

LIITU 2018 -TUTKIMUS: Liikunnan merkitysten kirjo on kaventunut



Teksti: SAMI KOKKO, LEENA MARTIN, JARI VILLBERG, MINNA BLOMQVIST, KAISU MONONEN, PASI KOSKI, MIRJA HIRVENSALO, NELLI LYYRA, RAILI VÄLIMAA, JUHO POLET, ARTO LAUKKANEN, TARU LINTUNEN, SANNA PALOMÄKI, PAULI RINTALA, PIRITTA ASUNTA, KWOK NG, JOHANNA HENTUNEN, NINA LAAKSO, KATJA HUOTARI, MARJORIT ELORINNE, LEENA PAAKKARI, KRISTIINA OJALA, JORMA TYNJÄLÄ

Hieman reilu kolmasosa suomalaislapsista ja -nuorista liikkui suosituksen mukaan – toimintarajoitteita kokevista joka neljäs.

Lasten ja nuorten liikunnalle antamien merkitysten kirjo oli kaventunut ja esteet vahvistuneet, vaikka koettu pätevyys ja liikuntamotivaatio olivat korkealla. Suurin osa lapsista ja nuorista kannatti urheilun eettisten sääntöjen noudattamista.

Säännöllinen liikkuminen oli myönteisesti yhteydessä koettuun terveyteen. Säännöllisesti liikkuvilla oli myös vähemmän yksinäisyyden kokemuksia.

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) on väestötason monitieteinen ja monimenetelmällinen trenditutkimus, jossa kerätään tietoa 7-, 9-, 11, 13- ja 15-vuotiaiden lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisestä.

Ensimmäinen LIITU-aineisto kerättiin kyselytutkimuksena keväällä 2014 ja kyselylomakkeen täytti yhteensä 3071 11-, 13- ja 15-vuotiaasta lasta ja nuorta. Toinen LIITU-aineisto kerättiin keväällä 2016, jolloin kyselytutkimuksen lisäksi liikkumista ja paikallaanoloa mitattiin ensimmäistä kertaa kansallisesti kattavasti objektiivisesti liikemittareilla sekä kerättiin ruotsinkielinen kyselyaineisto. Samalla kohdejoukkoon otettiin mukaan 9-vuotiaat (3.-luokkalaiset) lapset. Keväällä 2018 kerättiin kolmas LIITU-aineisto, joka kattoi myös 7-vuotiaat (1.-luokkalaiset) lapset. Vuoden 2018 LIITU-kyselyyn osallistui yhteensä 7 132 lasta ja nuorta ja objektiivisiin mittauksiin suostuneita oppilaita oli 3013, joista mittaria käytti 2 782 lasta ja nuorta.

Tässä artikkelissa tarkastellaan LIITU 2018 -kyselyaineistosta seuraavia valikoituja teemoja: liikunnan merkitykset, koetut esteet, koettu liikunnallinen pätevyys, liikuntamotivaatio sekä urheilun eettiset kysymykset. Lisäksi tarkastellaan eroja liikunta-aktiivisudessa toimintarajoitteita kokevien ja kokemattomien

Kuva: FOLIO RF/SERNY PERNEBIER

välillä sekä liikunta-aktiivisuuden yhteyttä yksinäisyyden kokemuksiin. Lopuksi tarkastellaan vähän ja vähintään kohtalaisesti liikkuvien eroja koulumenes-tyksessä ja koetussa terveydessä. Yksityiskohtaisempia tuloksia löytyy LIITU 2018 -raportista (Kokko & Martin 2019).

Suosittelun mukaan liikkuvien osuus lisääntyi hieman, seuratoimintaan osallistuminen edelleen suosittua

LIITU 2018 -tutkimuksessa kaikista 7–15-vuotiaista lapsista ja nuorista 38 prosenttia raportoi liikkuvan- sa liikuntasuosituksen mukaan 60 minuuttia jokaise- na viikonpäivänä. Vähän liikkuvia (0–2 päivänä) oli reilu kymmenes (12 %). Vertailussa vuoteen 2016, liikuntasuosituksen täyttävien osuus oli 9–15 vuotiai- den joukossa noussut kuusi prosenttiyksikköä. Vähän liikkuvien osuudessa ei ollut tapahtunut muutosta. Vuonna 2018 urheiluseuratoimintaan osallistuvia oli tutkimuksen mukaan 62 prosenttia kaikista 9–15-vuo- tiaista. Tämä on sama osuus kuin vuonna 2016.

