



VALTION LIIKUNTANEUVOSTO
Statens idrottsråd

MIKSI MURROSIKÄINEN LUOPUU LIKUNNASTA?

Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä

Tuula Aira, Lasse Kannas, Jorma Tynjälä, Jari Villberg ja Sami Kokko

**Miksi lapset ja nuoret katoavat liikunta-
ja urheiluseuroista murrosiässä?**

Mikko Tiirikainen ja Anne Konu

VALTION LIIKUNTANEUVOSTON JULKAISUJA 2013:3



MIKSI MURROSIKÄINEN LUOPUU LIKUNNASTA?

Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä

Tuula Aira, Lasse Kannas, Jorma Tynjälä, Jari Villberg ja Sami Kokko

Miksi lapset ja nuoret katoavat liikunta- ja urheiluseuroista murrosiässä?

Mikko Tiirikainen ja Anne Konu

VALTION LIIKUNTANEUVOSTON JULKAISUJA 2013:3



VALTION LIIKUNTANEUVOSTO

Statens idrottsråd

Opetus- ja kulttuuriministeriö/
Undervisnings- och kulturministeriet
Valtion liikuntaneuvosto/Statens idrottsråd
PL/PB 29
00023 Valtioneuvosto/Statsrådet
www.liikuntaneuvosto.fi

Ulkoasu ja taitto: Pirjo Uusitalo-Aura
Kuva: Tuula Roos / Vastavalo.fi

ISBN 978-952-263-204-3 (painettu)
ISBN 978-952-263-205-0 (PDF)
ISSN-L 2242-4563
ISSN 2242-4571 (verkkojulkaisu)

Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3

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

Liikuntayksikön alkusanat

Valtionhallinnon toteuttamassa liikuntapolitiikassa on vahvistettu tiedolla johtamisen toimintatapoja. Tämä näkyy etenkin opetus- ja kulttuuriministeriön liikuntayksikön pyrkimyksinä lisätä tutkimus-, selvitys- ja arviointitiedon systemaattista käyttöä ministeriössä tehtävän päätöksenteon ja valmistelun tukena.

Ministeriössä on tunnustettu huoli lasten ja nuorten liikunnan vähenemisestä murrosiässä. Huolenaiheena ovat sekä yleinen liikunta-aktiivisuuden väheneminen että organisoidun urheiluharrastuksen lopettaminen. Murrosikä on siirtymää lapsuudesta ja nuoruudesta aikuisuuteen. Oman kehon muutokset, tulevaisuuden pohtiminen ja ammatinvalintaan liittyvät kysymykset ovat myös liikuntamotivaatioon vaikuttavia tekijöitä. Tietopohjaa tarvitaan mm. ilmiön laajuudesta ja siihen vaikuttavista tekijöistä.

Tutkimuksista ilmenee, että kyse on moniulotteisesta ilmiöstä, joka on jopa kansainvälisesti verrattuna huolestuttava. Myös tyttöjen ja poikien väliset erot antavat aihetta tarkastella ilmiötä tasa-arvon toteutumisen näkökulmasta. Liikuntaan osallistuminen ja liikunnan harrastaminen tulisi tehdä mahdollisimman helpoksi. Tämä vaatii yhteistyötä ja kumpuunutta eri toimijoiden kesken – viranomaisten, liikuntajärjestöjen ja -seurojen, koulujen ja kotien. Tärkeää on taata ilon ja innostuksen ilmapiiri sekä tukea liikuntaan ja urheiluun kohdistuvaa motivaatiota mahdollisimman pitkään. Yhdenkään lapsen tai nuoren ei tulisi joutua luopumaan liikuntaharrastuksestaan, vaan jokaiselle lapselle tulee taata mahdollisuus kilpailla tai harrastaa.

Tämä julkaisu on kooste kahdesta opetus- ja kulttuuriministeriön liikuntayksikön rahoittamasta päätök-

sentekoa palvelevasta tutkimushankkeesta, joiden toimenpide-ehdotukset tullaan huomioimaan ministeriön toteuttamissa Liikkuva koulu -ohjelmassa ja seuratoiminnan kehittämishankkeessa, kun niiden tavoitteita ja määrärahojen kohdentamista valmistellaan jatkossa.

Tavoitteellisessa, kansainväliseen menestykseen tähtäävässä huippu-urheilussa psyykkisen ja fyysisen kuormituksen vaikutukset voivat korostua murrosikäisten lopettamispäätöksissä. Nuorten urheilun saralla ministeriö tukee urheilun ja muun elämän, kuten koulunkäynnin tai opiskelun mahdollisimman jouhevaa yhteensovittamista avustamalla urheiluakatemioiden toimintaa sekä tekemällä yhteistyötä urheilujärjestöjen ja muiden viranomaisten kanssa. Tutkimusten tuottama tietopohja tullaan huomioimaan ns. kaksoisurajärjestelmää koskevien kansallisten suuntaviivojen laatimisessa.

Tutkimuksista ilmenee, että aivan keskeistä on ohjaajien ja valmentajien osaamisen kasvattaminen keskeyttämiseen ja lopettamiseen liittyvissä kysymyksissä. Ministeriö on myöntänyt valtionavustusta Olympiakomitealle, jotta sen huippu-urheiluyksikön osaamisohjelma päivittäisi suomalaisen valmentajakoulutuksen tuottamaa osaamista ja vahvistaisi asiantuntemuksen kasvua urheilussa. Ministeriö odottaa, että hankkeen toteutuksessa sekä valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen sisältöjen kehittämisessä huomioidaan käsillä olevien tutkimusten osoittama tietopohja.

Opetus- ja kulttuuriministeriö kiittää tutkimusten toteuttajia nopeatempoisesti tuotetusta tiedosta ajankohtaisesta aiheesta ja valtion liikuntaneuvostoa tämän tiedon julkaisusta laajempaan käyttöön.

Johtaja Harri Syväsalmi
opetus- ja kulttuuriministeriö, liikuntayksikkö

Sisällys

Liikuntayksikön alkusanat.....	5
Valtion liikuntaneuvoston alkusanat	7

1

Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä.....	12
1. Johdanto	12
2. Liikunta-aktiivisuuden drop off	13
– aikaisempia suomalaisia tutkimuksia.....	13
3. Mitä tutkimukset kertovat nuorten liikunta- aktiivisuuden ja drop off -ilmiön taustatekijöistä?.....	14
4. Mitä tutkittiin?	15
5. Tuloksia	15
5.1. Liikunta-aktiivisuus vähenee yläkouluiässä selvästi	15
5.2. Liikunta-aktiivisuus vähenee iän myötä Suomessa enemmän kuin muissa maissa	18
5.3. Liikkumisen itsearvioidut syyt ja liikuntalajit muuttuvat iän myötä	21
5.4. Eräiden taustatekijöiden yhteyksiä liikunta- aktiivisuuden vähenemiseen murrosiässä	24
5.5. Urheiluseuratoimintaan osallistuvien liikunta- aktiivisuus vähenee muita loivemmin.....	24
6. Päätelmiä ja toimenpide-ehdotuksia	26
6.1. Päättäjille purtavaksi	27
LÄHTEET	29

2

Miksi lapset ja nuoret katoavat liikunta- ja urheiluseuroista murrosiässä.....	32
Johdanto	32
1. Taustaa.....	33
1.1. Urheiluharrastuksen suosio	33
1.2. Urheilun yhteydet terveyteen ja hyvinvointiin	33
1.3 Urheiluharrastuksen lopettaminen	34
2. Tutkimuksen toteutus	35
2.1. Tutkimusmenetelmät, tutkimuksen kohdejoukko ja aineiston keruu	36
3. Tulosten yhteenvetoa ja pohdintaa.....	37
3.1. Urheiluharrastuksen lopettamisajatukset	37
3.2. Sosiaaliset suhteet	39
3.3. Valmentajan ja nuoren urheilijan välinen vuorovaikutus	39
3.4. Itsensä toteuttamisen mahdollisuudet	39
3.5 Koettu tyytyväisyys	41
4. Päätelmiä ja toimenpide-esityksiä	42
LÄHTEET	45

Valtion liikuntaneuvoston alkusanat

Liikunta-aktiivisuus vähenee murrosiässä selvästi. Tulos on samansuuntainen huolimatta siitä, mitaanko liikkumista sitten kokonaisliikunta-aktiivisuutena, vapaa-ajan hengästyttävän ja hikoiluttavan liikunnan kertoina tai urheiluseuratoimintaan osallistumisena. Ilmiö on globaalisti tunnistettu. Suomessa se kuitenkin vaatii erityistä huomiota, sillä WHO:n koululaistutkimuksen mukaan pudotus on meillä rajumpi kuin muissa länsimaissa: liikuntasuositusten mukaisesti liikkuvien määrät romahtavat pojissa 55 ja tytöissä 58 prosenttia 11-vuotiaasta 15-vuotiaaksi vartuttaessa.

Lasten ja nuorten liikuntaa on tutkittu paljon. Eri tutkimukset kuitenkin lähestyvät lasten liikuntaa eri tulokulmista. Osa tutkimuksista tarkastelee kouluissa tapahtuvaa liikuntaa, osa seuraharrastamista ja osa puolestaan mittaa suoraan lasten hyvinvoinnin ja terveydentilaa, kuten ylipainoisuutta. Tämä tekee kokonaisuudesta vaikeasti hahmotettavan ja osin ristiriitaisenkin.

Liikunta organisoituna seuraharrastuksena on pääpiirteissään säilyttänyt asemansa lasten suosituimpana harrastuksena ja osittain jopa lisääntynyt. Samanaikaisesti muu fyysinen aktiivisuus lasten ja nuorten arjessa on dramaattisesti vähentynyt. Tätä johtuen edes kaikki seuroissa harrastavat eivät liiku terveytensä kannalta riittävästi. Liikuntakäyttäytyminen on polarisoitunut ja osa lapsista ei saa liikettä missään – ei organisoidusti, eikä arjessaan. Ilmiön seurauksena on, että lasten ja nuorten kestävyyskuntoa ja terveydentilaa kuvaavat mittarit ovat kääntyneet negatiivisiksi: lasten ja nuorten ylipaino, psyykinen oireilu ja niska- ja hartiavaivat ovat yleistyneet. Käsitys liikunnan määrästä on perustunut pitkälti kyselytutkimuksiin. Samalla kun liikunnan määrää on alettu mitata nykyteknologiaa hyödyntäen, todelliset liikunnan määrät ovat tarkentuneet merkittävästi alaspäin. Esimerkiksi Liikkuva koulu -ohjelman pilottikouluissa tehdyt mittaukset kertovat, että vain noin joka kymmenes yläkouluikäisistä saavuttaa yli 60 minuutin päivittäisen liikunnan kriteerin.

Edellä mainitut tekijät huomioiden murrosiässä tapahtuva liikunnan romahdus on yhteiskunnallisesti

painava asia. Opetus- ja kulttuuriministeriö on ottanut ilmiön vakavasti. Tästä osoituksena se on myöntänyt valtionavustusta nyt julkaistaviin tutkimuksiin.

Murrosiässä tapahtuvalle liikunnan vähenemiselle ja liikuntaharrastuksen lopettamiselle ei ole yksioikoista selitystä. Pikemminkin pienistä yksittäisistä puroista, jotka ovat lopettamisen taustalla, on kasvanut valittavan vuolas virta. Taustalla on sekä yksilölähtöisiä syitä, mutta myös liikuntajärjestelmään kohdistuvia tulokulmia. Jyväskylän yliopiston toteuttamassa selvityksessä on kartoitettu ansiokkaasti nuorten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät nykytutkimuksen valossa. Ajanpuute, murrosikä, pitkä kodin ja koulun välinen etäisyys ja passiivinen ajankäyttö vaikuttavat liikunta-aktiivisuutta alentavasti. Liikunta-aktiivisuutta lisäävät vastaavasti korkea motivaatio, myönteinen kehonkuva, vaivaton pääsy liikunta-paikoille sekä aikaisempi fyysinen aktiivisuus. Liikunta-aktiivisuus vähenee loivemmin seuratoimintaan osallistuvilla nuorilla. Pojat liikkuvat kaiken kaikkiaan tyttöjä enemmän. Vanhempien kannustava esimerkki ja sosiaalinen tuki ovat olennaisia tekijöitä lapsen ja nuoren liikunnan edistämisessä. Huolestuttavaa on, että liikkumaton elämäntapa näyttää siirtyvän vanhemmilta lapsille.

Tarkasteltaessa liikuntaseurojen drop out -ilmiötä, todetaan luonnollisena, että lapset ja nuoret kokeilevat eri lajeja, siirtyvät mielenkiintojensa perässä harrastuksista toiseen tai pahimmassa tapauksessa lopettavat harrastamisen kokonaan. Kilpailu vapaaajasta on erilaista kuin aiempina vuosikymmeninä, eikä paluuta vanhaan ole. Vastaavasti urheilua tosimelessä harjoittavat punnitsevat urheilun paikkaa elämässään – onko heillä todellisuudessa rahkeita huipulle ja toisaalta ovatko muut asiat elämässä, kuten esimerkiksi opiskelu, sosiaaliset suhteet ja tuleva työelämä urheilu-uraa tärkeämpiä.

Liikuntaseuratoiminta on yhteiskunnallisesti merkittävä lasten ja nuorten kasvattaja. Seuroissa opitaan liikkumisen ohessa arvokkaita sosiaalisen kanssakäymisen taitoja. Käsillä oleva Tampereen yliopiston selvitys paljastaa, että liikuntaseurat ovat tuhansien lasten viihtyisiä ympäristö, jossa joukkuekavereiden

kanssa koetaan yhteenkuuluvuutta. Tämä ryhmään kuuluminen on yksi tärkeimmistä liikuntaharrastuksen motiiveista. Tulos on oiva esimerkki liikunnan yhteiskunnallisesta merkityksestä sen terveysvaikutuksia laaja-alaisempana asiana.

Aiemmissa toteutetuissa tutkimuksissa on havaittu, että harrastamisen lopettamiskynnystä madaltavat koulunkäynnin vaatima aika, lasten ja nuorten tuntemus omista kyvyistään, harrastamisen kalleus ja lasten näkökulman unohtaminen toiminnan suunnittelussa. Mahdollisimman monipuolinen liikunta ennen murrosikää korottaa lopettamiskynnystä. Liian aikainen erikoistuminen yksipuolistaa harrastamista ja johtaa usein urheilun lopettamiseen.

Nyt toteutettuun tutkimukseen osallistui yli 2000 iältään 11–17-vuotiasta nuorta. Näistä neljännes oli miettinyt viimeisen vuoden aikana harrastuksensa lopettamista. Lisäksi noin joka kymmenes vastaajista osoitti epävarmuutta asian suhteen. Vastaajan ikä oli selkeässä yhteydessä lopettamisajatuksiin, sillä 15 vuotta täyttäneistä 38 prosenttia ilmoitti mietti-neensä lopettamista. Selvityksen mukaan niillä, jotka eivät harrastuksessaan kokeneet olevansa vapautuneesti oma itsensä, oli viisinkertainen todennäköisyys harrastusta koskeville lopettamisajatuksille. Siten huomio kääntyy valmentajien sosiaaliin taitoihin ja kykyyn huomioida lasten ja nuorten tarpeet. Liikuntaharrastuksen jatkumista edesauttavat säännölliset keskustelut valmentajan kanssa, valmentajan kiinnostuneisuus nuoren asioista ja kokemus siitä, että valmentajaa on helppo lähestyä. Oleellista on myös kiinnittää huomiota nuorten haluun ja mahdollisuuteen kuulla hyvinvointiin ja terveyteen liittyviä asioita seuratoiminnan yhteydessä.

Yksi keskeinen tekijä liikuntaharrastuksen jatkumiselle sekä tämän tutkimuksen, että myös aiempien vastaavien osalta on lapsen ja nuoren kokemus omista liikuntataidoistaan. Ne nuoret, jotka olivat eri mieltä omasta osaamisestaan harrastuksessa, ajattelivat harrastuksensa lopettamista yli viisi kertaa todennäköisemmin kuin harrastuksessaan omasta mielestään hyvät. Motiivit liikuntaseuraharrastukselle muuttuvat jonkin verran iän myötä. Moni murrosikäinen nostaa kavereiden tapaamisen rinnalle esim. voittamisen halun sekä liikunnan merkityksen ulkonäköön ja painonhallintaan.

LIIKUNTANEUVOSTO PAINOTTAA:

Laajempi yhteiskunnallinen reaktio fyysisen aktiivisuuden edistämiseen

Nykyajan lapsille ja nuorille liikkuminen ei ole enää itsestään selvä osa elämää. Tästä johtuen vain murto-osa lapsista ja nuorista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. Koska tilanne Suomessa on poikkeuksellinen, asiaan tulee suhtautua nykyistä vakavammin. Keskustelusta unohtuu usein, että arkiliikunnan lisäämistä tarvitsevat kaikki – siis myös organisoidusti liikuntaa harrastavat. Arjen passiivisuuden ongelma on tunnistettu jo pitkään, mutta vaikuttavia ratkaisuja asian korjaamiseksi ei ole saavutettu. Yhteiskunnan fyysistä passivoitumista ei voida säilyttää yksinomaan liikuntapolitiikan ja organisoidun liikuntakulttuurin vastuulle.

Valtiovarainvaliokunta ja valtion liikuntaneuvosto ovat korostaneet, että keskeisten yhteiskunnallisten instituutioiden, kuten koulun tulee huomioida liikuttamisen tärkeys omissa ratkaisuissaan. Keskeinen vaikutuksen paikka on parhaillaan uudistettava varhaiskasvatustaki, joka nykyisellään on ollut voimassa yli 40 vuotta. Tässä ajassa yhteiskunta ja lasten elämä ovat muuttunut radikaalisti. Ennen kouluikää tehtävillä ratkaisuilla luodaan perusta lapsen liikunnalliselle elämäntavalle. Uudistuvassa lainsäädännössä tulisi korostaa laaja-alaista lasten hyvinvoinnin ja hyvinvointioppimisen edistämistä varhaiskasvatuksen perustehtävänä. Laaja-alaisesti tarkasteltuna arjen fyysistä passiivisuutta voidaan parhaiten purkaa huomioimalla liikunnan edistäminen yhdyskuntasuunnittelussa, suosimalla liikennesuunnittelussa pyöräilyä ja kävelyä sekä kannustamalla sosiaali- ja terveyssektoria huomioimaan liikunnan merkitys osana kansalaisten terveyspalveluita ja annettavaa terveysneuvontaa.

Koulut ratkaisevassa roolissa

Koulu on monelle lapselle ainut kontakti liikuntaan. Kouluissa paitsi opitaan liikuntataitoja, myös vieteen merkittävä osa lasten elämästä. Olennaista on, että koulujen johto ja opettajat ymmärtävät liikunnan merkityksen. Tällöin on pitkälti kekseliäisyydestä kiinni, miten liikuntaa voidaan saattaa osaksi koulupäivää. Tällä hetkellä merkittävä osa koulupihoista on pikemminkin passiivisuuteen kannustavia, kuin liikunnalliseen toimintaan innostavia. Koulujen liikuntatilojen käyttömahdollisuuksien lisääminen on kirjattu lukuisten liikuntapolitiittisten asiakirjojen tavoitteeksi, kuten myös pääministeri Kataisen hallituksen ohjelmaan. Turvallinen koulutie luo puolestaan vahvan pohjan lasten luontaiselle liikkumiselle. Koulu-

matkojen taittaminen kävellen tai pyörällä vähenee merkittävästi 6.- ja 9. luokkien välillä. Valtakunnallisessa Liikkuva koulu -ohjelmassa keskeisenä tulokulmana on lisätä oppilaiden fyysistä aktiivisuutta niin, että koululaiset liikkuvat vähintään tunnin koulupäivän aikana. Ohjelman vaikuttavaa jalkauttamista on syytä jatkaa.

Ei-kilpailullisen liikunnan rooli liikuntaseurojen toiminnassa

Liikuntaseuratoiminta tavoittaa edelleen valtaosan lapsista. Pikemminkin huomiota tulee kiinnittää siihen, miten lapset saadaan pysymään toiminnassa mukana erityisesti murrosiän yli. Liikuntaseurojen toiminta perustuu usein kilpailullisiin tavoitteisiin. Tutkimukset osoittavat, että kilpailullisuuden sijaan monen nuoren motiivina harrastamiselle ovat mm. rento yhdessäolo ja elämyksellisyys. Tarkasteltaessa urheiluharrastuksensa seuroissa lopettaneiden määrää, voidaan esittää kysymys, mikä on ei-kilpailullisen liikunnan asema suomalaisessa urheilujärjestelmässä, ja pikemminkin mikä sen pitäisi olla? Hyvinvointipoliittisesta näkökulmasta tarkasteltuna toivottavaa olisi, että entistä useampi seura tarjoaisi toimintaa myös niille nuorille, joiden tavoitteet eivät yllä kilpaurheiluun. Esimerkiksi ikäluokan edustusjoukkueesta putoaminen voi olla kriittinen tekijä liikunta-harrastuksen jatkamiselle.

Sosioekonomiset tekijät harrastamisen rajoittajina

Havainnot ruohonjuuritasolta kertovat, että sosioekonomiset tekijät sulkevat aiempaa suuremman osan kansalaisista järjestäytyneen urheilun ulkopuolelle. Hintojen perimisen taustalla on nähty syyksi pääasiassa toiminnan ammattimaistuminen ja palveluiden laadun paraneminen. Ongelma korostuu tietyissä lajeissa, joissa kohonneet varuste-, osallistumis- ja turnausmaksut ovat nostaneet harrastuksen hinnan niin korkeaksi, että osa lapsista ja nuorista jää auttamatta lajien ulkopuolelle.

Lajiosaamisen lisäksi huomio valmentajien sosiaalisiin taitoihin

Nyt julkaistava selvitys kiinnittää erityishuomion valmentajuuteen ja siinä tarvittaviin pedagogisiin ja sosiaalisiin taitoihin. Oleellista on kehittää valmenta-

ja-ohjaaja -koulutuksen sisältöjä tämän selvityksen esiin nostamat havainnot huomioiden. Yksilön ominaisuuksien tunnistaminen ja yksilöllinen valmennus nousevat ydinasioiksi kaikessa kehitystyössä. Lajitaituruuden lisäksi lapsen ja nuoren hyvinvoinnin kehittäminen laaja-alaisesti on tärkeää urheiluharrastuksen jatkuvuuden näkökulmasta.

Myös seuratoimintaan kuulumattomat huomioitava toimenpiteissä

Suuri osa lapsista ja nuorista liikkuu omatoimisesti ja "mihinkään tilastoitumatta" organisoidun liikunnan ulkopuolella kaveri- ja harrasteporukoissa. Uusien yhteisöllisyyden muotojen ja toimintaryhmien tarpeiden huomioiminen asettaa tarkasteluun myös liikuntapolitiikan tukimuodot. Kunnissa salivuorojen jakopolitiikka tapahtuu tällä hetkellä pitkälti seuratoiminnan ehdoilla. Omatoimiset liikkujat jäävät usein urheiluseuraharrastajien jalkoihin. Merkittävää on, että esimerkiksi Helsinki lupaa uudessa liikuntastrategiassaan (2013-2017) lisää harrasteliikunta-paikkoja lapsille ja nuorille.

Lasten ja nuorten tukipolitiikan kokonaisuus tarkasteluun

Lasten ja nuorten liikunta on viime hallituskausiina kuulunut liikuntapolitiikan keskiöön ja sen edistämiseen on kohdennettu merkittävästi resursseja. Nykyisellään lasten ja nuorten liikunnan kehittämiseen on mahdollista saada useita erilaisia valtion tukimuotoja, kuten Liikkuva koulu -hankeavustuksia, suoraa seuratukea, kerhotoiminnan tukea ja lasten ja nuorten liikuntaan kohdistettuja kehittämismäärärahoja. Moninaisesta avustuspoltiikasta huolimatta merkittäviä muutoksia lasten ja nuorten harrasteliikunnan edistämisessä ei ole saavutettu. Muutoinkin liikuntakulttuuri on hankkeistunut. Hankkeiden tuloksista, tulosten juurtumisesta ja vaikuttavuudesta ei ole tällä hetkellä riittävää näyttöä. Tutkimuksen ja käytännön kehittämishankkeiden välistä yhteistyötä tulee jatkossa kehittää hankkeiden suunnittelusta ja toteutuksesta aina hankkeiden arviointiin asti. Lasten ja nuorten liikunnan kehittäminen vaatii selkeämpää kokonaiskuvaa ja poikkihallinnollista yhteistyötä eri toimijoiden kesken, jotta lopputulos olisi nykyistä vaikuttavampi.



