

**TAMPEREEN YLIOPISTO**

## **Miksi nuoret harrastavat tai eivät harrasta liikuntaa?**

Ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien ja lukiolaisten käsityksiä  
liikunnan harrastamisesta

Kasvatustieteiden yksikkö

Kasvatustieteiden pro gradu -tutkielma

SINI ROSENBERG

Lokakuu 2014

Tampereen yliopisto

Kasvatustieteiden yksikkö

SINI ROSENBERG: Miksi nuoret harrastavat tai eivät harrasta liikuntaa? Ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien ja lukiolaisten käsityksiä liikunnan harrastamisesta

Kasvatustieteiden pro gradu -tutkielma, 67 sivua

Lokakuu 2014

---

Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien ja lukiolaisten käsityksiä liikunnan harrastamisesta. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, miksi ammattiin opiskelevat ja lukiolaiset harrastavat tai eivät harrasta liikuntaa ja mitä tekijöitä näihin ilmiöihin liittyy. Lisäksi lähtökohtana oli tarkastella sitä, eroavatko ammattiin opiskelevien ja lukiolaisten käsitykset liikunnan harrastamisen suhteen toisistaan. Tiedetään, että lähtökohtaisesti ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevat harrastavat vähemmän liikuntaa kuin lukiolaiset, joten on perusteltua tarkastella myös sitä, eroavatko käsitykset liikunnan harrastamisesta ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien ja lukiolaisten kesken.

Tutkimuksen teorialuvuissa tarkastellaan nuorten liikunnan harrastamisen merkitystä nuoren elämäntilanteelle sekä nuorten liikuntamotiiveja. Lisäksi tarkastellaan nuorten liikunnan harrastamiseen liittyviä tekijöitä, kuten liikuntaan sosiaalistumista, sosioekonomisen aseman merkitystä nuorten liikunnan harrastamisessa sekä ammatillisen oppilaitoksen ja lukion koululiikunnan luonnetta. Liikunnan harrastamisella on keskeinen merkitys nuoren elämälle ja tulevaisuudelle, joten on tärkeää tutkia, mitkä eri tekijät ovat yhteydessä nuorten liikunnan harrastamiseen.

Tutkimus on luonteeltaan laadullinen tutkimus, ja tässä tutkimuksessa lähtökohtana on nuorten kokemusmaailman tutkiminen nuorten omista lähtökohdista. Tutkimusmenetelmänä käytettiin eläytymismenetelmää ja aineisto kerättiin ammatillisessa oppilaitoksessa sekä lukiossa opiskelevilta nuorilta. Yhteensä aineistoa kerättiin 59 opiskelijalta. Opiskelijat kirjoittivat eläytymismenetelmälle tyypilliseen tapaan pienen tarinan, joka oli varioitu joko liikunnan harrastamiseen tai harrastamattomuuteen liittyen. Näin noin puolet opiskelijoista kirjoitti tarinan liikunnan harrastamiseen liittyen ja noin puolet liikunnan harrastamattomuuteen liittyen.

Tutkimustulosten mukaan nuorten liikunnan harrastamiseen ja harrastamattomuuteen liittyy monia eri tekijöitä. Sekä liikunnan harrastamiseen että harrastamattomuuteen liittyy niin fyysisiä, psyykkisiä, sosiaalisia kuin ulkoisiakin tekijöitä. Lisäksi ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien ja lukiolaisten käsitykset liikunnan harrastamisesta ja harrastamattomuudesta eroavat osin toisistaan. Keskeisimmät erot liikunnan harrastamisen motiiveina liittyivät siihen, että ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevat korostivat ulkonäkömotiiveja liikunnan harrastamisen perusteena, kun taas lukiolaisten osalta tällaista perustetta ei liikunnan harrastamiselle löytynyt.

Liikunnan harrastamattomuuden suhteen suurimmat erot ammatillisessa oppilaitoksessa ja lukiossa opiskelevilla näkyivät siinä, että lukiolaisten osalta liikunnan harrastamattomuutta perusteltiin etenkin traumaattisilla kokemuksilla aiemmasta liikunnasta, erityisesti koululiikunnasta. Ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoilla ei tällaista perustetta liikunnan harrastamattomuudelle löytynyt. Tulosten perusteella nuoret ovat liikunnan harrastamisen suhteen heterogeeninen ryhmä, mikä tulee ottaa huomioon myös liikunnan edistämisessä sekä koululiikunnassa.

Avainsanat: liikuntakäyttäytyminen, liikuntaharrastus, liikuntamotiivit, fyysinen aktiivisuus, eläytymismenetelmä, ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevat, lukiolaiset

# SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	4
2 NUORET LIIKUNNAN HARRASTAJINA.....	6
2.1 LIIKUNTA JA FYYSINEN AKTIIVISUUS .....	6
2.2 LIIKUNTA NUORTEN ELÄMÄSSÄ.....	8
2.3 NUORTEN LIIKUNTAMOTIIVIT .....	10
3 NUORTEN LIIKUNNAN HARRASTAMISEEN LIITTYVIÄ TEKIJÖITÄ .....	13
3.1 LIIKUNTAAN SOSIAALISTUMINEN .....	13
3.2 SOSIOEKONOMINEN ASEMA JA LIIKUNNAN HARRASTAMINEN .....	15
3.3 LIIKUNTA LUKIOISSA JA AMMATILLISISSA OPPILAITOKSISSA .....	17
4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS .....	20
4.1 TUTKIMUKSEN TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET .....	20
4.2 LAADULLINEN TUTKIMUS JA ELÄYTYMISMENETELMÄ.....	20
4.3 AINEISTON KERUU JA ANALYSOINTI .....	24
4.4 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS .....	27
5 TUTKIMUKSEN TULOKSET .....	30
5.1 AMMATILLISESSA OPPILAITOKSESSA OPISKELEVIEN KÄSITYKSIÄ LIIKUNNAN HARRASTAMISESTA .....	30
5.2 LUKIOLAISTEN KÄSITYKSIÄ LIIKUNNAN HARRASTAMISESTA .....	40
5.3 YHTEENVETOA JA VERTAILUA .....	49
6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTAA.....	56
LÄHTEET.....	62

# 1 JOHDANTO

Liikkumattomuudesta ja vähäisestä liikkumisesta puhutaan nyt paljon ja siitä on tehty koko yhteiskunnan tason ongelma. Vähäisen liikunnan ilmiö on muodostunut yhteiskunnan kehityksen ja länsimaistumisen myötä. Liikunnalla ei ole ainoastaan terveydellistä arvoa, vaan sillä on myös yhteiskunnallisesti tärkeä asema. Liikunta voidaan nähdä myös yhtenä kasvatuksellisena tekijänä, esimerkiksi yhteisöllisyyden muodostumisen kautta. (Kauravaara 2013, 9–10.) Fyysinen aktiivisuus on vähentynyt viimeisten vuosikymmenten aikana ja passiivisuus, kuten ruutuaika, on puolestaan lisääntynyt (Lintunen 2007, 26). Lapsille ja nuorille liikunta tarjoaa muun muassa elämyksiä, kokemuksia ja ihmissuhteita. Nämä puolestaan edistävät lapsen ja nuoren fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kasvua ja kehitystä, mikä näkyy positiivisesti myös lasten ja nuorten tulevaisuudessa. (Vuori 2011, 639.)

Liikunnalla on erityisesti lasten ja nuorten elämässä merkitystä fyysiselle, psyykkiselle sekä moraalille kehitykselle sekä myös kasvulle yhteiskunnan jäseneksi (Vuori 2003, 32). Lapsista ja nuorista noin puolet ei liiku terveytensä kannalta riittävästi. Liikkumattomuus heikentää lapsen ja nuoren elämänlaatua ja voi aiheuttaa terveyshaittoja sekä lisätä terveysriskejä. (Karvinen, Rätty & Rautio 2010, 5, 7.) Lasten ja nuorten liikuntaan tulee panostaa, sillä tämä näkyy suoraan koko kansanterveydessämme ja ihmisten hyvinvoinnissa (Korhonen, 2001, 26).

Kansainvälisesti katsoen Suomessa on tehty melko paljon nuorten liikuntaan liittyvää tutkimusta. Tietoa on kerätty useimmiten kyselytutkimusten avulla. (Vuori, Kannas & Tynjälä 2004, 119.) Nuorten omaa ääntä ja kokemusmaailmaa on kuitenkin tärkeää tutkia myös laadullisesti. Liikuntaa harrastetaan<sup>1</sup> nyt enemmän kuin koskaan, mutta iso osa suomalaisista nuorista liikkuu silti terveytensä kannalta liian vähän. (Lehmuskallio 2011, 25.) Nuorten liikunnan harrastamista on tärkeää tutkia myös sen vuoksi, että liikunnan harrastaminen nuoruudessa ennustaa myös aikuisuuden liikunta-aktiivisuutta ja on yhteydessä näin nuoren koko tulevaisuuteen ja hyvinvointiin (Laakso, Nupponen & Telama 2007, 44). Nuoruus on myös erilaisten muutosten aikaa. Lapsuudessa liikunnan harrastaminen tapahtuu osittain huomaamatta, mutta nuoruusvaihe saattaa olla riski myös liikunnan harrastamisen ja sen jatkumisen kannalta, sillä iän myötä passiivisuus lisääntyy (Nupponen 2005, 63).

---

<sup>1</sup> Liikunnan harrastaminen määritellään tarkemmin luvussa 2.1.

Suurin osa nuorista harrastaa liikuntaa, ja liikunnan harrastaminen on lisääntynyt, vaikka yleisesti fyysinen aktiivisuus on vähentynyt. Esimerkiksi vuonna 1995 lapsista ja nuorista 76 % harrasti liikuntaa, kun vastaava tulos vuonna 2009 oli 92 %. Liikunnan harrastamisesta huolimatta nuoret ovat huonokuntoisempia kuin ennen. Erityisesti ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevat erottautuvat siinä, että he harrastavat liikuntaa vähemmän kuin lukiolaiset (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010, 6–7.) Vähäinen liikkuminen näkyykin erityisesti matalimmissa koulutusryhmissä (Kauravaara 2013, 12).

Vuoren mukaan (2003, 105) liikunta on yksilön harkintaan ja valintaan perustuvaa käyttäytymistä. Tarkasteltaessa liikuntaa yksilön tietoisuuden tasolta oleellista on se, mikä merkitys liikunnalla yksilölle on ja miten hän liikunnan kokee (Vuolle, Telama & Laakso 1986, 17). Pyrittäessä edistämään nuorten liikuntaa on hyvä tietää, mitkä tekijät sitä mahdollisesti edistävät tai rajoittavat (Laakso, Nupponen & Telama 2007, 56). Tässä tutkimuksessa tarkastellaan nuorten ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien ja lukiolaisten liikunnan harrastamiseen liittyviä käsityksiä eläytymismenetelmän avulla: Miksi liikuntaa harrastetaan tai ei harrasteta ja minkälaisia merkityksiä liikunnan harrastamiseen liitetään? Eroavatko ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien ja lukiolaisten käsitykset liikunnan harrastamisesta?

Tutkimusraportin alkuosa koostuu aiheen teoreettisesta tarkastelusta. Teoriaosuudessa käsitellään nuorten liikunnan harrastamista nuoren elämäkokonaisuuden ja hyvinvoinnin kannalta sekä liikunnan harrastamiseen liittyviä tekijöitä, kuten liikuntamotivaatiota, liikuntaan sosiaalistumista, sosioekonomisen aseman merkitystä sekä koululiikunnan merkitystä nuorten liikunnan harrastamiselle. Teoriaosuuden jälkeen käsitellään tutkimuksen toteutukseen liittyviä teemoja: tutkimuksen tavoitteita, aineiston hankintaa ja analyysiä, laadullista tutkimusta ja eläytymismenetelmää sekä tutkimuksen eettisiä ja luotettavuuteen liittyviä kysymyksiä. Tämän jälkeen siirrytään tarkastelemaan tutkimuksen tuloksia aluksi oppilaitoskohtaisesti ja tämän jälkeen vertaillen oppilaitoksia keskenään. Lopuksi vielä tehdään yhteenvetoa tuloksista ja pohditaan aihetta sekä tulosten merkitystä laajemmassa viitekehyksessä.

## 2 NUORET LIIKUNNAN HARRASTAJINA

### 2.1 Liikunta ja fyysinen aktiivisuus

*Liikunnan harrastamisella* tarkoitetaan yleensä vapaa-aikana tapahtuvaa omasta kiinnostuksesta lähtevää *liikuntaa* (Vuolle, Telama & Laakso 1986, 17). Liikunnan tavoitteena voi olla esimerkiksi parantaa fyysistä kuntoa ja terveyttä sekä tuottaa erilaisia elämyksiä ja kokemuksia. Liikunta on puolestaan osa *fyysistä aktiivisuutta*. Fyysinen aktiivisuus sisältää kaiken lihasten tahdonalaisen energiankulutusta lisäävän toiminnan. Fyysisellä aktiivisuudella viitataan siis vain fyysisiin ja fysiologisiin tapahtumiin. Suomen kielessä fyysisen aktiivisuuden vastineena käytetään silloin tällöin sanaa *liikkuminen*, joka kattaa laajemman alueen kuin liikunta, eikä siihen liity miellelyhtymää itse liikunnan harrastamisesta. (Vuori 2011, 18–20.)

Yhteiskunta on muuttunut esimerkiksi kaupungistumisen ja teknistymisen myötä, mikä heijastuu myös liikuntaan, sillä esimerkiksi arkiliikuntaa ei näin ollen vaadita yhtä lailla kuin ennen (Zacheus 2008, 199). Fyysinen aktiivisuus ihmisten elämässä on vähentynyt viimeisen sadan vuoden aikana, ja muutos on ollut nopeaa varsinkin 1960-luvulta lähtien. Työtehtävät eivät ole enää fyysisesti niin raskaita kuin ennen, ja nykyään myös opiskellaan ja istutaan koulussa entistä pidempään. Myös ruutuaika on lisääntynyt, eli vietämme paljon aikaa muun muassa tietokoneen ja television ääressä, jolloin olemme hyvin passiivisia. (Lintunen 2007, 26, 30.) Suositusten mukaan lasten ja nuorten tulisi harjoittaa vähintään tunnin ajan päivässä ainakin kohtalaisen voimakastasoista fyysistä aktiivisuutta (Currie C., Gabhainn, Godeau, Roberts, Smith, Currie, D., Picket, Richter, Morgan & Barnekow 2008, 105).

Liikunta ja urheilu ovat kuuluneet ihmisten elämään kautta aikojen tavalla tai toisella. Liikuntaan on myös liitetty erilaisia kasvatuksellisia, sosiaalisia sekä terveydellisiä odotuksia ja tehtäviä. (Tähtinen & Nevala 2010.) Elämästä on tullut yhä passiivisempää ja liikuntaan tulee kiinnittää varsinkin lapsena ja nuorena erityistä huomiota. Liikunta on yhteydessä lapsen ja nuoren fyysiseen, psyykkiseen sekä sosiaaliseen kasvuun ja kehitykseen. Liikunta myös ennalta ehkäisee muun muassa sydän- ja verisuonisairauksia, jotka saattavat alkaa kehittyä jo nuoruudessa. Mahdollisiin terveydellisiin riskitekijöihin tulisikin kiinnittää huomiota jo mahdollisimman varhain lapsuudessa ja nuoruudessa. (Bouchard, Blair & Haskell 2007, 269.)

Liikunnalla on merkittäviä positiivisia merkityksiä monella nuoren elämän osa-alueella. Aktiivisesti liikuntaa harrastava nuori kokee usein terveytensä hyväksi, tulee toimeen toisten kanssa sekä menestyy hyvin koulussa. Liikunnallisuus näkyy myös oppimisessa ja kognitiivisessa suoriutumisessa positiivisesti. Liikunnan yhteyksiä koulumenestykseen selittää muun muassa fyysisen aktiivisuuden merkitys muistille ja keskittymiskyvylle. Vähäinen liikkuminen on puolestaan yhteydessä muun muassa tunne-elämän häiriöihin, sosiaalisiin ongelmiin sekä tarkkaavaisuus- ja käytöshäiriöihin. Lisäksi vähän liikkuvat nuoret kokevat terveydentilansa huonommaksi kuin liikunnallisesti aktiiviset. Myös nuoren mielenterveyteen liikunnalla on yhteys. Liikunta muun muassa kohentaa itsetuntoa, virkistää mielialaa ja tuo elämäntilanteen tunnetta. (THL 2014.) Myös Vuori (2011, 145) korostaa etenkin nuorten osalta, liikunnan merkitystä sosiaalisena vuorovaikutuksena sekä minäkuvan ja identiteetin rakentajana.

Liikunnan merkitystä perustellaan etenkin terveyden, sosiaalisuuden, elämäntilanteen ja kasvun välityksellä (Vuori, Kannas & Tynjälä 2004, 133). Liikunnalla on paljon niin sanottua välinearvoa esimerkiksi terveydelle, mutta sillä voi olla myös niin sanottua itseisarvoa, mikä ilmenee elämyksinä ja kokemuksina. Etenkin nuorilla liikunnan harrastamisen ainutlaatuisuutta voidaan perustella oman kehon ja sen toiminnan kokemuksilla. Nuorille liikunta tarjoaa myös sosiaalisia elämyksiä ja on yksi tärkeä sosiaalisen toiminnan muoto. Liikunta nähdään aktiivisena toimintana ja sen avulla opitaan yhteistyötaitoja sekä toisten huomioon ottamista. Aktiivisuus on oppimisen ja kasvatustilanteiden kannalta erilaista kuin yleensä, sillä sääntöjä harjoitellaan käytännön tilanteissa. Yksilö pysyy aktiivisen liikunnan avulla asettamaan tavoitteita ja kohtaamaan haasteita sekä kokemaan erilaisia muita elämyksiä. Liikunnalla on piirteitä, jotka tekevät siitä myös sosiaalisen kasvatuksen välineen. (Telama 2000, 57–58.)

Istuvan elämäntavan huolenaiheen ratkaisemiseksi jo lapsuudessa ja nuoruudessa on saatava lapset ja nuoret tiedostamaan liikunnan merkitys tulevaisuuden hyvinvoinnin ja koko elämän kannalta ja saatava se näkymään myös käytännössä (Nupponen, Pehkonen & Penttinen 2012, 139). Keskusteluissa ja julkisuudessa puhutaan usein siitä, että urheilu on nuorille hyvä harrastus. Tällaisella keskustelulla saatetaan viitata siihen, että liikunnan avulla nuoret pysyvät pois ”pahoilta teiltä”. Liikuntaa saatetaan pitää hyvänä harrastuksena myös siksi, että sillä on sosiaalista merkitystä. (Telama 2000, 55.)

Nykypäivän yhteiskunnassa ihmisen pitää varta vasten alkaa harrastaa liikuntaa, koska sitä ei tule riittävästi enää luonnostaan (Zacheus 2008, 199). Liikunnan harrastamisen merkitys on viime vuosikymmenten aikana edelleen noussut. Fyysisen toimintakyvyn kannalta liikunnan harrastamisen

voidaan katsoa olevan jopa välttämättömyys, koska yleisesti fyysinen aktiivisuus ihmisten elämässä on merkittävästi vähentynyt. Fyysisen aktiivisuuden puute koskettaa jokaista ikäluokkaa aina lapsesta aikuiseen. Esimerkiksi koulumatkat ja vapaa-aika eivät sisällä enää yhtä paljon fyysistä aktiivisuutta kuin ennen. (Laakso 2007, 19.) Liikkumattomuus on kuitenkin terveysriski nuoren elämälle. Liikkumattomuus on vaara toimintakyvylle ja koko terveydelle, sillä liikkumattomuus huonontaa toimintakykyä ja fyysistä kuntoa sekä lisää kroonisten tautien riskiä. (THL 2014.)

Suosittelun lasten ja nuorten liikunnan tavoitteena voi olla Vuoren mukaan (2011, 159) biologisten, psyykkisten tai/ja sosiaalisten terveyttä edistävien vaikutusten saavuttaminen. Liikunnan tulisi toteutua mahdollisimman paljon lasten ja nuorten ehdoilla, jolloin se tuottaa myönteisiä kokemuksia ja tavoiteltavia merkityksiä (Vuori 2011, 159). Kouluikäisten 7–18-vuotaiden fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan jokaisen tulisi liikkua vähintään 1–2 tuntia monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla joka päivä. Lisäksi yli kahden tunnin istumisjaksoja tulisi välttää. Ruutuaikaa, esimerkiksi tietokoneen ja television ääressä, saisi olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä. Fyysisen aktiivisuuden minimisuositus vaihtelee iän mukaan. 7-vuotiaan tulee päivässä liikkua vähintään kaksi tuntia ja 18-vuotiaan vähintään yksi tunti. Näillä minimimäärillä pystytään vähentämään liikkumattomuudesta aiheutuvia terveyshaittoja. Hyötyjen saamiseksi tulisi kuitenkin liikkua näitäkin enemmän. (Heinonen, Kantomaa, Karvinen, Laakso, Lähdesmäki, Pekkarinen, Stigman, Sääkslahti, Tammelin, Vasankari & Mäenpää 2008, 17–18.)

## **2.2 Liikunta nuorten elämässä**

”Liikunta kuuluu nuorten yleisimpiin ja suosituimpiin vapaa-ajanviettomuotoihin”, todettiin jo muutama vuosikymmen sitten (Telama, Silvennoinen, Vuolle 1986, 56). Liikunta on pitänyt pintansa edelleen, sillä se on nuorten suosituin aktiivinen harrastus (Telama & Polvi 2011, 632). Nuorten vapaa-aikatutkimuksen (2013) mukaan 86 % sanoi harrastavansa jotakin liikuntaa. Kysymyksellä tarkoitettiin mitä tahansa liikuntaa aina vapaa-ajan liikunnasta urheiluharrastuksiin. Liikunnan harrastaminen on lisääntynyt 2000-luvulla, vaikkakin kehitys on ollut melko hidasta (Luopa, Lommi, Kinnunen & Jokela 2010, 71).

Nuorten vapaa-aikatutkimuksen mukaan koulutustasolla on selvä yhteys liikuntatottumuksiin. Liikuntaa harrastamattomia on eniten niiden joukossa, jotka eivät opiskele ja joilla ei myöskään ole peruskoulun jälkeistä tutkintoa suoritettuna (30 %). Myös ammatillisen tutkinnon suorittaneissa tai sitä juuri suorittavissa liikkumattomia on suhteellisen paljon (22 %). Lapsen liikunnan harrastami-



sessä voi näkyä äidin koulutustaso. Esimerkiksi matalimmin kouluttautuneiden äitien lapset liikkuvat muita harvemmin viikoittain. Liikkumattomia onkin eniten alimmissa tuloluokissa. (Myllyniemi & Berg 2013, 59–60, 62.) Arviolta jopa joka viides nuori on fyysisesti täysin passiivinen ja vain hieman alle puolet nuorista liikkuu terveytensä kannalta tarpeeksi. Yleisesti pojat liikkuvat enemmän kuin tytöt ja murrosiän aikaan liikutaan vähiten. Liikunnan edistämisen kannalta murrosikäiset ovatkin yksi tärkeimmistä kohderyhmistä. (Fogelholm 2011, 76.)

Liikunnan harrastaminen on kasvussa, mutta suositeltu liikuntamäärä täyttyy harvalla. Erityisesti nuorten liikunnan harrastaminen on lisääntynyt, mutta heidänkin kohdallaan liikuntasuositukset täyttyvät heikosti. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 25.) Vaikka liikuntaa harrastetaan nyt enemmän kuin koskaan, monet nuoret liikkuvat silti terveytensä kannalta liian vähän. Nuoruus on merkittävää aikaa liikuntaan kasvamisen suhteen, mikä on yhteydessä koko nuoren hyvinvointiin ja tulevaisuuteen, mutta laajemmin ajateltuna myös koko kansanterveyteemme. (Lehmustallio 2011, 25.) Liikunnan harrastaminen nuorten keskuudessa on lisääntynyt, sillä vuonna 2010 15–18-vuotiaista nuorista liikuntaa harrasti 91 prosenttia, kun vuonna 1995 vastaava luku oli 82 prosenttia. Samaan aikaan lasten ja nuorten on arvioitu olevan huonokuntoisempia kuin ennen. Tämä selittyy sillä, että liikunnan harrastamisesta huolimatta yleinen fyysinen aktiivisuus on vähentynyt. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010, 6.)

