016, 62-64.) Liikuntaa ohjatesa sekä opettaessa on tärkeää huomioida turvallisuusnäkökohdat, jotta loukkaantumiset eivät verota liikunnan harrastajamääriä sekä liikunnan terveyshyötyjä (Mts. 62).

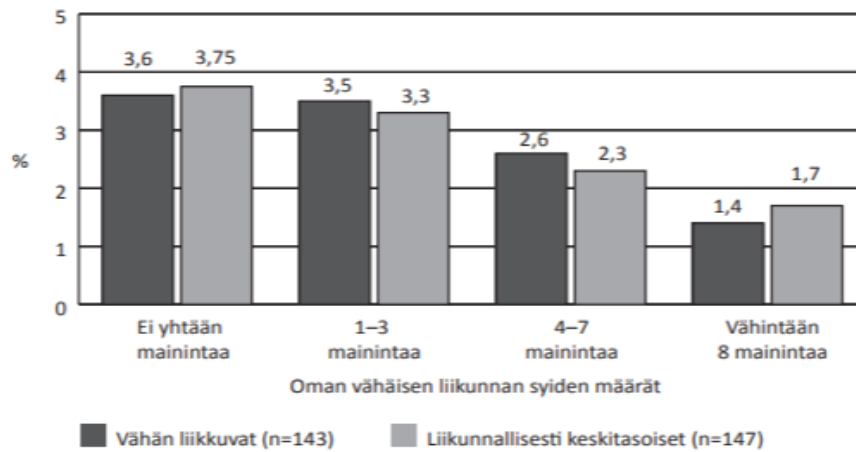
Kosken ym. (2017) mukaan vähän liikkuvien teinien yleisimmät syyt vähäiseen liikuntaa olivat laiskuus liikunnan suhteen (54 %), ei ole löytänyt itselleen sopivaa liikuntalajia (49 %), ei pidä kilpailemisesta (37 %), epämiellyttävät kokemukset (32 %), tottumattomuus liikuntaan (30 %) ja ajan puute (26 %) (Koski ym. 2017, 77). Kosken ym. (2017, 75) mukaan teini-ikäisten (14-18-vuotiaiden) liikuntakiinnostusta on merkittävästi (paljon tai erittäin paljon) vähentänyt koulu yleensä, liikunnanopettajat ja urheiluseurat. Vähän liikkuvista teini-ikäisistä hieman suurempi osa kuin aktiivisemmista liikkujista koki koulun, liikunnanopettajien ja urheiluseurojen vähentäneen heidän kiinnostustaan liikuntaa kohtaan paljon tai erittäin paljon. Huomion arvioista on, että

valtaosa kaikista niistä vähän liikkuvista, jotka mainitsivat koulun, liikunnanopettajien ja urheiluseuran vähentäneen merkittävästi heidän liikuntakiinnostustaan, oli tyttöjä. (Koski ym. 2017, 75-76.)

Liikuntaharrastusten päättyminen ajoittui monen tutkimukseen osallistuneen kohdalla elämänvaiheeseen, jossa aikuistumiseen liittyvät haasteet, kuten opiskelu, työnteke ja parisuhde alkoivat ajankohtaistua. (Koski ym. 2017, 145.) Lisäksi liikunnan esteiksi mainittiin epämiellyttävät liikuntakokemukset ja liikunnasta sekä harjoittelusta nauttimisen puute (Koski ym. 2017, 165-166).

Kosken ym. (2017, 79-80) mukaan vähäisen liikunnan syiden kasaantumisella oli selkeä yhteys nuoren liikunnalliseen minäkuvaan sekä siihen, kuinka kiinnostuneita liikunnasta he ylipäättään olivat. Mitä enemmän syitä on vähäiselle liikkumiselle, sitä heikompi on liikunnallinen minäkuva. Erityisesti muihin ikäryhmiin vertailtuna teini-ikäisten liikunnallinen minäkuva oli todella heikko ryhmässä, jossa liikunnan harrastamista estäviä tekijöitä oli kasaantunut vähintään kahdeksan. Mitä enemmän estäviä tekijöitä vähän liikkuvilla ja liikunnallisesti keskitasoisilla oli, sitä vähemmän tärkeänä he pitivät yleensäkin liikunnan harrastamista. Vähän liikkuville nuorille oli tyypillistä, että he löysivät liikunnasta vähemmän merkityksellisiä asioita ja piirteitä kuin liikunnallisesti aktiiviset. Vähän liikkuvat mainitsivat selkeästi muita nuoria enemmän liikuntaa estäviä tekijöitä. Mitä enemmän esteitä nuoret mainitsivat itsellään olevan, sitä vähemmän he pitivät liikunnan harrastamisesta, sitä heikompi oli heidän liikuntaminäkuvansa ja sitä huonommin he olivat yrityksistään huolimatta onnistuneet lisäämään liikuntaansa. (kts. kuvio 18.) (Koski ym. 2017, 81).





asteikko: 1 erittäin heikko – 5 erittäin vahva

Kuvio 18. Liikunnallisen minäkuvan yhteys vähäisen liikunnan syiden määrään (Koski ym. 2017, 80.)

Myös aiemmin saadut epämiellyttävät liikuntakokemukset sekä se, ettei nauttinut harjoittelusta tai ylipäättään liikunnasta, oli kolmasosalle joko tärkeä tai erittäin tärkeä syy vähäiseen liikkumiseen. Lähes kolmasosalla vähän liikkuvista vähäisen liikkumisen syy oli yksinkertaisesti se, etteivät he olleet tottuneet liikkumaan. Yksi liikunnasta etäännyttävä tekijä on osalle liikuntaan liittyvä kilpailullinen ulottuvuus. (Koski ym. 2017, 86.)

Standiford (2013, 866) tutki liikunta-aktiivisuuden yhteyttä tyttöjen yksilöllisiin käsityksiin ja havaintoihin, ja hänen mukaansa henkilökohtaiset liikkumisen esteet ovat valintoja, mieltymyksiä, mielipiteitä ja päämääriä, jotka voivat vaikuttaa liikuntaan osallistumiseen. Yleisimmät liikunnan esteet olivat ajan puute, esimerkiksi koulutehtävien viedessä paljon aikaa, kotityöt ja sosiaalinen elämä. Tytöt myös suosivat paikallaoloon liittyvää tekemistä, kuten television katselua, puhelimesissa puhumista ja verkossa chattailua liikkumisen sijasta. Murrosikäiset tytöt kertoivat liikunnan esteeksi myös vähäisen motivaation liikuntaa kohtaan, koska liikunta ei ole hauskaa. Joillekin este on rahanpuute liikuntaharrastuksiin, matkan kulkeminen tai kuljetuksen järjestäminen kuntosalille.

## 6.5 Liikuntainterventiot

Tulokset osoittavat, että 13-15-vuotiaiden tyttöjen liikuntakäyttämiseen vaikuttaminen voi olla haasteellista, mutta siihen on olemassa toimivia lähestymistapoja.

Biddlen ym. (2014, 13) meta-analyysin tulokset fyysisen aktiivisuuden interventioista osoittavat, että kohderyhmän tyttöjen liikuntakäyttämisen muutos on mahdollista ja laajalti vertailukelpoinen muihin fyysisen aktiivisuuden interventiovaikutuksiin eri ikäryhmillä ja aikaisemmissa tutkimustuloksissa. Vaikutus on kuitenkin vaatimaton, joten liikuntakäyttämisen muutos voi olla haastavaa. Nykyaikainen ympäristö ei välttämättä aina kannusta fyysiseen aktiivisuuteen ja samalla istuva elämäntapa on yleistynyt.

Biddlen ym. (2014, 13-14) meta-analyysin tulokset osoittavat, että fyysisen aktiivisuuden interventioilla onnistuttiin lisäämään liikuntaan osallistumista ja liikunnan määrää 13 % vertailuryhmään nähden. Eri interventioiden vaikuttavuus vaihtelee. Suuri vaikutus havaittiin sellaisissa interventioissa, jotka keskittyivät sekä fyysisen aktiivisuuden että istuvan elämäntavan muuttamiseen, olivat tieteelliseen teoriaan perustuvia eli hyödynsivät erilaisia käytökseen vaikuttamisen teorioita kuten sosiaalis-kognitiivinen ja behavioraalinen teoria, järjestetty koulussa, suunnattu vain tytöille, tapahtuivat nuorempien tyttöjen kanssa ja yhdistelivät eri menetelmiä monipuolisesti. Monipuoliset menetelmät sisälsivät interventioita, jotka keskittyivät sekä ruokavalioon, fyysiseen aktiivisuuteen että käytösmalleihin (esim. ajatukset ja asenteet) vaikuttamiseen, hyödyntäen monia menetelmiä epäterveellisten mallien löytämiseksi ja muuttamiseksi. Nämä monikomponenttiset interventiot suunniteltiin tarjoamaan kattavia ohjelmia, jotka helpottavat käyttämisen muutoksia monin tavoin ja ovat siten lähes kaksi kertaa tehokkaampia kuin ohjelmat, jotka on suunniteltu keskittämään yksinkertaisiin komponentteihin. (Biddle ym. 2014, 13-14.)

