

## **VÄLITUNNEILLE LIIKUNNAN RIEMUA**

**Kahdeksaluokkalaisten tyttöjen fyysisen aktiivisuuden mahdollistavat ja estävät tekijät välitunneilla**

Susanna Savijoki

Liikuntapedagogiikan

pro gradu -tutkielma

Liikuntakasvatuksen laitos

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2016

## TIIVISTELMÄ

Savijoki, Susanna 2016. Välitunneille liikunnan riemua. Kahdeksasluokkalaisten tyttöjen fyysisen aktiivisuuden mahdollistavat ja estävät tekijät välitunneilla. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 66 s., 3 liitettä.

Tämän tutkielman tarkoituksena oli selvittää 8.luokkalaisten tyttöjen käsityksiä välituntiliikunnasta ja löytää syitä tyttöjen liikkumisen ja liikkumattomuuden takana. Tutkielman tavoitteena oli löytää välituntiliikuntaan innostavia ja estäviä tekijöitä. Aineisto koostui yhteensä yhdeksän oppilaan haastatteluista. Kaikki olivat tyttöjä jyvaskyläläisestä koulusta kahdeksannelta luokka-asteelta. Aineisto koottiin haastatteleamalla tyttöjä kolmessa pienryhmässä tutkimuksen alussa ja tutkimuksen lopussa. Tutkielma oli laadullinen tutkimus, jossa menetelminä käytettiin toimintatutkimuksen lähestymistapaa ja haastatteluaineisto analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla. Tutkimuksen alussa ensimmäisen haastattelun aikana tytöt suunnittelivat itselleen kuukauden ajaksi välitunneille fyysisesti aktiivista toimintaa. Tytöt suunnittelivat kävelevänsä välitunneilla koulun sisätiloissa ja koulun pihalla. Motivoijana kävelyyn toimi Sports Tracker -sovellus, johon tytöt tallensivat omat kävelymatkinsa.

Tutkimus osoitti, että fyysisen aktiivisuuden lisääminen 8.luokkalaisten tyttöjen välitunneille oli haastavaa, koska tyttöjen istuskeluun ja seisokeluun houkutteleva toimintakulttuuri välitunneilla oli vahva. Tässä tutkimuksessa kävi ilmi, että fyysisen aktiivisuuden estävät tekijät välitunneilla olivat oppilaan omat tarpeet, kouluyhteisön vaikutus, ulkonäkö ja koulun toimintakulttuuri. Yleisimmäksi välituntiliikunnan esteeksi nousi se, että tytöt kokivat välitunneilla tärkeämmäksi jutella kavereiden kanssa kuin harrastaa liikuntaa. Tämän tutkimuksen mukaan 8.luokkalaisten tyttöjen fyysisistä aktiivisuutta mahdollistavat tekijät olivat oppilaan oma asenne, yksilö ryhmän jäsenenä, kaverit sekä koulun toimintaympäristöön liittyvät asiat kuten välineet, paikat ja käytännöt. Tutkimuksen alussa ja lopussa tytöt viettivät välitunnit pääosin istuen tai seisten kavereiden kanssa. Tutkimuksen alkuoletus oli, että tyttöjen saadessa itse suunnitella liikuntamuodon välitunneille, fyysinen aktiivisuus lisääntyisi. Aluksi tytöt kävelivät välitunneilla enemmän kuin ennen tutkimusta, mutta pidemmällä aikavälillä innostus laantui.

Tämän tutkimuksen perusteella voidaan sanoa, että yläkouluikäisten tyttöjen välituntiliikunnan lisääminen vaatii säännöllisiä aktiivisia toimia motivaation ylläpitämiseksi niin aikuisilta kuin oppilailta itseltään ja vakiintuneiden välituntitoimintatapojen muuttamista. Kahdeksasluokkalaisten tyttöjen aktivointi ulkopuolisen henkilön toimesta tutkimuksen alussa ja tutkimusjakson puolella välissä ei tuonut tavoiteltua fyysisen aktiivisuuden lisäämistä välitunneilla. Tässä tutkimuksessa tehty lyhytaikainen välituntiliikunnan aktivointi ei riittänyt muuttamaan tyttöjen vakiintunutta tapaa viettää välituntia. Fyysisen aktiivisuuden lisääminen yläkouluikäisillä tytöillä edellyttää todennäköisesti hyvin matalan kynnyksen toimia, joihin on helppo tarttua ja vakiintuneiden välituntitoimintatapojen sekä koulun toimintakulttuurin muuttamista.

Avainsanat: fyysinen aktiivisuus, välitunti, kahdeksasluokkalainen tyttö, toimintatutkimus, liikunta-aktivointi

## ABSTRACT

Savijoki, Susanna 2016. To bring the joy of physical activity for recesses. Possibilities and barriers for physical activity during recesses for eighth grade girls. University of Jyväskylä. Department of Physical Education. Physical Education Master's thesis. 66 p.

The aim of this study was to investigate the eighth grade girls' perceptions towards physical activity during recesses and to find the reasons behind the girls' activity and inactivity. The purpose of the study was to find factors that inspire or promote physical activity during recess. The data consisted of interviews of a total of nine students. All of the participants were eighth grade girls from a school in Jyväskylä. The data was collected by interviews in three small groups at the beginning and at the end of the study. The study was a qualitative research with an action research approach and the data was analyzed using content analysis. At the beginning of the study during the first interview the girls were asked to plan physical activity for recesses themselves. The physical activity was supposed to take place during the recesses and the planning was done for the first month. The girls planned to walk around in the school facilities. To increase the motivation for walking the Sports Tracker application was used to record the walking distances. The hypothesis was that when given the opportunity to design physical activity themselves, the girls would be more physically active.

The study showed that increasing physical activity during recesses for eighth grade girls was challenging due to a strong culture that makes sitting and standing appealing. This study showed that the factors preventing physical activity during recesses were the student's own needs, the impact of the school community, physical appearance and the school's culture. The data showed that talking to their friends was more important to the girls than physical activity, which was the most common barrier for physical activity during recess. This study shows that factors enabling physical activity in eighth grade girls were the student's own attitude, an individual member of the group, peers and factors related to the school environment such as instruments, places and habits. At the beginning and at the end of the study the girls spent their recesses mostly sitting down or standing up with their friends. The hypothesis was that when given the opportunity to design the physical activity themselves, the girls would be more physically active. Physical activity during recesses was increased at first but the enthusiasm decreased with time.

Based on the results it can be concluded that increasing physical activity during recess for secondary school girls requires regular action from both the adults and the students in order to maintain the motivation. Furthermore, modification of the current habits during the recesses is needed. Activation done by a third person at the beginning and in the middle of the study did not bring the intended increase in physical activity during recess. In this study the short intervention for activating the girls was not enough to change the established recess habits of the girls. Increasing physical activity of secondary school girls is expected to require easily grasped actions with very small threshold in addition to modification of the established recess habits and school culture.