Nuorena vähän liikkuvien henkilöiden liikunta-aktiivisuus ja koettu kunto on todennäköisesti myös aikuisuudessa alhaisempi kuin liikunnallisesti aktiivisten ikätoveriensä. Varsinkin murrosiän viimeiset vuodet ovat kriittistä aikaa aikuisiän jatkuvan liikunnan harrastamisen kannalta. Murrosiän viimeisinä vuosina vapaa-ajan liikkuminen vähenee. (Huotari 2012, 5.) Iän lisääntyessä ja etenkin nuoruudessa saattavat myös passiivisemmat ajanviettomahdollisuudet nousta liikunnan rinnalle vähentäen näin liikkumisen aikaa. On siis tärkeää kiinnittää huomiota liikuntatottumusten säilymiseen myös myöhemmällä iällä. (Nupponen 2005, 63.)

Nykyään liikuntaharrastus kilpailee monista muista ajanviettomahdollisuuksista nuoren elämässä ja liikunnan harrastamisen jatkumista saatetaan punnita etenkin nuoruudessa (Itkonen 2013, 84). Liikunta-aktiivisuutta tulisi edistää juuri murrosiässä ja hieman ennen täysi-ikäisyyttä, koska tällöin liikkuminen vähenee, mutta mikä on kuitenkin merkittävintä aikaa aikuisiän liikuntatapoja omaksuttaessa. Liikuntakasvatuksessa resursseja ja voimavaroja tulisikin kohdentaa juuri liian vähän liikkuville nuorille. Liikunnasta saadut positiiviset kokemukset kannustavat lapsia ja nuoria liikkumaan. Näillä kokemuksilla voi olla suuri arvo liikuntatottumuksia omaksuttaessa. (Huotari 2012, 8–9.)

Sukupuolten välinen ero fyysisessä aktiivisuudessa on kaventunut, mutta edelleen pojat harrastavat liikuntaa aktiivisemmin kuin tytöt. Nuorten liikunnan harrastamisessa on myös alueellisia eroja. Vähiten organisoitua liikuntaa harrastetaan pohjoisessa ja eniten puolestaan kaupungeissa, johon yhteydessä voivat olla maantieteelliset etäisyydet ja väestötiheys. Nykynuorista vain noin 10 prosenttia saavuttaa liikuntasuosituksen kriteerin. Tämä saattaa kertoa myös siitä, että liikuntasuositukset ovat liian kovia ja hankalia tavalliselle nuorelle saavuttaa. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 26, 28.) Myönteiset ja monipuoliset kokemukset liikunnan parissa luovat kestävimmän pohjan elinikäiselle liikunnan harrastamiselle. Liikunnalla on myös yhteiskunnallista arvoa ihmisen elämässä. Liikunnan harrastamisen voidaan katsoa olevan yhteydessä sekä yhteiskunnan luomiin yleisiin harrastusedellytyksiin että yksilön oman elämänkaaren tapahtumiin. Yksilön elämäntapa ja elämäntyyli näkyvät siinä, miten kunkin yksilön liikuntaharrastuneisuus määräytyy. Liikuntakäytännön viitekehyksenä käsite *elämäntapa* kertoo siitä, miksi ihmiset harrastavat tai eivät harrastaa liikuntaa. (Vuolle 2000, 23, 31.)

## 2.3 Nuorten liikuntamotiivit

*Liikuntamotivaatio* liittyy siihen, mikä saa ihmiset liikkumaan ja mikä heitä liikunnassa kiinnostaa (Telama 1986, 151). Liikuntaan liittyy erityisesti *sisäinen motivaatio*, joka korostuu etenkin vapaa-ajan liikuntaharrastuksissa (Telama 2000, 55). Sisäisen motivaation kautta toimintaan osallistutaan ensisijaisesti sen itsensä vuoksi, ilman ulkoisia velvoitteita. Toiminnan motiiveina voivat olla tällöin esimerkiksi liikunnan tuoma ilo ja myönteiset tunnekokemukset. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 152.)

Sisäisen liikuntamotivaation herääminen lapsuudessa ja nuoruudessa on tärkeää. Lapselle ja nuorelle liikunta antaa parhaimmillaan liikuntataitojen ja hyvän fyysisen kunnon lisäksi pohjaa terveelle itsetunnolle ja sosiaalisten taitojen kehittymiselle sekä johdattelee yleisesti terveellisten elämäntapojen pariin. (Telama 2000, 55, 57.) Motivaatio liittyy oleellisesti liikunnan harrastamisen aloittamiseen. Liikunnan harrastamisen yhteiskunnalliset perustelut ja yksilön motiivit eroavat toisistaan. Liikunnan yhteiskunnallisiin perusteluihin voidaan lukea muun muassa fyysinen toimintakyky ja hyvinvoinnista huolehtiminen, mutta monikaan yksilö ei välttämättä harrasta liikuntaa näiden vuoksi. Yksilötason motiivit voivat liittyä esimerkiksi sosiaalisiin tai esteettisiin kokemuksiin, ja juuri liikuntakasvatuksessa tuleekin ottaa huomioon koko motiivien kirjo. (Laakso 2007, 21.)

Motiivit liikkumiseen vaihtelevat. Lapsilla liikunnan harrastamisen motiiveissa korostui se, että liikunta on kivaa ja siellä on kavereita. 10–29-vuotiaiden nuorten liikkumisen motiiveina olivat puolestaan useimmiten halu pysyä terveenä, halu olla hyvässä kunnossa sekä liikunnan tuottama ilo. Muita motiiveja liikkumiselle nuorten ja nuorten aikuisten keskuudessa olivat itsensä kehittäminen ja onnistumisen kokemukset sekä sosiaaliset syyt (Myllyniemi & Berg 2013, 73–74). Nuorten keskuudessa liikuntaan liittyy myös sosiaalinen suosio, sillä liikunnan harrastus, urheiluun osallistuminen ja liikunnallinen taitavuus ovat yhteydessä sosiaaliseen suosioon (Telama & Polvi 2011, 631). Liikunnalla on sosiaalista merkitystä, ja sen avulla yksilö voi vaikuttaa sosiaaliseen asemaansa ja saada tunnustusta (Allen 2003, 561–562). Myös muiden tutkimusten mukaan liikuntaan osallistumisen keskeisiä syitä ovat liikunnasta nauttiminen sekä kehittyminen. Lisäksi liikkumista perustellaan sosiaalisten verkostojen ylläpitämisellä. (Allender, Cowburn & Foster 2006, 834.) Esimerkiksi ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien keskuudessa liikunnan harrastamisessa korostui sosiaalisten suhteiden ja vertaistuen merkitys (Liimakka, Jallinoja & Hankonen 2013, 37).

Liikkumattomuuteen voi puolestaan liittyä esimerkiksi se, että liikunnalle ei ole aikaa tai sitä ei koeta merkityksellisenä asiana (Liimakka, Jallinoja & Hankonen 2013, 37). Liikuntaa voi rajoittaa ajanpuute esimerkiksi töiden, opiskelujen, kotitöiden tai lasten hoidon takia. Muita syitä liikkumattomuuteen voi olla esimerkiksi väsymys tai energianpuute sekä terveydelliset syyt. Liikunnan harrastamista voivat rajoittaa myös muut harrastukset tai liikuntapaikkojen puuttuminen. (Vuori 2003, 45.) Lisäksi nuori voi kokea epävarmuutta liikuntataidoistaan (Biddle & Mutrie 2001, 349). Liikuntaa harrastamattomuuden syyksi nuorilla osoittautui erään tutkimuksen mukaan liikunnallisuuden puute eli se, että moni ei koe olevansa ”liikunnallinen tyyppi”. Tämä herättää kysymyksen, mistä tällainen käsitys, ettei ole liikunnallinen tyyppi, on nuorelle syntynyt. (Karvonen, Rahkola & Nupponen 2008, 12.)

Liikunta-aktiivisuudella on fyysisen kunnan ja terveyden ylläpitäjänä tärkeä merkitys kansanterveyden kannalta. Lasten ja nuorten liikunnassa tavoitteena on aktiivisen liikunnan jatkuminen aina aikuisikään saakka. Koko toimintakyvyn kannalta fyysinen aktiivisuus on keskeisessä osassa. Myös julkisissa keskusteluissa on puitu paljon viime vuosina lasten ja nuorten fyysisen kunnan heikentymisestä. Tulevaisuudessa liikkumattomuus voi näkyä väestön huonompana terveytenä sekä tästä johtuvina taloudellisina lisäkustannuksina. (Huotari 2012, 5.)

Liikunnan harrastamisen lisääntyminen ja fyysisen aktiivisuuden vähentyminen voi osaltaan selittyä yhteiskunnan teknistymisen ja arkiliikunnan vähenemisestä. Liikunnan harrastaminen ja osallistuminen organisoituun liikuntaan ovat entistä merkittävämmässä asemassa lasten ja nuorten koko

terveyttä ja hyvinvointia ajatellen. Lapsuuden ja nuoruuden liikuntaharrastukset ovat tärkeä osa koko tulevaisuuden elinikäisen liikuntaharrastuksen ja hyvinvoinnin kannalta. Huomiota tulisi kiinnittää erityisesti niihin lapsiin ja nuoriin, jotka eivät liiku urheiluseuroissa. (Huotari 2012, 6.) Tutkimuksen mukaan (Liimakka, Jallinoja & Hankonen 2013, 37) esimerkiksi ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevilla liikunnan väheneminen liittyi usein poisjäänti organisoidusta liikunnasta, jonka tilalle oli tullut omatoiminen liikunta, jossa liikutaan silloin kun itseä huvittaa.

# 3 NUORTEN LIIKUNNAN HARRASTAMISEEN LIITTYVIÄ TEKIJÖITÄ

## 3.1 Liikuntaan sosiaalistuminen

Nuorten liikkuminen voidaan karkeasti jaotella koululiikunnaksi, urheiluksi ja nuorisokulttuurin liikunnaksi (Itkonen 2013, 83). Nykynuoret ovat osa eriytyneen liikuntakulttuurin sukupolvea. Tämän päivän liikuntakulttuuria leimaavat liikuntakulttuurin moninaistuminen, seuraliikunnan kasvu sekä omakohtaisen liikunnan ja kulutuksen kasvu. Liikunta saakin yhä useammin omakohtaisia ja ainutlaatuisia merkitysrakenteita. Liikunta voi toimia esimerkiksi oman identiteetin rakentamisen välineenä. Valitulla omalla liikuntamuodolla viestitetään myös ympäristölle ja muille tiettyjä merkityksiä tai sosiaalista statusta; on eri asia harrastaa hiihtoa kuin frisbeegolfia. Liikunnan avulla nuori ilmentää omaa persoonaansa, jolloin myös liikkumattomuus viestittää ympäristölle tietynlaisia merkityksiä. (THL 2014.)

*Sosiaalistuminen liikuntaan* eli liikunnan harrastuksen omaksuminen on pitkä ja moninainen prosessi (Laakso, Nupponen, Koivusilta, Rimpelä & Telama 2006, 9). Sosiaalinen ja sosiaalisuus termit heijastavat yksilön suhdetta muihin yksilöihin, ryhmiin ja yhteisöihin. Sosiaalistaminen ja sosiaalistuminen ovat puolestaan prosesseja, joiden kautta yksilöstä tulee yhteiskunnan kansalainen. *Sosiaalistamisessa* yksilöä ohjataan ulkoapäin, kun taas *sosiaalistumisessa* yksilö on itse aktiivinen toimija. Näiden prosessien kautta yksilö oppii yhteiskunnassa vallitsevat normit, arvot ja roolit. Liikunta eri muodoissaan on yksi tärkeä sosiaalistumisympäristö. Liikunnan yhteydessä sosialisatio näkyy omakohtaisen liikuntaharrastuksen omaksumisena ja sisäisen liikuntamotivaation syttymisenä (Telama 2000, 60–61).

Lapsen ja nuoren elämässä keskeisimmät yhteiskuntaan sosiaalistajat ovat koti ja koulu. Liikuntakasvatuksen yhtenä keskeisenä tehtävänä on tarjota mahdollisuuksia liikunnan parissa lapselle ja nuorelle ja tukea tätä oman mieleisen liikuntamuodon löytämisessä. Näin syntyvät edellytykset koko elämän jatkuvan liikuntaharrastuksen syttymiselle. Kodin ja koulun lisäksi lasten ja nuorten elämään ja erityisesti vapaa-aikaan ovat yhteydessä kolmannen sektorin toimijat, kuten liikuntaseurat. (Nupponen, Penttinen & Pehkonen 2012, 47.) Liikuntaan sosiaalistumiseen voivat olla yhteydessä myös varhaislapsuudessa saadut liikuntakokemukset, mahdollisuus kokeilla ja harrastaa eri lajeja sekä vanhemmilta saadut liikuntakäyttäytymisen mallit (Vuolle, Telama & Laakso 1986, 23).

Liikunnan toteutumista ja siihen liittyviä tekijöitä voidaan kutsua käsitteellä *liikuntakäyttäytyminen* (Vuori 2003, 12). Liikuntakäyttäytymiseen liittyy monia eri tekijöitä niin konkreettisia asioita kuin abstraktejakin tekijöitä. Konkreettisia tekijöitä ovat esimerkiksi henkilön liikuntataidot, liikuntapaikan etäisyys sekä liikuntamuodon rasittavuus. Abstraktisia tekijöitä ovat puolestaan esimerkiksi henkilön oma kokemus sekä käsitys itsestään liikkujana. Liikuntakäyttäytymiseen liittyvät tekijät voivat ilmetä nykyisyydessä, mutta myös menneisyyden tekijöillä, kuten kokemuksilla aikaisemmasta liikunnasta, on merkitystä. Kokonaisuudessaan liikuntaan liittyvät tekijät muodostavat yksilöllisen, monitahoisen ja jatkuvasti muuttuvan kokonaisuuden. (Vuori 2003, 80–81.)

Nuorten liikuntaan liittyvät tekijät voidaan jakaa yksilöön, sosiaaliseen ympäristöön ja fyysiseen ympäristöön liittyviin tekijöihin. Yksilöllisistä tekijöistä esimerkiksi ikä ja sukupuoli saattavat olla yhteydessä liikunnan harrastamiseen. Tähän voi liittyä niin biologinen perusta kuin kulttuurillisetkin erot. Esimerkiksi pojat nähdään usein liikunnallisempina kuin tytöt. Suomessa sukupuoliero liikunnan harrastuksen osalta on kuitenkin kansainvälisesti verraten pieni. Biologisista tekijöistä muun muassa painoindeksin (BMI) on todettu olevan negatiivisesti yhteydessä liikunnan harrastamiseen. Tämä voi kertoa siitä, että ylipainoisuus voi rajoittaa osaltaan liikuntaan osallistumista. (Laakso, Nupponen & Telama 2007, 57.)

Eniten nuorten liikuntamotivaatioon ja liikuntasuhteeseen vaikuttavat psykologiset tekijät. Psykkiset tekijät voivat liittyä esimerkiksi yksilön minäkäsitykseen. Sosiaaliseen ympäristöön voidaan katsoa kuuluvan perhe. Liikuntaan sosiaalistumisen ja liikunta-aktiivisuuden pysymisen kannalta perhe onkin erittäin merkittävä tekijä. Lisäksi vanhempien omakohtaisella liikunnan harrastamisella on yhteys lasten liikunnan harrastamiseen. (Laakso, Nupponen & Telama 2007, 58.) Nuori aikuisuus on merkittävä vaihe, sillä sosialisatioprosessin kautta elämäntavat vakiintuvat vähitellen pysyviksi. Tulevaisuudessa nuoret ovat sukupolvensa vanhempia ja heidän elämäntapansa näkyvät myös heidän lastensa tasolla. Näin syntyy pitkäaikaisia vaikutuksia. (Kauravaara 2013, 15.)

Liikunta voidaan nähdä kulttuurisesti rakentuvana sosiaalisena maailmana, johon jokaisella on yksilöllinen suhteensa. Tätä voidaan kutsua *liikuntasuhteeksi*. Liikuntasuhteen kautta yksilö määrittelee liikunnan aseman arjessa ja elämän eri vaiheissa. (Koski 2013, 96.) Liikuntasuhde on nuorilla entistä yksilöllisempi ja sirpaleisempi (Opetushallitus 2007). Nuorten liikunnan harrastamiseen ei ole yhteydessä pelkästään olemassa oleva tarjonta. Siihen voivat vaikuttaa myös esimerkiksi omat arvot, asenteet ja liikuntaan sosiaalistavat yhteisöt. Tästä syystä nuorten liikuntasuhdetta tulisikin tarkastella laajemmasta näkökulmasta Kun ymmärretään liikunnan asema nuorten elämässä, voidaan sen myötä kehittää myös liikuntamahdollisuuksia. Erityisesti liikuntaseurojen ja -järjestöjen yhteis-

kuntavastuu suurenee jatkuvasti. (Lehtonen 2012, 20–21.) Liikuntakulttuuri on muuttunut myös lasten ja nuorten osalta, mikä näkyy esimerkiksi siinä, että liikuntaseuroista haetaan nyt myös kevyempää ja vähemmän sitoutumista vaativaa toimintaa (Opetushallitus 2007). Liikuntaseurojenkin tulisi kilpailullisten tavoitteiden lisäksi harjoittaa terveyden edistämistä. Terveyden edistämisen tavoitteet edistävät liikuntaseuroissa myös kilpailullisten tavoitteiden saavuttamista. (Vuori, Kannas & Tynjälä 2004, 133.)

### **3.2 Sosioekonominen asema ja liikunnan harrastaminen**

Sosioekonomiseen asemaan katsotaan yleisimmin kuuluvan koulutus, ammattiasema ja tulot. Lisäksi oman sosioekonomisen aseman taustalla näkyy vanhempien sosioekonominen asema. Sosioekonomiset erot heijastuvat väestön terveyteen. Sosioekonomisten terveyserojen keskeisimpiä syytekijöitä ovat kulttuuriset tekijät, elintavat ja terveystyöt. Merkittävimmät terveystyöt ovat tupakointi, alkoholin käyttö, ravitsemus ja liikunta. (Lahelma & Rahkonen 2011, 46–47, 49, 50.) Tässä keskitytään sosioekonomisiin eroihin liikunnan kannalta.

Sosioekonomisia eroja liikkumattomuudessa on havaittu useimmissa Euroopan maissa (Mäkinen, Borodulin, Tammelin, Rahkonen, Laatikainen & Prättälä 2010, 10). Liikunnan sosioekonomiset erot ovat pysyneet pitkään samalla tasolla Suomessa (Mäkinen 2010, 8). Erityisesti koulutuksella on yhteys liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen ja liikkumattomuuden sosioekonomisten erojen syntymiseen. Vanhempien ammatti ja koulutus näkyvät usein myös nuoren koulutusvalinnoissa. Vanhempien sosioekonominen asema on yhteydessä myös nuoren tulevaisuuden myöhempään liikuntatottumuksiin. Koulutus ja liikunta kietoutuvat siis läheisesti yhteen, sillä koulutusura voi olla yhteydessä siihen, millaisia liikunnallisia valintoja elämässä tehdään. (Mäkinen 2011, 58.)

Yhteiskunnassamme liikunnallisuus ja liikkumattomuus jakautuvat epätasaisesti. Liikunnallisen elämäntavan ja liikunnallisuuden sosioekonomisten erojen synnyssä merkittävä rooli on juuri koulutusuralla. Liikkumattomuutta esiintyy erityisesti alemmissa sosioekonomisissa asemassa olevilla: pelkästään peruskoulun käyneiden, työntekijäasemassa olevien perheiden tai pienituloisten suomalaisten keskuudessa. (Mäkinen 2011, 15–17.) Kaikissa ikäryhmissä liikunnan harrastaminen, kuten myös esimerkiksi taloudellinen ja muu hyvinvointi, on jakautunut yhä enemmän kahteen ääripäähän. Toiseen päähän jakautuvat säännöllisesti liikkuvat ja toiseen päähän lähes täysin passiiviset henkilöt. Yleisintä liikunta on parhaiten toimeentulevien ryhmässä, kun taas vähiten kouluttautu-

neilla ja yhteiskunnallisesti syrjäytyneillä ei välttämättä riitä voimavaroja liikkumiseen. (Korhonen 2001, 61, 117.)

Lapsuuden elinolot näkyvät eri koulutusryhmien liikkumattomuudessa aikuisiällä. Vanhempien matala koulutus tai ammattiasema näkyy heidän lastensa liikunnassa aikuisiällä. Tämä koskee sekä miehiä että naisia. Vanhempien korkeakoulutus tai ammattiasema näkyy puolestaan aktiivisempänä liikuntana. Lisäksi matalasti kouluttautuneet tai matalassa ammattiasemassa olevat miehet ja naiset liikkuvat itse vähemmän verrattuna korkeamman koulutuksen ja paremmin ammattiaseman saaneisiin (Mäkinen 2011, 15–17). Muutoksia ei ole juurikaan tapahtunut, sillä jo 80-luvulla todettiin, että nuorten liikunta-aktiivisuus on yhteydessä vanhempien sosiaaliseen asemaan siten, että johtavassa asemassa olevien vanhempien lapset harrastavat liikuntaa eniten ja vähiten puolestaan maanviljelijöiden lapset (Telama, Silvennoinen, Vuolle 1986, 63).

Tiedetään, että vanhempien sosioekonominen asema näkyy nuoren koulutusvalinnoissa, mutta näyttää myös siltä, että vanhempien sosioekonominen asema on yhteydessä koulutusvalintojen lisäksi nuoren myöhempiin liikuntatottumuksiin (Mäkinen 2011, 15). Sosioekonomiset erot näkyvät liikunnan harrastamisessa, sillä koulutettu ja taloudellisesti hyvin toimeentuleva väestö harrastaa eniten liikuntaa. Vähemmän kouluttautuneet ja usein myös raskaan työn parissa työskentelevät ihmiset saattavat liikunnan harrastamisen sijaan enemmänkin keskittyä passiiviseen urheiluviihteen seuraamiseen. (Vuolle 2000, 32.) Myös liikunnallisuuden osalta aktiivisuus kasautuu. Yleisesti aktiivinen ihminen on todennäköisimmin myös liikunnallisesti aktiivinen. Lisäksi vapaa-ajanviettotavat ja ryhmät, joissa aikaa vietetään, näkyvät liikunnan harrastamisessa. (Vuolle 2000, 35.)

Nuorten liikunta-aktiivisuudessa näkyy myös itse perheen lisäksi perheen sosiaalinen asema. Liikuntaa aktiivisemmin harrastavat ylempien sosioekonomisen aseman lapset. Tämä voi selittyä perheen taloudellisella tilanteella, sillä monien urheilulajien harrastaminen on nykypäivänä kallista. Toisaalta ilmiö voi liittyä siihen, että ylempien sosiaaliryhmien vanhemmat liikkuvat itse enemmän, ja tämä heijastuu myös heidän lastensa liikuntakäyttäytymiseen. (Laakso, Nupponen & Telama 2007, 59.) Liikunnan harrastaminen on osaltaan periytyvää, mutta ei kuitenkaan yhtä periytyvää kuin esimerkiksi fyysinen kunto (Kujala 2011, 55, 57). Erot nuorten liikunta-aktiivisuudessa sosiaaliryhmien kohdalla eivät juuri ole muuttuneet viimeisten vuosikymmenten aikana (Laakso, Nupponen, Koivusilta, Rimpelä & Telama 2006, 8).

Eri tekijät, kuten sukupuoli, ikä ja asuinpaikka, vaikuttavat nuoren liikunnan harrastamiseen. Näitäkin enemmän merkitystä on kuitenkin koulunkäynnillä. Ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevat harrastavat vähemmän liikuntaa kuin lukiolaiset. 15 prosenttia ammatillisessa oppilaitoksessa opis-



kelevistä ei harrasta liikuntaa ollenkaan, mikä on varsin huolestuttava ilmiö. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010, 7.) Myös ammattialojen sisällä on havaittavissa eroja liikkumisen suhteen. Esimerkiksi teknisillä aloilla, sekä kaupan ja hallinnon aloilla hyötyliikunnan harrastaminen on keskimääräistä vähäisempää. (THL 2014.) Liikuntaa harrastamattomia tai vain satunnaisesti harrastajia on enemmän työssäkäyvien ja ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien kuin lukiolaisten keskuudessa. (Laakso, Nupponen, Koivusilta, Rimpelä & Telama 2006, 8.)