Leena Harkimo
Puheenjohtaja,
valtion liikuntaneuvosto



Minna Paajanen
Päsihteeri,
valtion liikuntaneuvosto



1

Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä

Drop off -ilmiön aikatrendejä ja kansainvälistä vertailua WHO-Koululaistutkimuksen (HBSC-Study) aineistoilla 1986–2010

*Tuula Aira, Lasse Kannas, Jorma Tynjälä,
Jari Villberg ja Sami Kokko*

1 Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä

1. Johdanto

Lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuudessa on tapahtunut viime vuosikymmeninä kaksijakoisia muutoksia. Kyselytutkimusten perusteella liikunnan harrastaminen näyttää lisääntyneen (Nupponen ym. 2010a, Samdal ym. 2007, Laakso ym. 2008, Vuori ym. 2004, ks. myös Husu ym. 2011). Esimerkiksi 1990-luvun alussa vapaa-ajan ohjattuun liikuntaan ilmoitti osallistuvansa viikoittain vajaa kolmannes tytöistä ja kaksi viidennestä pojista, kun 2000-luvun puolivälin jälkeen näin arvioi yli kaksi viidennestä tytöistä ja lähes puolet pojista (Laakso ym. 2008). Lisääntyneestä liikunnan harrastamisesta huolimatta nuorten kestävyyskunto on heikentynyt (Huotari 2012, Santtila ym. 2006), ja huomattava osa kouluikäisistä ei täytä liikuntasuositusta (Fogelholm ym. 2007), jonka mukaan päivittäin tulisi liikkua vähintään 1-2 tuntia (Tammelin & Karvinen 2008).

Nuorten liikkumisessa tapahtuu muutoksia erityisesti murrosiän edetessä, jolloin liikunta-aktiivisuus tyypillisesti vähenee. Vaikka nuorten liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä on tiedostettu huolenaihe Suomessa (Husu et al. 2011, Telama & Yang 2000), kokonaisliikunta-aktiivisuuden vähenemiseen pureutuvaa tutkimusta on tehty toistaiseksi melko vähän. Myös viimeisimmässä Pohjoismaisessa liikuntatieteen tieteenala-arvioinnin raportissa kehoitetaan panostamaan erityisesti liikunnan määrän vähenemisen tutkimukseen (Haskell ym. 2012).

Tässä raportissa tarkastellaan nuorten liikunta-aktiivisuuden iänmukaista vähenemistä – drop off -ilmi-

ötä – aiemman kirjallisuuden ja WHO-Koululaistutkimuksen vuosien 1986–2010 aineistojen perusteella. Selvitys on tehty opetus- ja kulttuuriministeriön liikunnan päätöksenteon tueksi suunnatulla sektoritutkimushankkeiden määrärahalla. Vuoden 2011 haussa yksi toimeksianto kohdennettiin selvitykseen liikunta-aktiivisuuden vähenemisestä murrosiässä. Sektoritutkimusmäärärahan esittelyteksti oli seuraava:

”Viesti eri tutkimuksista kertoo, että Suomessa murrosiässä ja siirryttäessä alakoulusta yläkouluun liikkumisen määrä romahtaa, jopa vastaavan elintason ja länsimaisen elintavan omaavia maita enemmän. WHO:n koululaistutkimuksessa suomalaiset 11-vuotiaat sijoittuvat liikkumisen määrässä kärkipäähän, mutta 15-vuotiaiden ikäluokka romahtaa tilaston hännille. Lähes puolet 11-vuotiaista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi, mutta 15-vuotiaista enää vähemmän kuin joka viides. Hankkeessa tulee pohtia, mistä drop out johtuu sekä tehdä toimenpide-esityksiä ilmiöön puuttumiseksi.” (OKM 2012)

Esitämme parhaat kiitokset opetus- ja kulttuuriministeriölle saamastamme tutkimusmäärärahasta, joka mahdollisti tämän raportin tuottamisen. Lasten ja nuorten liikunnan edistäminen on kansanterveydellisesti keskeisiä haasteita. Tästä näkökulmasta em. sektoritutkimushankehaun temaattinen osumatarkkuus oli erinomainen. Toivomme, että raportin tulokset ja toimenpide-ehdotukset tukevat liikunnan päätöksentekoa ja virittävät myöskin uusia tutkimisen ja tekemisen haasteita avoimeksi jääneille kysymyksille.

*Tuula Aira, Lasse Kannas, Jorma Tynjälä,
Jari Villberg ja Sami Kokko*

2. Liikunta-aktiivisuuden drop off – aikaisempia suomalaisia tutkimuksia

Nuorten liikunta-aktiivisuus vähenee selvästi murrosiän edetessä. Tämä iän myötä tapahtuva liikunta-aktiivisuuden väheneminen, eli niin sanottu drop off -ilmiö, on havaittu sekä lapsille ja nuorille suunnatuissa kyselytutkimuksissa (Laakso ym. 2008, Currie ym. 2012, THL 2012) että pitkittäistutkimuksissa, joissa samoja lapsia ja nuoria on seurattu säännöllisin väliajoin toistuvien kyselyin (Telama & Yang 2000, Yli-Piipari 2011, Dumith ym 2011). Termi drop off kuvaa liikunta-aktiivisuuden vähenemistä, kun taas tyypillisesti murrosikään ajoittuvasta urheiluharrastuksen lopettamisesta on käytetty termiä drop out.

Suomalaiset tutkimukset ovat osoittaneet lisäksi, että nuorten liikunta-aktiivisuus vähenee iän myötä niin urheiluseurojen toimintaan osallistumisen kuin omatoimisen liikunnan ja koulumatkaliikunnan osalta (taulukko 1). Tosin omaehtoinen liikkuminen säilyy murrosiässä paremmin kuin urheiluseuroissa tapahtuva liikunnan harrastaminen tai koulumatkaliikunta. Urheiluseurojen toimintaan osallistumisen on havaittu vähenevän murrosiässä myös nuorten urheilijoiden lisenssitietojen perusteella (Lehtonen 2012).

Taulukosta 1 havaitaan, että liikunta-aktiivisuus on korkeimmillaan 11–12 -vuotiaana, jonka jälkeen aktiivisuus vähenee selvästi. Myös pitkittäistutkimuksessa todettiin liikkumisen olevan aktiivisinta 12-vuotiaana (Telama & Yang 2000).

Taulukko 1 Liikunta-aktiivisuus urheiluseuroissa, omatoimisesti vapaa-ajalla ja koulumatkoilla sukupuolen ja iän mukaan (%)

	Tutkimus	Liikunta-aktiivisuuden määritelmä	Tyttöjen %-osuus eri ikäryhmissä								Poikien %-osuus eri ikäryhmissä							
			11	12	13	14	15	16	18	11	12	13	14	15	16	18		
Urheiluseuratoimintaan osallistuminen	WHO-Koululaistutkimus 2010	Urheiluseuran jäsen, osallistuu urheiluseuran harjoituksiin	51		43		33				57		48		34			
	Nuorten terveystapatutkimus 2009 (Husu ym. 2011 mukaan)	Urheiluseuraliikunta vähintään kerran viikossa		59					28		64						32	
	Haanpää ym. 2012 (aineisto 2010)	Urheiluseuran ohjattuun liikuntaan osallistuminen vähintään kerran viikossa		56			40				56				38			
	LAPS-Suomen 2001–2003 (Nupponen ym. 2010b)	Urheiluseuran harjoituksiin osallistuminen vähintään kerran viikossa	9–12-v.: 47								9–12-v.: 54							
Omaehtoinen liikunta	Haanpää ym. 2012 (aineisto 2010)	Omaehtoinen liikunta		97			92					95			89			
	Nuorten terveys-tapatutkimus 2009 (Husu ym. 2011 mukaan)	Liikunta vapaa-ajalla urheiluseuran ulkopuolella vähintään kerran viikossa		90					80		94						77	
Koulumatkaliikunta	LAPS-Suomen 2001–2003 (Nupponen ym. 2010b)	Koulumatkan kulkeminen fyysisesti aktiivisella tavalla	9–12-v. Talvi 59 Syksy& kevät 78								9–12-v. Talvi: 57 Syksy& kevät: 77							
	Haanpää ym. 2012 (aineisto 2010)	Koulumatkan kulkeminen kävellen, juosten tai pyörällä	Tytöt ja pojat 12 v. yhteensä 75 Tytöt ja pojat 15 v. yhteensä 42															

3. Mitä tutkimukset kertovat nuorten liikunta-aktiivisuuden ja drop off -ilmiön taustatekijöistä?

Nuorten liikunta-aktiivisuuden vähenemistä murrosiässä selittäviä tekijöitä on tarkasteltu tutkimuksissa vielä melko vähän (Dumitch ym. 2011), vaikkakin tutkimustietoa on kertynyt viime vuosina aiempaa enemmän (Craggs ym. 2011). Pitkittäistutkimuksia kokoavassa katsauksessa (Craggs ym. 2011) havaittiin, että tyttöjen liikunta-aktiivisuus vähenee iän myötä enemmän kuin poikien. Tosin Telaman ja Yanguin tutkimuksen (2000) mukaan suomalaisten poikien liikunta-aktiivisuus vähenee jyrkemmin kuin tyttöjen.

Se, että on liikkunut aiemmin lapsuudessaan aktiivisesti ja kokenut pystyvyyttä liikuntaan on puolestaan ollut yhteydessä pienempään liikunta-aktiivisuuden vähenemiseen (Craggs ym. 2011). Niin ikään korkea

koettu käyttäytymisen kontrolli ja sosiaalinen tuki liikunnalle ovat olleet yhteydessä vähäisempään liikunta-aktiivisuuden vähenemiseen iän lisääntyessä.

Lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuteen yhteydessä olevista tekijöistä on runsaasti poikkileikkausasetelmalla kerättyä tutkimustietoa. Näissä tutkimuksissa ei siis ole tutkittu syitä liikunta-aktiivisuuden vähene- miselle, vaan tarkasteltu liikunta-aktiivisuuteen yhteydessä olevia tekijöitä tietyinä ajankohtana. Tätä tutkimustietoa on koottu taulukkoon 2 katsausartikkelin pohjalta (Biddle ym. 2011).

Ikää ja sukupuolta lukuun ottamatta (aktiivisuus vähenee iän lisääntyessä, pojat liikkuvat tyttöjä yleisemmin) muilla tekijöillä on yksinään vain vähäinen tai korkeintaan kohtalainen yhteys nuorten liikunta-aktiivisuuteen. Eri tekijöiden yhteisvaikutukset saattavat olla erityisen merkityksellisiä liikunta-aktiivisuuden selittäjinä (Biddle ym. 2011).

Taulukko 2. Nuorten fyysiseen aktiivisuuteen yhteydessä olevia tekijöitä (Biddle ym. 2011)
(+ = ennustaa suurempaa aktiivisuutta, - = ennustaa pienempää aktiivisuutta)

	Tekijät ja niiden yhteys (+ / -) liikunta-aktiivisuuteen
Demografiset/biologiset	- Korkeampi ikä
	+ Miessukupuoli
Psykologiset	+ Korkea motivaatio
	+ Myönteinen kehonkuva
	- Liikunnan koettujen tai todellisten esteiden olemassaolo, esim. ajanpuute
Käyttäytymiseen liittyvät	+ Aikaisempi fyysinen aktiivisuus
	+ Urheiluharrastus
	- Tupakointi
	- Passiivinen ajankäyttö (<i>sedentary behaviour</i>)
Sosiaaliset/kulttuuriset	+ Vanhempien kannustava esimerkki
	+ Vanhempien sosiaalinen tuki
Ympäristöön liittyvät	+ Vaivaton pääsy liikuntapaikoille
	- Pitkä kodin ja koulun välinen etäisyys
	+ Pitkään ulkona vietetty aika
	- Paikallinen rikollisuus

4. Mitä tutkittiin?

Tässä raportissa tarkastellaan liikunta-aktiivisuuden lämmukaista vähenemistä WHO-Koululaistutkimuksen¹ vuosien 1986–2010 tulosten perusteella. WHO-Koululaistutkimuksen aineistoilla kartoitettiin suomalaisten 11, 13- ja 15-vuotiaiden (5.-, 7.- ja 9.-luokkalaisten) nuorten liikunta-aktiivisuutta ja tehtiin noin 40 maan vertailua eri-ikäisten nuorten liikunta-aktiivisuuden muutoksista.

Suomessa koululuokissa kerätty kyselylomakeaineisto edustaa koko maata suomenkielisten peruskoulujen osalta. Vastaajina on ollut kunakin tutkimusvuonna 4187–6723 oppilasta. Tutkimukseen osallistuneiden koulujen oppilaista 85 %–95 % on vastannut kyselyyn eri tutkimusvuosina.

Liikunta-aktiivisuutta mitattiin tutkimuksessa kokonaisliikunta-aktiivisuutena, kysymällä kuinka mone- na edeltävän viikon päivänä vastaaja oli liikkunut vähintään 60 minuuttia. Tähän tuli lukea mukaan myös koululiikunta ja arjen hyötyliikunta, jossa hikoilee ja hengästyy ainakin vähän (*moderate to vigorous physical activity*). Analyysissä nuoret luokiteltiin kokonaisliikunta-aktiivisuuden perusteella eri ryhmiin. Aktiivisimmassa ryhmässä olivat liikuntasuosittelun mukaan liikkuvat nuoret, jotka ilmoittivat liikkuvansa jokaisena edeltävän viikon 7 päivänä vähintään tunnin päivässä. Toisena ryhmänä tarkasteltiin viitenä päivänä viikossa liikkuvien nuorten osuuksia, jotka siis liikkuvat jo melko paljon, vaikkeivät aivan täytäneetkään liikuntasuosittelusta. Kolmannen ryhmän muodostivat vähän liikkuvat nuoret, jotka ilmoittivat liikkuvansa korkeintaan kahtena edeltävän viikon päivänä korkeintaan tunnin päivässä.

Vapaa-ajan hengästyttävän ja hikoiluttavan liikunnan kestoa (tunteja viikossa) ja useutta (kertoja) kysyttiin erillisillä kysymyksillä. Lisäksi oppilailta tiedusteltiin osallistumista urheiluseuran toimintaan.

Taustamuuttujien avulla selvitetiin, ilmenikö liikunta-aktiivisuuden drop off -ilmiö eri tavoin ruutuajan käytön, perherakenteen, asuinpaikan, urheiluseuratoimintaan osallistumisen tai peruskoulun jälkeisten jatko-opintoaikomusten suhteen. Laajempi katsaus aiempaan kirjallisuuteen, kyselylomakkeen kysymysten tarkempi esittely sekä lisätuloksia on kuvattu tutkimusraportissa, johon voi tutustua Jyväskylän yli-

opiston Terveiden edistämisen tutkimuskeskuksen internetsivuilta (www.jyu.fi/tetk --> Tutkimuskeskuksen julkaisusarja --> Hiipuva liikunta nuoruusiässä).

5. Tuloksia

5.1. Liikunta-aktiivisuus vähenee yläkouluiässä selvästi

Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä on havaittavissa selvästi, mitattiinpa liikkumista kokonaisliikunta-aktiivisuutena, vapaa-ajan hengästyttävän ja hikoiluttavan liikunnan useutena tai urheiluseuratoimintaan osallistumisena.

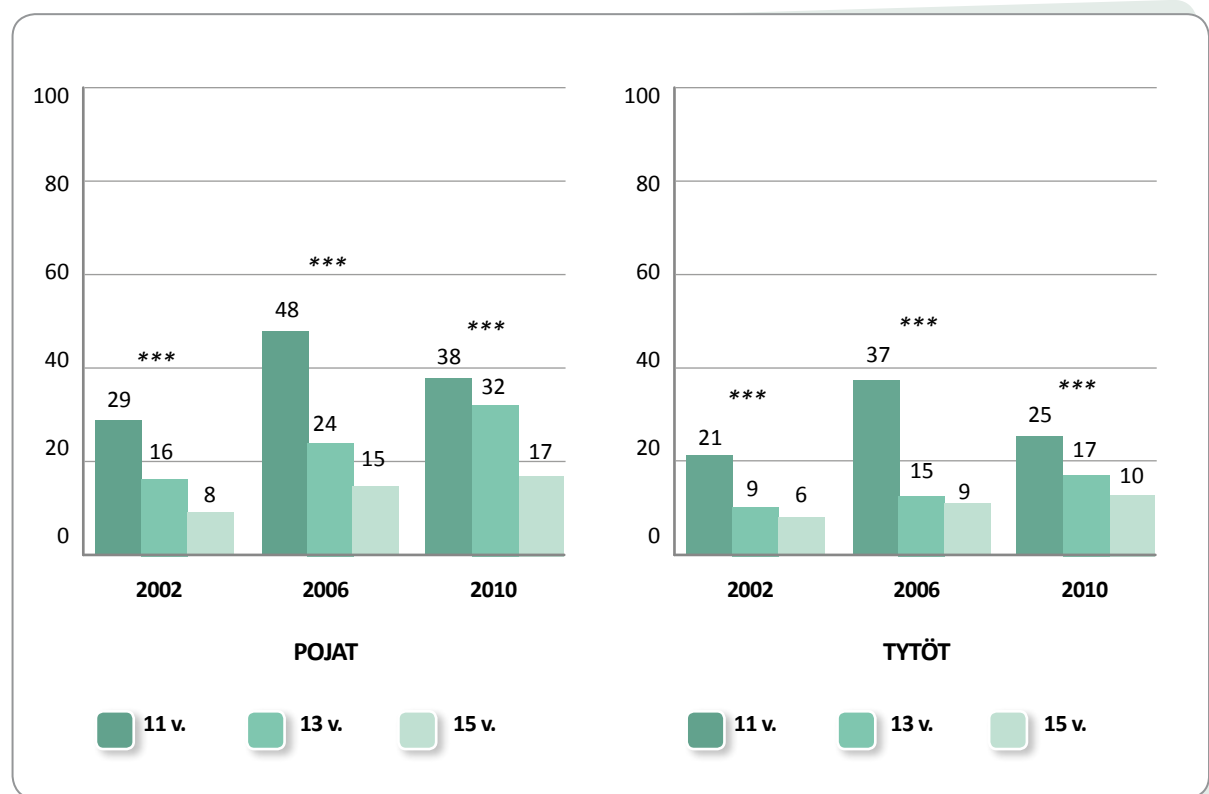
Kun vuonna 2010 11-vuotiaista pojista runsas kolmannes (38 %) ja tytöistä neljännes (25 %) täytti liikuntasuosituksen liikkumalla kokonaisuudessaan vähintään tunnin päivittäin, oli vastaava osuus 15-vuotiailla pojilla pienentynyt 17 %:iin ja tytöillä 10 %:iin (kuvio 1). Vähintään viitenä päivänä viikossa liikkuvia kouluikäisiä oli selvästi enemmän, joskin iän myötä tapahtuva liikunta-aktiivisuuden väheneminen näkyi myös tässä nuorten joukossa. Vuonna 2010 11-vuotiaista pojista 72 % ja samanikäisistä tytöistä 60 % liikkui vähintään viitenä päivänä viikossa ainakin tunnin päivässä. Vastaavaan liikunta-aktiivisuuteen ylsi 15-vuotiaista pojista vajaa puolet (43 %) ja tytöistä runsas kolmannes (38 %).

Vähän liikkuvien osuudet kasvoivat nuorten varttuessa. Vuonna 2010 11-vuotiaista pojista joka kymmenes (10 %) ja tytöistä joka kahdeksas (13 %) liikkui enintään kahtena päivänä viikossa vähintään 60 minuuttia päivässä. Viisitoistavuotiaissa vähän liikkuvia oli jo neljännes (tyttöjä 25 %, poikia 26 %). Tämä kahden tunnin viikoittainen liikunta sisältää myös koululiikunnan, mikä korostaa näiden nuorten vapaa-ajan liikunnan vähäisyyttä.

Liikunta-aktiivisuudessa on ollut nähtävissä ikäryhmien välisiä eroja jo 1990-luvulta saakka. Kokonaisliikunta-aktiivisuutta on mitattu WHO-Koululaistutkimuksessa vuodesta 2002 alkaen. Kuvio 1 osoittaa suositusten mukaisesti liikkuvien nuorten osuuden vähentyneen iän myötä koko 2000-luvun ajan. Kuvio 2 puolestaan nähdään, että myös vapaa-ajalla vähintään neljä kertaa viikossa hengästyen ja hikoillen liikkuvien osuudet 11-vuotiailla ovat olleet suuremmat kuin 15-vuotiailla 1990-luvulta vuoteen 2010 saakka lukuun ottamatta vuotta 1998.

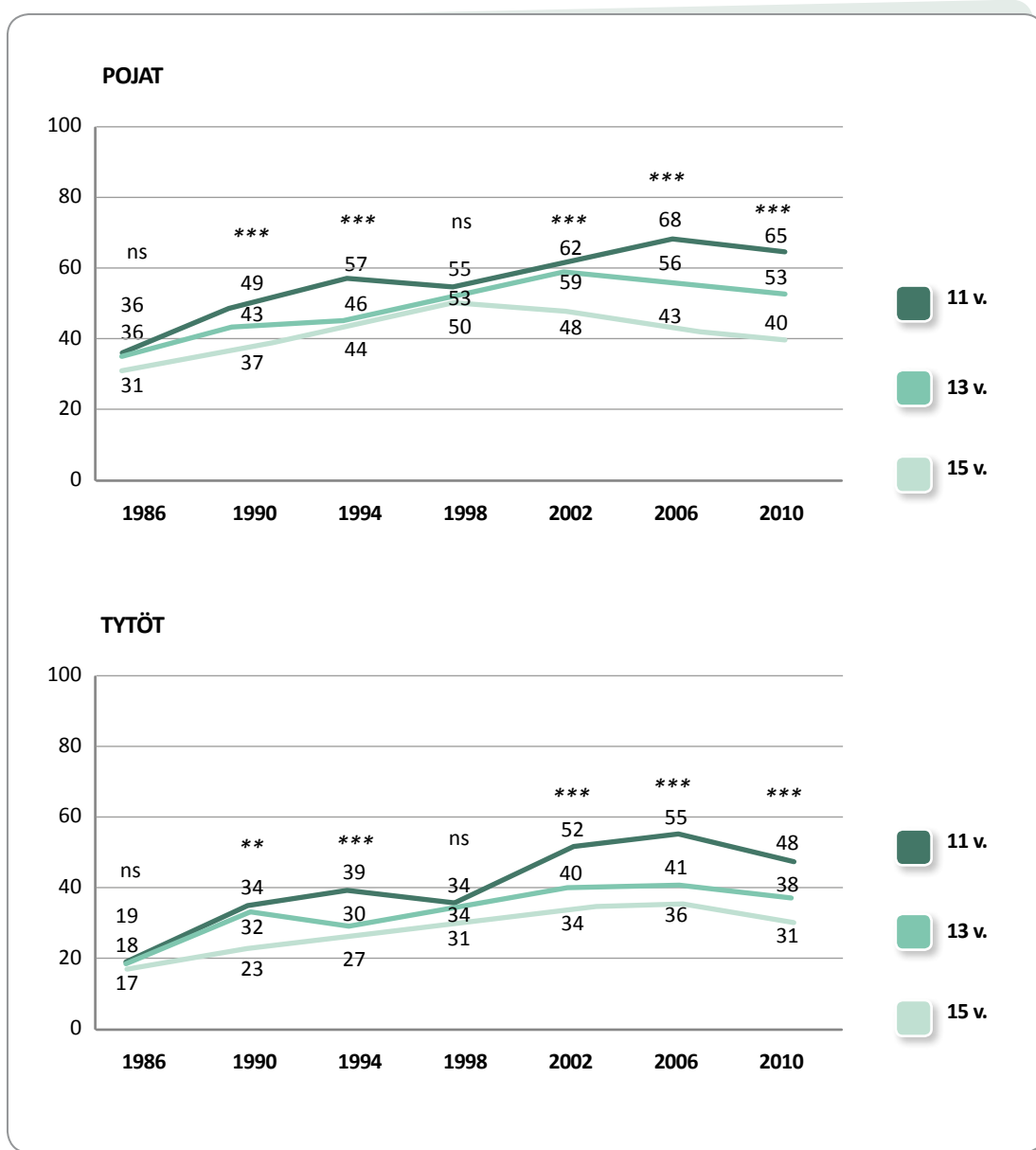
¹ Kansainvälisesti WHO-Koululaistutkimus tunnetaan nimellä Health Behaviour in School-aged Children (HBSC).

