



Veteläinen Asla

Lasten liikunnan harrastamiseen vaikuttavat tekijät alakouluikässä

Kandidaatintyö
KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA
Luokanopettajan koulutus
2018

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden tiedekunta

Lasten liikunnan harrastamiseen vaikuttavat tekijät alakouluikässä (Asla Veteläinen)

Kandidaatin tutkielma, 31 sivua

Toukokuu 2018

Kandidaatin tutkielmassani perehdyn lasten liikuntakäyttäytymiseen Suomessa. Tarkemmin sanottuna otan selvää niistä tekijöistä, jotka vaikuttavat keskeisellä tavalla liikunnan harrastamiseen ja harrastamattomuuteen alakouluikäisillä lapsilla. Tutkielmani alussa perustelen johdanto-osiossa sitä, miksi tämän aiheen tutkiminen on tärkeää. Aihe on merkittävällä tavalla ajankohtainen, sillä juuri nyt suomalaiset lapset ja nuoret liikkuvat hälyttävän vähän. On tärkeää tietää mitä tekijöitä tämän ilmiön taustalla on, jotta tilannetta voidaan kehittää parempaan suuntaan. Alkupuolella tutkielmaani kerron suomalaisten lasten liikuntakäyttäytymisen nykytilasta: kuinka paljon ja millä eri tavoilla lapset liikkuvat.

Tutkielmassani olen koonnut yhteen sekä aihealueesta löytyvää kirjallisuutta että tutkimustietoa. Kirjallisuuden avulla pyrin kuvailemaan aihealueeseen liittyvää käsitteistöä, sekä tekijöitä, jotka yleisesti ottaen nähdään vaikuttavan liikuntakäyttäytymiseen. Tuloksia tarkastellessa olen pyrkinyt käyttämään viimeisintä tutkimustietoa, jotta aiheen nykyinen tilanne Suomessa olisi mahdollisimman tarkasti selitetty. Mielestäni olen tässä onnistunut. Pääasiassa olen käyttänyt suomalaisessa kontekstissa tehtyä tutkimusta. Tarkoituksena on selvittää aiheen tilannetta nimenomaan Suomessa, joten on luonnollista käyttää suomalaista tutkimusta. Muutamassa kohtaa olen käyttänyt kansainvälistä tutkimusta jonkin aiheen kuvailemisessa, mutta vertailukohtana sitä en ole pyrkinyt käyttämään.

Liikunnan harrastamisen tärkeys on moniulotteinen asia, jolla on vaikutusta hyvin laajalti. Syyt sille, mistä lapsi saa innostuksen liikuntaa ja liikunnallista elämäntapaa kohtaan voivat vaihdella paljon. Kun jollakin lapsella vanhempien esimerkki ja sosiaalinen tuki on ohjannut liikunnallisuutta kohden, voi jollakin toisella olla esimerkiksi koulun liikunta ja liikunnanopettaja ainoa taho, joka kipinän voi saada syttymään. Syitä vähäiselle liikkumiselle voi olla useita: huonot kokemukset koululiikunnasta, vanhempien heikko taloudellinen tilanne, lähiympäristön huonot liikuntamahdollisuudet tai kaverit voivat vaikuttaa keskeisellä tavalla liikkumiseen.

Avainsanat: Fyysinen aktiivisuus, liikunta, liikuntamotivaatio

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Lasten- ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa	8
3	Mitkä tekijät vaikuttavat liikunnan harrastamiseen alakouluikässä?	11
3.1	Koulu liikunnallisen elämäntavan rakentajana ja liikuttajana	11
3.2	Perheen sosioekonomisen aseman vaikutus	14
3.3	Liikunnallisen elämäntavan periytyvyys ja ympäristötekijät	17
3.4	Liikuntapaikkojen saatavuus liikunnan harrastamiseen kannustajana	19
4	Pohdinta	23
	Lähteet	27

1 Johdanto

Liikunnan harrastamisen ja fyysisen aktiivisuuden vähäisyys on viime vuosina puhututtanut laajalti niin kasvatusalan ammattilaisia, kuin laajempaakin yleisöä Suomessa. Kun viimeisimpien tutkimustulosten mukaan vain reilu viidesosa suomalaisista lapsista- ja nuorista täyttää liikuntasuosituksen eli liikkuu vähintään tunnin päivittäin - voidaan todeta, että huoli lasten vähäisestä liikunnan harrastamisesta ja sitä kautta myöskin terveydestä on ajankohtainen (Kokko ym., 2014, 15).

Aihe on yhteiskunnallisestikin ajateltuna todella merkittävä, sillä liikkumaton elämäntapa säilyy lapsuudesta aikuisuuteen voimakkaammin kuin aktiivinen elämäntapa. Liikunnan aktiivinen harrastaminen lapsena ennustaa aktiivista elämäntapaa myöskin aikuisena. Aikuisena eniten liikkuvat ihmiset ovat lapsuusaikoina harrastaneet liikuntaa tehokkaasti ja säännöllisesti useiden vuosien ajan. (Kantomaa & Tammelin, 2010, 4.) Koska tutkimuksissa on kiistattomasti todettu lapsuusajan liikunnan harrastamisen yhteys aikuisiän liikunnan harrastamiseen, on todella tärkeää tietää tekijöistä, jotka vaikuttavat lasten liikunnan harrastamisen määrään.

Aion tutkia niitä käytäntöjä ja normeja, jotka ohjaavat ja säätelevät mahdollisesti jopa yhteiskunnan puolelta lastemme liikunnan harrastamista. Haluan tutkia toisaalta sitä miksi osa lapsista ei harrasta liikuntaa ja toisaalta sitä ovatko lapset ja nuoret tasa-arvoisessa asemassa liikunnan harrastamisessa esimerkiksi liikuntapaikkojen saatavuuden suhteen.

Liikunnan tutkimiseen ja kulttuuriin liittyvistä ongelmista yksi keskeisin ja useimmin esiintyvä on liikunnan käsitteiden moninaisuus. Kun puhutaan liikunnasta, viitataan sillä sellaiseen tarkoituksenmukaiseen suoritukseen ja säännölliseen aktiivisuuteen, millä kohotetaan kuntoa ja parannetaan terveyttä tai tuotetaan iloa ja nautintoa. Fyysinen aktiivisuus puolestaan tarkoittaa kaikkea sitä lihaksilla tuotettua työtä, mikä nostaa energiankulutusta lepotasosta. (Fogelholm, Paronen & Miettinen, 2007, 21.) Esimerkiksi koulumatkapyöräily lasketaan fyysiseen aktiivisuuteen. Tässä tutkimuksessa keskityn kokonaisvaltaisen fyysisen aktiivisuuden tutkimiseen, sillä haluan tutkia niitä syitä ja asioita, jotka vaikuttavat siihen, miksi alakouluikäiset lapset harrastavat tarkoituksella sellaista aktiivista toimintaa, mikä kohottaa heidän kuntoaan ja mistä he iloitsevat ja nauttivat.

Tutkielmassani vilahdaa jossakin kohtaa luuliikunnan käsite. Luuliikunnan tehtävänä on vahvistaa lasten- ja nuorten luustoa sekä lihaksistoa. Luuliikunta on sellaista toimintaa, missä perustaidot liikunnan osalta kehittyvät. Luuliikuntaan suositellaan liikuntamuotoja, jotka sisältävät hyppyjä ja nopeita suunnanmuutoksia. Tällaisia liikuntamuotoja ovat esimerkiksi pallopelit, yleisurheilu ja telinevoimistelu. (Nikander, Karinkanta, Lepola & Sievänen, 2006, 3.)

Tutkielmani kannalta toinen tärkeä käsite on liikuntamotivaatio. Itsemääräämisteoria nähdään keskeisenä teoriana motivaatiota tarkastellessa. Siinä sisäisen motivaation, hyvän suoriutumisen ja hyvinvoinnin perustana nähdään kolme perustarvetta: yhteenkuuluvuudentunne, autonomia ja pätevyys. (Lintunen, 2017, 178.) Esimerkiksi koulun liikunnan opetus perustuu aika pitkälti itsemääräämisteorian mukaisiin tavoitteisiin. Nykyinen käsitys siitä minkälaista liikunnan opetus tulee olla, korostaa muun muassa vuorovaikutuksellista ja kannustavaa toimintaa, sekä positiivisen kuvan itsestään liikkujana synnyttämistä.

Haluan avata liikuntamotivaation käsitettä myös urheiluun liittyvän suoritusmotivaation avulla. Siinäkin keskeisenä nähdään itsemääräämisteoria. Mikäli valmennuksessa tyydyttyvät osallistujien tarpeet autonomian, sosiaalisen yhteenkuuluvuuden sekä kyvykkyyden kokemisen osalta, toiminnasta muodostuu sisäisesti motivoivaa, mikä näkyy urheilussa viihtymisenä sekä haluna osallistua ja yrittää. (Liukkonen & Jaakkola, 2017, 192.) Näen asian liikunnan osalta samanlaisena.

