



Häkli Lotta & Hämäläinen Laura

Yläkouluikäisten tyttöjen fyysinen aktiivisuus koulupäivän aikana

Kasvatustieteen kandidaatintyö
KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA
Opetus- ja kasvatusalan tutkinto-ohjelma
Luokanopettaja
2020

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden tiedekunta

Yläkouluikäisten tyttöjen fyysinen aktiivisuus koulupäivän aikana (Häkli Lotta & Hämäläinen Laura)

Kasvatustieteen kandidaatintyö, 30 + 11 sivua

Huhtikuu 2020

Kirjallisuuskatsauksena toteutetun tutkielmamme tarkoituksena oli tarkastella lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta koulukontekstissa. Keskeisenä tavoitteena oli kuvata, miten fyysinen aktiivisuus muuttuu siirryttäessä alakoulusta yläkouluun, millainen on yläkouluikäisten tyttöjen fyysisen aktiivisuuden määrä koulupäivän aikana ja millaisia ovat sukupuolten väliset erot fyysisessä aktiivisuudessa. Lisäksi tehtävänä oli kuvata tyttöjen fyysisen aktiivisuuden erityispiirteitä.

Koska useissa tutkimuksissa on todettu lasten ja nuorten fyysisen passiivisuuden lisääntyneen ja liikuntataitojen heikentyneen, aihe on ajankohtainen ja merkityksellinen. Fyysisen aktiivisuuden väheneminen on yhteydessä lisääntyneisiin terveysongelmiin ja aiheuttaa haasteita ja seurauksia niin oppilaalle itselleen kuin laajemmassa mittakaavassa koko yhteiskunnan tasollekin. Liikkuminen on myös erittäin tärkeää lasten ja nuorten terveen kasvun ja kehityksen kannalta. Ongelmaan puuttumisen kannalta etenkin koulu on merkittävässä roolissa, sillä se on paikka, joka tavoittaa kaikki ikäluokan lapset ja nuoret. Jotta negatiiviseen kehitykseen voidaan vaikuttaa koulussa, on tärkeää tuntea ne taustatekijät, jotka vaikuttavat yläkouluikäisten fyysisen aktiivisuuteen.

Tutkielmamme osoittaa, että fyysinen aktiivisuus laskee merkittävästi siirryttäessä alakoulusta yläkouluun. Syynä tähän on muun muassa liikkumisen merkitysten muuttuminen. Tutkielma osoittaa myös, että pojat ovat tyttöjä fyysisesti aktiivisempia niin vapaa-ajalla kuin koulupäivän aikanakin. Tämän vuoksi olisi tärkeää saada lisättyä koulupäivään fyysistä aktiivisuutta lisääviä toimia, jotka mahdollistaisivat lisää liikkumisen mahdollisuuksia erityisesti tytöille.

Koska fyysisen aktiivisuuden positiiviset vaikutukset oppimiseen ja terveyteen ovat kiistatottomat ja useissa tutkimuksissa osoitettu, on koulupäivän aikaisen fyysisen aktiivisuuden lisääminen perusteltua.

Avainsanat: fyysinen aktiivisuus, koulupäivän aikainen liikunta, liikkuminen, yläkouluikäinen nuori.

Sisältö

1	Johdanto	4
2	Yläkouluikäisten fyysinen aktiivisuus	7
2.1	Fyysisen aktiivisuuden suositus yläkouluikäiselle.....	9
2.2	Koulupäivän aikainen liikunta	11
3	Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden muutos siirryttäessä alakoulusta yläkouluun	14
4	Yläkouluikäisten tyttöjen fyysinen aktiivisuus	17
4.1	Tyttöjen fyysinen aktiivisuus oppituntien aikana	19
4.2	Tyttöjen fyysinen aktiivisuus oppituntien ulkopuolella	21
4.3	Tyttöjen liikkumisen erityispiirteitä.....	23
5	Pohdinta	27
	Lähteet	31

1 Johdanto

Mediassa viime vuosina paljon esillä olleita aiheita ovat olleet muun muassa lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden lasku, lisääntynyt viihdemedian käyttö ja kasvava ylipaino, joten koulupäivän aikainen fyysinen aktiivisuus on aiheena ajankohtainen ja merkityksellinen. Syitä lasten ja nuorten lihavuuden yleistymiseen ovat muun muassa fyysisesti passiivisen ajankäytön ja nappostelun lisääntyminen sekä fyysisen aktiivisuuden vähentyminen (Vuori 2013a). Useissa tutkimuksissa on käynyt myös ilmi, että lasten ja nuorten liikuntataidot ovat heikentyneet viime vuosien aikana, he ovat nykypäivänä liikunnallisesti passiivisempia kuin koskaan aiemmin ja yhä harvempi saavuttaa liikuntasuosituksen (Currie, Gabhainn & Godeau 2008; Lintunen 2007). Myös luokanopettajaopinnoissamme on tullut usein ilmi lasten ja nuorten fyysisen passiivisuuden lisääntyminen. Tämän vuoksi on mielestämme tärkeää tarkastella sitä, kuinka paljon lapset ja nuoret liikkuvat koulupäivän aikana.

Fyysisen aktiivisuuden vähentyminen on yhteydessä lisääntyneisiin terveysongelmiin. Liikkuminen on välttämätöntä erityisesti lapsen ja nuoren kasvamisen, kehittymisen ja hyvinvoinnin kannalta. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017.) Liikunnan väliin jääminen jonain päivänä ei ole vahingollista, mutta pitkiä liikkumattomuuden jaksoja on kuitenkin tarpeen välttää. (Heinonen ym. 2008.) Koulujen merkitys tässä asiassa tulee korostumaan entisestään, koska lapsuus on keskeisessä roolissa fyysisesti aktiivisen elämäntavan omaksumisessa. Koulu on neuvolan lisäksi ainoa organisaatio, joka tavoittaa kaikki ikäluokan lapset ja nuoret. Tämän vuoksi se onkin yksi tärkeimmistä kanavista fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017.)

Laajemmin ajateltuna lasten ja nuorten kasvavaa liikkumattomuutta ja kuntotason heikentymistä voidaan pitää kansanterveydellisenä haasteena. Sen vuoksi olisikin tärkeää, että niin liikunnanopettajat, valmentajat kuin huoltajatkin ottaisivat tehtäväkseen löytää keinoja, joiden avulla lapsia ja nuoria saataisiin kannustettua fyysisesti aktiivisempaan elämään. (Kalaja, Jaakkola & Liukkonen 2009.) Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa painotetaan oppivan yhteisön ymmärrystä fyysisen aktiivisuuden merkitykselle oppimisen suhteen ja pyritään luopumaan istuvasta elämäntavasta (Opetushallitus 2014, 27).

Myös liikuntalaissa on säädetty liikunnan edistämisen puolesta. Liikuntalaissa säädetään muun muassa liikunnan edistämisestä, kunnan vastuusta ja valtionrahoituksesta liikunnan toimikentällä. Liikuntalain tavoitteena on edistää muun muassa väestön hyvinvointia ja terveyttä, lasten

ja nuorten kasvua ja kehitystä, fyysisen toimintakyvyn ylläpitämistä ja parantamista, liikunnan ja huippu-urheilun rehellisyyttä ja eettisiä periaatteita, liikunnan kansalaistoimintaa mukaan lukien seuratoiminta, sekä eriarvoisuuden vähentämistä liikunnassa. Tavoitteiden toteutumisen lähtökohtina ovat ympäristön kunnioittaminen ja kestävä kehitys, yhdenvertaisuus, yhteisöllisyys, tasa-arvo, monikulttuurisuus sekä terveet elämäntavat. (Liikuntalaki 390/2015.)

Tutkimusten mukaan Suomi ei ole ainoa maa, jossa fyysisen aktiivisuuden suositukset eivät täyty, vaan myös muualla Euroopassa sekä Pohjois-Amerikassa iso osa lapsista ja nuorista liikkuu terveytensä kannalta liian vähän. Tutkimukset osoittavat, että pojat ovat fyysisesti aktiivisempia kuin tytöt. (Currie ym. 2012, 129–131; Inchley ym. 2016, 135–137.) Kansainväliset vertailut osoittavat kuitenkin karun tuloksen siitä, että 15-vuotiaat suomalaisnuoret liikkuvat vähemmän kuin lähes kaikki ikätoverinsa läntisessä maailmassa. Liikunta-aktiivisuus laskee merkittävästi ikävuosien 11 ja 15 välillä ja nuorten fyysinen aktiivisuus ja liikkuminen pysähtyy lähes kokonaan. (Salasuo 2013.) Tässä tutkielmassa perehdymme tarkemmin suomalaisten nuorten, etenkin tyttöjen, fyysiseen aktiivisuuteen.

Toteutamme kandidaatin tutkielmamme kirjallisuuskatsauksena eli teoreettisena tutkimuksena, joka pohjautuu aiempiin tutkimuksiin. Emme siis kerää aineistoa empiirisesti. Salminen (2011) määrittelee tällaisen kirjallisuuskatsauksen tutkimustekniikaksi ja metodiksi, jossa tutkitaan aiemmin tehtyä tutkimusta. Sen avulla tehdään “tutkimusta tutkimuksesta”, eli toisin sanoen kootaan eri tutkimusten tuloksia, jotka ovat pohjana uusille tutkimustuloksille. (Salminen 2011, 1.) Tiede pohjautuu olemassa olevaan tietoon ja näin ollen sen yhtenä työvaiheena on tutustuminen aiheita käsittelevään aiempaan tutkimuskirjallisuuteen (Malmberg 2014).

Kandidaatin tutkielmamme tavoitteena on vastata seuraaviin kysymyksiin:

1. Miten lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus muuttuu siirryttäessä alakoulusta yläkouluun?
2. Millaisia sukupuolten välisiä eroja on koulupäivän aikaisessa fyysisessä aktiivisuudessa?
3. Minkä verran yläkouluikäiset tytöt liikkuvat koulupäivän aikana ja millaisia ovat tyttöjen liikkumisen erityispiirteet?

Tutkielmamme rakentuu siten, että johdantoa seuraavassa luvussa käsittelemme fyysisen aktiivisuuden suosituksia ja tutkielmamme tärkeimpiä käsitteitä. Lisäksi määrittelemme, mistä koulupäivän aikainen liikunta koostuu. Ensimmäiseen tutkimuskysymykseen vastaamme tutkielman luvussa kolme, jossa kerromme, kuinka lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus muuttuu

siirryttäessä alakoulusta yläkouluun ja tarkastelemme myös syitä tuolle muutokselle. Toiseen ja kolmanteen tutkimuskysymykseen vastaamme luvussa neljä, jossa kokoamme yhteen yläkouluikäisten tyttöjen ja poikien eroja fyysisen aktiivisuuden suhteen sekä selvitämme, minkä verran yläkouluikäiset tytöt liikkuvat koulupäivän aikana. Lisäksi kuvaamme tyttöjen liikkumisen erityispiirteitä.

Tutkielmamme aihetta on tutkittu aiemmin erilaisista näkökulmista. Pro gradu -tutkielmissa on tutkittu muun muassa yläkouluikäisten tyttöjen välituntien aikaista fyysistä aktiivisuutta (Savijoki 2016), tupakan ja alkoholin vaikutuksia fyysiseen aktiivisuuteen (Lonka & Westerholm 2015) sekä yläkoulun pihalle rakennettujen liikuntapaikkojen mahdollisia yhteyksiä oppilaiden fyysiseen aktiivisuuteen (Ahokas 2014). Lisäksi aiemmin on tutkittu muun muassa sitä, mikä yläkoululaisia liikuttaa ja miten erityisesti tytöt olisi mahdollista saada liikkumaan välituntien aikana. On todettu, että myös yläkoululaisten liikkumisen lisääminen välituntisin on mahdollista. Tutkimuksesta käy ilmi myös se, että tytöille suunnattuja välituntiaktiviteetteja tulisi keksiä ja tarjota aktiivisemmin. (Haapala ym. 2014a.)

2 Yläkouluikäisten fyysinen aktiivisuus

Tässä luvussa perehdymme tarkemmin tutkielmamme keskeisiin käsitteisiin, fyysisen aktiivisuuden suosituksiin sekä koulupäivän aikaiseen liikuntaan ja sen vaikutuksiin. Tutkielmassamme selvitämme erityisesti yläkouluikäisten nuorten fyysisen aktiivisuuden piirteitä. Yläkouluikäisellä ja nuorella tarkoitamme tutkielmassamme 13–15-vuotiasta oppilasta.

Fyysinen aktiivisuus on tutkielmamme yksi keskeisimpiä käsitteitä. Tässä tutkielmassa tarkoitamme fyysisellä aktiivisuudella lihasten tahdonalaista toimintaa, joka lisää energiankulutusta ja johtaa yleensä liikkeeseen (Käypä hoito -työryhmä Liikunta 2015). Fyysinen aktiivisuus sisältää siis kaikenlaisen toiminnan, jossa lihakset ovat tahdonalaisesti liikkeessä ja sitä voikin kertyä esimerkiksi niin työskennellessä, pelatessa, kotitöiden tekemisessä, matkustamisessa kuin harrastuksissakin (World Health Organization 2018). Säännöllinen ja riittävä fyysinen aktiivisuus parantaa lihasten ja sydän- ja hengityselinten kuntoa, vahvistaa luustoa, vähentää riskiä sairastua erilaisiin sairauksiin sekä on tärkeässä roolissa energian tasapainon ja painonhallinnan kannalta (World Health Organization 2020).

Liikunta on yksi osa fyysistä aktiivisuutta. Se on hermoston ohjaamaa lihasten toimintaa, joka lisää energiankulutusta. Liikunta perustuu yksilön tahtoon ja sitä voidaan tarkastella useista erilaisista näkökulmista, kuten tavan, määrän, useuden, keston ja kuormittavuuden näkökulmista. Liikunnalla myös pyritään tavoitteisiin, jotka ovat ennalta asetettuja. (Kantomaa ym. 2018, 11.) Tavoitteena voi esimerkiksi olla fyysiseen kuntoon tai terveyteen vaikuttaminen ja elämysten ja kokemusten sekä niihin liittyvien vaikutusten tuottaminen. Liikunta voidaan jakaa sekä kunto-, terveys-, virkistys-, harraste- että hyötyliikuntaan. (Vuori 2013b.)