Tämä viittaa siihen, että eri toimijoiden, kuten koulun, yhteisön ja vanhempien, pitäisi työskennellä enemmän yhteistyössä, eikä keskittyä vain yhteen toimijaan kuten kouluun tai perheeseen. (Biddle ym. 2014, 13-14.) Myös Brownin (2009, 60) kirjalli-

suuskatsauksen tulosten mukaan tutkijoiden ja ammattilaisten pitäisi suunnitella monipuolisia interventiota, jotka yhdistävät kognitiivisia, affektiivisia ja fyysisiä osa-alueita. Liikuntakäyttämisen edistämiseksi pitkällä tähtäimellä kognitiiviset ja affektiiviset interventiot ovat yhtä merkityksellisiä kuin fyysiset. Standifordin (2013, 874) mukaan liikunnan edistämistoimenpiteitä suunnitellessa tutkijoiden ja terveysalan toimijoiden tulisi huomioida ihmisten välisiin tekijöihin liittyvät merkittävät vaikutukset ja ottaa tytön perhe mukaan liikunnan edistämisen interventioihin.

Myös Saksvig ym. (2014, 6.) korostaa kohderyhmän liikuntakäyttämiseen vaikuttamisen monimutkaisuutta ja tätä tutkittiin tarkastelemalla fyysisen aktiivisuuden kehityksen sekä yksilöllisten-, psykososiaalisten- ja ympäristötekijöiden välistä suhdetta. Muutokset yksilöllisissä-, sosiaalisissa- ja ympäristötekijöissä vaikuttivat sekä vähän liikkuvien (liikkuivat vähän koko tutkimusjakson ajan) että liikunnallisten (aktiivisia koko tutkimusjakson ajan) liikuntakäyttämisen ylläpitoon. Vain yksilötekijöiden muutoksilla (esim. liikuntaidentiteetti, BMI, itsetunto) saatiin aikaan liikunnan lisääntymistä. Mikään muuttuja ei ennustanut liikunnan vähenemistä. Laaja-alaiset tekijät näyttävät vaikuttavan liikuntakäyttämisen ylläpitoon enemmän kuin sen muuttamiseen.

Brownin (2009, 58.) mukaan liikunnan edistämisen toimenpiteissä on huomioitava murrosikäisten tyttöjen erityiset tarpeet. Kaikkien hänen katsauksensa tutkimusten liikunnan lisäämisen interventiot sisälsivät jonkinlaisen opetuksellisen komponentin. Interventiot olivat seuraavanlaisia: hyvinvointikurssi, koululiikunnan lisääminen työstävällisillä tavoilla (toivelajeja yms.), verkossa tapahtuvaa kirjallista- ja video-opetusta, koulupäivän jälkeistä liikuntaa, ravitsemusohjausta, kehonkuvan ja itsetunnon vahvistamista, julkisen terveydenhuollon toimenpiteet, äiti-tytärliikuntaa. Yli puolet interventioista onnistuivat lisäämään jotakin seuraavista: liikuntaidentiteetin vahvistaminen, liikunnasta nauttiminen, liikunnan esteiden ja liikunnan hyötyjen ymmärtäminen. Nämä tutkimukset hyödynsivät interventioissaan käytökseen vaikuttamista, itsetunnon vahvistamista, liikuntapäiväkirjoja, kehonkuvan ja itsekontrollin opetusta, sairaanhoitajan ohjausta tai yksilöllisesti räätälöityä palautetta. (Brown 2009, 57.)

Lähes kaikki Brownin katsauksen tutkimuksiin valitut interventiot saivat aikaan terveyden paranemista (esim. sosiaalisen ahdistuksen väheneminen, kunnon koheneminen), mutta vain kolmella tutkimusinterventiolla oli vaikutusta todelliseen liikuntakäyttäjymisen muutokseen edistävasti (liikunnan määrä ja useus lisääntyi vertailuryhmään nähden). Näille onnistuneille interventioille yhteistä oli tavoitteen asettaminen, liikuntakasvatus, itsetarkkailu ja koululiikunnan opetus tyttökeskeisellä mallilla. (Brown 2009, 58.) Brownin (2009, 57) mukaan fyysisen aktiivisuuden kognitiot (esim. käytöksen tunnistaminen, havainnointi, ymmärtäminen) ja vaikutukset (liikuntaan liittyvät ajatukset ja uskomukset) ovat tärkeimpiä muuttujia, jotka vaikuttavat liikuntakäyttäjymisen ylläpitoon ja jotka saavat aikaan seuraavia muutoksia: lisääntynyt ymmärrys liikunnan esteistä ja hyödyistä, liikuntaidentiteetin kasvu, vaikutus olosuhteisiin ja tilanteisiin sekä ihmissuhteisiin.

## 7 Johtopäätökset

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli koota tietoa 13-15-vuotiaiden tyttöjen liikuntakäyttäjymiseen vaikuttavista, sekä lisäävistä että estävistä tekijöistä kuvailevan kirjallisuuskatsauksen menetelmillä. Opinnäytetyön kirjallisuuskatsauksen aineistoon valituissa tutkimuksissa liikuntakäyttäjymistä ja siihen vaikuttamista oli tutkittu useilla eri menetelmillä. Käytettyjä menetelmiä olivat kyselytutkimus, liikuntaelämäkerrat, objektiiviset liikemittaukset, liikunnan määrän arviointi määrällisillä menetelmillä, fyysisen aktiivisuuden interventiot, meta-analyysi, systemaattinen katsaus ja kirjallisuuskatsaus sekä pitkittäis- ja poikkileikkaustutkimus.

Yksittäistä osa-alueista kohderyhmän liikuntaa lisääviä tekijöitä ovat sosiaaliset tekijät, erityisesti perheen ja ystävien sekä emotionaalinen että välineellinen tuki, liikunnan suunnittelu ja toteutus tyttölähtöisesti ja vain tyttöjen kesken, positiiviset liikuntakokemukset sekä liikuntaidentiteetin ja –suhteen vahvistaminen. Aineistossa fyysisen aktiivisuuden interventioita hyödyntäneissä tutkimuksissa suurin vaikutus oli

useita eri menetelmiä yhdistelevillä, sekä liikuntaan että käytös- ja ajatusmalleihin vaikuttamaan pyrkivillä interventioilla. Onnistuneilla, tyttöihin kohdistuvilla interventioilla oli yhteistä tavoitteen asettaminen, tyttölähtöinen lähestymistapa sekä tieteellisten käyttäytymisteorioiden ja liikuntakasvatuksen hyödyntäminen. Voidaan todeta, että näiden menetelmien tarkoituksenmukainen hyödyntäminen vaatii monialaista yhteistyötä, ammattitaitoa ja osaamista. Toisaalta liikuntakäyttäjymiseen vaikuttaminen ei saa perustua vain ammattilaisten ja aikuisten päätöksiin, vaan liikunnan edistämistyötä on tärkeää tehdä tyttölähtöisesti, jalkautuen sinne missä tytöt luontaisesti liikkuvat ja ottaa selvää heidän omista ajatuksista liikuntaansa liittyen.

Tulosten mukaan liikuntaan liitettävät yksilölliset merkitykset vaihtelevat iän myötä. Iän kasvamisen myötä liikunnan eri merkityksillä on taipumusta hiipua. Näillä merkityksillä voi olla vaikutusta liikunta-aktiivisuuteen (Kokko & Hämylä 2015, 31). Mitä voimakkaampia ja useampia merkityksiä yksilö liikunnalleen löytää, sitä aktiivisempi hän todennäköisesti on (Kokko & Martin 2019, 67). Kun liikunnan merkityspainotukset laskevat, heijastaa se myös liikunnan mielenkiinnon hiipumista ja näin ollen laskee liikunta-aktiivisuutta (Kokko & Hämylä 2015, 31). On siis tärkeää, että nuoret löytäisivät mahdollisimman monta merkitystä liikunnalle ja sen harrastamiselle, ja tässä heitä tulisi tukea.