Tulevana opettajana haluan kannustaa oppilaitani mahdollisimman paljon liikunnan harrastamiseen pariin ja innostumaan erilaisista liikuntamuodoista. Opettajana en voi suoraan vaikuttaa lasten kouluajan ulkopuolella juurikaan heidän tekemisiinsä, mutta on minulla yksi merkittävä valttikortti käytettävissä. Se on koulun liikunta. Liikunnan opetuksessa keskeistä on yksittäisiin liikuntatunteihin liittyvät positiiviset kokemukset ja myönteisen liikunnallisen elämäntavan tukeminen (POPS 2014, 148). Koululiikunnalla on ollut monelle aikuiselle myönteinen vaikutus siihen, miten hän harrastaa liikuntaa aikuisiällään. Lähes joka toinen aikuinen kertoi koululiikunnan vaikuttaneen myönteisellä tavalla liikuntaharrastukseen aikuisiällä. (Nupponen, Penttinen, Pehkonen, Kalari & Palosaari, 2010, 92.)

Kandidaatintutkielman toteutustavaksi valikoitui kirjallisuuskatsaus. Perustelen kirjallisuuskatsauksen valintaa sillä, että se sopii hyvin silloin, kun halutaan arvioida jo olemassa olevaa teoriaa, ja toisaalta kirjallisuuskatsauksen avulla voidaan rakentaa

kokonaiskuvaa jostakin asiakokonaisuudesta tai teoriasta. Yksi kirjallisuuskatsauksen tehtävistä on pyrkiä tunnistamaan ongelmia jostakin aihealueesta. Tämä sopii hyvin työhöni, sillä pyrin kirjallisuuskatsauksella sukeltamaan aihealueeseeni ja löytämään sieltä joitakin ongelmakohtia tai haasteita, joihin voin myöhemmin pro gradu -tutkielmassa pureutua omalla tutkimuksellani. (Salminen, 2011, 3.) Tarkoituksenani ei ole luoda vielä tässä vaiheessa uutta teoriaa, vaan perehtyä teoriaan ja tutkimukseen mitä valitsemastani aihealueesta on jo olemassa.

Aion kerätä aineistoa sekä Suomalaisista että länsimaisista tutkimuksista. Arvioin ensin tutkimuksen otsikon ja tiivistelmän perusteella, miten hyvin tutkimus soveltuu omiin tutkimuskysymyksiin ja aihealueeseen. Tämän perusteella valikoin tutkimuksia, joita alan tarkastelemaan ja arvottamaan tarkemmin. Kirjallisuuskatsauksen pyrkimyksenä on valikoida tutkimuksista mahdollisimman edustava joukko luotettavia tutkimuksia (Metsämuuronen, 2006, 36).

Fink (2013) esittämän mallin mukaisesti systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tekoprosessi jaetaan 7 vaiheeseen. Ensimmäisessä vaiheessa asetetaan tutkimukselle kysymykset, joihin pyritään löytämään vastauksia. (Fink, 2013, 3.) Tutkimuskysymykseksi muodostui:

- Mitkä tekijät vaikuttavat liikunnan harrastamiseen alakouluikässä?

Metsämuuronen (2006) jakaa kirjallisuuskatsauksen kolmeen päävaiheeseen, joita ovat aiheen rajaus, luotettavien tutkimusten hyväksyminen ja toisaalta epäluotettavien pois sulkeminen, sekä kolmantena päävaiheena kirjallisuushaku (Metsämuuronen, 2006, 37). Kirjallisuuskatsauksen alkuvaihe painottui itselläni juuri näihin edellä mainittuihin asioihin. Puntaroin ja rajasin aiheen, aloin etsiä oman työni kannalta luotettavia tutkimuksia ja toisaalta samalla sysäsin syrjään sellaisia tutkimuksia, joita en kokenut relevanteiksi oman tutkielmani kannalta. Työssäni käytän kuvailevaa kirjallisuuskatsausta.

2 Lasten- ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa

Fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärä lapsuusiässä liikuntasuosituksen mukaan on 2 tuntia päivässä. 7-12-vuotiaana lapsen pitäisi olla fyysisesti aktiivinen vähintään 1.5-2 tuntia päivässä ja 13-18-vuotiaana vähintään 1-1.5 tuntia päivässä. Kouluikäiselle lapselle olennaisen tärkeää on päivittäin toistuva fyysinen aktiivisuus. (Ahonen ym., 2008, 18.) Lisäksi lapsille ja nuorille suositellaan luuliikuntaa 3 kertaa viikossa noin 60 minuuttia kerrallaan (UKK-instituutti, 2016). Lasketun tiedon mukaan liian vähäisen liikunnan kustannukset terveydenhuollon puolelle ovat vuositasolla jopa 250 miljoonaa euroa (Rintala, Huovinen & Niemelä, 2012, 38).

Lasten ja nuorten liikunnasta on tuotettu 2000-luvulla paljon tieteellistä tietoa, mutta siitä huolimatta liikuntapoliittista päätöksentekoa on hankaloittanut se, että valtakunnan tasolle yltävää tietoa ja seurantaa lasten ja nuorten liikunnan tilasta on kuitenkin verrattain vähän. Lasten- ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa 2014-tutkimusraportti on toinen kokonaisvaltainen, laaja katsaus lasten ja nuoremme liikunnan harrastamisen tilaan viides-, seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisilla lapsilla ja nuorilla. (Kokko ym., 2014, 15.) Tätä kyseistä LIITU- tutkimusta käytän pääteoksena tässä luvussa.

Kokko ym., (2014) mukaan suomalaisista viides-, seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisista lapsista ja nuorista vain viidesosa täyttää heidän iälleen tarkoitetun liikuntasuosituksen eli liikkuu vähintään tunnin päivittäin. Liikuntasuositusten täytyminen viidesluokkalaisilla on paljon todennäköisempää kuin yhdeksäsluokkalaisilla nuorilla. Viidesluokkalaisista lapsista vajaa kaksi kolmasosaa liikkui vähintään viitenä päivänä viikossa, kun taas yhdeksäsluokkalaisista tähän pystyi vain noin kolmasosa. (Kokko ym., 2014, 14.)

Tutkimuksen mukaan vähän liikkuvien lasten osuudet kasvoivat merkittävästi ylemmillä luokilla. Vain 28 prosenttia yhdeksäsluokkalaisista ilmoitti olevansa liikunnallisesti aktiivinen enintään kahtena päivänä viikossa. (Kokko ym., 2014, 15.) Tammelin (2008) mainitsee suomalaisten nuorten täyttävän WHO:n koululaistutkimuksen vertailukriteerin, missä lapsen tulisi liikkua hikoillen tunti päivässä vähintään viitenä päivänä viikossa, melko huonosti. Tytöistä 45 prosenttia ylsi tähän, kun pojista puolet täytti vaatimuksen (Tammelin, 2008, 12).

Liikunnan ja kansanterveyden edistämissektoriä LIKESin tuottama tutkimus oppilaiden fyysisestä aktiivisuudesta antaa tietoa monen muun asian lisäksi liikuntasuosituksen toteutumisesta lapsilla- ja nuorilla. 50 prosentilla alakoululaisista täyttyi liikuntasuosituksen vähimmäisvaatimus tunti reipasta liikuntaa päivässä. Vastaavan suositusvaatimuksen yläkoululaisista täytti vain 9 prosenttia. Suositusvaatimusta nostettaessa prosenttimäärät laskevat merkittävästi niin, että alakoululaisista 1.5 tuntiin reipasta liikuntaa päivittäin ylsi vain 9 prosenttia ja vastaavaan yläkoululaisista vain prosentti vastaajista. Kahteen tuntiin reipasta liikuntaa päivittäin ylsi prosentti alakoululaisista. (Tammelin, Laine & Turpeinen, 2013, 74.)

Kokon ym., (2014) tutkimuksessa selvitettiin myöskin lasten ja nuorten harrastuneisuus reippaan liikunnan ja tavallisen arkiliikunnan, kuten kouluun pyöräilyyn tai kävelyn suhteen. Vähintään seitsemän tuntia reipasta liikuntaa viikossa raportoiti liikkuviensa sekä viides- että seitsemäsluokkalaisista 19 prosenttia. Noin puolet lapsista vastasi liikkuviensa reippaasti neljä kertaa viikossa, ja kymmenes lapsista liikkui reippaasti vain puoli tuntia viikossa. (Kokko ym., 2014, 16.)

Kysyttäessä lapsilta miten paljon he harrastavat kevyttä liikuntaa viikon aikana, kuten kotitöitä, kävelyä tai pyöräilyä, ovat tulokset hieman parempia kuin edellä olevan kappaleen tulokset. Hieman alle puolet lapsista ilmoitti liikkuviensa kevyesti joka päivä ja päinvastoin vain 5 prosenttia viidesluokkalaisista lapsista sanoi liikkuviensa kevyesti korkeintaan kahtena päivänä viikossa. (Kokko ym., 2014, 16.) Koulumatkoilla on fyysisen aktiivisuuden määrän suuri vaikutus. Lapset kulkevat lyhyitäkin matkoja varsin usein autoilla, kun niiden kulkeminen esimerkiksi kävellen lisäisi heti päivittäistä fyysistä aktiivisuutta hieman matkasta riippuen noin puolella tunnilla. (Tammelin ym., 2013, 75.)

Kokon ym., (2014) tutkimuksessa lasten harrastamia liikuntamuotoja kysyttiin ainoastaan niiltä lapsilta, jotka eivät osallistuneet urheiluseuran järjestämään toimintaan. Pojilla suosituimpia lajeja olivat pallojen, kuten jalkapallon, salibandyn, pesäpallon ja jääpelien lisäksi muun muassa pyöräily, laskettelu, lenkkeily ja sulkapallo. Tyttöjen osalta suosituimmiksi liikuntamuodoiksi nousi pyöräily, lenkkeily ja uinnin ohella muun muassa sulkapallo, jalkapallo, laskettelu, kuntosali ja tanssi. (Kokko ym., 2014, 17.)