Nuorten liikunnassa on näkyvissä eriarvoisuutta erityisesti sosiaalisen ja fyysisen ympäristön suhteen. Esimerkiksi urheiluseuratoimintaan osallistuminen on vähäisempää alemman yhteiskunnallisen aseman perheissä sekä haja-asutusalueilla kuin ylemmän aseman perheissä ja kaupungeissa. Perhe voi siis olla joko liikuntaa vahvistava ja mahdollistava tekijä tai liikuntaa rajoittavakin tekijä (Laakso, Nupponen, Koivusilta, Rimpelä & Telama 2006, 10–11). Koulutusura ja liikuntatottumukset ovat siis läheisesti yhteydessä toisiinsa, sillä koulutusura voi näkyä siinä, millaisia liikunnallisia valintoja tehdään. Yhteiskunnan olisikin tärkeää kiinnittää huomiota tasa-arvoisiin liikuntamahdollisuuksiin koulutuksesta, tulotasosta tai ammattiasemasta riippumatta. Lisäksi lapsuuden elinoloja tulisi kehittää siten, että ne kannustavat liikkumaan läpi elämän. Erityisesti edullisia liikuntamahdollisuuksia tulee järjestää heikommassa taloudellisessa asemassa oleville perheille. (Mäkinen 2011, 17.) Liikunnan edistämisen kohdentaminen erityisesti matalasti kouluttautuneisiin nuoriin on yksi keino kaventaa liikkumattomuuden sosioekonomisia eroja. Liikunnallinen elämäntapa ei siis ole vain yksilön oman valinnan seurausta, ja näin ollen yhteiskunta, esimerkiksi kouluympäristö voi tukea yksilön mahdollisuuksia liikkua. (Mäkinen 2011, 58.)

### **3.3 Liikunta lukioissa ja ammatillisissa oppilaitoksissa**

Koulun liikunta on kiinteä osa koko koulun liikuntakulttuuria. Koulun toimintakulttuuriin kuuluvat kaikki koulun viralliset ja epäviralliset säännöt, toiminta- ja käyttäytymismallit sekä arvot, periaatteet ja kriteerit, joihin koulutyön laatu myös perustuu. Toimintakulttuuriin sisältyy myös oppituntien ulkopuolinen koulun toiminta, esimerkiksi juhlat ja erilaiset tapahtumat. Koulun liikunnallinen ympäristö on laaja kokonaisuus. Liikuntaolosuhteet koulussa voivat tarkoittaa liikuntasalia sekä liikuntavälineistöä. Laajemmin katsottuna koulun liikunnalliseen ympäristöön kuuluvat myös koulupihat sekä koulun ympäristö, esimerkiksi kevyen liikenteen verkosto. Esimerkiksi koulupihojen olosuhteilla on yhteys lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuteen. (Opetusministeriö 2010, 19–20.)

Käsitteet koululiikunta ja koulun liikunta tulee erotella toisistaan. *Koululiikunnalla* tarkoitetaan liikuntaa oppiaineena (Opetusministeriö 2010, 18). *Koulun liikunta* puolestaan ymmärretään paljon laajemmin. Koulun liikunnalla tarkoitetaan kaikkea koulun ympäristössä tapahtuvaa liikuntaa. Liikuntatunnit ovat vain yksi osa koulun liikuntaa, ja niiden lisäksi siihen lasketaan välitunnit, kerho- ja iltapäivätoiminta sekä liikunnalliset tapahtumat ja teemapäivät. Myös koulumatkat voidaan laskea koulun liikuntaan kuuluviksi. Koulun liikunnan kokonaismäärää voi olla vaikea määrittää. Liikunnan määrä vaihtelee luonnollisesti eri oppilailta, esimerkiksi osa saattaa valita valinnaiseksi aineeksi liikunnan ja liikkuu näin enemmän koulupäivän aikana. (Laakso, Nupponen & Telama. 2007, 50.)

Liikunta on kouluaineena suosituimpien joukossa ja suurin osa koululaisista suhtautuu myönteisesti liikuntaan (Telama & Polvi 2011, 632). Kuitenkin sekä lukiolaiset että ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevat ovat iässä, jossa liikunnan harrastaminen muutenkin vähenee. Huolestuttavaa on se, että juuri tämänikäisiltä myös koululiikuntaa on vähennetty. Erityisesti ammatilliselta puolelta liikuntaa on karsittu, mikä on huolestuttavaa, sillä he ovat juuri yksi vähiten vapaa-aikanaan liikkuva ryhmä. (Laakso, Nupponen, Koivusilta, Rimpelä & Telama 2006, 11.) Ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien ja lukiolaisten ero liikunnan harrastamisen suhteen näkyy esimerkiksi siinä, että lukiolaisista 47 % ja ammattioppilaitoksissa opiskelevista jopa 70 % harrastaa liian vähän liikuntaa suosituksiin nähden (Pietikäinen, Luopa, Sinkkonen, Markkula, Jokela & Puusniekka 2008, 30).

Koululla on tärkeä rooli liikunnan edistämisessä, sillä koululiikunta on ainoa instituutio, joka tavoittaa lähes kaikki nuoret. Koulun liikunnan kehittäminen saattaisi edistää kiinnostusta liikuntaan myös liikuntaa harrastamattomien kohdalla. (Karvonen, Rahkola, Nupponen 2008, 12.) Koululiikunnan tavoitteena on liikkumisen monipuolisuus ja eri liikuntalajeihin tutustuminen sekä eri liikuntamuotoihin kannustaminen. Koululiikunnan tavoitteena on innostaa nuoria liikkumaan, niin että liikunnasta tulisi nuorelle elinikäinen harrastus. (Itkonen 2013, 83.) Koululiikunnan kautta nuoret saavat parhaimmillaan positiivisia ja monipuolisia kokemuksia liikunnasta. Lisäksi kouluympäristössä perheiden sosioekonomiset erot eivät heijastu yhtä paljon osallistumiseen kuin esimerkiksi vapaa-ajan liikunnassa. (Vuori, Kannas & Tynjälä 2004, 132.) Koulu pystyy tarjoamaan liikuntaa kaikille sosioekonomisesta taustasta riippumatta (Mäkinen 2010, 69).

Aiemmin terveystiedon opetus on sisällynyt liikunnan opetukseen. Nyt kuitenkin sekä terveystieto että liikunta ovat omia oppiaineitaan. Sekä lukiossa että ammatillisessa koulutuksessa terveystiedon opetusta on yksi pakollinen kurssi. (Opetushallitus 2003, 210; Opetushallitus 2001; 2.) Kaikille yh-

teisiä liikuntakursseja on lukiossa kaksi ja ammatillisella puolella vain yksi kurssi. Valinnaisten liikuntakurssien merkitys on siis melko suuri, mutta niidenkin tarjonta eri oppilaitoksissa vaihtelee. Toisen asteen liikunnanopetuksen tavoitteena on edistää opiskelijan aktiivista ja terveellistä elämäntapaa. Lukiossa ja ammatillisessa koulutuksessa kaikille opiskelijoille suunnattua yhteistä liikunnan opetusta on melko vähän. Liikunnanopetuksen tulisi lisäksi olla opiskelijalähtöistä ja tukea sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Ammatillisen koulutuksen puolella painotusalueena on myös työkyky- ja työkykykulma. (Hirvensalo, Mäkelä & Palomäki 2013, 521–522.) Korhosen mukaan (2001, 36) liikunta parantaa ihmisen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä mikä heijastuu myös työkykyyn. Monissa ammateissa hyvä fyysinen toimintakyky on edellytys työn tekemiselle (Korhonen 2001, 124). Erityisesti ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien kohdalla on julkisuudessa oltu huolissaan siitä, että heidän kuntonsa ei välttämättä riitä työtehtävistä suoriutumiseen (ks. esim. HS 19.8.2014).

Ammatillisessa koulutuksessa tarve opiskelijoiden liikunta- ja terveystottumusten muuttamiseen on yleisesti suurempi kuin lukioissa (Hirvensalo, Mäkelä & Palomäki 2013, 521–522). Kouluterveyskyselyn mukaan (2007) muun muassa ammatillisen puolen opiskelijoiden elinolot, terveys ja terveystottumukset ovat selvästi heikommat kuin lukiolaisten (Pietikäinen, Luopa, Sinkkonen, Markkula, Jokela & Puusniekka 2008, 4). Esimerkiksi humalajuominen, tupakointi ja vapaa-ajan liikuntatottumukset ovat ammattiin opiskelevilla huonommat kuin lukiolaisilla (Luopa, Lommi, Kinnunen & Jokela 2010, 72). Sosioekonomisiin terveyseroihin tulisikin kiinnittää huomiota jo lapsuudessa ja nuoruudessa (Vuori, Kannas, Villberg, Ojala, Tynjälä & Välimaa 2012, 67).

Koulun liikunnan edistämiseksi on merkittävät mahdollisuudet yksilötasolla. Koulun toimintakulttuurin tasolla on tärkeää, että toimijat eli oppilaat otetaan mukaan. Vaikuttamismahdollisuudet synnyttävät oppilaissa osallisuutta ja sitoutumista. Lähtökohtana tulee olla oppilaiden jokapäiväisen liikkumisen mahdollistaminen koulupäivän aikana. (Perttinen 2012, 15–17.) Esimerkiksi Korhonen ehdottaa (2001, 61), että koululiikunnan lisäksi koulupäivään otetaan mukaan muutakin liikuntaa. Tällaista on kehitetty esimerkiksi Liikkuva koulu -hankkeella, jossa tavoitteena on ollut saada lisää liikuntaa koulupäivään (ks. esim. Laine, Blom, Haapala, Hakamäki, Hakonen, Havas, Jaako, Kulmala, Mäkilä, Rajala & Tammelin 2011, 11).

# 4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

## 4.1 Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien ja lukiolaisten käsityksiä liikunnan harrastamisesta: miksi ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevat ja lukiolaiset harrastavat tai eivät harrasta liikuntaa ja mitä tekijöitä näihin liittyy. Lisäksi lähtökohtana on selvittää, eroavatko ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien ja lukiolaisten käsitykset liikunnan harrastamisesta. Tutkimuksen tavoitteena on saada tietoa nuorten liikunnan harrastamisesta ja harrastamattomuudesta nuorten kokemusmaailman kautta.

### **Tutkimuskysymykset:**

Eroavatko ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien ja lukiolaisten käsitykset liikunnan harrastamisesta?

- Miksi ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevat harrastavat tai eivät harrasta liikuntaa?
- Miksi lukiolaiset harrastavat tai eivät harrasta liikuntaa?

## 4.2 Laadullinen tutkimus ja eläytymismenetelmä

Tämä tutkimus on luonteeltaan laadullinen. *Kvalitatiivinen* eli laadullinen tutkimus ja *kvantitatiivinen* eli määrällinen tutkimus eroavat toisistaan. Usein laadulliseen aineistoon yhdistetään aineistolähtöisyys ja määrälliseen tutkimukseen teorialähtöisyys. Tämä on kuitenkin suhteellisen karkea jaottelu. Laadullinen tutkimus ei ole täysin aineistolähtöistä, eikä määrällinen tutkimus täysin teorialähtöistä. Määrällistä ja laadullista tutkimusta, eikä myöskään aineistolähtöisyyttä ja teorialähtöisyyttä tulisi pitää toistensa vastakohtina tai toisiaan poissulkevinä vaihtoehtoina. Samassa tutkimuksessa saatetaan tarvita piirteitä kummastakin suunnasta. Tutkimuksen ei tarvitse olla puhtaasti kvalitatiivinen tai kvantitatiivinen, sillä se voi olla niitä molempia. Laadullisessa tutkimuksessa tarvitaan elementtejä myös määrällisestä tutkimuksesta ja määrällinen tutkimus tarvitsee osaltaan myös laadullisen tutkimuksen ominaisuuksia. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Esimerkiksi tämän laadullisen tutkimuksen aineiston analysoinnissa on käytetty yhtenä keinona taulukointia ja laske-

mista, vaikka laskeminen saatetaan mieltää usein määrälliseen tutkimukseen (ks. esim. Eskola & Suoranta 1998, 164).

Laadullisen tutkimuksen kehittämiseen on otettu ominaisuuksia monista eri ajattelusuunnista ja tutkimustraditioista. Kvalitatiivisella tutkimuksella on siteitä muun muassa hermeneutiikkaan, fenomenologiaan sekä analyttiseen kielifilosofiaan. Kasvatustieteissä laadullisen tutkimuksen yleistyminen alkoi 1980-luvulla. (Eskola & Suoranta 2008, 25–26.) Positivistinen metodologia oli tätä ennen vallalla aina 1970-luvulle saakka, johon asti kasvatustieteellinen tutkimus nähtiin pääosin määrälliseksi mittaamiseksi. Keskusteluihin ja kritiikin kohteeksi syntyi kuitenkin se, että kasvatustiede karttoi vaikeasti mitattavia kysymyksiä, mistä lähti kiinnostus laadulliseen tutkimukseen. Aluksi siis pohdittiin sitä, että ihmisen toimintaa ei pystytä tutkimaan vain tilastollisin keinoin, vaan tarvitaan muunlaistakin tutkimusta. Tämän jälkeen seurasi vaihe, jolloin laadullinen tutkimus oli vankasti sidoksissa teoriaan, jossa menetelmälliset kysymykset ratkaistiin aina erikseen. Nyt kvalitatiiviset tutkimusmenetelmät ovat erityisesti sosiaali- ja kasvatusalalle arkipäivää. (Eskola & Suoranta 2008, 30, 32–33.)

Laadullisen tutkimuksen kohteena on yleensä ihminen ja ihmisen elämismaailma. Elämismaailma on kokonaisuus, jossa ihmistä voidaan tarkastella. (Varto 1992, 23.) Laadullisessa tutkimuksessa on muutamia tyypillisiä piirteitä, jotka usein – mutta eivät välttämättä kuitenkaan aina, esiintyvät kvalitatiivisessa tutkimuksessa. Yksi laadullisen tutkimuksen keskeinen piirre on *tutkittavien näkökulma* ja tutkittavien osallisuus. Lisäksi laadulliseen tutkimukseen kuuluu *harkinnanvarainen otanta*, joka tarkoittaa sitä, että tutkimuksissa keskitytään usein melko pieneen määrään tapauksia, joihin pyritään perehtymään mahdollisimman syvällisesti. Kvalitatiiviseen tutkimukseen kuuluu usein myös *aineistolähtöinen analyysi*, joka karkeimmillaan tarkoittaa sitä, että tutkimuksen teoria rakennetaan aineiston pohjalta. Myös *hypoteesittomuus* kuuluu usein laadullisen tutkimuksen piirteisiin. Tämä tarkoittaa sitä, että tutkijalla ei ole vahvoja ennakkoon lukkoon lyötyjä oletuksia tutkimuksen tuloksista. Erityisen keskeinen asema kvalitatiivisessa tutkimuksessa on *tutkijalla itsellään*. Tutkija itse on vastuussa valinnoistaan ja ratkaisuistaan, joita tulee pohtia ja jotka tulee perustella hyvin. (Eskola & Suoranta 2008, 16, 18–20.) Nämä laadullisen tutkimuksen piirteet esiintyvät osaltaan myös tässä tutkimuksessa.

Laadullista eli kvalitatiivista tutkimusta voi luonnehtia prosessiksi. Laadullisessa tutkimuksessa aineistonkerääjä on tutkija itse, joten tutkijalla on oma roolinsa koko tutkimusprosessissa. Tärkeää on tutkimustoiminnan ymmärtäminen, joka on myös eräänlainen oppimistapahtuma. Laadullinen tutkimus on prosessi myös siltä kannalta, että tutkimuksen etenemisen vaiheet eivät aina ole etukä-

teen suunniteltavissa, vaan eri ratkaisut voivat muotoutua vähitellen tutkimuksen edetessä. Myöskään tässä tutkimuksessa tutkimuksen eri vaiheet eivät edenneet aina täysin suunnitelmien mukaan, vaan muutoksia tuli matkan varrella. Tutkimuksen eri ratkaisut kehittyvät siis tutkimuksen edetessä. Laadullisessa tutkimuksessa on kyse tutkittavan ilmiön käsitteellistämisestä, ei niinkään teorian testauksesta. Myös tutkijan näkemykset tutkittavasta ilmiöstä suuntaavat osaltaan tutkimuksen kulua. Käsitteellistäminen ei ole välttämättä ainoastaan aineistolähtöistä, vaan empiria on vuorovaikutuksessa teorian kanssa. (Kiviniemi 2010, 70, 74.)

Laadullisen tutkimuksen aineiston keruu on yleensä melko joustavaa. Aineiston keruuta koskevia ratkaisuja ei välttämättä ole suunniteltu tarkasti etukäteen ja aineistonkeruu voi tapahtua pitkälläkin aikajaksolla. Esimerkiksi tässä tutkimuksessa aineiston keruu tapahtui usealla eri kerralla, ja eteni sen mukaan, miten paljon aineistoa milloinkin saatiin. Aineistoa piti esimerkiksi täydentää, koska suunniteltu vastaajajoukko olikin ennalta luultua suppeampi. Eri menetelmiäkin voi aineiston keruussa käyttää. Tärkeintä on kuitenkin tutkittavaan ilmiöön perehtyminen sekä ilmiötä koskevan käsitteellistämisen kehittyminen. (Kiviniemi 2010, 76–81.) Teoreettinen viitekehys kertoo sen, millainen aineisto kannattaa kerätä ja millaista menetelmää sen analyysissä käyttää. Tämä toimii myös päinvastoin: aineiston luonne määrää sen, millainen tutkimuksen teoreettinen viitekehys on. Laadulliselle tutkimukselle on luonteenomaista kerätä aineistoa, joka tekee monenlaiset ratkaisut mahdolliseksi. Ominaista aineistoille on juuri sen moniulotteisuus. (Alasuutari 2011, 83–84.)

Laadullisen aineiston analysointi on prosessinomainen. Analysoinnin tavoitteena on löytää keskeiset ydinkategoriat, jotka kuvaavat tutkittavaa ilmiötä ja joiden varaan tutkimustulosten analysointi voidaan perustaa. Tutkijan rooli on keskeinen, sillä viime kädessä tutkija päättää, mikä on oleellisin. Voidaan siis sanoa, että laadullinen tutkimus on osaltaan tulkinnallista. (Kiviniemi 2010, 79–81.) Tutkijan on valittava se, miten hankittua aineistoa analysoidaan. Yleensä aineistojen tarkoituksena on ollut hypoteesien testaaminen, mutta aineistojen tehtävänä on myös hypoteesien keksiminen. Aineistojen avulla tutkija saattaa löytää uusia näkökulmia. Tutkijan tulee olla tietoinen siitä, mitä hän aineistostaan hakee ja miksi hän on sen kerännyt. Tutkija joutuu tekemään monia eri valintoja tutkimusprosessin aikana. Olennaista on, että tutkija perustelee tekemänsä valinnat. (Eskola 2010 182, 202.) Tässä tutkimuksessa aineiston analyysissä käytettiin eri menetelmiä, joista lisää myöhemmin.

**Eläytymismenetelmällä** tarkoitetaan lyhyehköiden tarinoiden kirjoittamista tutkijan antamien ohjeiden mukaan. Vastaajille jaetaan tarinan pohjaksi johdattelu, kehyskertomus, joka orientoi aiheeseen. Kehyskertomuksen mielikuvien mukaan tutkittavat kirjoittavat pienen tarinan. Eläytymisme-

netelmätarinat kertovat muun muassa siitä, mitä eri asiat merkitsevät. Eläytymismenetelmässä olennaista on kehyskertomuksen variointi: samasta kehyskertomuksesta on ainakin kaksi eri versiota, jotka eroavat toisistaan yhden muuttujan suhteen. Keskeistä eläytymismenetelmässä on erityisesti tämän vaihtelun vaikutusten selvittäminen. Juuri varioinnin vuoksi eläytymismenetelmä eroaa monista muista aineistonkeruutavoista. (Eskola 2007, 71–72.)

Tässä tutkimuksessa käytettiin kahta eri kehyskertomusta, jotka varioitiin liikunnan harrastamiseen ja harrastamattomuuteen. Eläytymismenetelmässä voidaan eläytyä joko omaan tai jonkun toisen rooliin, käyttämällä kehyskertomuksissa joko minämuotoa tai kolmanteen persoonaan eläytymistä. Tässä tutkimuksessa kehyskertomukset laadittiin niin, että vastaaja eläytyi kolmannen persoonan rooliin.

Laadullisessa tutkimuksessa on yleistä pohtia myös aineiston kokoa. Aineiston riittävyttä punnitessa, voidaan puhua saturaatiosta eli kylläntymisestä, jolloin aineiston peruslogiikka alkaa toistua eikä lisääaineisto tuo enää uutta tietoa. (Eskola 1998, 75.) Eläytymismenetelmän kohdalla suositus on, että aineiston määrä olisi noin 15 vastausta per kehyskertomus (Eskola 1998, 45). Tässä tutkimuksessa käytettiin hieman laajempaa aineistoa, koska tarkoituksena oli myös vertailla kehyskertomuksen variaatioiden lisäksi ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien ja lukiolaisten aineistoa keskenään.

Eläytymismenetelmässä ihminen huomioidaan aktiivisena subjektina. Ihmisen toimintaan liittyy tiettyjä säännönmukaisuuksia, ja eläytymismenetelmän tavoitteena onkin etsiä näitä toiminnan merkityksiä. (Eskola 1997, 13, 15.) Eläytymismenetelmä sopii sekä teoreettisiin tutkimuksiin että käytännöllisiin tutkimuksiin, esimerkiksi tiettyyn ongelmaan ratkaisua haettaessa (Eskola 1997, 28). Tässä tutkimuksessa käytännön ongelmana tutkitaan sitä, miksi liikuntaa harrastetaan tai ei harrasteta. Parhaimmillaan eläytymismenetelmä avaa uusia näkökulmia tutkittavaan aiheeseen pelkän todentamisen sijaan, sillä tutkittavat saavat muodostaa vapaasti käsityksensä tutkittavasta asiasta (Eskola 2007, 80). Ihmisten tieto näkyy usein juuri kertomuksissa. Eläytymismenetelmällä aktivoidaan ihmisten mielikuvitusta tuomalla tätä tietoa kertomuksiin. (Eskola 1998, 13.)

Eläytymismenetelmää on alkujaan käytetty laboratoriokeiden yhteydessä. Kritiikkiä syntyi kuitenkin koehenkilöiden huijaamisesta ja eläytymismenetelmän uudempi käyttö on noussut juuri eettisempien toimintatapojen kautta. (Eskola 1991, 8.) Suomessa eläytymismenetelmätutkimus käynnistyi vuonna 1982 Antti Eskolan johdolla. Eläytymismenetelmä on vielä varsin uusi menetelmä Suomessa ja esimerkiksi sosiaali- ja kasvatustutkimuksessa sitä on käytetty melko vähän verrattuna muihin tiedonhankintamenetelmiin. (Eskola 1998, 11.) Eläytymismenetelmän yksi lähtökohta on

ollut toimia kokeellisen menetelmän tavoin, mikä toteutetaan tässä menetelmässä kehyskertomusten varioinnin avulla. (Eskola 1998, 44).

Eläytymismenetelmän tavoitteena on ollut luoda entistä eettisempi tutkimustapa, jolloin tutkittavia ei johdeta harhaan. Eettisiä ongelmia voi kuitenkin esiintyä esimerkiksi siinä tapauksessa, että tutkittava joutuu ajattelemaan asioita kehyskertomuksen pohjalta ja eläytymään siihen, jolloin ajatus ei välttämättä ole tutkittavalle itselleen ominainen tai mieluinen. (Eskola 1998, 44.) Eläytymismenetelmä voidaan kuitenkin nähdä melko eettisenä tutkimustapana, verrattuna esimerkiksi moniin muihin tiedonhankintamenetelmiin. Vastaaminen on vapaaehtoista ja tutkittava saa ilmaista itseään kirjoittamalla, ei esimerkiksi vain laittamalla rastia ruutuun. Eskolan mukaan (1998, 66) eläytymismenetelmä tarjoaakin suhteellisen turvallisen tavan tehdä eettisesti korkeatasoista tutkimusta.

### **4.3 Aineiston keruu ja analysointi**

Keräsin tutkimuksen aineiston yhdestä lukiosta ja yhdestä ammatillisesta oppilaitoksesta. Aineisto koostuu yhteensä 59 opiskelijan tarinoista, joista 25 on lukiolaisten tarinoita ja 34 ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien tarinoita. Opiskelijat ovat ikäluokaltaan 1–3. vuoden opiskelijoita. Lukion aineiston keräsin yhdeltä ryhmältä, kun taas ammatillisesta oppilaitoksen aineiston keräsin kolmelta eri ryhmältä ryhmäkokojen pienuuden vuoksi. Aluksi tarkoitukseni oli kerätä ammatillisen puolen aineisto vain catering-alan opiskelijoilta, mutta koska sain aineistoa ryhmäkokoista joutuin vain puolet siitä, mitä olin suunnitellut, päätin hankkia aineistoa vielä lisää. Ammatillisen puolen aineiston toisen osan keräsin toiselta ammattialalta kuin catering-puolelta, sillä ajattelin tämän monipuolistavan ammatillisen puolen aineistoa. Ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevat edustavat tässä aineistossa catering-, metalli- ja autoalan opiskelijoita. Tarkoitukseni oli valita ammattialoiksi tutkimusongelman kannalta mahdollisimman neutraali joukko, enkä näin ollen kerännyt aineistoa esimerkiksi sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijoilta, koska heidän näkemyksensä aiheeseen olisivat saattaneet olla keskimääräistä suotuisimmat.

