

Vähän liikkuvan nuoren mysteeri – nuorten liikuntasuhde osana elämäntyylin valintoja

Valmisteilla oleva väitöskirjatutkimus, Sosiologia

Lapin yliopiston yhteiskuntatieteiden tiedekunta

Pauli Miettinen

Nuorten vähäiseen liikkumiseen vaikuttavat, keskeiset tekijät tutkimukseni mukaan:

- Vanhemmat ja perhe
- kaverit
- urheiluseura- ja kouluinstituutioiden normit ja toiminta
- liikuntaharrastusten kalleus ja saavutettavuus
- Viihde- ja populaarikulttuuri
- muut liikuntaa kiehtovammat harrastukset

Nuorten vähäinen liikkuminen

- Liikunnan vetovoima nuorten keskuudessa on vähentynyt.
- Harrastamisen kynnyks tulisi saada mahdollisimman matalaksi, koska liikunnan myönteiset vaikutukset yksilölle ja yhteiskunnalle ovat kiistattomat useiden tutkimusten mukaan.
- Vähäinen liikkuminen on joillekin nuorille tietoinen valinta.
- Olisikin ymmärrettävä ja hyväksyttävä se, ettei liikunta suinkaan kiinnosta kaikkia nuoria.
- Nuoruuteen liittyy useita tekijöitä, jotka vetävät puoleensa.
- Liikunnasta on tullut nuorille vain yksi valinta muiden vapaa-ajanviettomuotojen rinnalle. Liikunta kilpailee nuorten arjessa muiden viihdekulttuurimuotojen kanssa.

Vanhempien tuki on merkittävä



Lasten ja nuorten vanhemmat ovat avainasemassa

- Vanhemmat ovat avainasemassa lasten liikunnallisen elämäntavan sytyttäjinä, liikuntaan sosiaalistajina, liikkumisen esimerkin ja mallin antajina sekä liikkumisen tukijoina ja kannustajina (ks. esimerkiksi Berg & Salasuo 2017; Kestilä 2008; Laakso ym.2006; Lehmuskallio 2011).
- He tarvitsevat siihen enemmän tukea sekä lisää tietoa ja ymmärrystä liikunnan vaikutuksista lasten terveyteen ja hyvinvointiin.
- Haastattelu- ja eläytymiskertomusaineistojeni perusteella voi todeta, että nuorten vanhemmat ovat olleet osaltaan myös merkittäviä lapsia ja nuoria ei-liikuntaan sosiaalistavia tekijöitä.
- Aineistoni vähän liikkuvien nuorten vanhemmat eivät olleet liikunnallisia. Nuoret eivät saaneet liikkumisen esimerkkiä kotoaan. Se olisi voinut siirtyä nuorten näkemyksen mukaan nuorille osaamiseksi ja pääomaksi niin, että he liikkuisivat. Joidenkin haastateltujen nuorten vanhemmat kannustavat nuoria liikkumaan. Haastatellut tytöt painottavat äitien vaikutusta nuorten liikkumishalun tuottajana ja liikkumisen mahdollistajana, pojat eivät.

Nuorten liikkumiseen uusia tuulia

- Tutkimukseni yläkouluikäisten nuorten liikkuminen romahtaa. Useat nuoret lopettavat harrastamisen urheiluseuroissa, koulujen välituntiliikunta ja omakohtainen liikkuminen vähenee.
- Urheiluseuroissa on kasvava joukko 13–15-vuotiaita nuoria, joiden menestymisen tarve harrastuksissa vähenee ja elämyksellisyys, relaaminen ja hengailu kavereiden kanssa harrastuksen motiivina voimistuu (Aira ym. 2013).
- Seurojen on syytä remontoida toimintamallejaan niin, että ne vastaavat nykyistä paremmin nuorten tarpeisiin ja toiveisiin liikunnallisesta elämästä.

Miten urheiluseura- ja kouluinstituutiot vastaavat nuorten ajatuksiin ja toiveisiin liikunnallisesta elämästä?

