

Liikkumattomuuden jäljillä – valokeilassa vähän liikkuvat nuoret





Teksti: MARKKU VANTTAJA, JUHANI TÄHTINEN, TUOMAS ZACHEUS, PASI KOSKI

Vähäinen liikkuminen ei välttämättä ole pysyvä elämäntapa, vaan tiettyyn elämänvaiheeseen tai elämäntilanteeseen liittyvä ilmiö.

Lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuudelle ja liikuntasuhteelle onkin ominaista pikemminkin muutos kuin pysyvyys.

Sekä liikunnan harrastamiseen kannustavilla tekijöillä että liikunnan esteillä on taipumus kasaantua.

Liikkumattomuuden vähentäminen on nostettu liikuntapolitiikan ja -tutkimuksen tärkeäksi painopistealueeksi. Liikuntasuosituksissa on yleensä esitetty liikunnan huomattavaa lisäämistä kaikissa ikäryhmissä. Erityisen tärkeänä on pidetty liikunnallisen elämäntavan omaksumista jo lapsuusiässä, sillä lapsuuden aikaisen liikunta-aktiivisuuden on katsottu olevan yhteydessä siihen, missä määrin liikuntaa harrastetaan myöhemmällä iällä. (Telama & Yang 2000; Tähtinen, Koski & Kaljonen 2007; Tammelin & Telama 2008; Telama 2009; Beltrán-Carrillon ym. 2010; Dumith ym. 2011; Husu ym. 2011; Yli-Piipari 2011; Huotari 2012;.) Aiempien tutkimusten perusteella etenkin teini-iässä ja nuorena aikuisena eletään ”vaaran vuosia”, jolloin liikunnan harrastaminen voi syystä tai toisesta päättyä (esim. Husu ym. 2011; Rovio & Pyykkönen 2011; Huotari 2012;).

Toistaiseksi on ollut varsin niukasti tietoa siitä, miksi jotkut lapset ja nuoret alun alkaenkin liikkuvat vain vähän eivätkä missään vaiheessa innostu liikunnasta. Tämä johtuu osin siitä, että liikuntatutkimuksissa kohderyhmänä ovat usein olleet lähinnä aktiiviliikkujat, eivätkä liikunnan asiantuntijat ole välttämättä koskaan perehtyneet vähän liikkuvien ihmisten elämään (Pyykkönen 2011). Tutkimus on myös perinteisesti painottunut voimakkaasti terveyden ja liikunnan välisten yhteyksien tutkimiseen (OPM 2009). Lisäksi niissä on yleensä käytetty poikkileikkausaineistoja ja kvantitatiivisia menetelmiä, joiden avulla on voitu kyllä selvittää suhteellisen luotettavasti esimerkiksi liikunnan määrää ja laatua. Liikunta-aktiivisuuden muutokset ja ihmisten omakohtaiset kokemukset ovat jääneet vähemmälle huomiolle. Pitkittäistutkimukset, joissa on

sekä kvantitatiivisten että kvalitatiivisten aineistojen avulla seurattu ihmisten elämäntapojen ja liikuntasuhteen muutoutumista, ovat olleet kansainvälisissäkin katsannossa harvinaisia (ks. Thompson ym. 2003; Scheerder ym. 2006; Dumith ym. 2011).

Tässä artikkelissa paikkaamme näitä tutkimuksellisia aukkoja. Tutkimuksessamme tarkasteltiin kahtena eri ajanjaksona (vuosina 2003 ja 2013) samoja turkulaisia lapsia ja nuoria. Heidän liikuntaaktiivisuutensa ja -suhteensa muutosta kartoitettiin kyselyllä. Lisäksi kahdeksalle vähän liikuntaa harrastavalle nuorelle tehtiin elämäkerralliset haastattelut. Niitten avulla tarkasteltiin liikunta-aktiivisuuden ja -suhteen muutosta sekä liikuntaan liittyviä yksilöllisiä kokemuksia ja merkityksiä.