Aineiston keruu tapahtui eläytymismenetelmälle tyypillisellä tavalla. Olin tutkijana yhteydessä oppilaitosten vastuuhenkilöihin, joilta saatiin lupa kerätä aineisto oppitunneilta. Esimerkiksi juuri opitunnit tai luennot, joille ihmiset kokoontuvat, ovat eläytymismenetelmälle suotuisia paikkoja kerätä aineistoa (ks. esim. Eskola 1997, 19), koska niissä ihmisiä on jo valmiiksi paljon, eikä vastaajien tarvitse ennalta varautua tutkimukseen osallistumiseen. Niin ammatillisen oppilaitoksen kuin lukionkin aineiston keruu eteni samalla tavalla. Aluksi esittelin itseni ja kerroin, miksi olen paikalla, ja



lyhyesti ohjeistin, miten toimitaan. Painotin sitä, että kyseessä ei ole mikään koe eikä oikeita tai vääriä vastauksia ole olemassa, vaan jokainen saa vastata mielensä mukaan. Painotin myös, että mikäli ei halua, niin ei ole pakko osallistua ja voi odotella sen aikaa. Yleensä silloin tällöin törmää siihen, että muutama syystä tai toisesta ei halua vastata (ks. esim. Eskola 1997, 22). Myös tässä tapauksessa muutamat eivät halunneet osallistua tai palauttivat tyhjän paperin.

Kehyskertomukset olivat seuraavat:

(1) *Kuvittele, että Ellis on 17-vuotias opiskelija, joka harrastaa liikuntaa. Eläydy tilanteeseen ja kirjoita tarina siitä, miksi Ellis harrastaa liikuntaa. Voit tarvittaessa jatkaa kirjoittamista paperin kääntöpuolelle.*

(2) *Kuvittele, että Ellis on 17-vuotias opiskelija, joka ei harrasta liikuntaa. Eläydy tilanteeseen ja kirjoita tarina siitä, miksi Ellis ei harrasta liikuntaa. Voit tarvittaessa jatkaa kirjoittamista paperin kääntöpuolelle.*

Kehyskertomuksissa käytin mahdollisimman yksinkertaista johdattelua aiheeseen. Yleensä ohjeena onkin, että mieluummin liian lyhyt ja selkeä kuin pitkä ja monimutkainen kehyskertomus. Kehyskertomuksista kannattaakin karsia epäolennainen ja keskittyä olennaiseen (Eskola 1997, 18). Kehyskertomuksessa käytin sukupuolineutraalia nimeä *Ellis*, jotta vastaajat saavat itse mieltää, kumpaa sukupuolta tarinan henkilö on. Lisäksi kehyskertomuksissa käytin kolmatta persoonaa, sillä ajattelin, että nuorten voi olla helpompi kirjoittaa jonkun muun roolissa kuin minämuodossa.

Olin tulostanut pelkän kehyskertomuksen A4-paperin ylälaitaan sekä sekoittanut ennalta paperit niin, että joka toinen paperi oli eri kehyskertomus. Aikaa tarinoiden kirjoittamiseen annoin 20 minuuttia, mikä osoittautui sopivaksi ajaksi. Ennen papereiden keräämistä kysyin, onko kaikilla valmista. Lopuksi vielä paljastin kehyskertomusten varioinnin eli sen, että puolella oli erilainen kertomus kuin toisilla ja näin ollen he kirjoittivat tarinan eri lähtökohdista. Kysyin myös, miltä vastaaminen tuntui, ja yleisesti vastaaminen koettiin melko helpoksi.

Aineisto tuotti kokonaisuudessaan onnistuneita vastauksia. Suurin osa oli kirjoitettu tarinamuodossa Elliksen näkökulmasta, lukuun ottamatta muutamaa kertomusta, joissa kirjoitettiin Elliksestä minämuodossa. Muutama vastaus oli kirjoitettu vain lauseen parin mittaiseksi, mutta suurin osa vastauksista oli noin puolesta sivusta sivun mittaisia. Lisäksi yhteen paperiin oli vain piirretty, eikä tätä otettu analyysiin mukaan. Muutamassa muussakin paperissa oli piirroksia tekstin lisäksi, mutta piirroksiin en tässä analyysissä kiinnittänyt huomiota. Aineistoon lähdin tutustumaan ensin koodaamalla kertomukset oppilaitoksen ja kehyskertomuksen mukaan. Ammatillisessa oppilaitoksessa

opiskelevien vastaukset koodasin kirjaimella A ja lukiolaisten L. Lisäksi merkitsin kirjaimen perään kehyskertomuksen numeron eli 1 tai 2 sekä kehyskertomuksen vastauksen numeron, esimerkiksi A11. Aineistoon lähdin koodaamisen jälkeen tutustumaan lukemalla kertomukset läpi ja kirjoittamalla ne puhtaaksi. Kirjoitin vastaukset puhtaaksi niin, että korjasin mahdolliset virheet esimerkiksi isoissa kirjaimissa, pilkuissa, pisteissä ja yhdyssanoissa lukemisen helpottamiseksi, sillä muutama tarina oli kirjoitettu kokonaan ilman pisteitä ja pilkkuja.

Puhtaaksi kirjoittamisen jälkeen aloin analysoida aineistoa teemoittelun avulla. Tein ensin lukiolaisten analyysin valmiiksi, minkä jälkeen lähdin samalla tavalla analysoimaan ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien aineistoa. Oppilaitosten erikseen analysoiminen tuntui selkeältä vaihtoehdolta. Lähdin analysoimaan ensiksi aineistoa kehyskertomusten mukaan. Helpoin tapa onkin aluksi tutustua aineistoon kehyskertomus kerrallaan, koska kehyskertomuksen varioinnit sisältävät jo itsessään teemat, joista voi lähteä liikkeelle (Eskola 1997, 89). Kiinnitin huomiota ensimmäisessä kehyskertomuksessa liikunnan harrastamiseen liittyviin tekijöihin ja toisessa kehyskertomuksessa liikunnan harrastamattomuuteen liittyviin tekijöihin. Aluksi merkitsin tekstistä tutkimuskysymyksieni kannalta olennaisia tekijöitä ja sijoitin ne kehyskertomusten variaatioiden alle. Tämän jälkeen aloin tiivistää esille nousseita asioita suuremmiksi kokonaisuuksiksi ja nimesin teemat niitä kuvaavilla nimillä.

Kun teemat olivat valmiina, aloin kehittelemään niille laajempia yläkäsitteitä, joiden alle teemat sijoittaisiin. Yläkäsitteiksi muodostuivat vähitellen fyysiset, psyykkiset, sosiaaliset ja ulkoiset tekijät. Aluksi muodostin yläkäsitteet liikunnan harrastamiseen liittyviin teemoihin, mutta siirtyessäni analysoimaan liikunnan harrastamattomuuteen liittyviä teemoja, huomasin, että samat yläkäsitteet sopivat myös niihin. Näin ollen sekä liikunnan harrastamiseen että harrastamattomuuteen liittyvät teemat on jaoteltu fyysisiin, psyykkisiin, sosiaalisiin ja ulkoisiin tekijöihin.

Myös laadulliseen analyysiin voi sovittaa määrällistä analyysia esimerkiksi taulukoinnin avulla (Eskola 1997, 86). Yläkäsitteistä ja teemoista laadin taulukon ja laskin taulukkoon, kuinka monta kertaa mikäkin teema esiintyi aineistossa, kuitenkin niin, että otin huomioon saman teeman vain yhden kerran samassa tarinassa, vaikka se olisi mainittu tarinassa useampaan kertaan. Joissakin tarinoissa sama teema mainittiin moneen kertaan ja tämä olisi saattanut näin vääristää aineistoa. Laskeminen helpotti aineiston hahmottamista ja käsittelyä. Taulukoita voi laatia ja verrata esimerkiksi eri ryhmiltä kerättyjä vastauksia (Eskola & Suoranta 1998, 164). Tässä tapauksessa laadin omat taulukot ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien ja lukiolaisten vastauksista, joten vertaileminen kahden oppilaitoksen kesken oli näin helpompaa. Lopuksi laadin tutkimusraporttiin vielä tiivistävät taulu-

kot, jotka havainnollistavat keskeiset tulokset siitä, miksi lukiolaiset tai ammattiin opiskelevat harrastavat tai eivät harrasta liikuntaa sekä vertailevat taulukot, joista ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoiden ja lukiolaisten tuloksia voi vertailla. Teemat sijoitin taulukkoon kunkin yläkäsitteen alle siinä järjestyksessä, mitä teemaa esiintyi eniten ja merkitsin perään, kuinka monta kertaa mikäkin teema oli eri tarinoissa esiintynyt. Mikäli teemoja esiintyi saman yläkäsitteen alla saman verran, laitoin teemat peräkkäin sattumanvaraisessa järjestyksessä. Lisäksi laskin taulukon alle kuinka monta kertaa mikäkin yläkäsitteen teema esiintyi tarinoissa.

#### **4.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys**

Tutkimuksen ja etiikan suhde on kaksinainen. Tutkimuksen tulokset vaikuttavat eettisiin ratkaisuihin, mutta toisaalta eettiset kannat vaikuttavat tutkijan tekemiin ratkaisuihin. Eettisyyteen kuuluu myös tutkimuksen luotettavuus. Eettisyys ja luotettavuus koskevat esimerkiksi tutkimuksen laatua. Tutkijan tulee myös itse olla eettisesti sitoutunut tutkimukseensa. Tutkimuksen etiikka voi liittyä esimerkiksi itse tutkimustoimintaan, kuten tutkittavien informoimiseen, aineiston keräämiseen, analyysimenetelmien luotettavuuteen, anonymiteettiin, tulosten esittämistapaan ja siihen, millaisia keinoja tutkija käyttää. Näiden lisäksi tutkimusetiikkaa voidaan pohtia moraalisisina valintoina, sillä kaikki tutkimuksessa tehdyt valinnat ovat moraalisia valintoja. Tähän eettiseen pohdintaan kuuluu myös se, miten tutkittava aihe valitaan, sekä se, mitä pidetään tärkeänä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 125, 127–128.)

Pelkästään tutkimusaiheen valinta on eettinen ratkaisu. Tutkimuskohteen valinnassa tulee ottaa huomioon, miksi tutkimukseen ryhdytään ja kenen ehdoilla aihe valitaan. Ongelmallista on muun muassa se, miten aiheen yhteiskunnallinen merkittävyys tulisi ottaa huomioon. Aiheen valinnan lisäksi tutkimuksen kohteena olevien henkilöiden kohtelussa tulee ottaa huomioon eettisyys. Huomiota tulee kohdistaa erityisesti tiedonhankintatapoihin ja koejärjestelyihin. Ihmisiin kohdistuvassa tutkimuksessa on selvitettävä, miten henkilöiden suostumus hankitaan, mitä tietoa heille annetaan ja mitä riskejä heidän osallistumiseensa sisältyy. Ihmisiin kohdistuvassa tutkimustyössä otetaan huomioon erityisesti ihmisten kunnioittava kohtelu. Esimerkiksi aineiston keräämisessä kiinnitetään huomiota anonyymiuteen, luottamuksellisuuteen sekä aineiston asianmukaiseen tallentamiseen. Lisäksi kaikissa tutkimustyön vaiheissa toimitaan rehellisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 27–29.) Tutkimuksen uskottavuus ja tutkijan eettiset ratkaisut kulkevat rinnakkain. Tutkijan tulee

noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä ja myös uskottavuus perustuu siihen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 132–133.)

Laadullisessa tutkimuksessa aineistonkerääjä on tutkija itse, joten tutkijalla on oma roolinsa koko tutkimusprosessissa. Tärkeää on tutkimustoiminnan ymmärtäminen, joka on myös eräänlainen oppimistapahtuma. Tutkijan näkemykset tutkittavasta ilmiöstä suuntaavat osaltaan tutkimuksen kulua. (Kiviniemi 2010, 70, 74.) Myös laadullisen aineiston analysointi on prosessinomainen. Analysoinnin tavoitteena on löytää keskeiset ydinkategoriat, jotka kuvaavat tutkittavaa ilmiötä ja joiden varaan tutkimustulosten analysointi voidaan perustaa. Tutkijan rooli on keskeinen, sillä viime kädessä tutkija päättää, mikä on oleellista. (Kiviniemi 2010, 79–81.) Tutkijan tulee olla tietoinen siitä, mitä hän aineistostaan hakee ja miksi hän on sen kerännyt. Tutkija joutuu tekemään monia eri valintoja tutkimusprosessin aikana. Olennaista on, että tutkija perustelee tekemänsä valinnat. (Eskola 2010 182, 202.)

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnista ei ole olemassa yksiselitteisiä ohjeita, mutta huomiota tulee kiinnittää ainakin seuraaviin seikkoihin: tutkimuksen kohteeseen ja tutkimuksen tarkoitukseen, omiin sitoumuksiin tutkijana kyseisessä tutkimuksessa, aineiston keruuseen, tutkimuksen tiedonantajat, tutkija-tiedonantaja -suhteeseen, tutkimuksen kestoon, tutkimuksen luotettavuuteen sekä tutkimuksen raportointiin. Tutkijan tulee antaa lukijoille perustelut aineiston kokoamisesta ja analysoinnista. Tutkimustulokset ovat ymmärrettävämpiä, kun tiedetään, miten on toimittu. Kun tutkija antaa raportissaan riittävästi tietoa siitä, mitä on tehty, lukijat pystyvät arvioimaan tutkimusta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 140–141.)

Olen tässä tutkimuksessa pyrkinyt toimimaan mahdollisimman eettisesti. Olen parhaani mukaan perustellut tutkimusaiheen merkitsevyyttä ja raportoinut kaikki tutkimuksen vaiheet ja tekemäni valinnat mahdollisimman kattavasti. Tässäkään tutkimuksessa laadulliselle tutkimukselle tyypillisesti tutkimuksen vaiheet eivät edenneet lineaarisesti järjestyksessä suunnitelmien mukaan, vaan tutkimusprosessi eli matkan varrella. Olen kiinnittänyt erityistä huomiota aineiston keruuseen ja nuorten rooliin siinä. Aineisto kerättiin eläytymismenetelmällä, jossa nuoret kirjoittivat pienen tarinan liikunnan harrastamisen tai harrastamattomuuden näkökulmasta. Nykypäivänä nuoret saattavat kokea painetta liikunnan harrastamisesta, niin että he ajattelevat, että liikuntaa ”pitäisi” harrastaa. Luulen, että esimerkiksi haastattelutilanteessa nuorilla olisi saattanut olla suurempi kynnys kertoa erityisesti liikunnan harrastamattomuuden syistä kuin eläytymällä tarinan muotoon ja kertoa tätä kautta niistä.

Koska aineisto kerättiin koulun oppitunnilta osassa ryhmissä opettajan läsnä ollessa, saattoi tilanne muistuttaa koetilannetta paperin jakoineen. Pyrin kuitenkin luomaan luokkaan rennon ilmapiirin. Korostin, että jokainen saa vastata oman mielensä mukaan eikä oikeita vastauksia ole olemassa. Lisäksi painotin sitä, että vastaaminen tapahtuu nimettömästi ja on vapaaehtoista. Mikäli ei halunnut osallistua tutkimukseen, odotteli sen aikaa. Osa saattoi kuitenkin tuntea sosiaalista painetta vastaamiseen, koska muutkin vastasivat. Lisäksi osa saattoi joutua eläytymään omaa mielipidettään vastaiselle kannalle, esimerkiksi jos itse harrasti liikuntaa, niin pitikin kirjoittaa tarina siitä, miksi liikuntaa ei harrasta. Lopuksi vielä kerroin lisää tutkimuksesta ja kysyin, miltä tarinan kirjoittaminen tuntui. Tutkimuksen lähtökohtana oli vertailla ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien ja lukiolaisten vastauksia, ja tässä tapauksessa luotettavuutta saattaa heikentää se, että lukiolaisten vastauksia saatiin 25 ja ammattiin opiskelevien 34. En kuitenkaan katsonut tarpeelliseksi tämän vuoksi karsia ammattiin opiskelevien tarinoita tai hankkia lisää aineistoa lukiolaisilta.

# 5 TUTKIMUKSEN TULOKSET

## 5.1 Ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien käsityksiä liikunnan harrastamisesta

Tutkimuksen tuloksia lähdetään käsittelemään ensin ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien osalta. Tuloksia käydään läpi kehystettömien mukaan, eli ensin käsitellään sitä, **miksi ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevat harrastavat liikuntaa** ja tämän jälkeen sitä, miksi ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevat eivät harrasta liikuntaa. Tutkimuksen tulosten keskeiset teemat on jaoteltu fyysisiin, psyykkisiin, sosiaalisiin ja ulkoisiin tekijöihin, joita lähdetään käsittelemään järjestyksessä tekijä ja teema kerrallaan sitaattien ja teorian tukemana.

Liikunnan harrastamisen **fyysisiin tekijöihin** liittyi ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien kohdalla halu olla hyvässä kunnossa, ulkonäköön liittyvät syyt, laihtuminen sekä terveys ja hyvinvointi. Fyysisistä tekijöistä korostui monessa tarinassa se, että liikuntaa harrastettiin, jotta pysyttiin kunnossa. Hyvä kunto mainittiin monessa tarinassa:

*”Ellis harrastaa liikuntaa, koska hän haluaa pitää kuntosaa hyvänä.” (A114.)*

*”Ellis harrastaa liikuntaa, koska haluaa pitää peruskuntosaa kunnossa.” (A18.)*

Lisäksi useammassa tarinassa puhuttiin siitä, että harrastetaan liikuntaa ulkonäön vuoksi. Useassa tarinassa puhuttiin esimerkiksi ”hyvästä kropasta”:

*”Liikunta saa myös kropsaa näyttämään hyvältä.” (A11.)*

Haluttiin näyttää hyvältä myös muiden silmissä:

*”Ellis harrastaa liikuntaa, koska haluaa näyttää hyvältä muiden silmissä.” (A13.)*

Ulkonäöllisesti hyvään krooppaan liitettiin muun muassa kuntosalilla käynti ja sitä perusteltiin sillä, että haluttiin viehättää vastakkaista sukupuolta:

*”Jos Ellis käy salilla, hän tietää myös, että naitit tytöt tykkävät hyvä kropsaisista pojista. Elliksellä on kaunis nuori tyttö kiikarissa ja hän urheilee saadakseen itsensä hyvään kuntoon.” (A12.)*

Nykypäivän ”fitnessbuumi” näkyy lihaksikkuuden arvostamisen hyvän ulkonäön perusteena, ja myös se näkyi tarinoissa:

*”Hän saattaa haluta lihaksia.” (A13.)*

Muutamissa tarinoissa liikuntaa harrastettiin siksi, että haluttiin laihtua. Osassa tarinoista puhuttiin laihduttamisesta nimenomaan liikunnan avulla:

*”Voi olla, että hän haluaa myös laihtua, ja liikunta on paras vaihtoehto siihen tarkoitukseen.” (A17.)*

Joissakin tarinoissa tarinan henkilö oli ylipainoinen ja halusi harrastaa liikuntaa siksi, että laihtuisi, ja liikunta olikin ollut keino ylipainon karistamiseen:

*”Ellis oli ennen ylipainoinen. Ellis päätti eräänä päivänä laihduttaa. (--) Ellis alkoi lenkkeillä ja syödä oikein. Nyt Ellis on liikunnan avulla laihduttanut 20 kiloa.” (A116.)*

Muutamissa tarinoissa näkyivät liikunnan harrastamisen motiiveina terveys ja hyvinvointi. Liikunnan avulla haluttiin pysyä terveenä ja hyvinvoivana:

*”Liikunta pitää ihmisen terveenä ja hyvinvoivana.” (A11.)*

Fyysisistä tekijöistä liikunnan harrastamisen perusteena ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien tarinoissa näkyi etenkin halu olla hyvässä kunnossa. Liikunnan avulla haluttiin kunnosta pitää huolta. Myös muiden tutkimusten mukaan halu olla hyvässä kunnossa, on yksi keskeinen nuorten liikuntaan liittyvä motiivi (ks. esim. Karvonen, Rahkola & Nupponen 2008, 11; Myllyniemi & Berg 2013, 73–74; Telama 1986, 163). Lisäksi monessa tarinassa näkyivät ulkonäkösyöt ja hyvän kropan tavoittelu liikunnan avulla. Myös muiden tutkimusten mukaan liikunnan harrastamiseen liittyvät motiivit voivat liittyä juuri ulkonäköön, kuten vartalon ulkomuodon parantamiseen (ks. esim. Karvonen, Rahkola & Nupponen 2008, 11; Laakso 2007, 21; Telama 1986, 165).

Liikuntaa harrastettiin myös laihduttamisen ja ylipainon karistamisen vuoksi. Liikunnan on todettu olevan hyödyllistä juuri painonhallinnan kannalta (ks. esim. Telama 1986, 165; Vuori 2003, 22). Myös terveyssyyt ja hyvinvointi olivat yksi syy liikunnan harrastamiseen. Liikunnalla onkin monia suotuisia vaikutuksia terveyden kannalta (ks. esim. Fogelholm 2005, 166–167) ja liikunnan harrastamista perustellaan usein juuri terveysvaikutusten kautta (ks. esim. Karvonen, Rahkola & Nupponen 2008, 11; Telama 1986, 164).

**Psyykkisiä tekijöitä**, jotka olivat yhteydessä liikunnan harrastamiseen ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevilla, olivat energian saaminen liikunnasta ja jaksaminen sekä stressin purku.

Liikunnan koettiin tarinoissa antavan energiaa päivään:

*”Kun otan itselleni aikaa ja käyn liikkumassa – oli se sitten pieni iltalenkki, salitreeni tai ratsastustunti – saan enemmän energiaa joka päivälle” (A14.)*

Lisäksi samassa tarinassa liikunnan koettiin auttavan jaksamaan sitä kautta, että saa nukuttua paremmin:

*”Luulen sen johtuvan siitä, että kun liikun, myös nukun hyvin, joten jaksan paremmin!” (A14.)*

Myös toisessa tarinassa viitattiin nimenomaan unensaantiin ja jaksamiseen sekä väsymyksen poistoon liikunnan avulla:

*”Se voi myös piristää, auttaa unen saantiin, sillä saa purettua ylimääräistä energiaa, parantaa verenkiertoa, poistaa väsymystä.” (A17.)*

Muutamassa tarinassa liikunta liitettiin stressin purkuun. Seuraavassa esimerkiksi liikunta kuvaillaan pakotieksi arjen ongelmista, jolloin pääsee hetkeksi irti arjen ”häslingistä”:

*”Tai sitten se on pakotie arjen ongelmista, kun liikut et stressaa arkea niin paljon ja saat paussin kaikesta häslingistä.” (A11.)*

Myös toisessa tarinassa viitattiin nimenomaan siihen, että arjen askareet unohtuvat ja liikunnan avulla pystyy rauhoittumaan:

*”Juoksentelen siksi, kun haluan ja se saa minut rauhoittumaan ja saan kaikki arjen askareet pois niskoiltani.” (A110.)*

Lisäksi stressaaminen liitettiin opiskeluun. Tarinan henkilö oli kuitenkin löytänyt liikunnasta avun stressin hallintaan:

*”Opiskelijana saattaa jäädä liikunnan harrastaminen vähälle, koska on läksyt, kokeet, näytöt yms. asiat aiheuttamassa stressiä. Mutta minä olen tajunnut liikunnan olevan hyödyksi tässä stressissä.” (A14.)*

Liikunnan henkinen merkitys yksilölle perustuu suurilta osin yksilön subjektiiviseen kokemukseen liikunnasta (ks. esim. Vuolle, Telama & Laakso 1986, 20). Liikunnan harrastamisen psyykkisiin tekijöihin liittyi ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevilla etenkin energian saanti, joka näkyi esimerkiksi paremmin jaksamisena ja parempana unenlaatuna. Tutkimusten mukaan fyysisellä aktiivisuudella ja liikunnalla voikin olla edullisia vaikutuksia uneen (ks. esim. Buckworth & Dishman 2001, 181; Härmä & Kukkonen-Harjula 2010, 251). Lisäksi liikunnan harrastamisen on todettu olevan yhteydessä juuri energisyyden ja vireyden tunteisiin (ks. esim. Karvonen, Rahkola & Nupponen 2008, 11; Nupponen 2005, 49; Telama 1986, 162).