Liikuntamuotojen tuloksia ei Kokon ym., (2014) tutkimuksessa tarkasteltu erikseen viidesluokkalaisten osalta, mutta tuloksissa mainittiin edellisistä tuloksista ne, jotka olivat viidesluokkalaisilla yleisempiä, kuin yhdeksäsluokkalaisilla. Viidesluokkalaisilla pojilla muun

muassa uinti, jalkapallo, salibandy, pihapelit ja yleisurheilu olivat yleisempiä kuin yhdeksäsluokkalaisilla pojilla. Tytöillä puolestaan uinnin sekä pihapelien harrastaminen oli vähäisempää yhdeksäsluokkalaisilla, kuten melkein joka lajin harrastamisen trendi tuntui olevan. (Kokko ym., 2014, 17.)

3 Mitkä tekijät vaikuttavat liikunnan harrastamiseen alakouluiässä?

Tutkielmani tarkoituksena oli siis selvittää niitä tekijöitä, jotka vaikuttavat lasten liikunnan harrastamiseen alakouluiässä. Tässä luvussa esittelen löytämiäni päätekijöitä, jotka tutkimukseni perusteella ovat keskeisessä asemassa lasten liikunnan harrastamisessa.

3.1 Koulu liikunnallisen elämäntavan rakentajana ja liikuttajana

Parhaimmillaan koululiikunta tarjoaa myönteisiä kokemuksia liikunnasta ja liikuntaan osallistumisesta. Toisaalta kielteiset kokemukset liikunnasta lapsena ja nuorena voivat vaikuttaa keskeisellä tavalla siihen, että fyysisesti aktiivista elämäntapaa ei haluta omaksua myöskään vanhempana. (Liukkonen, Jaakkola & Soini, 2007, 158.) Liikunnan opetus tukee perusopetuksen keskeisintä tehtävää: halun herättämistä elinikäiseen oppimiseen, tarjoamalla taitoja ja kokemuksia joiden avulla voidaan omaksua liikunnallinen elämäntapa (Liukkonen & Jaakkola, 2013, 144; Tammelin, 2008,13). Koulun liikunnan opetus ei tarkoita joitakin tietynlaisia lajeja tai lajitaitoja, vaan pikemminkin sen tulee tarkoittaa liikunnallisen toiminnan sisäistänyt, aktiivista lasta tai nuorta, joka nauttii liikunnasta (Hakala, 1999, 97).

Koulupäivän aikaista aktiivisuutta tutkittaessa huomattiin liikuntatuntien lisäksi välituntien olevan keskeinen liikuttaja koulupäivän aikana. Sykekäyrät nousivat vahvasti välituntien aikana, vaikka lapsille ei oltu järjestetty mitään erityistä ohjelmaa, tai tuotu lisäksi mitään erityistä liikuntavälineistöä välitunnille. (Huovinen, 2012, 67.) Huovisen (2012) tutkimuksessa viisivuokkoisen tutkimusjakson toiseksi aktiivisimmaksi päiväksi muodostui päivä missä hyödynnettiin koulupäivän aikaista hyötyliikuntaa käymällä teatterissa kävellen. Kokon ym., (2014) tutkimuksessa kevyeen liikuntaan kuten kävelyyn osallistui reilusti yli puolet viidesluokkalaisista joko jokaisella tai useimmilla välitunneilla. Viidesluokkalaisista yli puolet ilmoittivat pelaavansa välitunneilla pallopelejä joko kaikilla tai useimmilla välitunneista. Etenkin pojilla lukema oli suuri, sen ollessa yli 70 prosenttia. (Kokko ym., 2014, 60.)

Koulussa liikunnalliseen elämäntapaan kasvattamisen taustalla on motivaatio, mikä näkyy liikunnan opetuksessa eri tavoin. Jotkut oppilaat ovat innokkaita, jotkut eivät innostu mistään.

Yksi tärkein ja keskeisin haaste liikunnan opettajalla on, miten edistää motivaatiota ryhmässä, missä on paljon erilaisia oppilaita. Tekemällä liikuntatunneista innostavia ja luomalla positiivisia kokemuksia, opettaja voi pitkällä aikavälillä vahvistaa oppilaiden positiivisia käsityksiä itsestä liikkujana. Myönteisten kokemusten avulla liikunnallisuudesta voi tulla jopa osa oppilaiden persoonallisuutta, jolloin opettaja tukee oppilaiden liikunnallisen elämäntavan syntymistä. (Liukkonen & Jaakkola, 2013, 146.)

Koululiikunta koetaan yleisellä tasolla myönteisiä kokemuksia herättäneeksi toiminnaksi. Suurin osa nuorista aikuisista suhtautui kouluajan liikuntatunteihin joko myönteisesti tai neutraalisti. Niiden osuus, jotka eivät pitäneet koululiikunnasta jäi yhteen kymmenestä. (Nupponen, ym. 2010, 112.) Nupposen ym., (2010) mukaan kolmannes naisista ja noin puolet miehistä eivät osanneet sanoa, onko koulun liikuntatunneilla ollut vaikutusta aikuisiän liikunnan harrastamiseen. Kuitenkin miehistä noin kolmasosa vastasi sen vaikuttaneen myönteisesti, saman osuuden ollessa naisten kohdalla noin joka viides. (Nupponen ym., 2010, 113.) Kokon ym., (2014) raportissa suomalaisten lasten- ja nuorten liikuntakäyttäytymisestä mainitaan, että yli puolet vähän liikkuvista pojista ja tytöistä piti muiden tekijöiden ohella esteenä liikkumiselleen koululiikunnan vähäistä innostavuutta.

Huovisen (2012) tekemässä koulupäivän aktiivisuutta mittaavassa tutkimuksessa huomattiin liikuntatuntien aktiivisuuslukemissa huimia eroja, kun sisältöä hieman vaihdeltiin ja tehtiin mielenkiintoisemmaksi. Ensimmäisellä suunnistustunnilla oppilaat etsivät pareittain rasteja metsästä, jolloin keskimääräinen aktiivisuuslukema oli noin 125. Seuraavalla tunnilla opettaja sovelsi sisältöä niin, että lapset saivat älypuhelimien välityksellä etsiä omaa pariaan rajatulta alueelta. Tämä innosti lapsia liikkumaan niin, että aktiivisuuslukema oli kyseisellä tunnilla jopa 185. (Huovinen, 2012, 66.)

Lasten kohdalla liikunnan harrastamisen motiiveissa korostuvat ilo ja viihtyminen, myönteisten kokemusten saaminen ja jännityksen kokeminen, sekä uusien kavereiden saaminen ja myöskin taitojen oppiminen (Rintala ym., 2012, 39). Alakouluikässä tulisi kiinnittää erityistä huomiota perustaitojen oppimiseen. Mikäli lapset eivät saa monipuolisia kokemuksia liikunnasta, liikuntataidon kehittyminen voi vaikeutua. On tutkittu, että joillakin motoristen perustaitojen heikkous on ollut esteenä liikunnalliselle harrastuneisuudelle. (Huovinen, 2012, 68.) Yleisimmät myönteiset vaikutukset koululiikunnasta aikuisiän harrastuneisuuteen olivat liikuntatuntien monipuolisuus erilaisiin lajeihin tutustumisen kautta,

sekä oman jutun löytäminen. Tärkeiksi koettiin myös myönteisten kokemusten saaminen ja onnistumisen kokeminen. (Nupponen ym., 2010, 115.)

Vanttajan, Tähtisen, Zacheuksen ja Kosken (2017) tekemän pitkittäistutkimuksen mukaan koululiikunta ei vaikuttanut liikuntakiinnostuksen heräämiseen kovinkaan monella. Vastaajista 8-10 prosenttia katsoi koululiikunnan vaikuttaneen paljon tai erittäin paljon liikuntakiinnostuksensa heräämiseen. Vaikka koululiikunnan perinteisesti katsotaan olevan keskeisessä roolissa liikunnallisen elämäntavan juurtumisessa, näyttäisi tämän tutkimuksen valossa muun muassa ystävillä, urheiluseuralla ja omilla vanhemmilla olleen keskeisempi vaikutus. (Vanttaja ym., 2017, 43-54.) Kouluvuosina ikätoverit ja vanhemmat, joista erityisesti oma isä, koettiin oman liikuntaharrastuksen edistäjiksi. Näiden sijaan opettajan merkitys jäi tässä tutkimuksessa selkeästi vähäisemmäksi. (Nupponen ym., 2010, 111.) Lehmuskallion (2011) tutkimuksessa tutkittiin lasten ja nuorten omia käsityksiä liikuntaan vaikuttaneista asioista. Opettajaa selkeästi enemmän tähän olivat vaikuttaneet lasten vanhemmat, ohjaajat/valmentajat ja lasten kaverit. (Lehmuskallio, 2011, 29.) Kokon ym., (2014) tutkimuksessa yli 70 prosenttia viidesluokkalaisista koki yhdessäolon ja yhteisen toiminnan kavereiden kanssa tärkeänä oman liikunta- tai urheiluharrastuksen osalta. Viidesluokkalaisista vajaa viidesosa ilmoitti kavereiden liikunnan harrastamattomuuden estävän ainakin osittain heidän omaakin liikunnan harrastamista. Vajaa kolmannes viidesluokkalaisista ilmoitti kaveripiirin vähäisen liikunnan harrastamisen arvostuksen vaikuttavan ainakin jollakin tasolla heidän omaankin liikunnan harrastamattomuuteen. (Kokko ym., 2014, 70.)