Vuoden 2003 kyselyyn vastasi yhteensä 1 997 turkulaista lasta ja nuorta, joista 682 (vastausprosentti 34) vastasi myös vuoden 2013 seurantakyselyyn. Kiinnostuksen keskipisteessä olivat erityisesti vähän liikuntaa harrastavat nuoret, mutta tarkastelimme myös liikunnallisesti aktiivisempien nuorten liikuntasuhdetta.

Lähtötilanteessa vuonna 2003 kohderyhmä jaettiin kahteen ikäryhmään eli alle kouluikäisiin ja kouluikäisiin. Seurantavaiheessa vuonna 2013 nuorempaa ikäryhmää nimitetään teini-ikäisiksi ja vanhempaa ikäryhmää nuoriksi aikuisiksi.

Vähäinen liikunnan harrastaminen varhaisvuosina ei ole välttämättä kohtalokasta

Tutkimuksen yksi päätulos on se, että lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuudelle ja liikuntasuhteelle ominaista on pikemminkin muutos kuin pysyvyys. Muutos ei merkitse välttämättä liikunnan vähenemistä, vaan monien kohdalla kysymys on myös liikunnallisesta aktivoitumisesta. Kuvioista 1 nähdään, että

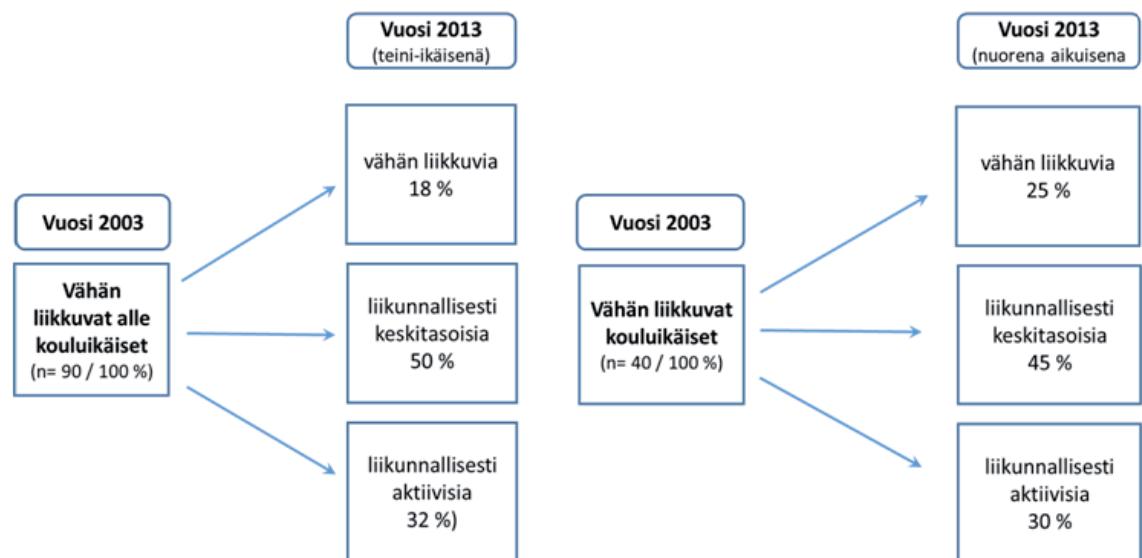
vuonna 2003 vähän liikkuneista alle kouluikäisistä vain viidennes ja kouluikäisistä neljännes sijoittui vähän liikkuvien ryhmään vuonna 2013.

Vähäinen liikunnan harrastaminen lapsena ja nuoruuden varhaisvuosina ei siis saatujen tulosten mukaan ole myöhemmän liikunta-aktiivisuuden kannalta niin kohtalokasta kuin aiempien tutkimusten perusteella voisi olettaa. Tulosten yleistämisen suhteen on kuitenkin syytä olla varovainen, sillä vähän liikkuvien osuus etenkin vanhemmassa ikäryhmässä oli tutkimuksessa melko pieni. Tältä osin tarvittaisiinkin vielä lisätutkimuksia.