Myös stressin purku mainittiin useammassa tarinassa. Liikunnan avulla arjen murheet unohtuivat ja päästiin hetkeksi irti arjesta. Lisäksi liikunnan katsottiin olevan hyvää vastapainoa opiskeluista joh-



tuvalle stressille. Liikunta saattaakin vähentää koettua stressiä (ks. esim. Buckworth & Dishman 2002, 79). Liikunta voi tuottaa tilapäisen rentoutumisen ja rauhoittumisen tunteen, ja sen on todettu vähentävän yleisesti kuormittuneisuutta, ja sen voidaan katsoa olevan näin yhteydessä myös mielen-terveyteen (ks. esim. Nupponen 2005, 54; Telama 1986, 162).

**Sosiaalisista tekijöistä** liikunnan harrastamiseen liittyi ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien tarinoissa kaverien merkitys. Yhdessä tarinassa liikuntaa alettiin harrastaa sen takia, että saataisiin kavereita ja loppujen lopuksi liikunnan harrastamisella ja uusilla kavereilla oli suuri merkitys tarinan henkilön elämään:

*”Ellis on 17-vuotias ylipainoinen tyttö, jolla ei ole kavereita. Hän on päättänyt ruveta harrastamaan liikuntaa saadakseen kavereita. (--) Hän tajusi, että saisi kavereita, jos liittyisi johonkin seurueeseen. Lentopallo kuulosti hyvältä sekä pesäpallo. Hän pääsi molempia harrastamaan, mutta kyllästyi lentopalloon nopeasti. Kavereita rupesi tulemaan ja hän rupesi myös heidän kanssa harrastamaan tanssia. Ellis huomasi, että hän oli kuin uusi tyttö ja vihdoinkin ja viimein hänellä on kavereita ja harrastuksia. Hän haluaa jatkaa urheilua jatkossakin.” (A117.)*

Lisäksi liikunnan yhteisöllisyys korostui yhdessä tarinassa:

*”Liikunnassa on tiettyä ryhmähenkeä eikä ketään jätetä yksin, vaikka ei tunnettaisikaan.” (A11.)*

Liikunnan sosiaaliset motiivit voivat liittyä esimerkiksi yhdessäoloon ja siitä saatuun mielihyvään (ks. esim. Telama 1986, 165). Sosiaalisista tekijöistä liikunnan harrastamista ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien tarinoissa perusteltiin kaverien ja liikunnan yhteisöllisyyden kautta. Myös muiden tutkimusten mukaan sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemukset ovat olennaisia motivaation lähteitä liikunnassa (ks. esim. Liukkonen & Jaakkola 2013, 148). Liikunnan avulla voi saada uusia kavereita ja kavereiden kanssa voi innostua myös uusista lajeista. Lisäksi liikunta tarjoaa yhteisöllisyyttä ja ryhmähenkeä: nuori kokee kuuluvansa johonkin eikä pelkää jäävänsä yksin. Tutkimusten mukaan erityisesti ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevilla sosiaalisilla suhteilla ja vertaistuella on tärkeä merkitys liikunnan harrastamisessa (ks. esim. Liimakka, Jallinoja & Hankonen 2013, 37).

**Ulkoisista tekijöistä** liikunnan harrastamiseen liittyi yhdessä tarinassa liikunnan harrastaminen tulevaisuuden haaveiden ja unelmien vuoksi, yhdessä internet toimi liikuntaan kannustimena, sekä yhdessä tarinassa liikunnasta innostuttiin kuntoutuksen aikana.

Liikunta liitettiin tulevaisuuden haaveisiin, ja seuraavassa tarinassa tavoitteena oli päästä huippu-urheilijaksi ja liikuntaa harrastettiin sen vuoksi, että omat tavoitteet toteutuisivat:

*”Ellis rakastaa juoksemista ja yleisurheilua suunnattomasti, siksi hän on päättänyt, että hän urheilee niin kovasti, että pysyy hyvässä kunnossa ja voi osallistua kisoihin. Hänen unelmansa olisi olla huippu-urheilija.” (A113.)*

Yhdessä tarinassa internet oli innostanut terveellisiin elämäntapoihin ja liikunnan harrastamiseen. Aluksi tarinassa kuvattiin sitä, kuinka liikunnallinen Ellis nykyään on, vaikka ennen hän ei ollut liikunnallinen, mutta löysi internetistä motivaatiota terveelliseen elämään ja liikkumiseen:

*”Mutta Ellis ei ole aina ollut näin liikunnallinen. Vielä yläasteenkin ajan hän vihasi liikkumista ja oli kropaltaan huonossa kunnossa. Hän sai internetistä motivaatiota terveelliseen elämään ja liikkumiseen ja se into lähti siitä.” (A111.)*

Lisäksi yhdessä tarinassa liikunnasta oli innostuttu leikkauksen jälkeisenä kuntoutuksen aikana:

*”Ellis rupesi harrastamaan liikuntaa aluksi lonkkaleikkauksen takia, jonka jälkeen hänen piti kuntouttaa lonkka. Kuntoutuksen aikana hän innostui liikunnasta ja rupesi siis harrastamaan kaikennäköistä urheilua.” (A18.)*

Ulkoisiin tekijöihin liittyi ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien kohdalla liikunnan harrastamisessa yksi tarina, jossa liikuntaa harrastettiin tulevaisuuden haaveiden ja unelmien vuoksi. Tutkimusten mukaan esimerkiksi kilpailuissa menestyminen voi olla nuorilla yksi liikunnan harrastaminen motiivi (ks. esim. Karvonen, Rahkola & Nupponen 2008, 11). Yhdessä tarinassa internet toimi innostuksen lähteenä liikuntaan. Tulevaisuudessa internetin rooli liikuntaan motivoijana voi olla suuri etenkin nuorten osalta, jotka viettävät muutenkin paljon aikaa tietokoneen ääressä. Lisäksi yhdessä tarinassa kuntoutuksen aikana innostuttiin liikunnasta. Juuri esimerkiksi sairauden hoito tai jonkin alueen kuntoutus saattaa johtaa siihen, että liikuntaa aletaan harrastaa muutenkin (ks. esim. Telama 1986, 164).

Alla olevaan taulukkoon on tiivistetty keskeiset tulokset siitä, miksi ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevat harrastavat liikuntaa. Taulukkoon on sijoitettu teemat fyysisten, psyykkisten, sosiaalisten ja ulkoisten tekijöiden mukaan. Jokaisen teeman perään on merkitty, kuinka monessa tarinassa se esiintyi ja alle on laskettu kuinka monta mainintaa eri tarinoissa kuhunkin tekijään yhteensä liittyi.

## TAULUKKO 1. Miksi ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevat harrastavat liikuntaa?

Fyysiset tekijät	Psyykkiset tekijät	Sosiaaliset tekijät	Ulkoiset tekijät
Halu olla hyvässä kunnossa (8)	Energiansaanti (3)	Kaverit (2)	Tulevaisuuden haaveet ja unelmat (1)
Ulkonäkö (4)	Stressin purku (3)		Internet (1)
Laihtuminen (4)			Kuntoutus (1)
Terveys (3)			
<b>= 19 mainintaa</b>	<b>= 6 mainintaa</b>	<b>= 2 mainintaa</b>	<b>= 3 mainintaa</b>

Seuraavaksi käsitellään sitä, **miksi ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevat eivät harrasta liikuntaa**. Tuloksia käsitellään fyysisestä, psyykkisestä, sosiaalisesta ja ulkoisesta näkökulmasta järjestyksessä teemojen mukaan sitaattien ja teorian kautta.

**Fyysisistä tekijöistä** ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien tarinoissa nousi esiin sairaus tai vamma liikunnan harrastamisen esteenä sekä lihavuus. Yhdessä tarinassa liikunnan harrastamisen esteenä oli anoreksia. Liikuntaa olisi haluttu harrastaa, mutta anoreksian vuoksi sitä ei saatu harrastaa:

*”Ellis ei harrasta liikuntaa, koska hänellä on sairaus, joka estää häntä liikkumasta. Ellis haluaisi liikkua, mutta tällä hetkellä hän ei saa. Hänellä on anoreksia ja häneltä on kielletty liikunta, kunnes hän on taas fyysisesti terve ja normaalipainoinen.” (A21.)*

Toisessa tarinassa liikunnan harrastamisen esteenä olivat nivelvaivat:

*Ellis on 17-vuotias opiskelija, hän ei voi harrastaa liikuntaa, koska nivelet on huonossa kunnossa. Talvisin pelkästään kävely on vaikeaa, koska kylmä ilma saa nivelet särkemään. (A212.)*

Yhdessä tarinassa liikunnan harrastamattomuutta perusteltiin lihavuudella ja jaksamattomuudella:

*”Ellis on lihava eikä jaksaa liikkua.” (A210.)*

Ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien tarinoissa liikunnan harrastamattomuus liitettiin fyysisten tekijöiden osalta fyysiseen sairauteen tai vammaan sekä yhdessä tarinassa lihavuuteen ja jaksamattomuuteen. Fyysinen sairaus tai vamma aiheutti sen, ettei yksinkertaisesti voitu tai saatu liikkua, vaikka olisi ehkä haluttu. Lisäksi lihavuus ja jaksamattomuus nähtiin yhtälönä, miksi liikuntaa ei harrastettu. Myös muiden tutkimusten mukaan terveydelliset syyt sekä energian puute ja jaksamattomuus

mattomuus ovat yhteydessä liikkumattomuuteen (ks. esim. Vuori 2003, 45). Lisäksi lihavuus tai ylipaino voi rajoittaa halua osallistua liikuntaan (ks. esim. Laakso, Nupponen & Telama 2007, 57).

**Psyykkisistä tekijöistä** ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien kohdalla liikunnan harrastamattomuuteen liittyvissä tarinoissa esiintyi jaksamattomuus, se, että on muuta parempaa tekemistä, kiinnostamattomuus liikuntaa kohtaan sekä psyykkiset ongelmat.

Useassa tarinassa tuotiin esiin jaksamattomuus. Jaksamattomuus liittyi erityisesti koulupäiviin. Koulupäivän jälkeen oltiin väsyneitä, minkä vuoksi ei jaksettu lähteä urheilemaan:

*”Koulupäivän jälkeen on väsynyt, eikä välttämättä jaksata lähteä urheilemaan.” (A25.)*

Myös toisessa tarinassa puhuttiin nimenomaan rankoista koulupäivistä, joiden jälkeen on väsynyt eivätkä voimat riittä liikunnan harrastamiseen:

*”Rankkojen päivien jälkeen on vain helpompi lösähtää sänkyyn ja syödä jotain ja ehkä ottaa päiväunet. Ei voimat riitä lähtemään opiskelutuntien jälkeen pitkälle lenkille tai salille.” (A27.)*

Yhdessä tarinassa ei jaksettu harrastaa liikuntaa, mutta jaksettiin pelata. Olisi haluttu aloittaa liikunnan harrastaminen, mutta ei kuitenkaan jaksettu:

*”Hän ei jaksata harrastaa liikuntaa. Kun Ellis pääsee koulusta kotiin, hän rupeaa vain pelaamaan tai jotain, eikä harrastaa liikuntaa. Ja kun ei jaksata enää pelata, rupeaa nukkumaan. Hän haluaisi ruveta harrastamaan liikuntaa, mutta hän ei jaksata.” (A217.)*

Monissa tarinoissa tuotiin kiinnostamattomuuden lisäksi esiin se, että on muuta ”parempaa” tekemistä kuin harrastaa liikuntaa:

*”On aina ”parempaa” tekemistä kuin lähteä esim. lenkille, muut asiat kiinnostavat enemmän.” (A25.)*

Erityisesti kavereiden kanssa oleminen nähtiin tärkeämmäksi tekemiseksi kuin liikunnan harrastaminen:

*”En harrastaa liikuntaa, koska mulla on muutakin. On paljon nuoria, jotka ei harrastaa. Ei mun mielestä vaan tarvi harrastaa, mieluummin oon kavereiden kanssa tai jotain tommosta, kun kulutan elämäni siihen et harrastan jotai.” (A24.)*

Yhdessä tarinassa Ellis oli vaihtunut Eelikseksi ja liikkumattomuutta perusteltiin sillä, että pelataan mieluummin eikä aikaa ole ”mukamas muuhun”. Lisäksi tarinassa otettiin esille juominen ja kaupassa hilluminen:

*”Eelis ei vaan liiku. Pelaaminen kivempaa, aikaa ei oo mukamas muuhun. Juominen ja kauppas hilluminen on myös Eeliksens mieleen.” (A25.)*

Myös toisessa tarinassa nimenomaan pelaaminen tietokoneella ja puhelimella nähtiin kiinnostavampana tekemisenä kuin liikunta:

*”Ellistä ei kiinnosta liikunta, hän pelaa vain tietokoneella ja puhelimella.” (A217.)*

Liikunnan harrastamattomuutta perusteltiin muutamissa tarinoissa niin, että liikunta ei yksinkertaisesti kiinnosta:

*”Häntä ei paljon liikunta kiinnosta.” (A213.)*

*”Olen Ellis. En harrasta liikuntaa, koska ei kiinnosta.” (A26.)*

Tarinoiden henkilöillä esiintyi myös erilaisia psyykkisiä ongelmia ja haasteita, joiden vuoksi liikuntaa ei harrastettu. Seuraavan esimerkin tarinassa kuvattiin aluksi sitä, kuinka Ellis oli masentunut eikä hän ollut löytänyt elämän-, saati sitten liikunnan iloa:

*”Ellis oli umpikujassa. Hänellä ei ollut elämän – eikä liikunnan iloa.” (A23.)*

Lisäksi yhdessä tarinassa liikuntaa ei harrastettu huonon itsetunnon vuoksi, sillä ei uskallettu liikkua ryhmässä:

*”Hänellä on huono itsetunto eikä uskalla liikkua ryhmässä.” (A210.)*

Uskaltamattomuus tuotiin myös toisessa tarinassa esiin, tässä tapauksessa uskaltamattomuus kokeilla uusia asioita:

*”Ellis ei välttämättä uskalla kokeilla uusia asioita.” (A29.)*

Liikunnan harrastusta voi rajoittaa muidenkin tutkimusten mukaan kiinnostuksen puute (ks. esim. Telama 1986, 174). Ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien osalta psyykkisiin tekijöihin ja liikunnan harrastamattomuuteen liitettiin erityisesti kiinnostamattomuus ja se, että on muuta parempaa tekemistä. Liikuntaharrastus kilpaileekin monien muiden vapaa-ajanviettomahdollisuuksien kanssa (ks. esim. Itkonen 2013, 84). Liikunnan harrastamattomuus voi liittyä muidenkin tutkimusten mukaan siihen, että aika kuluu muissa harrastuksissa (ks. esim. Karvonen, Rahkola & Nupponen 2008, 11). Liikunta ei kiinnostanut ja esimerkiksi kaverien kanssa oleminen ja pelaaminen nähtiin paremmaksi tekemiseksi. Lisäksi erilaiset psyykkiset ongelmat, kuten masennus tai uskaltamattomuus huonon itsetunnon takia, estivät liikunnan harrastamisen. Muidenkin tutkimusten mukaan psyykkiset ongelmat vähentävät halua osallistua liikuntaa (ks. esim. Ojanen 2001, 105). Myös jaksamattomuus, erityisesti rankkojen koulupäivien jälkeen, oli este liikunnan harrastamiselle.

**Sosiaaliset tekijät** liikunnan harrastamattomuudessa liittyivät ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien kohdalla kavereiden rooliin. Liikuntaa ei harrastettu joko siksi, että omat kaverit eivät harrastaneet, tai siksi, ettei ole kavereita, joiden kanssa liikuntaa harrastaisi:

*”Elliksellä ei ole mitään harrastuksia, koska hänen kaverinsa eivät harrasta mitään. Jos kaverit alkaisivat harrastaa liikuntaa, niin he voisivat ottaa Elliksen mukaan. Tai sitten Elliksellä ei ole kavereita.” (A29.)*

Sosiaaliset tekijät liikunnan harrastamattomuudessa liittyivät ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien tarinoissa kavereiden rooliin. Kavereiden puute voikin rajoittaa liikunnan harrastamista (ks. esim. Telama 1986, 174). Liikuntaa ei harrasteta, koska kaveritkaan eivät niin tee tai sitten ei ole kavereita. Muidenkin tutkimusten mukaan nuorten liikunnan harrastamattomuudessa voi näkyä se, etteivät kaveritkaan harrasta liikuntaa (ks. esim. Karvonen, Rahkola & Nupponen 2008, 11). Tästä voi päätellä, että yksin ei halua liikkua, vaan siihen tarvitaan mukaan kaverit. Sosiaalisilla suhteilla ja vertaistuella on myös muiden tutkimusten mukaan suuri merkitys erityisesti ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien liikunnan harrastamisessa (ks. esim. Liimakka, Jallinoja & Hankonen 2013, 37).

**Ulkoisiin tekijöihin** ja liikunnan harrastamiseen liittyviä teemoja olivat ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien tarinoissa harrastusten maksut, ajanpuute, se, ettei ollut löydetty kiinnostavaa liikuntalajia, sekä yhdessä tarinassa se, katsottiin liikkuvan koulussa jo tarpeeksi.

Harrastusten maksut liikunnan harrastamisen rajoitteena näkyivät muutamissa tarinoissa. Perheellä ei ollut varaa maksaa harrastuksia, eikä mieluisia ilmaisia harrastuksia ollut:

*”Ellis ei harrasta liikuntaa, koska hänen perheellä ei ole varaa maksaa harrastusmaksuja. Mitään ilmaisia harrastuksia, mistä Ellis pitäisi, ei ole.” (A27.)*

Lisäksi liikunnan harrastamattomuus maksujen vuoksi, näkyi etenkin opiskelijan asemassa:

*”Monet urheiluharrastuksen maksavat, eikä opiskelijalla välttämättä ole rahaa.” (A28.)*

Harrastusmaksujen lisäksi ajanpuute oli ulkoisista tekijöistä keskeinen teema, joka näkyi useammassa ammatillisen oppilaitoksen opiskelijan tarinassa. Tarinoissa ajanpuute liittyi etenkin siihen, että koulutöiltä ja kaverien kanssa olemiselta ei enää jää aikaa liikunnan harrastamiseen:

*”Joskus saattaa saada tehtäviä kotiin joiden takia ei ehdi. (--) Kavereitten kanssa oleminenkin vie paljon aikaa ja kavereitahan ei saa unohtaa.” (A27.)*

*”Elliksellä ei ole aikaa liikuntaan, koska hän panostaa opiskeluun niin paljon. Hän viettää paljon aikaa kavereidensa kanssa ja sekin vie hänen aikaansa.” (A213.)*

Osa ei harrastanut liikuntaa siksi, että ei ollut löytänyt itselleen mieluisaa lajia, jossa liikunta olisi mielekästä:

*”Ei välttämättä ole löytynyt omaa lajia, jotta liikunta olisi mielekästä.” (A25.)*

Lisäksi kun mieleistä liikuntaharrastusta ei ollut löytynyt, on muitakin harrastuksia, joista pitää:

*”Olipa kerran Ellis, joka ei tykännyt harrastaa liikuntaa, koska ei ole keksinyt mitään harrastusta, josta pitäisi ja on keksinyt muutakin tekemistä kuin liikunta. Esimerkiksi videopelit ja elokuvat ovat Elliksen mieleen.” (A214.)*

Yhdessä tarinassa tuotiin esiin se, että liikuntaa ei tarvitse harrastaa, koska koulussa liikkuu jo tarpeeksi:

*”Koska hän saa itsensä mielestä tarpeeksi liikuntaa koulussa.” (A22.)*

Tarina ei kerro, tarkoitettiinko tässä koulun liikuntatunteja vai koko koulun liikuntaa, esimerkiksi koulumatkoja.

Ulkoisista tekijöistä liikunnan harrastamattomuudessa ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien kohdalla tarinoissa näkyivät erityisesti liikuntaan liittyvät maksut. Kustannukset ovatkin yksi liikunnan harrastamista rajoittava tekijä, vaikkakaan ei kovin yleinen (ks. esim. Vuori 2003, 45–46). Opiskelijana ei ollut varaa maksaa harrastusmaksuja tai perhe ei pystynyt harrastusmaksuissa tukemaan. Myös ajanpuute, joka johtui etenkin koulutöistä ja kavereiden kanssa olemisesta johtuen oli liikunnan harrastamattomuuteen. Myös muiden tutkimusten mukaan erityisesti ajanpuute rajoittaa liikunnan harrastamista (ks. esim. Liimakka, Jallinoja & Hankonen 2013, 37; Telama 1986, 175). Lisäksi ulkoisista tekijöistä liikunnan harrastamattomuuteen liittyivät mieluisan liikuntalajin löytämättömyys sekä se, että katsottiin koulussa tapahtuvan liikunnan riittävän.

Taulukkoon 2 on tiivistetty tulokset siitä, miksi ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevat eivät harrasta liikuntaa. Teemat on sijoiteltu fyysisten, psyykkisten, sosiaalisten ja ulkoisten tekijöiden alle ja kunkin teeman perään on merkitty, kuinka monessa tarinassa kyseinen tema esiintyi. Lisäksi taulukon alareunaan on laskettu, kuinka monta kertaa kukin tekijä esiintyi yhteensä aineistossa.

## TAULUKKO 2. Miksi ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevat eivät harrasta liikuntaa?

Fyysiset tekijät	Psyykkiset tekijät	Sosiaaliset tekijät	Ulkoiset tekijät
Sairaus tai vamma (2) Lihavuus tai ylipaino (1)	Jaksamattomuus (5) Muuta parempaa tekemistä (4) Liikunta ei kiinnosta (3) Psyykkiset ongelmat (3)	Ei kavereita, kenen kanssa liikuntaa harrastaa (2) Kaverit eivät harrasta liikuntaa (1)	Harrastusten maksut (3) Ajanpuute (3) Ei kiinnostavaa lajia (2) Liikkuu jo koulussa tarpeeksi (1)
= 3 mainintaa	= 15 mainintaa	= 3 mainintaa	= 9 mainintaa

### 5.2 Lukiolaisten käsityksiä liikunnan harrastamisesta

Seuraavaksi siirrytään tarkastelemaan lukiolaisten liikunnan harrastamista. Aluksi käsitellään **lukiolaisten liikunnan harrastamiseen** liittyviä tekijöitä fyysisestä, psyykkisestä, sosiaalisesta ja ulkoisesta näkökulmasta järjestyksessä teemoittain sitaattien ja teorian tukemana, minkä jälkeen käsitellään lukiolaisten liikunnan harrastamattomuutta.

**Fyysisiin tekijöihin** ja liikunnan harrastamiseen liittyivät lukiolaisten tarinoissa halu kehittyä eri lajeissa, halu olla hyvässä kunnossa sekä terveyssyyt. Haluttiin muun muassa kehittyä eri liikuntalajeissa, mikä tarjosi haastetta ja motivaatiota liikkumiseen:

*”Motivaatio liikuntaan on suuri ja halu kehittyä eri lajien parissa.” (L12.)*

Liikkumista perusteltiin myös halulla olla hyvässä kunnossa:

*”Ellis liikkuu, koska hän haluaa olla hyvässä kunnossa.” (L11.)*

Lisäksi liikuttiin, koska haluttiin elää terveellistä elämää. Yllättävää oli se, että kehon fyysisillä ominaisuuksilla ja ulkonäöllä ei varsinaisesti perusteltu liikunnan harrastamista yhdessäkään vastauksessa, kuitenkin sitä sivuttiin yhdessä vastauksessa:



*”Monet nuoret harrastavat liikuntaa saadakseen hyvän ulkonäön keholle. Ellis taas liikkuu siksi, että pysyisi terveenä ja voisi elää terveellistä elämää.” (L12.)*

Fyysisiin tekijöihin ja liikunnan harrastamiseen liittyivät lukiolaisten tarinoissa halu kehittyä liikunnassa, halu olla fyysisesti hyvässä kunnossa sekä terveyssyyt. Myös muissa tutkimuksissa on löydetty nuorten osalta samankaltaisia motiiveja liikunnan harrastamiseen (ks. esim. Karvonen, Rahkola & Nupponen 2008, 11; Myllyniemi & Berg 2013, 73–74).