Yleisimmin kohderyhmän liikuntaa estäviä tekijöitä olivat negatiiviset liikuntakokemukset, heikko liikunnallinen identiteetti, kiusaaminen, halutun lajin ohjauksen sekä liikuntapaikkojen puute, ulkonäköön liittyvät huolet, murrosikään ja aikuistumiseen liittyvät elämänmuutokset sekä ajan ja viitsimisen puute. Liikunnan edistämisessä on siis pyrittävä poistamaan ja vähentämään sekä ulkoisiin tekijöihin että sisäisiin ja henkilökohtaisiin tekijöihin liittyviä asioita. Elämän aikana rakentuneella liikuntaidenteetillä oli suuri vaikutus sekä aktiivisen että vähäisen liikuntakäyttäjymisen ylläpitoon, ja nuorten tyttöjen liikuntaidenteetin kehitystä tulisi tukea esimerkiksi tarjoamalla positiivisia liikuntakokemuksia, kuten liikunnan ilon ja onnistumisen kokemuksia sekä oman lajin löytäminen. Liikuntakäyttäjymiseen vaikuttava tärkeä ilmiö on myös liikunnan esteiden ja kannustavien tekijöiden kasaantuminen, eli kasaantumisilmiö, joka on huomioitava liikuntaa tutkiessa, suunnitellessa ja toteuttaessa. Kohderyhmän liikuntakäyttäjymisen voidaan todeta olevan muutosaltista.

Liikuntakäyttäytymisen edistämisessä pitkällä tähtäimellä kognitiiviset ja affektiiviset käyttäytymiseen ja tunne-elämään liittyvät interventiot olivat yhtä merkityksellisiä kuin fyysiset, josta voidaan todeta, että liikuntakäyttäytymiseen vaikuttaessa on huomioitava ihminen kokonaisuutena, johon vaikuttavat useat eri tekijät. Tutkitut interventiot onnistuivat lisäämään esimerkiksi jotain seuraavista: liikuntaidentiteetin vahvistuminen, liikunnasta nauttiminen, liikunnan esteiden ja liikunnan hyötyjen ymmärtäminen. Näissä onnistuneissa interventioissa hyödynnettiin käytösmalleihin vaikuttamista, itsetunnon vahvistamista, liikuntapäiväkirjoja, kehonkuvan ja itsekontrollin opetusta, terveydenhuollon ammattilaisen ohjausta tai yksilöllisesti räätälöityä palautetta.

Kokon & Mehtälän (2016, 79) mukaan liikuntapaikkojen puute kuului tyttöjen viiden yleisimmän esteen joukkoon. Liikuntapaikoista tytöt hyödynsivät eniten kevyen liikenteen väyliä sekä aitoa luontoa. LIITU-tutkimuksen mukaan kevyeen liikenteen väylät eivät kuitenkaan tarjoa optimaalista ympäristöä motoriselle oppimiselle vaan liikunnan edistämisen kannalta monimuotoiset ja maksuttomat lähiliikuntapaikat asutusten läheisyydessä palvelevat liikunnan edistämistä parhaiten. Myös koulujen pihoja voitaisi hyödyntää entistä tehokkaammin, sillä ne sijaitsevat jo valmiiksi lähellä asutusta. Tytöt hyödynsivät poikia harvemmin koulun piha-aluetta liikuntapaikkana. Hyvin varustetut sekä avoimet koulunpihat houkuttelisivat nuoria hyödyntämään niitä myös vapaa-aikana. Tähän päästäisi esimerkiksi rakentamalla koulujen pihojen yhteyteen lähiliikuntapaikkoja ja koulun tiloihin esimerkiksi kuntosaleja tai muita nuorten toivomia liikuntatiloja.

Tulosten mukaan liikunta ei ole nykypäivänä yhtä ulkonäkökeskeistä kuin vuonna 2014, joka mahdollisesti viestii terveemmästä suhtautumisesta liikuntaa kohtaan. Liikunnan merkitys ulkonäön ja painon hallinnan välineenä on laskenut. Samaan aikaan kuitenkin liikunnan merkitys virkistys- ja rentoutumiskeinona, elämysten tuottajana sekä murheiden purkamiskeinona on menettänyt arvostustaan vuonna 2018, jolloin liikunta ei välttämättä tarjoa tärkeää välinettä tunteiden purkamiselle tai elämysten

kokemiselle. Nämä molemmat ilmiöt sekä yleinen tyttöjen liikunnan merkitysten hii-  
puminen viestivät mahdollisesta liikuntakulttuurin muutoksesta nuorten tyttöjen  
keskuudessa. (Kokko & Martin 2019, 73.)

Kohderyhmän liikuntakäyttämiseen on ulkonäköön ja kehonkuvaan liittyvillä teki-  
jillä kuitenkin merkittävä vaikutus. Kosken ym. (2017) mukaan yläkouluikäinen saat-  
taa tehdä monia ratkaisuja suhteessa niiden nolouteen ja nolouden takana oleviin  
häpeän tunteisiin. Koska nolouden ja häpeän tunne on kokijalleen aina todellinen,  
siitä huolimatta kuinka liotelluilta tai turhilta ne ulkopuolisen silmiin vaikuttavat, ja  
koska kyseiset tuntemukset ohjaavat ihmisen käyttäytymistä, tulisi aikuisten ottaa  
nämä ajatukset vakavasti. Lisäksi nolouden mekanismit olisi tunnistettava, jotta voi-  
taisi löytää kohderyhmän kannalta ei-noloja toteutustapoja liikuntaan. Näiden meka-  
nismien tunnistamisessa ja löytämisessä tarvitaan nuorten aitoa kuulemistä ja osallis-  
tamista.

Opinnäytetyön johtopäätöksinä voidaan todeta, että 13-15-vuotiaiden tyttöjen lii-  
kuntakäyttämiseen vaikuttaminen saattaa olla haastavaa, koska liikuntakäyttäyty-  
miseen vaikuttavat useat eri tekijät, mutta kohderyhmän liikunnan edistämiseksi on  
löydettävissä toimivia keinoja. Vaikuttavimpia keinoja näyttävät olevan useisiin eri  
osa-alueisiin vaikuttamaan pyrkivät, monipuoliset, tieteellisiin teorioihin ja liikunta-  
kasvatukseen perustuvat liikunnan edistämisen menetelmät, eli liikuntakäyttäytymi-  
sen edistämässä on tärkeää huomioida ihminen kokonaisuutena. Tämän vuoksi  
kohderyhmän liikunnan suunnittelua ja toteutusta tulisi tehdä yhteistyössä eri alojen  
ammattilaisten kesken, myös tytöt itse ja heidän lähipiirinsä edistämistyöhön mu-  
kaan ottaen.

## 8 Pohdinta

### 8.1 Tutkimustulosten pohdinta

Opinnäytetyön johtopäätösten perusteella murrosikäisten tyttöjen liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavat useat tekijät ja parhaita tuloksia liikunnan edistämiseen voidaan saada yhdistelemällä eri menetelmiä monipuolisesti ja tarkoituksenmukaisesti. Tämä voidaan perustella sillä, että ihminen on kokonaisuus, joka sisältää fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ulottuvuuden. Nämä ulottuvuudet sisältävät hyvin monenlaisia ajatuksia ja arvoja, ja niihin vaikuttavat myös yhteiskunnan rakenteet, päätöksenteko ja vallitseva aikakausi asenteineen ja ilmapiireineen. Osa-alueet voivat painottua ihmisillä yksilöllisesti eri tavalla ja mikäli jokin osa hyvinvoinnista jää vähemmälle, voivat muut osa-alueet sitä kompensoida. Kaikkien osa-alueiden on kuitenkin oltava jossakin määrin tasapainossa. Näin ollen liikunnan lisäämisen perusta on fyysisen aktiivisuuden tarkastelu monipuolisesta ja holistisesta näkökulmasta, mikä tarkoittaa laajojen näkökulmien tarkastelua ja hyödyntämistä. (Koski ym. 2017, 149.)