Kasvamisessa liikunnalliseen toimintakulttuuriin on toisaalta kyse sosiaalistumisesta ja toisaalta oppimisesta. Tätä prosessia tukee toiminnan ja leikin mahdollistava ympäristö, lapsen lähellä olevien ihmisten myönteinen asenne ja toiminta. Olennaista on myös lasten pääsy liikuntatiloihin sekä toimivat, turvalliset ja asiaankuuluvat suorituspaikat ja välineet. Ohjaajat ja opettajat turvaavat toiminnallaan liikunnallisesti aktiiviseen toimintaan kasvua. Tätä prosessia haittaavia tekijöitä voivat olla vanhempien passiivisuuden lisäksi liikaa suoriutumista ja kilpailua korostava toimintakulttuuri. Myönteiseen liikunnallisesti aktiiviseen toimintaan kasvamisen kannalta keskeistä on antaa lapsille tarpeeksi vapautta ja omaa aikaa touhuta, sekä korostaa leikkimielisyyttä, tasapuolisuutta, monipuolisuutta ja ylipäättänsä reipasta toimintaa. (Hakala, 1999, 103-104.) Nupposen ym., (2010) tutkimuksen mukaan koululiikunta koettiin kaikkein myönteisimpänä alakoulun alimmilla luokilla. Perusteluja edellä mainitulle olivat muun muassa liikunnan leikkimielinen ilmapiiri, opettajan hyvä

toiminta, sekä yleinen hauskuuden ja ilon ilmapiiri, mikä vallitsi alimmilla luokilla liikunnan tunneilla (Nupponen ym., 2010, 115).

3.2 Perheen sosioekonomisen aseman vaikutus

Sosioekonominen asema ilmaisee mihin ihminen asettuu yhteiskunnan rakenteellistoiminnallisissa järjestelmissä. Henkilön sosioekonomisen aseman muodostumiseen vaikuttavat muun muassa hänen toimialansa ja ammattinsa. (Tilastokeskus, 2018.)

Kantomaan ja Kankaanpään (2012) toteuttamassa tutkimuksessa vanhempien koulutustason ja lasten raskaan, sekä reippaan liikunnan välillä ei havaittu yhteyttä kiihtyvyyssantureita käyttämällä. Myöskään koulutustaso ei ollut yhteydessä lasten liikkumattomuuteen (Hakamäki ym., 2014, 36). Kantomaa ja Kankaanpää (2012) mainitsevat kuitenkin tutkimuksessaan vanhempien koulutustason olleen selkeästi yhteydessä poikien osallistumiseen urheiluseuran järjestämiin harjoituksiin. Poikien vastauksista näkyi se, että mitä korkeampi koulutustaso heidän vanhemmillaan oli, sitä useammin he osallistuivat urheiluseuran järjestämiin harjoituksiin (Hakamäki ym., 2014, 38).

Itsearvioidussa vapaa-ajan liikunnan harrastamisessa Kantomaan ja Kankaanpään (2012) mukaan vanhempien koulutustaso oli yhteydessä liikunnan harrastamisen määrään lasten vapaa-aikana. Poikien ilmoitusten mukaan he harrastivat liikuntaa sitä enemmän, mitä korkeampi heidän vanhempiansa koulutustaso oli, kun taas tytöillä ei havaittu vastaavaa yhteyttä heidän vastauksiensa perusteella (Hakamäki ym., 2014, 37). Yläkoululaisten nuorten osalta tutkimustulokset osoittavat, että nuoret joiden vanhemmilla oli korkea koulutusaste, olivat fyysisesti aktiivisempia sekä osallistuivat aktiivisemmin urheiluseuratoimintaan (Palomäki, Laherto, Kukkonen, Hakonen & Tammelin, 2016, 96).

Vanhempien koulutustaustalla näyttäisi olevan yhteyttä etenkin lasten viikonlopun aikaiseen liikkumiseen. Korkeammin koulutettujen äitien lapset liikkuivat matalammin koulutettujen

äitien lapsia enemmän kouluajan ulkopuolella arkena ja viikonloppuisin. Isien osalta tuloksista nähtiin se, että korkeampi koulutusaste isällä vaikutti lapsen parempaan liikkumiseen viikonloppuna. (Määttä ym., 2014, 74.) Useammassa Euroopan maassa havaittiin vanhempien koulutustasolla ja lasten liikunnallisuudella olevan selkeä yhteys. Vanhempien koulutustasolla havaittiin olevan yhteys 10-12-vuotiaiden lasten liikunnallisuuteen olipa vanhempi itse miten liikunnallinen tai liikkumaton tahansa. (Jimenez-Pavon ym., 2012, 310–314).

Ylemmän sosioekonomisen aseman perheiden lapset harrastavat yleisesti ottaen enemmän liikuntaa kuin alemman sosioekonomisen aseman perheiden lapset. Tämä voidaan osittain selittää ylemmän sosioekonomisen aseman vanhempien säännöllisempänä liikunnan harrastamisena, mikä ikään kuin periytyy lapsille. Kuitenkin lisääntyneet liikunnan harrastamisen kustannukset vaikuttavat siihen, että kodin taloudellinen pääoma korostuu liikunnan harrastamisen valintoja tehdessä. (Laakso, Nupponen & Telama, 2007, 59.) Vähäisen liikunnan harrastamisen syitä tutkittaessa on huomattu liikuntapaikkojen saatavuuteen liittyvät haasteet. Nuorista aikuisista noin kolmannes nosti yhdeksi keskeiseksi syyksi vähäiseen liikunnan harrastamiseensa sen, että kotinsa lähellä heillä ei ole hyvää tai sopivaa liikuntapaikkaa (Vanttaja ym., 2017, 78). Tähän liikkumattomuuden osatekijään voi epäsuoralla tavalla liittyä melko vahvastikin perheen sosioekonominen asema. Tästä aiheesta ja väitteen paikkaansa pitävyydestä lisää luvussa 3.4 liikuntapaikkojen saatavuus liikunnan harrastamisen mahdollistajana.

Sosiaalisesti ja kulttuurisesti tarkasteltuna sekä lapsilla että nuorilla liikunnan vähäisyyteen vaikuttavia tekijöitä ovat vanhempien esimerkin ja tuen lisäksi vanhempien alhainen sosioekonominen asema (Kantomaa & Tammelin, 2010, 9). Rintala ym., (2012) mainitsevat vähäiseen liikunnan harrastamiseen vaikuttavan ainakin perheen sosioekonominen asema ja siitä tarkemmin sanottuna alhainen koulutus- ja tulotaso. Kantomaa ja Tammelin (2010) mainitsevat ehdotuksissaan lasten ja nuorten liikunnan edistäjille yhdeksi keskeiseksi asiaksi sen, että heikomman sosioekonomisen aseman perheet tarvitsevat enemmän tukea.

Tutkimuksessa perheen sosioekonomisen aseman ja perherakenteen yhteyksistä alakoululaisten terveellisiin elintapoihin ei yllättäen havaittu sosioekonomisen aseman yhteyttä ruokailutottumuksiin, mikä aiemmin on kuitenkin todettu. Säännöllisellä liikunnan harrastamisella oli kuitenkin tässäkin tutkimuksessa vahva yhteys vanhempien tuloihin. (Lehto, Corander, Ray & Roos, 2009, 264.) Määttä ym., (2014) kertovat aiempaan

suomalaiseen tutkimukseen nojaten olevan oletettavaa, että muutkin sosioekonomiset tekijät, kuten perheen tulotaso vaikuttavat samanaikaisesti heidän tutkimansa vanhempien koulutustason ja sosiaalisen tuen rinnalla hyvin koulutettujen perheiden liikunnallisuuteen lisäämällä sitä.

Erituloisten perheiden lasten liikunnan harrastamisen määriä verrattaessa huomataan, että suurituloisimpien, yli 80000 euroa vuodessa tienaaavien perheiden nuoret olivat fyysisesti kaikista aktiivisimpia, liikkuen vähintään tunnin 5.1 päivänä viikossa. Alle 40000 euroa vuodessa tienaaavien perheiden lasten kohdalla vastaava luku oli 4,4 päivänä viikossa. Vastaavasti urheiluseuroissa toimiminen oli yleisintä suurituloisten perheiden lapsille, prosenttiluvun ollessa jopa 78. Vastaava osuus alimmassa tuloluokassa oli vähän alle puolet. (Palomäki ym., 2016, 94.)

Hakamäki ym., (2014) kertovat tutkimuksessaan korkeaan varallisuusluokkaan kuuluvien aktiivisesti liikkuvien poikien(tässä tutkimuksessa vähintään tunnin seitsemänä päivänä viikossa) lukumäärän olleen 9 prosenttia suurempi kuin matalaan varallisuusluokkaan kuuluvien perheiden poikien. Tyttöillä vastaava ero oli korkean varallisuusluokan tyttöjen eduksi 6 prosenttia. Kyseinen tutkimustulos saatiin subjektiivisesti mitattuna, eli kysymällä lapsilta itseltään omaa käsitystään liikkumisestaan, mikä on eriasia kuin objektiivisesti mitattu tieto (Hakamäki ym., 2014, 18). Kantomaa ja Kankaanpää (2012) tutkivat perheen tulotason vaikutusta lasten liikunnan harrastamiseen vapaa-aikanaan lapsilta itseltään kyselemällä. Lasten omien vastausten perusteella perheen tulotaso oli tyttöillä yhteydessä liikunnan harrastamisen määriin, kun taas pojilla vastaavaa yhteyttä ei havaittu. Tyttöjen vastauksia vertaillessa vähintään 7 tuntia viikossa liikkuvien tyttöjen vastausprosentit olivat selkeästi isommat suuri- ja keskituloisten perheiden tyttöillä kuin pienituloisten perheiden tyttöillä. (Hakamäki ym., 2014, 37.)