Liikunnan merkityksellisyys lapsille ja nuorille hiipui, kalleus koettiin esteenä yhä useammin liikuntaharrastukselle

Mitä useampia ja vahvempia merkityksiä liikunnasta löytää sitä vahvempi on liikuntasuhde ja sitä todennä- köisemmin on myös liikunnallisesti aktiivinen (Kos- ki & Zacheus 2012). Vahva liikuntasuhde voi jäädä konkretisoitumatta toiminnaksi, jos estäviä tekijöitä on liikaa tai ne ovat liian voimakkaita. Heikon liikun- tasuhteen tapauksissa lievätkin estävät tai ehkäisevät tekijät saattavat muodostua ratkaiseviksi sille, että fyy- sinen aktiivisuus jää vähäiseksi.

Yleisimmin vähintään tärkeinä pidettyjä merkityksiä vuoden 2018 aineistossa olivat parhaansa yrittäminen, ilo ja hyvän olon saaminen. Niitä piti yli 60 prosenttia vastaajista vähintään tärkeänä. Tytöt löysivät liikun- nasta tärkeitä merkityksiä yleisemmin kuin pojat. Iän myötä liikunnan merkitysten painotuksilla on taipu- mus hiipua. Lähes kaikki kysytyistä merkityksistä olivatkin yleisimmin tärkeitä 11-vuotiaille kuin tätä vanhemmille oppilaille. Esteiden listalta yleisimmin raportoitiin sopivan liikuntalajin ohjauksen puute kodin läheisyydessä, muut harrastukset ja liikuntahar- rastuksen kalleus.

Tehdyn merkitysanalyysin oleellisin huomio on siinä, että vuonna 2018 suomalaislapset ja -nuoret ei- vät löytäneet liikunnasta merkityksellisiä asioita yhtä yleisesti ja monipuolisesti kuin neljä vuotta aiemmin vastaavan ikäiset lapset ja nuoret (kuvio 1). Esimerkik- si liikunnan avulla saatavan hyvän ulkonäön tai vir- kistymisen ja rentoutumisen arvostukset olivat vähen- tyneet selvästi. Vastaavasti esteitä koskeva tarkastelu paljasti, että lapset ja nuoret raportoivat määrällisesti liikunnalle aiempaa useampia esteitä. Eniten oli osuut- taan kasvattanut harrastamisen kalleus.

Havainnot kertovat, että lasten liikuntasuhde oli heikentynyt neljän vuoden aikana ja ennuste kohteena olleiden ikäluokkien liikunnalliselle aktiivisuudelle tulevaisuudessa ei ole yhtä hyvä kuin neljä vuotta ai- emmin.

Lapsilla ja nuorilla myönteisiä käsityksiä liikunnallisesta pätevyydestä ja liikuntamotivaatiosta

Lapsen ja nuoren kokema liikunnallinen pätevyys liittyy niin koettuun fyysiseen toimintakykyyn kuin myönteiseen kokemukseen omasta ulkonäöstä ja se on myös yhteydessä liikunnalliseen aktiivisuuteen (Lintu-