**Psyykkisiin tekijöihin** liikunnan harrastamisessa liittyivät lukiolaisten tarinoissa liikunnasta tuleva hyvä olo, liikunta elämäntapana sekä stressin ja paineiden purku liikunnan avulla. Liikunnasta tuleva hyvä olo sekä siitä saatava energia näkyi useissa tarinoissa. Liikunnan harrastamista perusteltiin muun muassa siitä tulevalla ”hyvällä ololla” sekä sillä, että liikunnan avulla jaksettiin opiskella paremmin:

*”Ellis on aina tykännyt liikunnasta, sillä siitä tulee hänelle hyvä olo. Se pitää Elliksen virkeänä ja sen avulla hän jaksaa opiskella lukiossa.” (L19.)*

Lisäksi liikunnan nähtiin olevan yhteydessä suoraan myös mielialaan:

*”Ellis oli huomannut, että mitä enemmän hän liikkui, sitä parempi mieli hänellä oli.” (L18.)*

Liikunnan harrastaminen nähtiin myös elämäntapana, jolloin liikuntaa oli harrastettu lapsesta asti, eikä sen roolia nykypäivänäkään kyseenalaistettu, vaan sitä pidettiin itsestään selvänä asiana, joka on aina kuulunut elämään:

*”Liikunta ei ole Ellikselle vain harrastus, vaan elämäntapa, mikä on ollut suuressa roolissa lapsesta asti.” (L12.)*

Liikunnan harrastaminen lapsena ei sitoutunut vain yhteen lajiin, jota harrastettiin lapsuudesta nuoruuteen, vaan tarinoissa kerrottiin myös siitä, että ollaan yleisesti liikunnallisia ja eri lajien harrastajia, ”sporttisia tyyppejä”:

*”Ellis on sporttinen tyyppi. Hän on pienestä pitäen ollut eri lajien aktiivinen harrastaja.” (L15.)*

Lisäksi eri lajien kokeilu ja lajien vaihto näkyivät tarinoissa. Organisoitu urheilu voi nuoruudessa jäädä vähemmälle ja tilalle tulla omaehtoinen liikunta, kuten seuraavassa yleisurheilun tilalle tuli lenkkeily ja kuntosali:

*”Pienenä Ellis harrasti yleisurheilua ja balettia. Kun Ellis kasvoi, yleisurheilu jäi ja sen tilalle tuli lenkkeily ja kuntosali. Balettia Ellis harrastaa edelleen.” (L19.)*

Liikunnan harrastamiseen liittyvistä psyykkisistä tekijöistä nousi muutamissa lukiolaisten tarinoissa esiin myös stressin ja paineen purku. Ensimmäisestä sitaatista voi tulkita, että koulu aiheuttaa stressiä ja liikunta on hyvä keino sen purkamiseen:

*”Ellis 17-vuotias opiskelija harrastaa liikuntaa päivittäin. Hän purkaa koulusta tulevan stressin ja paineen liikkumiseen.” (L11.)*

Lisäksi liikunnan koettiin auttavan unohtamaan murheet ja saamaan tätä kautta paremman olon:

*”Hän harrastaa liikuntaa monesta syystä. Vahvin syy hänen liikuntaharrastukselleen on, että aina kun hän liikkuu, hän unohtaa kaikki murheensa ja hänelle tulee siitä hyvä olo.” (L13.)*

Psyykkiset tekijät lukiolaisten liikunnan harrastamisessa liittyivät etenkin liikunnasta tulevaan hyvään oloon ja energiaan sekä parempaan mielialaan. Yleisesti eri tutkimukset tukevat käsitystä, että liikunnalla on yhteys suotuisaan mielialaan (ks. esim. Biddle 2000, 86; Nupponen 2005, 52). Lisäksi liikunta nähtiin elämäntapana, joka oli kuulunut elämään lapsesta asti, vaikka esimerkiksi lajit olivat vaihtuneet. Tutkimusten mukaan liikunnallinen elämäntapa ei ole vain yksilön oman valinnan seurausta (ks. esim. Mäkinen 2011, 15), sillä monissa tarinoissa korostettiin sitä, kuinka on harrastettu liikuntaa lapsesta asti, jolloin esimerkiksi perheellä on voinut olla merkitystä nuoren liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa. Myös muiden tutkimusten mukaan liikkumisen motiiveihin liittyy liikunta tottumuksena, jolloin liikunta on ollut elämäntapana lapsesta saakka (ks. esim. Telama 1986, 166). Lisäksi liikunnan harrastamista perusteltiin stressin ja paineen purulla, jolloin esimerkiksi koulupaineet ja arjen murheet unohtuvat. Liikunta voikin toimia rentoutumisen välineenä, jolloin kuormituksen tunne saattaa vähentyä (ks. esim. Nupponen 2005, 54).

**Sosiaaliin tekijöihin** ja liikunnan harrastamiseen liittyi lukiolaisten tarinoissa yksi teema, kavereiden ja ystävien merkitys. Tarinoissa kerrottiin, että liikunnan harrastamisesta on saatu uusia kavereita ja kaverit ovat kannustaneet kokeilemaan jotakin uutta lajia.

Liikuntaharrastuksesta saatiin esimerkiksi uusia kavereita:

*”Ellis aloitti tanssin sekä yleisurheilun uudestaan. Hän on nyt ollut molemmissa viisi vuotta ja saanut paljon uusia kavereita. Näin Elliksestä on tullut iloisempi ja avoimempi liikunnan avulla.” (L18.)*

Lisäksi kavereiden innoittamana kokeiltiin uusia lajeja:

*”Ellis harrastaa juoksua, koska hänen ystävät kertoivat juoksusta kilpailuna ja hän innostui ja päätti kokeilla.” (L15.)*

Liikunnan sosiaaliset motiivit liittyvät usein liikuntaan sosiaalisena kokemuksena, jossa yhdessäolon merkitys korostuu (ks. esim. Telama 1986, 165). Sosiaalsiin tekijöihin lukiolaisten liikunnan harrastamisessa liittyi kavereiden rooli. Joko liikuntaa harrastettiin siksi, että saataisiin uusia kavereita, tai sitten kavereiden kautta innostuttiin uudesta lajista. Sosiaalisilla syillä onkin tärkeä rooli nuorten liikunnan harrastamisessa (ks. esim. Karvonen, Rahkola, Nupponen 2008, 11; Myllyniemi & Berg 2013, 73–74).

**Ulkoiset tekijät**, jotka olivat yhteydessä lukiolaisten liikunnan harrastamiseen, olivat tulevaisuuden liikuntaan liittyvät haaveet ja unelmat, jotka mainittiin useassa eri tarinassa. Liikunnasta suunniteltiin muun muassa tulevaa ammattia:

*”Ellis tykkää muutenkin liikunnasta ja haaveilee liikunnanopettajan työstä ja vapaaajallaan yleisurheiluvalmentajan tehtävistä.” (L14.)*

Liikuntaa harrastettiin ja siihen oltiin valmiita panostamaan, jotta omat tulevaisuuden unelmat toteutuisivat. Osalla unelmat eivät olleet vain liikunnan parissa työskentelyä, vaan haluttiin ammattuurheilijaksi:

*”Ellis rakastaa liikkumista myös sen takia, että hän haaveilee juoksijan urasta ja haluaa treenata saavuttaakseen omat unelmansa.” (L13.)*

Vaikka aika tuntui käyvän vähiin, liikuntaan uhrattiin aikaa omien unelmien toteuttamiseksi. Useammassa vastauksessa tavoitteena oli päästä tulevaisuudessa juuri ammattijalkapalloilijaksi:

*”Aika käy Elliksellä vähän tiukalle, mutta hän haluaa tulla ammattilaisjalkapalloilijaksi.” (L112.)*

*”Ellis kertoo, kuinka paljon hän rakasti jalkapalloa nuorena ja kuinka paljon hän haluaisi tehdä siitä uran.” (L111.)*

Lukiolaisten liikunnan harrastamisen ulkoisiin tekijöihin liittyivät tulevaisuuden haaveet ja unelmat liikunnan parissa. Yhdessä tarinassa haluttiin liikunnanopettajaksi tai valmentajaksi ja muissa tari-

noissa tähtäin oli ammattilaisurheilussa. Tutkimusten mukaan nuorten liikunnan harrastamisen motiiviksi voi tulla esimerkiksi kilpailuissa menestyminen (ks. esim. Karvonen, Rahkola & Nupponen 2008, 11).

Seuraavaan taulukkoon on tiivistetty keskeiset tulokset siitä, miksi lukiolaiset harrastavat liikuntaa. Teemat on jaoteltu fyysisten, psyykkisten, sosiaalisten ja ulkoisten tekijöiden alle. Lisäksi teemojen esiintyminen eri tarinoissa on laskettu ja merkitty teemojen perään. Alle on laskettu kokonaisuudessaan, kuinka monta kertaa mikäkin tekijät esiintyivät tarinoissa.

### TAULUKKO 3. Miksi lukiolaiset harrastavat liikuntaa?

Fyysiset tekijät	Psyykkiset tekijät	Sosiaaliset tekijät	Ulkoiset tekijät
Kehittyminen (2)	Hyvä olo (7)	Kaverit (4)	Tulevaisuuden haaveet ja unelmat (5)
Halu olla hyvässä kunnossa (1)	Liikunta elämäntapana (7)		
Terveys (1)	Stressin purku (2)		
<b>= 4 mainintaa</b>	<b>= 16 mainintaa</b>	<b>= 4 mainintaa</b>	<b>= 5 mainintaa</b>

Seuraavaksi käsitellään **lukiolaisten liikunnan harrastamattomuuteen** liittyviä tekijöitä ja teemoja. Teemoja tarkastellaan järjestyksessä fyysisestä, psyykkisestä, sosiaalisesta ja ulkoisesta näkökulmasta.

**Fyysisiin tekijöihin** ja liikunnan harrastamattomuuteen lukiolaisilla liittyivät se, ettei lukiolainen kokenut itseään liikunnalliseksi, fyysinen sairaus tai vamma, joka rajoitti liikunnan harrastamista, sekä ylipaino tai lihavuus.

Yksi fyysisten tekijöiden teema oli se, että koettiin olevan huonoja liikunnassa tai ei koettu olevan liikunnallisia. Nämä syyt näkyivät siinä, ettei liikuntaa harrastettu. Koettiin esimerkiksi, ettei olla ”niitä liikunnallisia ihmisiä”:

*”Ellis ei vaan ole niitä liikunnallisia ihmisiä.” (L212.)*

Lisäksi koettiin, ettei osata mitään lajeja, mikä esti liikunnan harrastamisen:

*”Ellis ei harrasta liikuntaa, koska ei tunne osaavansa mitään lajeja.” (L211.)*

Toinen fyysisiin tekijöihin liittyvä teema, miksi liikuntaa ei harrastettu, oli fyysinen sairaus tai vamma, joka rajoitti liikunnan harrastamista:

*”Voi olla myös, että hänellä on jokin fyysinen sairaus, joka estää liikunnan harrastamisen.” (L21.)*

Eräässä tarinassa Ellis oli harrastanut ennen liikuntaa, mutta lopettanut sen nilkkavamman takia:

*”Ellis kärsi silloin nilkkavammasta, joka johti siihen, että hänen täytyi lopettaa jalkapallon pelaaminen.” (L29.)*

Fyysisiin tekijöihin ja liikunnan harrastamattomuuteen liittyi myös lihavuus tai ylipaino, joka rajoitti liikunnan harrastamista. Tämä esiintyi kahdessa eri tarinassa. Lihavuuteen ja ylipainoon liittyi keskeisesti se, että koettiin olevan huonoja liikunnassa. Lisäksi näissä tarinoissa esiintyivät passiivisemmat ajanviettotavat ja syöminen:

*”Ellis vihaa kaikkea liikuntaa, koska hän on aika lihava ja aika huono liikunnassa. Siksi Ellis on melkein aina vain yksin kotona ja pelaa tietokoneella, ja syö samalla.” (L23.)*

Lisäksi ylipainoon ja huonokuntoisuuteen liittyi pelko siitä, että joutuu naurunalaiseksi, eikä liikuntaa ehkä uskallettu senkään vuoksi harrastaa:

*”Ellis on hieman ylipainoinen ja huonokuntoinen. Hän pelkää, että hänelle nauretaan.” (L25.)*

Liikunnan harrastamattomuuden fyysisiin tekijöihin lukiolaisten tarinoissa liittyi se, ettei koeta olevan liikunnallisia ihmisiä tai osattavan mitään liikuntalajeja. Myös muiden tutkimusten mukaan liikuntaa ei harrasteta siksi, ettei koeta olevan ”liikunnallinen tyyppi” (ks. esim. Karvonen, Rahkola & Nupponen 2008, 12). Myös epävarmuus liikuntalajien osaamisesta voi rajoittaa liikunnan harrastamista (ks. esim. Biddle & Mutrie 2001, 349; Telama 1986, 174). Lisäksi fyysinen sairaus tai vamma oli esteenä liikunnan harrastamiselle. Myös ylipaino ja lihavuus olivat liikunnan harrastamisen rajoitteena, koska niihin liittyivät passiivisemmat ajanviettotavat sekä pelko naurunalaiseksi joutumisesta. Muidenkin tutkimusten mukaan ylipaino voi osaltaan rajoittaa liikunnan harrastamista (ks. esim. Laakso, Nupponen & Telama 2007, 57).

**Psyykkisiä tekijöitä**, jotka liittyivät lukiolaisten tarinoissa liikunnan harrastamattomuuteen, olivat traumaattiset tai epämiellyttävät kokemukset aiemmasta liikunnasta, se, ettei liikuntaa koettu mielisaksi tai merkityksellisiksi, sekä yhdessä tarinassa esiintynyt laiskuus.

Etenkin traumaattisia tai epämiellyttäviä kokemuksia aikaisemmasta liikunnasta esiintyi monessa tarinassa. Huonot muistot liikunnan harrastamisesta johtuivat esimerkiksi seuratovereista tai valmentajasta:

*”(-- ) jos hänellä on huonoja muistoja edellisestä harrastuksestaan. Esimerkiksi ilkeät seuratoverit tai aggressiivinen valmentaja voi jättää huonon maun urheilusta, jonka vuoksi hän ei enää urheilusta välitä.” (L21.)*

Lisäksi loukkaantumiset olivat aiheuttaneet traumoja liikuntaan liittyen. Myös harrastamisesta vasten tahtoa, tässä tapauksessa vanhempien painostuksesta, voi jäädä huonot kokemukset, eikä liikuntaa haluta enää harrastaa:

*”Kun Ellis oli 12, hänen selkänsä meni huonoon kuntoon korkeushypyn takia. Hänen vanhempansa antoivat hänen lopettaa heille rakkaan yleisurheiluharrastuksen. Ellis on saanut traumat yleisurheilusta ja lopettanut liikunnan kokonaan.” (L24.)*

Tarinoissa näkyivät myös negatiiviset kokemukset koululiikunnasta. Koululiikunta on keskeinen liikunnan areena, jossa kaikki lapset ja nuoret saavat kokemuksia liikunnasta.

*”Osasyys saattaa olla lapsena saadut pienimuotoiset traumat liikuntatunneilta.” (L212.)*

Esimerkiksi osaamattomuus tai muiden edessä epäonnistuminen koulun liikuntatunnilla aiheutti turhautumisia ja kielteisen asenteen liikuntaa kohtaan:

*”Koululiikunnasta hänelle on myös jäänyt traumoja. Kerran ala-asteella hän oli ryhmän ainoa oppilas, joka ei osannut tehdä kärrynpyörää, joten hän uskoo, ettei osaa mitään muutakaan, ja että on turhaa edes yrittää.” (L210.)*

Useissa tarinoissa tuotiin esiin se, että liikuntaa ei pidetty mieluisana tai itselle merkityksellisenä. Liikuntaa ei harrastettu, koska siitä ei pidetty tai sitä ei koettu mieluisaksi. Liikunnan harrastamattomuutta perusteltiin yleisesti ”pehmeämmin” kuin liikunnan harrastamista. Esimerkiksi seuraavassa esimerkissä liikunta ei kiinnosta ”juurikaan”:

*”Ellis on 17-vuotias opiskelija. Häntä ei kiinnosta liikunta juurikaan.” (L28.)*

Lisäksi liikuntaa ei harrastettu, koska siitä ei koettu olevan mitään hyötyä itselle:

*”17-vuotias opiskelija Ellis ei harrasta liikuntaa, koska hän uskoo, ettei siitä ole hänelle mitään hyötyä.” (L210.)*

Yhdessä tarinassa psyykkisistä tekijöistä esiintyi laiskuus. Koettiin yksinkertaisesti olevan laiska ja saamaton, joten liikuntaa ei harrastettu:

*”Yksinkertaistettuna: Ellis ei liiku, koska hän on laiska.” (L213.)*

Psyykkiset tekijät liikunnan harrastamattomuudessa näkyivät keskeisesti lukiolaisten tarinoissa. Psyykkisiin tekijöihin ja liikunnan harrastamattomuuteen liittyivät erityisesti traumaattiset muistot aiemmasta liikunnasta, harrastustoiminnasta tai koululiikunnasta. Tämän hetken liikuntakäyttäytymiseen voivatkin heijastua aiemmat kokemukset liikunnasta (ks. esim. Vuori 2003, 80–81). Lisäksi liikuntaa ei harrastettu, koska sitä ei pidetty itselle mieluisana tai merkityksellisenä, eikä siitä näin katsottu olevan mitään hyötyä. Myös muiden tutkimusten mukaan liikkumattomuuteen liittyy esimerkiksi se, ettei liikuntaa pidetä merkityksellisenä tai siitä ei koeta olevan mitään hyötyä (ks. esim. Karvonen, Rahkola & Nupponen 2008, 11; Liimakka, Jallinoja & Hankonen 2013, 37). Lisäksi laiskuus esiintyi yhtenä liikunnan harrastamattomuuden syynä. Myös muissa tutkimuksissa liikunnan harrastamista ovat rajoittaneet esimerkiksi laiskuus, saamattomuus ja mukavuudenhalu (ks. esim. Telama 1986, 175).

**Sosiaalisiin tekijöihin** liikunnan harrastamattomuudessa liittyivät kaverit yhdessä lukiolaisen tarinassa. Omat kaverit eivät harrastaneet liikuntaa, minkä vuoksi liikunnan harrastaminen lopetettiin, koska hengailtiin mieluummin kavereiden kanssa:

*”Kuitenkin yläasteella hänen kaverinsa eivät harrastaneet juuri mitään liikuntaa, vaan vietti suurimman osan ajastaan keskustassa. Tämä rupesi kiinnostamaan Ellistä ja hän lopetti käymästä harkoissa.” (L22.)*

Tutkimusten mukaan juuri sosiaalisilla suhteilla ja vertaistuellalla on merkitystä nuoren liikunnan harrastamiselle (ks. esim. Liimakka, Jallinoja & Hankonen 2013, 37). Liikunnan harrastamattomuuteen voi liittyä nuorilla se, etteivät kaveritkaan harrasta liikuntaa (ks. esim. Karvonen, Rahkola & Nupponen 2008, 11). Lukiolaisen tarinassa Ellis seurasi kavereidensa esimerkkiä ja lopetti liikunnan viettääkseen aikaa niin kuin kaveritkin.

**Ulkoisista tekijöistä** johtuvaa liikunnan harrastamattomuutta perusteltiin lukiolaisten tarinoissa ajanpuutteella, sillä, ettei ole mieluista liikuntalajia sekä yhdessä tarinassa harrastusten maksuilla. Tarinoita esiintyi erityisesti siitä, että liikunnalle ei yksinkertaisesti ole aikaa.

Tarinoissa ajanpuutetta perusteltiin etenkin lukiossa opiskelulla ja koulutöillä:

*”Elliksellä ei myöskään ole aikaa enää lukion ohella.” (L22.)*

*”17-vuotias Ellis ei harrasta liikuntaa, koska hänellä ei riitä aikaa siihen koulutöidensä ohella.” (L27.)*

Koulutöiden lisäksi aikaa kului muuhun tekemiseen, jolloin ”uskoteltiin itselleen” ettei liikuntaan jää enää aikaa:

*”Hänen aikansa kuluu opiskelussa, kännykällä tai koneella chättäilyssä ja kavereiden kanssa olemisessa. Tämän takia hän uskottelee itselleen, ettei hänellä ole aikaa liikuntaan.” (L212.)*

Liikunnan harrastamattomuutta perusteltiin myös sillä, ettei ole löydetty itselle mieluisaa liikuntalajia:

*”Motivaatiota ei ole, ja vaikka olisikin, Elliksellä ei ole mitään lajia, joka häntä kiinnostaisi.” (L213.)*

Jos mieluisaa liikuntalajia ei ole löytynyt, harrastettiin jotain muuta, mikä kiinnosti:

*”Ehkä Ellis ei pidä liikunnasta, tai jos hän ei ole löytänyt itselleen mieleistä lajia. Ellistä voi myös kiinnostaa erilaiset harrastukset kuten kirjoittaminen, kuvataide tai vaikkapa elokuviin liittyvät harrastukset.” (L21.)*

Lisäksi yhdessä tarinassa perusteltiin liikunnan harrastamattomuutta harrastamisen kalleudella. Tarinassa etenkin opiskelijalle harrastukset voivat olla kalliita:

*”Onhan kuntosalitkin niin kalliita tällaiselle opiskelijalle, Ellis sanoi aina.” (L29.)*

Lukiolaisten tarinoissa liikunnan harrastamattomuuden ulkoisiin tekijöihin liitettiin erityisesti ajanpuute, jota perusteltiin etenkin koulutöillä. Myös muissa tutkimuksissa ajanpuute on ollut keskeinen syy liikunnan harrastamattomuuteen (ks. esim. Liimakka, Jallinoja & Hankonen 2013, 37; Telama 1986, 175). Lisäksi liikunnan harrastamattomuuteen liittyi se, ettei ollut kiinnostavaa liikuntalajia, jota harrastaa. Yhdessä tarinassa otettiin esiin myös harrastusten maksut.

Taulukkoon 4 on tiivistetty tulokset siitä, miksi lukiolaiset eivät harrasta liikuntaa. Teemat on sijoitettu fyysisten, psyykkisten, sosiaalisten ja ulkoisten tekijöiden alle, jonka perään on merkitty, kuinka monessa tarinassa teema esiintyi. Lisäksi alle on laskettu kuinka monessa tarinassa yhteensä eri tekijät esiintyivät.



#### TAULUKKO 4. Miksi lukiolaiset eivät harrasta liikuntaa?

Fyysiset tekijät	Psyykkiset tekijät	Sosiaaliset tekijät	Ulkoiset tekijät
Ei ole liikunnallinen (4) Fyysinen sairaus tai vamma (3) Lihavuus tai ylipaino (2)	Traumaattiset kokemukset aiemmasta liikunnasta (6) Liikunta ei mieluisaa tai merkityksellistä (4) Laiskuus (1)	Kaverit eivät harrasta liikuntaa (1)	Ajanpuute (4) Ei kiinnostavaa lajia (3) Harrastusten maksut (1)
<b>= 9 mainintaa</b>	<b>= 11 mainintaa</b>	<b>= 1 maininta</b>	<b>= 8 mainintaa</b>

### 5.3 Yhteenvetoa ja vertailua

Seuraavaksi käydään läpi keskeiset tulokset ja vertaillaan liikunnan harrastamista ja harrastamattomuutta ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien ja lukiolaisten kesken. Alla olevaan taulukkoon on koottu ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien ja lukiolaisten käsitykset siitä, miksi liikuntaa harrastetaan. Teemat on jaoteltu taulukkoon fyysisten, psyykkisten, sosiaalisten ja ulkoisten tekijöiden mukaan ja teemojen perään on merkitty, kuinka monessa tarinassa se esiintyi. Lisäksi taulukon alareunaan on laskettu, kuinka monta kertaa yhteensä eri teemat esiintyivät aineistossa. Keskeiset erot ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien ja lukiolaisten osalta on kursivoitu.

## TAULUKKO 5. Miksi liikuntaa harrastetaan?

Miksi liikuntaa harrastetaan?	Ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevat	Lukiolaiset
<b>Fyysiset tekijät</b>	Halu olla hyvässä kunnossa (8) <i>Ulkonäkö</i> (4) <i>Laihtuminen</i> (4) Terveys (3)	Halu olla hyvässä kunnossa (1) <i>Kehittyminen</i> (2) Terveys (1)
<b>Psyykkiset tekijät</b>	Energiansaanti (3) Stressin purku (3)	Hyvä olo (7) <i>Liikunta elämäntapana</i> (7) Stressin purku (2)
<b>Sosiaaliset tekijät</b>	Kaverit (2)	Kaverit (4)
<b>Ulkoiset tekijät</b>	Tulevaisuuden haaveet ja unelmat (1) <i>Internet</i> (1) <i>Kuntoutus</i> (1)	Tulevaisuuden haaveet ja unelmat (5)
<b>Mainintoja yhteensä</b>	<b>30</b>	<b>29</b>

Ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien tarinoissa korostuivat etenkin **fyysiset tekijät** liikunnan harrastamisen motiiveina. Halu olla hyvässä kunnossa, hyvä ulkonäkö, laihtuminen sekä terveys ja hyvinvointi fyysisistä tekijöistä näkyivät tarinoissa. Etenkin ulkonäkösytyt korostuivat tarinoissa. Haluttiin olla hyvässä kunnossa ja liikuttiin, jotta saataisiin ”hyvä kroppa” joko omasta tahdosta tai siksi, että haluttiin näyttää mahdollisimman hyvältä muiden silmissä. Myös laihtuminen ja ylipainon karistaminen liikunnan avulla mainittiin. Lisäksi terveyssyyt ja hyvinvointi liikunnan harrastamisen motiivina näkyivät useassa tarinassa.

