



Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa

LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020

VALTION LIIKUNTANEUVOSTON JULKAISUJA 2021:1

Samu Kokko, Riikka Hämylä ja Leena Martin (toim.)



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

 UKK-instituutti



OPETUS- JA
KULTTUURIMINISTERIÖ



VALTION LIIKUNTANEUVOSTO
Statens idrottsråd



Lasten ja nuorten
liikuntakäyttäytyminen Suomessa

Vanhempien ja kavereiden liikunnallinen tuki

Arto Laukkanen

dosentti, yliopistonlehtori

Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto

Sanna Palomäki

yliopistonlehtori

Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Sami Kokko
Leena Martin
Jari Villberg
Riikka Hämylä
Jorma Tynjälä
Leena Paakkari
Olli Paakkari
Kristiina Ojala
Raili Välimaa
Kimmo Suomi
Mirja Hirvensalo
Nelli Lyyra
Taru Lintunen
Juho Polet
Arto Laukkanen
Pilvikki Heikinaro-Johanson
Sanna Palomäki
Pertti Huotari
Antti Laine
Pertti Matilainen
Pauli Rintala
Katja Rinta-Antila
Elina Meklin
Anni Lindeman
Raine Koskimaa



Tommi Vasankari
Pauliina Husu
Anne-Mari Jussila
Kari Tokola
Henri Vähä-Ypyä



Jari Parkkari
Mari Leppänen



Kaisu Mononen
Minna Blomqvist



Lasten ja nuorten
liikuntakäyttäytyminen Suomessa



Tuija Tammelin
Harto Hakonen
Jouni Kallio
Kirsi Siekkinen
Katja Rajala
Katariina Kämppi
Piritta Asunta



Eva Roos
Nina Simonsen
Hanna Paasio



Nina Laakso
Miika Kyllönen



Turun yliopisto
University of Turku

Pasi Koski
Veli-Matti Karhulahti



Kwok Ng

NUORISOTUTKIMUSSEURA RY.
NUORISOTUTKIMUSVERKOSTO

Mikko Salasuo

(2020: 50 tutkijaa / yhteensä: 73)



Lasten ja nuorten
liikuntakäyttäytyminen Suomessa

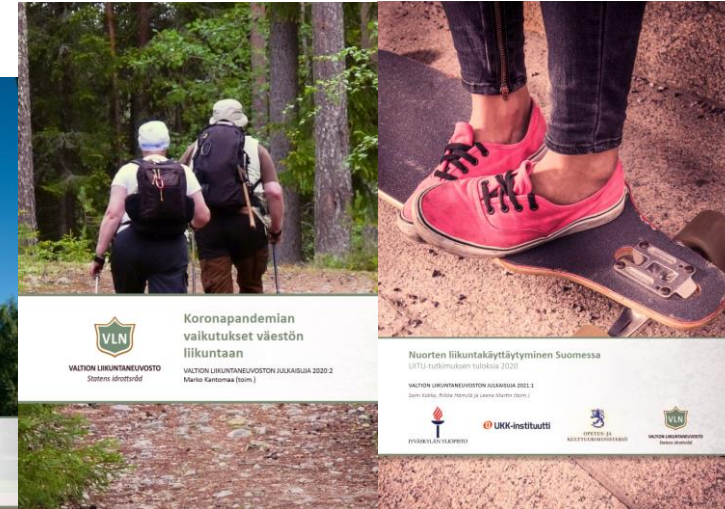
2020

2018

2016

2014

2013



Julkaisut ladattavissa: liikuntaneuvosto.fi → lausunnot ja julkaisut → lapset ja nuoret

LIITU 2020 aineisto



- LIITU -tutkimus kohdentui ensimmäistä kertaa toisella asteella opiskeleviin 16–20-vuotiaisiin nuoriin
- LIITU-aineistot kerättiin syksyllä 2020 lukioissa ja ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevilla nuorilla kyselytutkimuksena ja liikemittauksena
 - Koronapandemia on voinut vaikuttaa nuorten liikkumiseen ja liikuntakäyttämiseen