	Pojat	Tytöt	11-v.	13-v.	15-v.	Kaikki		Pojat	Tytöt	11-v.	13-v.	15-v.	Kaikki
Kilpailu ja suorittaminen							Ilmäisy, esittäminen						
parhaansa yrittäminen	0	1	0	1	-4	1	taidokas tempuilu	-7	-1	-4	-7	-6	-4
työnteko, ahkeruus	3	3	5	0	1	3	muille esittäminen, esiintyminen	-4	-1	0	-4	-7	-2
kamppailu itsesi kanssa, itsesi voittaminen	-2	-2	-1	-3	-7	-2	Sosiaalisuus ja yhdessäolo						
omatoimisesti yksikseen tekeminen	0	3	4	2	-2	-2	yhdessäolo, yhteistoiminta kavereiden kanssa	-3	-11	-10	-10	-7	-6
menestys ja voittaminen	1	2	2	2	1	2	uusien kavereiden saaminen	-10	-13	-12	-18	-7	-10
kamppailu toisten kanssa, toisten voittaminen	2	1	2	1	2	2	Itsen tunteminen, itsen tutkiminen						
kilpalleminen	1	0	-4	0	3	0	opin tuntemaan paremmin itseäni	-5	-9	-5	-9	-14	-7
Terveys ja kunto							Kasvu ja kehittyminen						
hyvän olon saaminen	-6	-7	-8	-5	-10	-7	uusien taitojen oppiminen ja kehittäminen	-3	3	-2	-1	-3	0
liikunnan terveellisyys	-8	-11	-10	-11	-11	-9	lihasvoiman kasvattaminen	-8	-15	-11	-7	-14	-11
kunnon kohottaminen	-2	-11	-6	-1	-11	-7	pelon tai jännityksen kokeminen/voittaminen	-3	0	-1	-2	-6	-1
virkestys ja rentoutuminen	-8	-16	-13	-14	-11	-12	Lajimerkitykset						
lihavaksi tuleminen estäminen, painonhallinta	2	-16	-5	-6	-12	-7	vauhdikkuus	-9	-9	-9	-12	-10	-9
hyvän ulkonäön saaminen	-7	-23	-14	-13	-17	-15	notkeuden parantaminen	-5	-16	-11	-12	-13	-10
Ilo ja leikki							oveluus ja järjen käyttö (esim. voiton saamiseksi)	-11	-9	-13	-11	-8	-10
ilo; se, että liikunta on kivaa	0	-2	0	-2	-6	-1	luonnossa oleminen	-1	-7	-8	-5	-5	-4
onnistumisen elämykset	-8	-9	-9	-7	-10	-9	hienot välineet tai varusteet	-5	-6	-6	-8	-6	-6
uusien elämysten saaminen	-9	-13	-11	-12	-12	-11	miehekkyyys	-11	-2	-5	-8	-5	-6
murheiden unohtaminen	-9	-13	-13	-12	-11	-11	ronskit otteet, kovaotteisuus	-2	0	1	-4	-3	-1
leikkiminen, leikkimielisyys	-3	-10	-4	-13	-10	-6	naisellisuus	5	-10	-2	-5	-5	-3

KUVIO 1. Muutokset liikunnan merkitysten painotuksissa 2014 (n = 2 673–2 728) –2018 (n = 1 960–2 063) (+/- %).

nen, 1987). Kouluikäisillä tämä tarkoittaa kokemusta omasta liikuntakyvykkyydestä ja -taidoista sekä luotamusta omaan suoriutumiseen liikkumista vaativissa tehtävissä. Suunnitellun käyttäytymisen teorian (Fishbein & Ajzen, 2011) mukaan liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät, jotka säätelevät yksilön liikuntakäyttäytymistä kuten asenteet, oletetut muiden odotukset, käyttäytymisen hallinnan kokemukset ja liikunta-aikomukset. Toisaalta liikuntamotivaatiota voidaan tarkastella myös motivaation laadun näkökulmasta. Itsemääräämisteorian (Ryan & Deci, 2017) mukaan liikunnan itsemääräytyksi ja omaehtoiseksi kokevan on helpompi omaksua liikuntaa kohtaan aitoa kiinnostusta ja arvostusta. Liikuntamotivaation vaikuttavia muita tekijöitä ovat liikunnan muodostuminen tavaksi (automaatioituminen) (Gardner ym., 2012) sekä itsekontrolli (Baumeister, Vohs & Tice, 2007).