Avainasemassa ystävät, seurat ja vanhemmat

Liikuntaan sosiaalistumisen näkökulmasta keskeinen kysymys on, mitkä tekijät saavat lapset ja nuoret kiinnostumaan liikunnan harrastamisesta. Avainasemassa olivat olleet yleisimmin ystävät, urheiluseurat ja vanhemmat. Teini-ikäisistä 31 prosenttia ja nuorista aikuisista 39 prosenttia arvioi ystävien vaikuttaneen merkittävästi heidän liikuntakiinnostukseensa. Havainto ei sinänsä ole yllättävä, sillä lapsille ja nuorille vertaisryhmien merkitys sosiaalisten mallien antajina ja samaistumiskohteina on merkittävä. Urheiluseurat olivat olleet molemmissa ikäryhmissä noin neljännekselle merkittäviä liikuntakiinnostuksen herättäjiä. Vähän liikkuvilla eri tahojen merkitys oli kuitenkin ollut selvästi vähäisempää kuin liikunnallisemmilla nuorilla.

Omat vanhemmat olivat olleet molemmissa ikäryhmissä noin viidennekselle keskeisiä liikuntakiinnostuksen herättäjiä. Tulokset vahvistavat lapsuuden kodin liikunnallisen orientaation positiivisen yhteyden nuorten myöhempään liikuntaan, mutta yhteys ei tässä tutkimusaineistossa ollut kovin vahva. Esimerkiksi liikunnallisesti aktiivisista teini-ikäisistä



KUVIO 1. Vuonna 2003 vähän liikkuneiden lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuus vuonna 2013 (lähde: Vanttaja, Tähtinen, Zacheus & Koski 2017, 41)

kolme neljäsosa tuli perheistä, joissa liikunnallinen orientaatio oli ollut vahva tai ainakin jonkin verran merkityksellinen. Kuitenkin noin viidesosa teini-ikäisistä aktiivi-ikäisistä tuli perheistä, jotka eivät olleet liikunnallisesti orientoituneita. Vähän liikkuvien teini-ikäisten ryhmässä lapsuudenkodin liikunnallisen orientaation yhteys ei ollut läheskään niin selkeä kuin aktiivi-ikäisillä. Vähän liikkuvista teini-ikäisistä reilu kolmannes oli varttunut perheessä, jossa liikunnalla ei ollut juurikaan roolia, mutta kuitenkin lähes puolet (45 %) tuli kodeista, joissa liikunnalla oli ollut ainakin jossain määrin tärkeä asema. Tarkastelu osoittaa näin ollen, että liikunnallinen lapsuudenkoti ei välttämättä johda liikunnalliseen aktiivisuuteen nuoruusiässä.

Kokemukset koululiikunnasta aiempaa myönteisempiä

Koululiikunnan on perinteisesti katsottu olevan erityisen keskeisessä roolissa liikunnallisen elämäntavan juurruttamisessa, koska käytännössä lähes kaikki suomalaiset osallistuvat liikuntatunneille oppivelvollisuusikäisinä. Sen vuoksi onkin yllättävää, että vaikka valtaosa nuorista suhtautui koululiikuntaan myönteisesti, ei monikaan silti nähnyt koululla ja liikunnanopettajilla olleen kovin merkittävää vaikutusta omaan liikuntakiinnostukseen. Koululiikuntaan suhtautumisessa oli myös selviä eroja eri liikunta-aktiivisuusryhmien välillä siten, että vähän liikkuvista huomattavasti suurempi osa kuin aktiivisemmista liikkujista suhtautui koululiikuntaan kielteisesti. Vähän liikkuvista nuorista aikuisista noin neljänneksellä oli ollut niin huonoja kokemuksia koulusta ja liikunnanopettajista, että he kokivat niiden etäännyttäneen heitä liikunnasta. Myös elämäkerta-aineistossa negatiiviset koululiikuntamuistot olivat monilla nuorilla vahvasti esillä. Merkille pantavaa silti on, että teini-ikäisten kokemukset koululiikunnasta ja asennoituminen koululiikuntaa kohtaan olivat selvästi myönteisempiä kuin nuorilla aikuisilla. Koululiikunnan viimeaikaiset kehittämistoimet saattavat olla yhtenä selityksenä sille, miksi kahden eri ikäryhmän välillä ilmeni huomattavia eroja koululiikuntaan suhtautumisessa.