Sanaa liikkuminen käytetään silloin tällöin fyysisen aktiivisuuden suomenkielisenä synonyymina. Liikkuminen ei sisällä mielleyhtymää harrastamisesta ja se kattaa suuremman alueen kuin liikunta. Sanan rajoitteena on muun muassa se, että toimintoja, jotka siirtävät kehoa vähän, kuten nostaminen, ei välttämättä lasketa kuuluviksi sen piiriin, vaikka niillä olisikin terveyden ja hyvinvoinnin kannalta merkitystä. (Vuori 2013b.)

Käytämme tutkielmassa fyysisen aktiivisuuden rinnalla myös termiä liikunta-aktiivisuus. Liikunta-aktiivisuuden käsite on fyysisen aktiivisuuden rinnakkaiskäsite, joskin liikunta-aktiivisuus ymmärretään tietoisena toimintana (Hirvensalo 2002, 16). Liikuntakäyttäytyminen puolestaan tarkoittaa sekä liikunta-aktiivisuutta että siihen yhteydessä olevia tekijöitä. Myös lii-

kunnallisesti passiivinen aika ja siihen yhteydessä olevat tekijät sisältyvät liikuntakäyttäytymiseen. (Kokko ym. 2016.) Yksilön liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavat hyvin monet tekijät, jotka saattavat olla syvälle juurtuneita. Osa näistä tekijöistä on yksilökohtaisia, osittain pysyviä ja muuttuvia ominaisuuksia. (Vuori 2013c.)

Koska lapsilla on synnynnäinen tarve olla fyysisesti aktiivisia, alkaa liikunnallinen elämäntapa muotoutua jo lapsuudessa. Fyysinen aktiivisuus lapsena vaikuttaa aikuisiän elämäntapaan, terveyteen ja hyvinvointiin sekä myönteiseen elämäntapaan. Liikunnallinen lapsuus ennustaa myös fyysisesti aktiivista aikuisuutta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016; Tulokortti 2018, 8.) Fyysisesti aktiivinen lapsuus myös vähentää terveyspalveluiden käyttöä, mikä tarkoittaa sitä, että liikunnasta on hyötyä sekä yksilölle että yhteiskunnalle (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016). Fyysisesti aktiivisen elämäntavan muotoutumisessa erityisesti lapsen vanhemmilla ja muilla lapselle tärkeillä ihmisillä on merkittävä rooli. He välittävät lapsiin sekä tietoisesti että tiedostamattaan omia liikkumiseen sekä urheiluun liittyviä asenteitaan ja arvostuksiaan ja täten luovat pohjan lapsen tulevalle fyysisesti aktiiviselle tai passiiviselle elämäntavalle. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017.)

Kuitenkin myös nuoruudessa fyysisesti aktiivisen elämäntavan omaksuminen on mahdollista (Jaakkola & Washington 2011). Tämän vuoksi koulun ollessa organisaatio, joka tavoittaa suurimman osan nuorista, sen olisi hyödyllistä mahdollistaa oppilaille positiivisia kokemuksia liikunnassa, joiden avulla liikunnasta tulisi nuorille elämäntapa. Jopa yksittäiset myönteiset liikuntakokemukset tukevat yksilön sisäisen motivaation kehittymistä kohti fyysisesti aktiivista elämäntapaa. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017.)

Keskeinen tekijä lasten ja nuorten liikunnan harrastamisen tai harrastamattomuuden kannalta ovat liikuntataidot (Kalaja, Jaakkola & Liukkonen 2009). Liikuntataitojen oppiminen onkin liikuntakasvatuksen yksi keskeisimmistä ja perinteisimmistä tavoitteista. Jo lapsuudessa omaksutut liikuntataidot vaikuttavat myös myöhemmin positiivisesti harrastus- ja arkiliikunnan harrastamiseen. Hyvien liikuntataitojen avulla ihmiset myös selviävät erilaisista fyysisistä arkipäivän haasteista liikkeessään ja toimiessaan omassa ympäristössään. Liikuntataitojen voidaankin ajatella olevan arjessa selviytymisen liikunnallisia työkaluja ja hyvinvoinnin tuottajia. (Jaakkola 2017.)

Suomessa lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden tutkimusta ja seuranta tehdään ainakin neljässä valtakunnallisessa tutkimuksessa: Kahden vuoden välein tehtävässä Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa -tutkimuksessa (LIITU), neljän vuoden välein tehtävässä

WHO-koululaistutkimuksessa, kahden vuoden välein toteutettavassa Kouluterveyskyselyssä ja kahden vuoden välein järjestettävässä Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksessa. Myös Liikkuva koulu -ohjelman avulla on viime vuosina saatu tietoa lasten ja nuorten liikkumisesta. (Turpeinen & Hakamäki 2017, 19.)

LIITU-tutkimus eli Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa on kansallinen tutkimus, jonka avulla kerätään tietoa 7-, 9-, 11-, 13- ja 15-vuotiaiden lasten ja nuorten liikuntaaktiivisuudesta, -käyttäytymisestä sekä paikallaanolosta. Näiden lisäksi selvitetään tekijöitä, jotka ovat niihin yhteydessä. (Kokko ym. 2019a; Korjus & Korsberg 2019.) LIITU -tutkimusten mukaan lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus on vähentynyt ja paikallaanolo puolestaan lisääntynyt. Lisäksi tutkimukset osoittavat, että vain osa nuorista saavuttaa liikuntasuosituksen alarajan. (Husu ym. 2016; Husu ym. 2019.) Tulokset suomalaislasten ja -nuorten fyysisen aktiivisuuden määrästä ovat siis huolestuttavia.

Perusopetuksen viidennellä ja kahdeksannella vuosiluokalla järjestetään valtakunnallisen fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmän Move!-mittaukset, joiden tehtävänä on tukea koulussa järjestettäviä laajoja terveystarkastuksia (Opetushallitus 2014, 274, 435). Move!-mittauksilla saadaan tietoa lasten ja nuorten fyysisen toimintakyvyn tilasta ja siinä mitataan kestävyyttä, nopeutta, voimaa, tasapainoa, liikkuvuutta ja motorisia perustaitoja (Opetushallitus 2020).

2.1 Fyysisen aktiivisuuden suositus yläkouluikäiselle

Kansainvälisen liikuntasuosituksen mukaan lasten ja nuorten tulisi liikkua vähintään tunti päivässä ja rasittavaa liikuntaa pitäisi saada vähintään kolme kertaa viikossa (World Health Organization 2010). Kansallinen fyysisen aktiivisuuden suositus 7–18-vuotialle on 1–2 tuntia päivässä monipuolista ja ikään sopivaa liikuntaa, lisäksi yli kahden tunnin yhtämittaisia istumiskaksoja tulee välttää. 7-vuotiaille liikuntasuositus on vähintään kaksi tuntia ja 18-vuotiaille vähintään tunnin verran. Nuoruusiässä fyysisen aktiivisuuden minimimäärä on siis hieman alhaisempi kuin lapsuudessa. Yläkouluikäiselle päivittäinen fyysisen aktiivisuuden suositus on noin puolitoista tuntia. Kuitenkin myös yläkouluikäisten on suositeltavaa liikkua useita tunteja päivässä, sillä he elävät voimakasta kasvun ja kehityksen aikaa, joten todellisuudessa heidän liikunnan tarpeensa ei suuresti eroa lapsuusiän tarpeesta. Päivittäiseen fyysiseen aktiivisuuteen tulisi sisällyttää reipasta, ainakin jonkin verran sydämen sykkeen ja hengityksen kiihtymistä

edistävää liikkumista. (Heinonen ym. 2008.) Uudet fyysisen aktiivisuuden suositukset 7–18-vuotiaille ovat tulossa vuoden 2020 aikana (UKK-instituutti 2020a).

Saavuttamalla suositellut fyysisen aktiivisuuden määrät voidaan vähentää useimpia liikkumattomuudesta johtuvia terveyshaittoja. Suositukset kouluikäisille ovat terveysliikunnan näkökulmasta laadittuja yleissuosituksia, jotta ne soveltuisivat kaikille 7–18-vuotiaille lapsille ja nuorille. (Heinonen ym. 2008.)

Nykyajan viestintä- ja tietotekniikan nopea kehitys on vaikuttanut merkittävästi fyysisen aktiivisuuden vähenemiseen, sillä lapset ja nuoret viettävät entistä enemmän aikaansa tietokoneiden, älypuhelimien ja internetin parissa (Vanttaja ym. 2015, 130). Ruutuaikaa fyysisen aktiivisuuden suosituksen mukaan saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä (Heinonen ym. 2008). Ruutuaika tarkoittaa kaikkea sitä aikaa, joka vietetään tietokone-, mobiili- ja konsolipelien, television ja videoiden katselun sekä kaiken muun älypuhelimien ja tietokoneen käytön, esimerkiksi sosiaalisen median ja nettisurffailun, parissa (Hakanen, Myllyniemi & Salasuo 2018). LIITU 2018 -tutkimuksen mukaan vain viisi prosenttia lapsista ja nuorista pysyy ruutuaikasuosituksen puitteissa. Huolestuttavaa on ruutuajan lisääntyminen verrattuna LIITU 2016 -tutkimuksen tuloksiin. Tämä tarkoittaa sitä, että yli kaksi tuntia vähintään viitenä päivänä viikossa ruudun ääressä viettävien lasten ja nuorten määrä on kasvanut 49 prosentista 55 prosenttiin. (Kokko ym. 2019b.)

Tutkimuksen mukaan fyysisen aktiivisuuden suosituksiin nähden liian vähäinen liikkuminen ja ylipaino-ongelmat eivät sinällään johdu tiedon puutteesta tai terveellisten elämäntapojen vähäytelystä. Nuoret kyllä tietävät, että liikunta on terveellistä, mutta länsimainen elämäntapamme ja -tyylimme ovat muokanneet elinympäristömme sellaiseksi, että päivä väijäämättä sisältää enemmän paikallaan istumista kuin liikkumista. Yksilön aiemmat negatiiviset kokemukset liikunnasta voivat aiheuttaa fyysistä passiivisuutta ja vaikeuttaa liikuntaharrastuksen aloittamista. (Vanttaja ym.2015.)

Vuoden 2019 syksyllä julkaistiin uusi aikuisille (18–64-vuotiaat) suunnattu liikkumisen suositus. Suositus määrittelee terveyden kannalta riittävän liikkumisen määrän. Uudesta suosituksesta poistui aiemmin käytössä ollut vaatimus vähintään 10 minuutin mittaisista liikuntahetkeistä, nyt riittävät muutamankin minuutin liikkumiset. Uusi suositus siis painottaa jokaisen askeleen merkitystä. Suositus kannustaa liikkumaan kevyesti aina kun vain mahdollista ja tauottamaan istumisjaksoja. Suosituksen mukaan 2 tuntia ja 30 minuuttia reipasta liikkumista tai 1

tunti 15 minuuttia rasittavaa liikkumista päivässä on riittävä määrä hyvinvoinnin kannalta. Liikkuminen on reipasta silloin, kun hengästyy, mutta pystyy kuitenkin puhumaan. Rasittavaa liikunta on silloin, kun puhuminen on hengästymisen takia hankalaa. Lisäksi ainakin kaksi kertaa viikossa tulisi harrastaa lihaskuntaa ja liikehallintaa. (UKK-instituutti 2019.)

2.2 Koulupäivän aikainen liikunta

Koulupäivän aikana oppilaiden on mahdollista saada monipuolisesti fyysistä aktiivisuutta monin eri tavoin. Koulupäivän aikaiseen fyysiseen aktiivisuuteen sisältyvät liikuntatuntien ja välituntien lisäksi myös liikuntakerhot, muu koulupäivän aikainen ohjattu liikunta, istumisen tauottaminen ja liikunta oppitunneilla, opetukseen integroitu liikunta sekä koulumatkat (Kantomaa ym. 2018, 13). Koulupäivän aikana tapahtuva liikunta voidaan jaotella sekä oppituntien aikaiseen että oppituntien ulkopuoliseen liikuntaan.

Opetussuunnitelmassa on määritelty koulun liikuntatunneille tavoitteet ja sisällöt, joiden mukaisesti liikuntaa koulussa opetetaan. Koululiikunnassa tärkeää on oppilaiden saamat positiiviset kokemukset ja liikunnallisen elämäntavan tukeminen. Liikuntatunneilla oppilaita kasvatetaan liikkumaan ja liikunnan avulla, jolloin he muun muassa saavat tietoja ja taitoja erilaisissa liikuntatilanteissa toimiseen ja oppivat toisia kunnioittavaa vuorovaikutusta. (Opetushallitus 2014, 433.) Liikuntatuntien ulkopuolella tapahtuva liikunta tarjoaa nuorille ympäristön harjoitella liikuntapedagogiikan monia tavoitteita omaehtoisesti ja itsenäisesti (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017).

Välitunti tarjoaa oppilaalle mahdollisuuden virkistymiseen, leikkiin, liikuntaan, kavereiden tapaamiseen ja rauhoittumiseen. Koulupihaa voidaan pitää liikunta-aktiivisuuden kannalta merkittävänä paikkana, koska oppilaat viettävät peruskoulun aikana noin 2 000 tuntia välitunnilla. Välituntien viettäminen ulkona tarkoittaa yleensä myös sitä, että siellä istutaan vähemmän kuin sisävälitunneilla. (Rajala ym. 2019.) Välituntien aikaisen fyysisen aktiivisuuden on todettu olevan yhteydessä myös siihen, miten tytöt ja pojat kokevat koulun sosiaaliset tekijät, kuten vertaissuhteet ja yhteenkuuluvuuden tunteen (Haapala ym. 2014b, 5–6). Näiden tekijöiden vuoksi ulkovälituntien viettäminen on tärkeää, jotta koulupäivän aikainen istuminen saadaan katkeamaan ja vähenemään sekä oppilaat voivat kokea viihtyvänsä koulussa.

Liikuntakerhot kuuluvat osana koulun toimintakulttuuriin. Kerhotoiminnan tavoitteena on, että kaikilla oppilaille on mahdollisuus osallistua ainakin yhteen liikunnalliseen kerhoon. Kerhoa voi vetää esimerkiksi koulun opettaja tai ohjaaja. Liikuntakerhojen tavoitteena yläkoulussa on

nuorten harrastuneisuuden ja sosiaalisten suhteiden muodostumisen tukeminen. Koulumatkojen avulla päivittäistä liikunta-aktiivisuutta on mahdollista lisätä ja ne mahdollistavat säännöllisen liikkumisen. Kävellessä tai pyörällä kuljettu koulumatka voi muodostaa ison osan oppilaan päivittäisestä aktiivisuudesta; jopa noin 30–60 minuuttia. (Kantomaa ym. 2018, 12.)