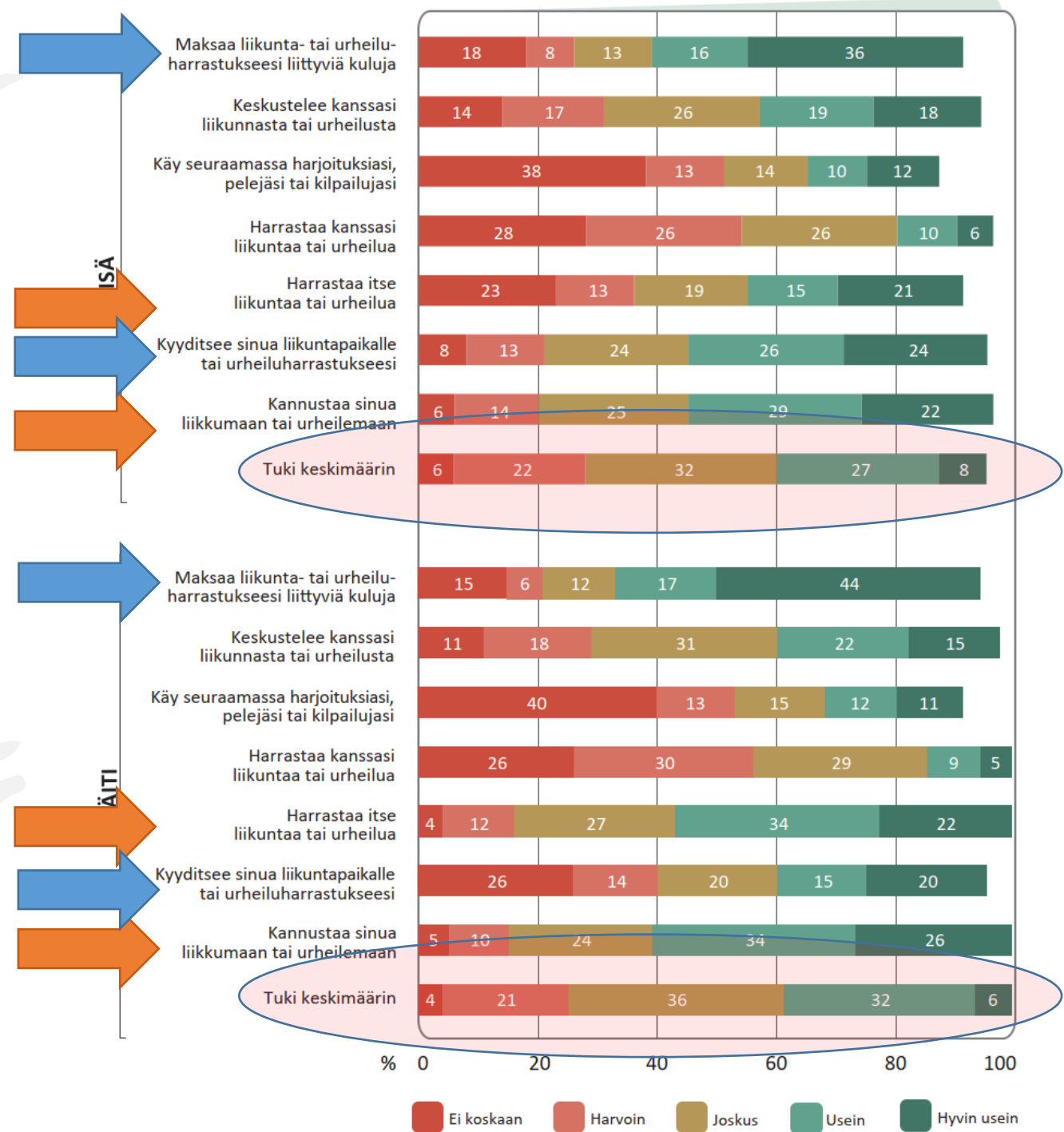
- Tulokset kuvataan erikseen lukiossa ja ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevilla nuorilla sen vuoksi, että jälkimmäinen aineisto ei edusta ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevia kokonaisuudessaan
- Kyselyihin vastasi yhteensä 5333 nuorta 100 oppilaitoksesta
 - 4943 suomenkielistä ja 390 ruotsinkielistä
 - 4958 lukiolaista ja 375 ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevaa
 - 84 lukiota ja 16 ammatillista oppilaitosta
- Opetusmuoto osallistumishetkellä
 - 75 % lukioista lähiopetuksessa
 - 12 % lukioista etäopetuksessa
 - 13 % lukioista oli hybridimallissa



Kuinka paljon nuoret saavat
tukea liikunnalle?