Terveys, kunto, rentoutuminen ja sosiaaliset tekijät merkittäviä syitä

Liikunnan harrastamisen keskeiset merkitykset liittyivät kummassakin ikäryhmässä ja kaikissa liikunta-aktiivisuusryhmissä terveyteen ja kuntoon, rentoutumiseen ja nautintoon sekä sosiaalisiin tekijöihin. Vähän liikkuville niillä ei kuitenkaan ollut niin suurta painoarvoa kuin aktiivisemmin liikkuville. Liikunnan harrastamisen merkitystekijöille näyttäisi olevan tyypillistä, että samat tekijät ovat keskeisiä aina lapsuusiästä myöhemmälle iälle saakka.

Kyselyn mukaan vähän liikkuvat teini-ikäiset ja nuoret aikuiset harrastivat liikuntaa vain harvoin, koska he kokivat olevansa laiskoja, eivät pitäneet kilpailemisesta eivätkä olleet löytäneet itselle sopi-

vaa liikuntalajia. Lajin löytämisen vaikeus oli ennen kaikkea teini-ikäisillä yksi tyypillisimpiä syitä vähäiseen liikunnan harrastamiseen. Nuoret aikuiset puolestaan nimesivät vähäisen liikkumisen syyksi ajanpuutteen selvästi useammin kuin teini-ikäiset. Edellä mainittujen esteiden lisäksi molemmissa ikäluokissa usein mainittuja vähäisen liikkumisen syitä olivat epämiellyttävät liikuntakokemukset ja se, ettei harjoittelusta nautittu.

Sekä liikunnan harrastamiseen kannustavilla tekijöillä että liikunnan esteillä oli myös taipumus kasaantua. Mitä aktiivisempi liikkuja oli kyseessä, sitä todennäköisemmin hänellä oli useita liikuntaan kannustavia tekijöitä. Vastaavasti vähän liikkuville kasautui useita erilaisia liikunnan harrastamista hankaloittavia ja estäviä tekijöitä. Mitä enemmän esteitä nuorella oli, sitä huonommin hän oli yrityksistään huolimatta onnistunut lisäämään liikuntaansa viimeisen vuoden aikana. Liikunnan esteiden kasautuminen oli lisäksi yhteydessä muun muassa heikkoon liikuntaminäkuvaan, vähäiseen liikuntakiinnostukseen ja yleensäkin liikunnan arvostuksen vähäisyyteen.

Vähän liikkuvissa nuorissa kolme ryhmää

Kvantitatiivisten aineistojen ja menetelmien avulla saadaan yleistettävää tietoa nuorten liikuntatottumuksista ja liikunta-aktiivisuuden muutoksista sekä niihin yhteydessä olevista taustatekijöistä. Pelkästään kyselytuloksiin nojautuva määrällinen tarkastelu avaa kuitenkin vain yhden näkökulman liikuntasuhteen muotoutumiseen.

Monipuolisemman kuvan saamiseksi pyysimme haastatteluun kahdeksan nuorta, jotka kertoivat oman liikuntaelämäkertansa. Vaikka kaikki nuoret olivat haastatteluhetkellä vähän liikkuvia, oli heidän liikuntakokemuksissaan ja suhtautumisessaan liikuntaan sekä omaan liikunnallisuuteensa suuria eroja. Liikuntaelämäkertojen perusteella nuoret luokitettiin kolmeen ideaalityypiseen ryhmään; liikunnan ulkopuolisiin, entisiin sisäpiiriläisiin ja liikuntaan ristiriitaisesti suhtautuviin.