WHO-koululaistutkimuksessa vuonna 2010 kartoitettiin perheen varallisuusindeksin yhteyttä muun muassa lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Tutkimusmaista noin puolessa, joita kaiken kaikkiaan oli noin nelisenkymmentä, oli perheen varallisuusindeksillä yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Edellisessä kappaleessa mainitsemani Hakamäen ym., (2014) tutkimuksen tulokset ovat osa WHO-koululaistutkimusta. (Hakamäki ym., 2014, 16.)

Kantomaa ja Kankaanpää (2012) toteuttivat objektiivisen tutkimuksen lasten fyysisestä aktiivisuudesta käyttämällä kiihtyvyyssantureita seitsemän päivän ajan. Vanhempien sosioekonomista asemaa he kartoittivat kyselylomakkeilla, jotka oli suunnattu lasten

vanhemmille. Tuloksissa pojat harrastivat raskasta liikuntaa sitä enemmän, mitä rikkaammasta perheestä he olivat. Kun tarkastellaan raskaan liikunnan harrastamista tytöillä, voidaan todeta, että suurituloisten- ja pienituloisten perheiden tytöt harrastivat lähes saman verran raskasta liikuntaa, keskituloisten perheiden tyttöjen vastaavan prosenttimäärän jäädessä selkeästi pienemmäksi. Kuitenkin pienituloisten perheiden tytöille kertyi vähiten raskasta liikuntaa, kun 45 prosentilla heistä luku jäi alle 13 minuuttiin päivittäin, kun vastaavat luvut olivat suurituloisten tytöillä 35 prosentilla ja keskituloisten tytöillä 33 prosentilla. Perheen tulotason yhteyttä reippaan liikunnan harrastamiseen ja liikkumattomuuteen ei havaittu tässä tutkimuksessa. (Hakamäki ym., 2014, 36.)

Kantomaa ja Kankaanpää (2012) mainitsevat tutkimuksessaan poikien osallistumisen urheiluseuran järjestämiin harjoituksiin olleen sitä runsaampaa, mitä korkeampi perheen tulotaso oli. 60% suurituloisten perheiden pojista ilmoitti itse osallistuvansa urheiluseuran järjestämiin harjoituksiin joko usein tai säännöllisesti, kun pienituloisten perheiden pojilla vastaava luku oli 35% (Hakamäki ym., 2014, 39).

3.3 Liikunnallisen elämäntavan periytyvyys ja ympäristötekijät

Tukevan ympäristön rooli on keskeinen terveellisen elämäntavan muodostumisessa ja säilyvydessä sosiokognitiivisen teorian mukaan. Vanhempien keskeistä roolia lapsen liikunnallisuuden kehittämisessä voidaan kuvata mallioppimisen kautta, mikä tarkoittaa sosiokognitiivisen teorian mukaisesti yksilön oppivan tietynlaista käyttäytymistä tarkkailemalla muiden käyttäytymistä. (Bandura, 1986.) Banduran (1997) mukaan tärkeiltä ihmisiltä saatu positiivinen palaute on tärkeä osa liikuntaan sosiaalistumista. Tällaisia tärkeitä ja keskeisiä ihmisiä ovat perheenjäsenet, ystävät, opettajat sekä muut roolimallit joita lapsella voi elämässään olla. Liikuntaan sosiaalistuminen ei juuri eroa muusta sosiaalistumisesta, siinä lapsi omaksuu ja oppii erilaisia käyttäytymistapoja ja asenteita vuorovaikutuksessa merkittävien läheisten kanssa. (Rashotte, 2007.)

Liikuntakiinnostusta herättäneitä tekijöitä tutkittaessa huomattiin, että perheen liikuntaorientaatiolla oli selkeä yhteys siihen, miten paljon perheenjäsenet liikkuvat yhdessä. Tutkimuksessa reilu kolmannes vähän liikkuvista nuorista tuli perheestä, missä liikunnalla ei

ollut merkitystä, mutta kuitenkin melkein puolet tuli kodista, missä liikunnalla oli ainakin jossain määrin tärkeä asema. Näin ollen tutkimus osoittaa sen, että liikunnallinen lapsuus ei johda suoraan liikunnalliseen nuoruuteen. (Vanttaja ym., 2017, 48.) Liikunnan harrastamiseen sosiaalistumisessa perheellä on keskeinen merkitys. Lapsuudessa omaksutut asenteet ja tavat voivat säilyä aikuisuuteen asti. Perheen tarjoama tuki voi olla sosiaalisella tavalla monenlaista: liikunnan arvostaminen, kannustaminen ja liikuntamahdollisuuksien tarjoaminen lapselle. (Rintala ym., 2012, 41.) Takalon (2004) mukaan lasten fyysisen aktiivisuuden alhaisuuteen olennaisella tavalla on vaikuttanut se, että vanhemmat eivät ole rohkaisseet lapsia harrastuksiin olemalla niissä läsnä, eivät ole itse liikunnallisesti aktiivisia eivätkä osoita lapselle heidän liikuntaharrastustensa tärkeyttä.

Lehmuskallion (2011) tutkimuksessa lapset vastasivat vanhempien vaikuttaneen merkittäväällä tavalla liikuntakiinnostuksen heräämiseen. Viidesluokkalaisilta tytöiltä kysyttäessä suurimmaksi yksittäiseksi tekijäksi nousi oma äiti pienellä erolla ohjaajaan/valmentajaan. Vastaavasti viidesluokkalaisilla pojilla suurimmaksi tekijäksi nousi oma isä, myöskin pienellä erolla ohjaajaan/valmentajaan. (Lehmuskallio, 2011, 29.) Puolestaan Hämäläisen ja Lehtolan (1999) tutkimuksen mukaan vanhempien antama esimerkki ei vaikuttanut suoraan lasten liikunta-aktiivisuuteen. Kuitenkin tutkimuksessa todettiin, että läheisten ihmisten antamalla tuella ja palautteella on tärkeä rooli liikunnallisen elämäntavan rakentumisessa (Hämäläinen, Lehtola, 1999, 63-64).

Kanadalaisen tutkimuksen mukaan lapsen aktiivisuudesta vajaa kolmannes selittyisi perintötekijöillä (Pérusse, Tremblay, Leblanc & Bouchard, 1989.) Vielä muutama vuosikymmen sitten opetettiin, että geenit määräävät tietynlaisen lopputuloksen ihmisen käyttäytymisessä, eikä siihen juuri voida vaikuttaa. Tutkimus on osoittanut kuitenkin, että pelkät geenit eivät riitä, vaan samatkin geenit vaikuttavat eri tavalla erilaisissa ympäristöissä ja toimiakseen geenit vaativat usein tietynlaisen ympäristön. (Keltinkangas-Järvinen, 2004, 112-113.)

Ympäristön vaikutusta temperamenttiin tarkasteltaessa puhutaan ympäristön ja temperamentin korrelaatiosta, sekä ympäristön ja temperamentin vuorovaikutuksesta. Ympäristö vaikuttaa temperamenttiin ja vastavuoroisesti myöskin temperamentti vaikuttaa ympäristöön. Tutkimuksessa on todettu äärimmäisten temperamenttien vaikutus ympäristöön, kun puolestaan ympäristö vaikuttaa eniten keskimääräisenä pidettyyn temperamenttiin. (Keltinkangas-Järvinen, 2004, 118.)

Silloin kun lapsella ja vanhemmalla on sama perinnöllinen temperamentti, puhutaan temperamentin ja ympäristön välisestä passiivisesta korrelaatiosta. Tällöin vanhempien perimä ohjaa ympäristöä, mikä tukee ja vahvistaa lapsen perinnöllisiä taipumuksia. Aktiiviset vanhemmat luovat lapselle ympäristön, mikä tukee myöskin lapsen aktiivisuutta. Lapsen temperamentti ei vaikuttanut ympäristön rakentumiseen, vaan vanhempien temperamentti. (Keltinkangas-Järvinen, 2004, 123-124.) Takalon (2004) tutkimuksessa lasten liikuntaharrastusten syntymiseen oli vaikuttanut monella lapsella heidän vanhempiansa joko nykyinen tai aikaisemmat liikuntaharrastukset. Liikunnallisesti aktiivisten tyttöjen äideistä kolme neljästä olivat itsekin liikunnallisesti aktiivisia ja osallistuivat lastensa liikuntaan isää useammin. Vähän liikkuvien lasten vanhemmat eivät harrastaneet säännöllisesti liikuntaa, eikä tällaisten lasten äidit osallistuneet esimerkiksi joukkuepeleihin tai muihin liikuntamuotoihin, missä oli sosiaalinen aspekti mukana. (Takalo, 2004, 46.)