Oppitunnin aikainen istumisen tauottaminen ja liikunta voivat sisältää esimerkiksi lyhyitä taukoliikkeitä ja -jumppaa, jumppapalloilla istumista, jaloittelua ja istuma-asentojen vaihtelua sekä seisomista työskentelyn aikana. Oppitunteihin on mahdollista integroida liikuntaa esimerkiksi toiminnallisten menetelmien avulla. Läksyjen kuulustelun, uuteen asiaan johdattelun tai vanhan asian kertauksen voi järjestää toiminnallisesti. (Kantomaa ym. 2018, 11.)

Koulupäivän aikainen liikunta vaikuttaa positiivisesti niin hyvinvointiin, oppimiseen kuin oppimistuloksiinkin. Tässä tutkielmassa tarkoitamme oppimisella kokemuksen aiheuttamaa, suhteellisen pysyvää muutosta käyttäytymisessä. Sillä tarkoitetaan myös käyttäytymiseen vaikuttavien tekijöiden, kuten tietojen, taitojen ja tunnereaktioiden muutoksia, joiden vaikutus ilmenee joko oppimishetkellä tai myöhemmin. (Tammelin & Karvinen 2008.)

Koulupäivän aikaisen liikunnan muodoista etenkin opetukseen integroitu liikunta ja oppitunnin aikainen tauko ovat tutkimusten mukaan yhteydessä hyviin oppimistuloksiin (Kantomaa ym. 2018, 27, 29). Liikunnan lisäämisellä kouluun on myös monia positiivisia vaikutuksia muun muassa oppilaan muistiin, tarkkaavaisuuteen, keskittymiseen sekä tiedonkäsittely- ja ongelmanratkaisutaitoihin. Lisäksi koulupäivän aikainen liikunta parantaa oppilaiden luokkahuonekäyttäytymistä, oppitunteihin osallistumista sekä vähentää poissaoloja ja häiriökäyttäytymistä, kun oppilaat voivat liikunnan avulla purkaa ylimääräistä energiaa oppitunneilla. (Moilanen & Salakka 2016, 47.)

Aikaisemmat tutkimukset antavat viitteitä siitä, että liikunta vaikuttaa oppimiseen monen tekijän kautta. Tämä tarkoittaa sitä, että liikunnan ja oppimistulosten välillä ei välttämättä ole suoraa yhteyttä, vaan liikunnan vaikutukset tuloksiin välittyvät eri tekijöiden kautta. Näitä tekijöitä ovat muun muassa uni, ravinto, vuorovaikutus, aivojen rakenne ja toiminta sekä motoriset taidot. Liikunta vaikuttaa näihin tekijöihin positiivisesti, mikä taas edistää oppimista. Koulupäivän aikainen liikunta esimerkiksi voi pidentää yöunien kestoa ja laatua, jotka vaikuttavat merkittävästi oppimiseen. (Kantomaa ym. 2018, 22–28.) Sen lisäksi että liikunta edistää terveyttä, sen parissa on mahdollista kokea eri tunnetiloja. Liikunta tarjoaa mahdollisuuden kokea niin tyytyväisyyttä, joukkueeseen kuulumista kuin häviämistäkin sekä elämyksiä, joita ei välttämättä muualla ole edes mahdollista kokea. (Lintunen 2007.)

Liikunnalliset aktiviteetit vaikuttavat siis merkittävästi aivojen kehittymiseen, toimintaan ja hyvinvointiin sekä edistävät lapsen mahdollisuuksia oppia. On kuitenkin hyvä muistaa, että liikunta itsessään ei aiheuta oppimista, vaan opettajan tehtävänä on ohjata lasta käyttämään aivojaan tavoitteiden suuntaisesti. (Sajaniemi & Krause 2012.) Koulupäivän aikaista liikuntaa ja koulumenestystä analysoineista tutkimuksista voidaan yhteenvedona todeta, että liikunnan ja koulumenestyksen välillä on positiivinen yhteys. Liikunnallinen koulu tukee oppilaiden akateemisia valmiuksia oppia. Nämä tulokset puoltavat kaikenlaisen liikunnan lisäämistä koulussa niin oppitunneille kuin niiden ulkopuolellekin. (Jaakkola 2012.)

3 Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden muutos siirryttäessä alakoulusta yläkouluun

Fyysisen aktiivisuuden määrä vähenee sekä tytöillä että pojilla siirryttäessä alakoulusta yläkouluun (Turpeinen ym. 2011, 20–25). Tämä on todettu monissa eri tavoin toteutetuissa tutkimuksissa (Aira ym. 2013a, 15; Inchley ym. 2016, 135–137; Rajala, Turpeinen & Laine 2013; Rajala ym. 2019; Yli-Piipari 2011, 58), minkä takia aiheeseen tulisi suhtautua vakavasti ja keksiä keinoja, joilla fyysisen aktiivisuuden määrän muutosta saataisiin pienennettyä tai jopa muutettua sen suuntaa positiiviseksi. Esimerkiksi 7-vuotiaista 71 prosenttia saavuttaa suositellun liikuntasuosituksen, 13-vuotiaista melkein viidesosa ja 15-vuotiaista vain enää joka kymmenes (Husu ym. 2019).

Yläkouluikäisten koulupäivän aikaisen fyysisen aktiivisuuden määrä on erittäin vähäistä ja alakouluun verrattuna muutos on jyrkkä (Rajala, Turpeinen & Laine 2013). Tutkimusten mukaan yläkouluiässä tapahtuva liikunta-aktiivisuuden väheneminen on selkeästi nähtävissä riippumatta siitä, miten liikkumista mitataan. Tutkimuksissa ilmenee, että mitä vanhemmaksi oppilaat tulevat, sitä suuremmaksi kasvavat vähän liikkuvien osuudet. Näitä ikäryhmien välisiä eroja liikunta-aktiivisuudessa on ollut nähtävissä pitkään, jo 1990-luvulta asti. (Aira ym. 2013a, 15; Hakanen, Myllyniemi & Salasuo 2018; Husu ym. 2011.) Tulevaisuudessa onkin siis erittäin tärkeää kiinnittää erityistä huomiota etenkin yläkouluikäisten nuorten fyysiseen aktiivisuuteen, sillä tiedossa on, että fyysinen aktiivisuus vähenee voimakkaasti juuri tuossa iässä (Yli-Piipari 2011, 58).

Riippumatta nuorten ruutuajan käytöstä, urheiluseuraan kuulumisesta, asuinpaikasta, perherakenteesta tai jatko-opiskeluaikeista, liikunta-aktiivisuus vähenee suomalaisnuorilla iän myötä. Kuitenkaan ylipainoisten ja heikommassa varallisuusasemassa olevien perheiden tyttöjen liikunta-aktiivisuudessa ei ole havaittu iän mukaista vähenemistä. Näiden ryhmien tilanne ei tästä huolimatta ole välttämättä muita ryhmiä parempi, koska heidän liikunta-aktiivisuutensa on muutenkin jo vähäistä. (Aira ym. 2013a, 24.)

Yläkouluaika näyttää olevan liikunta-aktiivisuuden kannalta erittäin haastavaa aikaa sukupuolesta riippumatta. Tytöillä ensimmäinen liikunta-aktiivisuuden vähenemisjakso alkaa 10–11-ikävuoden välillä, toinen alakoulun viimeisen luokan ja yläkoulun ensimmäisen luokan välillä ja kolmas yläkoulun lopulla 9. luokalla. Myös poikien liikunta-aktiivisuus vähenee merkittä-

västi sekä alakoulusta yläkouluun siirryttäessä että yläkoulun loppuvaiheessa. (Zacheus & Saarinen 2018.) Liikunta-aktiivisuuden vähenemistä murrosiässä kutsutaan drop off -ilmiöksi (Aira ym. 2013b, 5). Drop out -ilmiöstä puhuttaessa puolestaan tarkoitetaan nuoren urheiluseuraharrastamisen lopettamista (Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2012).

Kansainvälisesti verrattuna liikunta-aktiivisuus vähenee Suomessa iän myötä enemmän kuin muissa maissa. Vertailussa oli mukana noin neljäkymmentä Euroopan ja Pohjois-Amerikan maata. Esimerkiksi 15-vuotiaiden liikuntasuosituksen täyttävien suomalaispoikien osuus oli 55 prosenttia pienempi kuin 11-vuotiaiden suomalaispoikien osuus. Tämä poikien liikunta-aktiivisuuden väheneminen oli suurempaa kuin missään muussa tarkastelun kohteena olleessa maassa. Myös suomalaistytöillä liikunta-aktiivisuus väheni huomattavan paljon iän myötä. Vähintään tunnin liikkuvien 15-vuotiaiden suomalaistyttöjen osuus oli 58 prosenttia pienempi verrattuna 11-vuotiaisiin tyttöihin. Suomalaisten tyttöjen liikunta-aktiivisuuden vähentyminen oli seitsemänneksi jyrkintä kansainvälisesti verrattuna. (Aira ym. 2013a, 18–21.)

Liikkuva koulu -ohjelman tutkimusraportin mukaan alakoululaisten välitunnit ovat selkeästi fyysisesti aktiivisempia verrattuna yläkoululaisten välitunteihin. Alakoulun oppilaihin verrattuna yläkoululaiset istuivat ja seisoskelivat yleisemmin sekä osallistuivat harvemmin liikunta- ja pallopeleihin. Myös liikuntapeleihin osallistumisessa välitunneilla oli näkyvä ero ala- ja yläkoulujen välillä. Alakoululaiset osallistuivat peleihin selvästi useammin kuin yläkoululaiset. (Tammelin, Laine & Turpeinen 2013.) Myös Rajala ym. (2019) ovat todenneet, että alakoululaiset liikkuvat välituntisin enemmän kuin yläkoululaiset. Siirryttäessä alakoulusta yläkouluun sekä vähän liikkuvien tyttöjen että poikien osuus moninkertaistuu. Koulupäivän aikana alakoululaiset liikkuvat keskimäärin 22 minuuttia reipasta liikuntaa, kun taas yläkoululaisille reipasta liikuntaa kertyy vain 17 minuuttia. Jokaista tuntia kohti alakoululaisille kertyy 39 minuuttia paikallaanoloa ja yläkoululaisille 46 minuuttia. (Tammelin ym. 2015, 3.)

Tutkimus osoittaa myös, että valveillaoloajasta lapset ja nuoret viettivät yli puolet, 7 tuntia 17 minuuttia, istuen tai makuulla. Paikallaan seisten he viettivät alle kymmenesosan ajasta ja kevyesti liikkuen keskimäärin hieman yli neljänneksen. Vain kymmenesosa, eli noin kaksi tuntia valveillaoloajasta käytettiin reippaaseen tai rasittavaan liikkumiseen. Paikallaanolo lisääntyi huomattavasti siirryttäessä nuoremmista ikäryhmistä vanhempiin ja vastaavasti reippaan ja rasittavan liikkumisen määrä väheni. Arkipäivinä lapsille ja nuorille kertyi enemmän liikuntaa kuin viikonloppuna. Arkipäivisin alakoululaisten aktiivisin aika sijoittui puolen päivän aikaan,

mutta myös alkuillasta he olivat aktiivisia. Yläkoululaisilla puolestaan aktiivisimmat tunnit olivat iltapäivällä tai alkuillasta. (Husu ym. 2019.)

LAPS SUOMEN -tutkimuksessa ikäluokkien väliset erot ovat pienet koulun ja urheiluseuran ulkopuolisissa liikuntatavoissa ja -lajeissa. Suurimmat erot löytyvät ulkoleikeissä, retkeilyssä ja vaelluksessa, joihin osallistuneiden osuudet laskevat tasaisesti siirryttäessä vanhempiin ikäluokkiin. Myös lasketteluun osallistuminen on alhaisempaa vanhemmilla ikäluokilla, mutta sen sijaan kävelyn harrastaminen kasvaa iän myötä. (Nupponen ym. 2010, 119.)

Vuonna 2018 tehdyn kyselyn mukaan lasten ja nuorten yleisin liikunnan muoto oli omaehtoinen liikunta. Kyselyn mukaan valtaosa lapsista ja nuorista kertoi liikkuvansa vapaa-ajallaan omaehtoisesti vähintään kerran viikossa. Yli puolet puolestaan ilmoitti liikkuvansa omaehtoisesti vapaa-ajallaan paljon, jopa 4–7 päivänä viikossa. Iän myötä omaehtoinen liikkuminen kuitenkin väheni, kun 9-vuotiaista lähes puolet liikkui joka päivä omaehtoisesti ja 15-vuotiaista enää vain noin 10 prosenttia. (Martin, Suomi & Kokko 2019.) Iänmukainen liikunnan harrastamisen väheneminen näkyykin selkeimmin juuri omatoimisessa ja liikunta- tai urheiluseurassa liikkumisessa (Hakanen, Myllyniemi & Salasuo 2018).

Iän myötä muutoksia tapahtuu fyysisen aktiivisuuden määrän lisäksi myös muun muassa liikuntataitojen arvioinnissa, liikkumisen syissä sekä eniten harrastetuissa liikuntalajeissa. Yläkouluikäisillä omien liikuntataitojen arviointi on selkeästi aiempaa kriittisempää. Myös monet liikkumisen syyt ja motiivit, kuten kavereiden näkeminen ja hauskanpito, menettävät merkitystään nuorten ikääntyessä. Sen sijaan esimerkiksi hyvältä näyttämisen halu liikunnan syynä yleistyy. Näiden lisäksi painonhallinta liikkumisen motiivina korostuu 15-vuotiailla tytöillä yleisemmin kuin 11- ja 13-vuotiailla tytöillä. Yläkouluiässä joidenkin liikuntalajien, esimerkiksi hiihdon, jalkapallon, uinnin ja laskettelun harrastaminen vähenee, kun taas yksilölajit, kuten kävely ja lenkkeily, yleistyvät iän myötä. (Aira ym. 2013a, 21–24.) Näiden muutosten lisäksi on havaittu, että oppilaiden uskomukset suoriutua koululiikunnassa heikkenevät alakoulusta yläkouluun siirryttäessä (Yli-Piipari 2011, 58).

4 Yläkouluikäisten tyttöjen fyysinen aktiivisuus

Tässä luvussa perehdymme tarkemmin tyttöjen fyysiseen aktiivisuuteen koulupäivän aikana, sukupuolten välisiin eroihin fyysisessä aktiivisuudessa sekä tyttöjen liikkumisen erityispiirteisiin. Tytöt liikkuvat kaikissa ikäryhmissä niin 9-, 11-, 13- kuin 15-vuotiainkin vähemmän kuin pojat. Tammelinin ja kumppaneiden mukaan yläkouluikäisille tytöille kertyy koulupäivän aikana reipasta liikuntaa keskimäärin 2,5 minuuttia tuntia kohden. Liikkumatonta aikaa puolestaan kertyy keskimäärin 43 minuuttia koulupäivän aikana tuntia kohden. (Tammelin ym. 2015, 3.) Olisikin siis ensiarvoisen tärkeää, että erityisesti tyttöjen koulupäivän aikaiseen liikkumiseen kiinnitetään huomiota ja keksitään heille sopivia aktiviteetteja, jolloin heidän koko päivän aikainen aktiivisuutensa kasvaisi.