Keywords: physical activity, recess, eighth grade girl, action research, physical activity activation

# SISÄLLYS

## TIIVISTELMÄ

1	JOHDANTO.....	1
2	FYYSINEN AKTIIVISUUS .....	3
	2.1 Fyysisen aktiivisuuden myönteiset vaikutukset.....	3
	2.2 Fyysinen aktiivisuus yläkouluikäisillä.....	5
	2.3 Nuorten liikuntasuosituksia .....	9
3	VÄLITUNTI .....	11
	3.1 Välitunti fyysisenä, sosiaalisena ja psyykkisenä toimintaympäristönä .....	12
	3.2 Yläkouluikäisten tyttöjen fyysinen aktiivisuus välitunneilla.....	14
	3.3 Projekteja välituntiliikunnan tehostamiseksi .....	16
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN .....	20
	4.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat.....	20
	4.2 Tutkimuksen kulku ja toimintatutkimuksen toteuttaminen .....	20
	4.3 Tutkimuksen kohde ja aineiston keruu .....	23
	4.4 Tutkimusmenetelmät .....	23
	4.5 Aineiston analyysi ja tulkinta .....	26
	4.6 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys .....	28
5	TULOKSET .....	32
	5.1 Tyttöjen välituntitoiminnot tutkimuksen alussa .....	32
	5.2 Välituntiliikunnan aktivointi ja sen toteutuminen tutkimuksen aikana .....	34
	5.3 Fyysisen aktiivisuuden mahdollistavat tekijät välitunneilla .....	35
	5.4 Fyysisen aktiivisuuden estävät tekijät välitunneilla.....	38
	5.5 Tyttöjen välituntitoiminnot tutkimuksen lopussa .....	42
6	POHDINTA.....	46
	6.1 Tutkimustulosten tarkastelua .....	46

6.2 Menetelmä ja luotettavuus .....	51
6.3 Tulevaisuuden näkymiä ja jatkotutkimusaiheita.....	52
LÄHTEET .....	55
LIITTEET	

# 1 JOHDANTO

Nuorten fyysisen aktiivisuuden määrästä on noussut viime vuosina paljon keskustelua. Yläkouluikäisistä selkeä vähemmistö eli reilusti alle puolet liikkuu suositusten mukaisesti eli vähintään tunnin päivässä (Aira ym. 2012, 29–35; Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2011, 20–28; Liukkonen ym. 2014; LIKES 2013, 25). Tutkimusten mukaan keskimäärin vain viidesosa 13-vuotiaista suomalaisista tytöistä ja kolmasosa pojista ylittää liikuntasuositusten mukaiseen liikkumismäärään (Aira ym. 2013, 22; Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille 2008, 10–11; Haapala ym. 2014a). Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä on yleistä myös maailmanlaajuisesti (Biddle, Atkin, Cavill, & Foster 2011; Currie ym. 2008; Currie ym. 2012, 129–132). Nuoria on innostettu liikkumaan erilaisten kampanjoiden ja ohjelmien avulla, jotka liittyvät usein kouluihin. Niiden avulla voidaan tavoittaa lähes kaikki nuoret. Yksi mahdollisuus lisätä liikkumista koulupäivän aikana on aktivoida nuoria liikkumaan välitunneilla. (Asanti 2013; Parrish ym. 2013; Rajala ym. 2014.) Tämän tutkielman tavoitteena oli kerätä mahdollisimman ajankohtaista tietoa yläkouluikäisten tyttöjen fyysisestä aktiivisuudesta välitunneilla. Tarkoituksena oli selvittää muun muassa fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä ja kuvata erilaisia välituntiliikuntaan kannustavia projekteja sekä toteuttaa kuukauden mittainen kokeilu yläkouluikäisten tyttöjen keskuudessa.

Fyysinen kokonaisaktiivisuus on vähentynyt huomattavasti viimeisen 50 vuoden aikana. Istumista on yhä enemmän arkiliikunnan vähentymisen ja ruutuajan lisääntymisen seurauksena (Tammelin, Ekelund, Remes & Näyhä 2007). Terveystieteiden näkökulmasta olisi tärkeää lisätä fyysisesti passiivisen ihmisjoukon ja erityisesti liikkumattomien nuorten fyysistä aktiivisuutta. Lapsista lähes kaikki viettävät suuren osan arkipäivästään koulussa oppivelvollisuuttaan suorittaen. Koulu ja koulussa vietetty aika tarjoavat hyvän mahdollisuuden fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen myös oppimisen näkökulmasta. Liikunta voidaan liittää osaksi koulupäivää esimerkiksi välituntiliikunnan, liikuntatuntien, koulumatkaliikunnan ja oppitunteihin integroidun liikunnan avulla. (Aira ym. 2012, 6.)

Valtakunnallisen Liikkuva koulu -hankkeen avulla on pyritty lisäämään liikuntaa lasten ja nuorten koulupäivään. Hankkeen tavoitteena on tarjota kaikille oppilaille fyysisen aktiivisuuden suositusten (2008) mukaisesti vähintään tunti liikuntaa koulupäivän aikana. Koulut ovat hankkeen aikana kehittäneet runsaasti erilaisia aktivointitapoja lapsille ja nuorille lisäämään

fyysistä aktiivisuutta koulupäiviin. Liikkuva koulu -hankkeen tarkoituksena on vakiinnuttaa liikunnallinen toimintakulttuuri suomalaisiin kouluihin. (Aira ym. 2012, 7–10; Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille 2008, 6.) Koen tärkeänä lasten ja nuorten kannustamisen fyysiseen aktiivisuuteen jo varhaisessa iässä. Lapsuuden ja nuoruuden liikunnallisen aktiivisuuden on havaittu ennustavan aikuisiän liikunnallista aktiivisuutta. Ne aikuiset, jotka olivat liikkuneet nuorena vähän, kokivat aikuisena kuntonsa heikommaksi ja liikkivat vähemmän kuin nuorena aktiivisesti liikkuneet. (Huotari 2012, 52–59.)

Valitsin pro gradu -tutkielmani aiheeksi yläkouluikäisten tyttöjen välituntiliikunnan, koska nuorille, jotka eivät osallistu urheiluseurojen toimintaan, välituntiliikunta ja koulun liikuntatunnit ovat usein ainoa liikuntaosuus päivässä. Nuorten liikkuminen omatoimisesti koulun pihalla kouluajana voi innostaa nuoria liikkumaan myös vapaa-ajalla. Koen, että koulupihojen hyödyntäminen liikunnallisessa merkityksessä ei ole tarpeeksi tehokasta. Erityisesti yläkouluikäisten välituntiliikkumiseen kannattaa kiinnittää huomiota, koska yläkouluikäisissä suomalaisnuorten liikunta-aktiivisuus vähenee verrattuna alakouluikäisiin (Aira ym. 2013; Biddle ym. 2011; Currie ym. 2012, 129–132; LIKES 2013; Yli-Piipari, Jaakkola & Liukkonen 2009). Yläkouluikäisten tyttöjen liikunta-aktiivisuuden vähenemisen syyt löytyvät mahdollisesti nuoruusikään liittyvästä kehityksestä. Nuoruusikään liittyvät psyykkiset ja sosiaaliset muutokset vaikuttavat liikunnallisen aktiivisuuden, motivaation ja kiinnostuksen kohteiden vaihtumiseen. Nuori hakee yläkouluikäisessä vertaisryhmästä hyväksytyksi tulemisen tunnetta ja itsetunnon kohotusta, jolloin ryhmän säännöt ja toimintakulttuuri ohjaavat yksilön toimintaa fyysisesti aktiiviseen tai passiiviseen suuntaan (Nurmi 2012, 31; Rantala 2007, 13, 18–21). Pojille on tärkeää itse toiminta esimerkiksi pallopelit, jonka ympärille kokoonnutaan, kun tyttöjen ystävyysuhteiden rakentamisessa korostuvat persoonalliset ominaisuudet ja keskustelu. (Nurmi 2012, 31; Rantala 2007, 13, 18–21.)