Kohderyhmän tyttöjen liikunnan vähenemisen ilmiötä, liikuntakäyttäytymisen muutosalttiutta ja siihen vaikuttamisen haastavuutta osaltaan voivat selittää murrosikäisten tyttöjen ikäkaudelle tyypilliset piirteet. 13-15-ikävuoden välillä murrosikäiset tytöt käyvät läpi sekä psyykkisiä, persoonallisuuden ja tunne-elämän, että fyysisiä muutoksia. Ikäkausi muutoksineen voi olla tytölle hämmentävää aikaa ja sitä leimaa herkyys ja impulsiivisuus, mikä voi näkyä myös liikuntakäyttäytymisen muutoksina. Ikävaiheelle tyypillistä on myös alttius esimerkiksi vertailuun, mielenkiinnon lopahtamiseen tai kiinnostuksenkohteiden nopeaan muuttumiseen sekä vallitsevia asenteita ja ulkopäin saneltuja sääntöjä vastaan kapinointiin. Ikävaiheelle tyypillinen oman identiteetin etsintä voi vaikuttaa tarpeeseen piiloutua aikuisten valvovalta katseelta ja hyvää tarkoittavalta ohjaukselta, joka tekee aikuisten puuttumisesta liikuntakäyttäytymiseen joskus vaikeaa. (Mm. 12-15-vuotiaan persoonallisuuden kehitys 2018.)



Opinnäytetyön tulosten mukaisesti murrosikäisen tytön identiteetille tyypillistä on myös omaan kehonkuvaan, sukupuoli-identiteettiin ja ulkonäköön liittyvät haasteet, jotka kaikki ovat läsnä liikunnassa. Tämän vuoksi tärkeää on keskittyä tyttöjen toiveista ja tarpeista lähteviin toimenpiteisiin ja olla aidosti kiinnostunut kuulemaan tyttöjen omia ajatuksia liikunnastaan. Tuloksissa esille noussut tyttölähtöisyyden, tyttökeskeisyyden ja vain tytöille suunnatun liikunnan merkitys ja ulkonäköhuolten suuri merkitys liikunnassa selittyy osaltaan ikävaiheen piirteillä ja yhteiskunnan asenteilla.

Tuloksissa nousee vahvasti esille sosiaalisen tuen merkitys, johon sisältyvät sekä kaverit, vanhemmat että vertaiset. Ikäkaudelle tyypillistä on oman identiteetin rakentaminen suhteessa ja vuorovaikutuksessa toisiin ihmisiin. Murrosiässä kaverit ovat erityisen tärkeitä ja kavereiden merkitys kasvaa. Tämä liittyy nuoren irtautumiseen vanhemmista, jolloin suhde vanhempiin alkaa muuttua, ja joka on luonnollista murrosikään liittyvää kehitystä. Esimerkiksi asioista puhuminen kavereille ja ajanvietto kavereiden kanssa saattaa tuntua helpommalta tai tärkeämmältä kuin vanhempien kanssa. Ystävyysuhteet ja liikunta opettavat paljon samanlaisia asioita. Molemmissa nuori oppii ottamaan muita huomioon, antamaan ja saamaan, selviytymään pettymyksistä ja tekemään ryhmätyötä, sekä saavat fyysistä läsnäoloa ja yhteistä toimintaa. (Mm. 12-15-vuotiaan kaverisuhteet 2018.)

Kavereiden merkityksestä huolimatta vanhemmat ovat murrosikäisen elämässä edelleen läheisin ja tärkein ihmissuhde, ja lapsuuden perheellä ja kasvatuksella on suuri merkitys myös nuoren liikuntaidentiteettiin ja liikuntatottumusten muodostumiseen. (Mm. Nuorten mielenterveystalo n.d.; Koski ym. 2017) Lisäksi vanhemmat ovat monelle nuorelle edelleen roolimalli myös liikunnassa, kuten opinnäytetyön tuloksissakin ilmenee. Yhdessäolo vanhempien kanssa on tärkeää ja liikunta on loistava keino viettää aikaa yhdessä tekemisen kautta. Murrosikäiset ovat riippuvaisia vanhempien emotionaalisen tuen lisäksi välineellisestä tuesta, kuten harrastusten kustantamisesta, välineiden hankkimisesta ja harrastuksiin kuljettamisesta. Riippuvuus vanhemmista ilmenee niin, että vanhempien tuen puuttuminen tai harrastusten ja välineiden kalleus saattaa olla liikunnan esteenä. Tämä voi toki asettaa nuoret myös eriarvoiseen asemaan perheen taloudellisen tilanteen vuoksi.

Vanhempien tehtävä on tarjota nuorelle tukea ja tietoa murrosikään liittyvistä psyykkisistä ja fyysisistä muutoksista, kasvattaa terveellisiin elintapoihin kuten liikuntatottumuksiin, sekä ennen kaikkea kehua ja kannustaa, mikä on merkittävä asia myös liikunnallisen pätevyyden tunteen, liikuntaidentiteetin ja liikuntakokemusten muodostumisen kannalta. Vanhempien kannattaa rohkaista nuorta kokeilemaan erilaisia lajeja ja antaa esimerkkiä liikunnallisesta elämäntavasta. Toisaalta vanhemman tulee huolehtia nuoren jaksamisesta ja levosta, sekä tunnistaa, jos nuoren tytön liikkuminen saa pakonomaisia tai epäterveitä piirteitä. (mm. Vanhemmat 12-15-vuotiaan fyysisen kehityksen tukena 2018; Vanhemmat 12-15-vuotiaan liikunnallisen kehityksen tukena 2019.)

Tytöillä liikunnan harrastamisen merkittäviksi esteiksi nousi halutun lajin ohjauksen puute sekä liikuntaharrastusten kalleus. Vapaa-aikatutkimuksen tulosten mukaan urheiluseurojen tarjoamaa sekä taloudellista että urheilullista matalan kynnyksen toimintaa ei ole riittävästi, vaikka tarvetta olisi. Urheiluseurat ovat edelleen liian keskityneitä kilpaurheiluun eikä urheilun kevyempää harrastamista ole juuri tarjolla. (Hakanen, Myllyniemi, Salasuo 2019, 37) Tärkeää etenkin vähän liikkuvien kannalta olisi tuottaa monipuolisesti matalan kynnyksen harrastetoimintaa, joka myös mahdollistaisi eri taloudellisessa tilanteessa olevien nuorten osallistumisen. Urheiluseurojen tulisi osallistaa myös nuoria toiminnan suunnitteluun, jotta harrastamisen mielekkyys ja nuorten motivaatio pysyisi yllä liikunnan drop out -ilmiön yli. Kirjallisuuskatsauksen tulosten perusteella tytöt myös kokevat kiusaamista ja syrjintää liikunta- ja urheiluharrastuksissa muun muassa ulkonäön, pukeutumisen sekä liikunnallisten taitojen takia. Urheiluseuroissa ja kouluissa olisi ehdottoman tärkeää puuttua kiusaamiseen ja syrjintään mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, jottei kiusaaminen johda liikuntaharrastamisen lopettamiseen.

Liikunnan edistämistyössä on hyödynnettävä yksilön liikuntahistoriaa, liikuntaan liitettäviä yksiohllisiä merkityksiä ja ymmärrettävä aikaisempia liikuntakokemuksia. On

merkityksellistä selvittää, mistä vähän liikkuneet ovat saaneet liikuntakipinän tai onnistuneet lisäämään liikuntaa, ja toisaalta lisätä ymmärrystä aktiivisen liikkumisen taustasta ja keskittyä siihen, mitä voitaisiin oppia liikkumisesta nauttivilta tai koko elämänsä aktiivisena olleilta tytöiltä. (Koski ym. 2017, 149.) Tyttöjen liikunnallisen pätevyyden kokemuksen kohottamiseen tulee kiinnittää huomiota niin tyttöjen kotona, koulussa kuin vapaa-ajan harrastuksissakin (Kokko & Mehtälä 2016, 80). Liikunnallista pätevyyttä edistäviä kokemuksia nuori voi saada vaihtelevista ja monipuolisista liikuntamuodoista, -sisällöistä sekä toimintatavoista, jotka huomioivat kaiken tasoiset liikkujat. Oleellista on keskittyä vertailun ja kilpailun sijaan yksilön omaan liikunnalliseen kehitykseen. (Kokko & Mehtälä 2016, 40.)