Lapset ja nuoret tarvitsevat fyysistä aktiivisuutta seitsemänä päivänä viikossa ja osan fyysisestä aktiivisuudesta tulisi olla reipasta, hieman sydämen sykettä nostavaa liikkumista. (Heinonen ym. 2008). Kouluterveyskyselyn mukaan näin ei kuitenkaan kaikilla tapahdu. Terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksen toteuttaman vuoden 2019 Kouluterveyskyselyn mukaan 8–9-luokkalaisista tytöistä 7,3 prosenttia ei harrasta ollenkaan hengästyttävää liikuntaa viikon aikana, 2–3 tuntia hengästyttävää liikuntaa viikossa harrastaa 28,1 prosenttia tytöistä ja viikossa 7 tuntia tai enemmän 19,3 prosenttia. Ainakin tunnin päivässä seitsemänä päivänä viikossa liikkuu nuorista tytöistä 18,6 prosenttia, ei yhtenä päivänä viikossa 3,9 prosenttia, kahtena päivänä viikossa vähintään tunnin liikkuu 10,1 prosenttia ja viitenä päivänä 17 prosenttia. Tytöistä 9,7 prosenttia liikkuu kyselyn mukaan vähintään tunnin päivässä korkeintaan yhtenä päivänä viikossa. Lisäksi 74 prosenttia tytöistä harrastaa liikuntaa vähintään viikoittain. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019.)

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksen tekemän kouluterveyskyselyn mukaan noin 20 prosenttia 8.–9.-luokkalaisista tytöistä kokee koulu-uupumusta. Tytöistä noin 28 prosenttia kokee myös riittämättömyyden tunteita opiskelijana. Riittämättömyyden tunteita opinnoissa lähes päivittäin koki 12,4 prosenttia ja muutaman kerran kuukaudessa 34,2 prosenttia tytöistä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019.) Koska liikunnan on todettu vähentävän stressiä ja vaikuttavan suotuisasti henkiseen hyvinvointiin (Huttunen 2018), voitaisiin koulupäivän aikaisen liikunnan lisäämisellä mahdollisesti vaikuttaa positiivisesti tyttöjen koulu-uupumukseen ja riittämättömyyden tunteisiin. Koulu-uupumuksesta puhuttaessa tarkoitetaan pitkittynyttä opiskeluun liittyvää stressioireyhtymää, jonka oireina ovat opiskeluun liittyvät kyynisyyden kokemukset ja riittämättömyyden tunteet sekä uuvuttava väsymys (Salmela-Aro 2011).

Koettu liikunnallinen pätevyys on yksi avaintekijöistä puhuttaessa liikunta-aktiivisuuden taustatekijöistä lapsuudessa ja nuoruudessa. Liikunnallisella pätevyydellä tarkoitetaan yleisesti ihmisen kokemuksia omista edellytyksistään onnistua motoriikkaa ja fyysistä toimintaa vaativista tehtävistä. Tämä kokemus omasta pätevyydestä lapsella ja nuorella syntyy vuorovaikutuksessa niin fyysisen, psyykkisen kuin sosiaalisenkin ympäristön kanssa. Liikunnan onkin parhaimmillaan mahdollista tarjota lapselle ja nuorelle onnistumisen kokemuksia erilaisissa liikuntatilanteissa ja näin olla tukemassa heidän kokonaisvaltaisen hyvinvointinsa kehittymistä. LIITU 2016 -tutkimuksen mukaan tyttöjen kokema liikunnallinen pätevyys oli kaikissa ikäryhmissä eli 9-, 11-, 13- ja 15-vuotiaissa vähäisempää kuin poikien. Tästä syystä olisi syytä kiinnittää erityistä huomiota tyttöjen liikunnallisen pätevyyden kokemusten edistämiseen niin koulussa, kotona kuin vapaa-ajallakin. Liikunnallista pätevyyttä edistäviä kokemuksia kaiken tasoiset lapset ja nuoret saavat muun muassa monipuolisten ja vaihtelevien liikuntamuotojen ja sisältöjen kautta. Lapsuudessa ja nuoruudessa koetun liikunnallisen pätevyyden on todettu olevan yhteydessä myös myöhempään liikunta-aktiivisuuteen. On myös todettu, että iän myötä tyttöjen halu kehittää omia fyysisiä ominaisuuksiaan ja usko mahdollisuuksiinsa kehittyä paranee. (Hirvensalo ym. 2016.)

Tammelin, Laine ja Turpeinen (2013) ovat todenneet, että poikien fyysinen kokonaisaktiivisuus on sekä ala- että yläkoulussa korkeampi kuin tyttöjen. He ovat huomanneet myös sen, että yläkouluun siirryttäessä tyttöjen ja poikien välinen ero fyysisessä aktiivisuudessa on kuitenkin kaventunut. Tammelinin, Laineen ja Turpeisen mukaan erityisesti alakouluikäiset pojat harrastivat tyttöjä yleisemmin ripeää liikuntaa kouluajan ulkopuolella. Alakoululaisista tytöistä 12 prosenttia ja pojista 22 prosenttia harrasti vähintään seitsemän tuntia viikossa ripeää liikuntaa. Vastaavasti yläkoulussa luvut olivat tytöille 23 prosenttia ja pojille 29. (Tammelin, Laine & Turpeinen 2013.)

Useiden tutkimusten mukaan pojat liikkuvat enemmän ja intensiivisemmin kuin tytöt sekä käyttävät myös enemmän aikaa liikunnan harrastamiseen (Turpeinen ym. 2011, 20–25). Esimerkiksi sekä LIITU 2016 että LIITU 2018 -tutkimuksissa pojat saavuttivat liikuntasuosituksen useammin kuin tytöt kaikissa ikäryhmissä. Tyttöjen ja poikien liikkumisprofiileissa taas ei ollut suuria eroja, mutta pojilla oli kuitenkin tuntia kohti hieman enemmän askeleita. Kuitenkin vuosien 2016 ja 2018 välillä suosituksen saavuttaneiden osuus lisääntyi 9–13-vuotiailla tytöillä ja vähentyi 11–15-vuotiailla pojilla. (Husu ym. 2016; Husu ym. 2019.) Myös LAPS SUOMEN -

tutkimus toteaa, että pojat liikkuvat hengästyen ja hikoillen tyttöjä useammin. Pojilla myös liikuntaharrastuskerran kesto on pidempi kuin tytöillä, ja he osallistuvat koulun liikuntakerhoihin tyttöjä yleisemmin. (Nupponen ym. 2010, 120, 162.)

4.1 Tyttöjen fyysinen aktiivisuus oppituntien aikana

Oppituntien aikainen fyysinen aktiivisuus pitää sisällään liikkumisen niin koulun liikuntatunneilla kuin muidenkin oppiaineiden tunneilla. Asetettaessa tavoitteita koululiikunnalle, tulisi niissä huomioida lasten ja nuorten vähentynyt fyysisen aktiivisuuden määrä. Keskitymme pitkälti tässä luvussa tarkastelemaan fyysistä aktiivisuutta liikuntatuntien näkökulmasta. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden mukaan liikunnan oppiaineen tehtävänä perusopetuksessa on muun muassa oppilaiden hyvinvoinnin tukeminen, niin fyysisen, psyykkisen kuin sosiaalisenkin toimintakyvyn osa-alueilla. Oppiaineen tehtävänä on myös tukea oppilaiden myönteistä suhtautumista omaan kehoonsa. Oppiaineen avulla pyritään tarjoamaan oppilaille liikuntatunteihin liittyviä positiivisia kokemuksia ja tukemaan liikunnallista elämäntapaa. (Opetushallitus 2014, 433.)

Yksi keskeinen osa liikunnanopetuksen opetussuunnitelman ja liikuntakasvatuksen tavoitteita on motoristen taitojen oppiminen. Motorisilla perustaidoilla tarkoitetaan tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja. Motoristen perustaitojen hallitseminen antaa myöhemmällä iällä mahdollisuuden osallistua monenlaisiin liikunta- ja urheilumuotoihin. Lisäksi motoriset taidot auttavat selviämään arkielämässä kohdattavista fyysisistä haasteista. Sukupuolten välillä on havaittu olevan eroja motorisissa perustaidoissa ja syynä näihin eroihin on harrastuneisuus. Tyttöjen suosimat lajit ovat tasapainoa vaativia, kuten tanssia tai muuta rytmiliikuntaa, kun taas poikien suosiossa ovat voimaa ja nopeutta vaativat pallopelit. Liikuntakasvatuksessa tulisikin kiinnittää huomiota molempien sukupuolten kehityshaasteisiin ja niihin vastaamiseen. (Jaakkola 2017, 161–164.)

Perusopetuksessa liikuntaa opetetaan jokaisella luokkatasolla kaikille yhteisenä oppiaineena vähintään kaksi vuosiviikkotuntia eli 2 kertaa 45 minuuttia viikossa. Tämän lisäksi yhdellä luokkatasoista 3–6 ja 7–9 on viikossa 3 kertaa 45 minuuttia liikuntaa. Lapsen ja nuoren viikoittaiseen koululiikuntamäärään vaikuttaa kuitenkin se, kuinka paljon koulussa tarjotaan liikuntaa pakollisena ja valinnaisena ja mitä valinnaisaineita oppilas itse valitsee. Tyttöjen liikuntatuntien keskiarvo on 125 minuuttia viikossa. Pojilla luku on hieman suurempi. (Palomäki, Heikinaro-

Johansson & Lyyra 2019.) Tämä tarkoittaa sitä, että myös tytöt valitsevat jonkin verran liikuntaa valinnaisaineeksi.

Koululiikunta on sekä tyttöjen että poikien keskuudessa pidetty oppiaine. Palomäen ja Heikinaro-Johanssonin (2011) tutkimuksessa jopa 72 prosenttia yhdeksäsluokkalaisista oppilaista ilmoittaa pitävänsä koululiikunnasta. Sukupuolten väliltä löytyy eroja, sillä tytöistä 65 prosenttia kertoo pitävänsä koululiikunnasta, kun pojilla vastaava osuus on 78 prosenttia. Koululiikunnasta tekee mielekästä oppilaille positiiviset liikuntakokemukset, tuntien lajisällöt, opetuksen monipuolisuus, sosiaalinen yhteenkuuluvuus sekä mahdollisuus osallisuuteen ja omiin valintoihin. Tutkimuksessa yhdeksäsluokkalaisista tytöistä noin puolet toivoo lisää liikuntatunteja. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 6, 123.)

Yli-Piiparin (2011) väitöstutkimus osoittaa, että yläkoululaiset ovat keskimäärin melko voimakkaasti motivoituneita koululiikuntaa kohtaan, vaikka oppilaiden fyysinen aktiivisuus vähenekin yläkoulun aikana. Yläkouluun siirryttäessä koululiikunnan arvostus jopa hetkellisesti kasvaa. Alakoulussa sukupuolten välisiä eroja koulun liikuntatuntien arvostuksessa ei tutkimuksessa havaittu, mutta yläkoulun lopulla tytöt arvostivat koululiikuntaa poikia vähemmän. Tutkimuksen mukaan voidaan olettaa, että koululiikunnan avulla nuorten fyysiseen aktiivisuuteen on mahdollista vaikuttaa positiivisesti ja myönteisellä tavalla, jos oppilaiden suoriutumiseen liittyviä uskomuksia onnistutaan tukemaan. Ainakin oppilaiden arvostaessa koululiikuntaa tämä näyttää olevan mahdollista. (Yli-Piipari 2011, 58.) Liikuntatunneilla tytöille on tärkeämpää onnistua tehtävässä ja oppia uusi asia, kuin olla muita parempi (Huisman 2003, 89).

LIITU 2018 -tutkimuksessa tyttöjen liikunnan arvosanojen keskiarvo oli 8,62, joka oli korkeampi kuin poikien. He olivat myös poikiin verrattuna saaneet enemmän kiitettäviä ja jonkin verran vähemmän heikkoja arvosanoja. Sekä tytöillä että pojilla liikunta-aktiivisuuden havaittiin olevan positiivisesti yhteydessä nuorten liikunnan arvosanoihin ja koulumenestykseen muissakin oppiaineissa. (Palomäki, Heikinaro-Johansson & Lyyra 2019.)

Koululiikuntaa lukuun ottamatta melko suuri osa oppitunneista kuluu oppilaiden kannalta fyysisesti passiivisesti ja runsaasti paikallaan istuen (Tuloskortti 2016). Päivittäisestä paikallaan-olosta 47 prosenttia kertyy koulussa (Tammelin ym. 2015, 3). Tutkimusten mukaan koulujen liikunnallinen toimintakulttuuri on kuitenkin 2010-luvulla kehittynyt positiiviseen suuntaan ja esimerkiksi oppituntien toimintakulttuuri on yläkoulussa muuttunut toiminnallisemmaksi. Tämä näkyy oppitunneilla muun muassa toiminnallisten opetusmenetelmien yleistymisenä sekä oppimisympäristöjen muokkaamisena siten, että ne tukevat toiminnallisuutta. Oppilasryhmän

sitouttaminen liikuntaa edistävään toimintaan on oppitunneilla helpompaa verrattuna esimerkiksi välitunteihin, jossa oppilaat valitsevat tekemisensä ja toimintoihin osallistumisensa itse. (Kämppe ym. 2018.)

Yläkoulussa oppituntien liikunnallisen toimintakulttuurin edistämiseksi haasteita asettaa opettajan ja ryhmien vaihtuminen oppitunnista toiseen, mikä vaatii alakoulua enemmän monen eri toimijan tekojen koordinoitua samankaltaisiksi. Oppilaan näkökulmasta viesti liikunnan edistämiseksi häviää helpommin yläkoulun vaihtelevuuden ja monimuotoisuuden takia. Aineenopettajien välinen yhteistyö sekä rehtorin tuki ja aktiivinen rooli edistää yhtenäisen liikunnallisen toimintakulttuurin jalkautumista kouluun. (Kämppe ym. 2018.)