LIITU 2018 -tutkimuksessa lapsilla ja nuorilla oli pääosin myönteinen kokemus omista liikuntapätevyyteen ja -motivaatioon liittyvistä tekijöistä. Varsin positiiviset tulokset liikuntamotivaatiosta ja siihen liittyvistä tekijöistä viestivät siitä, että suomalaisnuorilla on yleisesti melko hyvät psyykkiset valmiudet liikkumiseen ja sen lisäämiseen. Kaikki tutkitut liikuntamotivaatiotekijät sekä koettu pätevyys olivat yhteydessä iteraportoituuun liikunta-aktiivisuuteen, joskin yhteyksien voimakkuudet vaihtelivat huomattavasti. Se, että liikunta oli muodostunut tavaksi, aikomus liikkua, kokemus siitä, että voi itse vaikuttaa omaan liikuntakäyttäytymiseensä sekä myönteinen asenne olivat vahvimmin yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen. Tulokset viestivät siitä, että liikunta-aktiivisuuden eroja 11–15-vuotiailla nuorilla selittävät liikunnan tavaksi muodostuminen, liikuntaa kohtaan muodostuneet asenteet, tulevaisuuteen suuntautuvat aikomukset liikkua sekä henkilökohtainen hallinnan tunne liikkumista kohtaan. Toisaalta koettu liikunnallinen pätevyys, liikuntamotivaatio sekä liikuntamotivaatioon liittyvät tekijät laskivat iän myötä. Poikkeuksena yleinen itsemääräämisen tunne kasvoi hieman iän myötä.

Suurin osa lapsista ja nuorista kannatti eettisten sääntöjen noudattamista

Liikunta- ja urheilutoiminnassa on tärkeää tukea lasten ja nuorten herkkyyttä tunnistaa eettisiä asioita ja omaksua jo lapsena mikä on oikein ja väärin urheilussa. Asennekasvatuksen päämääränä on eettisyyden kehittäminen – työ, jossa seuroilla on merkittävä rooli. Keskeistä on lisätä nuorten tietoisuutta liikunnan ja urheilun eettisistä asioista. Tärkeää on myös tukea heidän valmiuksiaan tehdä urheilussa eettisesti hyviä valintoja, joita he voivat kunnioittaa urheiluelämän ulkopuolella ja urheilu-uran jälkeen.

Tutkimuksen tuloksista kävi ilmi, että 11–15-vuotiaat nuoret ymmärsivät tutkimuksessa käsitellyjä liikunnan ja urheilun eettisiä osa-alueita ja suurin osa nuorista kannatti eettisten sääntöjen noudattamista. Huomion arvoista oli kuitenkin se, että pojat suhtautuivat tyttöjä välinpitämättömämmin useisiin urheilun eettisiin asioihin. Eettisten toimintatapojen kyseenalaistaminen yleistyi iän myötä, mikä näkyi kriittisempänä suhtautumisena.

Urheiluille lapsille ja nuorille esitettyjen kysymysten vastauksista kävi ilmi, että heidän mielestään oli mahdollista nousta omassa lajissaan yhtäläisesti sekä kansalliselle että kansainväliselle huipulle ilman dopingia. Tämä tulos eroaa Suomen urheilun eettinen keskus SUEK ry:n huippu-urheilijoilta muissa yhteyksissä keräämistä näkemyksistä. Niiden perusteella huippu-urheilijat uskoivat useammin niin kansalliselle kuin kansainväliselle huipulle pääsemiseen ilman dopingia. Mielenkiintoista oli myös se, että vanhemmat vastaajat pitivät nousua huipulle ilman dopingia useammin mahdollisena kuin nuoremmat vastaajat.

Urheilivat lapset ja nuoret olivat muita useammin sitä mieltä, että urheilun yhteiset pelisäännöt ovat tärkeitä ja niitä tulee noudattaa. Urheiluseurassa harastavilla lapsilla ja nuorilla oli enemmän luottamusta urheilun reiluuteen ja turvallisuuteen. He olivat muita useammin sitä mieltä, että dopingin käyttäjät jäävät kiinni ja että urheilutapahtumien seuraaminen katsojista on turvallista.