- Vaikka urheiluseura- ja kouluinstituutioiden toimintarakenteet ja toimintatavat ovat muuttuneet vuosien kuluessa, ne näyttävät tutkimukseni nuorten kannalta jäykkinä ja hitaasti muuttuvina.
- Tämä ilmenee esimerkiksi niin, että vähäisen liikuntapääoman omaavat nuoret kokevat, että ne eivät kykene tukemaan heidän liikunnallisia tarpeitaan ja liikuntasuhdettaan.
- Tutkimuksessani urheiluseurainstituutiot säätelevät nuorten toimintaa siten, että ne tarjoavat nuorille valmiita seurassa hyväksytyjä toimintamalleja ja käytäntöjä. Niitä määrittelevät esimerkiksi nuorten harjoitteluun ja kilpailutoimintaan sisältyvät normit.
- Aineistoni nuorille nämä seurojen käyttämät toimintamallit eivät näytä sopivan, eivätkä vastaa heidän odotuksiaan. Ne eivät näytä myöskään tukevan nuorten toimijuutta eikä osallisuutta seuraliikunnassa.
- Nuorilla ei ole mahdollisuuksia vaikuttaa urheiluseurojen eikä koulujen heille epämieluisia kokemuksia tuottavan kilpailullisen liikunnan toimintatapoihin, vaan he joutuvat mukautumaan niihin.

Urheiluseurojen toimintalinjat

- Urheiluseurojen sääntöjä ja toimintalinjoja säätelevät ja ohjaavat lisäksi niiden instituutioiden, joiden jäseninä ne ovat, säännöt ja ohjeistukset. Esimerkkeinä lajiliitot ja liikunnan aluejärjestöt.
- ”Urheiluseuratoiminnassa vallitsee kurinalaisuus, tavoitteellisuus, voimakas kilpailukeskeisyys ja seuroissa kamppaillaan myös nuorten kesken joukkueiden edustus- ja pelipaikoista” (Itkonen 2013).
- Kosken ja Mäenpään (2018,15) liikuntaseuramääritelmässä tulee ilmi seuratoiminnan ideaalinen toiminta-ajatus: *”liikuntaseura on toimintayksikkö, jonka toimintaan osallistuvat toteuttavat intressejään liikuntaosallistumisessa ja yhdessä toimien kartuttavat ja ohjaavat voimavaroja seuran tai sen siipiensä suojassa toimivan ryhmän toimivuuden ja toimintatarkoituksen hyväksi.* Seura on dynaaminen ajassa elävä organisaatio, jolla on menneisyytensä, toimintaperinteensä, nykyhetkensä ja tulevaisuutensa. Ne kaikki omalla tavallaan määrittävät sitä vaihetta, jota seura kulloinkin elää”.

Urheiluseuratoiminnan vaikutus nuorten liikuntaan

- Aineistostani voi havaita, että vähän liikkuvia nuoria ei urheiluseuratoiminta kiehdo ja että seuratoimintaan osallistuneet nuoret lopettavat urheiluseuraliikkumisen viimeistään yläkouluiässä (ks. myös Fogelholm 2007; Kokko & Mehtälä 2016; Lehtonen 2012; Tammelin ym. 2016; MLL 2018).
- Urheiluseurojen kilpailukeskeinen toiminta ei luo nuorille sellaista urheilu-, eikä liikuntapääomaa , joka vahvistaisi nuorten liikuntasuhdetta.

Nuorten toimijuus urheiluseuroissa

- Aarresola (2016,105,106) näkee kilpaurheilun kentän erittäin normatiivisena sosiaalisena kenttänä, jossa lapsilla ja nuorilla ei juuri ole valtaa muuttaa toimintatapoja.
- Nuorten toimijuuden rajat asettuvatkin siihen valintaan, ovatko he toiminnassa mukana lainkaan vai eivät. Urheilla haluavan nuoren oma osallisuus on alisteinen systeemisille normeille, esimerkiksi ulkoa ohjatulle lajierikoistumiselle.
- Myös tavoitteelliset nuoret haluaisivat erilaista, monilajista ja rentoakin urheilemista.