## **2 FYYSINEN AKTIIVISUUS**

Opetusministeriön ja Nuoren Suomen laatimassa Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille -oppaassa (2008) määritellään fyysinen aktiivisuus lihasten tahdonalaiseksi ja energiankulutusta lisääväksi toiminnaksi. Fyysiseksi aktiivisuudeksi luetaan kaikki sellainen toiminta, joka kuluttaa enemmän energiaa kuin paikallaan oleminen. Liikunta on osa fyysistä aktiivisuutta ja sen tavoitteena on parantaa esimerkiksi fyysistä kuntoa ja terveyttä sekä tuottaa elämyksiä ja kokemuksia. Fyysiselle aktiivisuudelle tunnusomaista on, millä intensiteetillä, kuinka usein ja kuinka kauan aikaa kerrallaan ihminen liikkuu. Liikunta on tahtoon perustuvaa, hermoston ohjaamaa lihasten toimintaa. Fyysistä aktiivisuutta, joka on niin vähäistä, ettei se riitä pitämään yllä elimistö rakenteita tai toimintoja niiden normaaleja tehtäviä vastaavina, kutsutaan fyysiseksi inaktiivisuudeksi. Päivittäinen fyysinen aktiivisuus on tärkeää muun muassa nuorelle terveen kasvun ja kehityksen sekä hyvinvoinnin tueksi. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille 2008, 17–19, 88, WHO 2015.) Maailman terveysjärjestön (WHO 2015) mukaan fyysinen inaktiivisuus on maailmanlaajuisesti neljänneksi suurin riski ennenaikaiseen kuolemaan, aiheuttaen arviolta 3,2 miljoonaa kuolematapausta vuosittain.

### **2.1 Fyysisen aktiivisuuden myönteiset vaikutukset**

Lasten ja nuorten fyysisellä aktiivisuudella on tutkitusti yhteys fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin lisäksi myös oppimiseen (Syväoja ym. 2012, 11–19). Siksi liikkuminen koulupäivän aikana on erityisen tärkeää kasvavalle lapselle ja nuorelle. Liikunta-aktiivisuus on yhteydessä ihmisen elämänlaatuun sekä sillä hetkellä että myöhemmällä iällä. Liikunta vaikuttaa myönteisesti ihmisen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin, mutta liikunnalla on terveysvaikutusten lisäksi myös itseisarvoa. Liikunta tarjoaa ainutlaatuisia kokemuksia, elämyksiä ja vahvoja tunteita. (Lintunen 2007.) Kouluikäisenä harrastettu liikunta jatkuu usein aikuisiässä ja vaikuttaa näin myös aikuisiän terveyteen, jos se on säännöllistä ja usean vuoden kestävä (Telama ym. 2005). Liikunnan avulla voidaan edistää oppimista ja lapsen tai nuoren inhimillistä kasvua. Niille oppilaille, joilla on haasteita keskittyä pelkästään teoreettiseen opiskeluun tai pitkäjänteiseen työskentelyyn, liikunta toiminnallisena oppiaineena voi olla



avuksi. Viimeaikoina tutkimustulokset ovat osoittaneet, että liikunnan aivotoimintoja aktivoiva vaikutus edistää oppimista. (Castelli, Hillman, Buck & Erwin 2007; Haapala 2015, 29–32; Laakso 2007.)

Sekä omaehtoisen että ohjatun fyysisen aktiivisuuden on huomattu edistävän lasten tiedollisia toimintoja, kuten tarkkaavaisuutta, muistia sekä ongelmanratkaisu- ja tiedonkäsittelytaitoja (Chaddock Hillman, Buck & Cohen 2011; Donnelly ym. 2009). Liikunta parantaa tehtäviin keskittymistä, oppituntiosallistumista, luokkahuonekäyttäytymistä ja edesauttaa koulunkäynnin tavoitteisiin pääsemistä. Motoristen ja tiedollisten taitojen ohjauksesta vastaavat samat alueet aivoissa ja siksi kyseisten taitojen kehitys on yhteydessä toisiinsa. Tutkimustietoa liikunnan välittömistä vaikutuksista tiedolliseen toimintaan on vielä niukasti ja tulokset ovat ristiriitaisia. (Rajala, Haapala, Kantomaa & Tammelin 2010, 5; Syväoja ym. 2012, 5–6.)

Monipuolinen liikunta nuoruusiässä edistää fyysisten ominaisuuksien kuten voiman, nopeuden, kestävyuden ja liikkuvuuden tasapainoista kehittymistä (Kalaja 2013). Joitakin fyysisiä ominaisuuksia voi kehittää sekä ennen murrosikää että murrosiän aikana, mutta joitakin ominaisuuksia voi harjoittaa kunnolla ja turvallisesti vasta murrosiän jälkeen. Nuorella on esimerkiksi valmiudet aikuismaisen voimaharjoittelun aloittamiseen vasta, kun luuston lopullinen lujittuminen on tapahtunut eli vasta noin kaksi vuotta pituuskasvun päättymisen jälkeen. Lihaskuntoliikkeitä voi harjoitella jo ennen murrosikää ja murrosiän aikana käyttäen vastuksena oman kehon painoa. Nopeusharjoittelussa tulee ennen murrosikää painottaa hermotuksen kehittämistä, mutta nopeusominaisuuksien kehittäminen voimaominaisuuksien kautta onnistuu parhaiten vasta kasvupyrähdysten jälkeen. Lapsilla aerobinen peruskestävyys kehittyy pelien, leikkien ja monipuolisen liikunnan kautta. (Hakkarainen ym. 2009, 139–159; Urheiluvien lasten ja nuorten fyysismotorinen harjoittelu 2006, 9.) Fyysisten ominaisuuksien edistäminen, liikunnan monipuolisuus ja vaihtelevuus vaikuttavat nuorilla motivaatioon liikkua, joten monipuolisuuteen on syytä kiinnittää huomiota sekä lasten ja nuorten ohjatussa että omaehtoisessa liikkumisessa. Monipuolisten kokeilujen kautta nuorella on mahdollisuus löytää hänelle itselleen parhaiten sopiva liikuntamuoto. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille 2008, 22.)

Poikkileikkaus- ja seurantatutkimukset viittaavat siihen, että säännöllinen fyysinen aktiivisuus on yhteydessä lyhyen ja pitkän tähtäimen terveyshyötyihin, kuten parempaan hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoon, pienempään kehon rasvamäärään ja metaboliseen terveyteen jo

lapsuusiässä. Säännöllisen fyysisen aktiivisuuden on todettu suojaavan myös ylipainolta. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille 2008, 69; Sallis, Prochaska & Taylor 2000). Fyysisen aktiivisuuden vähentymisen on arvioitu olevan yhteydessä lasten ja nuorten ylipainoon ja siksi päivittäisen liikunnan tulee olla mukana lasten ja nuorten lihavuuden sekä lihavuudesta aiheutuvien terveyshaittojen ehkäisyssä. Fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärän lisäksi on tärkeää huomioida myös liikunnan intensiteetti ja kannustaa lapsia sekä nuoria erityisesti reippaaseen liikuntaan, jossa hengästyy. Tehokas liikunta aiheuttaa elimistölle voimakkaampia ja edullisempia muutoksia kuin matalatehoinen liikunta, ja kehittää paremmin muuan muassa kestävyyskuntoa. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2005, 19–22.) Liikunnan avulla voidaan ehkäistä nuorilla esiintyviä erilaisia kipuoireita muun muassa selkä- ja niska-hartiaseudun kipuja (Auvinen 2010, 5, 105; Shan ym. 2013; Vuori 2016).