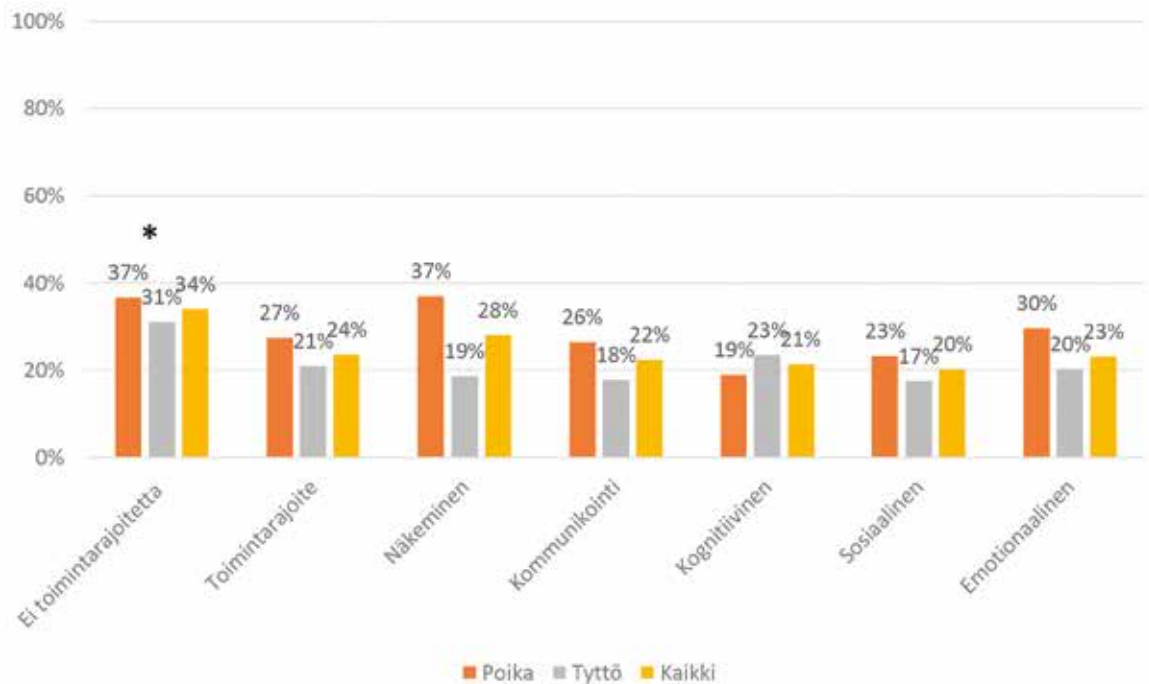
Joka neljäs toimintarajoitteita kokeva liikkui riittävästi

Tavallista peruskoulua käyvät nuoret kokivat erilaisia toimintarajoitteita, tytöt enemmän kuin pojat (20 % vs. 14 %). Toimintarajoitteet voivat olla monenlaisia: näkemiseen tai kommunikointiin liittyviä tai kognitiiviseen toimintakykyyn, sosiaaliseen käyttäytymiseen liittyviä ja/tai emotionaalisia (tunneperäisiä) koettuja oireita. Itse asiassa, alakuloisuus, ärtyneisyys ja hermostuneisuus olivat eniten toimintarajoitetta aiheuttaneita haasteita 11–15-vuotiaiden keskuudessa. Eri haasteiden samanaikaisuus oli hyvin yleistä: neljä prosenttia nuorista koki enemmän kuin yhden rajoitteen. Nuorista, jotka eivät kokeneet toimintarajoitteita, käytetään tässä artikkelissa nimitystä vammattomat nuoret.

Neljännes 11–15-vuotiaista, toimintarajoitteita kokeneista nuorista liikkui liikuntasuosittelun mukaisesti. Vammattomissa nuorissa heitä oli 34 prosenttia. Pojat olivat eri toimintarajoiteluokissa, lukuun ottamatta kognitiivisia haasteita, tyttöjä aktiivisempia (Kuvio 2). Liikunta-aktiivisuus kuitenkin väheni iän myötä. Vastaavasti ruutu-aikaa saisi suosituksen mukaan olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä. Nuoret, jotka raportoivat useampia toimintarajoitteita samanaikaisesti, viettivät usein yli kaksi kertaa enemmän aikaa ruudun ääressä kuin vammattomat nuoret.

Sekä vammattomat tytöt että pojat osallistuivat organisoituun urheiluseuratoimintaan (61 %) selvästi enemmän kuin ne nuoret, joilla oli jokin toimintarajoite (45 %). Vähiten (36 %) osallistuivat tytöt, jotka kokivat kommunikointivaikeuksia. Toimintarajoitteiden määrän lisääntyessä urheiluseuraan osallistuminen väheni. Kuitenkaan toimintarajoitteita kokevien nuorten, sekä tyttöjen että poikien, aktiivinen koulumatkojen kulkeminen ei eronnut vammattomista nuorista. Pojat olivat selvästi aktiivisempia ulkovoimatuntien kuin tytöt, riippumatta toimintarajoitteista.