Liikunnan ulkopuoliset olivat urheilun ja kunto-
liikunnan sijasta muihin harrastuksiin suuntautuneita nuoria, joilla oli hauras liikunnallinen identiteetti, sillä he kokivat olleensa yleensä muita huonompia liikunnassa. Heillä oli myös paljon kielteisiä liikuntakokemuksia. Tämä selittää myös sen, miksi he eivät koskaan olleet kiinnostuneet harrastamaan urheiluseurassa.

Entisten sisäpiiriläisten ryhmään sijoittuivat kilpailuhenkiset entiset junioriurheilijat, joilla oli vahva liikunnallinen identiteetti. He olivat jo pienestä saakka olleet aktiivisia liikkujia ja tavallaan varttuneet liikuntakulttuurin ”sisäpiirissä”. He kokivat olleensa aina hyviä liikunnassa. Heillä oli myös runsaasti myönteisiä liikuntakokemuksia. Entisten sisäpiiriläisten liikuntaharrastuksen päätyminen liittyi lähinnä elämäntilanteen muutoksiin ja ajan puutteeseen.

Liikuntaan ristiriitaisesti suhtautuvien ryhmään puolestaan kuuluivat kilpaliikuntaan kylläs-

tyneet nuoret, jotka sijoituivat liikunnallisen identiteettinsä ja liikuntasuhteensa perusteella kahden edellä mainitun ryhmän väliin. He eivät pitäneet itseään erityisen urheilullisina, mutta toisaalta eivät myöskään väheksyneet omia liikunnallisia taitojaan. Kaikilla oli myös ollut sekä myönteisiä että kielteisiä kokemuksia liikunnan parissa. Ristiriitaisesti liikuntaan suhtautuvien tapauksessa liikuntaharrastusten päättymisen yhtenä syynä saattoivat olla negatiiviset kokemukset urheiluseuroissa, mutta myös elämäntilanteen muutokset hankaloittivat säännöllistä liikunnan harrastamista.

Liikuntaharrastuksen loppumiseen tai liikunnan vähenemiseen liittyvät tekijät olivat hyvin erilaisia ja henkilöillä saattoi olla elämänhistoriassaan useita asiaan vaikuttavia seikkoja. Varhaislapsuuden jälkeiset liikuntakokemukset koulussa ja urheiluseuroissa olivat olleet erityisen merkityksellisiä vahvan liikunnallisen identiteetin kehittymisen kannalta. Kuviossa 2 on esitetty keskeisiä vähäiseen liikkumiseen ja liikuntaharrastuksen lopettamiseen liittyviä tekijöitä, joita nuoret mainitsivat elämäkerrallisissa haastatteluissa.

Liikunnan harrastamisen esteiden kasautuminen tuli selvästi esiin myös näissä liikuntaelämäkertoissa. Samankaltaisetkin liikuntaan liittyvät tilanteet voitiin kokea hyvin eri tavoin ja erilaiset kokemukset puolestaan muokkaavat liikunnallista identiteettiä ja suhtautumista liikuntaan.

Kielteiset liikuntakokemukset vaikuttavat myös siihen, millaisena nuori alkaa pitää aktiivisia liikku-

ja, urheilijoita tai yleensä liikunnan maailmaa. Syrjinnän, häpäisyn ja pilkan kohteeksi syystä tai toisesta joutunut nuori voi oppia näkemään liikunnan maailman kilpakenkänä, jossa heikompia väheksytään, huonompia syrjitään ja tavoitteena on ainoastaan muiden voittaminen. Se voi näyttää maailmalta, jossa kaikenlaista ”poikkeavuutta” kavahdetaan ja vain hyväkuntoiset hyväksytään. On oltava vahva, nopea, ketterä ja itsevarma. Heikot, hitaat, kömpelöt ja epävarmat eivät siihen maailmaan kuulu.