Nuoret vieroksuvat kilpailuhenkistä liikuntaa

- Tutkimukseni poikien ja tyttöjen kuvailut koostuvat sisällöllisesti samoista teemoista: nuoret vieroksuvat seuroissa ilmenevää kilpailuhenkistä ja tulostavoitteista liikuntaa. Tämän käsityksen jakavat sekä tutkimukseni haastatellut että kirjoitelmia kirjoittaneet nuoret.
- Nuorten vielä lapsuudessa ja alakouluaikana vallinnut positiivinen suhtautuminen liikuntaa kohtaan muuttuu kielteiseksi ja liikunnan halu vähentyy (ks. myös Aira ym. 2013; Piispa 2013; Puronaho 2014; Zacheus 2003). Toiminnan liiallinen kilpailuhenkisyys on lopettamissyy kolmasosalle seuraliikunnan lopettaneista (Myllyniemi & Berg 2013,80).
- *Urheiluseurojen toiminta muuttuu lasten kasvaessa nuoriksi tavoitteellisemmaksi ja tiivistähtinen harjoittelu ja kilpaileminen lisääntyvät.* Tämä vaikuttaa nuorten liikuntasuhteen löyhtymiseen ja seuraliikunnan lopettamiseen (ks. myös Myllyniemi & Berg 2013).
- Kilpailulla on todettu vähäinen merkitys nuorten liikunnassa. Kilpailua tärkeänä tai erittäin tärkeänä kyselytutkimuksen vastaajista piti vain 21 prosenttia. Nuorten arvioinneissa kilpailu sijoittui tärkeysjärjestyksessä neljänneksi viimeiseksi liikuntamerkitysten 34 vaihtoehdon listalla. Täysin merkityksettömänä tai yhdentekeväenä kilpailua vastaajista piti 37 prosenttia. (Koski & Hirvensalo 2018, 66, 69.)

Kiusaaminen urheiluseuroissa ja koululiikunnassa

- Aineistoni urheiluseuroissa ja koululiikunnassa kiusaamista kokeneiden haastateltujen ja siitä kirjoittaneiden nuorten kuvauksiin liittyy heihin kohdistuvan sosiaalisen ryhmäpaineen (ks. myös Salmivalli 2005) lisäksi myös nuorten tunteet ja käsitys omasta kehollisuudesta, ruumiillisuudesta ja liikunnallisesta pätevyydestä.
- *Kiusaaminen, joka tapahtuu urheiluseuroissa ja kouluissa, ilmenee nuorten pilkkaamisena ja nimittelynä, ei fyysisenä koskemisena.*

Nuorten ehdoilla ja nuoria kuunnellen

- Monet nuoret suosivat kilpailemista ja suorittamista painottavien lajien sijasta omaehtoisia liikuntamuotoja, esimerkiksi skeittausta ja parkouria sekä kisailua ja pelailua kavereiden kanssa.
- Seurojen ja lajiliittojen tulee järkevöittää lasten ja nuorten liian tiivistä ja kallistakin kilpailu- ja turnaustoimintaa.
- Lapset ja nuoret kaipaavat monipuolista ja hyvin saavutettavissa olevaa liikuntaympäristöä ja lähiliikuntapaikkoja kodin, päiväkotien ja koulujen läheisyydessä.
- Koronapandemian aikanakin liikuntapaikkojen tulisi olla lasten ja nuorten käytössä ja harrastustoiminta sallia viranomaisten ohjeita noudattaen.

Koululiikunnan vaikutus nuorten liikuntasuhteeseen

- Koululiikunnan vaikutus nuorten liikuntasuhdetta heikentävänä tekijänä näkyy aineistoni nuorten haastatteluissa ja kirjoitelmissa seuraavilla tavoilla 1. Nuoret vieroksuvat koululiikuntaa ja sen kilpailullisuutta. 2. Nuoret pitävät koululiikuntaa pakonomaisena, eivätkä pidä siihen pakottamisesta. 3. Kilpailukeskeisyys heikentää osaltaan oppilaiden ryhmähenkeä. 4. Kielteiset liikuntakokemukset näyttäytyvät myös nuorten vapaa-ajan liikkumiskiinnostuksen vähenemisen syynä.
- Aineistostani ilmenee myös, että liikunnanopettajat voivat vahvistaa nuorten liikuntasuhdetta painottamalla kilpailemisen sijasta liikunnan muita myönteisiä puolia.

Koululiikuntaa on kehitettävä edelleen

- Tutkimukseni nuoret kokevat, ettei heidän osaamisensa, taitonsa ja pärjäämisensä riitä kilpailullisessa koululiikunnassa.
- Opettajien onkin yhä enemmän kiinnitettävä huomiota pedagogisiin ratkaisuihin ja oppilaiden liikunnallisen pätevyyden vahvistamiseen.
- Jokainen lapsi ja nuori ansaitsee liikunnasta myönteisiä kokemuksia. Ne tukevat myös fyysisesti aktiivisen elämäntavan syntymistä.

Omakohmainen ja aktiivinen harrastaminen kiinnostaa liikuntaa enemmän

- Haastattelemiini nuoret ovat lähtökohtaisesti vähän liikkuvia. He eivät ole mukana urheiluseurojen ohjatussa toiminnassa, eivät harrasta säännöllisesti liikuntaa. Heidän arkensa sisältää muutenkin niukasti fyysistä aktiivisuutta.
- Tästä huolimatta heidän elämäntyylinsä ei ole passiivinen, vaan he ovat aktiivisia toimijoita ja harrastavat omakohtaisesti heitä kiinnostavia eri asioita.