4.2 Tyttöjen fyysinen aktiivisuus oppituntien ulkopuolella

Oppituntien ulkopuolinen fyysinen aktiivisuus kattaa kaikenlaisen koulupäivän aikaisen liikunnan liikuntatuntien ja muiden oppiaineiden tuntien ulkopuolella, kuten välitunneilla, liikunta-kerhoissa, muissa ohjatuissa liikuntatuokioissa sekä koulumatkojen aikana.

Yläkouluikäiset tytöt kaipaavat muun muassa ohjattua välituntiliikuntaa koulun sisätiloissa. Tyttöjen välituntiaktiivisuutta onkin jonkin verran saatu lisättyä muun muassa ohjatun tanssin avulla, mutta se vaatii normaalia pidempää välituntia. Näyttäisi myös siltä, että tytöt menevät todennäköisesti ulos vain silloin, kun se on pakollista. Tyttöjen eniten harrastamia liikuntamuotoja kyselyaineistojen mukaan ovat kävelylenkkeily, pyöräily, hölkkä, tanssi, voimistelu, jumppa sekä kuntosalit. Monia näistä suosikkiliikuntamuodoista on mahdollista toteuttaa myös kouluympäristössä. (Rajala, Turpeinen & Laine 2013.) Tämän vuoksi olisikin tärkeää saada osallistettua tyttöjä välituntitoiminnan suunnitteluun, jotta myös heille löytyisi mielekkäitä liikunnan tapoja välituntien ajaksi.

Subjektiiivisella sosiaalisella asemalla on todettu olevan merkitystä tyttöjen aktiivisuuteen välituntien aikana (Rajala ym. 2014, 69). Subjektiiivisella sosiaalisella asemalla tarkoitetaan yksilön omaa käsitystä siitä, millä tavalla hän sijoittuu esimerkiksi koulu yhteisönsä vallitsevaan hierarkiaan (Kalalahti, Karvonen & Rahkonen 2011, 222). Tähän liittyy vahvasti nuorten moninaiset ryhmäsuhteet, jotka vaikuttavat siihen, millä tavalla nuori pystyy omassa ympäristössään toimimaan. Suosituille henkilöille koulussa on paljon tilaa olla ja toimia, kun taas alempana nuorten hierarkiassa olevat joutuvat toimimaan rajatusti ja syrjemmällä. (Kiilakoski 2016, 35.) Tämän vuoksi koulun hierarkiassa ylempänä olevat tytöt liikkuvat välituntien aikana enemmän kuin he, jotka kokevat olevansa kouluhierarkiassa alempana (Rajala ym. 2014, 69). Tästä johtuen olisi

tärkeää, että kouluissa panostettaisiin aktiviteetteihin, joihin kaikilla on mahdollisuus osallistua riippumatta asemasta hierarkiassa ja oppilaita kannustettaisiin osallistumaan ja ottamaan kaikki mukaan toimintaan.

Koulupäivän aikaiseen liikuntaan suhtautumisessa on eroja yläkouluikäisten tyttöjen ja poikien välillä. Pojat ajattelevat hyvän välitunnin sisältävän tekemistä, pelailua ja liikuntaa kavereiden kanssa, kun taas tyttöjen mielestä välitunti on hyvä, kun se sisältää muun muassa yhdessä olemista, juttelua, rentoutumista ja rauhassa oleskelua sekä hyvän ja hauskan ilmapiirin. (Rajala, Turpeinen & Laine 2013.) Tyttöjen osallistaminen liikunnallisten välituntien suunnitteluun mahdollisesti lisäisi myös heidän välituntiaktiivisuuttaan.

Tanssin eri muodot ovat kasvattaneet suosiotaan ja vakiinnuttaneet paikkaansa sekä lasten että nuorten keskuudessa. Erittäin huomionarvoista on erilaisten tanssien sukupuolittuneisuus. 10–14-vuotiaista tytöistä 15–20 prosenttia kertoo harrastavansa jotakin tanssin lajia, kun taas pojista tanssia harrastaa vain 1–3 prosenttia. Tanssin lisäksi ainoastaan jääkiekossa on nähtävillä näin jyrkkä sukupuolten välinen ero. (Hakanen, Myllyniemi & Salasuo 2018.) Zumba, musiikkiliikunta, välituntidisko ja muu tanssillinen liikunta voivatkin siis innostaa erityisesti yläkoulun tyttöjä liikkumaan koulupäivän aikana. Esimerkiksi tanssivälitunti voi olla yksi keino lisätä liikuntaa välitunneille ja usein yläkouluikäiset tytöt ovat toivoneet omia tanssivälitunteja tiloissa, joissa ei ole katsojia seuraamassa. (Liikkuva koulu 2016.)

Tanssi liikuttaa -raportissa on todettu, että tyttöjen suosiman tanssin avulla oppilaan on mahdollista ilmaista itseään kehollisesti ja tulla nähdyksi omana itsenään. Yläkouluikäisten tyttöjen kokeman epävarmuuden keskellä tanssi on mahdollisesti erityisesti tytöille soveltuva liikuntamuoto, koska sen kautta saa toteuttaa itseään ja sen avulla on mahdollista saada positiivisia kokemuksia omasta kehosta. (Anttila ym. 2019, 3; Rajala, Turpeinen & Laine 2013.)

LIITU 2018 -tutkimuksen mukaan tytöistä 21 prosenttia osallistuu vähintään kerran viikossa koulun liikuntakerhoihin, mikä on hieman poikia vähemmän. Vuoteen 2016 verrattuna tyttöjen koulun kerhoihin osallistuminen on kasvanut kolme prosenttiyksikköä. Tutkimuksen mukaan kuitenkin myös kerhoihin osallistuminen vähenee iän myötä. 9-vuotiaista liikuntakerhoissa kävi vielä kolmasosa vähintään yhtenä päivänä viikossa, 13-vuotiaista joka kuudes ja 15-vuotiaista enää joka kymmenes. (Kokko & Martin 2019.)

7.-luokkalaisista tytöistä 77 prosenttia kulkee alle viiden kilometrin mittaisen koulumatkan jalan tai pyörällä, kun taas 9.-luokkalaisista enää 62 prosenttia kulkee koulumatkan fyysisesti

aktiivisesti (Kallio, Hakonen & Tammelin 2019). On mahdollista, että ylemmillä luokilla koulumatkakulkeminen vaihtuu pyöräilystä mopolla liikkumiseen (Kallio ym. 2016). Koulumatkan kulkeminen pyörällä tai kävellen voi muodostaa ison osan nuoren päivittäisestä fyysisen aktiivisuuden määrästä. Tämän vuoksi koulujen olisikin tärkeää kannustaa oppilaita kulkemaan koulumatkansa aktiivisesti. Tutkimuksen mukaan lukuvuonna 2017–2018 60 prosenttia kouluista ilmoitti kannustavansa oppilaitaan kulkemaan koulumatkansa kävellen tai pyörällä (Aira ym. 2019, 96).

4.3 Tyttöjen liikkumisen erityispiirteitä

Jotta tyttöjen fyysiseen aktiivisuuteen ja liikkumiseen voidaan vaikuttaa ja kannustaa heitä omaksumaan liikunnallisia ja terveyttä edistäviä elämäntapoja, on tärkeää tuntea heidän liikunnan harrastamisen motiiveja. Tytöille tärkein liikunnan harrastamisen motiivi on halu olla fyysisesti hyvässä kunnossa. Seuraavaksi tärkeimpinä motiiveina tytöt pitävät niitä, että liikunnan avulla voi saada vartalon hyvään kuntoon ja tavata ystäviä. Muita motiiveja liikkumiseen on harjoittelusta nauttiminen, rentoutuminen ja se, että liikunta tekee fyysisesti viehättäväksi ja antaa mahdollisuuden itseilmaisuuksiin. Tyttöjä motivoi liikkumaan myös joukkueessa olemisen viehätys, uusien ihmisten tapaaminen, kilpailuista nauttiminen ja halu saada liikunnasta itselle ura. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 62–63.)

Yläkouluikäisten, etenkin tyttöjen, ajatuksissa ulkonäköön liittyvät nolouden kokemukset ovat vahvasti läsnä. Tekemistä määrittää paljon se, miltä toiminta muiden silmissä näyttää, mikä vaikuttaa yläkouluikäisten ratkaisuihin esimerkiksi liikuntakäyttäytymisen suhteen. Tämän vuoksi olisikin tärkeää, että tällainen nolouden kulttuuri otetaan koulussa vakavasti ja tunnustetaan noloutta aiheuttavat tekijät. Siten voidaan löytää aktiivisen koulupäivän tapoja, joita yläkoululaiset eivät koe noloiksi. (Rajala, Turpeinen & Laine 2013.)

Koulupäivän aikainen liikunta on erityisen tärkeää vähän liikkuville. Koulupäivän aikana suositusten mukaan liikkuville kertyy päivän reippaasta liikunnasta noin kolmasosa. Vähän liikkuvat taas saavuttavat koulupäivän aikana melkein puolet päivän aikaisesta liikunnastaan. Vähän liikkuvilla tytöillä koulupäivän aikaista reipasta liikkumista kertyy noin 8 minuuttia, pojilla 11 minuuttia. Vähän liikkuvilla tarkoitetaan tässä oppilasta, joka liikkuu päivittäin alle 30 minuuttia reipasta liikuntaa. (Aira ym. 2019, 2; Tammelin ym. 2015.) Koulu on iso osa lapsen ja nuoren elämää, joten lisäämällä koulupäiviin fyysistä aktiivisuutta, voidaan myös vähän liikkuvien päivittäistä aktiivisuutta lisätä.

Myös vähän liikkuvilla lapsilla ja nuorilla voi olla myönteinen suhde liikuntaan ja aikuisuudessa he saattavat löytää liikunnan ilon ja nautinnon uudella tavalla. Vähän liikkuvalla nuoruuden loppuvuodet voivat olla siis vaihe, jolloin liikunta löydetään. (Takalo 2016, 170–171.) Lisäksi myös vähän liikkuvat voivat kokea terveyteen liittyvät asiat itselleen merkityksellisiksi, vaikka eivät kuntoliikuntaa korkealle arvostaisikaan. Vaikka vähän liikkuvat nuoret ovat tietoisia liikunnan harrastamisen tärkeydestä, ei sekään ole saanut heitä liikkumaan enempää kuin liikkuivat. (Vanttaja ym. 2017, 63.)

Liikuntasuhde on kiinnittymis- ja suhtautumistapojen yhdistelmä, joka määrittää eri elämän vaiheissa liikunnan määrän arjessa. Liikuntasuhteen avulla yksilön on myös mahdollista kohdata liikunnan sosiaalinen maailma. (Koski 2017) Toisin sanoen jokainen yksilö määrittää oman suhteensa liikuntaan. Toiset eivät voi sietää liikuntaa, kun toiset taas eivät voi elää ilman sitä. Koski ja Hirvensalo (2019) toteavat vahvan liikuntasuhteen voivan vaikuttaa yksilön liikunta-aktiivisuuteen positiivisesti. Mikäli liikunnan estäviä tekijöitä on liikaa tai ne ovat liian voimakkaita, voi liikunta-aktiivisuus kuitenkin jäädä vähäiseksi. Heikon liikuntasuhteen omaaville pienetkin esteet tai ehkäisevät tekijät voivat muodostua ratkaiseviksi fyysiselle aktiivisuudelle. (Koski & Hirvensalo 2019.)

Useat tutkimukset ovat osoittaneet, että fyysisessä aktiivisuudessa löytyy sukupuolten välisiä eroja ja pojat ovat fyysisesti aktiivisempia kuin tytöt (Brodersen ym. 2007; Husu ym. 2011; Inchley ym. 2016, 135–137; Tammelin ym. 2015, 2–3; Yli-Piipari 2011, 58). Kouluterveyskyselyn mukaan pojista noin 25 prosenttia liikkuu vähintään tunnin päivässä, kun taas tytöistä vain vajaa 19 prosenttia (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019). Fyysinen aktiivisuus vähenee koulussa iän myötä. Tämä fyysisen aktiivisuuden väheneminen tapahtuu kuitenkin tytöillä poikia aikaisemmin ja siten tytöt myös liikkuvat poikia vähemmän niin ala- kuin yläkoulussakin. Poikien on todettu liikkuvan koulupäivän aikana selvästi enemmän kuin tyttöjen. (Tammelin ym. 2015, 2–3.)

LIITU-tutkimuksessa käy ilmi, että kaikissa tutkimuksen ikäryhmissä, luokka-asteilla 5, 7 ja 9, pojat liikkuvat välituntisin huomattavasti enemmän kuin tytöt (Rajala ym. 2019). Koska tytöt liikkuvat välituntisinkin vähemmän kuin pojat, olisi tärkeää saada myös tytöt innostumaan välituntiliikunnasta. LIITU 2018 -tutkimuksen mukaan tytöt myös pitivät itseään huonoina liikkujina poikia useammin. He myös poikiin verrattuna olivat yleisemmin sitä mieltä, että liikunta on liian kilpailuhenkistä. (Kokko & Martin 2019.)

Fyysisen toimintakyvyn mittausjärjestelmän Move! -mittauksista käy ilmi, että fyysisen toimintakyvyn ominaisuudet ovat pojilla parempia kuin tytöillä, poikkeuksena liikkuvuus, jossa tytöt saivat poikia parempia tuloksia (Turpeinen & Hakamäki 2018, 29). Yleisesti onkin todettu, että tyttöjen liikkuvuus on parempi kuin poikien, kun taas aerobinen kestävyys on päinvastoin (Vuori 2013a).

Vapaa-ajalla lapsista ja nuorista hieman yli puolet liikkuu urheiluseuran tapahtumissa vähintään kerran viikossa. Sukupuolten välillä on kuitenkin eroja vapaa-ajan liikuntatottumuksissa ja urheiluseuraharrastamisessa, kuten vuoden 2018 LIITU-tutkimus osoittaa. Tutkimuksen mukaan pojat liikkuvat hieman tyttöjä yleisemmin urheiluseuroissa. Tytöt liikkuvat poikia yleisemmin kerran viikossa urheiluseurassa, kun pojat puolestaan liikkuvat tyttöjä yleisemmin vähintään kahtena päivänä viikossa. Tutkimuksessa todettiin myös, että suurin osa lapsista ja nuorista liikkui omaehtoisesti vähintään kerran viikossa. Tässäkin nuoremmat ikäryhmät liikkivat yleisemmin omaehtoisesti kuin vanhemmat ikäryhmät. (Martin, Suomi & Kokko 2019.)