Kuvio 1. Liikuntasuosituksen täyttävien (liikuntaa jokaisena edeltävän viikon päivänä vähintään 60 minuuttia) tyttöjen ja poikien osuudet iän mukaan vuosina 2002–2010 (%)



Merkinnät *, ** ja *** kuvaavat tilastollista merkitsevyyttä ikäryhmien (11-, 13-, 15-v.) välillä, jossa * = $p < .05$, ** = $p < .01$ ja *** = $p < .001$. Kirjainlyhenne ns (= non significant) kuvaa tilannetta, jossa ikäryhmien välillä ei ole tilastollisesti merkitsevää yhteyttä.

Kuvio 2. Koulutuntien ulkopuolella vähintään neljä kertaa viikossa hengästyen ja hikoillen liikkuvat tytöt ja pojat iän mukaan vuosina 1986–2010 (%)



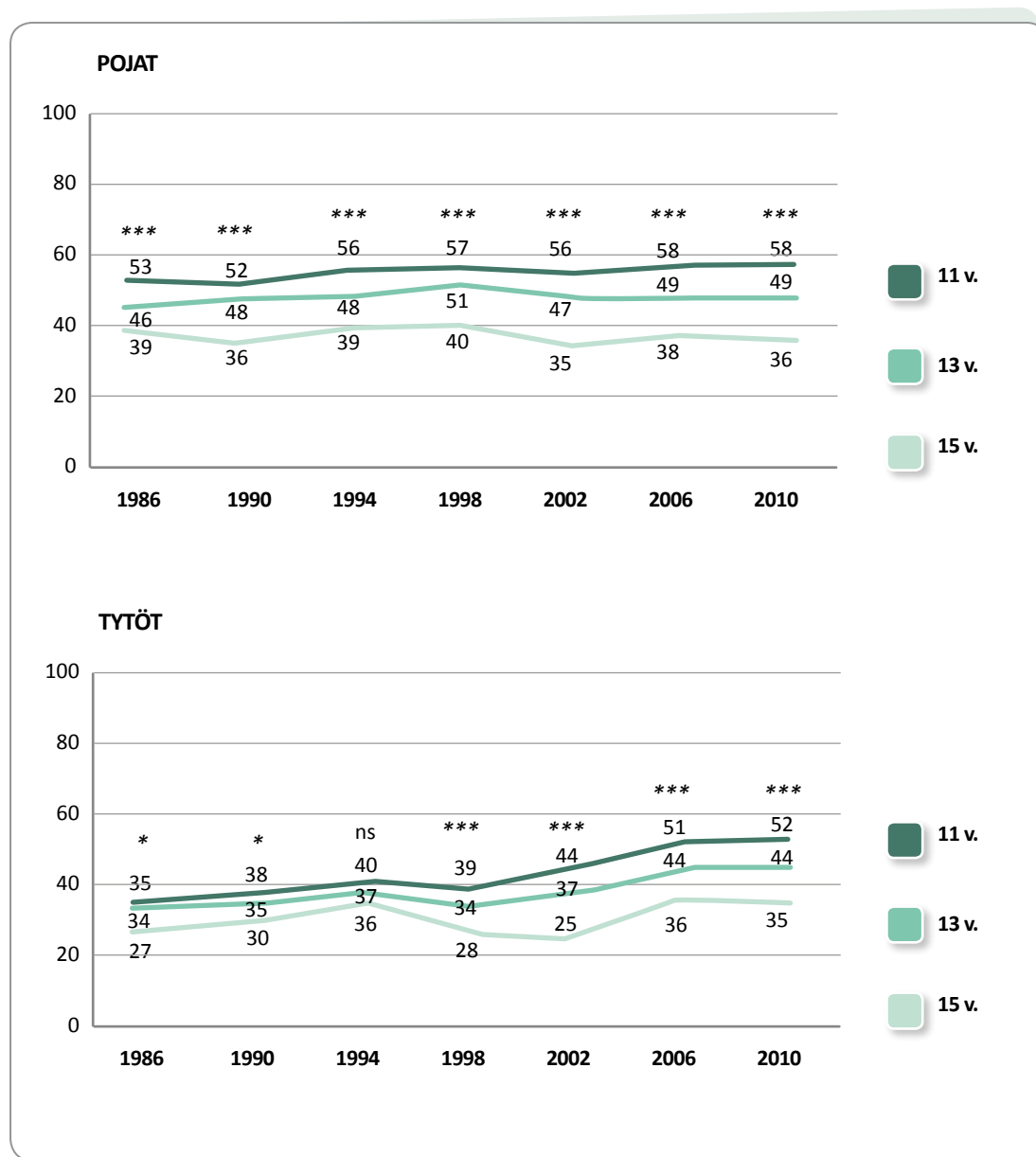
Merkinnät *, ** ja *** kuvaavat tilastollista merkitsevyyttä ikäryhmien (11-, 13-, 15-v.) välillä, jossa * = $p < .05$, ** = $p < .01$ ja *** = $p < .001$. Kirjainlyhenne ns (= non significant) kuvaa tilannetta, jossa ikäryhmien välillä ei ole tilastollisesti merkitsevää yhteyttä.

Ikäryhmien väliset erot liikunta-aktiivisuudessa ovat etenkin pojilla suurentuneet 2000-luvulla (kuvio 2). Samansuuntaisia eroja ikäryhmien vapaa-ajan liikuntakerroissa on havaittu myös Nuorten terveystapatutkimuksessa vuodesta 1976 saakka, joskaan ei aivan kaikkina kyselyvuosina (Nupponen ym. 2010).

Myös urheiluseurojen toimintaan osallistumisessa ikäryhmien väliset erot ovat olleet suuret vuodesta 1986 alkaen, erityisesti pojilla (kuvio 3). Tyttöillä ikä-

ryhmien väliset erot ovat 2000-luvulla kasvaneet aiempiin vuosikymmeniin verrattuna. Vuonna 2010 yli puolet 11-vuotiaista pojista otti osaa urheiluseurojen toimintaan, mutta 13-vuotiailla urheiluseurassa harrastavien poikien osuus oli alle puolet ja 15-vuotiailla enää runsas kolmannes. Tyttöjen osuudet olivat samansuuntaisia, mutta nuoremmissa ikäryhmissä (11-, ja 13-vuotiaat) tytöt osallistuivat seuratoimintaan poikia harvemmin.

Kuvio 3. Urheiluseuran toimintaan osallistuminen iän ja sukupuolen mukaan vuosina 1986–2010 (%)



Merkinnät *, ** ja *** kuvaavat tilastollista merkitsevyyttä ikäryhmien (11-, 13-, 15-v.) välillä, jossa * = $p < .05$, ** = $p < .01$ ja *** = $p < .001$. Kirjainlyhenne ns (= non significant) kuvaa tilannetta, jossa ikäryhmien välillä ei ole tilastollisesti merkitsevää yhteyttä.

5.2. Liikunta-aktiivisuus vähenee iän myötä Suomessa enemmän kuin muissa maissa

Suomalaiset 11- ja 13-vuotiaat sijoittuvat suosituksen mukaisen liikunta-aktiivisuuden kansainvälisessä vertailussa verrattain korkealle (taulukot 3 ja 4). Noin neljäkymmenen Euroopan ja Pohjois-Amerikan maan vertailussa suomalaiset 11- ja 13-vuotiaat pojat täyttivät liikuntasuosituksen neljänneksi yleis-

simmin ja tytötkin ylsivät seitsemän aktiivisimmin liikkuvan maan joukkoon. Sen sijaan 15-vuotiaiden suomalaisnuorten sijoitus laski siten, että poikien liikunta-aktiivisuus oli hieman maiden keskiarvon alapuolella ja tyttöjen liikunta-aktiivisuus oli lähellä maiden keskiarvoa. Tosin maiden välisessä vertailussa keskivaiheille sijoittui suuri joukko maita, joiden erot olivat melko pieniä.

Taulukko 3. Liikuntasuosituksen täyttävien (liikuntaa jokaisen edeltävän viikon päivänä vähintään 60 minuuttia) 11-, 13- ja 15-vuotiaiden poikien osuudet vuonna 2009/2010 eri maissa (%)

Pojat 11v.		Pojat 13v.		Pojat 15v.	
Irlanti	43 %	Irlanti	36 %	USA	33 %
Espanja	41 %	Itävalta	34 %	Armenia	29 %
Itävalta	40 %	USA	34 %	Irlanti	28 %
SUOMI	38 %	SUOMI	32 %	Slovakia	27 %
Armenia	34 %	Luxemburg	32 %	Grönlanti	25 %
Ukraina	34 %	Kroatia	31 %	Espanja	25 %
Makedonia	32 %	Grönlanti	31 %	Tsekki	25 %
Romania	32 %	Slovakia	30 %	Kanada	25 %
Luxemburg	32 %	Tsekki	30 %	Luxemburg	24 %
Slovenia	31 %	Kanada	29 %	Ukraina	24 %
Puola	31 %	Ukraina	29 %	Puola	23 %
Kroatia	31 %	Romania	28 %	Kroatia	22 %
Kanada	31 %	Makedonia	28 %	Latvia	22 %
USA	30 %	Espanja	27 %	Makedonia	22 %
Grönlanti	30 %	Armenia	27 %	Unkari	21 %
Unkari	30 %	Unkari	25 %	Slovenia	20 %
Slovakia	30 %	Slovenia	25 %	Itävalta	20 %
Tsekki	28 %	Latvia	25 %	Alankomaat	20 %
Iso-Britannia	28 %	Alankomaat	24 %	Kreikka	18 %
Belgia	27 %	Turkki	23 %	Liettua	18 %
Norja	27 %	Iso-Britannia	22 %	Iso-Britannia	18 %
Turkki	27 %	Puola	22 %	Turkki	18 %
Latvia	26 %	Kreikka	21 %	SUOMI	17 %
Islanti	25 %	Saksa	21 %	Belgia	16 %
Saksa	25 %	Islanti	20 %	Romania	16 %
Alankomaat	24 %	Portugali	19 %	Islanti	15 %
Portugali	23 %	Belgia	19 %	Tanska	14 %
Liettua	23 %	Liettua	18 %	Ranska	14 %
Ranska	21 %	Norja	18 %	Portugali	14 %
Kreikka	21 %	Venäjä	18 %	Saksa	13 %
Sveitsi	20 %	Viro	17 %	Viro	13 %
Ruotsi	19 %	Ranska	17 %	Venäjä	13 %
Viro	19 %	Sveitsi	16 %	Ruotsi	13 %
Venäjä	17 %	Ruotsi	14 %	Norja	12 %
Tanska	16 %	Tanska	12 %	Sveitsi	12 %
Italia	10 %	Italia	10 %	Italia	12 %

Taulukko 4. Liikuntasuosituksen täyttävien (liikuntaa jokaisen edeltävän viikon päivänä vähintään 60 minuuttia) 11-, 13- ja 15-vuotiaiden tyttöjen osuudet vuonna 2009/2010 eri maissa (%)

Tytöt 11v.		Tytöt 13v.		Tytöt 15v.	
Irlanti	31 %	Grönlanti	20 %	Grönlanti	20 %
Itävalta	30 %	Irlanti	20 %	USA	17 %
Makedonia	28 %	USA	19 %	Tsekki	14 %
Grönlanti	27 %	Tsekki	19 %	Armenia	14 %
Espanja	26 %	Latvia	18 %	Kanada	14 %
Ukraina	25 %	SUOMI	17 %	Alankomaat	14 %
SUOMI	25 %	Itävalta	17 %	Luxemburg	13 %
USA	24 %	Kanada	17 %	Makedonia	13 %
Tsekki	23 %	Armenia	17 %	Latvia	13 %
Puola	23 %	Ukraina	17 %	Slovakia	12 %
Kanada	22 %	Luxemburg	16 %	Irlanti	12 %
Unkari	22 %	Makedonia	15 %	Liettua	11 %
Slovakia	22 %	Espanja	15 %	Slovenia	10 %
Armenia	21 %	Slovakia	15 %	SUOMI	10 %
Saksa	20 %	Slovenia	15 %	Puola	10 %
Romania	20 %	Kroatia	15 %	Viro	9 %
Slovenia	19 %	Alankomaat	14 %	Belgia	9 %
Kroatia	19 %	Saksa	14 %	Islanti	9 %
Alankomaat	19 %	Puola	14 %	Ruotsi	9 %
Turkki	19 %	Romania	13 %	Unkari	9 %
Iso-Britannia	18 %	Turkki	12 %	Turkki	9 %
Luxemburg	18 %	Liettua	12 %	Iso-Britannia	9 %
Latvia	18 %	Iso-Britannia	12 %	Saksa	9 %
Ruotsi	17 %	Islanti	11 %	Norja	9 %
Norja	17 %	Belgia	11 %	Itävalta	9 %
Liettua	17 %	Viro	11 %	Ukraina	9 %
Islanti	17 %	Unkari	11 %	Espanja	8 %
Viro	16 %	Ruotsi	11 %	Kroatia	8 %
Belgia	16 %	Tanska	10 %	Tanska	8 %
Portugali	14 %	Venäjä	9 %	Romania	7 %
Kreikka	12 %	Sveitsi	8 %	Venäjä	7 %
Venäjä	11 %	Kreikka	8 %	Sveitsi	6 %
Sveitsi	11 %	Portugali	7 %	Portugali	6 %
Tanska	10 %	Ranska	6 %	Ranska	5 %
Ranska	9 %	Norja	6 %	Kreikka	5 %
Italia	7 %	Italia	5 %	Italia	5 %

Päivittäin liikkuvien nuorten osuuksien kansainvälinen vertailu osoitti, että suomalaispoikien liikunta-aktiivisuuden drop off oli muita maita jyrkempi. Liikuntasuosituksen täyttävien 15-vuotiaiden suomalaispoikien osuus oli 55 % pienempi kuin 11-vuotiaiden, ja tämä liikunta-aktiivisuuden väheneminen oli suurempaa kuin missään muussa 36:ssa tarkastelun kohteena olleessa maassa.

Myös suomalaisten tyttöjen liikunta-aktiivisuus väheni iän myötä huomattavan paljon: päivittäin vähintään tunnin liikkuvien 15-vuotiaiden tyttöjen osuus oli 58 % pienempi kuin 11-vuotiaiden tyttöjen. Kansainvälisessä vertailussa suomalaisten tyttöjen liikunta-aktiivisuuden drop off oli seitsemänneksi jyrkintä.

Lähes kaikissa maissa tyttöjen liikunta-aktiivisuuden väheneminen oli voimakkaampaa kuin poikien. Tyttöjen poikia jyrkempi liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä on todettu myös aiemmissa tutkimuksissa (Dumith ym. 2011), joskin Telama ja Yang (2000) ovat saaneet myös vastakkaisia tuloksia tutkiessaan suomalaisten nuorten liikunta-aktiivisuutta.

Päivittäin liikkuvien nuorten osuuksien vertailu Pohjoismaissa puolestaan osoitti sen, että niin Suomessa kuin Ruotsissa, Norjassa ja Islannissakin liikunta-aktiivisuus väheni iän myötä kaikkina 2000-luvun tutkimusvuosina. Ainoastaan tanskalaisnuorten liikunta-aktiivisuudessa ei tapahtunut muutoksia iän myötä vuonna 2009/2010, eikä poikien osalta myöskään vuonna 2001/2002. Suomalaisnuorten liikunta-aktiivisuuden drop off murrosiässä oli muita Pohjoismaita voimakkaampaa. Suomessa suositusten mukaan liikkuvien nuorten osuudet olivat kuitenkin kaikissa ikäryhmissä suuremmat kuin muissa Pohjoismaissa. Toisaalta kaikissa Pohjoismaissa suositusten mukaan liikkuvia 15-vuotiaita oli vuonna 2010 vähän: poikia 12–17 %, tyttöjä 8–10 %.

5.3. Liikkumisen itsearvioidut syyt ja liikuntalajit muuttuvat iän myötä

Liikunta-aktiivisuuden vähenemisen lisäksi myös muissa liikkumiseen liittyvissä ilmiöissä tapahtuu muutoksia murrosiässä; omien liikuntataitojen arviointi, useat liikkumisen syyt ja harrastetut liikuntalajit muuttuvat iän myötä.

Omien liikuntataitojen arviointi on murrosiässä selvästi aiempaa kriittisempää. Vuonna 2010 kaksi kolmesta 11-vuotiaasta tytöstä ja pojasta arvioi omat liikuntataitonsa vähintään hyväksi, kun 15-vuotiaista pojista tätä mieltä oli enää hieman yli puolet (58 %) ja tytöistä joka toinen (49 %).

Myös useat liikkumisen syyt menettävät merkitystään nuorten vanhetessa. Esimerkiksi hauskanpidon ja kavereiden tapaamisen merkitys väheni iän lisäantäydessä vuonna 2010 (kuvio 4). Sen sijaan halu näyttää hyvältä tai voittaa yleistyivät erittäin tärkeinä liikkumisen syinä iän myötä, joskin voittamisen halu oli tärkeää vain pienelle joukolle nuoria. Painonhallinta oli lisäksi 15-vuotiaille tytöille yleisemmin tärkeä liikkumisen syy kuin 11- ja 13-vuotiaille tytöille.

Vaikka useat liikkumisen syyt menettivät merkitystään nuoren varttuessa, noin puolet 15-vuotiaista pojista arvioi hauskanpidon tai hyvään kuntoon pääsemisen erittäin tärkeiksi liikkumisensa syiksi. Edellisten lisäksi vähintään joka toinen samanikäisistä tytöistä koki terveyden parantamisen, liikunnan aikaansaamista tunteista nauttimisen, painonhallinnan tai hyvältä näyttämisen halun erittäin tärkeiksi liikkumisensa syiksi. Selvästi pienempi osa nuorista piti vanhempien miellyttämistä tai ”coolilta” näyttämistä erittäin tärkeinä liikkumisen syinä aiemmin mainitun voittamisen halun ohella.

LIIKUNTASYYYT:

Liikun koska...

1 = haluan pitää hauskaa

2 = haluan päästä hyvään kuntoon

3 = haluan tavata kavereitani

4 = liikunta on jännittävää ja innostavaa

5 = haluan parantaa terveyttäni

6 = haluan olla hyvä urheilussa

7 = nautin liikkumisen aikaansaamista

tunteista ja tuntemuksista

8 = haluan hallita painoani

9 = haluan saada uusia kavereita

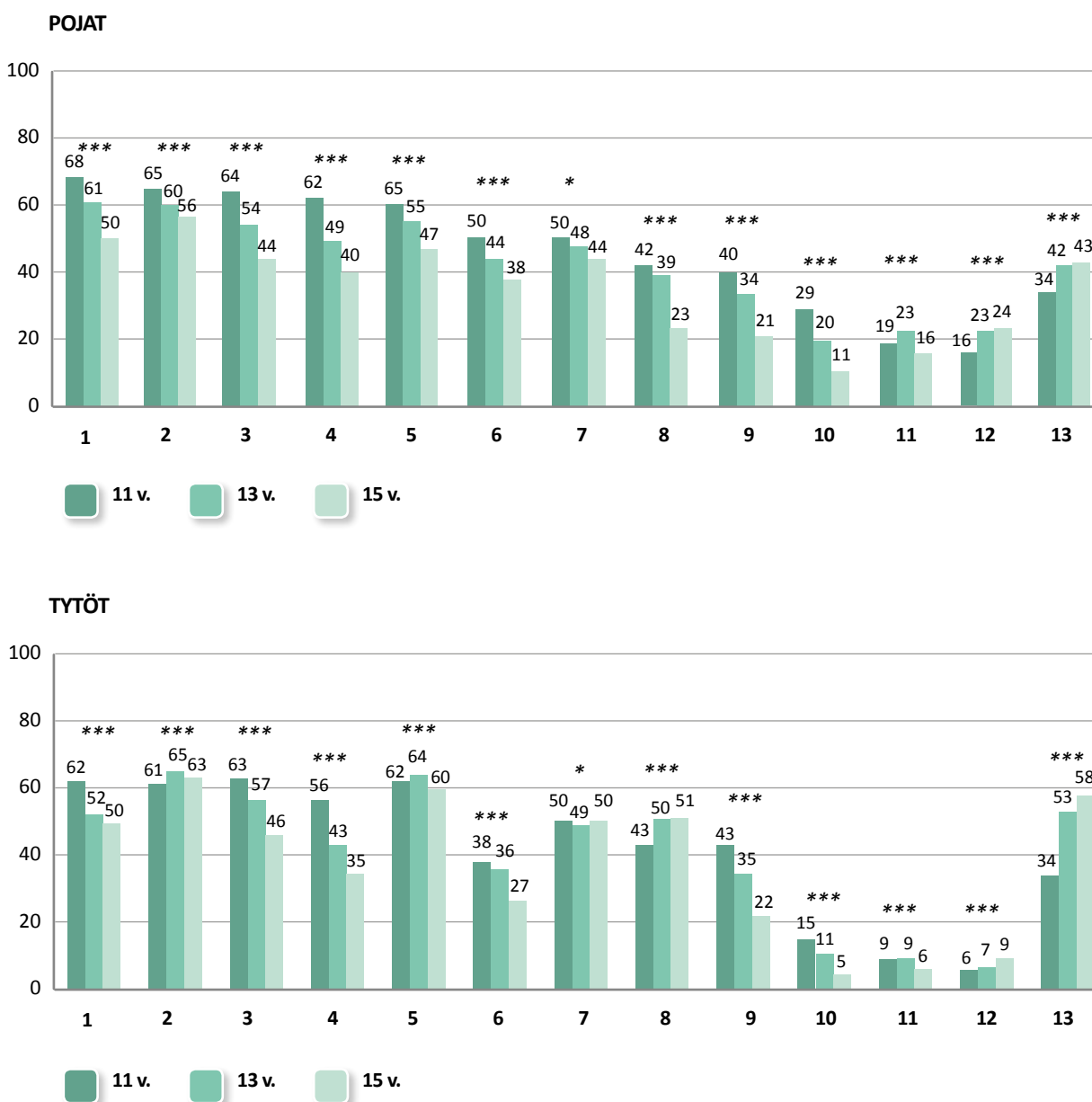
10 = haluan miellyttää vanhempiani

11 = haluan olla "cool"

12 = haluan voittaa

13 = haluan näyttää hyvältä

Kuvio 4. Erilaiset syyt omalle liikkumiselle erittäin tärkeiksi kokeneiden poikien ja tyttöjen osuudet iän mukaan vuonna 2010 (%)

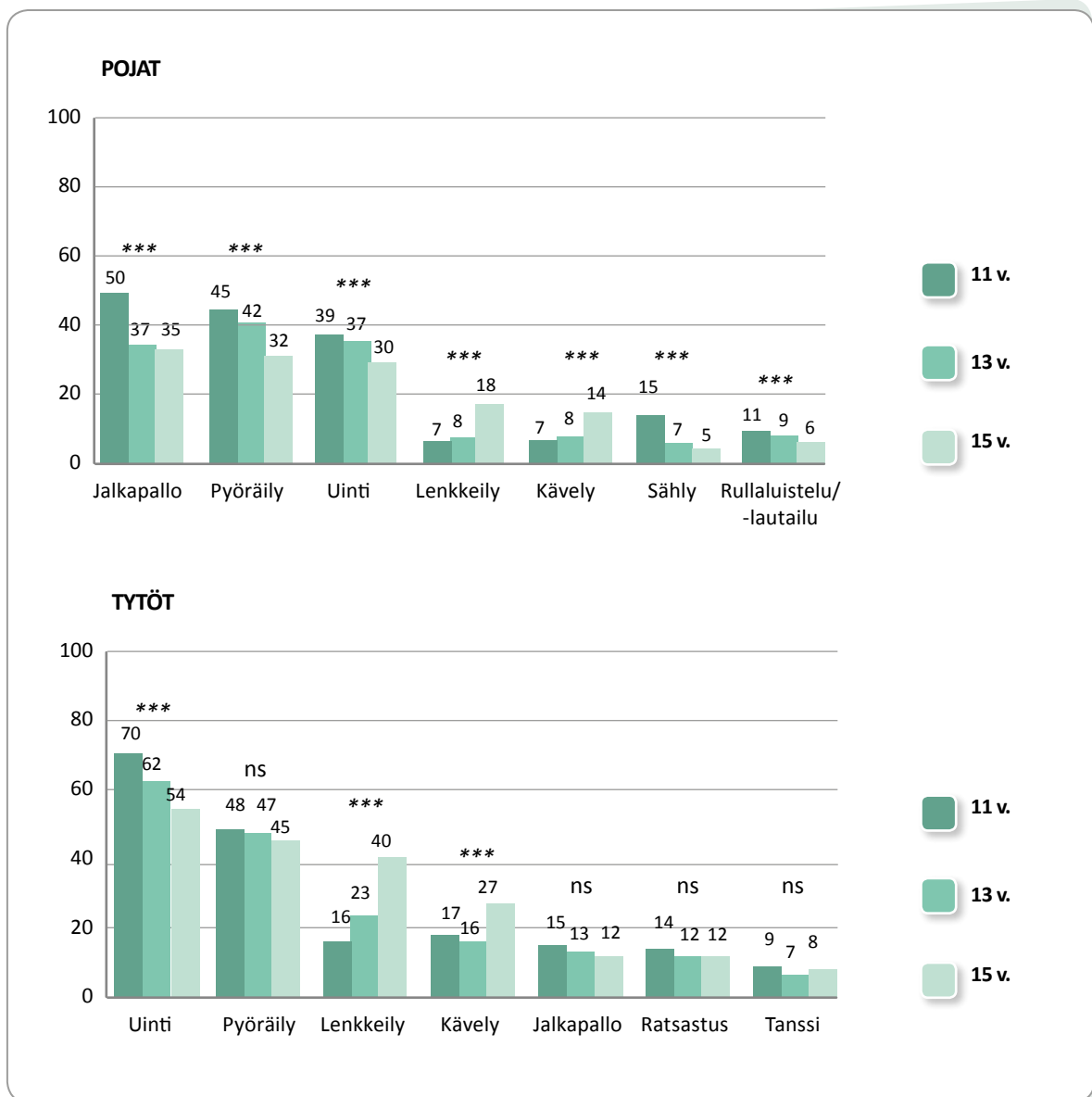


Merkinnät *, ** ja *** kuvaavat tilastollista merkitsevyyttä ikäryhmien (11-, 13-, 15-v.) välillä, jossa * = $p < .05$, ** = $p < .01$ ja *** = $p < .001$. Kirjainlyhenne ns (= non significant) kuvaa tilannetta, jossa ikäryhmien välillä ei ole tilastollisesti merkitsevää yhteyttä.