Kun puhutaan lapsen perimän ja ympäristön välisestä korrelaatiosta, ei lasten kohdalla voida puhua vielä aktiivisesta korrelaatiosta, missä ihminen pyrkii muokkaamaan ympäristöään oman temperamenttinsa perusteella. Lasten kohdalla edellä mainitun passiivisen korrelaation lisäksi on olemassa reaktiivista korrelaatiota, missä vanhemmat muokkaavat ympäristöä lapsen temperamentin perusteella. Usein vanhemmat näkevät lapsen temperamentin hieman ongelmallisena, ja ympäristöä muokkaamalla tähän pyritään vaikuttamaan. Esimerkiksi elämöshakuinen, seikkailullinen lapsi saattaa kokea sitä, että vanhemmat pyrkivät estämään lapsen pääsyn tällaisiin tilanteisiin, jotka he saattavat nähdä vaarallisina tai ei-toivottuina. (Keltinkangas-Järvinen, 2004, 124-127.)

3.4 Liikuntapaikkojen saatavuus liikunnan harrastamiseen kannustajana

Liikuntalain viidennessä momentissa määritellään kunnan vastuu liikunnan yleisten edellytysten luojana paikallistasolla. Kunnan vastuulla on tarjota ja ylläpitää niin erinäisiä liikuntapalveluja, kuin tukea esimerkiksi seuratoimintaa. Kunnan vastuulla on paikallistasolla kehittää ja ylläpitää liikuntapaikkoja niin, että erilaiset kohderyhmät tulee otetuksi huomioon. (Liikuntalaki 390/2015.)

Nykyinen valtion apujärjestelmä liikuntapaikkapalveluita kohtaan tuottaa epätasa-arvoa kun vertaillaan liikuntapaikkojen saatavuutta alueellisesti. Nykyinen järjestelmä luo tilanteen, missä taloudellisesti hyvin voivat kunnat voivat tuottaa avustushakemuksia heikommassa tilassa olevia alueita paremmin, jolloin myöskin valtionapu kohdentuu taloudellisesti hyvinvoiville alueille. Kunnalta vaaditaan omarahoitteista osuutta liikuntapaikkoihin ja päätökset valtionavusta tehdään hyvin pitkälti avustushakemusten määrän perusteella. (Suomi ym., 2012, 125.) Suomi ym., (2012) mainitsevat seurantatutkimuksessaan Lapissa, Pohjois-pohjanmaalla, Kainuussa ja Itä-Suomessa asuvilla matalamman sosioekonomisen aseman ihmisillä olevan huonommat liikuntapaikkojen ja palveluiden saatavuus kuin muualla Suomessa asuvilla ylemmän sosioekonomisen aseman ihmisillä on.

Kouluajoilta aikuisiän liikunta-aktiivisuuteen vaikuttaneista tekijöistä vanhempien ja silloisen kaveriporukan harrastusten lisäksi kouluajan paikkakunnan liikuntaolosuhteet nousivat esille keskeisenä asiana (Nupponen ym., 2010, 111). Kokko ym., (2014) mainitsevat tutkimuksessaan lasten liikunnan harrastamiselle koetuista esteistä yhdeksi keskeisimmäksi sen, kun lähes puolet lapsista olivat kokeneet heidän lähiympäristönsä tarjoamat liikuntamahdollisuudet ja paikat heikoiksi. Lähiympäristöä pitäisi kehittää enemmän liikuntaa tukevaksi. Lähiympäristön liikuntamahdollisuuksia voidaan parantaa rakentamalla ilmaisia tai edullisia harrastuspaikkoja, joilla tuetaan etenkin heikomman sosioekonomisen aseman perheiden lapsia. (Kantomaa & Tammelin, 2010, 9.)

Koulun ja kodin välinen yhteistyö on todella tärkeää, koska vanhemmilla ei välttämättä ole tietoa paikkakunnan liikuntamahdollisuuksista eikä lastensa liikunnallisista kyvyistä. Tällöin opettajan rooli on tärkeä, sillä hänen tulee huolehtia, että vanhemmat saavat tietoa erilaisista lajeista joista lapsi pitää tai joissa lapsi on lahjakas. Tällöin myös opettaja edesauttaa erilaisten liikuntaharrastusten syntymistä ja liikuntapaikoille löytämistä. (Hämäläinen & Lehtola, 1999, 65.) Lähiliikuntapaikkoja arvioitaessa nousi esille sen käyttöön liittyvistä esteistä se, että vanhemmat eivät olleet ensinnäkään tienneet lähiliikuntapaikan olemassaolosta, koska siitä ei tiedotettu tarpeeksi, ja toisaalta samaan aikaan oli epäselvyyttä myös siitä, kenelle lähiliikuntapaikka oli tarkoitettu (Suomi, 2007, 57).

Vanhemmat voivat vaikuttaa keskeisellä tavalla lapsen fyysiseen aktiivisuuteen kotona. Koti on lapsen liikkumisen kannalta tärkeä paikka. Virikkeellinen ympäristö herättää lapsen aktiivisuuden. Kotioloissa vanhemmat voivat olla lapsen liikunnallisuuden kannalta joko

rajoittavia tai mahdollistavia. Erilaisten välineiden tai vaikkapa vain tilan antamisen avulla vanhemmat voivat innostaa lasta liikkumaan. (Zimmer, 2001, 88-90.) Opetus- ja kulttuuriministeriö kertoo julkaisussaan (2016, 21) erilaisia suosituksia vanhemmille innostavan fyysisen ympäristön tukemiseksi. Vanhemmat lopulta viimein ratkaisevat sen tukevatko he lapsen sisäistä intoa ja kiinnostusta leikkiä ja temmeltää. He voivat joko rajoittaa tai kannustaa lasta kokeilemaan erilaisia juttuja ja muokkaamaan ympäristöä omien halujensa mukaisesti niin sisällä kuin ulkonakin. Vanhempien tulee lisäksi tarjota lapsille erilaisia välineitä ja leluja liikkumiseen houkutteleviksi apuvälineiksi. Välineiden tulisi olla vapaasti lasten käytettävissä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016, 21-47.)

Erilaiset oppimisympäristöt, kuten korkeat ja avarat tilat, mäkinen ja vaikea hiihtoalue tai oikea urheilukenttä välineineen vetävät lapsia puoleensa aivan jopa murrosikään asti. Tällaiset tilat houkuttelevat fyysisesti aktiivisen toimintaan, leikkiin ja jopa riehumista vastaavaan toimintaan. Monipuoliset ja erilaiset toimintaympäristöt pitävät yllä motivaatiota, mutta myöskin haastavat toiminnalliseen työskentelyyn ja oppimiseen. (Hakala, 1999, 98-99.) Suomi ym., (2012) mainitsevat seurantatutkimuksessaan tyttöjen käyttäneen eniten liikuntapaikkoinaan koulun liikuntasalia, uimahallia, isoja liikuntahalleja, erilaisia sisäliikuntatiloja ja hevosurheilualueita. Pojilla käytetyimpiä liikuntapaikkoja leimasi palloilukulttuuri, kun eniten käytettyjä alueita olivat muun muassa koulun liikuntasali, palloiluhallit, jäähallit ja pallokentät. (Suomi ym., 2012, 127.)

Välituntiliikunnan osalta koulupihan muuttamisella lähiliikuntapaikaksi, missä lapsilla on välineitä ja rakennettua ympäristöä liikkumiseen, on todettu olevan positiivinen vaikutus lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Yli 90% lapsista koki koulun muuttamisen lähiliikuntapaikaksi lisänneen ainakin jonkin verran heidän liikkumistaan välitunneilla. Lähes puolet lapsista kokivat sen vaikuttaneen liikkumisen määrään paljon. Tämä kysely tehtiin suoraan lapsille itsearviointityylisenä kyselynä, mutta kouluille tehty vastaava kysely antoi myöskin samansuuntaisia vastauksia. (Suomi, 2007, 52.) Mikäli koulupihalle annettiin hyvä arvosana, sillä havaittiin olevan vähentävä yhteys lasten istumiseen ja kävelyyn välitunnilla, kun taas suurentava yhteys lasten pallopelien pelaamiseen (Fogelholm, 2008. 59).

Lähiliikuntapaikkojen positiivinen vaikutus lasten liikkumiseen ei vaikuttanut pelkästään välituntien osalta, vaan sillä oli nähtävissä samansuuntaisia vaikutuksia myöskin vapaa-ajan liikkumiseen. Lähiliikuntapaikkojen parantamisen yhteys liikkumisen määrän kasvuun ei ollut vapaa-ajan liikunnan osalta niin korkea kuin välituntiliikunnan osalta, mutta yhteys oli silti

selkeästi positiivinen. (Suomi, 2007, 52.) Mielenkiintoisena yksityiskohtana Suomen (2007) tutkimuksesta voidaan nostaa vielä se, että 30% lapsista vastasi kokeilleensa tai jopa alkoi harrastamaan jotakin uutta lajia lähiliikuntapaikan myötä.

Sosiaali- ja terveysministeriö, opetusministeriö ja Nuori Suomi ry laativat varhaiskasvattajien tueksi varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset vuonna 2005. Suosituksissa kiinnitettiin keskeisellä tavalla huomiota välineisiin sekä ympäristön antamiin mahdollisuuksiin järjestää liikuntaa. (Fogelholm ym., 2007, 78.) Fogelholmin ym., (2007) mukaan lasten tärkeimpiä liikuntapaikkoja ovat nimenomaan koulupihat.