Fyysisen hyvinvoinnin lisäksi lapsuuden aikainen liikunta on yhdistetty myös psyykkiseen hyvinvointiin. Martikainen on koonnut *Liikunta & Tiede* (2013) -lehteen paljon liikkuvien lasten stressiherkkyyteen liittyvää tutkimusta, joiden mukaan liikunnalla on todettu olevan moniulotteisia vaikutuksia stressijärjestelmän toimintaan. Lasten stressihormonitasot pysyvät pääsääntöisesti päivän aikana samanlaisina riippumatta liikunnan määrästä, mutta jännittävässä tilanteissa ja sen jälkeen paljon liikkuvien lasten stressiherkkyys oli matalampi kuin niiden, jotka liikkuvat vähän tai ei ollenkaan. Toisin sanoen stressin aiheuttama kuormittava vaikutus saattaa olla lievempi fyysisesti aktiivisilla lapsilla kuin vähän liikkuvilla lapsilla. (Martikainen 2013.)

## **2.2 Fyysinen aktiivisuus yläkouluikäisillä**

Lapsen ja nuoren liikunta-aktiivisuuden kehittämisessä merkityksellisiä ovat oppilaan ikä, luokka-aste, sukupuoli ja ympäristön tarjoamat mahdollisuudet toimintaan esimerkiksi ulkoleikkien ja -pelien mahdollisuus. Tutkimusten mukaan sukupuoli ja ikä ovat yhteydessä liikunnalliseen aktiivisuuteen. Pojat ovat liikunnallisesti aktiivisempia kuin tytöt ja nuoremmat lapset liikkuvat aktiivisemmin kuin vanhemmat lapset ja nuoret. Tutkimusten mukaan erityisesti juuri murrosiässä liikunta-aktiivisuus vähenee huomattavasti (Biddle ym. 2011; Currie ym. 2008; Currie ym. 2012, 129–132). Kronologinen ikä on merkittävämpi liikunta-aktiivisuuden muutosten selittäjä kuin murrosiän fysiologiset muutoksen kehossa. Nuoruudes-

sa tapahtuvaan liikunta-aktiivisuuden vähenemiseen vaikuttaa myös sosiokulttuuriset ja psykologiset tekijät kuten kavereiden ja vanhempien vaikutus sekä muuttuvat sosiaaliset odotukset ja kiinnostuksen kohteet. (Aira ym. 2013, 17; Loucaides, Jago & Charalambous 2009; Ridgers, Stratton, Fairclough & Twisk 2007.)

Nuorten liikunta-aktiivisuuden iänmukainen väheneminen on jatkunut jo vuosikymmenen ajan ja ikäryhmien väliset erot ovat kasvaneet. Päivittäin vähintään 1–2 tuntia liikkuvien suomalaisten nuorten vertailussa vuonna 2010 (Aira ym. 2013, 31–32) 15-vuotiaiden tyttöjen osuus oli 58% pienempi kuin 11-vuotiaiden tyttöjen. Vastaavasti 15-vuotiaiden poikien osuus oli 55% pienempi kuin 11-vuotiaiden poikien. Myös kansainväliset tutkimukset osoittavat, että 15-vuotiaiden liikunta-aktiivisuus on vähäisempää kuin 11-vuotiaiden. Tytöt liikkuvat kaiken kaikkiaan poikia vähemmän (Biddle ym. 2011). Samansuuntaisia tuloksia on saatu Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheessa, jossa reippaan liikunnan minimimäärä täyttyi noin 50% alakoululaisista mutta vain 17% yläkoululaisista (LIKES 2013). Kansainvälisessä vertailussa poikien liikunta-aktiivisuuden väheneminen edellä mainituissa ikäluokissa oli suurempaa kuin missään muussa 36:ssa tarkastelun kohteena olleessa maassa ja tyttöjen liikunta-aktiivisuuden väheneminen oli seitsemänneksi suurinta verrattuna muihin maihin. Yläkouluikässä suomalaisnuorten liikunta-aktiivisuus väheni riippumatta asuinpaikasta, perherakenteesta, ruutuajan määrästä tai siitä, aikoiko jatkaa opiskelua peruskoulun jälkeen lukiossa vai ammattikoulussa. Vaikka nuorten liikunta-aktiivisuus kokonaisuudessaan väheni iän myötä, seuroissa urheilevien liikunta-aktiivisuuden lasku oli maltillisempaa kuin urheiluseuraan kuulumattomien nuorten. Urheiluseuroissa liikkuminen ei ollut tae päivittäisestä liikunta-annoksen saamisesta, koska etenkin 15-vuotiaiden tyttöjen keskuudessa oli yllättävän vähän liikuntasuosittelun mukaisesti liikkuvia. Tämän vuoksi on tärkeää urheiluseuratoiminnan lisäksi kiinnittää huomiota arkiliikunnan lisäämiseen nuorilla riippumatta siitä, harrastaako nuori urheilua seurassa vai ei. (Aira ym. 2013, 5, 10, 16, 31–32; Urheilevien lasten ja nuorten fyysis-motorinen harjoittelun selvitysraportti 2008, 32–35.)

Iän mukaista liikunta-aktiivisuuden vähenemistä on pyritty estämään erilaisten toimien ja projektien avulla (Aira ym. 2012, 7–10; Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille 2008, 6; Mikkola & Kumpulainen 2011). Liikunta-aktiivisuuden vähenemisen syitä on myös pohdittu eri näkökulmista. Liikunta-aktiivisuuden vähenemiseen vaikuttaa mahdollisesti nuoren luonnolliseen kasvuun liittyvät tekijät. Kun lapsi ja nuori kasvaa kohti aikuisuutta, hän usein tuntee omaa kehoaan kohtaan epävarmuutta ja kokee erilaista ympäristön tuot-

tamaa sosiaalista painetta kuin ennen. Nämä psyykkiset ja nuoren toimintaympäristöstä johtuvat tekijät voivat vaikuttaa nuoren liikunta-aktiivisuuteen negatiivisesti. Toisaalta nuoruusiän fyysisen aktiivisuuden vähenemiseen voi löytyä selitys nuorta ympäröivästä modernisoituneesta elinympäristöstä ja muista ulkoisista tekijöistä. Aikuiset määrittelevät usein sen, missä muodossa nuori liikuntaa harrastaa. Vaikka aikuisten suunnittelemat uudet projektit fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi esimerkiksi kouluissa voivat tarjota nuorille uusia mahdollisuuksia, voivat ne tahattomasti pakottaa nuoria muuttamaan nykyistä liikuntarutiiniaan ja tuloksena voi olla jopa alempi fyysinen aktiivisuus kuin aiemmin. Erityisesti murrosiässä nuoren tarpeiden ja kiinnostuksen kohteiden kuuleminen tuo mahdollisuuden liittää liikunta osaksi nuorten arkea. (Jago 2011; Nurmi 2012, 31.) Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (2004) mukaan oppilaalle voidaan antaa mahdollisuus osallistua oppimisympäristön rakentamiseen ja kehittämiseen (Perusopetuksen opetussuunnitelma 2004, 18).