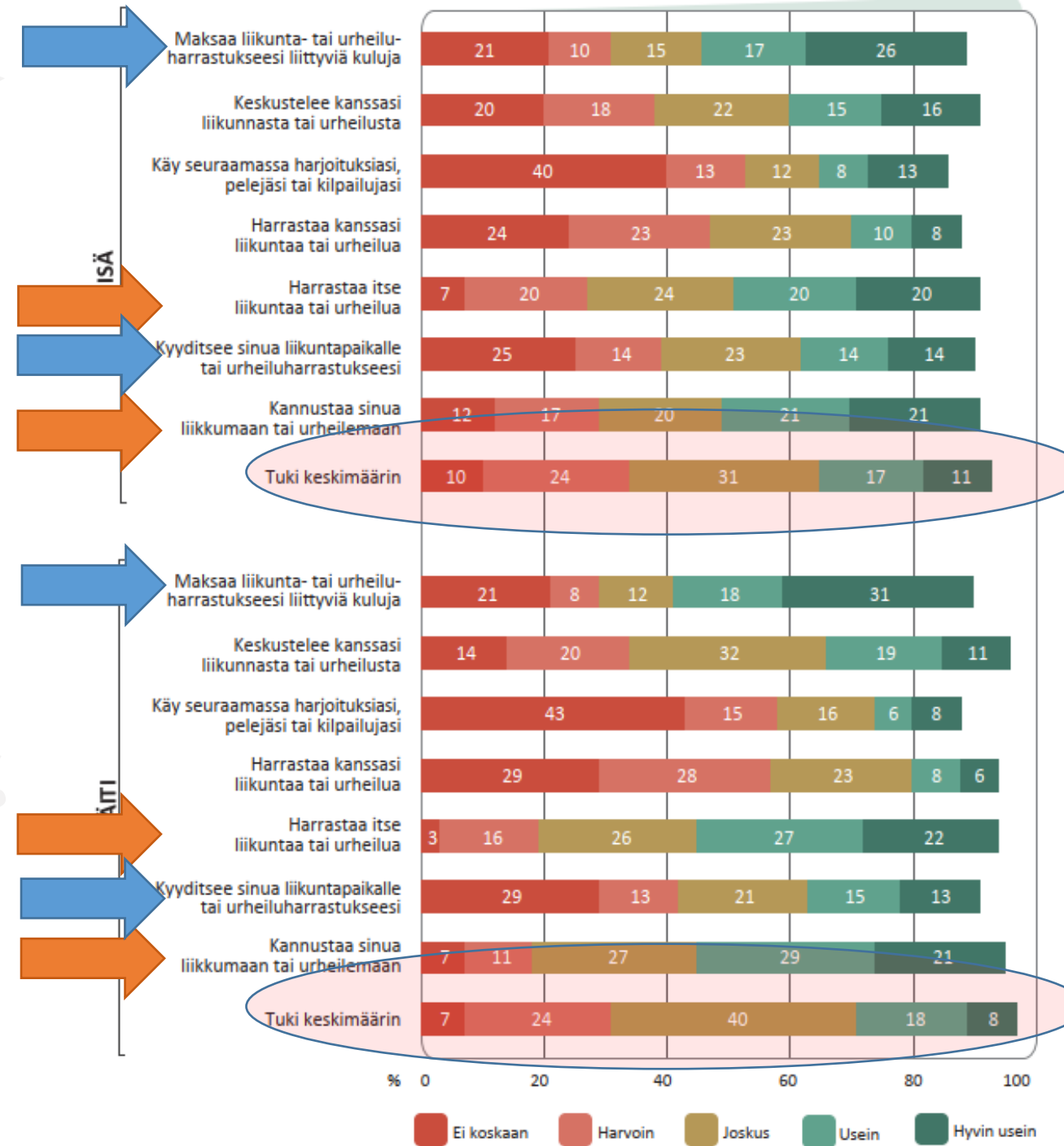
Vanhemmilta saadussa tuessa selvää hajontaa lukiolaisilla

- Keskimäärin reilu 1/3 koki saavansa tukea usein tai hyvin usein, 1/3 joskus ja 1/4 ei koskaan tai harvoin
- Aineellisen tuen muodoista yleisimpiä olivat liikunta- tai urheiluharrastukseen liittyvien kulujen maksaminen sekä kyyditseminen
- Aineettoman tuen muodoista yleisimpiä olivat liikkumaan tai urheilemaan kannustaminen sekä vanhemman oma liikunnallinen malli
- Äidin tuki koettiin isän tukea keskimäärin korkeammaksi
- Tuki oli keskimäärin matalampi 18–20-vuotiailla verrattuna 16–17-vuotiaisiin lukiolaisiin (ero noin 5%)