Liikuntakokemukset sekä niiden myötä muotoutunut liikunnallinen identiteetti on yhteydessä myös siihen, kuinka todennäköistä liikuntaharrastuksen aloittaminen tulee myöhemmin olemaan. Esimerkiksi liikunnan ulkopuolisilla liikunnan harrastaminen ei välttämättä lisääntynyt tulevaisuudessa, koska he eivät ole aiemminkaan kokeneet liikunnan olevan elämässään kovin merkityksellistä. Silti esimerkiksi arkiliikunta voi heidän kohdallaan olla mielekäs keino lisätä fyysistä aktiivisuutta.

Liikuntaan ristiriitaisesti suhtautuvien nuorten tapauksessa liikunnan harrastaminen saattaa lisääntyä elämäntilanteen muutosten myötä. Heidän täytyisi kuitenkin löytää liikuntalaji, jota voi harrastaa ilman suorituspainetta ja kilpailullisia elementtejä, joihin he olivat jo nuorempina urheiluseurassa ollessaan kyllästyneet.

Entisten sisäpiiriläisten liikunnan harrastamisen voi olettaa lisääntyvän muita todennäköisemmin elämäntilanteiden muutosten ja vapaa-ajan lisääntymisen myötä, koska heillä oli ollut paljon myönteisiä



KUVIO 2. Vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntaelämäkertoissa mainittuja tekijöitä, jotka olivat yhteydessä liikuntasuhteen muutokseen, liikunnan harrastamisen lopettamiseen tai vähäiseen liikkumiseen (lähde: Vanttaja ym. 2017, 140)

kokemuksia liikuntaharrastusten parissa ja kiinnostus liikuntaa kohtaan tuntui edelleenkin olevan tallella.

Liikkumattomuuskin pitää voida hyväksyä

Vähän liikkuviin ihmisiin liitetään usein kielteisiä mielikuvia ja heistä puhutaan ikään kuin yhtenäisenä ryhmänä. Tämä tutkimus osoittaa, että vähän liikkuvat nuoret eivät ole homogeeninen ryhmä. Osa vähän liikkuvista nuorista oli jäänyt jo varhain liikunnan iloista osattomaksi, mutta joukossa on myös niitä, jotka ovat aikoinaan olleet aktiivisia liikunnan harrastajia ja urheilijoita. Liikkumattomaan elämäntapaan saatetaan siis päätyä hyvin erilaisten elämäntapojen seurauksena.

Toisaalta on muistettava, että vähäinen liikkuminen ei välttämättä edes ole pysyvä elämäntapa, vaan tiettyyn elämänvaiheeseen tai elämäntilanteeseen liittyvä ilmiö. Näin ollen tutkimuksen tulokset kyseenalaistavat ainakin osittain liikunnan vähäisyyteen liittyvän ”ylihuolehtimisen” eetoksen mielekkyyden. Tähän eetokseen liittyy myös näkemys, jonka mukaan vastuullisen mallikansalaisen elämäntapaan kuuluu aktiivinen liikunnan harrastaminen. Samalla vähäinen liikkuminen muuttuu yhä enemmän poliittiseksi ja moraaliseksi ongelmaksi.

On kuitenkin syytä muistaa, että kun luomme ihmisten hyvinvointiin tähtääviä normeja ja elämäntapasuosituksia, tulemme luoneeksi myös ahdistavia valvontamekanismeja, kehon ideaalimalleja, suorituspaineita ja syyllisyyttä tuottavia pakkoja. Kaikesta tästä voi seurata erilaisia negatiivisia lieveilmiöitä, joita kukaan ei tavoittele eikä halua ottaa vastuulleen (ks. esim. Nissinen & Pekkarinen 2003, 40; McDermot 2007, 310; Sykes & McPhall 2008, 67; Zanker & Gard 2008; Eckersley 2011; Liimakka 2013, 73). Kansalaisten liikuntaan aktivoimisen tarkoitusperät saattavat olla hyviä, mutta keskeinen kysymys on, kuinka pitkälle voidaan mennä yksilön elämäntapojen ja käyttäytymisen kontrolloinnissa.