LAPS SUOMEN -tutkimus osoittaa, että sukupuolten välillä on 9–12-vuotiailla paljon eroja koulun ja urheiluseuran ulkopuolella tapahtuvassa lajiharrastuksessa. Pojilla kolme suosituinta liikkumistapaa ovat luistelu, pyöräily ja ulkoleikit. Muita suosittuja lajeja poikien keskuudessa ovat jalkapallo, hiihto, hölkkä, juoksu, kävely, jää- ja katukiekko sekä uinti. Tyttöillä yleisimpiä liikkumismuotoja ovat pyöräily, kävely ja luistelu. Näiden jälkeen tulevat ulkoleikit, hiihto, hölkkä, juoksu, uinti, jumppa ja venyttely. Tutkimuksessa ainoat lajit, joiden yleisyys on samalla tasolla molemmilla sukupuolilla, ovat pyöräily, uinti, yleisurheilu, retkeily sekä vaellus. Pojat harrastavat tyttöjä aktiivisemmin jää- ja katukiekkoa, salibandya, jalkapalloa ja rullalautailua. Tytöt taas ovat aktiivisempia kävelyn ja ratsastuksen harrastajia. Merkitseviä eroja löytyy myös sotailussa, lumilautailussa, aerobicissa, koripallossa, voimaharjoittelussa, ulkoleikeissä, pesäpallossa sekä sulkapallossa. (Nupponen ym. 2010, 117.)

Jotta vähän liikkuvia lapsia ja nuoria voidaan aktivoida, on tärkeää tietää, millaisia esteitä tai rajoituksia he määrittelevät liikunnan harrastamiselle (Hirvensalo ym. 2016). Poikien viisi yleisintä estettä ovat kiinnostavan lajin ohjauksen puute, muut harrastukset, epäinnostava koululiikunta, viitisimättömyys ja ajanpuute. Tyttöillä viisi yleisintä estettä ovat kiinnostavan lajin ohjauksen puute, liian kalliit harrastusmaksut, muut harrastukset, epäinnostava koululiikunta ja liikuntapaikkojen vähyys tai olemattomuus. (Koski & Hirvensalo 2019.) Myös huonot kokemukset koululiikunnasta ja pelko siitä, ettei pysyisi muiden mukana ja pärjäisi muille oppilaille,

ovat nuorten liikkumisen esteitä (Hakanen, Myllyniemi & Salasuo 2018). LIITU 2018 -tutkimuksessa tytöt raportoivat esteitä enemmän ja yleisemmin kuin pojat ja lisäksi liikuntaan liittyvien esteiden määrä lisääntyi iän myötä (Kokko & Martin 2019). Olisi ensiarvoisen tärkeää tunnistaa ja huomioida nämä tyttöjen ja poikien kokemat erilaiset esteet liikunnan edistämisessä (Kokko & Martin 2019) ja panostaa siihen, että kaikilla olisi mahdollisuus saada myönteisiä kokemuksia koululiikunnasta.

Vaikka pojat ovatkin fyysisesti aktiivisempia kuin tytöt, on kuitenkin liikunnan terveysvaikutuksilla enemmän väliä tytöille kuin pojille. Vanttaja ja kumppanit (2015) ovat tutkimuksessaan todenneet, että tytöille terveyteen liittyvät tekijät, kuten terveellinen ruoka, terveellisten elämäntapojen noudattaminen ja ihannepainosta huolehtiminen olivat merkityksellisempiä kuin pojille. Myös liikunnan terveysvaikutukset olivat tytöille tärkeämpiä kuin pojille. 79 prosenttia 14–18-vuotiaista tytöistä piti terveyttä tärkeänä tai erittäin tärkeänä syynä liikunnan harrastamiselle, kun taas vastaava luku pojille oli 63 prosenttia. (Vanttaja ym. 2015, 134–137.)

Fyysisen aktiivisuuden suosituksen mukaan yli kahden tunnin mittaisia istumisjaksoja tulee välttää (Heinonen ym. 2008). Tästä syystä on tärkeää tietää, toteutuuko tämä tavoite lapsilla ja nuorilla. Husun ja kumppaneiden (2019) tekemän tutkimuksen mukaan lapset ja nuoret tauottivat istumistaan keskimäärin 33 kertaa päivässä. Ikäryhmien välillä ylösnousujen määrässä ei ollut suurta vaihtelua, mutta sukupuolten välisiä eroja löytyi jonkin verran. Tyttöillä ylösnousuja oli päivittäin keskimäärin muutama enemmän kuin pojilla. (Husu ym. 2019.)

5 Pohdinta

Tutkielmamme tarkoituksena oli selvittää, miten lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus muuttuu siirryttäessä alakoulusta yläkouluun, millaisia sukupuolten välisiä eroja koulupäivän aikaisessa fyysisessä aktiivisuudessa on sekä minkä verran yläkouluikäiset tytöt liikkuvat koulupäivän aikana ja millaisia ovat tyttöjen liikkumisen erityispiirteet. Vaikka tietoa lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuudesta löytyy runsaasti, koimme kuitenkin haastavaksi löytää tutkimustietoa erityisesti koulupäivän aikaisesta fyysisestä aktiivisuudesta. Lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta onkin tutkittu enemmän koko päivän aikaisen fyysisen aktiivisuuden näkökulmasta kuin koulupäivän aikaisen fyysisen aktiivisuuden näkökulmasta. Saimme kuitenkin kokonaisvaltaisen kuvan siitä, minkä verran ja millaista fyysistä aktiivisuutta nuorilla koulupäivän aikana on.

Perehdyimme kattavasti niin aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen, tutkimuksiin kuin artikkeleihin. Tutkielman kirjoittaminen on kuitenkin ollut kuin palapelin kokoamista, sillä paloja on löytynyt sieltä täältä, eikä yhdestä lähteestä ole löytynyt kuin pieni pala kerrallaan. Eri lähteitä olemmekin siis käyttäneet runsaasti.

Ensimmäiseen tutkimuskysymykseemme liittyen saimme kattavasti tietoa ala- ja yläkoululaisten fyysisen aktiivisuuden eroista. Vaikka yläkouluikäisten liikkuminen on vähäistä ja ero alakouluun jyrkkä, lohduttavaa kuitenkin on tieto siitä, että passiivisuuteen voidaan vaikuttaa. Siihen tarvitaan halua ja päätöksiä yhdessä, rehtorin ja henkilökunnan yhteistä määrätietoisuutta sekä erityisesti nuorten kohtaamista yksilöinä. Esimerkiksi joissakin Liikkuva koulu -ohjelmaan mukaan lähteneissä yläkouluissa rehtorilta ja henkilökunnalta on löytynyt yhteistä määrätietoisuutta sekä halua kuunnella ja kohdata nuoria. Päätöksiä fyysisen passiivisuuteen vaikuttamiseksi on tehty ja siitä onkin seurannut onnistuneita muutosprosesseja. (Rajala, Turpeinen & Laine 2013.) Tällainen tieto on helpottavaa, sillä se antaa toivoa siitä, että lasten ja nuorten terveellisiin elämäntapoihin voidaan vaikuttaa koulussa.

Toiseen kysymykseemme liittyen sukupuolten välisiin fyysisen aktiivisuuden eroihin löysimme myös paljon tietoa eri lähteistä. Sukupuolten välillä on tutkittu olevan eroja niin liikkumisen määrissä, tavoissa kuin motiiveissakin. Pojat liikkuvat aktiivisemmin välitunnilla ja vapaa-ajalla kuin tytöt, lisäksi pojat liikkuvat useammin hengästyttävästi ja hikoillen. Myös lajivalinnat eroavat sukupuolten välillä, kun tytöt suosivat enemmän esimerkiksi tanssia ja pojat jääkiekkoa. Vaikka pojat ovat aktiivisempia liikkujia, on liikunnan terveysvaikutuksilla kuitenkin enemmän väliä tytöille kuin pojille.

Tyttöjen koulupäivän aikaisen liikkumisen määrää ja tyttöjen liikkumisen erityispiirteitä koskevaan kolmanteen tutkimuskysymykseemme oli hieman haastavaa löytää tutkittua tietoa. Saimme kuitenkin selville, että tytöt liikkuvat koulupäivän aikana reipasta liikuntaa keskimäärin 2,5 minuuttia tuntia kohden. Lisäksi selvitimme, että tytöt liikkuvat välituntisin mieluummin ohjatusti sisällä kuin ulkona ja tanssin avulla tytötkin on saatu liikkeelle välitunneilla. Tyttöjä myös motivoi liikkumaan halu olla hyvässä fyysisessä kunnossa.

Yksi keino lisätä lasten ja nuorten päivittäistä fyysistä aktiivisuutta on lisätä liikkumista koulupäivään. Koulupäivän liikunnallistamiseen ei ole ainoastaan yhtä ratkaisua, vaan se koostuu monista päätöksistä ja toimista. Näiden liikunnallisuutta lisäävien päätösten tekemisessä ovat etenkin koulujen rehtorit ja heidän asenteensa avainasemassa. Koulupäivän liikunnallistaminen vaatii myös kehittämistyötä, opettajien koulutusta ja täydennyskoulutusta, yhteistyötä sekä materiaalien valmistamista. (Jaakkola 2012.) Tie liikunnan lisäämiseksi ei siis välttämättä ole helppo, mutta uskallamme väittää, että se on kannattavaa kulkea.

Koulupäivän aikaisen liikunnan lisäämiseksi on olemassa monipuolisia vaihtoehtoja. Liikuntaa voi lisätä niin oppitunneille kuin niiden ulkopuolellekin ja toiminta voi olla myös oppilaslähtöistä. Positiivisia tuloksia on saatu etenkin yläkouluiikäisten osallistamisesta. Kun heidät on otettu mukaan suunnitteluun, ideointiin ja ideoiden toteutukseen, heitä on saatu innostumaan liikkumisesta. (Liikkuva koulu 2012.) Siksi onkin tärkeää antaa yläkoululaisten osallistua suunnitteluun ja ideointiin. Koska ystävillä on nuorelle suuri merkitys myös liikuntakiinnostuksen herättämisessä (Vanttaja ym. 2017, 44), voisi sitä mahdollisesti hyödyntää myös välituntiliikunnassa, jolloin esimerkiksi tanssia harrastava voisi pitää pienen tanssitunnin muille tanssista kiinnostuneille tai jalkapallon harrastaja treenit jalkapallosta innostuneille ja näin saataisiin myös oppilaita osallistettua.

Vähän liikkuva nuori yläkoulussa -raporttiin (2019) on koottu joitakin havaittuja tuloksia koskien nuorten liikunta-aktiivisuutta. Raportin mukaan rohkaisevia tuloksia on saatu muutaman yläkoulun toteuttamasta niin kutsutusta koulun personal trainer -toiminnasta, jossa nuoren on mahdollista saada henkilökohtaista liikuntaneuvontaa ja -ohjausta. Erityisesti tytöt ovat olleet innokkaita hakeutumaan toimintaan. Muitakin positiivisia vaikutuksia PT-toiminnalla on ollut havaittavissa, kuten esimerkiksi arjen aktiivisuuden lisääntyminen muun muassa koulumatkaliikunnan kautta, vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden lisääntyminen ja liikunnan ilon uudelleen löytäminen. (Siekkinen ym. 2019, 3.)

Pidemmällä aikavälillä ja riittäväillä resursseilla keino suomalaisnuorten liikunta-aktiivisuuden kohottamiseen voi löytyä kansanterveysvetoisesta liikunnasta. Toiminnan tärkeimmän kontekstin täytyy olla koulu, iltapäivätoiminta tai muu koulupäivän perään linkitetty liikunta. Tässä mallissa mukaan pääsyn täytyy olla vapaata kaikille lapsille ja nuorille. Tällainen vaatii kuitenkin hallinnonalojen välistä yhteistyötä. (Salasuo 2013.)

Nuorten fyysisen aktiivisuuden määrän lisääminen on valtakunnallinen haaste. Ratkaisujen löytäminen siihen on erittäin tärkeää etenkin heidän hyvinvointinsa, mutta myös tulevaisuuden työ- ja toimintakykynsä kannalta (Tuloskortti 2018, 8). Koulu on tärkeässä roolissa fyysisen aktiivisuuden lisäämisen kannalta, sillä se tavoittaa melkein kaikki ikäluokan nuoret. Useat tutkielmassakin mainitut tutkimustulokset tukevat fyysisen aktiivisuuden sekä koulumenestyksen ja oppilaiden hyvinvoinnin välistä yhteyttä, joten siksikin fyysisen aktiivisuuden ja liikunnallisuuden lisääminen kouluihin on hyvinkin perusteltua. Lasten ja nuorten liikkumiseen onkin yritetty vaikuttaa monien eri hankkeiden ja ohjelmien avulla. Esimerkkejä tällaisista hankkeista ja ohjelmista ovat Liikkuva koulu -ohjelma, Liikkuva opiskelu -ohjelma ja Terve koululainen -hanke sekä Koko koulu tanssii! -hanke.

Liikkuva koulu -ohjelma vie liikkumisen kouluihin ja pyrkii konkreettisesti vaikuttamaan lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen koulupäivän aikana. Sen ympärille muodostunut kansalaisjärjestöjen verkosto yhdistää liikunnan luontevaksi osaksi lasten ja nuorten iltapäivätoimintaa ja nuorisotyötä. Liikkuva koulu -ohjelman toimintaan osallistuminen on kaikille oppilaille ilmaista ja tarjoaa todellisen tavan yhdistää nykypäivän koulun haasteet ja terveydelle välttämättömän liikunnan. Myös lapset ja nuoret, jotka ovat mukana järjestetyssä harrastustoiminnassa, hyötyvät päivittäisen liikunnan määrän lisääntymisestä. (Salasuo 2013.) Liikkuva koulu -ohjelman keskeinen teema on sukupuolten välinen tasa-arvo. Kun tutkimustulokset sukupuolten välisistä eroista fyysisestä aktiivisuudesta on tullut ilmi, on niihin reagoitu erilaisilla keinoilla. Ohjelmassa todetaan, että tyttöjen liikkumisen lisäämiseen tulee kiinnittää erityistä huomiota, sillä tyttöjen fyysinen aktiivisuus on poikien fyysistä aktiivisuutta alhaisempaa kaikissa ikäryhmissä. (Aira, Turpeinen & Laine 2019, 71.)