Yläkouluiässä ilmeni muutoksia myös nuorten eniten harrastamissa liikuntalajeissa (kuviot 5 ja 6). Esimerkiksi jalkapallo, hiihto, laskettelu ja uinti menettivät harrastajia murrosiässä. Sen sijaan kävely ja lenkkeily yleistyivät iän myötä. Myös aiemmissa tutkimuksissa tämälätyypisten yksilölajien harrastamisen on

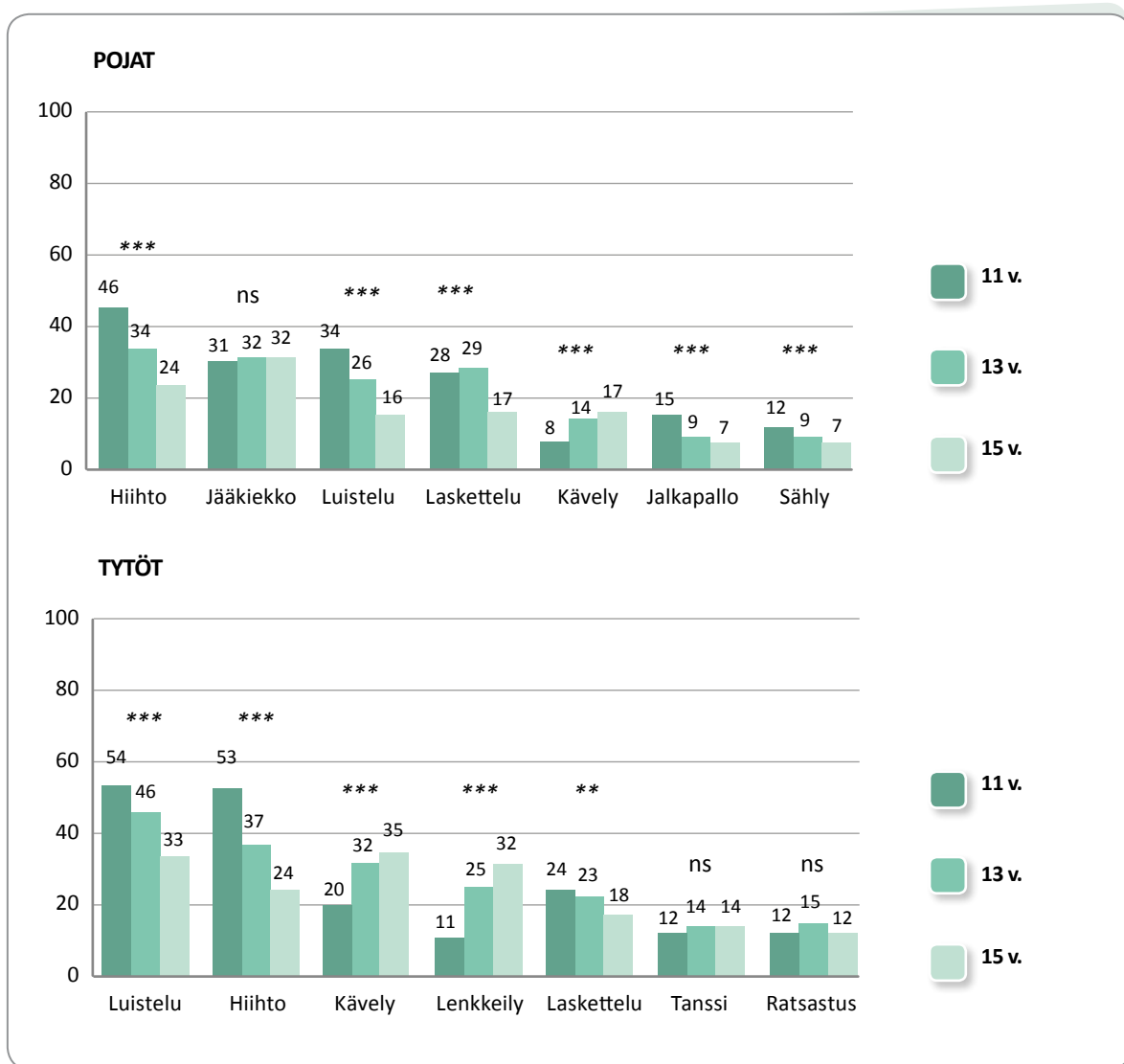
havaittu säilyvän nuoruudessa muita lajeja paremmin (Bélanger ym. 2009). Joidenkin lajien suosio myös säilyi nuoruudessa samanlaisena. Tällaisia lajeja olivat muun muassa pojilla jääkiekko ja tytöillä tanssi ja ratsastus.

Kuvio 5. Poikien ja tyttöjen yleisimmät kesäliikuntalajit (lajit, jotka on mainittu kolmen yleisimmin harrastetun lajin joukossa) iän mukaan vuonna 2010 (%)



Merkinnät *, ** ja *** kuvaavat tilastollista merkitsevyyttä ikäryhmien (11-, 13-, 15-v.) välillä, jossa * = $p < .05$, ** = $p < .01$ ja *** = $p < .001$. Kirjainlyhenne ns (= non significant) kuvaa tilannetta, jossa ikäryhmien välillä ei ole tilastollisesti merkitsevää yhteyttä.

Kuvio 6. Poikien ja tyttöjen yleisimmät talviliikuntalajit (lajit, jotka on mainittu kolmen yleisimmin harrastetun lajin joukossa) iän mukaan vuonna 2010 (%)



5.4. Eräiden taustatekijöiden yhteyksiä liikunta-aktiivisuuden vähenemiseen murrosiässä

Suomalaisnuorten liikunta-aktiivisuus väheni yläkouluikässä riippumatta ruutuajankäytöstä, asuinpaikasta, perherakenteesta, urheiluseuratoimintaan osallistumisesta tai siitä, aikoiko jatkaa opiskelua lukiossa vai ammattikoulussa.

Ylipainoisten tyttöjen sekä varallisuudeltaan heikommassa asemassa olevien perheiden tyttöjen liikunta-aktiivisuudessa ei ollut havaittavissa iän mukaista vähenemistä. Näiden tyttöryhmien tilanne ei ole välttämättä muita parempi, sillä heillä liikunta-aktiivisuus oli jo 11-vuotiaana varsin vähäistä.

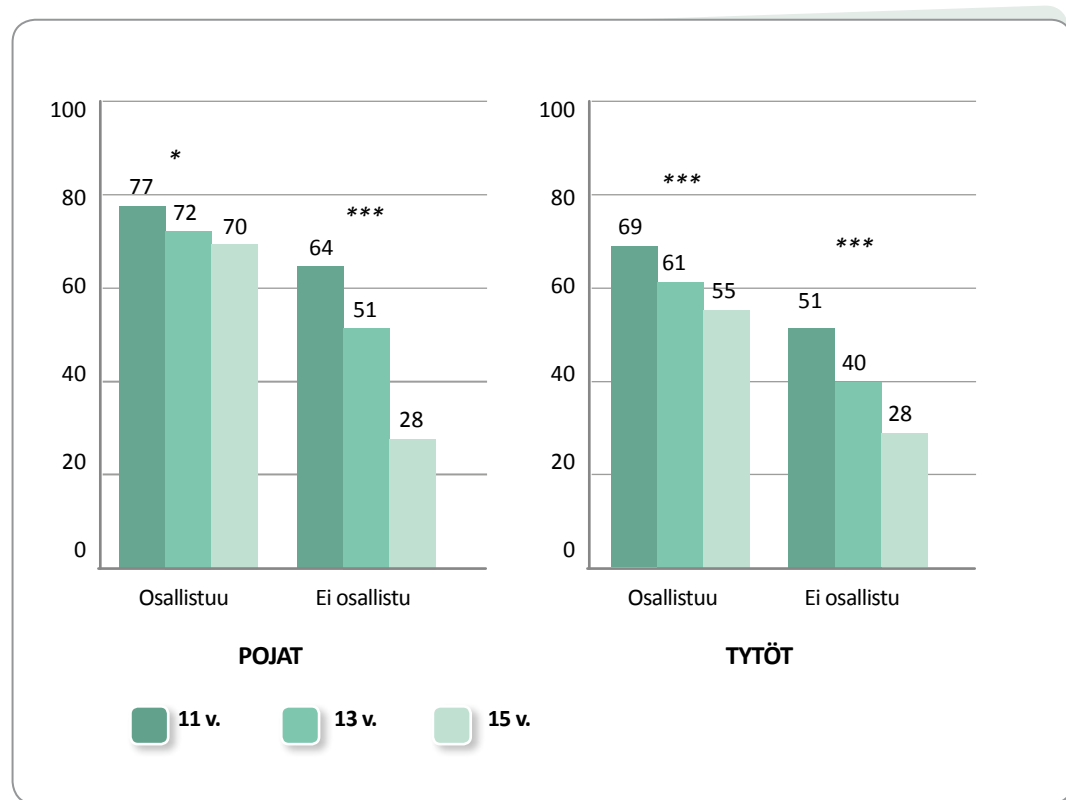
5.5. Urheiluseuratoimintaan osallistuvien liikunta-aktiivisuus vähenee muita loivemmin

Myös urheiluseuroissa liikkuvien nuorten kokonaisliikunta-aktiivisuus väheni iän myötä, mutta erityisesti seuroissa urheilevilla pojilla liikunta-aktiivisuuden drop off oli loivempaa kuin urheiluseuraan kuulumattomilla nuorilla (kuvio 7). Urheiluseuratoimintaan osallistuvista 11-vuotiaista pojista kolme neljästä liikkui vähintään viitenä päivänä viikossa ja 15-vuotiaista pojistakin useampi kuin kaksi kolmesta. Sitä vastoin pojilla, jotka eivät osallistuneet urheiluseurojen toimintaan, vastaavat osuudet laskivat jyrkästi 11-vuotiaiden vajaan kahdesta kolmanneksesta 15-vuotiaiden runsaaseen neljännekseen. Tytöillä seuratoimintaan osallistuminen ei ollut yhtä merkittävä liikunta-aktiivisuuden vähenemistä ehkäisevä tekijä kuin pojilla.

Tulosten mukaan urheiluseuratoimintaan osallistuminen näyttää hidastavan liikunta-aktiivisuuden vähenemistä yläkouluiässä, eikä liikunta-aktiivisuuden drop off ole yhtä suurta kuin muilla nuorilla. Seuran tutkimukset ovat lisäksi osoittaneet, että liikunnan harrastaminen urheiluseurassa on yksi aikuisiän aktiivista liikunnan harrastamista ennustava tekijä (Tammelin 2005). Erityisesti seuraharrastuksen pysyvyys näyttää olevan tärkeää aikuisiän liikunta-aktiivisuuden kannalta; urheiluseuraharrastuksen lopettaneiden tyttöjen liikunta-aktiivisuus on ollut aikuisena yhtä vähäistä kuin tytöillä, jotka eivät ole nuoruudessaan osallistuneet lainkaan urheiluseurojen toimintaan (Telama ym. 2006).

Vaikka urheiluseurojen toimintaan osallistuvien nuorten liikunta-aktiivisuus vähenee loivemmin kuin muilla nuorilla, on myös seuranuorten liikunta suosituksiin nähden varsin alhaisella tasolla. Vuonna 2010 urheiluseuroissa liikkuvista 15-vuotiaista pojista vain 28 % ja tytöistä 20 % liikkui joka päivä vähintään tunnin päivässä. Yksitoistavuotiailla seuroissa liikkuvilla pojilla vastaava osuus oli pojilla 43 % ja tytöillä 31 %.

Kuvio 7. Viitenä päivänä viikossa liikkuvien poikien ja tyttöjen osuudet (%) urheiluseuratoimintaan osallistuvien ja ei-osallistuvien ryhmissä vuonna 2010 iän mukaan



Merkinnät *, ** ja *** kuvaavat tilastollista merkitsevyyttä ikäryhmien (11-, 13-, 15-v.) välillä, jossa * = $p < .05$, ** = $p < .01$ ja *** = $p < .001$. Kirjainlyhenne ns (= non significant) kuvaa tilannetta, jossa ikäryhmien välillä ei ole tilastollisesti merkitsevää yhteyttä.

6. Päätelmiä ja toimenpide-ehdotuksia

Tässä WHO-Koululaistutkimuksen tuloksiin perustuvassa selvityksessä täsmennettiin ja taustoitettiin opetus- ja kulttuuriministeriönkin esittämää huolestunutta viestiä liikunta-aktiivisuuden jyrkästä vähenemisestä nuoruusiässä Suomessa. Tulokset osoittivat, että liikunnan drop off murrosiässä on ollut havaittavissa jo usean vuosikymmenen ajan. 2000-luvulla ikäryhmien väliset erot ovat kuitenkin kasvaneet – ikäpolarisaatio on siis voimistunut. Kansainvälisessä vertailussa suomalaisten nuorten liikunta-aktiivisuuden väheneminen oli erityisen jyrkkää 13 ja 15 ikävuoden välillä.

länmukaisen liikunta-aktiivisuuden väheneminen ilmeni voimakkaana riippumatta nuoren sosiaalisesta taustasta tai asuiko maaseudulla tai kaupungissa. Sen sijaan urheiluseuroissa harrastaminen näyttää ehkäisevän erityisesti poikia mutta myös tyttöjä liikunta-aktiivisuuden vähentymiseltä.

Tärkeä havainto oli myös se, että urheiluseurassa liikuntaa harrastavien keskuudessa oli yllättävän vähän liikuntasuosituksen mukaisesti liikkuvia nuoria, etenkin 15-vuotiaiden tyttöjen keskuudessa. Tämä viestii siitä, kuinka tärkeää urheiluseuratoiminnan kehittämisen ohella on löytää ratkaisuja arkiliikunnan huomattavalle lisäämiselle.

Tämän tutkimuksen tulosten avulla ei pyritty ratkaisemaan nuorten liikunta-aktiivisuuden romahduksen syitä. Muutosten luotettava selittäminen vaatisi pitkittäistutkimusasetelman ja lisäksi myös aiheeseen pureutuvaa laadullista tutkimusta. Dumith ym. (2011) ovat katsauksessaan todenneet, että kansainvälisestikin liikunta-aktiivisuuden vähenemistä nuoruudessa selittäviä pitkittäistutkimuksia on tehty verrattain vähän (ks. myös Craggs ym. 2011).

Aiemmissa tutkimuksissa esimerkiksi sosiaalinen tuki, minäpystyvyys sekä aiempi fyysinen aktiivisuus ovat olleet yhteydessä pienempään liikunta-aktiivisuuden vähenemiseen nuoruudessa (Craggs ym. 2011). Näiden tekijöiden vahvistaminen ja tukeminen voisivat ehkäistä liikunta-aktiivisuuden jyrkkää vähenemistä nuoruudessa.

Tätä johtopäätöstä tukivat myös tämän selvityksen tulokset, joiden mukaan itsearvioidut liikuntataidot koettiin huonommaksi 15-vuotiaiden keskuudessa verrattuna 11-vuotiaiden arviointeihin liikuntataidoistaan.

Tämän selvityksen tehtävänä ei ollut vastata, millaisia yhteyksiä laajemmilla yhteiskunnallisilla ja kulttuuriin kytkeytyvillä muutoksilla on nuorten liikuntakäyttäytymiseen. Kysymys on kuitenkin erittäin tärkeä. Liittykö liikunta-aktiivisuuden väheneminen nuorten kypsymiseen kohti aikuisuutta vai löytyykö ilmiön selitys pikemminkin ympäröivästä modernisoituneesta elinympäristöstä (Jago 2011) tai muista ulkoisista tekijöistä? Yhden selitysmallin mukaan esimerkiksi urheiluharrastuksen lopettaminen (drop out) on ymmärrettävä vaihe lapsen ja nuoren elämässä kiinnostuksen siirtyessä urheiluharrastuksesta muille elämänalueille. Toisaalta syitä haetaan muun muassa vanhempien tuesta tai tuen puutteesta, kavereiden vaikutuksesta tai liikuntamahdollisuuksia tarjoavan järjestelmän epäkohdista (Lämsä 2002).

Liikuntapoliittisesti ja liikuntakasvatuksellisesti keskeisiä kysymyksiä on, kohtaavatko liikuntajärjestöjen ja urheiluseurojen tarjoamat harrastusmahdollisuudet riittävästi kaikkia nuoria ja heidän liikuntaan liittyviä tarpeitaan.

Urheiluseurojen toiminnan eetos on pitkälti top-down periaatetta myötäilevä; aikuiset määrittävät harrastustoiminnan luonteen urheilun ja siinä kehittymisen ehdoilla. Ideologia voimistuu mitä varttuneempien nuorten urheiluseuratoiminnasta on kyse. Tämä on tärkeä toiminnallinen eetos, joka sopii urheilijan polun valinneelle nuorelle. Häntä motivoi harrastuksessaan menestyminen urheilijana. Urheilijan polkua tulee vaalia ja perusparantaa Humu-työryhmän esittämässä hengessä. Tämä ratkaisu ei kuitenkaan ole riittävä koko nuorisoihkaluokan liikkumisen edistämiseksi urheiluseuroissa.

Nimittäin 13–15 vuoden iässä urheiluseuroissa harrastavien keskuudessa on yhä kasvava joukko niitä nuoria, joiden harrastusmotiivissa menestymisen tarve vähenee, ja elämyksellisyys, ”relahakuisuus” ja ”urheiluhengailu” oman liikuntaharrastuksen motiivina voimistuu. Näiden nuorten osalta urheiluseurojen tulisi toimia bottom-up eetosta noudattamalla. Ydin-kysymyksiä onkin, kuinka juurruttaa sellaista toimintaa urheiluseuroissa, jossa huomioidaan sekä urheilijan polulle lähteneiden että ”urheilu-/liikuntahengailijoiden” tarpeet.

Murrosiässä ilmenevälle liikunta-aktiivisuuden vähenemiselle on tuskin löydettävissä yhtä ainoaa syytä tai selitystä, vaan kyse on pikemminkin monen tekijän summasta. Tarvitsemme liikunta-aktiivisuuden drop off -ilmiön loiventamiseen tähtääviä toimia, jotka ulottuvat poliittisen päätöksenteon tasolta

aina paikallistasolle nuorten erilaisiin elämysympäristöihin. Seuraavaksi esitetyt toimenpide-ehdotukset pureutuvat tähän monisyiseen ilmiöön. Osa suosituksista on mainittu myös muiden liikunnan edistämiseksi toimivien työryhmien julkaisuissa (mm. Siivonen 2011), mutta suositukset eivät ole vielä riittävästi muuttuneet käytännön toimenpiteiksi.

• Nuorten toiveet ja tarpeet keskiöön

Liikuntatoimintaa tarjoavien ja järjestävien tahojen tulisi ottaa huomioon nuoruudessa muuttuvat liikkumisen syyt ja kiinnostuksen kohteet. Nuorten mielenpiteiden selvittäminen ja kuuleminen on ensiarvoisen tärkeää.

• Liikkumisen polkuja urheilijan polun lisäksi

Urheilijan polku on kiinnostava uusi konsepti, joka edesauttaa kilpa- ja huippu-urheilussa menestymistä tavoittelevien nuorten kehittymistä. Laajojen nuorisoujoukkojen motivoimiseksi ylläpitämään lapsena aloitettu liikuntaharrastus edellyttää urheilijan polun rinnalle monentyyppisiä muita liikkumispolkuja, niiden rakentamista ja eri poluille siirtymisen mahdollistamista. Tiedämme näistä nuorten liikkumispoluista ja liikkumisurista liian vähän. Tämä olkoon sekä tekemisen että tutkimuksen haaste.

• Ajoitus tavoitteen mukaisesti

Liikunta-aktiivisuuden vähenemisen ennaltaehkäisemiseksi toimenpiteet tulisi ajoittaa viimeistään alakoulun ja yläkoulun siirtymävaiheeseen. Tämän taitkohdan jälkeen nuorten liikkuminen tyypillisesti vähenee. Mahdollisimman varhaiset toimet lasten ja heidän perheidensä liikkumisen edistämiseksi ovat tärkeitä.

• Toimenpiteiden kohdentaminen tärkeää

Suuri osa nuorista liikkuu vielä alakoulun viimeisillä luokilla aktiivisesti. Hyvän aktiivisuustason ylläpitämiseen tähtääviä toimia tarvitaan tässä vaiheessa, eikä liikunnan lisääminen ole välttämättä heille realistinen tavoite. Sen sijaan liikunta-aktiivisuuden lisäämiseen tähtääviä toimia tarvitaan jo alakoulussa vähän liikkuville nuorille, paljon aikaansa viihdemedian ääressä viettäville tai ylipainoisille nuorille. Myös yläkouluiässä tulee toimenpiteitä kohdentaa sen mukaan kuinka aktiivisia tai passiivisia kohdeyhtymän nuoret ovat. Toimenpiteitä tulisi kohdentaa muun muassa sukupuolen, iän ja aktiivisuustason mukaan.

• Erilaisten liikuntatilanteiden ja aktivointimahdollisuuksien tunnistaminen

Lasten ja nuorten arki sisältää lukuisia tilanteita ja

ympäristöjä, joissa liikkumista voidaan edistää ja liikunta-aktiivisuuden vähenemistä ennaltaehkäistä. Paikallistason ratkaisuja kaivataan esimerkiksi koulumatkojen ja välituntien aktivoimiseen. Yhtä tärkeää on vähentää liikunnallisesti passiivista aikaa mm. koulupäivän pitkien istumisjaksojen katkomisella. Myös lasten, nuorten ja heidän perheidensä vapaa-ajan ohjattuja ja omatoimisia liikkumistilanteita tulee tunnistaa ja tukea sekä löytää vaihtoehtoja liialliselle ruutuajankäytölle. Olennaista on motivoida ja aktivoita vanhemmat mukaan näihin toimiin. Liikkumisen mahdollisuuksia tulee olla kaikilla asuinpaikasta ja varallisuudesta riippumatta.

• Urheiluseuroilla on mahdollisuuksia loiventaa drop off -ilmiötä, mutta onko tahtotilaa?