Koska omaehtoisuus ja omatoimisuus korostuvat nuorten elämässä, on tärkeää antaa nuorille mahdollisuus osallistua fyysisesti aktiivisen toiminnan suunnitteluun. Kun nuori toimii vuorovaikutuksessa sosiaalisen ympäristön kanssa, hänellä on mahdollisuus kokea tunnetta omasta pätevydestään ja omista kyvyistään. Tunne siitä, että yksilöllä on mahdollisuus vaikuttaa omaan toimintaansa ja säädellä sitä, voi olla merkittävä tekijä nuoren fyysisen aktiivisuuden herättäjänä. Korkea koettu pätevyys ja autonomia, esimerkiksi sisäiset positiiviset tuntemukset ja mielihyvä, edistävät sisäistä motivaatiota. Sisäisesti motivoitunut nuori liikkuu omaehtoisesti, koska hän kokee nautintoa liikkumisesta eikä liiku pelkästään ulkoisten paineiden takia. (Deci & Ryan 2000; Jaakkola 2002, 17; Soini 2006, 24–25.) Gåsténin, Liukkosen, Jaakkolan ja Yli-Piiparin (2010) tutkimuksen mukaan koettu autonomia lisääntyi liikuntatunneilla 7.luokalta 9.luokalle. Vertaisryhmiin hakeutuminen kuuluu nuoruuden kehitysvaiheeseen. Tällöin halutaan irrottautua auktoriteeteista ja kokeilla, mihin itsenäisesti kyetään. Liikunta ryhmässä antaa tähän hyvän tilaisuuden. Nuorten itsenäistymisen tarve on huomioitava asia, kun kannustetaan nuoria fyysiseen aktiivisuuteen esimerkiksi koulupäivän aikana. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille 2008, 22.)

Lapsuuden ja nuoruuden kielteiset liikuntakokemukset vaikuttavat myöhemmällä iällä fyysisen aktiivisuuden määrään laskevasti. Myönteiset kokemukset liikunnallisista peleistä ja leikeistä varhaislapsuudessa (3–7-vuotiaana) saattavat muokata nuoruuden ja varhaisaikuisuuden aikaisia asenteita liikuntamyönteisemmiksi (Sääkslahti 2005, 93). Siksi on tärkeää, että opettajat pohtivat, millä tavalla he voisivat motivoida yhä useampaa oppilasta ja miten lisätä hei-

dän innostustaan liikuntaa kohtaan. Opettajat voivat esimerkiksi yhdessä oppilaiden kanssa kehittää koulun liikuntaympäristöä ja liikunnanopetusta innostavaksi ja motivoivaksi. (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007.) Rantalan (2007) ja Nuori Suomi ry:n yhteinen tutkimus näytti, että koulupihan muuttaminen lähiliikuntapaikaksi lisäsi merkittävästi yläkouluikäisten oppilaiden välituntiliikunta-aktiivisuutta. (Rantala 2007, 46.) Samansuuntaiseen tulokseen päätyivät myös Sallis ym. (1997) tutkiessaan 6.–8.-luokkalaisten nuorten liikunta-aktiivisuutta Yhdysvalloissa. Parantamalla koulupihan liikunta-olosuhteita oppilaiden liikunta-aktiivisuus lisääntyi merkittävästi. (Sallis ym. 1997.)

Yläkouluikäisillä oppilailla epäonnistumisen ja nolatuksi tulemisen pelko vaikuttaa välitunneilla fyysisen aktiivisuuden määrään laskevasti. Erityisesti murrosikäiset tytöt eivät halua mennä mukaan yhteispeleihin, koska silloin he ovat alttiina epämiellyttäville tuntemuksille. Oletettavasti myös yläkouluikäisten tyttöjen pukeutuminen, kauneusihanteet ja hikoilemisen välttäminen vaikuttavat tyttöjen halukkuuteen liikkua välituntisin. (Rantala 2007, 71.) Suomen (2000) tutkimuksen mukaan tytöt kokevat mieluisaksi oman kehon kuunteluun liittyvän liikunnan, kun taas poikien keskuudessa palloilukulttuuri on vahva. Tasa-arvon vuoksi tulee huomioida molemmat sukupuolet ja heidän toiveensa, kun järjestetään mahdollisuuksia fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen. (Suomi 2000, 143.)

Nuorten elämään kuuluvat elinpiirit, kuten harrastukset, media ja muut populaarikulttuurin ilmiöt, ohjaavat nuoren käyttäytymistä ja ajatusmaailmaa niin koulussa kuin sen ulkopuolella. Nuorten fyysiseen aktiivisuuteen tai liikkumattomuuteen vaikuttaa sen hetkinen nuorisokulttuuri ja sen sisällä tapahtuvat muutokset. Koska nuorisokulttuurilla on vahva vaikutus nuoriin, koulu voi omia rutiineja uudistamalla tukea oppilaan kokemusmaailmaa ja antaa nuorisokulttuuristen liikuntamuotojen avulla nuorille tärkeitä osaamisen, merkityksellisyyden ja hallinnan tunteita sekä kokemuksia. Nuorten oman kokemusmaailman sulauttaminen osaksi liikuntakasvatusta ja koko koulua vaikuttaa koulussa viihtymiseen ja kasvattaa mahdollisesti motivaatiota liikkua. (Nurmi 2012, 31.)

### 2.3 Nuorten liikuntasuosituksia

Huoli ylipainoisuuden, aikuisiän diabeteksen ja muiden kansansairauksien huomattavasta lisääntymisestä aikaansai sen, että Suomen Valtioneuvosto hyväksyi periaatepäätöksen terveyttä edistävän liikunnan kehittämislinjoista vuonna 2002. Tarkoituksena oli tuoda valtakunnallisella tasolla esille niitä mahdollisuuksia, joita liikunta voi tarjota pitääkseen väestön terveenä sekä työ- ja toimintakykyisenä. Periaatepäätöksen keskeisiksi tavoitteiksi muodostui riittämättömästi liikkuvien aktivointi jokaisessa ikäluokassa sekä arkiympäristöjen kehittäminen liikumiseen kannustavaksi. Sosiaali- ja terveysministeriö yhdessä Opetusministeriön kanssa ovat toimineet periaatepäätöksen toteuttamiseksi. Erityisesti huomion kohteena on ollut lasten ja nuorten liikunta. (Fogelholm ym. 2007, 15.)

Vuonna 2008 julkaistiin Nuoren Suomen perustaman työryhmän laatimat 7–18-vuotiaille suunnatut Fyysisen aktiivisuuden suositukset (2008). Fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan 7–12-vuotiaan tulee liikkua 1,5–2 tuntia päivässä ja 13–18-vuotiaan tulisi liikkua 1–1,5 tuntia päivässä. Liikkumisen lisäksi tulee välttää yli kahden tunnin mittaisia istumisjaksoja. Nuoren voimakkaan kasvun ja kehityksen kannalta on tärkeää, että nuori liikkuu useita tunteja päivässä. Suositusten mukaan päivittäisen liikunta-annoksen tulee koostua useista vähintään 10 minuutin kestoisista reippaan liikunnan jaksoista, joiden aikana sydämen syke ja hengitys kiihtyvät. Vähintään puolet päivän fyysisestä aktiivisuudesta suositellaan koostuvan reippaasta ja tehokkaasta liikunnasta. Lihaskuntoa, liikkuvuutta ja luiden terveyttä edistävää liikuntaa tulee suositusten mukaan harrastaa vähintään kolme kertaa viikossa. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille 2008, 10–11.)