Liikkuva opiskelu -ohjelma on toiselle asteelle ja korkeakouluihin suunnattu ohjelma, jonka tavoitteena on lisätä fyysistä aktiivisuutta ja opiskelukykyä aktiivisuutta tukevan toimintakulttuurin kehittämällä (Hakamäki ym. 2019, 4). Terve koululainen -hanke (TEKO) on UKK-instituutin kehittämishanke, joka sai alkunsa vuonna 2010. TEKO on erityisesti yläkoulun terveystiedon ja liikunnan opettajille, luokanopettajille sekä kouluterveydenhoitajille suunnattu

hanke. Hankkeen tavoitteena on lasten ja nuorten liikuntavammojen ehkäiseminen ja liikkumisen edistäminen niin koulussa kuin vapaa-ajallakin. Hanke valmistaa internetiin erilaisia terveellistä ja turvallista liikkumista tukevia käytännönläheisiä materiaaleja, jotka ovat maksuttomia ja kaikkien vapaasti käytettävissä. (UKK-instituutti 2020b.)

Koko koulu tanssii! -hanke on vuosina 2009–2013 Vantaan Kartanonkosken koulussa toteutettu hanke, jonka tarkoituksena oli saada tanssista ja kehollisesta ilmaisusta luonteva osa kokoyhteisön arkea. Suurempana pedagogisena tavoitteena oli, että oppilaalle muodostuisi myönteinen suhde niin omaan kehoonsa kuin sen ilmaisumahdollisuuksiinkin. Osa tavoitetta oli myös se, että tanssin olisi mahdollista olla tukemassa oppilaan oppimisvalmiuksia ja kokonaisvaltaista kehitystä. Yleisesti hanke otettiin koulussa hyvin vastaan ja se synnytti kouluun “hyvää fiilistä”. (Anttila 2013, 26.) Tämän kaltaiset koko koulun “projektit” ovat varmasti yksi hyvä tapa lisätä oppilaiden innostusta liikuntaa kohtaan.

Erilaiset liikuntaan, liikkumiseen ja terveellisiin elämäntapoihin liittyvät hankkeet ja ohjelmat kertovat siitä, että ongelma on huomattu ja siihen halutaan puuttua. Monet hankkeista ja ohjelmista keskittyvät koulumaailmaan, koska koulu on isoin organisaatio, joka tavoittaa suurimman osan kaikista ikäluokista. Vaikka hankkeita ja ohjelmia on kehitetty, silti on vielä tekemistä, jotta lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus nousisi ja he omaksuisivat terveelliset elämäntavat osaksi arkeaan. Tässä vaaditaan siis niin huoltajien, koulun henkilökunnan kuin harrastusvalmentajienkin aktiivista osallistumista ja kekseliäisyyttä. Myös nuoret on otettava mukaan muutostyöhön. Rajala, Turpeinen ja Laine (2013) kirjoittavatkin, että kouluarjen muuttamiseksi tarvitaan myös nuorten apua. Aikuisten täytyy osata kuunnella ja kuulla nuoria, olla heistä kiinnostuneita ja osallistaa heitä. (Rajala, Turpeinen & Laine 2013.)

Koimme aiheen mielenkiintoiseksi ja tarpeelliseksi oman opettajan ammattimme kannalta. Jatkamme saman aihepiirin parissa myös tulevassa pro gradu -tutkielmassamme, jossa tulemme tarkastelemaan kahdeksan koulun tapoja lisätä tyttöjen koulupäivän aikaista fyysistä aktiivisuutta. Tämä kandidaatin tutkielma antaa hyvät lähtökohdat pro gradu -tutkielmamme teoreettisen viitekehyksen koostamiseen, mutta myös näkemystä teoriaa ohjaavan aineistoanalyysin soveltamisesta pro gradu -tutkielmaamme.

Lähteet

- Ahokas, I. (2014). *Fyysinen aktiivisuus yläkoulussa: Yläkoulun pihalle rakennettujen liikunta- paikkojen mahdollinen yhteys oppilaiden fyysiseen aktiivisuuteen välitunnilla sekä muita yläkoululaisen fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä*. Lapin yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro gradu. Viitattu: 21.11.2020. Saatavissa: <https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/61866/Ahokas.Iina.pdf;jsessionid=2805846D957757D480B44AEB68EA1441?sequence=2>
- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J., & Kokko, S. (2013a). *Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta. Liikunta-Aktiivisuuden Vähentymisen Murrosiässä*. Valtion Liikuntaneuvoston Julkaisuja, 3.
- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. (2013b). *Hiipuva liikunta nuoruusiässä. Drop off -ilmiön aikatreendejä ja kansainvälistä vertailua WHO-koululaistutkimuksen (HBSC-Study) aineistoilla 1986–2010*. Jyväskylän yliopisto: Terveystieteiden tutkimuskeskus julkaisuja 5. Viitattu: 26.2.2020. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/41670/978-951-39-5261-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Aira, A., Blom, A., Hakamäki, M., Hakonen, H., Havas, E., Inkinen, V., Korhonen, N., Kujala, J., Kämppi, K., Laine, K., Moilanen, N., Naukkarinen, K., Söderman, J., Tammelin, T. & Turpeinen S. (2019). *Liikkuva koulu -ohjelman kehittyminen ja kärkihankkeen toteutus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 355*. Viitattu: 23.1.2020. Saatavissa: https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/khr-2019-web_0.pdf
- Aira, A., Laine, K., Siekkinen, K., Tammelin, T. & Turpeinen, S. (2019). *Vähän liikkuva nuori yläkoulussa*. LIKES-tutkimuskeskus. Viitattu: 31.1.2020. Saatavissa: https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/vahan_liikkuva_nuori_ylakoulussa_210x297_2019_web_01.pdf
- Aira, A., Turpeinen, S. & Laine, K. (2019). *Valtakunnallinen verkosto koulujen toiminnan tukena: Liikkuva koulu -ohjelman kehittyminen ja kärkihankkeen toteutus*. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus. Viitattu: 23.1.2020. Saatavissa: https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/khr-2019-web_0.pdf
- Anttila, E. (2013). *Koko koulu tanssii! Kehollisen oppimisen mahdollisuuksia kouluyhteisössä*. Helsinki: Teatterikorkeakoulu, esittävien taiteiden tutkimuskeskus. Viitattu: 13.2.2020. Saatavissa: https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/42322/Acta_Scenica_37.pdf

- Anttila, E., Jaakonaho, L., Kantomaa, M., Siljamäki, M. & Turpeinen I. (2019). Tanssi liikuttaa. Toimenpidesuositus Opetushallitukselle, opettajille, opettajankouluttajille, rehtorille, kunnille ja poliittisille päättäjille. Arts Equal Policy Brief 1/2019. Viitattu: 13.2.2020. Saatavissa: https://www.aka.fi/globalassets/33stn/materiaaleja/politiikkasuositukset/19_01_tanssi_liikuttaa.pdf
- Brodersen, N., Steptoe, A., Boniface, D. & Wardle, J. (2007). Trends in physical activity and sedentary behaviour in adolescence: ethnic and socioeconomic differences. *British journal of sports medicine*, 41(3), 140–144. Viitattu: 31.1.2020. Saatavissa: <https://bjsm.bmj.com/content/bjsports/41/3/140.full.pdf>
- Currie, C., Gabhainn, S. N. & Godeau, E. (2008). Inequalities in young people's health. Health behaviour in school-aged children. International report from the 2005/2006 survey. Health policy for children and adolescents, no. 5. WHO Regional Office for Europe, Copenhagen, Denmark, 105–112. Viitattu: 23.1.2020. Saatavissa: https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=06YsDwAAQ-BAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=currie+gabhainn+godeau+2008&ots=uNLL-H_DJQ&sig=2ycobo_SUkHsoq7YuhWDo_gVrFHA&redir_esc=y#v=onepage&q=currie%20gabhainn%20godeau%202008&f=false
- Currie, C., Zanotti, C., Morgan, A., Currie, D., de Looze, M., Roberts, C., Samdal, O., Smith, O. & 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. Health policy for children and adolescents, no. 6. World Health Organization Regional Office for Europe, Denmark. Viitattu: 25.11.2019. Saatavissa: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/163857/Social-determinants-of-health-and-well-being-among-young-people.pdf
- Haapala, H., Hirvensalo, M., Laine, K., Laakso, L., Hakonen, H., Lintunen T. & Tammelin T. (2014a). Yläkoululaisten välituntiaktiivisuus ja keinot koulupäivien liikkumisen lisäämiseksi. Viitattu: 5.2.2020. Saatavissa: https://www.likes.fi/filebank/1006-Mika_teineja_liikuttaa_-tiivistelma.pdf
- Haapala, H., Hirvensalo, M., Laine, K., Laakso, L., Hakonen, H., Kankaanpää, A., Lintunen, T. & Tammelin, T. (2014b). Recess physical activity and school-related social factors in Finnish primary and lowersecondary schools: cross-sectional associations. *BMC Public Health* 14, 1114. Viitattu: 5.2.2020. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/45265/1471-2458-14-1114.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

- Hakamäki, M., Hakonen, H., Heiskanen, J., Hentunen, J., Inkinen, V., Kallio, J., Kujala, J., Kulmala, J., Kämppi, K., Laine, K., Siekkinen, K., Söderman, J., Tammelin, T. & Turunen, T. (2019). Johdanto. Teoksessa N. Moilanen & H. Vehviläinen (toim.) Aktiivisuutta ja opiskelukykyä. Liikkuva opiskelu -kokeiluhankkeiden toteutus vuosina 2017–2019. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 373. Viitattu: 13.2.2020. Saatavissa: https://www.liikkuvaopiskelu.fi/sites/www.liikkuvaopiskelu.fi/files/kuvat/liikkuva_opiskelu_kokeiluhankeraportti_210x1210_2019_web.pdf
- Hakanen, T., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. (2018). Oikeus liikkua. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018. Teoksessa T. Hakanen, S. Myllyniemi & M. Salasuo (toim.) Oikeus liikkua. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:2, 9–78. Viitattu: 23.1.2020. Saatavissa: <https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2019/02/Lasten-ja-nuorten-vapaa-aikatutkimus-Oikeus-liikkua.-Verkojulkaisu.pdf>
- Heinonen, O., Kantomaa, M., Karvinen, J., Laakso, L., Lähdesmäki, L., Pekkarinen, H., Stigman, S., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Vasankari, T. & Mäenpää P. (2008). Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–8-vuotiaille. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry, 16–31. Viitattu: 10.10.2019. Saatavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf
- Hirvensalo, M. (2002). Liikuntaharrastus iäkkäänä. Yhteys kuolleisuuteen ja avuntarpeeseen sekä terveydenhuolto liikunnan edistäjänä. Jyväskylän yliopisto. Studies in Sport, Physical Education and Health 2002:87. Viitattu: 14.2.2020. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/13505/9513913457.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hirvensalo, M., Jaakkola, T., Sääkslahti, A. & Lintunen, T. (2016). Koettu liikunnallinen pätevyys ja koetut esteet. Teoksessa S. Kokko & A. Mehtälä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 36–40. Viitattu: 23.1.2020. Saatavissa: https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/LIITU_2016.pdf
- Huisman, T. (2003). Liikunnan arviointi peruskoulussa 2003. Yhdeksäsluokkalaisten kunto, liikunta-aktiivisuus ja koululiikuntaan asennoituminen. Oppimistulosten arviointi 1/2004, Opetushallitus. Viitattu: 5.2.2020. Saatavissa: https://karvi.fi/app/uploads/2014/09/OPH_0204.pdf

- Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. (2011). Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010: terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15. Viitattu: 31.1.2020. Saatavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75444/OKM15.pdf>
- Husu, P., Jussila, A-M., Tokola, K., Vähä-Ypy., H. & Vasankari, T. (2016). Objektiiivisesti mitattu paikallaanolo ja liikkuminen. Teoksessa S. Kokko & A. Mehtälä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 16–22. Viitattu: 31.1.2020. Saatavissa: https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/LIITU_2016.pdf
- Husu, P., Jussila, A-M., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H. & Vasankari, T. (2019). Objektiiivisesti mitatun liikkumisen, paikallaanolon ja unen määrä. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia vuodelta 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019, 29–40. Viitattu: 23.1.2020. Saatavissa: https://www.jyu.fi/sport/fi/tetk/liitu/vln_liitu-raportti_web_28012019-2.pdf
- Huttunen, J. (2018). Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu: 25.11.2020. Saatavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00934
- Inchley, J., Currie, D., Young, T., Samdal, O., Torsheim, T., Augustson, L., Mathison, F., Aleman-Diaz, A., Molcho, M., Weber M. & Barnekow, V. (2016). Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and wellbeing. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2013/2014 survey. Health Policy for Children and Adolescents, No. 7. viitattu: 23.1.2020. Saatavissa: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/303438/HSBC-No.7-Growing-up-unequal-Full-Report.pdf
- Jaakkola, T. (2012). Liikunta ja koulumenestys. Teoksessa T. Kujala, C. M. Krause, N. Sajaniemi, M. Silvén, T. Jaakkola, & K. Nyyssölä (toim.) Aivot, oppimisen valmiudet ja koulunkäynti. Neuro- ja kognitiotieteellinen näkökulma. Tilannekatsaus tammikuu 2012. Muistiot 2012:1. Helsinki: Opetushallitus, 8–21. Viitattu: 31.1.2020. Saatavissa: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/138958_aivot_oppimisen_valmiudet_ja_koulunkaynti.pdf
- Jaakkola, T. (2017). Liikuntataitojen oppiminen. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen, & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 147–169.