Kahdeksan tunnin yönellä nuori jaksaa olla aktiivinen päivisin. Vammattomista nuorista sen saavutti 60 prosenttia verrattuna toimintarajoitteita kokevaan



KUVIO 2. Liikuntasuosituksen saavuttaneet nuoret eri toimintarajoiteluokissa (%).
*Tilastollisesti merkitsevä ero.

nuoreen, joista 37 prosenttia raportoi nukkuvansa kahdeksan tuntia yössä, ja kommunikointivaikeuksia kokevista tytöistä vain 18 prosenttia.

Liikuntaa harrastavat ja usein liikkuvat lapset ja nuoret olivat harvemmin yksinäisiä

Yksinäisyys on negatiivinen ja ahdistava tunne siitä, että ystävyysuhteet ovat määrältään tai laadultaan riittämättömiä (Weiss 1973). Yksinäisyys eroaa yksin olostä ja voi tuntua esimerkiksi kipuna, ulkopuolisuuden tunteena tai ajatuksena, ettei ole merkityksellinen kenellekään (Hawkey & Cacioppo 2010). Usein koettu yksinäisyys on riski terveydelle ja hyvinvoinnille ja useat tutkimukset osoittavat yksinäisyyden olevan jo lapsilla ja nuorilla yhteydessä ahdistukseen, masennukseen, kiusatuksi tulemiseen ja syrjäytymiseen.

Koko aineistossa hieman useampi kuin joka kymmenes (12 %) lapsi ja nuori koki itsensä usein yksinäiseksi. Liikunta-aktiivisuuden lisääntyessä itsensä usein yksinäiseksi kokevien osuus pieneni. Suositusten mukaan liikkuvien lasten ja nuorten ryhmässä vain seitsemän prosenttia tunsi itsensä usein yksinäiseksi, kun vastaava osuus vähiten liikkuvien ryhmässä oli 25 prosenttia. Lisäksi tulokset osoittavat, että jo 3–4 päivänä viikossa liikkuvista lapsista ja nuorista selvästi pienempi osuus koki itsensä usein yksinäiseksi (14 %) verrattuna 0–2 päivänä liikkuviin (25 %). Liikunta-

aktiivisuus oli yhteydessä harvemmin koettuun yksinäisyyteen sekä tytöillä että pojilla.

Myös urheiluseuratoiminnassa mukana oleminen oli yhteydessä harvemmin koettuun yksinäisyyteen. Seuratoiminnan ulkopuolella olevilla usein koettu yksinäisyys oli yli kaksi kertaa yleisempää (17 %) verrattuna seuratoimintaan osallistuvilla (8 %) koko aineiston tarkastelussa sekä tarkasteltaessa tyttöjä ja poikia erikseen.

Yksinäisyys on monitahoinen ilmiö, jonka ehkäisyä ja vähentämistä lapsilla ja nuorilla tarvitaan lisää tietoa. Tämän tutkimuksen perusteella voidaan kuitenkin sanoa, että säännöllinen liikuntaharrastus voi parhaimmillaan tarjota turvallisen sosiaalisen ympäristön ja merkityksellisiä ystävyysuhteita.

Liikunta-aktiivisuus myönteisesti yhteydessä koulumenestykseen ja terveyteen

Nuorten päivittäinen liikunta-aktiivisuus oli yhteydessä koulumenestykseen siten, että vähiten liikkuvat nuoret (0–2 päivänä) saivat keskimäärin heikompia arvosanoja äidinkielestä ja matematiikasta kuin muut, useampana päivänä viikossa liikkuvat nuoret (taulukko 1). Samansuuntaisia tuloksia havaittiin myös terveyteen liittyvässä osaamisessa; korkea terveyden lukutaito oli vähäisintä vähän liikkuvien parissa.

Säännöllinen, vähintään kolmena päivänä viikossa,

TAULUKKO 1. Akateeminen- ja terveystoimintatavoitteiden, koettujen oireiden ja itsearvioidun terveydentilän (0–2 päivänä) liikkuvilla ja säännöllisesti (3–7 päivänä) liikkuvilla (%).