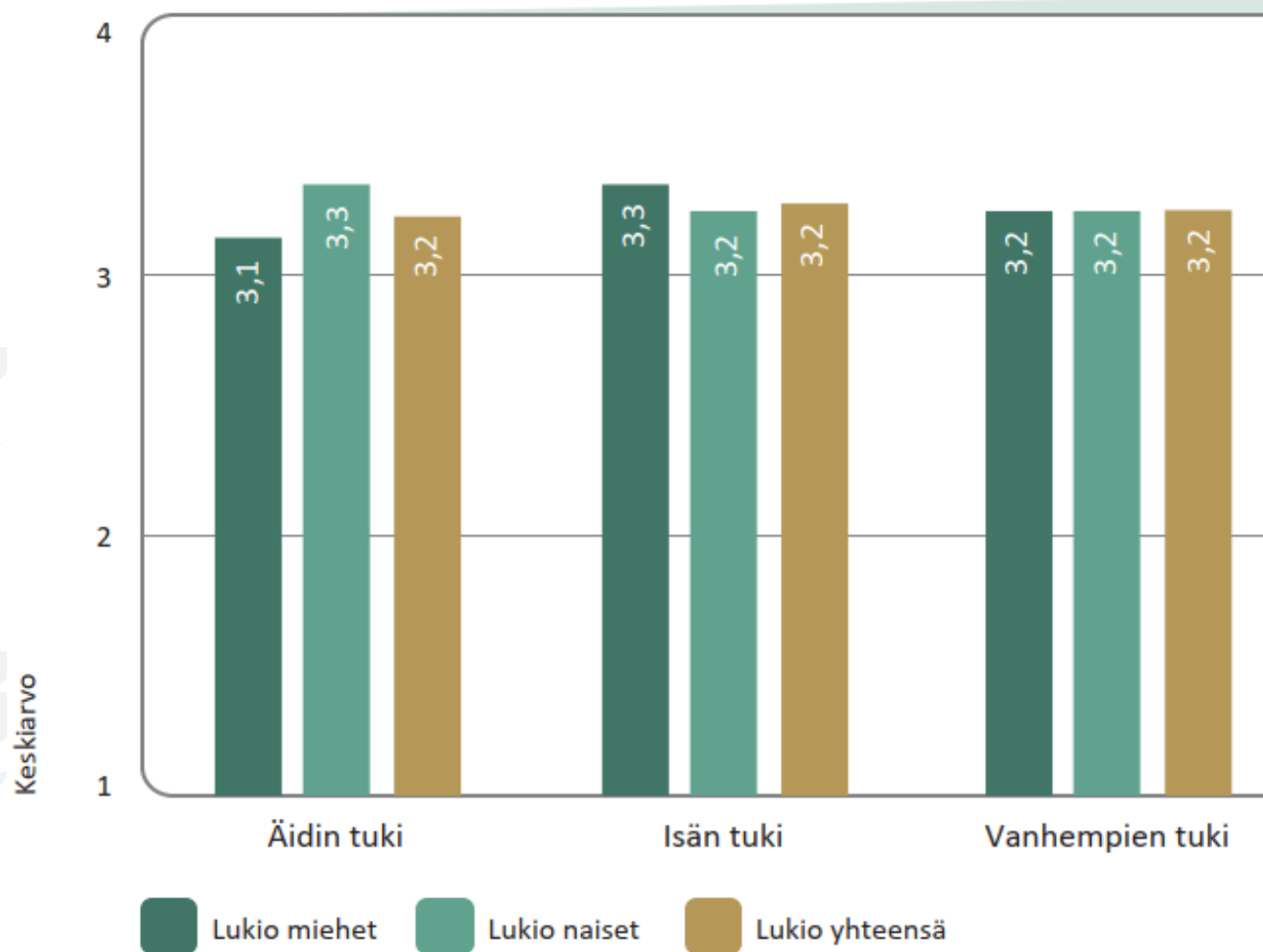
Vanhemmilta saadun tuen hajonta samankaltaista ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoilla kuin lukiolaisilla

- Reilu 1/4 koki saavansa tukea usein tai hyvin usein, reilu 1/3 joskus ja 1/3 ei koskaan tai harvoin
- Aineellisen tuen muodoista yleisimpiä olivat liikunta- tai urheiluharrastukseen liittyvien kulujen maksaminen sekä kyyditseminen
- Aineettoman tuen muodoista yleisimpiä olivat liikkumaan tai urheilemaan kannustaminen sekä vanhemman oma liikunnallinen malli
- Isän ja äidin tuen keskimääräisessä tasossa ei havaittu merkitsevää eroa ammattikoululaisilla

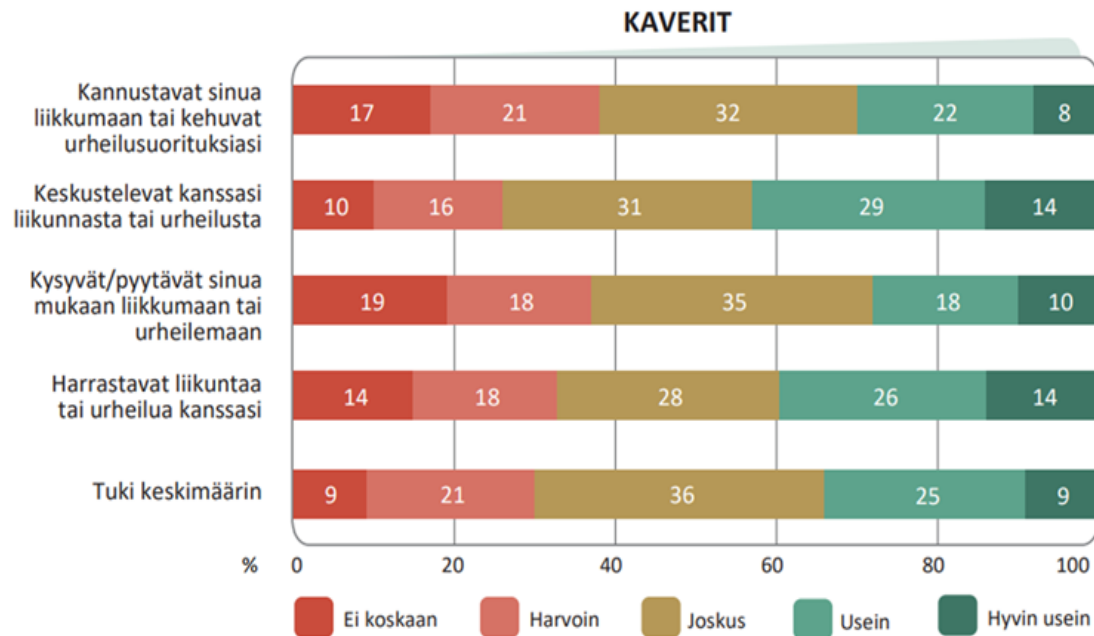


Vanhemmilta saatu liikunnallinen tuki on osittain sukupuolisidonnaista lukiolaisilla