Suomalainen liikuntajärjestökenttä on ainutlaatuinen ja sen toimintaedellytykset tulee turvata. Urheiluseurat tekevät erinomaista työtä nuorten liikkuttamiseksi. On kuitenkin tärkeää löytää uusia keinoja, joilla saadaan mahdollisimman moni nuori pysymään urheiluseuroissa murrosiässä ja sen jälkeen. Toivottavaa olisi, että entistä useampi seura tarjoaisi toimintaa myös niille nuorille, joiden tavoitteet eivät yllä kilpaurheiluun, vaan liikkumiseen harrastusmielessä. Kynnystä tulla mukaan ensikertalaisena urheiluseuratoimintaan myöhemmin murrosiässä tulee madaltaa.

• Tutkimusta lisää

Drop off -ilmiön ymmärtämiseksi tarvitaan pitkittäistutkimusta, jossa samoja lapsia ja nuoria seurataan läpi nuoruuden. Ilmiön syvempi ymmärtäminen vaatii myös laadullisin menetelmin kerättävää tutkimustietoa. Sosiokulttuuristen ja psykologisten tekijöiden merkityksen parempi ymmärrys edellyttää lisätutkimusta.

6.1. Päättäjille purtavaksi

Liikunta-aktiivisuuden drop off -ilmiön ehkäisemiseksi ja loiventamiseksi vaaditaan konkreettisia toimia poliittisilta kuin myös muilta päätöksentekijöiltä. Raportin laatijat esittävät liikuntapoliittiseen keskusteluun nostettaviksi seuraavat toimenpide-ehdotukset. Ehdotus verovähennyksistä ja arvonlisäveron alentamisesta tarvitsevat tuekseen huolellisen analyysin niiden hyödyistä ja mahdollisista kielteisistä seurausvaikutuksista:

- Urheiluseurojen harrastusmaksujen sekä liikunta- ja urheiluvälineiden, -asusteiden, ja -tarvikkeiden verovähennysmahdollisuus

- Liikunta- ja urheiluvälineiden, -asusteiden ja -tarvikkeiden arvonlisäveron alentaminen

- Liikuntatuntien lisääminen yläkouluissa
- Alakoululaisten liikuntakasvattajiksi tarvitaan liikunnanopettajakelpoisuuden omaavia ammattilaisia, liikunnanopettajia. Luokanopettajille tulisi suunnata täydennyskoulutusta ja luokanopettajien liikuntakoulutuksen laajuutta pitäisi kasvattaa opettajankoulutuslaitoksissa.
- Urheiluseuroille tulisi osoittaa taloudellista lisätukea myös sen mukaan, missä määrin seuraharrastajia onnistutaan pitämään mukana toiminnassa erityisesti yläkouluikässä ja sen jälkeen.

- Liikuntapaikkamaksujen poistaminen alle 18-vuotiailta
- Liikuntapaikkojen, kuten koulujen liikuntatilojen, käyttömahdollisuuksien avaaminen urheiluseurojen lisäksi myös omatoimisesti ja muulla tavoin organisoituihin liikkuville lapsille ja nuorille
- Yläkouluissa toteutettavaa Liikkuva koulu -ohjelmaa ja muita nuorten liikkumista edistäviä innovatiivisia hankkeita tulee tukea ja kehittää

LÄHTEET

- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. 2013. Hiipuva liikunta nuoruusiässä. Drop off-ilmion aikatrendejä ja kansainvälistä vertailua WHO-Koululaistutkimuksen (HBSC-Study) aineistoilla 1986–2010. Terveiden edistämisen tutkimuskeskuksen julkaisuja 5. Jyväskylän yliopisto.
- Bélanger, M., Gray-Donald, K., O’Loughlin, J., Paradis, G. & Hanley, J. 2009. When adolescents drop the ball: sustainability of physical activity in youth. *American Journal of Preventive Medicine* 37 (1), 41.
- Biddle, S. J. H., Atkin, A. J., Cavill, N. & Foster, C. 2011. Correlates of physical activity in youth: a review of quantitative systematic reviews. 4 (1), 25-49.
- Craggs, C., Corder, K., van Sluijs, E. M. F. & Griffin, S. J. 2011. Determinants of Change in Physical Activity in Children and Adolescents: A Systematic Review. *American Journal of Preventive Medicine* 40 (6), 645-658.
- Currie, C., Zanotti, C., Morgan, A., Currie, D., de Looze, M., Roberts, C., Samdal, O., Smith, O. R. F. & Barnekow, V. 2012. Social determinants of health and well-being among young people. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey. Copenhagen: WHO regional office Europe.
- Dumith, S. C., Gigante, D. P., Domingues, M. R. & Kohl III, H. W. 2011. Physical activity change during adolescence: a systematic review and a pooled analysis. *International journal of epidemiology* 40 (3), 685-698.
- Fogelholm, M., Paronen, O. & Miettinen, M. 2007. Liikunta - hyvinvointipoliittinen mahdollisuus: suomalaisen terveyslääkinnän tila ja kehittyminen 2006. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Haanpää, L., Af Ursin, P. & Matarma, T. 2012. Kouluikäisten liikuntasuhde luopin alla - kyselytutkimus 6.- ja 9.-luokkalaisille. (Turun lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja 2/2012. painos) Turun yliopisto.
- Haskell, W. L., Bärtsch, P., Biddle, S., Esser, K., Hargreaves, E., Maughan, R. & Vanreusel, B. 2012. Sport sciences in Nordic countries. Evaluation report. Publications of the Academy of Finland 1/12.
- Huotari, P. 2012. Physical fitness and leisure-time physical activity in adolescence and in adulthood : a 25-year secular trend and follow-up study. Jyväskylä: LIKES - Research Center for Sport and Health Sciences.
- Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Suomalaisen fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010 : terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö, kulttuuri-, liikunta- ja nuorisopolitiikan osasto.
- Jago, R. 2011. Commentary: Age-related decline in physical activity during adolescence-an opportunity to reflect on intervention design and key research gaps. *International journal of epidemiology* 40 (3), 699-700.
- Laakso, L., Telama, R., Nupponen, H., Rimpelä, A. & Pere, L. 2008. Trends in leisure time physical activity among young people in Finland, 1977-2007. *European Physical Education Review* 14 (2), 139-155.
- Lehtonen, K. 2012. Nuorten harrasteliikunnan kehittäminen 1999–2007. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2012:2. Yhteisjulkaisu LIKES-tutkimuskeskuksen kanssa.
- Lämsä, J. 2002. Harrastusten jääminen - Nuorten luopuminen urheilusta. Teoksessa T. Kuure, M. Vuori & M. Gissler (toim.) Viattomuudesta vimmaan. Lapsuudesta nuoruuteen -siirtymävaiheen tarkastelua. Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 25., 79-88.
- Nupponen, H., Laakso, L., Rimpelä, A., Pere, L. & Telama, R. 2010a. Questionnaire-assessed moderate to vigorous physical activity of the Finnish youth in 1979–2005. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 20 (1), e20-e26.
- Nupponen, H., Halme, T., Parkkisenniemi, S., Pehkonen, M. & Tammelin, T. 2010b. Lapsuuden - tutkimus : 3-12-vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuus : yhteenveto vuosien 2001-2003 menetelmistä ja tuloksista. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämiskeskus LIKES.
- Samdal, O., Tynjälä, J., Roberts, C., Sallis, J. F., Villberg, J. & Wold, B. 2007. Trends in vigorous physical activity and TV watching of adolescents from 1986 to 2002 in seven European Countries. *The European Journal of Public Health* 17 (3), 242-248.
- Santtila, M., Kyrolainen, H., Vasankari, T., Tiainen, S., Palvalin, K., Hakkinen, A. & Hakkinen, K. 2006. Physical Fitness Profiles in Young Finnish Men during the Years 1975-2004. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 38 (11), 1990-1994.
- Siivonen, R (toim.) 2011. 10 teesiä ja 100 lupausta. Manifesti lasten ja nuorten liikkumisesta. Lasten ja nuorten liikkumisen ja urheilun kulttuurin tulevaisuus 2020. Nuori Suomi ry.
- Tammelin, T. 2005. A review of longitudinal studies on youth predictors of adulthood physical activity. *International Journal of Adolescent Medicine and Health* 17 (1), 3-12.
- Tammelin, T & Karvinen, J. (toim.) 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry.
- Telama, R., Yang, X., Hirvensalo, M. & Raitakari, O. 2006. Participation in organized youth sport as a predictor of adult physical activity: a 21-year longitudinal study. *Pediatric exercise science* 18 (1), 76-88.
- Telama, R. & Yang, X. 2000. Decline of physical activity from youth to young adulthood in Finland. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 32 (9), 1617-1622.
- THL 2012. Peruskoulun 8. ja 9. luokan oppilaiden hyvinvointi vuosina 2000/2001 - 2010/2011. Kouluterveyskysely 2011. Saatavilla osoitteessa: http://info.stakes.fi/kouluterveys/tulokset/ktkysely_kokomaa_200001_201011_pk.pdf.
- Vuori M, Kannas L, Tynjälä J. (2004) Nuorten liikuntaharrastuneisuuden muutoksia 1986–2002. Teoksessa: Kannas L (toim.) Koululaisten terveys ja terveyskäyttäytyminen muutoksessa. WHO-Koululaistutkimus 20 vuotta.
- Yli-Piipari, S. 2011. The development of students’ physical education motivation and physical activity: a 3.5-year longitudinal study across grades 6 to 9. University of Jyväskylä.



2

Miksi lapset ja nuoret katoavat liikunta- ja urheiluseuroista murrosiässä?

Lopettamisaikaisiin yhteydessä olevia tekijöitä

Mikko Tiirikainen ja Anne Konu

2 Miksi lapset ja nuoret katoavat liikunta- ja urheiluseuroista murrosiässä?

Johdanto

Liikunta- tai urheiluseura kuuluu yhä useamman lapsen ja nuoren jokapäiväiseen elämään (Husu ym. 2011; Kansallinen liikuntatutkimus 2010; Laakso ym. 2008; Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011). Nykyinen trendi on, että vanhemmat sijoittavat lapsensa erilaisiin kerhoihin ja seuratoimintoihin. Seuroista on tullut palveluiden tuottajia ja perheistä palveluiden tilaajia. Lasten ja nuorten liikunta on yhä useammin muusta elämästä erillinen organisoitu tapahtuma. (Hakkarainen 2009, 55; Zacheus 2008.) Urheiluharrastusten kautta saatava fyysinen aktiivisuus vaikuttaa positiivisesti niin fyysiseen, psyykkiseen kuin sosiaaliseenkin terveyteen. (Blair ym. 2010; Hallal ym. 2006; Kokko 2010.)

Samaan aikaan, kun lasten ja nuorten määrät liikunta- ja urheiluseuroissa ovat kasvaneet viimeisen viiden toista vuoden aikana, ovat lapset ja nuoret myös lihoineet ja heidän fyysinen kuntonsa on heikentynyt jopa siinä määrin, että se on tulevaisuudessa uhka heidän terveydelleen ja hyvinvoinnilleen (Hakkarainen 2009, 55; Hakulinen-Viitanen ym. 2010, 53; Kansallinen liikuntatutkimus 2010; Nupponen 2010; Puolustusministeriö 2010). Syynä tähän on pitkälti lasten ja nuorten arjen liikunnan väheneminen. Suomen miljoonasta alle 18-vuotiaasta nuoresta vain noin kolmannes liikkuu terveyssuosittelun mukaan tarpeeksi. (Siivonen 2011.) Osa seuroissa liikkuvista nuoristakin liikkuu liian vähän terveytensä kannalta (Eiosdottir ym. 2008; Lehtonen 2012; Hakkarainen ym. 2008).

Lasten ja nuorten liikunta ja urheilu on ollut luontevasti esillä, kun viime aikoina on käyty keskustelua kansallisesta liikunnan, urheilun ja huippu-urheilun

nykytilasta ja tulevaisuuden visioista. On keskusteltu seurojen tavoitteista, yhteiskuntavastuista, rakenteista ja kulttuurista. Kriittistä keskustelua on syntynyt lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden määrästä ja liikuntaan sosiaalistumisesta. Sen lisäksi on myös keskusteltu, kuinka lapset ja nuoret saataisiin jatkamaan liikunta- ja urheiluseuroissa pidempään. Liikunnallinen elämäntapa nuoruudessa ja jäsenyys seurassa ennustaa liikunnallista elämäntapaa myös aikuisuudessa. Suomessa liikunnan lopettamisen syitä on tutkittu vähän (Huhta & Nipuli 2011).

Tässä tutkimuksessa selvitetään seuroissa toimivien lasten ja nuorten kokemuksia ja itsensä toteuttamisen ja sosiaalisten suhteiden toteutumista seuratoiminnassa. Tutkimuksessa selvitetään edellä mainittujen kokemusten yhteyksiä nuorten ajatuksiin urheiluharrastuksen lopettamisesta, tulevaisuuden aikomuksiin jatkaa seurassa ja aikomuksiin harrastaa liikuntaa tulevaisuudessa. Saatavan tiedon perusteella pohditaan keinoja, kuinka liikunta- ja urheiluseurojen toiminta tulevaisuudessa tukisi lasten ja nuorten innostusta jatkaa seurassa ja näin ollen ylläpitää liikunta-aktiivisuutta sekä edesauttaa liikunnallisen elämäntavan omaksumista.

Kiitos opetus- ja kulttuuriministeriölle, joka rahoituksellaan tuki tutkimuksen tekoa sekä Tampereen yliopistolle, joka tarjosi tilat ja välineet tutkimuksen tekemiseen. Kiitos myös kaikille liikuntajärjestö- ja seurahenkilöille, jotka yhteistyöllään edistivät tutkimuksen toteutumista. Ja ennen kaikkea kiitos kaikille nuorille, jotka osallistuitte tutkimukseen ja näin mahdollistitte urheiluharrastuksen kuvaamisen.

Mikko Tiirikainen ja Anne Konu

1. Taustaa

1.1. Urheiluharrastuksen suosio

Liikunta- ja urheiluseurat ovat merkittävä lasten ja nuorten urheilun harrastusympäristö. (Kansallinen liikuntatutkimus 2010; Mahoney ym. 2006; Myllyniemi 2009). Seurat järjestävät suurimman osan organisoidusta liikunnasta. Niin tyttöjen kuin poikien liikunnan harrastaminen organisoidussa toiminnassa on lisääntynyt viimeisten vuosikymmenten aikana. (Kansallinen liikuntatutkimus 2010; Laakso ym. 2006b; Laakso ym. 2008; Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011.) Viidentoista vuoden aikana kasvu on ollut lähes kymmenen prosenttiyksikköä. Seuratoiminnan suosio on kasvanut erityisesti alle 15-vuotiailla. Seuratoimintaan saavutaan yhä nuorempina. Suomalaisista 3–18-vuotiaista 43 prosenttia ilmoittaa harrastavansa urheilua seurassa. Tämän lisäksi 258 000 seurojen ulkopuolella olevaa lasta ja nuorta haluaisi osallistua seurojen toimintaan. (Kansallinen liikuntatutkimus 2010.)

Pojat harrastavat tyttöjä enemmän liikuntaa seurassa. Tutkimukset osoittavat kuitenkin viitteitä niin kansallisesti kuin kansainvälisesti, että tyttöjen seuraliikunnan harrastamisen suosio on kasvanut aiemmista vuosista (Husu ym. 2010; Laakso ym. 2008; Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011; Seabra ym. 2007; Wagnsson 2009). Kansallisen liikuntatutkimuksen (2010) mukaan 3–18-vuotiaista tytöistä 40 prosenttia ja pojista 47 prosenttia urheilee seurassa. Nuorten terveystapatutkimuksen mukaan 12–18-vuotiaista pojista 47 prosenttia ja tytöistä 44 prosenttia harrastaa liikuntaa seurassa (ks. Husu ym. 2011).

Viimeisimmän tiedon mukaan 15–18-vuotiaiden harrastaminen seurassa on tahtunut lievään laskuun. (Kansallinen liikuntatutkimus 2010.) Seuroissa harrastavien osuus on 9–12-vuotiaiden keskuudessa suurimmillaan. Tämän jälkeen osallistuminen seuraliikuntaan alkaa tasaisesti laskea. Useampi kuin joka toinen 7–14-vuotias on mukana liikunta- tai urheiluseurassa. Vastaavasti 15–18-vuotiaista noin kolmannes harrastaa liikuntaa seurassa. (Kansallinen liikuntatutkimus 2010.) Nuorten terveystapatutkimus kuvaa samansuuntaisesti seuratoiminnan suosion hiipumista iän mukaan. Pojista 12-vuotiaana harrasti liikuntaa seurassa ainakin kaksi kertaa viikossa 54 prosenttia. Tyttöjen lukema oli 43 prosenttia. Enää 26 prosenttia 18 vuotta täyttäneistä pojista ja tytöistä 16 prosenttia ilmoitti osallistuvansa organisoituun seuratoimintaan vähintään kaksi kertaa viikossa. (Laakso ym. 2008.) Haanpään, af Ursinin ja Matar-

man (2012) tutkimus osoitti, että kuudesluokkalaisista yli puolet (56 %) harrastaa ohjatusti liikuntaa seurassa. Yläkoulun viimeisellä luokalla olevista nuorista reilu kolmannes (39 %) ilmoitti harrastavansa liikuntaa seurassa. Vuonna 2010 tehdyssä liikunnan seuranta-arvioinnin oppilaskyselystä havaitaan, että tutkimukseen osallistuneista yhdeksäsluokkalaisista pojista 46 prosenttia ja tytöistä 38 prosenttia liikkui aktiivisesti organisoidussa liikunnassa (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011).

Huolimatta seuraharrastamisen mittavasta suosios- ta, yhteiskunnallista keskustelua herättää lasten ja nuorten lihavuuden lisääntyminen ja fyysisen kunnon heikentyminen. Nupposen (2010) mukaan syy tähän on se, että arki ja liikuntaharrastukset ovat nykyään fyysisesti vähemmän rasittavia. On tultu tilanteeseen, jossa liikunta- ja urheiluseuroissa liikuntaa harrastavistakin osa liikkuu liian vähän suosituksiin nähden. (Hakkarainen ym. 2008; Lehtonen 2012.) Liikunnan paikka ihmisten elämässä — niin lasten ja nuorten kuin myös aikuisten — on muuttanut muotoaan. Eriytyneessä liikuntakulttuurissa seurat ovat kohdanneet uudenlaisia haasteita verrattuna aiempiin vuosikymmeniin. Fyysisen perustan ollessa heikko nuorille täytyy opettaa arkiliikuntaa ja liikkumisen merkityksiä, joiden on aiemmin todettu tulevan luonnollisesti kasvun mukana (Salasuo & Ojajarvi & Hoikkala 2010). Nykyään liikunta on eriytyneempää muusta arjesta ja liikkuminen tapahtuu aiempaa useammin organisoidun toiminnan kautta (Hakkarainen 2009; Nipuli 2011; Salasuo 2012). Nopeassa muutoksessa oleva yhteiskunta haastaa nuoria miettimään ja asettamaan liikunnan ja urheilun paikkaa omassa arjessaan. Liikunnasta on tullut ainoastaan yksi kulumuoto muiden vaihtoehtojen rinnalle. (Salasuo & Koski 2010; Salasuo 2012.)

1.2. Urheilun yhteydet terveyteen ja hyvinvointiin

Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa positiivisesti niin fyysiseen, psyykkiseen kuin sosiaaliseenkin terveyteen. (Blair ym. 2010; Fogelholm 2011; Hallal ym. 2006; Kokko 2010.) Kantomaan (2010) mukaan vähän liikkuvat nuoret kokevat muita useammin terveytensä huonoksi. Haanpään, af Ursinin ja Matarman (2012) tutkimuksessa havaittiin, että liikunnallisesti passiivisilla lapsilla ja nuorilla epäterveelliset elintavat kasaantuvat enemmän kuin liikunnallisesti aktiivisilla lapsilla ja nuorilla. Lapsuudessa ja nuoruudessa harrastettu liikunta myös ennustaa liikunnallista aktiivisuutta aikuisuudessa (Huotari 2012; Tammelin ym. 2003; Telama ym. 2005; Telama 2009; Trost ym. 2002; Vuori, Kannas & Tynjälä 2004). Nuoruudessa

vähän liikkuvilla on selvästi suurempi todennäköisyys vähäiseen liikunta-aktiivisuuteen aikuisiässä kuin nuoruudessa liikunnallisesti aktiivisilla (Huotari 2012).

Liikunnan kautta on mahdollista saavuttaa myönteisiä sosiaalisia kokemuksia sekä oppia käsittelemään erilaisia tunnetiloja. (Findlay & Coplan 2008; Fredricks & Eccles 2006; Hansen, Larson & Dworkin 2003.) Liikunta vähentää ahdistuneisuutta ja masennusoireita. Vähäisellä liikunnalla on todettu olevan yhteyttä somaattisiin vaivoihin, sosiaalisiin ongelmiin, tarkkaavuushäiriöihin sekä käytöshäiriöihin. (Kantomaa ym. 2010.) Parhaimmillaan liikunta edistää lapsen ja nuoren myönteistä minäkuva. Liikunnan on todettu tukevan lapsen ja nuoren persoonallisuuden ja terveen itsetunnon kehittymistä. (ks. Blair ym. 2010; Fogelholm 2011; Larson, Hansen & Monea 2006; Telama 2000; Veselska ym. 2011.) Urheilua on pidetty elämysten lähteenä, joka lisää lapsen ja nuoren elämän sisältöä (Zacheus ym. 2003).

Osallistuminen seuratoimintaan nuorena on yhteydessä korkeampaan koulutukseen sekä korkeampaan sosiaaliseen asemaan aikuisuudessa (Coe ym. 2006; Koivusilta, Nupponen & Rimpelä 2012). Hillmanin, Ericksonin ja Kramerin (2008), Kantomaan (2010) sekä Syväojan ym. (2012) mukaan liikunta edistää oppimiseen liittyviä valmiuksia. Seurassa harrastaminen on yhteydessä koulumenestykseen (Fox ym. 2010). Seuraliikuntaan osallistuvilla on ominaista pitkä koulu-ura (Opetusministeriö 2007).

1.3 Urheiluharrastuksen lopettaminen

Lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuus ja osallistuminen seuratoimintaan vähenee nuoruusikään saavuttaessa (Coakley & Pike 2009; Findlay, Garner & Kohen 2009; Jakobsson ym. 2012; Tammelin ym 2003; Telama ym. 2005; Currie ym. 2012). Suomessa vähenemistä tapahtuu muita vastaavan elintason maita enemmän (Husu ym. 2011).

Drop out -ilmiöstä puhuttaessa on muistettava, että lapsen tai nuoren päätös urheiluharrastuksen lopettamisesta ei välttämättä merkitse liikunnan lopettamista. Liikunta- tai urheiluseurasta pois vetäytynyt voi harrastaa liikuntaa omalla vapaa-ajallaan yksin tai kavereidensa kanssa. Seurasta pois jättäytynyt voi siirtyä toiseen seuraan harrastamaan lajiansa. Lajikirjon ollessa laaja lapsi tai nuori voi myös vaihtaa toisen urheilulajin pariin. On myös mahdollista, että seurasta pois jättäytynyt lopettaa organisoidun urheilun ja passivoituu liikunnallisesti muutenkin, minkä seurauksena hänen fyysinen aktiivisuutensa

vähenee. (ks. Butcher, Lindner & Johns 2002; Huhta & Nipuli 2010; Lämsä 2009.) Urheiluharrastus ei yksin täytä lapsille ja nuorille suositeltavaa fyysisen aktiivisuuden määrää, mutta harrastus voi parhaimmillaan olla hyvä huomaamaton runko suosituksen toteutumiseen.

Näyttäisi myös siltä, että harrastusten välinen vaihtuvuus on melko vähäistä. Vuonna 2008 lapsista ja nuorista jättäytyi liikuntaharrastuksen ulkopuolelle noin joka kolmas. Merkittävin muutos liikuntaharrastamisessa tapahtuu 15-vuotiaana. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiön tekemän selvityksen mukaan 15–19-vuotiaista harrastajista 40–50 prosenttia lopettaa harrastamisen kokonaan. Selvityksen mukaan alle 10 prosenttia lopettaneista harrastajista siirtyy muihin lajeihin. (Lehtonen 2012.) Veijola (2005) toteaa nuorten harrastuksen vaihtamisen johtavan usein vain lyhytaikaiseen kokeiluun.