Liikuntaan sosiaalistumista ei tulisi hahmottaa vain yksilöllisenä valintana vaan myös monisyisten vuorovaikutussuhteiden sekä merkityksenantojen näkökulmasta. Myös se, ettei liikunta kiinnosta kaikkia, olisi hyväksyttävä. Ihmisen kokonais hyvinvoinnissa on kyse paljon muustakin kuin siitä, kuinka paljon harrastaa liikuntaa tai millainen on terveys ja fyysinen kunto. Yksilö voi myös olla fyysisesti aktiivinen, vaikka hän ei varsinaisesti ”harrasta” liikuntaa, vaan esimerkiksi viihtyy luonnossa tai saa terveyden kannalta riittävästi fyysistä rasitusta muulla tavoin erilaisissa arkisissa puuhissaan. Kaikki eivät välttämättä edes miellä olevansa fyysisesti aktiivisia, jos fyysistä rasitusta karttuu päivän mittaan huomattavasti.

Tässä tutkimuksessa arkiliikunta ja vastaava fyysinen aktiivisuus rajattiin suurelta osin tarkastelusta pois. Jotta ymmärryksemme vähäiseen liikkumiseen liittyvistä kysymyksistä voisi tarkentua ja monipuolistua, tulisi ihmisten fyysistä aktiivisuutta ja liikuntasuhdetta tarkastella jatkossa myös holistisemmasta näkökulmasta. Tämä edellyttää sekä yksilöllisten lähtökohtien että laajempien yhteiskunnallisten näkökulmien yhteistulkintaa.

Valitsimme tutkimuksen elämäkerta-aineistoon vain niitä nuoria, jotka eivät harrastaneet juurikaan liikuntaa. Näin ollen liikuntasuhteen muutokset tarkoittivat heidän kohdallaan käytännössä liikuntaaktiivisuuden vähenemistä jossakin elämänvaiheessa. Jos elämäkerta-aineistossa olisi ollut mukana liikunnallisesti aktivoituneita nuoria, olisivat esille tulleet myös liikuntasuhteen positiivispainotteiset muutokset.

Liikuntasuhteen muodostumisen ja siihen liittyvien mekanismien kannalta olisikin tärkeää tutkia, mistä aiemmin vähän liikuntaa harrastaneet nuoret ovat saaneet liikuntakipinän ja miten he ovat onnistuneet lisäämään liikuntaaktiivisuuttaan. Jos todella halutaan löytää vähän liikkuvien ihmisten liikuntaaktiivisuutta lisääviä keinoja, on hyödyllistä tuntee yksilön liikuntahistoriaa ja hänen liikuntaan liittämääns merkityksiä ja liikuntakokemuksia. (ks. Kari 2016; Takalo 2016). Koska ihmisten kokemukset ja liikuntaan liittyvät merkitykset ovat erilaisia, on myös liikuntaan aktivoivien keinojen oltava erilaisia eri ihmisille. Kaikille soveltuvaa helppoa, halpaa ja nopeasti vaikuttavaa ihmelläkettä liikunnan lisäämiseksi ei ole olemassa.

MARKKU VANTTAJA, KT

Yliopistotutkija

Kasvatustieteiden laitos

Turun yliopisto

Sähköposti: markku.vanttaja@utu.fi

JUHANITÄHTINEN, KL

Erikoistutkija

Kasvatustieteiden laitos

Turun yliopisto

TUOMAS ZACHEUS, KT

Tutkijatohtori

Kasvatustieteiden laitos

Turun yliopisto

PASI KOSKI, FT

Professori

Opettajankoulutus laitos

Turun yliopisto, Rauman kampus

Kirjoittajien teos ”Liikkumattomuuden jäljillä. Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikuntaaktiivisuuden muutoksista” on luettavissa Nuorisotutkimusseuran sivuilta osoitteesta: <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisut/verkkokauppa/verkkojulkaisut>

LÄHTEET:

- Beltrán-Carrillo, V. J., Devís-Devís, J., Peiró-Velert, C. & Brown, D. H. K.** 2010. When physical activity participation promotes inactivity: Negative experiences of Spanish adolescents in physical education and sport. *Youth & Society* 44 (1), 3–27.
- Dumith, S. C., Gigante, D. P., Domingues, M. R. & Kohl, H. W.** 2011. Physical activity change during adolescence: a systematic review and pooled analysis. *International Journal of Epidemiology* 40. 685–698.
- Eckersley, R.** 2011. A new narrative of young people's health and well-being. *Journal of Youth Studies*, 14 (5), 627–638.
- Huotari, P.** 2012. Physical fitness and leisure-time physical activity in adolescence and in adulthood – A 25-year secular trend and follow-up study. *LIKES – Research Reports on Sport and Health* 255, Jyväskylä.
- Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T.** 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveystä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15.
- Kari, J.** 2016. Hyvä opettaja. Luokanopettajaopiskelijat liikuntakokemustensa ja opettajuutensa tulkitsoina. *Studies in Sport, Physical Education and Health*, 233. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Liimakka, S.** 2013. Re-embodied: Young women, the body quest and agency in the culture of appearances. University of Helsinki. Publications of the Department of Social Research 2013:1.
- McDermott, L.** 2007. A governmental analysis of children "at risk" in a world of physical inactivity and obesity epidemics. *Sociology of Sport Journal* 24 (3), 302–324.
- Nissinen, K. & Pekkarinen, H.** 2003. Urheilevien poikien syömiskäyttäytyminen, ravinnonsaanti ja energiankulutus. *Liikunta & Tiede* 40 (1), 39–44.
- OPM** 2009. Uusi suunta liikuntatutkimukseen. Opetusministeriön strategia liikuntatutkimuksen suuntaamiseksi ja hyödyntämiseksi. Opetusministeriön julkaisuja 2009:18.
- Rovio, E. & Pyykkönen, T.** 2011. Vähän liikkuvat juoksuttavat päättäjiä ja tutkijoita. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura. Impulssi. nro 26.
- Scheerder, J., Thomis, M., Vanreusel, B., Lefevre, J., Renson, R., Vanden Eynde, B. & Beunen, G. P.** 2006. Sports participation among females from adolescence to adulthood, A Longitudinal Study. *International Review for the Sociology of Sport* 41 (3), 413–430.
- Sykes, H. & McPhail, D.** 2008. Unbearable lessons: Contesting fat phobia in physical education. *Sociology of Sport Journal* 25 (1), 66–96.
- Takalo, S.** 2016. Mikä nuorta liikuttaa? Tutkimus liikuntatottumusten rakentumisesta lapsesta nuoreksi aikuiseksi. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 315. Jyväskylä: LIKES.
- Tammelin, T. & Telama, R.** 2008. Tuleeko liikkuvasta ja terveestä koululaisesta liikkuva ja terve aikuinen. Teoksessa *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008*. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry.
- Telama, R.** 2009. Tracking of physical activity from childhood to adulthood: A review. *Obesity Facts* 2 (3), 187–195.
- Telama, R. & Yang, X.** 2000. Decline of physical activity from youth to young adulthood in Finland. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 32 (9), 1617–1622.
- Thompson, A. M., Humbert, M. L. & Mirwald, R. L.** 2003. A longitudinal study of the impact of childhood and adolescent physical activity experiences on adult physical activity perceptions and behaviors. *Qualitative Health Research* 13 (3), 358–377.
- Tähtinen, J., Koski, P. & Kaljonen, A.** 2007. Kaupunkilaisperheiden pikkulapset liikkeessä. Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisuja A: 207.
- Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T. & Koski, P.** 2017. Liikkumattomuuden jäljillä. Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikunta-aktiivisuuden muutoksista. Helsinki: Nuorisotutkimusseura.
- 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. Department of Health Sciences, University of Jyväskylä.
- Zanker, C. & Gard, M.** 2008. Fatness, fitness, and the moral universe of sport and physical activity. *Sociology of Sport Journal* 25 (1), 48–65.