- Lukiota käyvät naiset kokivat saavansa miehiä merkitsevästi enemmän tukea äidiltä
- Vastaavasti miehet kokivat saavansa naisia merkitsevästi useammin tukea isältä
- Vanhempien tuessa keskimäärin ei ollut merkitsevää eroa sukupuolten välillä lukiolaisilla

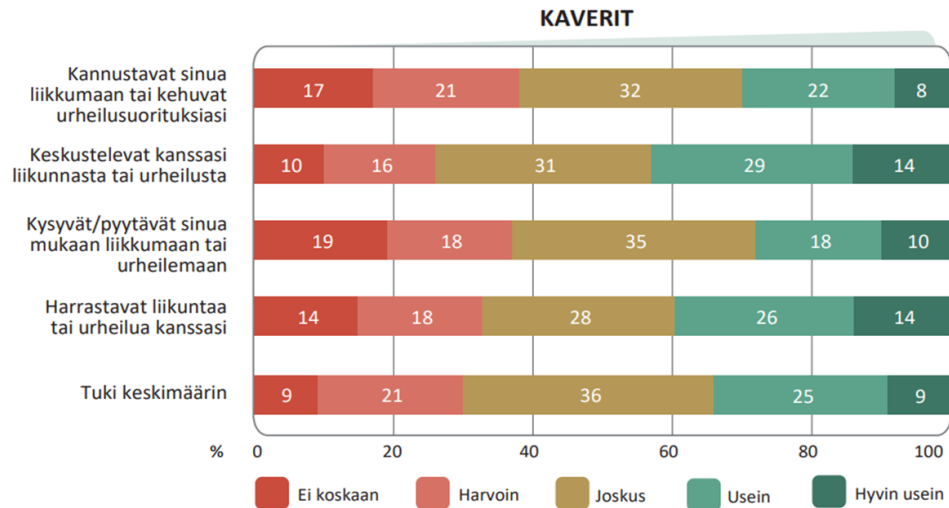


Kavereiden tuki liikkumiselle

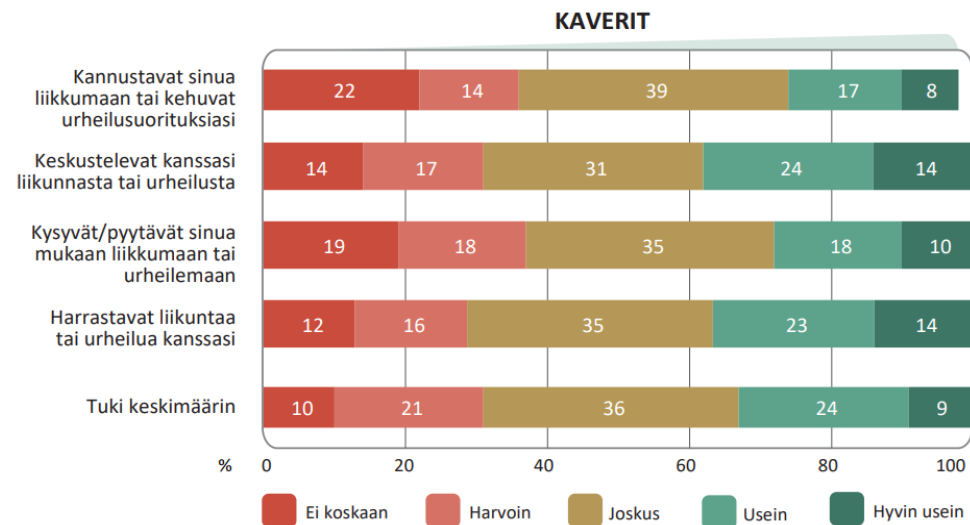


Kuvio 40.
Kokemus kavereiden liikunnallisesta tuesta lukiolaisilla (n = 3459) (%)

- Kavereiden tuki on voimakkaasti jakautunutta nuorten kesken: noin 1/3 kokee saavansa tukea harvoin tai ei koskaan, 1/3 joskus ja 1/3 usein tai hyvin usein.
- Varsin iso osuus lukiolaista (37%) ilmoittaa, että kaverit eivät kysy liikkumaan tai tekevät sitä harvoin.
- ”Ei koskaan” -palkki vaihtelee 9-19% välillä, mitä voi peilata myös siihen, että 19 % lukiolaisista kertoo tuntevansa itsensä usein yksinäiseksi.
- Myönteistä: 40% harrastaa kavereiden kanssa liikuntaa usein, ja lähes 70% ainakin joskus.