Drop out -ilmiötä voidaan käsitellä monella erilaisella lähestymistavalla: mm. yksilölähtöisesti, urheilujärjestelmää tarkastellen tai valmennuskäytäntöjen kautta. Lasten ja nuorten urheilusta poisjättäytymisen taustalta on löydetty monenlaisia tekijöitä: kiinnostuksen puute toimintaa kohtaan, toiminta ei tarjoa enää nautintoa, liialliset vaatimukset urheilijaa kohtaan, asuinpaikka, kyvykkyyden tunteen puute, varhain saavutettu menestys, motivaation puute, huono valmennus, vapaa-ajan vähyys, koettu uupumus, vanhempien asettamat paineet, yksipuolinen harjoittelu, alentunut viihtyminen, emotionaalisen tuen puuttuminen, kilpailullisuuden korostuminen, tyytymättömyys peliaikaan, varhainen erikoistuminen tiettyyn urheilulajiin, stressin kokeminen, lasten ja nuorten kanssa toimivien aikuisten toiminta, lasten näkökulman unohtaminen ja harrastuksen kalleus (ks. Butcher ym. 2002; Cresswell & Eklund 2007 Duda & Ntoumanis 2005; Fraser-Thomas & Cote 2006; Fraser-Thomas ym. 2008; Gould 1987; Gould, 1996; Klint & Weiss 1986; Lämsä & Mäenpää 2002; Ommundsen 1992; Roberts, 2001; Wall & Cote 2007; Whitehead, Andrée & Lee, 2004; White & Coakley 1986). Urheilusta poisjättäytymisen voidaan ymmärtää käänteisten merkitysten kautta. Ne merkitykset, joita lapset ja nuoret harrastukseltaan toivovat, puuttuvat, ja se johtaa lopettamiseen. (Huhta & Nipuli 2011.)

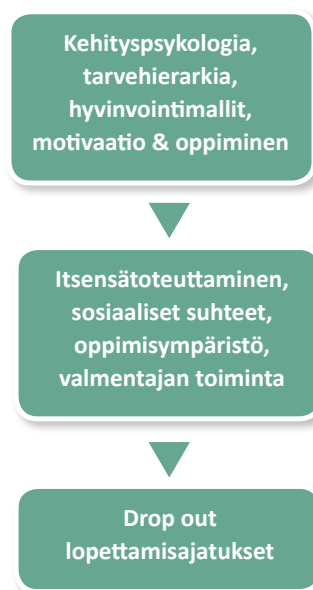
Liikunta- ja urheiluseurojen tavoitteena on yleensä kilpailullinen toiminta. Kilpailullisten tavoitteiden rinnalla on epävirallisia tavoitteita, kuten terveellisten elintapojen omaksuminen. (MacPhail, Gorely & Kirk 2003.) Liikuntatavoitteet ovat pitkälti ikäsidonnaisia. Lapsuudessa on perinteisesti korostettu sosiaalisia

puolia. Nuoruudessa mukaan tulevat kilpailulliset tavoitteet, myöhemmin terveydelliset ja hyvinvointiin sekä toimintakykyyn liittyvät tavoitteet. (Opetusministeriö 2007.) Bergin (2005) mukaan esimerkiksi hyvinvoinnin merkitys tiedostetaan aiempaa voimakkaammin kaikissa ikäryhmissä. Muutos kilpaurheilusta sekä terveysliikunnan että huippu-urheilun suuntaan on ollut nähtävissä kymmenen vuoden aikana. (Koski 2009.) Lehtosen (2012) mukaan liikuntajärjestöjen ja seurojen yhteiskunnalliset vastuut lisääntyvät hallitsemattomasti.

Nykyisin urheilun parissa toimivat henkilöt ovat tekemisissä sukupolven kanssa, jonka liikuntahalu ja motiivit voivat olla hyvinkin erilaisia aiempiin sukupolviin nähden. (Lehtonen 2012.) Liikuntatutkimuksen ja nuorisotutkimuksen yhdistäminen on yksi keino saada laajempi ymmärrys liikunnan ja kilpaurheilun merkityksistä nuorten elämässä (Huhta & Nipuli 2011). Nipuli (2011) toteaa, että toimijoiden tulisi tietää, mitä lapset ja nuoret vapaa-ajaltaan kaipaavat ja näin ollen järjestää toimintaa kysynnän mukaisesti. Liikuntakulttuurin vahvistaminen vaatii vanhojen toimintatapojen tarkastelua tämän hetken lapsuuden ja nuoruuden valossa. Toiminnan kehittämisen lähtökohtana tulisi olla hyvät käytännöt, seuranta, arviointi ja tutkimustietous. (Lehtonen 2012; Salasuo 2012.)

Aarresolan ja Konttisen (2012) tutkimuksen mukaan 14–15-vuotiaat urheiluharrastuksessa mukana olevat kokevat kaverien, vanhempien ja valmentajien olevan tärkeimpiä vaikuttajia kiinnostukseensa urheiluharrastustaan kohtaan. Samaisessa tutkimuksessa todetaan, että nuoret asettavat tärkeäksi merkitykseksi omassa harrastuksessaan kiinnostuksen omaan lajiaan kohtaan. Toinen suuri merkitys on ilon, rentoutumisen ja hauskanpidon kokeminen. Kolmantena listalla on sosiaalinen merkitys, ystävyys-suhteet ja yhdessäolo. Huomioitava asia on myös se, että nuoret kokevat terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtimisen tärkeämpänä kuin kilpailemisen ja voittamisen (Aarresola & Konttinen 2012). Poikia kannustaa liikuntaan tyttöjä enemmän voittaminen, kilpailullisuus ja kehon vahvistaminen. Tytöt kokevat poikia enemmän, että liikuntaan positiivisesti vaikuttavia tekijöitä ovat uuden oppiminen ja terveyteen sekä yleiseen olemukseen vaikuttavat motiivit. Yleisin syy, jonka lapset ja nuoret nostivat syyksi liikunnasta pitämättömyydelle, oli kiinnostuksen puute. (Haanpää ym. 2012.) Kokko, Villberg ja Kannas (2012) pohtivat raportissaan, tulisiko nuorten urheilijoiden kanssa keskustella enemmän siitä, mitä nuoret haluavat nyt ja tulevaisuudessa.

Kuvio 1. Tutkimuksen viitekehys



Lasten ja nuorten liikuntaharrastuksessa korostuu erityisesti valmentajan merkitys. Lasten ja nuorten mukaan valmentaja on merkittävä henkilö, jonka toiminta vaikuttaa yksilön motivaation rakentumiseen kohti myönteistä ja aktiivista liikuntasuhdetta. (Haanpää ym. 2012; Lehmuskallio 2011; Kokko, Villberg & Kannas 2012.) Nuoret arvioivat mahdollisuuden keskustella valmentajan kanssa erittäin tehokkaaksi keinoksi edistää urheilijana elämistä (Kokko, Villberg & Kannas 2012).

2. Tutkimuksen toteutus

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää määrällisen tutkimusaineiston avulla, miten nuoret urheilijat kokevat itsensä toteuttamiseen ja sosiaalisiin suhteisiin liittyvien asioiden toteutumisen omassa urheiluharrastuksessaan. Tutkimuksessa perehdyttiin lasten ja nuorten omiin kokemuksiin urheiluharrastuksen oppimisympäristöön liittyvistä asioista. Merkittävänä kiinnostuksen kohteena oli etsiä lopettamisajatusten muodostumiseen yhteydessä olevia tekijöitä urheiluharrastuksessa. Tutkimuksella haettiin vastauksia seuraavanlaisiin tutkimuskysymyksiin:

1. Kuinka seuroissa liikuntaa harrastavat nuoret kokevat itsensä toteuttamisen, sosiaaliset suhteet ja oppimisympäristön seuran toiminnassa?
2. Mitkä itsensä toteuttamiseen, sosiaalisiin suhteisiin ja oppimisympäristöön liittyvät tekijät ovat yhteydessä lasten ja nuorten ajatuksiin harrastuksensa lopettamisesta?

Tutkimuksen viitekehys (Kuvio 1.) perustuu Konun (2002) luomaan Koulun hyvinvointimalliin ja tarve-teorioihin (ks. Maslow 1987, Allardt 1976). Tausta-teoriat, raportit, selvitykset ja tutkimukset lasten ja nuorten liikunnasta ja urheilusta johdattivat tutki-maan drop out -ilmiötä itsensä toteuttamisen, so-siaalisten suhteiden, oppimisympäristöön ja hyvin-vointiin vaikuttavien tekijöiden kautta.

2.1. Tutkimusmenetelmät, tutkimuksen kohdejoukko ja aineiston keruu

Tämän poikkileikkaustutkimuksen tiedonhankintame-netelmänä käytettiin kyselylomaketta, joka koottiin aihetta koskevan viitekehäyksen pohjalta (Kuvio 1). Tutkimukseen osallistuvilta nuorilta urheilijoilta ky-syttiin mielipidettä esimerkiksi seurassa harrastavien sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta, omista pätevyyy-denkokemuksista, autonomian kokemisesta, yksilöl-lisyyden toteutumisesta, oppimisprosessista, palaut-teen saannista, valmentajan toiminnasta ja viimeisen vuoden aikaisista ajatuksista lopettaa urheiluharras-tus. Kysymyksistä muodostettiin väittämiä, joihin tut-kimukseen osallistuvilta pyydettiin mielipidettä siitä, kuinka väite toteutuu heidän omassa seurassaan. Yhteensä kysymyksiä oli 48.

Tutkimuslomakkeen kysymyksiin vastattiin Likertin asteikkoa käyttäen, jossa toisena ääripäänä oli ”täysin samaa mieltä” ja toisena ”täysin eri mieltä”. Ky-selylomakkeiden muuttujat luokiteltiin kolmiluokkai-siksi jatkotarkastelua varten. Täysin samaa mieltä ja samaa mieltä luokat yhdistettiin. Eri mieltä ja täysin eri mieltä vaihtoehtoista muodostettiin oma luok-kansa. Ei samaa eikä eri mieltä vaihtoehto jäi omaksi luokakseen.

Tutkimusilmiön yleisyyden ja esiintymisen raportoin-ti tapahtui kuvaamalla aineiston muuttujia ja niiden jakaumia. Muuttujien välisiä riippuvuuksia tutkittiin

ristiintaulukoinnilla. Tilastollisena merkitsevyyden testausmenetelmänä käytettiin χ^2 -testiä. Ristiintau-lukoinnin jälkeen aineistoa analysoitiin logistista reg-ressiota käyttäen. Tutkimuksessa käytettiin tilastol-lisesti merkitsevinä raja-arvoina 0.05, 0.01 ja 0.001. Tilasto-ohjelmana oli SPSS 18.0 for Windows -ohjel-misto.

Tutkimuksen kohderyhmänä olivat organisoidussa seuratoiminnassa mukana olevat lapset ja nuoret. Kohderyhmäksi valittiin 11–17-vuotiaat, koska usei-den tutkimusten perusteella juuri kyseisessä ikävai-heessa liikunnan harrastaminen vähenee ja seuroista poisjättäytyminen yleistyy. Taustamuuttujina tutki-muksessa olivat: ikä, sukupuoli ja joukkue-/yksilölajin harrastaja. Tutkimukseen osallistui eri urheilulajeja harrastavia lapsia ja nuoria ympäri Suomea. Kohde-ryhmään kuului muun muassa painijoita, voimisteli-joita, jääkiekkoilijoita, jalkapalloilijoita, yleisurheilijoi-ta, suunnistajia, tanssijoita, lentopalloilijoita, saliban-dyn pelaajia, taitoluistelijoin, alppihiittäjiä, uima-reita, pesäpalloilijoita ja hiihtäjiä. Osallistumiskutsua lähetettiin tutkijan lähettämänä lajiliittoihin, urheilu-akatemiioihin sekä suoraan seuroihin. Kyselyyn osal-listuminen tapahtui vastaamalla Internet-pohjaiseen kyselylomakkeeseen. Tutkimuksen pilottina toimi Pro gradu -tutkielma (Tiirikainen 2012) samaisesta aiheesta. Ennen varsinaista tutkimusaineiston keruu-ta toteutettiin kyselylomakkeen esitestaus tutkimuk-sen kohderyhmää vastaavalla ryhmällä.

Tutkimusaineisto kerättiin vuoden 2012 kesällä. Tut-kimukseen osallistui 2045 seurassa liikuntaa harras-tavaa lasta ja nuorta. Tutkimukseen osallistuvista tyttöjä oli 1230 (60 %) ja poikia 815 (40 %). Kyselyyn vastanneista 40 prosenttia oli alle 13-vuotiaita, 26 prosenttia oli 13–14-vuotiaita ja 34 prosenttia yli 15-vuotiaita. Noin neljännes vastaajista oli yksilölaji-en harrastajia ja loput joukkuelajien. (Taulukko 1.)

Taulukko 1. Tutkimukseen osallistuneiden taustatietoja.

	Tytöt	Pojat	Yhteensä
Sukupuoli	1230 (60 %)	815 (40 %)	2045
Lajिताusta	Yksilö 545 (27 %)	Joukkue 1500 (73 %)	Yhteensä 2045
Ikä	alle 13v. 811 (40 %)	13–14 v. 536 (26 %)	yli 15 v. 695 (34 %)

3. Tulosten yhteenvetoa ja pohdintaa

3.1. Urheiluharrastuksen lopettamisajatukset

Tutkimukseen osallistuneista 2045 liikunta- ja urheiluseurassa liikuntaa harrastavasta nuoresta neljännes (26 %) oli miettinyt viimeisen vuoden aikana harrastuksensa lopettamista. Vastaajista 12 prosenttia ei osannut sanoa olevansa samaa tai eri mieltä. Tytöistä noin kolmannes ja pojista viidennes ilmoitti miettineensä harrastuksen lopettamista viimeisen vuoden aikana. Vanhemmissa ikäluokissa oli lopettamista miettineitä nuorempia enemmän. Lisäksi lopettamisaikeet näyttäisivät muuttuvan tietoisemmiksi murrosikään saavuttaessa. Viimeisen vuoden aikana lopettamisajatuksistaan täysin samaa mieltä olevien määrä kasvoi iän lisääntyessä.

Drop out -ilmiötä ehkäistäessä on tärkeää huomata, että 65 prosenttia niistä, jotka olivat vuoden aikana miettineet lopettamista, epäröivät tai olivat eri mieltä siitä, että olisivat mukana harrastuksen parissa myös kolmen vuoden kuluttua. Nuorten terveyden edistämisen kannalta tämä on haaste, koska lopettaneen nuoren saaminen uudestaan harrastuksen pariin voi olla haastavaa. Urheiluharrastuksen lopettanut nuori saattaa toki vaihtaa lajia tai liikkua omatoimisesti. Veijolan (2005) mukaan nuorissa on paljon niitä, joiden hetkelliset vaihdokset liikunta-

muodosta toiseen päätyvät kuitenkin useimmiten lyhyeen kokeiluun. Nuorten harrasteliikunnan selviytyksestä käy ilmi, että vuonna 2008 alle 19-vuotiaista liikuntaharrastuksensa lopetti 28,5 prosenttia. Lajinsa lopettaneista 15 vuotta täyttäneistä harrastajista ainoastaan 10 prosenttia vaihtoi toiseen lajiin. (Lehtonen 2012.) Liikunta on muutenkin joutunut altavastaajan asemaan, kun nuoret elävät mediayhteiskunnan ja viihdekulttuurin aikakautta. Liikunnasta on tullut vain yksi vaihtoehto nuorten vapaa-ajan aktiviteeteista. (Salasuo, Ojajarvi & Hoikkala 2010.)

Nuorten kokemukset valmentajan ja nuoren kaksisuuntaisesta vuorovaikutuksesta olivat yhteydessä vuoden aikana lopettamista miettineiden vastauksiin. Kokemukset säännöllisestä keskustelusta valmentajan kanssa, tämän kiinnostuneisuus nuorten kuulumisia kohtaan sekä tunne, että valmentajaa on helppo lähestyä ja kertoa asioista, tulivat esille lopettamista miettineiden vastauksista. Yhteyksiä lopettamisajatuksiin ilmeni myös siinä, miten monipuolista toiminta oli itselle tärkeiden asioiden kehittymiseksi sekä miten valmentaja aktivoi keskustelemaan ja rohkaisee nuoria kertomaan mielipiteensä. Tunne omasta kyvykkyydestään, merkityksellisyydestään sekä usko, että harrastuksesta on hyötyä tulevaisuudessa, näyttäisivät vähentävän nuorten lopettamisajatuksia.

Taulukko 2. Eri mieltä olevien osuudet (%) vuoden aikana lopettamista ja ei lopettamista miettineissä ryhmissä. ($p < 0.001$)

Väittäjä/Eri mieltä olevien osuudet	On miettinyt lopettamista	Ei ole miettinyt lopettamista
Valmentajalle on helppo kertoa asioista	48	24
Koen, että olen hyvä harrastuksessani	27	6
Valmentajani keskustelevat kanssani säännöllisesti	48	29
Koen, että valmentajani välittää minusta	31	13
Valmentajat rohkaisevat minua ilmaisemaan mielipiteeni	50	32
Harjoitukset ovat tarpeeksi monipuolisia itselleni tärkeiden asioiden kehittymiseksi	28	10
Valmentajat ovat kiinnostuneita siitä, mitä minulle kuuluu	39	22
Minua pidetään harrastuksessani henkilönä, jolla on merkitystä	28	12
Valmentajani aktivoivat urheilijoita keskustelemaan harjoitteista ja taktikoista	49	33
Harrastuksessani toiminta perustuu liikaa kilpailemiseen	72	88
Valmentajani antaa minulle helposti toteutettavia ohjeita omatoimiseen harjoitteluun	35	20
Harrastukseni toiminta on tarpeeksi vaihtelevaa	26	11
Uskon, että tämän harrastuksen jatkamisesta on hyötyä tulevaisuudessani	21	6
Minua ei jännitä jutella valmentajan kanssa	25	12
Koen, että minulle annetaan vastuuta harrastuksessani	21	8
Saan henkilökohtaista palautetta harrastuksessani	29	16
Saan ohjausta harjoitteluuni, jos tarvitsen sitä	22	9
Valmentajan kanssa on helppo tulla toimeen	17	5
Valmentajani arvostavat urheilijoiden ehdotuksia	29	17
Asetamme valmentajan kanssa henkilökohtaisia tavoitteita minulle urheilijana	58	46
Valmentajani osaa antaa helposti ymmärrettäviä ohjeita	20	8
Ollessani harrastuksessa voin olla vapautuneesti oma itseni	16	5
Joukkuekaverini hyväksyvät minut sellaisena kuin olen	16	5
Valmentajat ovat ystävällisiä	19	8
Saan valmentajaltani kiitosta suoriutuessani hyvin	18	7
Arvioimme valmentajan kanssa minulle asetettuja tavoitteita säännöllisesti	70	59
Valmentajani on kertonut harrastuksen merkityksestä terveyteeni	53	42
Harrastuksessa koen tunteita, joita kuvailisin innostuneisuudeksi, rohkeudeksi...	20	9
Joukkuekavereiden kanssa on helppo tulla toimeen	13	4
Valmentajani kannustavat minua itsenäiseen harjoitteluun	21	12
Valmentajani kertoo, miksi harjoittelemme tiettyä asiaa	22	13
Valmentajani osaa opettaa minua harrastuksessani	15	6
Harrastuksessani urheilijat huomioidaan yksilöinä	43	35
Osaan arvioida omaa kehitystäni harrastuksessani	18	11
Ryhmässä toimiminen sujuu hyvin harrastuksessani	9	4
Tiedän mitä vaatii, että kehityn harrastuksessani ($p < .01$)	10	6
Harjoituksia on liian vähän	81	77

3.2. Sosiaaliset suhteet

Jaakkolan (2003) ja Liukkosen (1998) mukaan seurassa tapahtuva sosiaalinen yhteenkuuluvuuden tunne kasvattaa sisäistä motivaatiota, mikä on yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen. Ryhmään kuuluminen ja ystävien kanssa oleminen ovat yleisimpiä syitä, joita nuoret liikuntaharrastukseltaan hakevat. (Deci & Ryan 2000; Kokko, Kannas & Itkonen 2004; Liukkonen, Jaakkola & Suvanto 2002.) Nyt tehdyssä tutkimuksessa sosiaalisia suhteita mittaavien kysymysten perusteella voidaan todeta, että seurat mahdollistavat ystävyyssuhteita lapsen ja nuoren elämään. Tutkimukseen osallistuneiden kokemukset seuran kautta saatavista ystävyyssuhteista näyttävät mahdollistavan liittymisen tarpeen, jota pidetään tärkeänä tarpeena sekä motivaation lähteenä niin urheilijalle kuin myös yleisesti kasvavalle nuorelle (Deci & Ryan 2000). Tutkimustulos tukee tietoa, että urheilutoiminta tyydyttää yhteenkuuluvuudentarpeita ja toimii ympäristönä ystävyyssuhteiden muodostumiselle (Partridge, Brustad & Stellino 2008).

Smithin (2007) mukaan urheilu tarjoaa ympäristön, jossa nuorten yhteistyö- ja vuorovaikutustaidot kehittyvät. Nyt tehty tutkimus osoitti, että seuratoiminta mahdollistaa positiivisia asioita, joita odotetaan lasten ja nuorten terveeltä kasvulta ja kehitykseltä. Lapset ja nuoret pitivät seuratoimintaa ympäristönä, jossa viihdytään. Joukkuekavereiden kanssa toimeen tuleminen koettiin helppona ja ympäristö mahdollisti omana itsenään olon. Harrastuksessa jatkamisen kannalta tutkimus osoitti, että toiminnassa tulisi korostaa juurikin yksilöiden vapautuneisuutta olla oma itsensä. Tarkasteltaessa sosiaalisia suhteita mittaavia kysymyksiä omana kokonaisuutenaan, huomattiin, että niillä, jotka eivät kokeneet harrastuksessa olevansa vapautuneesti oma itsensä, oli viisinkertainen todennäköisyys ($OR=5.07$, $p<.001$) harrastusta koskeville lopettamisajatuksille.

3.3. Valmentajan ja nuoren urheilijan välinen vuorovaikutus

Lapset ja nuoret antavat valmentajistaan positiivisen kuvan. Lapset ja nuoret kokivat valmentajat ystävällisinä ja heidän kanssaan tullaan hyvin toimeen. Tutkimustulos saa kuitenkin pohtimaan, saavatko liikunta- ja urheiluseuroissa harrastavat lapset ja nuoret riittävästi yksilöllistä huomiota, kuten säännöllisiä keskusteluja valmentajan kanssa. Valmentajan osoittama vähäinen kiinnostus valmennettaviaan kohtaan on merkitsevästi yhteydessä harrastuksen lopettamisajatuksiin. Vuoden aikana lopettamista miettineistä lähes puolet oli sitä mieltä, että säännöllinen keskusteluyhteys valmentajan ja valmennettavien kanssa ei

toteudu omassa urheiluseurassa. Se, että nuoren urheilijan kynnys kertoa asioistaan valmentajalleen on niin matala, että hän ei koe tilannetta millään tavalla jännittyneeksi, näyttäisi muodostuvan tekijäksi, jolla osaltaan voidaan ehkäistä nuorten urheilijoiden drop out -prosessia. Viimeisen vuoden aikana harrastuksen lopettamista miettineistä puolet koki, että valmentajalle ei ole helppo kertoa asioita. Näyttää siltä, että lasten ja nuorten valmentajan vuorovaikutustaidot sekä sensitiivinen kyky, kyky aistia tunnetiloja, muodostuvat tärkeiksi kriteereiksi, mikäli toiminnan tavoitteena pidetään mahdollisimman pientä harrastuksen keskeyttämisprosenttia.

Jatkossa olisi tärkeää selvittää, tiedostavatko nuorten valmentajat, kuinka suuri merkitys heillä on nuorten kokemuksiin ja oppimiseen urheiluharrastuksessa sekä drop out -prosessien etenemiseen. Lasten ja nuorten urheiluun liittyviä tutkimuksia tehdään, mutta kulkeutuuko tieto seuroihin ja valmentajille? Lampinen (2012) on todennut, että hyvä valmentaja kykenee luomaan toimintaympäristön, missä liikunnallisen kehittymisen lisäksi nuoren sosiaaliset ja vuorovaikutusvalmiudet kehittyvät. Lampisen (2012) mukaan suomalaisessa juniorijalkapallossa tällaisia valmentajia on liian vähän ja hän korostaakin laadukkaampaa valmentajakoulutuksen merkitystä tulevaisuudessa. Urheiluliittojen ja seurojen tulisi pohtia keinoja, joilla edistää lasten ja nuorten valmentajien sosiaalisia taitoja, kykyä huomioida lapset ja nuoret sekä lisätä tietoisuutta lasten ja nuorten tarpeista. Suomalainen lasten ja nuorten urheilu perustuu pitkälti valmentajien vapaaehtoisuuteen. Tämä asettaa omat haasteensa valmentajien koulutukselle ja tiedonkulun ylläpitoon.