Tyttöjen liikunnan edistämässä tulosten mukaan eri ammattilaisilla on merkittävä rooli ja heidän tulisi toimia enemmän yhteistyössä. Liikkuva koulu -ohjelman kautta on kokeiltu jo muutamassa yläkoulussa pilottiluonteisesti Personal Training-toimintamallia, jossa koulun ulkopuolelta muun muassa fysioterapeutti tai liikunnan ohjaaja tuottaa maksuttomia PT-palveluja nuorille yhteistyössä kouluhenkilökunnan ja kouluterveydenhuollon kanssa. Koulu-PT toimintaa voidaan toteuttaa koulun tai kunnan ulko- ja sisäliikuntatiloissa (kuten esim. koulujen liikunta- ja kuntosalit). Ohjaukset tapahtuvat pääosin kouluaiikana. Koulu-PT on matalan kynnyksen toimintaa, opettajat ja terveydenhoitajat voivat suositella koulu-PT:lle oppilaita, mutta lopullisen päätöksen tekee oppilas itse. Koulu-PT:n tavoitteita ovat mm. lisätä liikunnan myönteisiä kokemuksia sekä tarjota keinoja ja kannustusta nuorten oman hyvinvoinnin edistämiseen. Ohjausta toteutetaan niin yksilöllisesti kuin pienryhmissä, jossa kavereiden sekä vertaisten tuki mahdollistuu. Pilottikokeilu on saanut myönteistä palautetta niin opettajilta kuin oppilailta. (Siekinen n.d.)

Liikunnan terveyshyödyistä huolimatta on tärkeää ymmärtää, että liikunta ei kiinnosta kaikkia. Lukuisten liikunnan myönteisten vaikutusten, kuten positiivisten elämysten, tunnetilojen ja kokemusten lisäksi nämä voivat olla myös kielteisiä (Vuori ym. 2016, 145). Liikunnan liiallinen ylistys ja "jalustalle nostaminen" johtaa herkästi vähän liikkuvien nuorten syyllistämiseen. Liikuntamotivaatiota ei kyetä lisäämään sillä, että liikuntaa pidetään jollain tavalla kansalaisvelvollisuutena tai pakollisena

harrastuksena vaan parempi lähtökohta olisi tuoda esiin esimerkiksi edellä mainittuja liikunnan harrastamisen myönteisiä puolia. (Koski ym. 2017, 5.) Positiiviset liikuntakokemukset ovat tärkeä edellytys nuorten liikunnalle ja sen jatkamiselle, ja tästä syystä lasten ja nuorten liikuntaan ja sen suunnitteluun olisi panostettava merkittävästi. Liikunta on suunniteltava ja toteutettava lapsilähtöisesti ja heidän tarpeisiinsa vastaten. (Vuori ym. 2016, 145.) Lisäksi on hyväksyttävä se tosiasia, että liikunta ei ole kaikkien kiinnostuksen kohde ja se on vain yksi harrastus muiden joukossa (Koski ym. 2017, 5).

## 8.2 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Tieteellisen tutkimuksen luotettavuuteen ja eettisyyteen vaikuttaa hyvä tieteellinen käytäntö, jonka toteutuminen on edellytys laadukkaalle tutkimukselle. Hyvän tieteellisen käytännön lähtökohtia ovat esimerkiksi rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus tutkimustyössä, muiden tutkijoiden työn asianmukainen huomioonottaminen, viittauskäytännöt sekä tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten täyttyminen tutkimuksen suunnittelussa, toteutuksessa ja raportoinnissa. (Tutkimusetiikka 2019.) Opinnäytetyössä on noudatettu Jyväskylän ammattikorkeakoulun eettisiä periaatteita muun muassa lähteiden huolellisella ja selkeällä merkinnällä, ja opinnäytetyön raportoinnissa on noudatettu rehellisyyttä sekä yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta. (Jyväskylän ammattikorkeakoulun Eettiset periaatteet 2018, 3-4 & 9-10.)

Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuuden arviointi on haasteellisempaa kuin määrällisessä tutkimuksessa. Luotettavuutta arvioivat tarkat mittarit ovat kehittyneet luonnontieteissä, joissa kohteena olevat aineet käyttäytyvät johdonmukaisesti tiettyjen lainalaisuuksien mukaan. Sen sijaan tutkimuksissa, jossa kohteena on ihminen sellaisenaan tai erilaisina ryhminä, eivät luotettavuusmittarit toimi, koska ihminen on ajatteleva ja tunteva olento, joka ei aina toimi rationaalisesti, voi muuttaa kantaansa ilman syytä, tai toimia yhtäkkiä jollain selittämättömällä tavalla. Tutkimuksen luotettavuuden huomiointi alkaa jo työn suunnitteluvaiheessa, sillä luotettavuus liittyy tutkimusprosessin kaikkiin eri vaiheisiin ja luotettavuuden parantaminen jälkikäteen ei

ole mahdollista. Tutkimustulosten pysyvyyttä ja toistettavuutta kuvaavat termit reliabiliteetti ja valideetti eivät ole sellaisenaan sovellettavissa laadulliseen tutkimukseen. (Kananen 2010, 68-69.)

Dokumentaation, eli kaikkien ratkaisujen ja valintojen perustelu eri vaiheissaan on tärkeä luotettavuuteen vaikuttava tekijä. Esimerkiksi tiedonkeruu-, analysointi- ja tulkintamenetelmät perustellaan. Tulkintojen tekeminen aineistosta on toinen luotettavuuteen vaikuttava tekijä. Samasta aineistosta voidaan tehdä useita tulkintoja vaihtamalla tarkastelukulmaa ja tutkimusongelmaa, mutta samaan tutkimusongelmaan ei voida saada kovin monia tulkintoja. Esimerkiksi kahden tutkijan sama lopputulos lisää tutkimuksen luotettavuutta. Lisäksi lähdeviittausten tarkkuus ja oikeellisuus lisää tutkimuksen luotettavuutta. (Kananen 2010, 69.)

Opinnäytetyön luotettavuuteen vaikuttaa, ovatko kirjallisuuskatsaukseen käytettävät lähteet laadukkaita tai liian suppeita sekä ovatko lähteinä käytetyt tutkimusten tulokset ja tilastot oikein tulkittuja. Tulosten ja tilastojen tulkintaan vaikuttaa esimerkiksi tutkijoiden kokemus ja osaaminen. Tämän opinnäytetyön teoreettisen viitekehyksen lähdeaineistona sekä kirjallisuuskatsauksen aineistona on pyritty hyödyntämään mahdollisimman tuoreita, luotettavia tutkimuksia tai lähteitä, jotka lähestyvät tutkittavaa aihetta monipuolisesti ja eri näkökulmista. Täsmällistä, opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin vastaavaa tutkimustietoa ei ole vielä saatavilla runsaasti. Osa tutkimuksista tarkastelee asioita yksityiskohtaisemmin ja osa laajemmasta näkökulmasta, mikä tuo tuloksiinkin monipuolisuutta. Lisäksi aineistoon valituissa tutkimuksissa on hyödynnetty useita eri tutkimusmenetelmiä. Eri tutkimusmenetelmiä hyödyntävä aineisto voi monipuolistaa tuloksia ja eri menetelmiin perehtyminen lisää tutkijan metoditietoutta.

Tutkimuksia ja kirjallisuutta on haettu sekä suomalaisista että ulkomaisista liikunta- ja terveysalan tietokannoista. Kansainväliset aineistot laajentavat tutkimusmateriaalia, mutta toisaalta on huomioitava eroavaisuudet esimerkiksi yhteiskunnassa ja kulttuurissa verrattuna Suomeen. Tulosten luotettavamman yleistettävyyden Suomen tasolle vuoksi aineistosta on rajattu pois huomattavasti Suomen kulttuurista eroavat,

liian paikallisesti käsitellyt tutkimukset, vaikka ne muuten olisivat koskeneet aihepiiriä. Kansainvälisten tietokantojen käyttämisessä luotettavuuteen vaikuttaa lisäksi vieraskielisten lähteiden kääntäminen suomen kielelle.

Tutkimusaiheen ja tutkimustulosten laajuus voidaan nähdä sekä heikkoutena että vahvuutena. Kun aihetta ei rajata liian tiukasti, se antaa laajan kokonaiskuvan aiheesta ja mahdollisuuden käsitellä aihetta monipuolisesti ja yhtenäistää tietoa laajaltakin alueelta, joka on myös tämän opinnäytetyön tutkimusmenetelmän, kuvailevan kirjallisuuskatsauksen, kannalta tarkoituksenmukaista. Toisaalta aiheen tarkempi raja-  
aus tiettyyn osa-alueeseen olisi hyödyntänyt selkeämmin syventymisen tietyn osa-alueen kuvaamiseen ja selkeyttänyt työtä lisäten myös luotettavuutta. Tutkimusmenetelmä ja aiheen raja-  
us yleiselle tasolle vastasi kuitenkin tarkoitustaan, eli kokonaiskuvan luominen ja tiedon yhtenäistäminen.