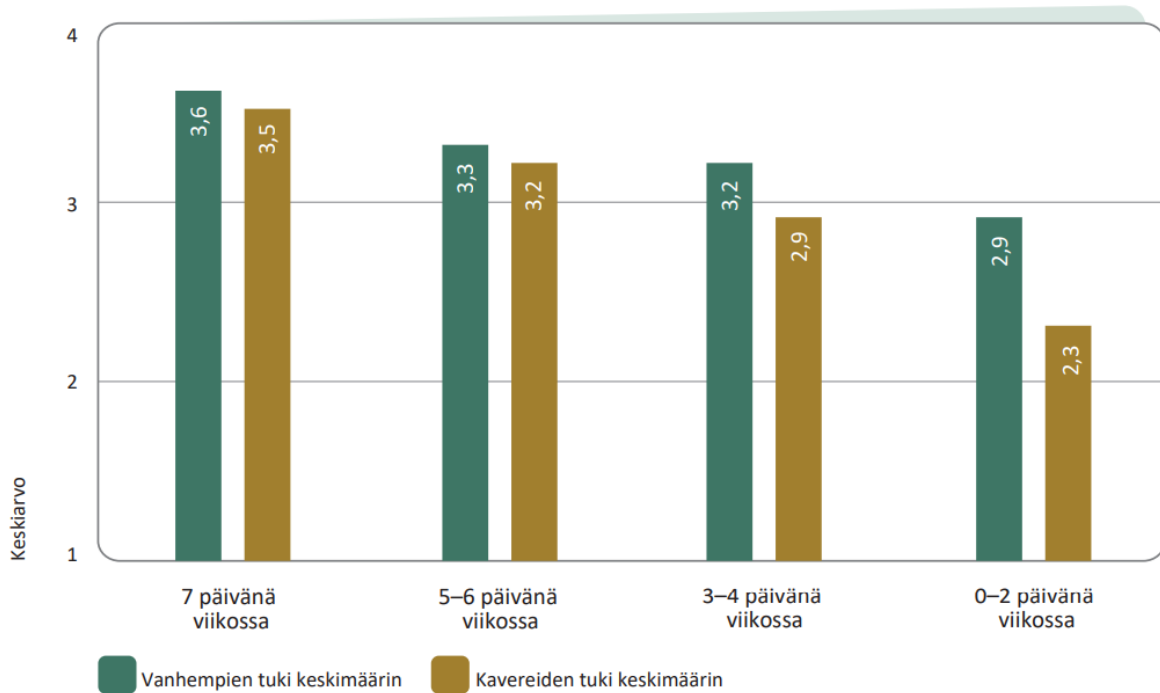
Kuvio 40.
Kokemus kavereiden liikunnallisesta tuesta lukiolaisilla (n = 3459) (%)



Kuvio 41.
Kokemus kavereiden liikunnallisesta tuesta ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoilla (n = 227) (%)

- Nuorten kokemukset kavereiden tuesta olivat varsin samankaltaisia riippumatta siitä opiskelivatko he lukiossa vai ammatillisessa oppilaitoksessa.
- Lukiossa opiskelevat miehet kokivat saavansa keskimäärin enemmän liikunnallista tukea kavereiltaan kuin naiset (3,1 vs 2,9).
- Lukiolaisista nuoremmat (16-17-vuotiaat) kokivat saavansa kavereilta enemmän liikunnallista tukea kuin vanhemmat (18-20-vuotiaat).