Toiseksi eniten teemoja ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien tarinoissa esiintyi psyykkisissä tekijöissä, jolloin liikunnan harrastamista perusteltiin energian saannilla ja jaksamisella sekä stres-

sin purulla. Liikunnasta saatiin energiaa ja se auttoi jaksamaan ja sen avulla päästiin hetkeksi irti arjen ongelmista. Vähiten liikunnan harrastamista perusteltiin sosiaalisilla ja ulkoisilla tekijöillä. Sosiaaliin tekijöihin liittyen liikuntaa harrastettiin siksi, että saataisiin uusia kavereita sekä liikunnan yhteisöllisyyden vuoksi. Ulkoisista tekijöistä tarinoissa nousivat esiin tulevaisuuden haaveet ja unelmat liikunnan parissa, internet liikunnan harrastamisen kannustimena sekä kuntoutuksen aikana liikunnasta innostuminen.

Lukiolaiset harrastivat liikuntaa erityisesti **psykkisten tekijöiden** vuoksi. Psykkisistä tekijöistä korostui lukiolaisilla etenkin liikunnasta tuleva hyvä olo, jolloin liikunnan kautta saatiin sekä parempi olo että mieli. Lisäksi psykkisiin tekijöihin liittyi se, että liikunta näyttäytyi tarinoissa elämäntapana, jolloin sen merkitystä ei kyseenalaistettu. Usein tällöin liikuntaa oli harrastettu monipuolisesti lapsesta asti ja se oli kuulunut koko ajan vahvasti henkilön elämään. Muutamissa tarinoissa liikuntaa harrastettiin myös siksi, että sen avulla pystyi purkamaan esimerkiksi koulusta tulevaa stressiä ja painetta.

Psykkisten tekijöiden jälkeen lukiolaisten liikunnan harrastamisessa näkyivät fyysiset tekijät. Liikuntaa harrastettiin koska haluttiin olla hyvässä kunnossa tai siksi, että haluttiin kehittyä liikunnan parissa. Myös terveyssyyt esiintyivät yhdessä vastauksessa liikunnan harrastamisen motiivina. Lukiolaisten tarinoissa vähiten liikunnan harrastamista perusteltiin ulkoisilla ja sosiaalisilla tekijöillä. Ulkoisiin tekijöihin liittyivät tulevaisuuden haaveet ja unelmat liikunnan parissa, mikä näkyi monessa tarinassa. Liikunnasta haluttiin esimerkiksi tulevaisuuden ammattia tai unelmana oli jopa päästä ammattilaisurheilijaksi. Sosiaalisista tekijöistä liikunnan harrastamiseen liittyivät kaverit. Liikuntaa harrastettiin siksi, että kaverit olivat innostaneet tai siksi, että harrastuksista saataisiin uusia kavereita.

Ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien ja lukiolaisten liikunnan harrastamiseen liittyvät tekijät sekä niihin liittyvät teemat erosivat osin toisistaan. Ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevat perustelivat liikunnan harrastamista erityisesti fyysisillä tekijöillä, kun taas lukiolaiset korostivat psykkisten tekijöiden merkitystä liikunnan harrastamisessa. Vähiten liikunnan harrastamista perusteltiin molempien oppilaitosten opiskelijoiden osalta sosiaalisilla ja ulkoisilla tekijöillä. Samoja merkityksiä liitettiin sosiaaliin ja osin ulkoisiin tekijöihin, joissa kummankin oppilaitoksen opiskelijoiden tarinoista löytyi kaverien merkitys liikunnan harrastamisessa sekä tulevaisuuden haaveet ja unelmat liikunnan harrastamisen kannustimena. Kuitenkin ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien tarinoissa vain yhdessä viitattiin tulevaisuuden haaveisiin ja unelmiin, esimerkiksi ammattilaisurheilijaksi pääseminen, liikunnan harrastamisen motiivina, kun taas lukiolaisten osalta monessa

tarinassa mainittiin tulevaisuuden haaveiden ja unelmien merkitys esimerkiksi ammattilaisuurheilu- jaksi pääseminen tulevaisuuden tavoitteeksi. Lisäksi ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien tarinoissa internet ja kuntoutus nähtiin liikunnan harrastamisen kannalta innostavina tekijöinä.

Eroja löytyi puolestaan fyysisistä ja psyykkisistä tekijöistä. Erityisen paljon eroja tarinoissa näkyi fyysisten tekijöiden osalta. Yllättävää oli se, että ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien kohdalla fyysisiin tekijöihin liikunnan harrastamiseen liittyen useassa tarinassa mainittiin perusteluksi ulkonäkö ja hyvä kroppa sekä laihtuminen. Lukiolaisten tarinoissa yhdessäkään ei liikunnan harrastamista perusteltu näihin liittyvillä syillä, vain yhdessä viitattiin hyvään ulkonäköön, mutta ei kuitenkaan itse perusteltu liikunnan harrastamista sillä.

Lukiolaisten tarinoissa viitattiin liikunnan harrastamisen kohdalla kehittymisen mahdollisuuksiin liikuntalajeissa, mikä motivoi liikkumaan. Ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien tarinoissa ei kehittymistä mainittu. Lisäksi lukiolaisten tarinoissa psyykkisissä tekijöissä viitattiin liikunnan harrastamiseen elämäntapana, jolloin liikunta kuului suurena osana elämään. Usein oli liikuttu lapsesta saakka eikä liikunnan roolia kyseenalaistettu. Tällöin liikunta nähtiin elämäntapana: liikuttiin, koska aina oli niin tehty. Yhdessäkään ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevan tarinassa ei tällaista tullut ilmi.

Seuraavaksi käsitellään ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien ja lukiolaisten liikunnan harrastamattomuutta. Seuraavaan taulukkoon on koottu keskeiset tulokset siitä, miksi liikuntaa ei harrasteta ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien ja lukiolaisten osalta. Tulokset on sijoitettu taulukossa fyysisiin, psyykkisiin, sosiaalisiin ja ulkoisiin tekijöihin ja teemojen perään on merkitty, kuinka monessa tarinassa tema esiintyi. Taulukon alareunaan on laskettu, kuinka monta kertaa eri teemat yhteensä esiintyivät tarinoissa. Eroavaisuudet ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien ja lukiolaisten kesken on kursivoitu.

## TAULUKKO 6. Miksi liikuntaa ei harrasteta?

Miksi liikuntaa ei harrasteta?	Ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevat	Lukiolaiset
<b>Fyysiset tekijät</b>	Sairaus tai vamma (2) Lihavuus tai ylipaino (1)	<i>Ei ole liikunnallinen</i> (4) Fyysinen sairaus tai vamma (3) Lihavuus tai ylipaino (2)
<b>Psyykkiset tekijät</b>	Jaksamattomuus (5) Muuta parempaa tekemistä (4) Liikunta ei kiinnosta (3) <i>Psyykkiset ongelmat</i> (3)	<i>Traumaattiset kokemukset aiemmasta liikunnasta</i> (6) Liikunta ei mieluista tai merkityksellistä (4) Laiskuus (1)
<b>Sosiaaliset tekijät</b>	<i>Ei kavereita, kenen kanssa liikuntaa harrastaa</i> (2) Kaverit eivät harrasta liikuntaa (1)	Kaverit eivät harrasta liikuntaa (1)
<b>Ulkoiset tekijät</b>	Harrastusten maksut (3) Ajanpuute (3) Ei kiinnostavaa lajia (2) <i>Liikkuu jo koulussa tarpeeksi</i> (1)	Ajanpuute (4) Ei kiinnostavaa lajia (3) Harrastusten maksut (1)
<b>Mainintoja yhteensä</b>	<b>30</b>	<b>28</b>

Ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien liikunnan harrastamattomuuteen liittyvissä tarinoissa korostuivat **psyykkiset tekijät**. Tarinoissa liikunta ei yksinkertaisesti kiinnostanut tai oli muuta parempaa tekemistä. Lisäksi tarinoissa näkyi jaksamattomuus erityisesti koulutöistä johtuen sekä eräät psyykkiset haasteet, kuten masennus tai huono itsetunto, jotka estivät liikunnan harrastamisen. Psyykkisten tekijöiden jälkeen ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien liikunnan harrastamat-

tomuuteen liittyvissä tarinoissa nousivat esiin ulkoiset tekijät. Etenkin harrastusten maksut koettiin ongelmaksi sekä ajanpuute. Ajanpuutetta perusteltiin usein koulutöillä tai kavereiden kanssa oleimisella. Lisäksi liikunnan harrastamattomuutta perusteltiin ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien osalta sillä, ettei ollut löytänyt itselleen mieluisaa lajia ja yksi tarina siinä, että liikuntaa ei harrasteta, koska kokee koulussa liikkuvansa jo tarpeeksi. Vähiten liikunnan harrastamattomuutta perusteltiin fyysisillä ja sosiaalisilla tekijöillä. Fyysisistä tekijöistä liikunnan harrastamisen rajoitteena oli sairaus tai vamma tai lihavuus ja ylipaino. Sosiaalisista syistä liikuntaa ei harrastettu siksi, etteivät kaveritkaan sitä tee tai ei ole kavereita, kenen kanssa liikuntaa harrastaisi.

Lukiolaisten liikunnan harrastamattomuuteen liittyvissä tarinoissa korostuivat myös **psykkiset tekijät**. Monessa tarinassa liikuntaa ei harrastettu siksi, ettei siitä oli aiemmin traumaattisia tai epämiellyttäviä kokemuksia. Huonot kokemukset liittyivät sekä harrastustoimintaan että koululiikuntaan. Toiseksi liikuntaa ei harrastettu, koska sitä ei pidetty itselle merkityksellisenä. Koettiin, ettei liikunnan harrastamisesta ollut itselle mitään hyötyä. Psykkisissä tekijöissä esiintyi yhdessä tarinassa myös laiskuus, jolloin liikuntaa ei jaksettu harrastaa.

Liikunnan harrastamattomuutta perusteltiin lukiolaisten osalta myös fyysisiin ja ulkoisiin tekijöihin liittyvillä teemoilla. Fyysisiin tekijöihin liittyi erityisesti se, ettei pidetty itseä liikunnallisena ihmisenä, minkä vuoksi liikuntaa ei harrastettu. Lisäksi fyysisiin tekijöihin liittyivät erilaiset sairaudet tai vammat, jotka estivät liikunnan harrastamisen. Joissakin tarinoissa mainittiin myös lihavuus tai ylipaino, joiden vuoksi liikuntaa ei harrastettu. Ulkoisista syistä liikunnan harrastamattomuudessa useimmiten esiintyi ajanpuute, jota perusteltiin etenkin koulutöillä. Lisäksi muutamassa tarinassa esiintyi se, ettei kiinnostavaa liikuntalajia ole löytynyt, minkä vuoksi liikuntaa ei harrastettu. Yhdessä tarinassa tuotiin esille harrastamisen kalleus, varsinkin opiskelijan elämäntilanteessa. Vähiten liikunnan harrastamattomuutta perusteltiin sosiaalisilla tekijöillä, joihin liittyi kavereiden rooli. Yhdessä tarinassa liikuntaa ei harrastettu, koska kaveritkaan eivät niin tehneet.

Liikunnan harrastamattomuuden kohdalla sosiaaliset tekijät ja ulkoiset tekijät liikunnan harrastamattomuudessa olivat samankaltaisia sekä ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevilla että lukiolaisilla. Kuitenkin ulkoisista tekijöistä lukiolaisten tarinoissa esiintyi vain yhdessä syynä harrastusten maksut, kun taas useassa ammatillisen oppilaitoksen opiskelevan tarinassa harrastusten maksut katsottiin liikunnan harrastamisen esteeksi. Ammatillisen oppilaitoksen opiskelevien kohdalla yhdessä tarinassa mainittiin myös se, että katsottiin koulussa tapahtuvan liikunnan riittävän. Lisäksi sosiaalisten tekijöiden osalta ammattiin opiskelevien kohdalla yhdessä tarinassa mainittiin se, ettei ole kavereita, joiden kanssa liikuntaa harrastaisi.

Erot liikunnan harrastamattomuuteen liittyvissä tarinoissa painottuivat fyysisiin ja psyykkisiin tekijöihin. Molempien oppilaitosten opiskelijoiden tarinoissa painottuivat psyykkiset tekijät liikunnan harrastamattomuudessa, mutta osin eri syistä. Psyykkisistä tekijöistä ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien kohdalla useammassa tarinassa mainittiin liikunnan harrastamisen esteenä psyykkiset ongelmat ja haasteet kuten masennus tai huono itsetunto. Lukiolaisten vastauksissa ei yhdessäkään mainittu psyykkisiä ongelmia liikunnan harrastamattomuuden esteenä. Lisäksi ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevat perustelivat liikkumattomuutta sillä, että on muuta parempaa tekemistä, kuten pelaaminen tai kavereiden kanssa oleminen.

Lisäksi fyysisistä tekijöistä lukiolaisten tarinoissa liikunnan harrastamattomuuden syynä nähtiin se, ettei koeta olevan liikunnallisia tyyppejä, joten liikuntaa ei harrasteta. Ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoilla tarinoissa tällä ei perusteltu liikunnan harrastamattomuutta. Yllättävää oli kuitenkin se, että monessa lukiolaisten tarinassa psyykkisiin tekijöihin ja liikunnan harrastamattomuuteen liittyivät traumaattiset tai epämiellyttävät kokemukset aiemmasta liikunnasta joko harrastuksen tai koululiikunnan parissa. Ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien tarinoissa ei yhdessäkään viitattu siihen, että huonot aiemmat liikuntakokemukset vaikuttaisivat tämän hetken liikunnan harrastamattomuuteen.

## 6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTAA

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, miksi ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevat ja lukiolaiset harrastavat tai eivät harrasta liikuntaa ja mitä tekijöitä näihin liittyy. Lähtökohtana oli tarkastella, eroavatko ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien ja lukiolaisten liikunnan harrastamisen motiivit ja esteet toisistaan. Tutkimuksen tulosten mukaan nuorten liikunnan harrastamiseen ja harrastamattomuuteen liittyy monia eri tekijöitä niin motiivien kuin esteidenkin osalta. Tutkimuksen tulokset tukevat pääosin aiempia tutkimuksia siitä, minkälaisia motiiveja ja esteitä liikunnan harrastamiseen liittyy. Ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien ja lukiolaisten käsityksiä liikunnan harrastamisesta ei ole aikaisemmissa tutkimuksissa juurikaan vertailtu. Tämän tutkimuksen mukaan ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien ja lukiolaisten liikunnan harrastamisen motiivit ja esteet eroavat osin toisistaan.

Nuorten liikunnan harrastamiseen liittyy tämän tutkimuksen mukaan niin fyysisiä, psyykkisiä, sosiaalisia kuin ulkoisiakin tekijöitä. Fyysisiä tekijöitä ovat halu olla hyvässä kunnossa, terveydelliset ja hyvinvointiin liittyvät syyt, ulkonäköön liittyvät syyt, laihtuminen sekä liikunnassa kehittyminen. Nuorena erityisesti kunnosta halutaan huolehtia, ja myös terveyssyyt näkyivät tarinoissa. Lisäksi liikunnan avulla haluttiin haasteita, ja motiivina toimi kehittymisen mahdollisuus. Myös ulkonäkösyöt ja hyvän kropan tavoittelu oli keskeinen motiivi. Nuorilla saattaa olla ulkonäöllisiä paineita ja varsinkin nykypäivän yhteiskunnassa nuoriin kohdistuvat ulkonäköpaineet saattavat olla suuret. Etenkin parin viime vuosikymmenen aikana ulkonäölliset syyt liikunnan harrastamisen motiivina ovatkin nousseet keskeiseksi niin tyttöjen kuin poikien osalta (Karvonen, Rahkola & Nupponen 2008, 9).

Psyykkisiin tekijöihin liikunnan harrastamisessa liittyy tämän tutkimuksen mukaan nuorilla hyvä olo ja energian saanti, stressin ja paineiden purku sekä liikunta elämäntapana. Etenkin liikunnan tuomaa energiaa ja hyvää oloa korostettiin. Liikunnalla onkin yhteyksiä positiivisiin tunteisiin ja mielialaan (ks. esim. Biddle 2000, 86). Liikunnan avulla koettiin voitavan sekä fyysisesti että psyykkisestä paremmin. Lisäksi liikunnan avulla pystyttiin rentoutumaan ja purkamaan arjen paineita ja koulutöistä johtuvaa stressiä. Nuorilla stressin tuojana korostui koulutyö, ja liikunnan koettiin olevan väline stressin purkuun. Liikunta nähtiin myös merkityksellisempänä asiana kuin vain harrastuksena, jolloin siitä puhuttiin jonain suurempana elämäntapana, joka kuului keskeisesti hen-



kilön elämään. Liikuntaa oli usein harrastettu lapsesta asti. Elämäntapa kertoo siitä, miten liikunta-harrastus määräytyy yksilön elämään (Vuolle 2000, 23). Tässä tapauksessa voidaan olettaa, että liikunta kuuluu tällöin vahvasti nuoren elämänsisältöön ja sillä on keskimääräistä suurempi merkitys nuoren elämälle.

Liikunta on Telaman mukaan (2000, 27–58) yksi sosiaalisen toiminnan muoto. Tämän tutkimuksen mukaan sosiaaliin liikunnan harrastamisen motiiveihin kuuluvat nuorilla kaverit. Kavereiden roolia liikunnan harrastamisessa korostettiin sillä, että liikuntaharrastuksesta voi saada uusia kavereita tai kaverit olivat innostaneet liikunnan harrastamiseen tai uusien lajien kokeiluun. Myös liikunnan yhteisöllisyys näkyi. Liikunnassa keskeistä onkin juuri sen yhteisöllinen luonne (Kauravaara 2013, 9–10). Liikunnalla koettiin olevan yhteisöllistä arvoa, jossa korostuu yhteishenki eikä ketään jätetä yksin. Kavereilla on usein keskeinen merkitys nuoren elämänsisällölle ja kavereilla voi olla suuri merkitys myös nuoren liikunnan harrastamisen kannalta (ks. esim. Karvonen, Rahkola & Nupponen 2008, 11). Tässä tapauksessa voidaan olettaa, että mikäli kaverit harrastavat liikuntaa, myös itse aletaan todennäköisemmin harrastaa sitä. Lisäksi liikunnan harrastamista pidettiin yhteisöllisenä me-henkeä korostavana, jolloin liikuntaharrastuksen kautta haluttiin saada myös uusia kavereita. Liikunnasta puhuttiin nimenomaan yhteisöllisesti, jolloin tällä saatettiin tarkoittaa joukkueurheilua tai yhdessä liikkumista.

Liikunnan harrastamisen ulkoisia syitä ovat tämän tutkimuksen mukaan tulevaisuuden haaveet ja unelmat liikunnan parissa. Tällöin tavoitteet liikunnan harrastamisen suhteen olivat korkealla. Haluttiin esimerkiksi ammattilaisurheilijaksi, sen hyväksi oltiin valmiita tekemään paljon töitä ja karsimaan muista elämän osa-alueista. Motivaatio liikuntaan oli suuri ja siihen suhtauduttiin intohimoisesti. Puhuttiin muun muassa rakkaudesta ja intohimosta liikuntaa kohtaan. Mikäli nuoren tavoitteet liikunnan harrastamisen suhteen ovat nuorena näin korkealla, voidaan olettaa, että motivaatio ja halu kehittyä kohti tavoitetta ovat suuret.

Myös liikunnan harrastamattomuudessa näkyvät tämän tutkimuksen mukaan niin fyysiset, psyykkiset, sosiaaliset kuin ulkoisetkin tekijät. Fyysisistä tekijöistä liikunnan harrastamista rajoitti fyysinen sairaus tai vamma, lihavuus tai ylipaino sekä se, ettei koetta itseä liikunnalliseksi. Fyysiset sairaudet tai vammat rajoittivat liikunnan harrastamista konkreettisesti, jolloin liikuntaa olisi ehkä haluttu harrastaa, mutta sairaus tai vamma esti sen. Myös lihavuuden tai ylipainon koettiin olevan rajoitteena, eikä sen vuoksi liikuntaa harrastettu. Lihavuus tai ylipaino yhdistettiin myös jaksamattomuuteen ja osaamattomuuteen. Myös tässä tapauksessa muiden mielipiteet näkyivät korostuvan esimerkiksi siinä, että pelättiin naurunalaiseksi joutumista. Lisäksi lihavuuteen yhdistettiin passiivisemmat

ajanviettotavat, kuten pelaaminen. Yleisestikin nuoruudessa passiivisemmat ajanviettotavat nostavat suosiotaan (Nupponen 2005, 63). Liikunnan harrastamattomuutta perusteltiin myös sillä, ettei koettu olevan liikunnallisia ihmisiä syystä tai toisesta. Mielenkiintoista olisi ollut tietää, mistä tällainen kokemus johtuu: aikaisemmista liikuntakokemuksista vai jostain muusta? Liikunnan harrastamiseen voi heijastua oma käsitys itsestä liikkujana (Vuori 2003, 80–81) ja tässä tapauksessa kokemus siitä, ettei ole liikunnallinen, oli yhteydessä liikunnan harrastamattomuuteen.

Psyykkisistä tekijöistä nuorten liikunnan harrastamisen esteenä ovat tässä tutkimuksessa liikunnan kiinnostamattomuus, se, että on parempaa tekemistä, liikunta ei ollut mieluisaa tai merkityksellistä, laiskuus ja jaksamattomuus sekä aikaisemmat traumaattiset kokemukset liikunnan harrastamisesta sekä psyykkiset ongelmat. Liikunta ei ole kaikkien mieleen ja se näkyi tarinoissa. Liikunta ei kiinnostanut ja oli muuta parempaa tekemistä. Muuksi paremmaksi tekemiseksi katsottiin esimerkiksi kaverien kanssa oleminen ja pelaaminen. Liikunta kilpaileekin nuoren elämässä monien muiden vapaa-ajanviettopöjien kanssa (Itkonen 2013, 84). Lisäksi liikunnasta ei koettua olevan mitään hyötyä. Mikäli liikunta koetaan merkityksettömästi eikä siihen ole mitään motivaation lähdeä, on luonnollista, ettei liikuntaa myöskään harrasteta. Myös laiskuus ja jaksamattomuus olivat liikunnan harrastamattomuuden syinä. Esimerkiksi rankkojen koulupäivien jälkeen ei vain jaksettu lähteä liikkumaan.

Yllättävää oli se, että aikaisemmat traumaattiset ja epämiellyttävät kokemukset liikunnasta näkyivät tuloksissa keskeisesti. Tiedetään, että aikaisemmilla liikuntakokemuksilla on yhteys liikuntakäyttämiseen (Vuori 2003, 80–81). Tämän tutkimuksen mukaan aikaisemmilla huonoilla liikuntakokemuksilla on yhteys tämän hetken liikunnan harrastamattomuuteen. Traumaattiset kokemukset liittyivät harrastustoimintaan, mutta erityisen huolestuttavaa oli se, että ne liittyivät usein koululiikuntaan, jonka tehtävänä olisi antaa lapsille ja nuorille monipuolisia kokemuksia ja innostuksen lähteitä liikuntaan (Itkonen 2013, 83). Myös psyykkiset ongelmat liittyivät liikunnan harrastamattomuuteen. Liikunnan harrastamisen esteenä olivat esimerkiksi huono itsetunto, masennus tai uskaltamattomuus kokeilla uusia asioita. Tämän perusteella nuorille olisikin tärkeää tarjota matalan kynnyksen liikuntapalveluja ja -neuvontaa.

Sosiaaliin tekijöihin ja liikunnan harrastamattomuuteen liittyy tässä tutkimuksessa kavereiden rooli. Liikuntaa ei joko harrastettu siksi, etteivät kaveritkaan harrasta tai siksi, ettei ole ketään kaveria, kenen kanssa liikuntaa harrastaa. Tässä korostui liikunnan yhteisöllisyyden ja vertaistuen merkitys. Sosiaalisilla syillä ja vertaistuella onkin tärkeä merkitys nuorten liikunnan harrastamiselle (Liimakka, Jallinoja & Hankonen 2013, 37). Tässä tapauksessa ilmeni, että halutaan liikkua yhdessä

muiden kanssa, eikä yksin. Nuorille tulisikin olla tarjolla yhdessä tekemisen mahdollisuuksia liikunnan parissa kavereiden kanssa. Lisäksi esimerkiksi nuorille voisi järjestää liikuntatapahtumia, joissa on mahdollisuus tutustua muihin ja saada kavereita liikunnan pariin.