3.4. Itsensä toteuttamisen mahdollisuudet

Mahdollisuudet itsensä toteuttamiseen vaikuttavat kouluympäristössä lasten ja nuorten tuntemuksiin hyvinvoinnista. Itsensä toteuttaminen liittyy jokaisen oppilaan tärkeyden korostamiseen. (Konu & Rimpelä 2002.) Nyt tehdystä tutkimuksesta huomataan, että lapsilla ja nuorilla, jotka eivät kokeneet itseään harrastuksessa henkilöksi, jota pidetään merkityksellisenä, oli yli kaksinkertainen todennäköisyys harrastuksen lopettamisajatuksille. Tutkimus tuki aiempaa tietoutta lasten ja nuorten itsearvostuksen yhteydestä liikunta-aktiivisuuteen. Ne nuoret, jotka olivat miettineet lopettamista, olivat useammin myös epävarmoja omasta pätevyystään harrastuksessa.

Pätevyys

Drop out -prosessiin vaikuttamisen kannalta merkityksellinen tieto oli, että nuorten kokemukset omas-

ta pätevydestään ja tunne, että kokee itsensä merkitykselliseksi harrastuksessaan, olivat myös merkitsevästi yhteydessä toisiinsa. Haanpää ym. (2012) tutkimuksen mukaan koettu liikunnallinen pätevyys ja fyysinen minäkuva ovat yhteydessä kouluikäisten korkeampaan liikunta-aktiivisuuteen. Kun vielä tiedetään, että nuorten minäkäsitys on herkkä ja alhaisimmillaan 13 ikävuoden molemmin puolin (Lintunen 2004) sekä pelko epäonnistumisesta heikentää nuoren liikuntamotivaatiota ja hyvinvointia (Sagar, Laval-lee & Spray 2009), on junioripäälliköiden ja seurajoh-tajien tarpeellista muistuttaa riittävän usein nuorten valmentajia huomioimaan koetun pätevyyden merki-tys toiminnassa.

Pätevyyden tunne ja sitoutuminen ovat psyykkisiä ominaisuuksia, jotka rakentuvat pitkällä aikavälillä eri ympäristötekijöiden vaikutuksesta. Vanhempien lisäksi lapsen ja nuoren valmentajan merkitys ko-rostuu näitä psyykkisiä elementtejä vahvistettaessa. (Forsman 2012.) Yksi mahdollinen keino vahvistaa pätevydentunnetta on kehittää konkreettisia mitta-reita. Etenkin joukkuelajien sisällä olisi hyvä selvittää, kuinka osoittaa lapselle tai nuorelle yksilöllistä kehit-tymistä erilaisten seurantojen ja mittareiden avulla. Aikaisempaa yksilöllisemmät seurannat auttanevat myös nuoria saavuttamaan merkityksiä, joita he ur-heiluharrastukseltaan hakevat. Ilon, rentoutumisen ja hauskanpidon ohella 14–15-vuotiaat urheilijat pi-tävät myös suorituskyvyn parantamista, itsensä ke-hittämistä ja omien rajojen testaamista tärkeänä ur-heiluharrastuksessaan (Aarresola & Konttinen 2012). Seurannat tarjoavat myös hyvän paikan kertoa nuo-rille liikunnan merkityksistä.

Kilpailullisuus

Lasten ja nuorten seuroissa on eri motiveilla muka-na olevia yksilöitä. Tästä syystä on keskeistä, että toiminta ei ole pelkästään kilpailullisuutta ja tavoit-teellisuutta korostavaa. Lehtosen (2012) mukaan nuo-risosta noin viidesosa pitää kilpailuelementtiä tärkeä-nä liikunnassa. Seurassa harrastavista 14–15-vuoti-aista nuorista noin 60 prosenttia kokee kilpailemisen tärkeänä (Aarresola & Konttinen 2012). Kuudes- ja yhdeksäsluokkalaisista lapsista ja nuorista 73 pro-senttia on samaa mieltä, että pitää urheilusta, koska pitävät voittamisesta (Haanpää ym. 2012). Nyt teh-dyn tutkimuksen mukaan 16 prosenttia oli vähintään samaa mieltä, että harrastus perustuu liikaa kilpaile-miseen. Kyseiset vastaajat olivat muita yleisemmin miettineet harrastuksensa lopettamista viimeisen vuoden aikana. On merkittävä taito osata perustel-la kilpailullisuutta ja osoittaa nuorille urheiluharras-tuksen toimintamallien merkityksiä ja oppimiseen

vaikuttavia asioita. Kilpailullisuuden ja kyvykkyyden tunteen tematiikasta puhuttaessa on huomioitava, että laadukkaassa seuratoiminnassa kehittymistä-voitteet ja kilpailullisuus eivät rajoita hyvinvoinnin ja oppimisen kehittämistä ja hyvää, viihtyisää ilmapiiriä (Siivonen 2011).

Vaikutusmahdollisuudet

Tutkimuksen yksi tavoite oli saada yleiskuva siitä, kuinka lasten ja nuorten urheiluharrastuksissa toteu-tuu nuoren valmennettavan mukaan ottaminen hä-nen omaan oppimisprosessiinsa. Koulun hyvinvoin-timallin mukaan mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa itseään koskeviin asioihin on oleellinen osa itsensä toteuttamista. Itsensä toteuttaminen on oppilaiden mahdollisuutta saada palautetta, ohjausta, rohkaisua ja kannustusta omassa oppimisessaan. (Konu & Rim-pelä 2002.) Harrastuksessa koettava autonomian tunne edistää psyykkistä hyvinvointia (Deci & Ryan 2008). Vuorovaikutus ja kommunikaatio edistävät nuoren urheilijan henkistä kasvua ja osaltaan paran-tavat tämän suorituskyyä. (Nikander 2007.) Liikun-ta- ja urheiluseurojen vuorovaikutuksen on kuiten-kin epäilty olevan useimmiten liian yksisuuntaista ja kohdistuvan pelkästään aikuisilta lapsiin ja nuoriin. Aikuiset usein uskovat tietävänsä, mitä lapset ja nuo-ret toivovat harrastukseltaan. Liian harvoin lapsi ote-taan mukaan toiminnan suunnitteluun ja toteutuk-seen. (Siivonen 2011.)

Tutkimus antaa viitteitä siitä, että valmentajan tapa rohkaista nuoria ilmaisemaan mielipiteensä vähen-tää lopettamisajatuksien muodostumista. Jopa puo-let vuoden aikana lopettamista miettineistä koki, et-tei valmentaja ollut kannustanut nuorta mielipiteen ilmaisuun. Tulokset osoittivat myös, että ne yksilöt, jotka kokivat saavansa yksilöllistä palautetta, ohjaus-ta harjoitteluun ja helposti toteutettavia ohjeita oh-jatun toiminnan ulkopuolelle, miettivät vähemmän harrastuksensa lopettamista kuin ne, jotka eivät näin tunteneet. Kaikki lapset ja nuoret eivät kaipa-a ohjatun toiminnan lisäksi ohjeita, mutta kaikille olisi hyvä tarjota tätä mahdollisuutta. Jotkut saattavat kokea sen turhaksi tai jopa taakaksi. Tässäkin asiassa ko-rostuu lasten ja nuorten tunteminen ja merkitysten kertominen. Tämä on myös mahdollisuus kannustaa lapsia ja nuoria liikunnalliseen elämäntapaan ohjatun toiminnan ulkopuolella.

Merkitykset

Vygotsky (1987) on todennut, että oppilaat kaipa-a-vat oppimiselta merkityksellisiä tapoja ja merkityksiä ollakseen motivoituneita. Tässä tutkimuksessa har-rastuksen jatkamisajatuksiin oli yhteydessä nuorten

ajatukset siitä, että harrastus hyödyttää tulevaisuutta. Vanhemmissa vastaajissa oli enemmän asiaa epäileviä. Keskinuoruutta (15–18 vuotta) elävien nuorten sitouttaminen seuratoimintaan voikin vaatia enemmän keskustelua ja tukea siihen, miten esimerkiksi urheilun ja muun elämän voi yhdistää nuoruudessa. Voidaan myös miettiä, pitäisikö enemmän painottaa urheiluharrastuksen kautta saatavia muitakin kuin urheilullisia merkityksiä - esimerkiksi urheilusta saatavia tunnetiloja ja hyvinvointia. Itkosen (2010) ja Aarresolan (2011) esille nostama monipuolisuuspuhe, jossa korostuu urheilun elämyksellisyys, on yksi keino tuoda vahvemmin esille harrastuksen erilaisia merkityksiä. Liikunnan lisäämiseksi tarvittaisiin nuorten näkemyksiä ja tietoutta miten nuoret arvottavat liikunnan omassa ajankäytössään. Vastaavatko liikunta- ja urheiluseurojen tarjoamat mahdollisuudet siihen tarpeeseen mitä 15-vuotiaat tytöt ja pojat asettavat vapaa-ajalleen? Kuinka liikunta saadaan yhdistettyä lasten ja nuorten vapaa-aikaan ja kuinka se perustellaan nuorelle? On todennäköistä, että liian usein liikunta pyritään asettamaan nuoren elämään muiden kuin itse nuoren ehdoilla.

Jatkuvasti puhutaan lasten ja nuorten kokonaisliikuntamäärästä, terveysliikuntasuosituksista ja urheilijaksi kehittymiseen liittyvistä harjoitusmäärävaatimuksista, mutta kerrotaanko näistä nuorille urheilijoille? Tutkimuksen mukaan ainoastaan 23 prosenttia vastaajista oli täysin samaa mieltä, että valmentaja oli kertonut harrastuksen merkityksestä nuorten terveyteen. Haanpään ym. (2012) tutkimuksessa käy ilmi, että etenkin tytöillä terveydelliset motiivit kannustavat liikkumaan. Nyt tehdyn tutkimuksen mukaan tytöt kokevat poikia enemmän, että terveyden merkityksestä ei kerrota harrastuksessa. Jopa puolet tytöistä ei ollut samaa mieltä, että terveydestä kerrotaan harrastuksen parissa. Nuorten tiedontarve jää usein piiloon, koska nuoret eivät kehtaa tai uskalla pyytää apua valmentajaltaan. (Kokko ym. 2012.)

Yksilöllisyys

Kuten aiemmin todettiin, lasten ja nuorten asettamat tarpeet liikunnalle ja yksilöllisyyden huomiointi ovat olleet yksi keskustelun aihe viimeisinä vuosina. Huippu-urheilun muutostyöryhmä on puhunut paljon ”urheilija keskiössä”-termistä, joka ulottuu lapsuudesta aikuisikään asti. Finni (2012) näkee termin yksilöllisen oppimisen ja kehittymisen kautta. Nyt saatuja tutkimustuloksia voidaan käsitellä yksilöllistä oppimista silmällä pitäen. Tutkimukseen osallistuneista lapsista ja nuorista ainoastaan 22 prosenttia oli täysin samaa mieltä, että harrastuksessa urheilijat huomioidaan yksilöinä. Melkein puolet vuoden aikana lopettamis-

ta miettimisestä koki, ettei kokenut yksilöllistä huomiointia.

Yksilökeskeisen valmentamisen yksi perusta on, että lapselle ja nuorelle asetetaan henkilökohtaisia tavoitteita. Tavoitteita tulisi tarkastella säännöllisin väliajoin. (Nikander 2009, 150–156.) Nuorten itsensä asettamien tulevaisuuden tavoitteiden ja tulevaisuuden jatkosuunnitelmien on todettu vaikuttavan niin hyvinvoinnin kokemiseen (Konu & Lintonen & Rimpelä 2002) kuin myös urheilulliseen kehittymiseen (Jaakkola & Rovio 2012). Seurassa oppimisen ja yksilöllisen kohtaamisen kannalta voidaan pitää negatiivisena tutkimustuloksena sitä, että alle viidennes vastaajista oli täysin samaa mieltä niin tavoitteiden asettamisesta kuin tavoitteiden läpikäymisestä. On kuitenkin tärkeätä muistaa, että kaikilla seuratoiminnassa oleville ei ole kilpailullisia tavoitteita. On myös nuoria, jotka eivät koe tarvitsevansa tavoitekeskusteluja harrastuksessaan. (Kokko, Villberg & Kannas 2012.) Tavoitekeskustelut voivat yhtä lailla olla vuorovaikutteista keskustelua nuoren kanssa. Keskusteluissa niin nuori kuin nuoren valmentaja voi syventyä molempien osapuolien asettamiin toiveisiin, joita liikunnalta, vapaa-ajalta ja urheiluharrastukselta odotetaan. Tavoitekeskustelujen mahdollisuuksia voidaan pohtia myös laajemmassa kontekstissa. Koulu- ja laisten hyvinvointitutkimuksissa on tullut esille, että oppilaiden tulevaisuuden suunnitelmat ovat yhteydessä oppilaiden tuntemuksiin korkeammasta hyvinvoinnista (Konu, Lintonen & Rimpelä 2002).

Monipuolisuus

Tässä tutkimuksessa kokemukset toiminnan vaihteluvuudesta ja siitä, että harjoitukset ovat tarpeeksi monipuolisia itselle tärkeiden asioiden kehittymiseksi, olivat yhteydessä nuorten urheiluharrastuksen lopettamisajatuksiin. Monipuolinen ja lajirajoja rikkoava harrastustoiminta saattaa herättää yllättäviäkin innostuksen tunteita nuorissa. Tämä puolestaan saattaa turvata tulevaisuuden liikunta-aktiivisuuden säilymisen, vaikka nuori sattuisikin lopettamaan pää-lajinsa harrastamisen. Rohkeus muuttaa perinteisiä toimintamalleja sekä monipuoliset harjoitukset voivat auttaa toteuttamaan yksilöllisten motiivien, merkitysten ja oppimistavoitteiden toteutumista.

3.5 Koettu tyytyväisyys

Liikunnan tukeminen ja liikunnan mahdollistaminen ovat keskeisessä asemassa, kun edistetään lasten ja nuorten hyvinvointia (Syväoja ym. 2012). Lasten ja nuorten henkilökohtaiset arviot tyytyväisyydestä elämäänsä kohtaan selittävät osaltaan subjektiivista hyvinvointia. Koettu tyytyväisyys auttaa osaltaan

arvioimaan lasten ja nuorten ihmissuhteita, käyttäytymiseen liittyviä asioita ja terveyttä. (Huebner ym. 2004.) Nyt tehdyssä tutkimuksessa seuratoiminnassa mukana olevia lapsia ja nuoria pyydettiin arvioimaan tyytyväisyytensä elämäänsä ja harrastuksessa oloonsa. WHO:n koululaistutkimuksessa (Currie ym. 2012) suomalaisista 11-vuotiaista tytöistä ja pojista noin 90 prosenttia arvioi elämäntyytyväisyytensä korkeaksi. Nyt tehdyssä tutkimuksessa 12-vuotiaista tai sitä nuoremmista liikuntaa seurassa harrastavista 98 prosenttia arvioi tyytyväisyytensä elämäänsä korkeaksi. Lisäksi tyytyväisyytensä korkeaksi arvioi 15 vuotta täyttäneistä 96 prosenttia. WHO:n koululaistutkimukseen osallistuneista 15-vuotiaista suomalaisista vähän alle 90 prosenttia koki korkeaa tyytyväisyyttä elämässään. Tulokset tukevat Gilmanin (2001) havaintoja siitä, että harrastaminen seurassa on yhteydessä korkeampaan elämän tyytyväisyyteen.

4. Päätelmiä ja toimenpide-esityksiä

Lasten ja nuorten liikunta ja urheilu on ollut luontevasti esillä, kun viime aikoina on käyty keskustelua kansallisesta liikunnan, urheilun ja huippu-urheilun nykytilasta ja tulevaisuuden visioista. On keskusteltu seurojen tavoitteista, yhteiskuntavastuista, rakenteista ja kulttuurista. Organisoidulla liikunnalla on edelleen keskeinen paikkansa suomalaisten liikuttajana ja hyvinvoinnin tuottajana. Suuri osa lapsista ja nuorista osallistuu jossakin vaiheessa elämäänsä ohjattuun seuratoimintaan. Nuorten seuratoiminnan suosion kuitenkin hiippuu iän mukaan. Kynnyskysymyksi on muodostumassa se, kuinka lapset ja nuoret saataisiin jatkamaan liikunta- ja urheiluseuroissa pidempään.

Tässä tutkimuksessa tuotetaan päivitettyä tietoa lasten ja nuorten kokemuksista liikunta- ja urheiluseuraympäristössä ja ajatuksista lopettaa urheiluharrastus seuratoiminnassa. Tutkimuksen lähtökohtana oli löytää tekijöitä, joihin vaikuttamalla voitaisiin ennaltaehkäistä drop out -prosessin muodostumista pidemmällä aikavälillä. Tutkimukseen osallistuneista 2045 liikunta- ja urheiluseurassa liikuntaa harrastavasta nuoresta neljännes (26 %) oli miettinyt viimeisen vuoden aikana harrastuksensa lopettamista. Vastaajista 12 prosenttia ei osannut sanoa olevansa samaa tai eri mieltä.

Vaikka tutkimuksen otosta ei voida pitää edustavana, kuvastanee tutkimus suhteellisen hyvin nykyistä seuratoimintaa. Otoksen luotettavuutta lisää tyttöjen ja poikien vastausjakauman tasaisuus. Lisäksi tutkimukseen osallistuneiden ikäjakauma oli niin ikään

tasainen. Tutkimustuloksen maantieteellistä yleistettävyyttä lisää se, että vastauksia saatiin eri puolilta Suomea. Vastaajat edustivat myös useiden urheilulajien harrastajia. Tutkimuksessa ei keskitytty joukkue- ja yksilölajien vertailuun.

Nopeassa muutoksessa oleva yhteiskunta haastaa nuoria miettimään ja asettamaan liikunnan ja urheilun paikkaa omassa arjessaan. Liikunnasta on tullut ainoastaan yksi kulutusmuoto muiden vaihtoehtojen rinnalle. On sitten seuratoiminnassa mukana kaikista lapsista ja nuorista 10 tai 70 prosenttia, tärkeintä on se, miten heidän kanssaan toimitaan. Lasten ja nuorten liikuntaan kasvamisen kannalta tavoitteena tulee olla laadukas toiminta, jossa entistä paremmin pidetään huolta mukana olevien lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden jatkumisesta ja liikuntaan osallistumisesta.

Liikunnasta poisjääminen ei tapahdu hetken päätöksestä, vaan se on pidempiaikainen prosessi. Jos lasten ja nuorten liikunnan tavoitteena pidetään aktiivisen elämäntavan jatkumista lapsuudesta aikuisikään asti, tulee erityistä huolta pitää varhaisnuoruutta ja keskinuoruutta elävistä nuorista. Tämä on vaihe, jossa nuoren liikuntamotivaatio lähtee helposti laskusuuntaan (Lintunen 2004). Nuoruusiän loppupuolella tapahtuva liikunta on puolestaan erityisen tärkeää aikuisiän liikunta-aktiivisuuden kannalta (Huotari 2012).

Drop out -ilmiötä voidaan käsitellä monella erilaisella lähestymistavalla: mm. yksilölähtöisesti, urheilujärjestelmää tarkastellen tai valmennuskäytäntöjen kautta. Tehdyn tutkimuksen aikana on muodostunut vahva oletamus, että nykyistä laajakatseisempi ote nuorten urheilijoiden yleiseen hyvinvointiin ja urheilijana oppimiseen auttavat pohtimaan myös sitä, miksi suomalaiset nuoret katoavat liikunnan parista nuoruusikään tultaessa. Drop out -ilmiön selittämisessä korostuvat nuoren urheilijan harrastushistoria sekä valmennuskäytäntöjen tunteminen. Nuorten kokemukset valmentajan ja nuoren kaksisuuntaisesta vuorovaikutuksesta olivat tutkimuksen mukaan yhteydessä lopettamista miettineiden vastauksiin. Kokemukset säännöllisestä keskustelusta valmentajan kanssa, tämän kiinnostuneisuus nuorten kuumia kohtaan sekä tunne, että valmentajaa on helppo lähestyä ja kertoa asioista, tulivat esille lopettamista miettineiden vastauksista. Vuoden aikana lopettamista miettineistä lähes puolet oli sitä mieltä, että säännöllinen keskusteluyhteys valmentajan ja valmennettavien kanssa ei toteudu omassa urheiluseurassa.

Yhteyksiä lopettamisajatuksiin ilmeni myös siinä, miten monipuolista toiminta oli itselle tärkeiden asioiden kehittymiseksi sekä miten valmentaja aktivoi keskustelemaan ja rohkaisee nuoria kertomaan mielipiteensä. Tunne omasta kyvykkyydestään, merkityksellisyydestään sekä usko, että harrastuksesta on hyötyä tulevaisuudessa, näyttäisivät vähentävän nuorten lopettamisajatuksia. Nyt tehdystä tutkimuksesta huomataan, että lapsilla ja nuorilla, jotka eivät kokeneet itseään harrastuksessa henkilöksi, jota pidetään merkityksellisenä, oli yli kaksinkertainen todennäköisyys harrastuksen lopettamisajatuksille. Liikunta- ja urheiluseurojen tavoitteena on pitkälti ollut kilpailullinen toiminta. Kilpailullisten tavoitteiden rinnalla on epävirallisia tavoitteita, kuten terveellisten elintapojen omaksuminen. Tavoitteet vaihtelevat iän mukaan. Lapsuudessa korostuvat usein liikunnan sosiaalinen merkitys, nuoruudessa kilpailulliset tavoitteet ja myöhemmin terveydelliset ja hyvinvointiin sekä toimintakykyyn liittyvät tavoitteet. Lehtosen (2012) mukaan nuorisosta noin viidesosa pitää kilpailuelementtiä tärkeänä liikunnassa. Seurassa harrastavista 14–15-vuotiaista nuorista noin 60 prosenttia kokee kilpailemisen tärkeänä (Aarresola & Konttinen 2012). Tästä syystä on keskeistä, että toiminta ei ole pelkästään kilpailullisuutta ja tavoitteellisuutta korostavaa. On myös muistettava, että nykyisin liikunnan ja urheilun parissa toimivat henkilöt ovat tekemisissä sukupolven kanssa, jonka liikunta-halut ja motiivit voivat olla hyvinkin erilaisia aiempiin sukupolviin nähden. Liikuntakulttuurin vahvistaminen vaatii urheiluliikkeen vanhojen toimintatapojen tarkastelua tämän hetken lapsuuden ja nuoruuden valossa.

Nyt tehdyn tutkimuksen mukaan tytöt kokevat poikia enemmän, että terveyden merkityksestä ei kerrota harrastuksessa. Jopa puolet tytöistä ei ollut samaa mieltä, että terveydestä kerrotaan harrastuksen parissa. Nuorten tiedontarve jää usein piiloon, koska nuoret eivät kehtaa tai uskalla pyytää apua valmentajaltaan. (Kokko ym. 2012.) Tilanne on ongelmallinen, sillä mm. Haanpään ym. (2012) tutkimuksessa käy ilmi, että etenkin tytöillä terveydelliset motiivit kannustavat liikkumaan.

Ryhmään kuuluminen ja ystävien kanssa oleminen ovat yleisimpiä syitä, joita nuoret liikuntaharrastukseltaan hakevat. Lapset ja nuoret pitivät seuratoimintaa ympäristönä, jossa viihdytään. Tämä näkökulma monesti unohtuu liikunnan yhteiskunnallisessa perustelussa, jotka ovat viime vuosina yhä enemmän rakentuneet terveysdiskurssin ympärille.