### 8.3 Jatkotutkimusehdotuksia

Kirjallisuuskatsauksen avulla saatiin hyvä yleiskuva murrosikäisten tyttöjen liikunta-käyttäytymiseen vaikuttavista tekijöistä, ja tutkimuksen teko herätti paljon pohdintaa toimivista liikunnan edistämistoimista. Tutkimusmenetelmä oli tyyliltään yleiskuvan antava, joten tutkimusta tehdessä nousi monia ajatuksia tarkemmista, aiheeseen liittyvistä jatkotutkimusehdotuksista. Merkityksellistä vähäisen liikkumisen peruskysymysten ymmärtämiseksi olisi esimerkiksi liikunnan esteiden ja merkitysten kasaantumisilmiön jatkotutkiminen ymmärryksen lisäämiseksi. Lisäksi liikunnan muutosalttiusilmiö vaatisi tarkempaa tutkimista, koska liikunnan on todettu olevan luultua herkemässä muutoksessa.

Tutkimuksessa todettiin ulkonäköpaineiden olevan murrosikäisten tyttöjen liikunnan harrastamisessa vahvasti läsnä. Tyttöjen ulkonäköpaineiden ja kehonkuvan vaikutusta liikuntaan olisi hyödyllistä tutkia lisää. Olisi myös kiinnostavaa selvittää, millä tavalla tyttöjen liikuntaan vaikuttavat nykyajan "fitnessbuumi" ja liikunnan uusimmat

trendit, kuten kuntosaliharjoittelun räjähdysmäinen yleistymisen ja terveellistä elämäntapaa ihannoiva kulttuuri. Myös sosiaalinen media ja erilaiset somepersoonat ovat todella suuressa roolissa murrosikäisten tyttöjen arjessa. Useat heistä ovat urheilijoita, ja erityisesti somessa pinnalla ovat esimerkiksi fitnessmallit tai kehonrakentajat, jotka ovat monien nuorten ihailemia esikuvia. Tulevaisuudessa olisi kiinnostavaa tutkia, kuinka some ja yhteiskunnan kauneusihanteet vaikuttavat ympäristön vaikutuksille alttiiden nuorten tyttöjen liikuntaan. Vaikuttavatko ne liikunnan tavoitteisiin ja merkityksiin, tuleeko liikunnasta esimerkiksi ulkonäkökeskeisempää tai mitä hyvää somen suuri rooli nuorten arjessa voi tuoda myös liikuntaan? Lisäksi erilaisten liikuntaa edistämään pyrkivien teknologiaratkaisujen, kuten älypuhelinsovellusten, älykellojen, virtualisaation ja pelillisyyden tutkiminen olisi mielenkiintoista ja ajankohtaista.

Tyttöjen osallisuuden huomioimiseksi olisi tärkeää tutkia, mistä tytöt itse hankkivat mieluiten tietoa liikuntaan liittyen. Saadakseen tytöt mukaan liikunnan suunnitteluun, tärkeää olisi aiheen tutkiminen tyttöjen omasta näkökulmasta ja tyttöjen osallistaminen oman liikunnan suunnitteluun ja toteutukseen. Lisäksi liikunnassa tapahtuvaa syrjintää, kiusaamista ja epätasa-arvoisuutta tulisi tutkia enemmän, sillä niiden yleisyys urheiluharrastuksissa ja koululiikunnassa on merkittävä.

## Lähteet

Aira, A., Laine, K., Siekkinen, K., Tammelin, T., Turpeinen, S. 2019. Vähän liikkuva nuori yläkoulussa. LIKES-tutkimuskeskus. Viitattu 16.4.2019. [https://liikkuva-koulu.fi/sites/default/files/vahan liikkuva nuori ylakou-lussa\\_210x297\\_2019\\_web\\_01.pdf](https://liikkuva-koulu.fi/sites/default/files/vahan_liikkuva_nuori_ylakou-lussa_210x297_2019_web_01.pdf).

Biddle, S., Braithwaite, R., Pearson, N. 2014. The Effectiveness of Interventions to Increase Physical Activity Among Adolescent Girls: A Meta-analysis. *Academic Pediatrics*. 2015;15;9-18. Viitattu 12.9.2018. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov.ezproxy.jamk.fi:2443/pubmed/25441655>, Pubmed.

Brown, A. 2009. Promoting physical activity amongst adolescent girls. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing*, 32:49–64, 2009. Viitattu 12.9.2018. <http://search.ebscohost.com.ezproxy.jamk.fi:2048/login.aspx?direct=true&db=rzh&AN=105365506&site=ehost-live>, Cinahl.

Fogelholm, M., Vasankari, T., Vuori, I. 2017. Terveysliikunta. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.

Fyysinen aktiivisuus. Nd. UKK-instituutin ja Opetus- ja kulttuuriministeriön Teko – terve koululainen –internetsivut. Viitattu 13.4.2019. <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/>.

Haapala, H., Kantomaa, M., Rajala, K., Tammelin, T. 2010. Liikunnan edistäminen lapsilla ja nuorilla – liikuntaan vaikuttavat tekijät ja liikuntainterventioiden vaikutukset. Nuori Suomi ry:n liikunnasta syrjäytyneiden lasten ja nuorten fyysinen aktivointi – hanke. LIKES-tutkimuskeskus. Viitattu 14.4.2019. [https://www.researchgate.net/publication/264886137\\_Liikunnan\\_edistaminen\\_lapsilla\\_ja\\_nuorilla\\_-\\_liikuntaan\\_vaikuttavat\\_tekijat\\_ja\\_liikuntainterventioiden\\_vaikutukset\\_LIKES-tutkimuskeskus](https://www.researchgate.net/publication/264886137_Liikunnan_edistaminen_lapsilla_ja_nuorilla_-_liikuntaan_vaikuttavat_tekijat_ja_liikuntainterventioiden_vaikutukset_LIKES-tutkimuskeskus).

Hakanen, T., Myllyniemi, S., Salasuo M. 2019. Oikeus liikkua. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018. Opetus- ja kulttuuriministeriö, Valtion liikuntaneuvosto, Valtion nuorisoneuvosto, Nuorisotutkimusseura ja tekijät. Viitattu 15.4.2019. <https://tieto-anuorista.fi/wp-content/uploads/2019/02/Lasten-ja-nuorten-vapaa-aikatutkimus-Oikeus-liikkua.-Verkkojulkaisu.pdf>.

Harinen, P., Rannikko, A. 2013. Käännös uuteen liikuntakulttuuriin päin! Julkaisussa Tässä seison enkä muuta voi. Toim. Harinen, P., Rannikko, A. Nuorisotutkimusverkoston ja nuorisotutkimusseuran verkkojulkaisu. Viitattu 20.3.2019. <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/liikuntapamfletti2013.pdf>.

Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Kariston kirjapaino. Hämeenlinna.



- Husu, P., Paronen, O., Suni, J., Vasankari, T. 2010. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja. Viitattu 16.4.2019. [http://www.ukk-instituutti.fi/filebank/588-Suomalaisten\\_fyysinen\\_aktiivisuus\\_netti.pdf](http://www.ukk-instituutti.fi/filebank/588-Suomalaisten_fyysinen_aktiivisuus_netti.pdf).
- Johansson, K. 2007. Kirjallisuuskatsaukset – huomio systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen. Teoksessa Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Toim. Axelin, A., Johansson, K., Stolt, M., Ääri, R-L. 2007. Turun yliopisto. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja.
- Junna, L., Karvonen, S., Kestilä, L., Martelin, T. 2017. Tulotason mukaiset terveyserot ovat edelleen suuria. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisu. Viitattu 2.4.2019. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135167/URN\\_ISBN\\_978-952-302-896-8.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135167/URN_ISBN_978-952-302-896-8.pdf?sequence=1).
- Jyväskylän ammattikorkeakoulun eettiset periaatteet. 2018. Viitattu 28.4.2019. <https://opinto-oppaat.jamk.fi/globalassets/opinto-opas-amk/opiskelu/pedagogiset-ja-eettiset-periaatteet/eettiset-periaatteet-11122018.pdf>.
- Kananen, J. 2010. Opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja.
- Karvonen, S., Koivusilta, L. 2010. Väestöryhmien väliset erot – onko väite nuorten terveyskehityksen ja hyvinvoinnin polarisoitumisesta totta? Teoksessa Terveyden edistäminen tutkimuksen ja päätöksenteon haasteena. Toim. Rimpelä, A. & Ståhl, T. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki 2010.
- Kokko, S., Hämylä, R. (toim.). 2015. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2:2015. Viitattu 20.4.2019. [http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/347/VLN\\_liituraportti\\_150317.pdf](http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/347/VLN_liituraportti_150317.pdf).
- Kokko, S., Martin, L. (toim.). 2019. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 1:2019. Viitattu 18.4.2019. [http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/634/VLN\\_LIITU-raportti\\_web\\_final\\_30.1.2019.pdf](http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/634/VLN_LIITU-raportti_web_final_30.1.2019.pdf).
- Kokko, S., Mehtälä, A. (toim.). 2016. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 4:2016. Viitattu 18.4.2019. [http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU\\_2016.pdf](http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU_2016.pdf).
- Koski, P., Tähtinen, J., Vanttaja, M., Zacheus, T. 2017. Liikkumattomuuden jäljillä. Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikuntaaktiivisuuden muutoksista. Nuorisotutkimusverkosto. Unigrafia. Helsinki.
- Laadullisen aineiston analyysi ja tulkinta. N.d. Opinnäytetyöpankin tukimateriaali. Kaajan ammattikorkeakoulun verkkosivut. Viitattu 21.3.2019. <https://www.kamk.fi/fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Laadullisen-analyysi-ja-tulkinta>.