Akateeminen osaaminen ja terveyden lukutaito	Liikunta-aktiivisuus		p
	0–2 pv/vko	3–7 pv/vko	
Äidinkielen arvosana** (ka)	7.7	8.1	<0.001
Matematiikan arvosana** (ka)	7.6	8.1	0.002
Korkea terveyden lukutaito (%)	17	34	<0.001
Koetut oireet (%)			
Päänsärky vähintään kerran viikossa	44	36	0.001
Alakuloisuus vähintään kerran viikossa	42	26	<0.001
Vaikeuksia nukahtaa vähintään kerran viikossa	44	36	0.001
Yksinäisyyden kokeminen usein*	20	10	<0.001
Itsearvioidut terveys ja terveystoimintatavoitteet (%)			
Yöunen pituusväh. 9h kouluviikolla	18	37	<0.001
Kokee yöunen riittäväksi lähes joka aamu	25	33	<0.001
Aamiainen jokaisena kouluamuna	53	67	<0.001
Erittäin hyväksi koettu terveys	14	32	<0.001

*mukana myös 3-luokkalaiset **kysytty vain 7- ja 9-luokkalaisilta

tapahtuva liikkuminen oli yhteydessä myös koettuihin oireisiin (taulukko 1). Vähiten liikkuvilla (0–2 päivänä viikossa) lapsilla ja nuorilla oli erilaisia oireita useammin kuin säännöllisesti liikkuvilla. Säännöllisesti liikkuvilla oli vähemmän psyykkisiä oireita, kuten alakuloisuutta ja nukahtamisvaikeuksia, kuin vähän liikkuvilla. Säännöllinen liikkuminen oli yhteydessä myös myönteiseen koettuun terveyteen: kolmasosa (32 %) säännöllisesti liikkuvista lapsista ja nuorista koki terveytensä erittäin hyväksi, kun vastaava osuus vähiten liikkuvilla oli vain 14 prosenttia.

Tarkastelussa myös liikunta-aktiivisuuden yhteydet hyvinvointiin ja terveyteen

Tässä artikkelissa läpikäydty LIITU 2018 -tutkimuksen kyselytulokset kattoivat osan koko raportin sisällöstä. Raportissa lasten ja nuorten liikkuminen ja paikallanolo raportoidaan sekä itsearvioituna että liikemittarilla mitattuna. Lisäksi raportista löytyy tuloksia muun muassa seuraharrastukseen osallistumisesta, kouluun liittyvistä tekijöistä sekä liikuntavammojen yleisyydestä. Raportissa tarkastellaan lopuksi liikuntakäyttämisen yhteyttä erilaisiin terveyden ja hyvinvoinnin tekijöihin.

Lisätietoja:

SAMI KOKKO/sami.p.kokko@jyu.fi.

LIITU 2018 -raportti on julkaistu valtion liikunta- neuvoston julkaisusarjassa (2019:1) ja se on ladattavissa liikuntaneuvoston nettisivuilta: liikuntaneuvosto.fi

LÄHTEET:

- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M.** 2007. The strength model of self-control. *Current directions in psychological science*, 16(6), 351–355.
- Fishbein M, Ajzen I.** 2011. Predicting and changing behavior: The reasoned action approach.
- Gardner, B., Abraham, C., Lally, P., & de Bruijn, G. J.** 2012. Towards parsimony in habit measurement: Testing the convergent and predictive validity of an automaticity subscale of the Self-Report Habit Index. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9 (1), 102.
- Hawkley, L.C. & Cacioppo, J.T.** 2010. Loneliness matters: a theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 53 (2), 218–227.
- Kokko, S. & Martin L.** 2019 Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikunta- neuvoston julkaisu 2019:1.
- Koski, P. & Zacheus, T.** 2012. Physical activity relationship during the lifespan. Teoksessa J. Kivirauma, A. Jauhiainen, P. Seppänen & T. Kaunisto (toim.) Koulutuksen yhteiskunnallinen ymmärrys. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 367–386.
- Lintunen, T.** 1987. Perceived physical competence scale for Children. *Scandinavian Journal of Sport Sciences* 9 (1), 57–64.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L.** 2017. Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. Guilford Publications.
- Weiss, R.S.** 1973. Loneliness: the experience of emotional and social isolation. Cambridge, MA: The MIT Press.