Liikuntasuositusten taustalla on vuosikymmenten kuluessa tapahtunut maailman muuttuminen, jonka seurauksena liikunta ei ole enää samalla tavalla mukana kouluikäisen arjessa kuin ennen. Kouluikäisten fyysinen kunto on laskenut ja samalla ylipaino lisääntynyt. Tämän suuntainen kehitys on aiheuttanut huolen työikäisten suomalaisten työ- ja toimintakyvystä. Suositusten tarkoituksena on tarjota konkreettista ohjeistusta riittävästä liikunnan määrästä ja laadusta. Fyysisen aktiivisuuden suositus on yleissuositus terveysliikunnan näkökulmasta, joka pohjautuu tieteellisiin tutkimuksiin ja asiantuntijoiden mielipiteisiin. Urheilua harrastaville lapsille ja nuorille on valmistumassa erillinen raportti, joka ohjeistaa hyvään harjoitteluun ja täydentää yleissuositusta. Vaikka nuori harrastaisi urheilua, fyysisen aktiivisuuden mini-

misuositusta ei pidä unohtaa, koska arjen perusliikunta ja liikunnan monipuolisuus ovat perusta terveyden edistämiselle. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille 2008, 10, 18–19.)

### 3 VÄLITUNTI

Oppilaat viettävät peruskoulunsa aikana välitunneilla yhteensä 2000 tuntia. Se tarkoittaa sitä, että välitunteja on viikossa keskimäärin noin viisi tuntia. Tämä on enemmän, kuin yhdenkään oppiaineen oppimäärä ja siksi ei ole yhdentekevää, mitä oppilaat välitunneillaan tekevät. (Asanti 2013; Norra, Ruokonen & Karvinen 2004; Palovuori, Pasi & Kokkonen 2012.) Opetusministeriö ja Nuori Suomi (2008) näkevät välituntien olevan hyvä mahdollisuus tarjota lapsille ja nuorille liikunnallisia hetkiä. Oppilaat valitsevat yläkoulussa ja lukiossa mielellään liikuntaa valinnaisaineeksi, mutta peruskoulun yläluokkalaisista suurin osa ja lukiossa käytännössä kaikki oppilaat ovat kuitenkin liikunnallisesti passiivisia taukojen aikana. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille 2008, 13.) Nuorten koulupäivien liikunnallistaminen on mahdollista aloittaa välituntiliikunnasta. Siihen tarvitaan panostusta koululta, mikä tarkoittaa välineiden hankkimista oppilaille välituntiliikuntaan ja opettajien, oppilaiden tai ulkopuolisten henkilöiden kouluttamista välituntiliikunnan ohjaajiksi. (LIKES 2009, 3.)

Yläkouluikäisten innostaminen liikkumaan välituntien aikana on haastavaa. Oppilaiden fyysisistä aktiivisuutta välitunneilla on pyritty lisäämään esimerkiksi Liikkuva koulu -ohjelman myötä. Fyysisesti aktiivinen ympäristö mahdollistaa sen, että liikuntatilanteissa ja vapaassa leikissä oppilaat voivat oppia muun muassa sosiaalisia taitoja. On tärkeää kiinnittää huomio siihen, miten koulujen toimintakulttuuri vaikuttaa oppilaiden fyysiseen aktiivisuuteen välitunneilla mutta myös siihen, miten liikuntaan osallistuminen koulupäivän aikana vaikuttaa koulun ilmapiiriin ja viihtyvyyteen. (Asanti 2013; Haapala ym. 2014b.) Yksi keskeisimmistä tekijöistä tavoiteltaessa fyysisesti aktiivisempia koulupäiviä yläkouluissa on nuorten osallisuuden huomioiminen. Oppilailla on arvokasta tietoa omista tarpeistaan ja siksi he ovat koulun pihan suunnittelussa tärkeitä osallisia. Osallistuessaan välituntien ja koulun pihan suunnitteluun nuoret oppivat samalla myös vaikuttamista, joka on tärkeä taito jatkuvasti muuttuvassa yhteiskunnassa. Välituntiliikunnan lisäämisen mahdollisuudet vähenevät, jos nuoret sivuutetaan kokonaan välituntitoiminnan tai muiden liikunnallisten tapahtumien suunnittelusta. (Jago 2011; Nurmi 2012, 31; Palovuori 2012; Rajala ym. 2014.)



### 3.1 Välitunti fyysisenä, sosiaalisena ja psyykkisenä toimintaympäristönä

Koulun toimintaympäristö vaikuttaa olennaisesti lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuteen. Liikkuva koulu -hankkeen aikana (2010–2012) kootun liikuntavälineraportin mukaan (Rajala ym. 2012) yläkoulun pihalla oli vähän liikkumiseen kannustavia välineitä ja välituntiliikunnan välineissä oli suuria eroja. Yleisimmin yläkoulun pihasta löytyi koripallokorit ja välineistä koripallo ja jalkapallo. (Rajala ym. 2012, 8–11.) Sallis ym. (1997) ovat tutkineet 6–8-luokkalaisten yhdysvaltalaisten nuorten fyysistä aktiivisuutta. Heidän tutkimuksessaan pyrittiin selvittämään, miten koulupihan liikuntaolosuhteiden parantaminen vaikuttaa oppilaiden fyysiseen aktiivisuuteen. Oppilaiden fyysistä aktiivisuutta mitattiin ennen kouluun tuloa, lounaan jälkeen ja koulupäivän jälkeen erilaisten elektronisten havainnointilaitteiden avulla. Tulosten mukaan koulun liikuntaolosuhteiden parantaminen lisäsi oppilaiden fyysistä aktiivisuutta. Sekä tyttöjen että poikien aktiivisuustaso nousi huomattavasti. (Rajala ym. 2010, 12; Sallis ym. 1997, 1–4.) Orjalan (2005) mukaan yläkouluun siirryttäessä nuorten fyysinen aktiivisuus vähenee entisestään muun muassa virikkeettömien koulupihojen ja murrosiälle tyypillisen liikunta-aktiivisuuden vähenemisen myötä. Pelkkä koulupihan liikuntamahdollisuuksien lisääminen ei riitä motivoimaan lapsia ja nuoria liikkumaan aktiivisesti vaan liikuntamahdollisuuksien lisäämisen ohella koulun toimintakulttuurin ja kasvatusarvojen tulee olla liikunta-aktiivisuutta tukevia. (Orjala 2005, 74–75.)