Lainsäädäntö: Liikunta. N.d. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Viitattu 16.4.2019.  
<https://minedu.fi/liikunta/lainsaadanto>.

Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset. 2018. UKK-instituutti. Viitattu 16.4.2019. [http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-suositukset/muut-liikuntasuosituksset/lasten\\_ ja\\_ nuorten\\_ liikuntasuosituksset](http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-suositukset/muut-liikuntasuosituksset/lasten_ ja_ nuorten_ liikuntasuosituksset).

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU). 2018. UKK-instituutti. Viitattu 10.09.2018. <http://www.ukkinstituutti.fi/liitu>.

Lasten ja nuorten liikuntasuositus. N.d. Terve koululainen –hankkeen verkkosivut. Viitattu 16.4.2019. <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/nuorten-liikuntasuositus/>.

Leino-Kilpi, H. 2007. Kirjallisuuskatsaus - tärkeää tiedon siirtoa. Teoksessa Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Toim. Axelin, A., Johansson, K., Stolt, M., ääri, R. 2007. Turun yliopisto. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja.

Liikunnan edistäminen. N.d. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Viitattu 16.4.2019.  
<https://minedu.fi/liikunnan-edistaminen>.

Liikuntaan liittyviä määritelmiä. 2015. Käypä hoito -työryhmä Liikunta. Viitattu 10.9.2018. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=nix01203&suositusid=hoi50075>.

Liikuntasuosituksset. N.d. LiikU - Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n verkkosivut. Viitattu 16.4.2019. <https://www.liiku.fi/lapsille/liikuntasuosituksset/>.

LIITU 2016. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvosto. Viitattu 10.9.2018. [http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU\\_2016.pdf](http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU_2016.pdf).

Mikä on Move? 2018. Opetushallitus. Viitattu 10.09.2018.  
[https://www.edu.fi/move/mika\\_on\\_move](https://www.edu.fi/move/mika_on_move).

Move!-mittaus. 2018. Opetushallitus. Viitattu 10.09.2018.  
<https://www.edu.fi/move/move-mittaus>.

Nuoret. 2018. Hyvinvointi ja terveyserot. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 2.5.2019. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elamankulku/nuoret>.

Nuorten mielenterveystalo. N.d. Osa HUS:n tuottamaa Mielenterveystalo.fi -nettipalvelua. Viitattu 2.5.2019. [https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa\\_mielenterveydesta/mielenterveyden\\_vahvistaminen/Pages/ihmissuhteeni.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/mielenterveyden_vahvistaminen/Pages/ihmissuhteeni.aspx).

Saksvig, B., Wu, T., Young, D., Zook, K. 2014. Physical activity trajectories and multilevel factors among adolescent girls. J Adolesc Health. 2014 Jan;54(1):74-80. Viitattu

12.9.2018. <https://www-ncbi-nlm-nih-gov.ezproxy.jamk.fi:2443/pubmed/23992761>,  
Pubmed.

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovellutuksiin. Vaasan yliopiston julkaisuja. Viitattu 18.3.2019. [https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn\\_978-952-476-349-3.pdf](https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf).

Sarajärvi, A., Tuomi, J. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki.

Siekinen, K. N.d. Personal trainer kouluissa innostaa nuoria liikkumaan. Liikkuva koulu -verkkosivut. Viitattu 3.5.2019. <https://liikkuvakoulu.fi/tarinat/personal-trainer-kouluissa-innosta-aa-nuoria-liikkumaan>.

Standiford, A. 2013. The Secret Struggle of the Active Girl: A Qualitative Synthesis of Interpersonal Factors That Influence Physical Activity in Adolescent Girls. Health Care for Women International, 34:860–877, 2013. Viitattu 14.10.2018. <http://search.ebscohost.com.ezproxy.jamk.fi:2048/login.aspx?direct=true&db=rzh&AN=104223592&site=ehost-live> , Cinahl.

Tuloskortti. 2018. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. LIKESin selvitystä. Viitattu 3.4.2019. [https://www.likes.fi/filebank/2776-tuloskortti2018\\_FI\\_PDF\\_150.pdf](https://www.likes.fi/filebank/2776-tuloskortti2018_FI_PDF_150.pdf).

Tuloskortti. 2018. LIKES:n verkkosivut. Viitattu 3.4.2019. <https://www.likes.fi/ajan-kohtaista/tuloskortti-2018>.

Tutkimusetiikka. 2019. Helsingin yliopiston verkkosivut. Viitattu 3.4.2019. <https://www.helsinki.fi/fi/tutkimus/tutkimusymparisto/tutkimusetiikka#section-125>.

Vanhemmat 12-15 vuotiaan fyysisen kehityksen tukena. 2018. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 2.5.2019. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/vanhemmat-12-15-vuotiaan-fyysisen-kehityksen-tuken/>.

Vanhemmat 12-15 –vuotiaan liikunnallisen kehityksen tukena. 2019. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 2.5.2019. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/vanhemmat-12-15-vuotiaan-liikunnallisen-kehityksen-tukena/>.

Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Otavan kirjapaino Oy. Keuruu.

Vuori, I. 2016. Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa Liikuntalääketiede. Toim. Kujala, U., Taimela, S., Vuori, I. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.

12-15 vuotiaan kaverisuhteet. 2018. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 2.5.2019. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotiaan-kaverisuhteet/>.

12-15 –vuotiaan persoonallisuuden kehitys. 2018. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 2.5.2019. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/>.

## Liitteet

### Liite 1. Kirjallisuuskatsaukseen valitut tutkimukset

Tutkimuksen nimi, ja tekijä	Tutkimuksen tarkoitus ja kohderyhmä	Käytetty tutkimusmenetelmä	Keskeiset tulokset
Biddle, S., Braithwaite, R., Pearson, N. 2014. <b>The Effectiveness of Interventions to Increase Physical Activity Among Adolescent Girls: A Meta-analysis.</b>	Selvittää eri fyysisen aktiivisuuden interventioiden vaikuttavuutta 12-18 – vuotiaiden tyttöjen fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi	Meta-analyysi. Valittuihin interventiotutkimuksiin liittyy vertailu- tai kontrolliryhmä. Fyysistä aktiivisuutta arvioitiin määrällisin menetelmin.	Keskimääräinen fyysisen aktiivisuuden interventioiden vaikutus kohderyhmälle oli merkittävä mutta pieni. Interventioilla onnistuttiin lisäämään liikuntaan osallistumista ja liikunnan määrää 13% vertailuryhmään nähden. Suurimmat vaikutukset olivat interventioilla, jotka olivat teoriaperusteisia, järjestetty koulussa, suunnattu vain tytöille, tapahtuivat nuorempien tyttöjen kanssa, käyttivät monipuolisia menetelmiä ja sisälsivät kohdennusta sekä fyysiseen aktiivisuuteen että käytökseen. Tuloksista ilmeni, että käytöksen muuttaminen on mahdollista, vaikka saattaa olla haastavaa, mutta siihen on olemassa toimivia lähestymistapoja.
Koski, P., Tähtinen, J., Vanttaja, M., Zacheus, T. 2017. <b>Liikkumattomuuden jäljillä. Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikunta-aktiivisuuden muutoksista.</b>	Tarkastella vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhdetta ja liikunta-aktiivisuuden muutoksia sekä niihin vaikuttavia tekijöitä vuosina 2003 ja 2013	Pitkittäistutkimus, joka sisältää määrällisen kyselyaineiston ja elämäntapa-aineiston. Nuoret luokiteltiin 3 ryhmään liikuntasuhteen, liik. Identiteetin ja liik. kokemusten perusteella	Liikunnallinen aktiivisuus vaihtelee merkittävästi eri elämänvaiheissa, se on muutosalttiimpaa kuin on luultu. Liikuntaan kannustavilla tekijöillä ja liikunnan harrastamisen esteillä on taipumus kasaantua ja sillä on vaikutus liikunnalliseen minäkuvaan. Ystävät, urheiluseura ja omat vanhemmat tärkeimmät liikuntakiinnostuksen herättäjät.