Kaveripiirin vaikutus nuorten liikuntaan

- Kavereiden ja kaveripiirin vaikutus nuorten liikuntasuhteeseen ilmenee aineistossani niin, että kaverit etäännyttävät nuoria liikunnasta ja lisäävät nuorten halua vähäistä liikkumista sisältävään elämäntyyliin.
- Nuoret arvostavat yhdessäoloa ja tekemistä sekä hengailua kavereidensa kanssa. Nuorten keskuudessa kaverit luovat sellaista sosiaalista pääomaa, joka ei näytä tukevan nuorta liikkumaan. Vähän liikkuvien nuorten kaveripiirin normeihin ei liikunta näytä sisältyvän.
- Vallitsevat normit ja kaveripiirin toiminta heikentävät nuorten kykyä ja halua liikkua, eivätkä ne tue nuorten liikkumista: *”Kun kaverit ei liiku, en minäkään liiku”*.
- Kaverit näyttäytyvät toisalta joidenkin nuorten liikuntasuhteessa myös liikkumisen vahvistajina, liikuntahalun tuottajana ja liikkumiseen kannustajina.



- ETKÖ VOISI TULLA HETKEKSI POIS TIETOKONEEN
ÄÄRESTÄ JA KATSOA KANSSAMME TELEVISIOTA.

Netin viihdekulttuuri, pelaaminen ja yhteydenpito kavereihin syrjäyttävät liikkumisen

- Aineistoni nuoret viihtyvät netissä erityisesti musiikin parissa: *”Minä tykkään musiikkia kuunnella. Minä oon ihan toivoton tapaus, niinku kaikessa musiikin suhteen”* (H 3, T/L). *”Kyllähän se on aina osana siinä, jos koneelle tulee istahettua, niin siinä samalla tulee kuunneltua”*(H 8,P/A).
Kuuntelen (musiikkia)”(H 2, P/A).
- Nuoret elävät hetkessä kiireettömänä, ilman ajankäyttöön sisältyviä suunnitelmia tietokoneensa parissa:*”Ei minulla oo semmosta rytmiä olemassakaan. Mä ehkä vaan lagailen, kun meen kotiin yleensä, jotain ehkä otan tablettitietokoneen ja sillä siinä jotain”*, kuten lukiolaistyttö kertoo (H 4, T/L).
- Nuorten kirjoitelmista ilmenee, kuinka tietokonepelaaminen ja elokuvien katselu netin kautta koukuttaa monia nuoria ja liikuntaharrastukset jäävät taka-alalle:*”Liikuntaa ei tule harrastettua, kun aika menee pelaamiseen kavereiden kanssa. Pelaamme tietokoneella ja pelikonsoleilla. Katson paljon elokuvia ja iltaisin olen tietokoneella netissä. Jos menen kavereille viikonloppuna, niin yleensä pelaamme playstationilla tai tietokoneella”*(p Kao 2). Digitaalisten pelien pelaaminen on nelinkertaistunut 25 vuodessa, ilmenee Tilastokeskuksen (2019) vapaa-ajan osallistumisen nettipelaamista koskevista tuloksista.
- Netin tarjoaman viihdekulttuurin ja pelaamisen lisäksi yhteydenpito kavereiden kanssa tietokoneen avulla (esimerkiksi Facebook, Instagram, Messenger, IRC Galleria, WhatsApp ja Kik Messenger) on luonteva osa nuorten arkea.

Lasten ja nuorten oma kokemusmaailma huomioon

- Urheiluseurat ja lajiliitot keskittyvät ensisijaisesti kilpaurheiluun, eikä kevyempää harrastamista riittävästi järjestetä. Urheiluun osallistuville lapsille olisi tärkeää, että urheilun harrastaminen jatkuisi.
- Enemmän tulisi kiinnittää huomiota siihen, miten harrastaminen ja kilpaurheilu olisivat lapsille ja nuorille motivoivia ja mielekkäitä harrastuksia, eli lasten ja nuorten omaan kokemusmaailmaan. (Itkonen, Lehtonen & Aarresola 2018, 29.)