- Jaakkola, T. & Washington, L. (2011). Measure and Perceived Physical Fitness, Intention and Self-Reported Physical Activity in Adolescence. *Advances in Physical Education* 1 (2), 16–22. Viitattu: 23.1.2020. Saatavissa: <https://www.scirp.org/html/8405.html>
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (2017). Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen, & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus, 12-21.
- Kalaja, S., Jaakkola, T. & Liukkonen, J. (2009). Motoriset perustaidot peruskoulun seitsemäsluokkalailla oppilailla. *Liikunta & Tiede* 46 (1), 36–44.
- Kalalahti, M., Karvonen, S. & Rahkonen, O. (2011). Koululaisten sosiaaliset hierarkiat ja kouluyönteisyys. *Sosiologia* 48 (3), 221–237. Viitattu: 5.2.2020. Saatavissa: <http://elektra.helsinki.fi/se/s/0038-1640/48/3/koululai.pdf>
- Kallio, J., Hakonen, H., Kämppi, K. & Tammelin, T. (2016). Teoksessa S. Kokko & A. Mehtälä (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 48–50. Viitattu: 23.1.2020. Saatavissa: https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/LIITU_2016.pdf
- Kallio, J., Hakonen, H. & Tammelin, T. (2019). Koulumatkaliikunta. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia vuodelta 2018*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019, 98–100. Viitattu: 31.1.2020. Saatavissa: https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN_LIITU-raportti_web-final-30.1.2019.pdf
- Kantomaa, M., Syväoja, H., Sneck, S., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin T. (2018). Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen. *Tilannekatsaus tammikuu 2018*. Viitattu: 31.1.2020. Saatavissa: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/189075_koulu-paivan_aikainen_liikunta_ja_oppiminen-2.pdf
- Kiilakoski, T. (2016). Koulu on enemmän. Nuorisotyön ja koulun yhteistyön käytännöt, mahdollisuudet ja ongelmat. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, verkkojulkaisuja 107. Viitattu: 5.2.2020. Saatavissa: https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/koulu_on_enemman.pdf
- Kokko, S., Hämylä, R., Husu, P., Villberg, J., Jussila, A-M., Mehtälä, A., Tynjälä, J. & Vasankari, T. (2016). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) -tutkimuksen aineistonkeräys ja menetelmät 2016. Teoksessa S. Kokko & A. Mehtälä (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 6–9. Viitattu: 7.2.2020. Saatavissa: https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/LIITU_2016.pdf

- Kokko, S. & Martin, L. (2019). Johtopäätökset ja toimenpidesuosituksukset. Teoksessa S., Kokko & L., Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia vuodelta 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019, 143–153. Viitattu: 7.2.2020. Saatavissa: https://www.jyu.fi/sport/vln_liitu-raportti_web_28012019-1.pdf
- Kokko, S., Martin, L., Husu, P., Villberg, J., Mehtälä, A., Jussila, A-M., Tynjälä, J. & Vasankari T. (2019a). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) -tutkimuksen aineistonkeräys ja menetelmät 2018. Teoksessa S., Kokko & L., Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia vuodelta 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019, 9–13. Viitattu: 7.2.2020. Saatavissa: https://www.jyu.fi/sport/vln_liitu-raportti_web_28012019-1.pdf
- Kokko, S., Martin, L., Villberg, J., Ng, K. & Mehtälä, A. (2019b). Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, ruutu-aika ja sosiaalinen media sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset. Teoksessa S., Kokko & L., Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia vuodelta 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019, 17–25. Viitattu: 5.2.2020. Saatavissa: https://www.jyu.fi/sport/vln_liitu-raportti_web_28012019-1.pdf
- Korjus, T. & Korsberg, M. (2019). Valtion liikuntaneuvoston alkusanat. Teoksessa S., Kokko & L., Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia vuodelta 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019, 3–4. Viitattu 12.12.2020. Saatavissa: https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN_LIITU-raportti_web-final-30.1.2019.pdf
- Koski, P. (2017). Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 87–113.
- Koski, P. & Hirvensalo, M. (2019). Liikunnanmerkitykset ja esteet. Teoksessa S., Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia vuodelta 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019, 67–74. Viitattu: 13.2.2020. Saatavissa: https://www.jyu.fi/sport/vln_liitu-raportti_web_28012019-1.pdf
- Kämppi, K., Inkinen, V., Aira, A., Hakonen, H. & Laine, K. (2018). Liikunnallisen toimintakulttuurin nykytila peruskouluissa koulujen itsearvioinnin näkökulmasta. Liikunta & Tiede 55(6), 88–95. Viitattu: 13.2.2020. Saatavissa: https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2018/lt_6-18_tutkimusartikkelit_88-95_lowres.pdf
- Käypä hoito -työryhmä Liikunta. (2015). Suomalainen lääkäriseura Duodecim. Liikuntaan liittyviä määritelmiä. Viitattu: 25.11.2020. Saatavissa: <https://www.kaypahoito.fi/nix01203>
- Liikuntalaki 390/2015. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150390>

- Liikkuva koulu. (2012). Ideoita liikunnan lisäämiseksi koulupäivään. Liikkuva koulu –hanke. LIKES-tutkimuskeskus. Viitattu: 31.1.2020. Saatavissa: https://www.likes.fi/filebank/2664-LK_ideoita-esite.pdf
- Liikkuva koulu. (2016). Tanssivälkkä. Viitattu: 5.2.2020. Saatavissa: <https://liikkuva-koulu.fi/ideat/tanssivälkkä>
- Lintunen, T. (2007). Liikunta terveyden edistäjänä. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson, T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 25–30
- Lonka, A. & Westerholm, J. (2015). Yläkouluikäisten nuorten fyysisen aktiivisuuden yhteydet tupakointiin ja alkoholin käyttöön. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu. Viitattu: 21.11.2019. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/45706/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201504231660.pdf>
- Malmberg, T. (2014). Teoreettinen tutkimus joukkoviestintä- ja mediatieteen intellektuaalisena tyylinä. *Media & viestintä*, 37 (2), 57–80. Viitattu: 10.10.2019. Saatavissa: <https://journal.fi/mediaviestinta/article/view/62853>
- Martin, L., Suomi, K. & Kokko S. (2019). Liikuntatilaisuudet. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia vuodelta 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019, 43–46. Viitattu: 23.1.2020. Saatavissa: https://www.jyu.fi/sport/vln_liitu-raportti_web_28012019-1.pdf
- Moilanen, H. & Salakka, H. (2016). Aivot liikkeelle! Tehosta oppimista yläkoulussa ja toisella asteella. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Nupponen, H., Halme, T., Parkkisenniemi, S., Pehkonen, M. & Tammelin, T. (2010). LAPS SUOMEN -tutkimus 3–12-vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 239. Jyväskylä: LIKES.
- Opetushallitus (2014). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Viitattu: 7.2.2020. Saatavissa: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf
- Opetushallitus (2020). Move!-mittaus. Viitattu: 7.2.2020. Saatavissa: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/move-mittaus>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö (2016). Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Viitattu: 13.2.2020. Saatavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>
- Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P. (2011). Liikunnan oppimistulosten seuranta-arviointi perusopetuksessa 2010. Opetushallitus. Koulutuksen seurantaraportit 2011:4.

- Palomäki, S., Heikinaro-Johansson, P. & Lyyra, N. (2019). Liikunnanopetuksen tuntimäärät ja oppilaiden arvosanat. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia vuodelta 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019, 85–88. Viitattu: 13.2.2020. Saatavissa: https://www.jyu.fi/sport/vln_liitu-raportti_web_28012019-1.pdf
- Rajala, K., Turpeinen, S. & Laine, K. (2013). Notkeampi koulu – aktiivisempi koulupäivä? Teoksessa P. Harinen & A. Rannikko (toim.) Tässä seison enkä muuta voi? Nuorisotutkijoiden ajatuksia nuorten liikunnasta ja sen kipupisteitä. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, verkkojulkaisuja 65, 24–29.
- Rajala, K., Itkonen, H., Kankaanpää, A., Tammelin, T. & Laine, K. (2014). Yläkoululaisten subjektiivisen sosiaalisen aseman yhteys välituntiliikuntaan ja osallisuuteen. *Liikunta & Tiede* 51 (6), 63–70. Viitattu: 13.2.2020. Saatavissa: https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2014/lt-6-14_tutkimusartikkelit_rajala_lowres.pdf
- Rajala, K., Kämppi, K., Hakonen, H., Haapala, H. & Tammelin, T. (2019). Välituntiliikunta. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia vuodelta 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019, 94–97. Viitattu: 5.2.2020. Saatavissa: https://www.jyu.fi/sport/vln_liitu-raportti_web_28012019-1.pdf
- Sajaniemi, N. & Krause, C. M. (2012). Oppimisen palapeli. Teoksessa T. Kujala, C. M. Krause, N. Sajaniemi, M. Silvén, T. Jaakkola, & K. Nyyssölä (toim.) Aivot, oppimisen valmiudet ja koulunkäynti. Neuro- ja kognitiotieteellinen näkökulma. Tilannekatsaus tammikuu 2012. *Muistiot 2012:1*. Helsinki: Opetushallitus, 8–21. Viitattu: 23.1.2020. Saatavissa: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/138958_aivot_oppimisen_valmiudet_ja_koulunkaynti.pdf
- Salasuo, M. (2013). Valoa ei voi kantaa säkillä. Teoksessa P. Harinen & A. Rannikko (toim.) Tässä seison enkä muuta voi? Nuorisotutkijoiden ajatuksia nuorten liikunnasta ja sen kipupisteitä. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, verkkojulkaisuja 65, 24–29.
- Salmela-Aro, K. (2011). Mikä nuoria liikuttaa? Uupumuksesta intoon. *Tieteessä tapahtuu* 4–5 /2011. Viitattu: 23.1.2020. Saatavissa: <https://journal.fi/tt/article/view/4246/3960>
- Salminen, A. (2011). Mikä on kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopiston julkaisuja. Viitattu: 10.10.2019. Saatavissa: https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf

- Savijoki, S. (2016). Välitunneille liikunnan riemua: Kahdeksaluokkalaisten tyttöjen fyysisen aktiivisuuden mahdollistavat ja estävät tekijät välitunneilla. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu. Viitattu: 21.11.2019. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/49118/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aaju-201603201896.pdf>
- Siekkinen, K., Tammelin, T., Aira, A., Turpeinen, S. & Laine K. (2019). Vähän liikkuva nuori yläkoulussa. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus. Viitattu: 23.1.2020. Saatavissa: https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/vahan_liikkuva_nuori_ylakou-lussa_210x297_2019_web_01.pdf
- Takalo, S. (2016). Mikä nuorta liikuttaa? Tutkimus liikuntatottumusten rakentumisesta lapsesta nuoreksi aikuiseksi. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 315. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus. Viitattu 23.1.2020. Saatavissa: <https://www.likes.fi/filebank/2564-Takalo2016.pdf>
- Tammelin, T. & Karvinen, J. (2008). Käsitteiden määrittelyä. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–8-vuotiaille. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry, 88–93. Viitattu: 25.11.2019. Saatavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikai-sille.pdf
- Tammelin, T., Laine, K., & Turpeinen, S. (2013). Tulokset osa II – Oppilaskyselyt. Teoksessa T. Tammelin, K. Laine & S. Turpeinen (toim.) Oppilaiden fyysinen aktiivisuus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja, 272, 41–71. Viitattu: 31.1.2020. Saatavissa: https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/oppilaiden-fyysinen-aktiivisuus_web_0.pdf
- Tammelin, T., Kulmala, J., Hakonen, H. & Kallio J. (2015). Koulu liikuttaa ja istuttaa. Liikkuva koulu -tutkimuksen tuloksia 2010–2015. Viitattu: 31.1.2020. Saatavissa: https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/liikkuvakoulu_koulu_liikuttaa_ja_istuttaa_4s_0.pdf
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2019). Kouluterveyskysely 2019. Viitattu: 23.1.2020. Saatavissa: https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset?alue_0=87869&mittarit_0=200537&mittarit_1=199843&mittarit_2=200461&vuosi_0=v2017&kouluaste_0=161293#
- Tuloskortti 2016. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 318. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus.
- Tuloskortti 2018. Lasten ja nuorten liikunnan tila. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 345. LIKES-tutkimuskeskus. Viitattu: 23.1.2020. Saatavissa: https://www.likes.fi/filebank/2776-tuloskortti2018_FI_PDF_150.pdf

- Turpeinen, S., Jaako, J., Kankaanpää, A. & Hakamäki, M. (2011). Liikunta ja tasa-arvo 2011. Sukupuolten tasa-arvon nykytila ja muutokset Suomessa. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 33. Viitattu: 7.2.2020. Saatavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75383/OKM33.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Turpeinen, S. & Hakamäki, M. (2018). Liikunta ja tasa-arvo 2017. Katsaus sukupuolten tasa-arvon nykytilaan liikunta-alalla. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2018:6. Viitattu: 7.2.2020. Saatavissa: http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160521/OKM_6_2018.pdf
- UKK-instituutti. (2019). Liikkumalla terveyttä – askel kerrallaan. Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille. Viitattu: 13.2.2020. Saatavissa: <https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/aikuisten-liikkumisen-suositus>
- UKK-instituutti. (2020a). Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset. Viitattu: 27.3.2020. Saatavissa: <https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/lasten-ja-nuorten-liikkumisen-suositukset>
- UKK-instituutti. (2020b). Terve koululainen -hanke. Viitattu: 13.2.2020. Saatavissa: <https://www.tervekoululainen.fi/tervekoululainen/hankkeen-esittely/>
- Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja. (2012). Alle 19-vuotiaat lisenssiurheilijat. Teoksessa K. Lehtonen (toim.) Nuorten harrasteliikunnan kehittäminen 1999–2011. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 253 Liikunnan ja kansanterveyden edistämissätiö LIKES. Viitattu: 23.1.2020. Saatavissa: https://www.likes.fi/filebank/591-Nuorten_harrasteliikunnan_kehittaminen.pdf
- Vanttaja, M., Tähtinen, J., Koski, P., Zacheus, T. & Nevalainen, A. (2015). Nuorten terveystietoisuus ja liikunta-aktiivisuus. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 2015:52, 130–143. Viitattu: 5.2.2020. Saatavissa: <https://journal.fi/sla/article/view/52494/16296>
- Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T. & Koski, P. (2017). Liikkumattomuuden jäljillä. Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikunta-aktiivisuuden muutoksista. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 194. Helsinki: Nuorisotutkimusseura.
- Vuori, I. (2013a). Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 145–170.
- Vuori, I. (2013b). Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela, & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 16–29.
- Vuori, I. (2013c). Terveysttä edistävän liikunnan lisääminen. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 646–664.

- World Health Organization (2010). Global recommendations on physical activity for health. Geneva: World Health Organization. Viitattu: 31.1.2020. Saatavissa: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/global-PA-recs-2010.pdf>
- World Health Organization (2018). Newsroom. Physical activity. Viitattu: 31.1.2020. Saatavissa: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- World Health Organization (2020). Health topics. Physical activity. Viitattu 31.1.2020. Saatavissa: <https://www.who.int/health-topics/physical-activity>
- 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. *Studies in sport, physical education and health* 170. Jyväskylä: University of Jyväskylä. Viitattu: 31.1.2020. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/27119/9789513943219.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Zacheus, T. & Saarinen, A. (2018). Lasten ja nuorten liikunnan harrastaminen ja sen taustalla vaikuttavat syyt. Teoksessa T. Hakanen, S. Myllyniemi & M. Salasuo (toim.) *Oikeus liikkoa. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:2, 81–113. Viitattu: 31.1.2020. Saatavissa: <https://tietoanurista.fi/wp-content/uploads/2019/02/Lasten-ja-nuorten-vapaa-aikatutkimus-Oikeus-liikkua.-Verkkojulkaisu.pdf>