Koulun hyvinvointimallissa yhdistyvät oppilaiden hyvinvointi, oppiminen ja opettaminen. Oppimisen kautta saavutettavat oppimistulokset ovat yhteydessä opetukseen, kasvatukseen ja hyvinvointiin. Kasvatukselliset ja opetukselliset asiat ovat ehdottoman tärkeitä, kun tavoitellaan parempaa oppilaiden hyvinvointia. (Konu 2002.) Olisikin tutkittava kuinka liikunta- ja urheiluseuroissa nähdään ja ymmärretään yhteys hyvinvoinnin, opetuksen (valmentaminen), oppimisen (koetun kyvykkyyden kehittyminen), kasvatuksen (yleistä nuoren yksilön kasvua tukevat asiat) ja lasten ja nuorten lopettamisajatuksien välillä. Voidaan olettaa, että kasvatuksen, opetuksen ja oppimisen yhteydet hyvinvointiin ymmärtämällä voidaan myös vaikuttaa nuorten jatkamiseen seurassa sekä samalla saavuttaa parempia oppimistuloksia (urheilijana kehittyminen). Lasten ja nuorten urheilun lähtökohtana tulisi olla yhtä lailla itseään toteuttava hyvinvoiva oppija kuin lajitaiturimainen urheilija.

Lasten ja nuorten liikkumista ja urheilua suunnittelevat tahot ovat vaatineet muutoksia lasten ja nuorten yksilökeskeiseen valmentamiseen ja yhteisölliseen oppimiseen. Lisäksi on myös pohdittu, että urheiluseuran toiminta ei tarjoaisi tarpeeksi toimintaa, joka vastaisi lasten ja nuorten tarpeita, joita he hakevat liikunnalliselta harrastukseltaan. Lasten ja nuorten omat kokemukset harrastuksestaan ja siitä kuinka ne vaikuttavat ajatuksiin jatkaa harrastamista urheiluseurassa, auttavat osaltaan tarkastelemaan nykyistä nuorisokulttuuria ja liikuntasuhdetta. On tarve saada lisää tutkimustietoa lasten ja nuorten kokemusten yhteyksistä urheiluharrastuksensa lopettamisaikaisiin.

Urheilua koskevia drop out -ilmiön tutkimuksia on tehty melko paljon. Suuri osa tutkimuksista pohjautuu erilaisiin motivaatioteorioihin. Hyvinvointilähdistä tutkimusta lasten ja nuorten urheilusta ja siihen liittyvästä drop out -ilmiöstä ei ole kuitenkaan ole riittävästi olemassa. Hyvinvointia ja tasapainoista kasvukehittymistä tukevaa toimintaa pidetään kuitenkin lasten ja nuorten urheilun perustavoitteina. Nyt tehty tutkimus ei ollut puhtaasti hyvinvointilähtöinen, mutta tutkimuksen edetessä huomattiin, että monet kouluympäristössä oppilaiden hyvinvointiin liittyvistä tekijöistä olivat myös yhteydessä nuorten vähäisempiin lopettamisajatuksiin urheiluharrastuksessaan. Seuraympäristö on luonnollisesti erilainen kuin kouluympäristö, mutta molemmissa ympäristöissä toimivat yksilöt elävät samaa kehitysvaihetta, yksilöt toimivat oppimisympäristöissä ja toiminnan yhtenä perimmäisenä tavoitteena on oppiminen.

Lapsen urheiluun innostamiseen pystytään vaikuttamaan. Innostuneessa ja laadukkaassa toiminnassa lapselle opetetaan urheiluun kasvamista. (Finni 2012.)

Olennainen kysymys jatkon kannalta on, mikä on liikunta- ja urheiluseurojen rooli liikunnan edistämisen kentällä. Lehtosen (2012) mukaan suurta osaa fyysisesti passiivisista ei saavuteta liikuntajärjestöjen ja seurojen kautta. Inaktiivisuuteen vaikuttamiseksi vastuita eri toimijoiden välillä tulisi selkiyttää. Fyysisesti aktiivisen elämäntavan edistämiseen tarvitaan nyt koko yhteiskuntaa laajalla rintamalla (Lehtonen 2012; Vapaavuori & Paajanen 2012). Liikunta- ja urheiluseurojen vastuuna voidaan nähdä eettisesti ja tasa-arvoisesti järjestettävän liikunnan tarjoaminen mahdollisimman monelle lapselle ja nuorelle, yhteistyössä harraste- ja kilpaurheilun kanssa.

LÄHTEET

- Aarresola, O. & Konttinen, N.** 2012. Nuori Urheilija -tutkimus: 14–15-vuotiaiden joukkueurheilijoiden harjoittelu, urheilupolut ja mikroympäristö. KIHUN julkaisusarja nro 30. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus, Jyväskylä.
- Aarresola, M.** 2011. En mennyt judokurssille leikkimään – kohti nuorten näköistä urheilua. Teoksessa Salasuo, M. & Kangaspunta, M. (toim.) 2011. HAMPAAT IRVESSÄ? Painavia sanoja 11–15-vuotiaiden kilpaurheilusta. Nuorisotutkimusseura, verkkojulkaisuja 39.
- Allardt, E.** 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Porvoo. WSOY.
- Berg, P.** 2005. Miten se meitä liikuttaa? – Suomalaisten liikunta- ja urheiluharrastukset 1981–2002, Teoksessa Liikkanen, M., Hanifi, R. ja Hannula, U. (toim.) Yksilöllisiä valintoja, kulttuurien pysyvyyttä. Vapaa-ajan muutokset 1981–2002. Helsinki: Tilastokeskus, 137–168.
- Blair, M., Stewart-Brown, S., Waterston, T. & Crowther, R.** 2010. Child public health. Second edition. Oxford University Press.
- Butcher, J., Lindner, K. & Johns, D.** 2002. Withdrawal from Competitive Youth Sport: A Retrospective Ten-year Study. *Journal of Sport Behavior* 25 (2), 145–163.
- Coe, D., Pivarnik, J., Womack, C., Reeves, M. & Malina, R.** 2006. Effect of physical education and activity levels on academic achievement in children. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 38 (8), 1515–1519.
- Cresswell, S. & Eklund, R.** 2007. Athlete burnout: A longitudinal qualitative study. *The Sport Psychologist*, 21, 1–20.
- Currie, C., Nic Gabhainn, S., Godeau, E., Roberts, C., Smith, R., Currie, D., Picket, W., Richter, M., Morgan, A. & Barnekow, V.** (toim.) 2008. Inequalities in young people's health: health behavior in school-aged children. (HBSC) international report from the 2005/2006 survey. WHO regional office for Europe.
- Currie, C., Zanotti, C., Morgan, A., Currie, D., de Looze, M., Roberts, C., Samdal, O., Smith, O. & Barnekow, V.** (toim.) 2012. Social determinants of health and well-being among young people. Health behaviour in school-aged children (HBSC) study: International report from the 2009/2010 survey. WHO regional office for Europe.
- Deci, E. & Ryan, R.** 2000. The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs And the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry* 11, 227–268.
- Deci, E. & Ryan, R.** 2008. Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology* 49, 14–23.
- Eiosdottir, S., Kristjansson, A., Sigfusdottir, I. & Allegrante, J.** 2008. Trends in physical activity and participation in sports clubs among Iceland adolescents. *European Journal of Public Health*, 18, 289–293.
- Findlay, L. & Coplan, R.** 2008. Come out and play: Shyness in childhood and the benefits of organized sports participation. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement* 40 (3), 153–161.
- Findlay, L., Garner, R. & Kohen, D.** 2009. Children's organized physical activity patterns from childhood into adolescence. *Journal of Physical Activity and Health* 6: 708–716.
- Finni, J.** 2012. Lahjakuustutkaa etsimässä. Liikunnan ja Urheilun Maailma 16/12, SLU.fi. <http://www.slu.fi/lum/numero-16-2012/urheiluseuroille/lahjakuustutkaa-etsimassa/> (Viitattu 28.11.2012)
- Fogelholm, M.** 2011. Lapset ja nuoret. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.). 2011. Terveysliikunta. 2.painos. Duodecim. UKK-instituutti.
- Forsman, H.** 2012. Potentiaalinen/ "lahjakas" pelaaja syntyy tekemisen tuloksena. Sami Hyypiä Akatemian Huippujalkapalloseminaari 23.3.2012. <http://www.samihyypiaakatemia.fi/materiaalipankki/getfile.php?file=91> (Viitattu 3.9.2012).
- Fox, C., Barr-Anderson, D., Neumark-Sztainer, D. & Wall, M.** 2010. Physical activity and sports team participation: Associations with academic outcomes in middle school and high school students. *Journal of School Health* 80 (1), 31–37.
- Fraser-Thomas, J. & Côté, J.** 2006 Youth Sports: Implementing findings and moving forward with research. *Athletic Insight – the online journal of sport psychology* 8 (3), 12–27.
- Fraser-Thomas, J., Côté, J. & Deakin, J.** 2008. Understanding dropout and prolonged engagement in adolescent competitive sport. *Psychology of Sport and Exercise* 9 (5), 645–662.
- Fredricks, J. & Eccles, J.** 2006. Is Extracurricular Participation Associated With Beneficial Outcomes? Concurrent and Longitudinal Relations. *Developmental Psychology* 42 (4) 2006, 698–713.
- Gilman, R.** 2001. The relationship between life satisfaction, social interest, and frequency of extracurricular activities among adolescent students. *Journal of Youth and Adolescence* 30, 749–767.
- Gould, D.** 1996. Personal motivation gone awry; Burnout in competitive athletes. *Quest*, 48, 275–289.
- Haanpää, L., af Ursin, P. & Matarma, T.** 2012. Kouluikäisten liikuntasuhde luupin alla – kyselytutkimus 6.- ja 9.-luokkalaisille. Turun lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja 3/2012. Turun yliopisto.
- Hakkarainen, H. & Nuoren Suomen ja Suomen olympiakomitean työryhmä.** 2008. Urheiluvien lasten ja nuorten fyysis-motorinen harjoittelu. Selvitysraportti. Nuori Suomi ry, Suomen Olympiakomitea ry, Suomen Valmentajat ry. SLU-paino. http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Urheiluseurat_PDF/Hyva_harjoittelu_A4vedos.pdf (Viitattu 14.8.2012).
- Hakkarainen, H.** 2009. Lasten ja nuorten urheiluvallmennuksen nykyaasteita. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A., & Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvallmennuksen perusteet. Gummerus Kirjapaino. Jyväskylä.
- Hakulinen-Viitanen, T., Kaikkonen, R., Koponen, P., Koskinen, S., Laatikainen, T., Leinonen, A., Mäki, P., Sippola, R., Vartiainen, E. & Virtanen, S.** 2010. Lasten terveys. LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvu ympäristöstä. Raportti 2. Helsinki: THL. <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/3ebde5ad-1be7-4268-9167-df23095fca33> (Viitattu 6.8.2012).
- Hallal, P., Victora, C., Azevedo, M. & Wells, J.** 2006. Adolescent physical activity and health: a systematic review. *Sports Medicine* 36 (12) 1019–1030.
- Hansen, D., Larson, R. & Dworkin, J.** 2003. What Adolescents Learn in Organized Youth Activities: A Survey of Self- Reported Developmental Experiences. *Journal of research on adolescence* 13: 25–55.

- Hillman, C., Erickson, K. & Kramer, A. 2008. Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nature Reviews. Neuroscience* 9 (1), 58–65.
- Huebner, E., Suldo, S., Smith, L. & McKnight, C. 2004. Life satisfaction in children and youth: empirical foundations and implications for school psychologists. *Psychology in the Schools* 41(1):81–93.
- Huhta, H. & Nipuli, S. 2011. Askelmerkkejä lasten ja nuorten nykyaikaiseen kilpaurheiluun - Katsaus kansainvälisiin ja kotimaisiin urheilujärjestelmiin ja malleihin. Helsinki: Nuori Suomi & Nuorisotutkimusverkosto.
- Huotari, P. 2012. Physical fitness and leisure-time physical activity in adolescence and in adulthood - a 25-year secular trend and follow-up study. *Research Reports on Sport and Health* 255. Jyväskylä. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES.
- Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveystta edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15
- Itkonen, H. 2010. Lapsiurheilun kolme puhuntaa. *TUL-lehti* 1/2010.
- Jaakkola, M. & Rovio, E. 2012. Tavoitteiden asettelu. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.) 2012. *Urheilupsykologian perusteet*. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 169. Helsinki.
- Jakobsson, B., Lundvall, S., Redelius, K. & Engström, L-M. 2012. Almost all start but who continue? A longitudinal study of youth participation in Swedish club sports. *European Physical Education Review* 18(1) 3–18.
- Kantomaa, M. 2010. The role of physical activity on emotional and behavioural problems, self-rated health and educational attainment among adolescents. Oulun yliopisto. *Acta Universitatis Ouluensis*, D 1043. Väitöskirja.
- Kantomaa, M., Tammelin, T., Ebeling, H. & Taanila, A. 2010. Liikunnan yhteys nuorten tunne-elämän ja käyttäytymisen häiriöihin, koettuun terveyteen ja koulumenestykseen. *Liikunta & Tiede* 47 (6), 30–37.
- Koivusilta, L., Nupponen, H. & Rimpelä, A. 2012. Adolescent physical activity predicts high education and socio-economic position in adulthood. *European Journal of Public Health*. 22 (2), 203–209.
- Kokko, S. 2010. Health Promoting Sports Club. Youth Sports Clubs' Health Promotion Profiles, Guidance, and Associated Coaching Practice, in Finland. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 144. Jyväskylä: University of Jyväskylä (Doctoral Thesis).
- Kokko, S., Kannas, L. & Itkonen, H. 2004. Urheiluseura lasten ja nuorten terveyden edistäjänä. *Liikunta & Tiede* 6, 101–112. Kansallinen liikuntatutkimus. 2010. Kansallinen liikuntatutkimus 2009 – 2010. Lapset ja nuoret. Nuori Suomi, Suomen Liikunta ja Urheilu (SLU), Suomen Kuntoliikuntaliitto, Suomen Olympiakomitea, Helsingin kaupunki, Opetus- ja kulttuuriministeriö. SLU:n julkaisusarja 7/2010.
- Kokko, S., Villberg, J. & Kannas, L. 2012. Nuori urheilijan polulla. 13-15-vuotiaiden urheilijoiden arvioita harjoitusmäärästään, harjoittelun monipuolisuudesta sekä elämäntavoista. Jyväskylän yliopisto. Terveiden edistämisen tutkimuskeskus. http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Urheiluseurat_PDF/Nuori_Urheilijan_Polulla_raportti_final.pdf (Viitattu 1.3.2012.)
- Konu, A. 2002. Oppilaiden hyvinvointi koulussa. *Acta Universitatis Tampereensis* 887. Tampere: Tampereen yliopistopaino Juvenes Print.
- Konu, A. & Rimpelä, M. 2002. Well-being in schools: a conceptual model. *Health Promotion International* 17 (1): 79–87.
- Konu, A., Lintonen, T. & Rimpelä, M. 2002. Factors associated with schoolchildrens' general subjective well-being. *Health Education Research* 17 (2), 155–165.
- Koski, P. 2009. Liikunta- ja urheiluseurat muutoksessa. SLU:n julkaisusarja, Helsinki: SLU.
- Laakso, L., Nupponen, H., Rimpelä, A. & Telama, R. 2006. Suomalaisten nuorten liikunta-aktiivisuus: Katsaus nykytilaan, trendeihin ja ennusteisiin. *Liikunta ja Tiede* 43 (1), 4–12.
- Laakso, L., Nupponen, H., Rimpelä, A., Pere, L. & Telama, R. 2008. Trends in leisure time physical activity among young people in Finland, 1977 – 2007. *European Physical Education Review* 14 (2), 139–155.
- Lampinen, K. 2012. Monipuolisuus ja jalkapallon erityisvaatimukset pitää ymmärtää oikein! Blogikirjoitus. Marraskuu 2012. <http://www.samihiippiaakatemia.fi/blogi/?year=2012> (Viitattu 20.11.2012.)
- Larson, R., Hansen, D., & Moneta, G. 2006. Differing profiles of developmental experiences across types of organized youth activities. *Developmental Psychology* 42 (5), 849–863.
- Lehmuskallio, M. 2011. Ei VilleGalle vaan vertaiset, valmentajat ja vanhemmat – lasten ja nuorten näkemyksiä liikuntainnostukseensa vaikuttajista. *Liikunta & Tiede* 48 (6), 24–31.
- Lehtonen, K. (toim.) 2012. Nuorten harrasteliikunnan kehittäminen 1999–2011. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2012:2
- Liukkonen, J. 1998. Enjoyments in youth sports: a goal perspective approach. Jyväskylä: LIKES Research Center for Sports and Health Sciences.
- Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Suvanto, A. 2002. Rahasta vai rakkaudesta työhön? Mikä meitä motivoi? Jyväskylä: Likes-työelämäpalvelut.
- Lämsä, J. & Mäenpää, P. 2002. Kuinka moni lopettaa? Tietoja ja näkemyksiä nuorten urheiluharrastuksen aloittamisesta ja lopettamisesta. Nuori Suomi. SLU-paino.
- Lämsä, J. 2009. Lasten ja nuorten urheilu yhteiskunnassa. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A., & Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Gummerus Kirjapaino. Jyväskylä.
- Mahoney, J., Harris, A. & Eccles, J. 2006. Organized Activity Participation, Positive Youth Development, and the Over-Scheduling Hypothesis, *Social Policy Report* 20: 3–32.
- Maslow, A. 1987. *Motivation and Personality* (3rd Ed.) New York: Harper & Row. Collins Publishers.
- MacPhail, A., Gorely, T. & Kirk, D. 2003. Young People's socialization into sport: a case study of an athletic club. *Sport, Education and Society*. 8, 25–67.
- Myllyniemi, S. 2009. Aika vapaalla. Nuorten vapaa-aikatutkimus 2009. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura & opetusministeriö & Nuorisosiain neuvottelukunta.
- Nikander, A. 2007. Tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston edistäminen miesten jalkapallojoukkueen valmennuksessa. Liikuntapsykologian väitöskirja. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 203. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES. Jyväskylä.
- Nikander, A. 2009. Valmennuksen psykologia ja didaktiikka käytännössä. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A., & Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Gummerus Kirjapaino. Jyväskylä.

- Nipuli, S.** 2011. Urheilu murroksessa – Katsaus järjestelmiin ja malleihin kilpaurheilun takana. *Liikunta & tiede* 48 (2–3), 4–9.
- Nupponen, H.** 2010. Näin Suomen lapset ja nuoret liikkuvat – vai liikkuvatko? *Liikunta & Tiede* 47 (6), 4–8.
- Ommundsen, Y.** 1992. Self-evaluations, affect and dropout in the soccer do-main. A prospective study of young male Norwegian players. Doctoral thesis. Norwegian University of Sport and Physical Education.
- Opetusministeriö.** 2007. Liikunta valintojen virroissa. Kansallista liikuntaohjelmaa valmistelevalle toimikunnan väliraportti. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2007:13
- Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P.** 2011. Liikunnan oppimistulosten seuranta-arviointi perusopetuksessa 2010. Opetushallitus. Koulutuksen seurantaraportit 2011:4.
- Partridge, J., Brustad, R. & Stellino, M.** 2008. Social influence in sport Teoksessa: Horn, T. (eds.) 2008. (3rd.) *Advances in sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics, 269–291.
- Puolustusministeriö.** 2010. Suomalainen asevelvollisuus. ”Puolustuksen perusta, yksilöä motivoiva ja myönteisiä yhteiskunnallisia vaikutuksia korostava”. Painoyhtymä.
- Roberts, G.** 2001. Understanding the dynamics of motivation in physical activity: The influence of achievement goals, personal agency beliefs and the motivational climate. Teoksessa G. Roberts (Ed.) *Advances in motivation in sport and exercise*. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 1–50.
- Sagar, S. Lavalley, D. & Spray C.** 2009. Coping With the Effects of Fear of Failure: A Preliminary Investigation of Young Elite Athletes. *Journal of Clinical Sports Psychology*, 3, 73–98.
- Salasuo, M., Ojajärvi, A. & Hoikkala, T.** 2010. Nuorten liikunta ja urheilu Suomessa vuonna 2010 - havaintoja nuorisotutkimuksen näkökulmasta. Teoksessa: ”Sanoista teoiksi” Huippu-urheilutyöryhmän ajatuksia suomalaisen huippu-urheilun kehittämiseksi. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä. 2010: 13
- Salasuo, M. & Koski, P.** 2010. Miten kilpaurheilu istuu nykynuorten sielunmaisemaan: näkökulmia liikuntasuhdetta vahvistaviin ja heikentäviin tekijöihin. *Liikunta & Tiede* 47, 2–9.
- Salasuo, M.** 2012. Uljas uusi maailma? *Liikunta & Tiede* 49 (4), 4–11.
- Seabra, A., Mendonca, D., Thomis, M., Malina, R. & Maia, J.** 2007. Sports participation among Portuguese youth 10 to 18 years. *Journal of Activity and Health* 4: 370–380.
- Siivonen, R.** (toim.) 2011. 10 teesia ja 100 lupausta. Manifesti lasten ja nuorten liikkumisesta. Lasten ja nuorten liikkumisen ja urheilun kulttuurin tulevaisuus 2020. Helsinki: Nuori Suomi & Demos Helsinki. http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Nuori%20Suomi_PDF/NUSU_www_080611.pdf (Viitattu 22.2.2012)
- SLU.** 2011. Visio 2020. <http://www.slu.fi/slu-esittely/visio2020/> (Viitattu 20.2.2012)
- Smith, A.** 2007. Youth peer relationships in sport. Teoksessa Jowett, S. & Lavalley, D. (toim.) 2007. *Social psychology in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics. 41–54.
- Syväoja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhäntö, K. & Tammelin, T.** 2012. Liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus – lokakuu 2012. Muistiot 2012: 5. Opetushallitus.
- Tammelin, T., Näyhä, S., Hills, A. & Järvelin M-J.** 2003. Adolescent participation in sports and adult physical activity. *American Journal of Preventative Medicine* 24: 22–28.
- Telama, R.** 2009. Tracking of physical activity from childhood to adulthood: a review. *Obesity Facts* 2 (3), 187–195.
- Telama, R., Yang, X., Viikari, J., Välimäki, I., Wanne, O. & Raitakari, O.** 2005. Physical Activity from Childhood to Adulthood: A 21-Year Tracking Study, *American Journal of Preventative Medicine* 28: 267–73.
- Tiirikainen, M.** 2012. Urheiluseurat liikkuttavat - harrastuksen lopettamisajatuksiin liittyviä tekijöitä nuoruusiässä. Pro gradu – tutkielma. Tampereen yliopisto. Terveystieteiden yksikkö. <http://tutkielmat.uta.fi/pdf/gradu05843.pdf>
- Trost, S., Owen, N., Bauman, A., Sallis, J. & Brown, W.** 2002. Correlates of adults’ participation in physical activity: review and update. *Medicine & Science in Sports and Exercise* 34: 1996–2001.
- Zacheus, T., Tähtinen, J., Rinne, R., Koski, P. & Heinonen, O.** 2003. Kaupunkilaisten liikunta ikäpolvittain. Turkuilaisten liikuntatottumukset 2000-luvun alussa. Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisuja: 201. Turku: Painosalama Oy.
- Zacheus, T.** 2008. Luonnonmukaisesta arkiliikunnasta liikunnan eriytymiseen. Suomalaiset liikuntasukupolvet ja liikuntakulttuurin muutos. Turku: Turun yliopisto.
- Vapaavuori, J. & Paajanen, M.** 2012. Viimeinen aika herätä liikkumattomuuteen. *Aamulehti* 25.10.2012.
- Veselska, Z., Madarasova Geckova, A., Reijneveld, S. & van Dijk, J.** 2011. Aspects of self-differ among physically active and inactive youths. *International journal of public health* 56 (3): 311–318.
- Vuori, M., Kannas, L. & Tynjälä, J.** 2004. Nuorten liikuntaharrastuneisuuden muutoksia 1986–2002. Teoksessa: Kannas, L. (toim.) *Koululaisten terveys ja terveyskäyttäytyminen muutoksessa*. julkaisuja 2. Jyväskylän yliopisto, Terveystieteiden tutkimuskeskus.
- Wall, M. & Côté, J.** 2007. Developmental activities that lead to dropout and investment in sport. *Physical Education and Sport Pedagogy* 12 (1), 77–87.
- Wagnsson, S.** 2009. Föreningsidrott som socialisationsmiljö. En studie av idrottens betydelse för barns och ungdomars psykosociala utveckling [Socialization through organized youth sports: A study of young people’s psychosocial development]. Dissertation, Karlstad University Studies, 53.
- Whitehead, J., Andrée, K., & Lee, M.** 2004. Achievement perspectives and perceived ability: How far do interactions generalize in youth sport? *Psychology of Sport and Exercise* 5, 291–317.



VALTION LIIKUNTANEUVOSTO
Statens idrottsråd



Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö

LINJOJA LIIKUNTAAN VUODESTA 1920