Keskeisiä yksilöiden liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä ovat liikunnalle löydetyt merkitykset

- Esimerkiksi: hyvä olo ja mieli, ilo, itsensä ilmaiseminen ja toteuttaminen, itsensä kehittäminen, kilpailu, nautinto ja rentoutuminen, sosiaalisuus ja yhdessäolo sekä kunto ja terveys.
- Mitä enemmän ja tärkeämpiä merkityksiä ihminen löytää omalle liikunnalleen, sitä aktiivisempi liikkuja hän todennäköisesti on nyt ja tulevaisuudessa. Toisaalta yksilön löytämät runsaat ja voimakkaat esteet omalle liikunnalleen myös passivoivat häntä. (Koski 2017, 108; Koski & Hirvensalo 2018, ks. myös Kauravaara 2013, 217; Vanttaja ym. 2017 b.)
- Liikkumisen lisäämisen elementtejä voisivat vahvistaa nuorten liikunnalle antamien merkitysten huomioon ottaminen, liikunnan omaehtoisuus, nuorten osallisuus ja nuorista itsestään lähtevä heille mieluisa tekeminen.

Liikunta on nostettava kunnissa yhteiseksi asiaksi

- Lasten ja nuorten kuulemista ja osallisuutta on lisättävä liikuntaan liittyvissä asioissa.
- Liikunta on saatava näkyväksi osaksi kuntastrategiaa ja kuntien hyvinvointikertomuksia.
- Kuntaliiton liikuntavisio vuodelle 2025:
- "Kuntalaiset liikkuvat terveytensä kannalta riittävästi ja saavat siitä iloa, elämyksiä ja työkykyä. Kuntien liikuntapalvelut ovat kohtuuhintaisia ja helposti saavutettavissa. Ennaltaehkäisevänä työmuotona terveyttä ja hyvinvointia edistävä liikunta on koko kunnan yhteinen asia."
- Kuntien liikuntapalvelut on kytkettävä osaksi varhaisen tuen toimintamalleja, perheiden tukea, neuvola- ja kouluterveydenhuoltoa, varhaiskasvatusta ja koulua. Neuvoloiden tulee lisätä liikuntaneuvontaa osana elintapaohjausta.
- Liikunta on kytkettävä vahvemmin koululaisten terveyden edistämiseen ja seurantaan, kouluterveyskyselyjenkin tuloksia yhdessä oppilaiden ja vanhempien kanssa hyödyntäen.
- SOTE-uudistuksen myötä terveystoiminta nousee paikallistasolla nykyistä tärkeämpään asemaan sairauksien ennaltaehkäisyssä. Liikunnasta tulee poikkihallinnollista kunnan strategista toimintaa.

Lasten ja nuorten liikkumista edistäviä toimenpiteitä:

- Harrastamisen kalleus estää lasten ja nuorten liikuntaa, siksi seurojen perimiä maksuja ja liikuntatilojen käyttöhintoja on syytä kohtuullistaa.
- Tämä vähentäisi osaltaan myös lasten ja nuorten eriarvoistumista.
- *Valtioneuvoston 2020-luvun liikuntapolitiikassa mainitaan:* Liikuntapaikkojen ja harrastusmahdollisuuksien tulee olla kaikkien saatavilla toimintakyvystä, sosiaalisesta taustasta tai varallisuudesta riippumatta.
- Kattava Liikkuva varhaiskasvatus – ohjelma tulee toteuttaa vuosina 2020–2022 liikunnan saamiseksi osaksi jokaista päivää.
- *Vuoden 2020 hallitusohjelma linjaa:* koululaisten harrastukset pyritään kytkemään osaksi koulupäivää ja tarjoamaan matalan kynnyksen harrastustoimintaa maksuttomasti.

Lasten ja nuorten liikuntakipinää sytyttämään !

- Lajien ja seurojen toiminta on viime vuosina monipuolistunut ja yhä useampi on niissä töissä edistämässä liikuntaa eri kohderyhmille.
- Urheilu- ja liikuntajärjestöjen tekemän lasten ja nuorten liikkumisen edistämistyön lisäksi tarvitaan rohkeutta toimintamallien uudistamisessa, liikkumisen vetovoimaa lisääviä ideoita ja liikuntateknologian hyödyntämistä.
- Yhteistyötä ja voimavaroja on vahvistettava perheiden, päiväkotien, koulujen, urheilujärjestöjen, seurojen, liikunta-alan yrittäjien ja kuntien kesken.
- Liikuntakipinä syttyy useammalle, kun nostamme esiin liikunnan harrastamisen myönteisiä puolia, liikkumisen iloa, liikunnan tarjoamia elämyksiä ja sosiaalista yhteenkuuluvuutta, lapsia ja nuoria kuunnellen ja osallistaen.