Liikunnan harrastamattomuutta perustellaan usein itsestä riippumattomilla tekijöillä, niin myös tässä tutkimuksessa. Ulkoisiin tekijöihin liikunnan harrastamattomuudessa liittyy tämän tutkimuksen mukaan ajanpuute, harrastusten maksut, se, ettei ollut kiinnostavaa liikuntalajia sekä se, että katsottiin koulussa tapahtuvan liikunnan riittävän. Ajanpuute on yleisesti keskeinen liikunnan harrastamattomuuden syy (ks. esim. Liimakka, Jallinoja & Hankonen 2013). Tässä tapauksessa nuorten aika meni etenkin koulutöihin ja kavereiden kanssa olemiseen, minkä vuoksi aikaa ei liikunnan harrastamiseen riittänyt. Tässä näkyvät myös arvovalinnat, sillä jokainen pystyy itse osaltaan vaikuttamaan siihen, mihin vapaa-aikaansa käyttää. Monilla nuorilla kavereiden kanssa oleminen saattaa olla tärkeämpi asia kuin liikunnan harrastaminen, niin myös tämän tutkimuksen mukaan. Myös harrastuksiin liittyvät maksut olivat esteenä liikunnan harrastamiselle. Tiedostettiin, että myös ilmaisia harrastuksia on, mutta niitä ei haluttu harrastaa, vaan haluttiin esimerkiksi kuntosalille. Nuorille olisikin tärkeää tarjota edullisia tai ilmaisia mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa, jolloin kaikki pääsisivät harrastamaan taloudellisesta tilanteesta riippumatta.

Lisäksi ulkoisiin tekijöihin liikunnan harrastamattomuudessa liittyy se, ettei ole löytänyt kiinnostavaa liikuntalajia. Esimerkiksi kouluissa olisikin tärkeää tarjota nuorelle mahdollisimman monipuolisia kokemuksia eri liikuntalajeista, jolloin nuori saattaisi löytää oman lajinsa tätä kautta. Katsottiin myös, että koulussa tapahtuva liikunta riittää eikä tarvitse liikkua vapaa-ajalla enempää. Osa saattaa liikkua koulupäivän aikana paljonkin, esimerkiksi liikuntatunneilla ja koulumatkoilla, ja osalla taas liikunta saattaa rajoittua pakollisiin liikuntatunteihin, jolloin liikunnan määrän erot voivat nuorilla olla koulupäivän aikana suuria.

Keskeiset erot ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien ja lukiolaisten välillä liikunnan harrastamisen motiiveina ovat tämän tutkimuksen mukaan ulkonäkösytyt. Ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien tarinoissa mainittiin monessa liikunnan harrastaminen ulkonäöllisistä syistä, sen vuoksi että saataisiin hyvä kroppa. Lukiolaisten tarinoissa ei liikunnan harrastamista perusteltu ulkonäöllisillä syillä. Hyvän kropan saanti liittyi muun muassa omissa ja muiden silmissä hyvältä näyttämiseen sekä vastakkaisen sukupuolen viehättämiseen. Lisäksi hyvän kropan ominaisuuksiin katsottiin lihaksikkuus ja kuntosalilla käynti tuli esille. Myös laihduttaminen liikunnan harrastamisen motiivina esiintyi ammatillisessa oppilaitoksissa opiskelevien tarinoissa. Tämä voi kertoa siitä, että ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevat kokevat enemmän painetta ulkonäöllisistä syistä, sekä siitä,

että muiden silmissä halutaan näyttää hyvältä. Nykyään nuorten liikuntamotiiveihin liittyy keskeisesti juuri ulkonäön merkitys (ks. esim. Laakso 2007, 21; Karvonen, Rahkola & Nupponen 2008, 11), joten voidaan pitää yllättävänä, ettei lukiolaisten tarinoissa tätä esiintynyt.

Lisäksi ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien tarinoissa liikunnan harrastamiseen liittyvinä teemoina mainittiin ulkoisista tekijöistä internet ja kuntoutus. Internetin kautta oli yhdessä tarinassa innostuttu terveellisistä elämäntavoista ja liikunnasta. Internetin roolia olisi hyvä hyödyntää etenkin nuorten liikunnan edistämisessä. Nykyään on monia sovelluksia ja palveluja, jotka saattavat innostaa nuoria liikkumaan ja jakamaan kokemuksiaan esimerkiksi sosiaalisessa mediassa. Yhdessä tarinassa liikunnasta innostuttiin puolestaan leikkauksen jälkeisen kuntoutuksen takia, jonka jälkeen liikunnan harrastaminen on kuulunut keskeisesti henkilön elämään. Juuri esimerkiksi jokin ulkopuolinen sysäys, kuten lääkärin tai terveydenhoitajan ohjeistus saattaa laukaista innostuksen liikuntaa, vaikka se aluksi olisikin pakollinen hoitomuoto.

Lukiolaisten tarinoissa, jota ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevat eivät maininneet ollenkaan, oli liikunnassa kehittyminen, mikä mainittiin kahdessa tarinassa ja useassa tarinassa mainittiin liikunnan harrastaminen elämäntapana. Tällöin liikunta oli elämäntapa, joka oli usein kuulunut vahvasti elämään aina lapsesta saakka. Tämä voi kertoa siitä, että lukiolaiset ovat vahvemmin kiinnittyneet liikuntaan koko elämänkaarensa aikana kuin ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevat. Tiedetään yleisesti, että lukiolaiset harrastavat enemmän liikuntaa ja tulevat todennäköisesti ylemmän sosioekonomisen aseman perheistä, joissa myös liikuntaa saatetaan harrastaa enemmän kuin alempien sosiaaliryhmien perheissä. Perheen ja vanhempien liikuntakäyttäytyminen voi heijastua myös nuoren liikunnan harrastamiseen (Laakso, Nupponen & Telama 2007, 58).

Liikunnan harrastamattomuuden kohdalla ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien ja lukiolaisten erot liittyvät tämän tutkimuksen mukaan etenkin lukiolaisten kokemuksiin siitä, että liikuntaa ei harrasteta, koska siitä on ollut traumaattisia ja epämiellyttäviä kokemuksia, jotka liitettiin usein koululiikuntaan. Tämä on ristiriidassa sen kanssa, että koulun pitäisi nimenomaan innostaa nuoria liikunnan harrastamiseen. Kaikista tarinoista ei selvinnyt, liittyikö koululiikunta nimenomaan lukion koululiikuntaan, vai aikaisempaan koululiikuntaan. Mielenkiintoinen kysymys on, ovatko lukion ja ammatillisen oppilaitoksen liikuntatunnit erilaisia, ja voiko tällä olla yhteyttä asiaan. Lisäksi lukiolaiset perustelivat liikunnan harrastamattomuutta sillä, etteivät kaikki ole liikunnallisia ihmisiä. Onko tämä käsitys voinut syntyä esimerkiksi koulun liikuntatunnilla, vai onko siihen muita syitä?

Ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevilla liikunnan harrastamattomuus liittyy tämän tutkimuksen mukaan myös psyykkisiin ongelmiin ja haasteisiin. Lukiolaisten tarinoissa psyykkisiä ongelmia

ei liikunnan harrastamattomuuden perusteena mainittu. Monet terveysongelmat ovat Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan (2014) Suomessa yleisempiä vähäisen koulutuksen saaneiden, pienituloisten ja työntekijäasemassa olevien keskuudessa. Esimerkiksi nuorten mielenterveyden sosioekonomisten erojen kehitysprosessissa keskeisenä tekijä on juuri koulutus (Ostamo, Huurre, Talala, Aro & Lönnqvist 2007, 98). Masennus, huono itsetunto tai uskaltamattomuus oli tämän tutkimuksen tulosten mukaan esteenä liikunnan harrastamiselle ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien tarinoissa. Tämän perusteella etenkin ammatillisten oppilaitosten liikuntatunneilla tulisi rohkaista nuoria liikkumaan ja kokeilemaan uusia lajeja. Mielenkiintoista oli se, että psyykkiset ongelmat olivat nimenomaan esteenä liikunnan harrastamiselle, sillä tiedetään, että liikunta saattaa myös auttaa psyykkisissä ongelmissa esimerkiksi vähentämällä ahdistuneisuutta (Taylor 2000, 42).

Nuoret ovat siis varsin heterogeeninen ryhmä, kun tarkastellaan liikunnan harrastamiseen ja harrastamattomuuteen liittyviä tekijöitä. Tämän tutkimuksen mukaan ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien ja lukiolaisten liikunnan harrastamiseen ja harrastamattomuuteen liittyvät tekijät eroavat osin toisistaan. Nuorten liikunnan edistämisessä tuleekin ottaa huomioon, että nuorten suhtautuminen liikuntaan on moninaista, joten samat edistämistoimet eivät välttämättä pure kaikkiin. Kun ymmärretään liikunnan asema nuorten elämässä, voidaan sen myötä kehittää myös nuorten liikuntamahdollisuuksia (Lehtonen 2012, 20–21).

Tulevaisuudessa nuorten liikunnan harrastamiseen liittyviä ilmiöitä olisi tärkeää tutkia vielä lisää ja tarkastella sitä, mitkä eri tekijät ovat yhteydessä nuorten liikunnan harrastamiseen, ja kiinnittää huomiota nuorten lähtökohtiin ja taustoihin, jotka saattavat olla yhteydessä liikunnan harrastamiseen. Näin liikunnan edistämistoimia pystyttäisiin kohdentamaan mahdollisimman tehokkaasti. Etenkin ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien vähäisestä liikkumisesta on viime aikoina oltu huolissaan, ja tärkeimpänä kohderyhmänä liikunnan edistämisen kannalta ovatkin kaikkein vähiten liikkuvat nuoret. Liikunnalla on tärkeä merkitys sekä nuoren sen hetken elämän kannalta että koko tulevaisuuden kannalta, ja usein nuoruus on murrosvaihe myös liikunnan harrastamisessa ja tulevaisuuden liikuntatottumuksien omaksumisessa, joten nuoret ovat liikunnan edistämisessä tärkeä kohderyhmä.

# LÄHTEET

- Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. 4. painos. Tampere: Vastapaino
- Allen, J. 2003. Social motivation in youth sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 25. 551–567.
- Allender, S. Cowburn, G. & Foster, C. 2006. Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies. *Health Education Research* 21 (6), 826–835.
- Biddle, S. 2000. Emotion, mood and physical activity. Teoksessa S. Biddle, K. Fox & S. Boutcher (toim.) *Physical activity and psychological well-being*. London: Routledge; New York. 63–87.
- Biddle, S. & Mutrie, N. 2001. *Psychology of physical activity: determinants well-being and interventions*. 2nd edition. Routledge.
- Bouchard, C. Blair, S. & Haskell, W. 2007. Physical activity and health. Champaign (III.) *Human Kinetics*.
- Buckworth, J. & Dishman, R. 2002. *Exercise psychology*. Champaign (III.) *Human Kinetics*.
- Currie, C. Gabhainn, SN. Godeau, E. Roberts, C. Smith, R. Currie, D. Picket, W. Richter, M. Morgan, A. & Barnekow, V. eds. 2008. Inequalities in young people's health. HBSC international report from the 2005/2006 survey. Health policy for children and adolescents, no 5. Child and Adolescent Health Research Unit. University of Edinburgh, Scotland. WHO Regional office for Europe.
- Eskola, J. 1991. Eläytymismenetelmän käyttö sosiaalitutkimuksessa – tekninen opas aloittelijalle. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Eskola, J. 1997. Eläytymismenetelmäopas. Tampereen yliopisto.
- Eskola, J. 1998. Eläytymismenetelmä sosiaalitutkimuksen tiedonhankintamenetelmänä. Tampere: TAJU.
- Eskola, J. 2007. Eläytymismenetelmän autuus ja kurjuus. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) 1. uudistettu painos. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: Virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus. 71–101.
- Eskola, J. 2010. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 3 painos. Jyväskylä: PS-kustannus. 159–183.
- Eskola, J. & Suoranta, J. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 8. painos. Tampere: Vastapaino.

- Fogelholm, M. 2011. Lapset ja nuoret. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari (toim.) Terveysliikunta. 2. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim. 76–87.
- Heinonen, O. Kantomaa, M. Karvinen, J. Laakso, L. Lähdesmäki, L. Pekkarinen, H. Stigman, S. Sääkslahti, A. Tammelin, T. Vasankari, T. & Mäenpää, P. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. Teoksessa T. Tammelin, & J. Karvinen (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Opetusministeriö ja Nuori Suomi Ry. 17–31.
- Helsingin Sanomat 19.8.2014. Monen ammattikoululaisen kunto on pohjalukemissa. Osoitteessa: <<http://www.hs.fi/kotimaa/a1408338373352>>. 29.8.2014.
- Hirsjärvi, S. Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. 1-2. painos. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Hirvensalo, M. Mäkelä, K. & Palomäki, S. 2013. Toisen asteen liikuntapedagogiikka. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus. 521–541.
- Huotari, P. 2012. Vähän liikkuvasta nuoresta huonokuntoinen aikuinen: Liikkumisen saumakohtiin kannattaa panostaa. Liikunta & Tiede 49, 2–3/2012. 4–9.
- Härmä, M. & Kukkonen-Harjula, K. Uni, vuorotyö, aikaerorasitus ja fyysinen aktiivisuus. Teoksessa I. Vuori S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. 3-5 painos. Helsinki: Duodecim. 251–266.
- Itkonen, H. 2013. Nuorisokulttuuri ajassa, tilassa ja liikkeessä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus. 74–95.
- Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010. 2010. Lapset ja nuoret. Helsinki: SLU:n julkaisu-sarja 7/2010.
- Karvinen, J. Rätty, K. & Rautio, S. 2010. Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret. Helsinki.
- Karvonen, T. Rahkola, A. & Nupponen, H. 2008. ”En ole liikunnallinen tyyppi” – sanoo aiempaa useampi kouluikäinen. Liikunta & Tiede 25, 6/2008. 8–12.
- Kauravaara, K. 2013. Mitä sitten, jos ei liikuta? Etnografinen tutkimus nuorista miehistä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 276. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus.
- Kiviniemi, K. 2010. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikku-noita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökoh-tiin ja analyysimenetelmiin. 3 painos. Juva: WS Bookwell Oy, 70–85.
- Korhonen, O. 2001. Lisää liikuntaa ja liikkumista! Helsinki: Työterveyslaitos.
- Koski, P. 2013. Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus. 96–124.
- Kujala, U. 2011. Perintötekijät ja liikunta. Teoksessa I. Vuori S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. 3-5 painos. Helsinki: Duodecim. 55–59.

- Laakso, L. 2007. Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos. Helsinki: Wsoy Oppimateriaalit. 16–24.
- Laakso, L. Nupponen, H. Koivusilta, L. Rimpelä, A. & Telama, R. 2006. Liikkuvaksi nuoreksi kasvaminen on monen tekijän summa. *Liikunta & Tiede* 43, 2/2006. 4–11.
- Laakso, L. Nupponen, H. & Telama, R. 2007. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit. 42–63.
- Laine, K. Blom, A. Haapala, H. Hakamäki, M. Hakonen, H. Havas, E. Jaako, J. Kulmala, J. Mäkilä, M. Rajala, K. & Tammelin, T. 2011. Liikkuva koulu -hankkeen väliraportti. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissätiö LIKES. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 245.
- Lahelma, E. & Rahkonen, O. 2011. Sosioekonominen asema. Teoksessa M. Laaksonen & K. Silventoinen (toim.) Sosiaaliepideologia. Väestön terveyserot ja terveyteen vaikuttavat sosiaaliset tekijät. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press. 41–59.
- Lehmuskallio, M. 2011. Ei VilleGalle vaan vertaiset, valmentajat ja vanhemmat – lasten ja nuorten näkemyksiä liikuntakiinnostukseensa vaikuttajista. *Liikunta & Tiede* 48 (6), 24–31.
- Lehtonen, K. 2012. Haasteena harrastamisen vaikeus. *Liikunta & Tiede* 49, 4/2012. 19–21.
- Liimakka, S., Jallinoja, P. & Hankonen, L. 2013. Liikuntaan ja/vai hengailaan? Liikunta ja kaverit ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien nuorten elämäkokonaisuudessa. *Liikunta & Tiede* 50 (6), 32–39.
- Lintunen, T. 2007. Liikunta terveyden edistäjänä. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit. 25–30.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2013. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus. 144–161.
- Luopa, P. Lommi, A. Kinnunen, T. Jokela, J. 2010. Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000-luvulla. Kouluterveyskysely 2000–2009. THL raportti 20/2010. Helsinki.
- Myllyniemi, S. & Berg, P. 2013. Nuoria liikkeellä! Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013. Helsinki: Nuorisotutkimusseura.
- Mäkinen, T. 2011. Liikunnallinen elämäntapa – yksilön valinnasta yhteiskunnan tukemaksi mahdollisuudeksi? *Liikunta & Tiede* 48, 1/2011. 14–17.
- Mäkinen, T. 2011. Liikunnan sosioekonomisia eroja selittävät tekijät aikuisilla. Teoksessa P. Husu, O. Paronen, J. Suni & T. Vasankari (toim.) Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15. 54–59.



- Mäkinen, T. 2010. Trends and explanations for socioeconomic differences in physical activity. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Mäkinen, T. Borodulin, K. Tammelin, T. Rahkonen, O. Laatikainen T. & Prättälä, R. 2010. The effects of adolescence sports and exercise on adulthood leisure-time physical activity in educational groups. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 7:27. 1–11.
- Nupponen, H. 2005. Liikkuuko Laps Suomen? – perustelua, määrää ja laatua. Teoksessa A. Niikko & R. Korhonen (toim.) *Lapsuuden puutarhassa*. Joensuun yliopisto. 63–75.
- Nupponen, H. Pehkonen, M. & Penttinen, S. 2012. Koululiikunnan tehostaminen ja aikuisiän liikunta-aktiivisuus, -motiivit ja -kokemukset. Teoksessa H. Nupponen & S. Penttinen (toim.) *Koululaisesta nuoreksi aikuiseksi: aikuisiän liikunnallisuuden ennusteita*. Turun yliopisto. 89–145.
- Nupponen, H. Penttinen, S. & Pehkonen, M. 2012. Koulumenestys, liikuntanumero ja vanhempien ammatit aikuisiän liikunta-aktiivisuuden ennustajina. Teoksessa H. Nupponen & S. Penttinen (toim.) *Koululaisesta nuoreksi aikuiseksi: aikuisiän liikunnallisuuden ennusteita*. Turun yliopisto. 45–88.
- Nupponen, R. 2005. Liikunta ja koettu hyvinvointi. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari (toim.) *Terveysliikunta*. 2. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim. 48–59.
- Ojanen, M. 2001. Liikunta hyvän elämän tukena. Teoksessa M. Ojanen, H. Svennevig, M. Nyman & J. Halme. *Liiku oikein – voi hyvin*. Liikunnan merkitys hyvinvoinnille. Liikuntatieteellinen seura. Helsinki: Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 153. 99–129.
- Opetushallitus. 2001. Ammatillisen koulutuksen opetussuunnitelman ja näyttötutkinnon perusteet. Liikunta ja terveystieto. Helsinki.
- Opetushallitus 2003. Lukion opetussuunnitelman perusteet 2003. Nuorille tarkoitettun lukiokoulutuksen opetussuunnitelman perusteet. Helsinki.
- Opetushallitus. 2007. Liikunta valintojen virrassa. Kansallista liikuntaohjelmaa valmisteleavan toimikunnan väliraportti. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2007/13. Helsinki.
- Opetusministeriö. 2010. Liikkuva koulu -hanke. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2010:4. Kulttuuri-, liikunta- ja nuorisopolitiikan osasto. Helsinki.
- Ostamo, A. Huurre, T. Talala, K. Aro, H. & Lönnqvist, J. 2007. 3.4 Mielenterveys. Teoksessa 87–104. Teoksessa H. Palosuo, S. Koskinen, E. Lahelma, R. Prättälä, T. Martelin, A. Ostamo, I. Keskimäki, M. Sihto, K. Takala, E. Hyvönen & E. Linnanmäki (toim.) *Terveyden eriarvoisuus Suomessa. Sosioekonomisten terveyserojen muutokset 1980–2005*. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2007:23. Helsinki.
- Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P. 2011. Liikunnan oppimistulokset 2010: Harrastaminen kasvussa – suositeltu liikuntamäärä ani harvalla. *Liikunta & Tiede* 48, 2- 3/2011. 25–29.
- Perttinen, M. 2012. Liikkuva koulu -hankkeesta potkua koulun toimintakulttuurin muutokselle. *LII-TO Liikunnan ja Terveystiedon Opettaja* 3/12. 14–17.

- Pietikäinen, M. Luopa, P. Sinkkonen, A. Markkula, J. Jokela, J. & Puusniekka, R. 2008. Kouluterveyskysely 2007 ammatillisissa oppilaitoksissa Kainuun maakunnassa ja Oulun seudulla. Raportteja 3. Helsinki: Stakes.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV. Menetelmäopetuksen tieto-varanto. 1.2 Mitä laadullinen tutkimus on: lyhyt oppimäärä. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <[http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L1\\_2.html](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L1_2.html)> 15.1.2014.
- Taylor, A. 2000. Physical activity, anxiety and stress. Teoksessa S. Biddle, K. Fox & S. Boutcher (toim.) Physical activity and psychological well-being. London: Routledge; New York. 10–45.
- Telama, R. 2000. Kuinka liikunta ja urheilu tukevat kasvua ja sosiaalista kehitystä kouluikässä? Teoksessa M. Miettinen (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II. Tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. 55–80.
- Telama, R. 1986. Mikä liikunnassa kiinnostaa? – Liikuntamotivaatio. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama & L. Laakso (toim.) Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiön tutkimuslaitos. 149–175.
- Telama, R. & Polvi, S. 2011. Liikunnan sosiaalinen merkitys. Teoksessa I. Vuori S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. 3-5 painos. Helsinki: Duodecim. 628–638.
- Telama, R. Silvennoinen, M. & Vuolle, P. 1986. Kouluikäisten liikuntakäyttäytyminen. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama & L. Laakso (toim.) Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiön tutkimuslaitos. 51–66.
- Telama, R. Vuolle, P. & Laakso L. 1986. Liikunta yksilön elämässä ja yhteiskunnassa. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama & L. Laakso (toim.) Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiön tutkimuslaitos. 17–26.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL. 2014. Liikunta opiskelu- ja työkyvyn perustana. [http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/aiheet/tietopakettit/amis/liikunta\\_ravinto\\_lepo/tyokyvyn\\_perusta](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopakettit/amis/liikunta_ravinto_lepo/tyokyvyn_perusta). 8.5.2014.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL. 2014. Sosiaaliryhmien välillä on terveyseroja. <<http://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/stop-koyhyys/nakokulmia-teemaan/sosiaaliryhmien-valilla-on-terveyseroja>> 10.10.2014.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5. painos. Helsinki: Tammi.
- Tähtinen, J. & Nevala, A. 2010. Liikunnan ja urheilun muuttuvat merkitykset. Kasvatus & Aika 4 (2) 2010, 3–7.
- Varto, J. 1992. Laadullisen tutkimuksen metodologia. Helsinki: Kirjayhtymä.

- Vuolle, P. 2000. Liikunnan merkitys rakentuu elämänkaarella. Teoksessa M. Miettinen (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II. Tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. 23–48.
- Vuolle, P. Telama, R. & Laakso, L. 1986. Liikunta yksilön elämässä ja yhteiskunnassa. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama & L. Laakso (toim.) Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiön tutkimuslaitos. 15–26.
- Vuori, I. 2011. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa I. Vuori S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. 3-5 painos. Helsinki: Duodecim. 15–29.
- Vuori, I. 2011. Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa I. Vuori S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. 3-5 painos. Helsinki: Duodecim. 145–170.
- Vuori, I. 2011. Liikunnan yhteiskunnallinen merkitys. Teoksessa I. Vuori S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. 3-5 painos. Helsinki: Duodecim. 639–645.
- Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa! Helsinki: Edita.
- Vuori, M. Kannas, L. & Tynjälä, J. 2004. Nuorten liikuntaharrastuneisuuden muutoksia 1986–2002. Teoksessa L. Kannas (toim.) Koululaisten terveys ja terveystyytyminen muutoksessa. WHO-Koululaistutkimus 20 vuotta. Jyväskylän yliopisto, Terveystieteiden tutkimuskeskus. 113–139.
- Vuori, M. Kannas, L. Villberg, J. Ojala, K. Tynjälä, J. & Välimaa, R. 2012. Is physical activity associated with low-risk health behaviours among 15-year-old adolescents in Finland? *Scandinavian Journal of Public Health* 40 (1), 60–68.
- Zacheus, T. 2008. Luonnonmukaisesta arkiliikunnasta liikunnan eriytymiseen. Suomalaiset liikuntasukupolvet ja liikuntakulttuurin muutos. Turun Yliopiston julkaisuja. Sarja C; osa 268. Turku: Turun yliopisto.