Suomalaistutkimuksen (Haapala ym. 2014b) mukaan välituntiliikuntaan osallistumisella on myönteinen yhteys oppilaiden kokemiin sosiaalisiin tekijöihin koulupäivän aikana. Välituntiliikuntaan osallistuminen tarjoaa oppilaille mahdollisuuden edistää myönteisiä sosiaalisia suhteita ja sitä kautta myös kouluilmapiiriä. Positiivinen kouluilmapiiri ja hyvät sosiaaliset suhteet tukevat oletettavasti motivaatiota, oppimista, koulutyöstä suoriutumista ja viihtyvyyttä koulupäivän aikana. Mitä useammin oppilaat ovat osallisena välituntiliikunnassa, sitä paremmiksi he kokevat vertaissuhteensa koulussa. Kyseisessä tutkimuksessa vertaissuhteilla tarkoitetaan esimerkiksi oppilaan kokemuksia siitä, miten ryhmässä työskentely luokassa onnistuu, miten he tulevat toimeen koulukavereidensa kanssa ja autetaanko luokkakavereita haastavissa tilanteissa. (Asanti 2013; Haapala ym. 2014b; Mononen, Pasi & Spaninks, 30–32; Rajala & Laine 2015.)

Rajala ym. (2014) tekemä tutkimus selvitti yläkouluikäisten nuorten kokeman subjektiivisen sosiaalisen aseman yhteyttä välituntiliikuntaan ja osallisuuteen. Nuoret, jotka kokivat asettuvansa sosiaalisessa kouluhierarkiassa ylemmille portaille, liikkuvat välitunneilla enemmän kuin ne nuoret, jotka asettivat itsensä sosiaalisen kouluhierarkian alemmille portaille. Nuorten kokema subjektiivinen sosiaalinen asema koulussa oli yhteydessä välituntiaktiivisuuteen sekä pojilla että tytöillä. (Rajala ym. 2014.) Välituntien sosiaalinen ulottuvuus korostuu yläkouluikäisillä erityisesti yhteisöllisyyden näkökulmasta. Murrosikäisillä sosiaalinen kanssakäyminen on merkittävässä roolissa välituntikäyttäytymisessä. Nuorille on ensiarvoisen tärkeää tuntea kuuluvansa johonkin ryhmään ja kavereiden hyväksyntä on usein siinä iässä yksi tärkeimpiä asioita elämässä. Ystävien ja kaveripiirin vaikutus nuorten liikuntakäyttäytymisessä on merkittävä. Liikuntaan innostavalla ympäristöllä ja ilmapiirillä on yhteisöllisyyden lisäksi ratkaiseva vaikutus lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymiseen välitunnilla. (Jarasto & Sinervo 1999, 89–90, 187.) Toisaalta jotkut oppilaat kaipaavat myös yksin olemista välitunneilla (Palovuori 2012). Koulun yleinen tunnelma ja välitunneilla vallitseva ilmapiiri on usein lähtöisin rehtorin ja opettajien toimintamalleista sekä arvoista. Koulun henkilökunta voi omalla liikuntaan innostavalla toiminnallaan vaikuttaa koulussa vallitseviin käyttäytymismalleihin. (Rajala ym. 2014.)

Ryhmään kuuluminen on koulussa normi. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että nuori kokee tarvetta kuulua yhteen tai useampaan ryhmään ja liikkuminen välitunnilla yksin on riski koulun arjessa. Ryhmäsuhteiden merkitys on niin suuri, että se vaikuttaa voimakkaasti siihen, mitä nuori tekee välitunneilla. Nuorten mielestä liikkuminen välituntien aikana on kavereiden silmissä usein noloa. Ryhmään kuulumisen merkitys ja aseman säilyttäminen ryhmässä voi saada jotkut nuoret toimimaan koulussa toisin kuin he itse olisivat halunneet. Vahvalla sosiaalisella siteellä muihin oppilaisiin voi siis olla joko aktivoiva tai passivoiva vaikutus nuoren fyysiseen aktiivisuuteen välitunneilla. Nuorelta vaaditaan erityisen vahvaa itsetuntoa voidakseen toimia ryhmäpaineiden vastaisesti. Välitunneilla oppilaille viihtyvyyttä luo juttujen kertominen ja naureskelu kavereiden kanssa. (Aho & Laine 2002, 150–151; Rajala ym. 2014.)

Laadukas välituntiympäristö tarjoaa oppilaille mahdollisuuden fyysiseen aktiivisuuteen, sosiaalisten suhteiden luomiseen mutta myös psyykkiseen hengähdystaukoon oppitunneilta. Tauko auttaa oppilaita keskittymään taas seuraavalla tunnilla opiskeluun. Välitunti tarjoaa oppilaille aikaa purkaa energiaa oppituntien välissä. (Palovuori ym. 2012; Ramstetter, Murray & Garner 2010.) Mielekäs aktiivinen toiminta edistää myönteisten tunteiden kokemista, mikä

vahvistaa nuoren pätevyyden kokemuksia ja myönteistä minäkäsitystä (Perusopetuksen ope-  
tussuunnitelman perusteet 2014, 435).

### **3.2 Yläkouluikäisten tyttöjen fyysinen aktiivisuus välitunneilla**

Rantalan (2007) Pro gradu -tutkielma käsittelee lähiliikuntapaikkarakentamisen vaikutuksia yläkouluikäisten liikunta-aktiivisuuteen. Tutkimus tehtiin yhteistyössä Nuori Suomi ry:n kanssa liittyen Seinäjoen Yhteiskoulun lähiliikuntapaikkahankkeeseen. Tutkimuskohteena oli Seinäjoen Yhteiskoulu. Tutkimusaineisto kerättiin kaksivaiheisen tutkimusprojektin avulla. Ensimmäinen tutkimusaineisto kerättiin ennen kuin koulupiha muutettiin lähiliikuntapaikaksi ja toinen aineisto kerättiin muutoksen jälkeen. Ennen muutosta koulun pihassa oli kaksi kori-  
pallokoria, muutama ulkopingispöytä ja penkkejä. Kesän 2005 aikana koulun pihalle raken-  
nettiin monitoimikenttä kaukalolla, lentopallokenttä, koripallokenttä ja hankittiin lisää ulko-  
pingispöytiä. Pihalle tuotiin myös erilaisia toimintavälineitä kuten keinut, rekkitangot ja ulko-  
kuntolaitteet. Penkkien, viheralueiden sekä istutusten avulla pyrittiin lisäämään koulupihan  
viihtyvyyttä. (Rantala 2007, 4–5, 30–34.)

Tutkimuskohteena olivat 7.–9.-luokkalaiset oppilaat, jotka tutkimusprojektin ensimmäisessä  
vaiheessa olivat 7.- ja 8.-luokkalaisia ja tutkimuksen toisessa vaiheessa 8.- ja 9.-luokkalaisia.  
Oppilaat olivat osallistuneet aktiivisesti koulupihan muutosten suunnitteluun. Tutkimuksen  
mukaan välituntiliikunta lisääntyi koulupihan muutosprojektin myötä. Tutkimuksesta selvisi,  
että verrattaessa saman oppilaan kevään 2005 ja syksyn 2005 antamia vastauksia liikunta-  
aktiivisuudesta välitunneilla keskenään voitiin todeta, että valtaosalla oppilaista liikkuminen  
välituntien aikana oli lisääntynyt tai pysynyt ennallaan. Projekti oli ainutlaatuinen, koska han-  
ke oli Suomen ensimmäinen, jossa yläkoulun pihaan rakennettiin koko lähialuetta palveleva  
lähiliikuntapaikka. Kyseinen koulupihan muutosprojekti valittiin valtakunnalliseksi esimerk-  
kihankkeeksi, ja se on saanut runsaasti erityiskiitosta ennakkoluulottomuudesta innostaa ylä-  
kouluikäisiä nuoria välituntiliikunnan pariin. (Rantala 2007, 4–5, 41–51.)