Tuen yhteys liikunta-aktiivisuuteen lukiolaisilla

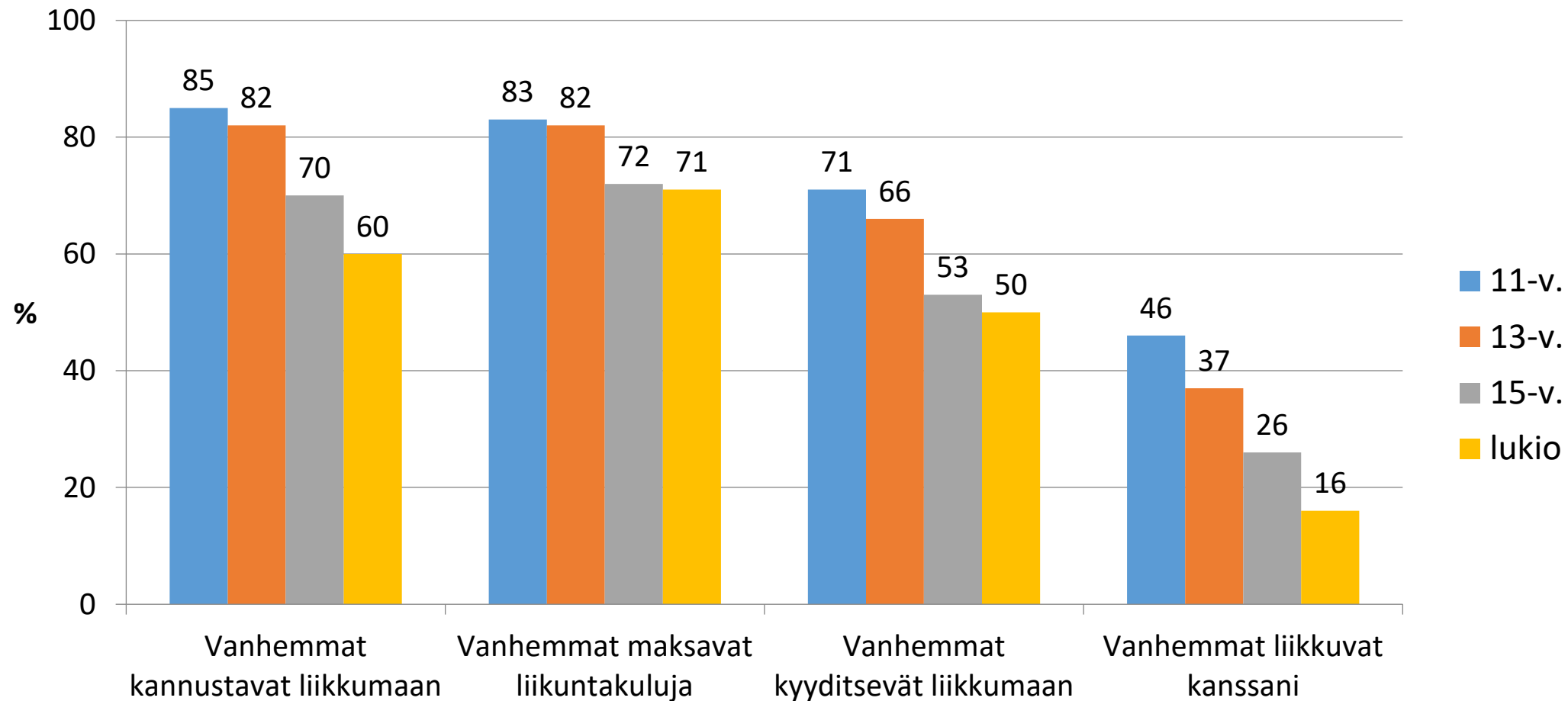


Kuvio 43.

Liikuntasuosituksen saavuttaminen suhteessa keskimäärin vanhemmilta ja kavereilta saatuun liikunnalliseen tukeen lukiolaisilla (n = 3454–3457).

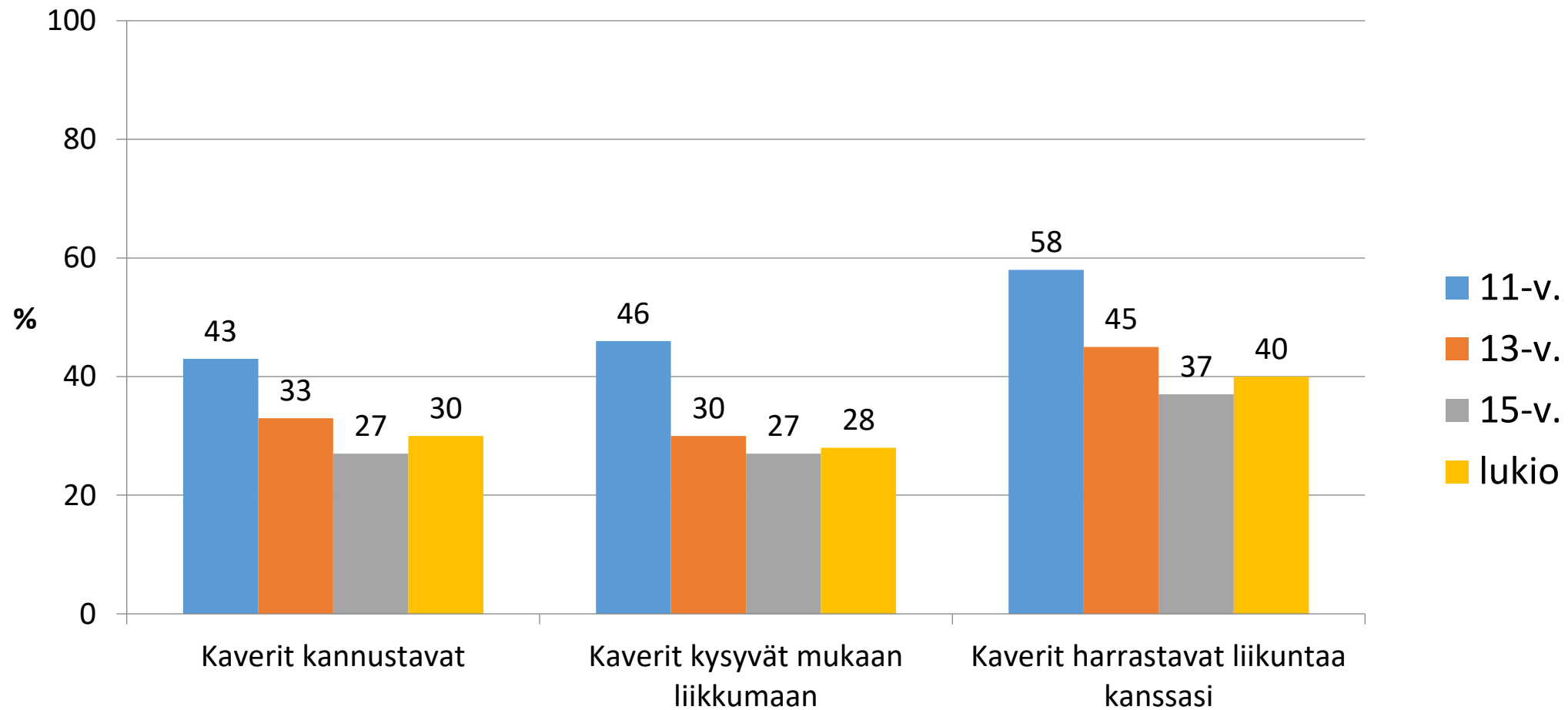
- Mitä useampana päivänä nuori arvioi liikkuvansa vähintään tunnin, sitä suuremmaksi hän koki myös vanhemmilta ja kavereilta saadun tuen liikunnalle.
- Vähiten liikkuvat (0-2 päivänä) arvioivat saavansa vanhemmilta tukea keskimäärin joskus (2,9) ja kavereilta harvoin (2,3).