<p>Standiford, A. 2013. <b>The Secret Struggle of the Active Girl: A Qualitative Synthesis of Interpersonal Factors That Influence Physical Activity in Adolescent Girls</b></p>	<p>Tarkastella monipuolisesti erilaisia sosiaalisia tekijöitä, jotka ovat yhteydessä 11-19 –vuotiaiden tyttöjen fyysiseen aktiivisuuteen</p>	<p>Systemaattinen katsaus aiheesta tehdyistä, monialaisista, laadullisista tutkimuksista</p>	<p>Kolme yleisimmin fyysiseen aktiivisuuteen liittyvää sosiaalista ja sosiaalisiin tilanteisiin liittyvää tekijää: a) taitojen vertailu ja kilpailu b) perheen, ikätovereiden ja opettajien vaikutus c) ulkonäköön liittyvät huolenaiheet.</p>
<p>Brown, A. 2009. <b>Promoting physical activity amongst adolescent girls</b></p>	<p>Tarkastella 13-19 –vuotiaille tytöille suunnattuja fyysisen aktiivisuuden lisäämisen interventioita</p>	<p>Kirjallisuuskatsaus</p>	<p>Onnistuneilla, tyttöihin kohdistuvilla interventioilla oli paljon yhteistä: tavoitteen asettaminen, liikuntakasvatus, itsearviointi/tarkkailu (self-monitoring) ja liikunnanopetus, jota kehitettiin tyttölähtöisesti heidän toiveistaan.</p>
<p>Saksvig, Wu, Young, Zook. 2014. <b>Physical activity trajectories and multilevel factors among adolescent girls</b></p>	<p>Tutkia fyysisen aktiivisuuden kehityksen yhteyttä persoonallisiin, psykososiaalisiin ja ympäristötekijöihin 13-14 –vuotiaasta (8th grade) 16-17 –vuotiaaksi (11th grade), TAAG2-tutkimuksen aineiston perusteella.</p>	<p>Poikkeileukkaus- ja pitkätaistutkimus, joka hyödynsi The Trial of Activity in Adolescent Girls 2 (TAAG2, tulokset kerätty vuosina 2006 ja 2009) -tutkimuksen dataa. Tytöt jaettiin fyysisen aktiivisuuden mukaan aktiivisuusluokkiin. Tulokset sisältävät objektiiviset liikemittaukset ja kyselyaineiston.</p>	<p>Vahvempi liikuntaidentiteetti (physical self-concept), suotuisa kehon rasvaprosentti, perheen ja ystävien liikunnallinen tuki, ystävien kanssa liikkumisen useus/tiheys (frequency of physical activity) ja lyhyt matka kotoa puistoon ennustivat liikkumisen lisääntymistä. Multi-level factors appear to predict behaviour maintenance rather than actual change. Tulokset korostavat kohderyhmän liikunnalliseen aktiivisuuteen vaikuttamisen monimutkaisuutta.</p>
<p>Kokko, S., Martin, L. (toim.). 2019. <b>Lasten ja nuorten</b></p>	<p>Kerätä tietoa 7-, 9-, 11-, 13- sekä 15-vuotiaiden</p>	<p>Väestötason trenditutkimus, joka</p>	<p>Tutkimuksen mukaan kolmasosa lapsista saavuttaa</p>

<p><b>liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018.</b> Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 1:2019.</p>	<p>nuorten liikumisesta, paikallaanolosta, liikuntaan vaikuttavista tekijöistä sekä tarkastella kohderyhmän liikuntakäyttäytymistä keväällä 2018 ja tapahtuneita muutoksia vuosien 2014-2018 välillä.</p>	<p>hyödynsi kyselytutkimusta sekä mittasi objektiivisesti liikemittarilla kohderyhmän liikumista ja paikallaan oloa.</p>	<p>liikuntasuosituksen, liikunta-aktiivisuus vähenee iän myötä. Keskimäärin pojat saavuttivat suosituksen useammin kuin tytöt. Lasten ja nuorten liikkumista tulee edistää monipuolisemmin sekä kohdentummin, erityisesti huomioiden vähän liikkuvien, yläkouluikäisten ja tyttöjen erityistarpeet. Vapaa-ajalla yleisin liikkumisen muoto on omatoiminen liikkuminen ja sitä tulee tukea. 11-15-vuotiaille liikunnan merkityksellisyys on heikentynyt. Iän myötä liikunnan merkitykset heikentyvät, kun taas esteet lisääntyvät. Liikunnallisella pätevyydellä ja liikuntamotivaatiota säätelevillä tekijöillä on yhteys liikunta-aktiivisuuteen. Positiiviset kokemukset liikunnasta ja riittävä haasteellisuus tukevat liikunnallisen pätevyyden tunnetta sekä liikuntamotivaatiota. Liikuntavammat ovat lisääntyneet. Liikunta-aktiivisuus on yhteydessä myönteiseen kehonkuvaan,</p>
<p>Kokko, S., Mehtälä, A. (toim.). 2016. <b>Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016.</b> Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 4:2016.</p>	<p>Kerätä tietoa 7-, 9-, 11-, 13- sekä 15-vuotiaiden nuorten liikumisesta, paikallaanolosta, liikuntaan vaikuttavista tekijöistä sekä tarkastella kohderyhmän liikuntakäyttäytymistä keväällä 2016.</p>	<p>Väestötason trenditutkimus, joka hyödynsi kyselytutkimusta sekä mittasi objektiivisesti liikemittarilla kohderyhmän liikumista ja paikallaan oloa.</p>	<p>Tutkimuksen mukaan kolmasosa lapsista saavuttaa liikuntasuosituksen, liikunta-aktiivisuus vähenee iän myötä. Monipuoliset ja maksuttomat liikuntapaikat lasten ja nuorten lähielinympäristössä edistävät parhaiten liikkumista. Lapset ja nuoret kokevat itsensä pääsääntöisesti päteviksi liikkujiksi, mutta liikunnan kalleus sekä vaikea saatavuus estävät heitä liikkumasta enemmän. Huomiota tulee kiinnittää 13-15-vuotiaiden</p>

			sekä tyttöjen liikunnallisen pätevyyden kokemusten edistämiseen. Vanhempien ja kavereiden tuella on yhteys liikunta-aktiivisuuteen. Liikuntavammojen ehkäisyyttä on kehitettävä, loukkaantumiset liikunnan aikana lisääntyneet.
Kokko, S., Hämylä, R. (toim.). 2015. <b>Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014.</b> Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2:2015.	Kerätä tietoa 7-, 9-, 11-, 13- sekä 15-vuotiaiden nuorten liikkumisesta, paikallaanolosta, liikuntaan vaikuttavista tekijöistä sekä tarkastella kohderyhmän liikuntakäyttäytymistä keväällä 2014.	Väestötason trenditutkimus, joka hyödynsi kyselytutkimusta.	Tutkimuksen mukaan vain viidesosa lapsista liikkuu suositusten mukaan, liikunta-aktiivisuus vähenee iän myötä. Lapset ja nuoret haluavat lisätä liikuntaa ja tätä myönteistä suhtautumista tulee hyödyntää, jotta liikunta-aktiivisuutta saataisiin lisättyä. Lapsille ja nuorille tulee tarjota edullisia tai ilmaisia matalan kynnyksen liikuntapaikkoja sekä liikunnan tarjontaa tulisi kehittää lasten ja nuorten toiveita kuunnellen. Lasten ja nuorten kokemat esteet tulee tunnistaa ja poistaa liikunnan edistämiseksi. Yläkouluikäisten ja erityisesti tyttöjen liikunnallisen pätevyyden kohottamiseen tulee kiinnittää huomiota. Vanhempien ja kavereiden tuen merkitys tulee huomioida ja hyödyntää liikunnan edistämässä.