Kotipihojen ja katujen lisäksi suurin osa ala-asteikäisten lasten liikunnasta tapahtuu koulupihoilla. Kouluikäisten lasten liikunnan edistämiseksi keskeistä onkin olosuhteiden parantaminen koulujen piha-alueilla. Valtakunnallisen koulupihatutkimuksen mukaan joka kolmannes koulupihoista vaatii kunnostamista ja noin puolessa kouluista liikuntapaikkojen vähäisyys koetaan ongelmana. Noin viidesosa koulupihoista on sellaisia, jotka eivät vastaa liikunnanopetuksen vaatimuksia. (Fogelholm ym., 2007, 79.)

4 Pohdinta

Tutkielmani tavoitteena minulla oli selvittää niitä tekijöitä, joilla on vaikutusta lasten liikunnan harrastamiseen. Halusin selvittää minkälaiset asiat ovat yhteydessä lapsilla niin liikunnan harrastamiseen kuin harrastamattomuuteenkin. En halunnut rajata näkökulmaani kumpaankaan: harrastamiseen tai harrastamattomuuteen erikseen, vaan ajattelen niiden kulkevan sillä tavalla käsi kädessä, että oli luontaista käsitellä niitä rinnakkain.

Tutkielmani aiheeksi halusin valita jonkin yhteiskunnallisesti merkittävän ja yhteiskunnan tasolla tapahtuvassa julkisessa keskustelussa pinnalla olleen asian. Aiheen valitseminen liikunnan alalta oli myöskin itselleni luonnollinen valinta. Liikunnan harrastamisen ja fyysisen aktiivisuuden vähäisyyden puhututtaminen viime vuosina niin kasvatusalan ammattilaisten kuin laajemmankin yleisön keskuudessa tuntui tärkeältä ja luonnolliselta jatkumolta aiheeni valintaa ohjaavien asioiden kautta.

Aihealue on minulle itselleni merkittävä ja kiinnostava. Tutkimuksessa on mukana minun oma tutkijan positio siinä mielessä, että minulla itselläni on kokemuksia lapsuudessa siitä, miten vaikeaa oli monesti päästä harrastamaan esimerkiksi talviaikaan tiettyjä urheilulajeja, koska en kuulunut urheiluseuraan. Esimerkiksi salibandyä oikealla kentällä, koripalloa, lentopalloa tai sulkapalloa oli lähes mahdoton päästä harrastamaan vapaa-ajalla. Oli joko kuuluttava urheiluseuraan tai varattava vakiovuoro jollekin salille, mikä tietysti olisi tuonut omat kustannuksensa. Muistan miten tämä toisinaan aiheutti huonoja fiiliksiä, vaikka urheilun ja liikunnan harrastaminen ei minun tapauksessani jäänyt vähäiseksi tämän takia. Minun kokemuksissani on kyse pääasiassa siitä, että harrastuspaikkojen saatavuus oli heikko kun vapaata pääsyä niille ei ollut.

Toinen omaan liikunnalliseen harrastuneisuuteen vaikuttanut tekijä oli lapsena ja nuorena kaverit. Omassa kaveripiirissäni on aina ollut liikunnallisia ihmisiä, joten pelailu ja harrastaminen olivat lapsena ja nuorena lähes jokapäiväistä hommaa. Olin itse aina innokkain harrastaja mikä näkyi siinä, että esimerkiksi kovalla talvipakkasella joutui yksinään pelailemaan jääkiekkoa. Omien kavereiden vaikutus harrastuneisuuteen näkyi itselläni ehkä eniten siinä, että minulle rakkaan lajin, skeittauksen, harrastaminen väheni merkittävästi

nuoruudessa, kun kavereita ei enää kiinnostanut samalla tavalla. Jatkoisin skeittausta, mutta kun aina sai yksin mennä skeittiparkille, niin jossakin vaiheessa se ei enää tuntunut hyvältä.

Itse en ennen tutkielman aloittamista osannut ajatella kavereiden ja kaveripiirin vaikutusta liikunnan harrastamiseen kovinkaan isona asiana, vaikka minulla henkilökohtaista kokemusta asiasta onkin. Lehmuskallio (2011) toteaa tutkimuksessaan kavereiden vaikutuksen liikuntaintoon olevan merkittävä. Kokon ym., (2014) tutkimuksessa selvisi, että 70 prosenttia lapsista koki yhdessäolon ja yhteisen toiminnan kavereiden kanssa olevan tärkeä osa liikunta- tai urheiluharrastusta. Samaisessa tutkimuksessa todetaan kavereiden vähäisen harrastavuuden, sekä liikunnan harrastamisen arvostuksen vaikuttavan merkittäväällä tavalla lapsen liikunnan harrastamiseen. (Kokko ym., 2014.)

Tutkielmassani kaverien ja kaveripiirin vaikutusta liikunnan harrastamiseen olisin toisaalta voinut käsitellä myöskin omassa luvussaan. Kuitenkaan en sitä tehnyt, sillä tällä laajuudella ja näkökulmalla asiaa tarkasteltuna mielestäni riittää, että nostan sen muiden tekijöiden ohella niin tekstissä kuin pohdinta-osiossakin yhdeksi vaikuttavaksi asiaksi.

On valitettava asia, että nykynuorten liikunnan harrastaminen on niin vähäistä. Alakouluikäiset lapset pääsevät hieman parempiin tuloksiin kuin yläkouluikäiset nuoret, kun katsotaan liikuntasuosituksen toteutumista. Nuorten osalta liikuntasuositukset toteutuvat hälyttävän heikosti. Yhdeksäsluokkalaisista vain noin kolmasosa liikkui vähintään viitenä päivänä viikossa. Heidän omien ilmoitusten mukaan 28 prosenttia vastaajista liikkuu korkeintaan kahtena päivänä viikossa. (Kokko ym., 2014.) Nykynuoren käyttäytymistä ohjaa moni asia. Kavereiden ja sosiaalisen median luoma paine ajaa valitettavasti monet nuoret toimimaan tietynlaisella tavalla, mikä nähdään ”coolina”.

On ensiarvoisen tärkeää, että liikunta koettaisiin nuorten keskuudessa hienona asiana, jolloin painetta sen harrastamattomuuteen ei syntyisi. Näen tässä asiassa koulun roolin merkittävänä. Koululiikunnan tulisi niin alakoulussa kuin yläkoulussakin tarjota sellaisia positiivisia kokemuksia, että liikunnallisen elämäntavan syntyminen olisi mahdollista. Liukkonen ja Jaakkola (2013) kiteyttävät hyvin koululiikunnan tehtävän sanoessaan liikunnan opetuksen tukevan sen keskeisintä tehtävää tarjota taitoja ja kokemuksia, joilla voidaan omaksua liikunnallinen elämäntapa.

Ennakkokäsityksissäni nostin perheen sosioekonomisen aseman vaikuttavan keskeisellä tavalla lasten liikunnan harrastamiseen. Aiheesta on saatavilla paljon tutkimustietoa, missä on

selvitetty sosioekonomisen aseman vaikutusta niin omatoimiseen liikuntaan kuin urheiluseuratoimintaan. Esimerkiksi Kantomaa ja Tammelin (2010) sanovat liikunnan vähäisyyteen vaikuttavan vanhempien tuen ja esimerkin lisäksi vanhempien alhainen sosioekonominen asema. Rintala ym., (2012) nostavat myöskin sosioekonomisen aseman vaikutuksen liikunnan harrastamiseen ja tarkentavat erityisesti alhaisen koulutus- ja tulotason vaikutuksen.

Aluksi käsittelin tutkielmassani vanhempien koulutustasoa erillään perheen sosioekonomisesta asemasta, mutta asiaa mietittyäni ja palautetta saatuani totean vanhempien koulutustason sisältyvän sosioekonomiseen asemaan, joten päätin käsitellä sitä sosioekonomisesta asemasta kertovan kappaleen yhteydessä.

Vaikka perheen koulutus- ja tulotason vaikutuksesta liikunnan harrastamiseen on olemassa tutkimustietoa jo paljolti, kaivataan mielestäni vielä lisää yksityiskohtaisempaa tietoa siitä miten paljon vanhempien varallisuus lopulta vaikuttaa liikunnan harrastamiseen. Tarkemmin sanottuna haluaisin saada lisää tietoa siitä onko lapsia, joilla into ja mahdollisuus harrastaa liikuntaa tyrehtyvät sen takia, ettei heidän vanhemmillaan ole varaa kustantaa heille toimintaa urheiluseuroissa tai maksullisissa liikuntapaikoissa. Palomäen (2016) tutkimustulos, missä suurituloisten perheiden lasten prosenttiosuus urheiluseurassa toimiseen oli noin 30 prosenttia suurempi kuin vastaava prosenttiosuus alimman tuloluokan lapsilla tukee hyvin tätä ajattelua. Näen tässä mahdollisuuden jatkotutkimukselle omaa pro gradu- tutkielmaa ajatellen.

Omat kokemukset pieneltä paikkakunnalta, missä liikuntapaikat eivät olleet kovinkaan hyvin saatavilla, sekä tutkimustulokset siitä, miten liikuntapaikkojen sekä saatavuus että laatu edistävät liikunnan harrastamista ja fyysistä aktiivisuutta aiheuttavat sen, että koen aiheen erittäin tärkeäksi ja yhdeksi keskeisimmäksi fyysistä aktiivisuutta edistäväksi asiaksi. Suomen (2007) tutkimuksessa lähes kaikki lapsista olivat kokeneet koulupihan muuttamisen lähiliikuntapaikaksi vaikuttaneen positiivisesti ainakin jonkin verran liikunnan harrastamiseen. Lähes puolet lapsista kokivat sen vaikuttaneen paljon. Muutoksen positiivinen vaikutus vapaa-ajan liikkumiseen oli myöskin havaittavissa. (Suomi, 2007.)