Vanhempien liikunnallinen tuki laskee lapsuudessa ja nuoruudessa



KUVIO: Niiden lasten ja nuorten osuudet, jotka kokivat saavansa vanhemmiltaan tukea usein tai erittäin usein (LIITU 2016 ja LIITU 2020).

Kavereiden tuessa ei suuria muutoksia murrosiän jälkeen



KUVIO: Niiden lasten ja nuorten osuudet, jotka kokivat saavansa kavereiltaan tukea usein tai erittäin usein. (LIITU 2016 ja LIITU 2020)

Yhteenveto ja johtopäätökset

- Sekä vanhemmilta että kavereilta saatu tuki liikunnalle vaihtelee merkittävästi toisen asteen opiskelijoiden kesken
- Koettu liikunnallinen tuki oli yhteydessä itseraportoituun liikunta-aktiivisuuteen
 - Lähes kolmasosalla toisen asteen opiskelijoista sosiaaliset verkostot tukevat heikosti liikunnallista elämäntapaa ja se voi osaksi selittää vähäistä liikunta-aktiivisuutta tässä ikäryhmässä.

Yhteenveto ja johtopäätökset

- Toisen asteen opiskelijat elävät tärkeää elämänvaihetta identiteetin kehittymisen ja itsenäistymisen näkökulmista, ja on luonnollista että vanhempien vaikutusvalta nuoren elämässä vähenee viimeistään täysi-ikäisyyden koittaessa.
- Kaveripiirin arvot, asenteet ja vapaa-ajanviettotavat muovaavat nuoren omia valintoja merkittävästi. Kaveripiiri voi edustaa myös sellaista elämäntapaa ja identiteettivalintoja, joihin liikunta ei kuulu (Kauravaara 2013; Palomäki ym 2017; Prochnow ym. 2020).
- Liikuntaa edistäviä toimia suunniteltaessa olisi tärkeää, että tuettaisiin liikunnallista tukea tarjoavien sosiaalisten verkostojen ylläpitämistä ja syntymistä opinnoissa ja vapaa-ajalla.
- Käytännössä tulisi pyrkiä luomaan oppilaitokseen toimintakulttuuria, jossa liikkuminen sulautuisi osaksi päivittäistä opiskelua ja kavereiden kanssa vietettyä aikaa.
- Lähiopiskelu on tärkeää liikkumisen edistämisen näkökulmasta.

Lähteet:

- Kauravaara, K. 2013. Vähän liikkuvan nuoren miehen elämän reseptiin ei liikuntaa tarvita. Liikunta & Tiede 50 (4), 30-33
- Palomäki, S., Huotari, P., Kokko, S. 2017. Vanhempien ja kavereiden tuen yhteys nuoruusiän fyysiseen aktiivisuuteen. Liikunta & Tiede 54 (2-3), 11-18.
- Prochnow, T., Delgado, H., Patterson, M. S., Umstattd Meyer, M. R. 2020. Social network analysis in child and adolescent physical activity research: A systematic literature review. Journal of Physical Activity and Health 17 (2), 250-260.



Lasten ja nuorten
liikuntakäyttäytyminen Suomessa



Lasten ja nuorten
liikuntakäyttäytyminen Suomessa

Kiitos!

arto.i.laukkanen@jyu.fi
sanna.h.palomaki@jyu.fi



Lasten ja nuorten
liikuntakäyttäytyminen Suomessa