Liikunnan harrastamiseen vaikuttavien tekijöiden kenttä on moniulotteinen, eikä voida nostaa esille yhtä asiaa mikä vaikuttaisi eniten. Olosuhteet ja tekijät liikuntainnostuksen heräämiseen vaihtelevat lapsilla paljon: toisilla vanhemmat ovat tärkeä ja keskeinen suunnannäyttävä, kun taas toisella lapsella saattaa liikunnan opettaja olla ainoa liikunnan harrastamista tukeva ihminen. Olipa tilanne lapsen elämässä mikä tahansa, niin on ensiarvoisen tärkeää, että lapsi

saa liikunnan harrastamiseen tukea. Saapa hän tukea sitten vanhemmiltaan, kavereiltaan, koulusta tai mistä tahansa, niin on tärkeää, että tukea hän jostakin saa.

Lähteet

Ahonen, T., Kannas, L., Laakso, L., Lintunen, T., Sääkslahti, A. & Telama, R. (2008). *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille*. Helsinki: Opetusministeriö : Nuori Suomi ry. http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.

Bandura, A. 1997. *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Fogelholm, M., Paronen, O., Miettinen, M. (2007) *Liikunta – Hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Suomalaisen terveystieteiden tutkimuskeskuksen tila ja kehittyminen 2006*.

Fogelholm, M. (2008). *Liikettä koulupihoille: Keravan lähiliikuntapaikkaprojektin loppuraportti*. [Tampere]: UKK-instituutti.

Jimenez-Pavon, D., Fernandez-Alvira, J., te Velde, S., Brug, J., Bere, E., Jan, N., Kovacs, E., Androutsos, O., Manios, Y., De Bourdeaudhuij, I. & Moreno, L.A. 2012. Associations of parental education and parental physical activity (PA) with children's PA: The ENERGY cross-sectional study. *Preventive Medicine* 55 (4), 310–314.

Hakala, L. (1999). *Liikunta ja oppiminen: Mitä merkitystä on kuperkeikalla?* Jyväskylä: PS-kustannus.

- Hakamäki, M., Jaako, J., Kankaanpää, A., Kantomaa, M., Kämppi, K., Rajala, K. & Tammelin, T. (2014) Sosioekonomisen taustan yhteys lasten ja nuorten liikuntaan. Teoksessa Mikä maksaa? Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2014:2
- Huovinen, S. (2012). *Liikuttaako koulupäivä?: Tutkimus viidesluokkalaisten koulupäivän fyysisestä aktiivisuudesta sykemittausta hyödyntäen*. Kajaani: [S. Huovinen].
- Hämäläinen, J. & Lehtola, J. (1999). *Vanhempien merkitys lapsen liikunta-aktiivisuudessa*. Oulu: [J. Hämäläinen].
- Jimenez-Pavon, D., Fernandez-Alvira, J., te Velde, S., Brug, J., Bere, E., Jan, N., Kovacs, E., Androustos, O., Manios, Y., De Bourdeaudhuij, I. & Moreno, L.A. 2012. Associations of pa-rental education and parental physical activity (PA) with children's PA: The ENERGY cross-sectional study. *Preventive Medicine* 55 (4), 310–314.
- Keltikangas-Järvinen, L. (2004). *Temperamentti: Ihmisen yksilöllisyys*. Helsinki: WSOY.
- Kokko ym., (2014). Liikunta-aktiivisuus ja ruutu-aika. Teoksessa S, Kokko & R, Hämylä (toim.) Lasten- ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. [Helsinki]: Valtion liikuntaneuvosto
- Laakso, L., Nupponen, H. & Telama, R. (2007). Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T.Huovinen, (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Helsinki: WSOY. 42-63.
- Lehmuskallio, M. (2011). Ei VilleGalle vaan vertaiset, valmentajat ja vanhemmat–lasten ja nuorten näkemyksiä liikuntakiinnostukseensa vaikuttajista. *Liikunta & Tiede*, 48(6), 24-31. Haettu: http://www.lts.fi/sites/default/files/lt611_tutkimusartikkelit_24-31_lowres_0.pdf.
- Lehto, R., Corander, C., Ray, C. & Roos, E. (2009). Perheen sosioekonomisen aseman ja perherakenteen yhteydet alakouluikäisten lasten terveellisiin elintapoihin. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 46, 258-271.

- Lintunen, T. (2017) Tunne- ja vuorovaikutusoppiminen yhteenkuuluvuudentunteen ja motivaation edistäjänä. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T.Huovinen, (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Helsinki: WSOY. 178-191.
- Liukkonen, J., Jaakkola, T. (2017) Suoritusmotivaatio urheilussa. Teoksessa K. Salmela-Aro & E. Nurmi, (toim.) *Mikä meitä liikuttaa? Motivaatiopsykologian perusteet*. Jyväskylä: PS-kustannus. 178-251.
- Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Soini, M. (2007) Motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T.Huovinen, (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Helsinki: WSOY. 192-201.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. (2013) Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa T. Jaakkola., J. Liukkonen & A. Sääkslahti, (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus. 144-161.
- Määttä, S., Nuutinen, T., Ray, C., Eriksson, J. G., Weiderpass, Elisabete. & Roos, E. (2014). Vanhempien sosiaalisen tuen ja koulutustason yhteys lasten liikuntaan. *Liikunta & tiede* 51 (6), 71-77.
- Nikander, R., Karinkanta, S., Lepola, V., & Sievänen, H. (2006). Luuliikunta: Lapsuudesta vanhuuteen–unohtamatta osteoporoosia sairastavia. *Suomen Osteoporoosiliitto ry ja UKK-instituutti*. Haettu: http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/291-Luuliikuntasuositus_asiakirja.pdf.
- Nupponen, H., Penttinen, S., Pehkonen, M., Kalari, J., Palosaari, A-M. (2010) Koululiikunnan vaikuttavuus –tutkimus: Lähtökohdat, menetelmät ja aineiston kuvaus.
- Palomäki, S., Laherto, L., Kukkonen, T., Hakonen, H. & Tammelin, T. (2016) Vanhempien hyvä koulutus- ja tulotaso on yhteydessä nuorten liikkumiseen etenkin urheiluseuroissa. *Liikunta & Tiede* 53 (4), 92–98.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. (2014) Helsinki: Opetushallitus. Osoitteesta:

http://oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf

Pérusse, L., Tremblay, A., Leblanc, C. & Bouchard, C. 1989. Genetic and environmental influences on level of habitual physical activity and exercise participation. *American Journal of Epidemiology* 129 (5), 1012-1022.

Rajala, K., Haapala, H., Kantomaa, M. & Tammelin, T. (2010). Liikunnan edistäminen lapsilla ja nuorilla – liikuntaan vaikuttavat tekijät ja liikuntainterventioiden vaikutukset. Liikunnasta syrjäytyneiden lasten ja nuorten fyysinen aktivointi-hanke. Tutkimus- ja kirjallisuuskatsaus. <http://tulessa.fi/wp-content/uploads/2015/11/Liikunnan-edistaminen-lapsilla-ja-nuorilla-liikuntaan-vaikuttavat-tekijat-ja-liikuntainterventioiden-vaikutukset.pdf>

Rashotte, L. (2007). Social influence. *The blackwell encyclopedia of social psychology*, 9, 562-563.

Rintala, P., Huovinen, T. & Niemelä, S. (2012). *Soveltava liikunta*. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura.

Takalo, S. (2004). Kuka minua liikuttaa? Sosiaalisen ympäristön koettu merkitys 10–12-vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuuteen. Haettu: <https://www.likes.fi/filebank/602-163linettakalo.pdf>

Tammelin, T., Laine, K., Turpeinen, S. (toim.) (2013) Oppilaiden fyysinen aktiivisuus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 272. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämisyhdistys LIKES. <https://liikkuvakoulu.fi/oppilaiden-fyysinen-aktiivisuus>

Tammelin, T. (2008). Johdatus suomalaisten kouluikäisten fyysiseen aktiivisuuteen. *Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille*, 7-18.

Tilastokeskus. Haettu: https://www.tilastokeskus.fi/meta/kas/sosioekon_asema.html#tab1

Suomi, N. (2007). Lähiliikuntapaikkojen arviointitutkimus. *Nuori Suomi ry: n julkaisusarja, Opetusministeriö*.

Suomi, K., Sjöholm, K., Matilainen, P., Nuutinen, L., Myllylä, S., Glan, V., Pavelka, B., Vettenranta, J., Vehkakoski, K & Lee, A. (2012). Liikuntapaikkapalvelut ja väestön tasa-arvo: seurantatutkimus liikuntapaikkapalveluiden muutoksista 1998–2009. Haettu: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/40972/liikuntapaikkapalvelutjatasaarvo.pdf?sequence=1>

UKK-instituutti, 2016. Haettu: http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-suositukset/muut-liikuntasuositukset/lapsille_ja_kasvaville_nuorille

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21. Haettu: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Zimmer, R. (2001). Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: LK-KIRJAT .