Rantalan (2007) Pro gradu -tutkimuksen mukaan tyttöjen suosituin välituntitoiminta oli istus-  
kelu ja oleskelu, jotka ovat liikunnallisesti passiivista toimintaa. Kävely ja kuljeskelu väli-  
tunneilla olivat suosittua pienen joukon keskuudessa ja pallopelit eivät kiinnostaneet yläkou-

luikäisiä tyttöjä juuri lainkaan. Tutkimuksen aikana koulun piha kunnostettiin ja sinne lisättiin erilaisia liikuntavälineitä ja liikunta-alueita kuten kaukalo. Koulun pihan kunnostamisen jälkeen tehdyissä mittauksissa yli puolet tutkimukseen osallistuneista tytöistä ilmoitti edelleen suosituimmaksi välitunninviettotavakseen istuskelun ja oleskelun vaikka kokonaisuudessaan välituntiliikunta lisääntyi koulupihan muutosprojektin myötä. Tyttöjen fyysisessä aktiivisuudessa välituntien aikana oli kuitenkin huomattavissa pientä muutosta koulun pihan kunnostamisen seurauksena. Alkumittauksessa 20 % tytöistä vastasi liikkuvansa puolet välitunnista ja jälkimittauksessa vastaava tulos oli jo 35 %. (Rantala 2007, 45–47.) Rajala ym. (2014) saivat samansuuntaisia tutkimustuloksia selvittäessään yläkouluikäisten nuorten kokeman subjektiivisen sosiaalisen aseman yhteyttä välituntiliikuntaan ja osallisuuteen. Tutkimuksen mukaan välituntien liikunta-aktiviteeteista kävely oli suosituinta nuorten keskuudessa. Tytöistä (n=682) ja pojista (n=674) hieman yli 40 % ilmoitti kävelevänsä kaikilla tai useimmilla välitunneilla sekä sisällä että ulkona. (Rajala ym. 2014.)

Yläkouluikäisten tyttöjen aktivointi välituntiliikuntaan koetaan usein haasteelliseksi. Haapala ym. (2014a) tutkivat yläkoululaisten välituntiaktiivisuutta ja keinoja välituntiaktiivisuuden lisäämiseksi neljässä koulussa ympäri Suomea. Nämä koulut osallistuivat Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheeseen vuosina 2010–2012. Tutkimuksessa kerättiin kyselylomakkeilla tietoa oppilaiden välituntiaktiivisuudesta. Ohjelmakoordinaattoreilta kerättiin tietoa siitä, mitä toimia koululla tehtiin oppilaiden liikkumisen lisäämiseksi. Oppilaiden osallistaminen välituntiliikuntajärjestelyissä ja liikuntavälineiden sekä -tilojen tarjoaminen koettiin fyysistä aktiivisuutta lisääviksi tekijöiksi erityisesti pojilla. Kahdessa koulussa neljästä tyttöjen fyysinen aktiivisuus oli lisääntynyt kahden lukuvuoden aikana. Näissä kouluissa järjestettiin tytöille ja pojille erillistä välituntitoimintaa esimerkiksi tytöille oli oma salivuoro tanssimista varten. Tytöille ja pojille järjestettyjen erillisten toimintojen lisäksi tyttöjen lisääntyneeseen aktiivisuuteen vaikutti mahdollisesti se, että kouluissa siirryttiin ulkovälitunteihin ja järjestettiin välituntitoimintaa. (Haapala ym. 2014a.)

Oppilaiden osallistuminen liikuntapeleihin tai liikuntaleikkeihin välitunneilla vähenee, kun siirrytään alakoulusta yläkouluun. Tyttöjä osallistuu liikuntapeleihin tai liikuntaleikkeihin alakoulun puolella keskimäärin 32% mutta yläkoulun puolella enää 4% pelaa tai leikkii välitunneilla. (LIKES 2014, 20.) Pallopelien pelaaminen, osallistuminen liikuntaleikkeihin tai ohjattuun välituntitoimintaan oli Rajalan ym. (2014) tutkimuksen mukaan kokonaisuudessaan hyvin vähäistä. Sukupuolierot näkyivät siinä, että tytöt pelasivat pallopelejä tai osallistuivat

liikuntaleikkeihin poikia selvästi vähemmän. Pojat olivat myös välituntiliikunnan kokonaisuudessaan nähden välituntisin liikunnallisesti aktiivisempia kuin tytöt. Tutkimustulosten perusteella sekä aktiivisuus välituntien aikana että osallistuminen välituntitoiminnan suunnitteluun kasautuu niille nuorille, jotka kokevat olevansa sosiaalisen kouluhierarkian ylimmillä portailla. Nuorille tarjotut osallistumisen mahdollisuudet aktivoivat enemmän tyttöjä kuin poikia. Asema kouluhierarkian ylimmillä portailla on mahdollisesti myös yhteydessä vaikutusvaltaan suhteessa muihin nuoriin ja siten heidän mahdollisuuksiinsa aloitteentekijöinä esimerkiksi välituntiliikunnassa. (Rajala ym. 2014; Rajala, Itkonen & Laine 2015.)

### **3.3 Projekteja välituntiliikunnan tehostamiseksi**

Liikkuvan koulun pilottivaiheessa vuosina 2010–2012 oli mukana yhteensä 21 hanketta. Hankkeissa oli mukana 45 koulua ja oppilasmäärä kouluissa oli yhteensä noin 10 000. Alakouluja oli 26, yläkouluja 11 ja yhtenäiskouluja 8. Yksi alakouluista muuttui yhtenäiskouluksi hankkeen puolivälissä. Liikkuva koulu -hankkeen pilottivaiheessa 2010–2012 osassa kouluista 1.–8. luokkalaisten fyysistä aktiivisuutta mitattiin ActiGraph-mittarilla ja osassa Polar Active -aktiivisuusmittarilla. Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen hankkeiden toimintamuotona oli esimerkiksi välituntiliikunta. Oppilaiden fyysistä aktiivisuutta välitunneilla pyrittiin lisäämään kouluissa järjestämällä pitkiä liikuntavälitunteja, välituntiturnauksia, välituntimaratoneja ja kävelyvälitunteja. Välitunneilla oppilaat toimivat vertaisohjaajina, opettajat ohjaajina ja liikuntavälineet sekä koulun liikuntatilat otettiin välituntikäyttöön. (Aira ym. 2012, 17–20, 29, 79–99.)

Liikkuvan koulun pilottivaiheen 2010–2012 loppuraportin mukaan yläkouluissa oppilaat viettivät hankkeen päättyessä enemmän välitunteja ulkona (39%) kuin hankkeen alussa (23%). LIKES-tutkimuskeskuksen tilannekatsauksen (2014) mukaan yläkoulun oppilaista vain neljännes viettää välitunnit ulkona (LIKES 2014, 20). Liikunnallisiin leikkeihin ja pallopeleihin osallistuminen välitunneilla kasvoi hieman yläkoululaisten keskuudessa. Liikunnallisiin leikkeihin osallistui hankkeen alussa pilottivaiheessa mukana olevien yläkoulujen oppilaista 10 % ja lopussa 15 % sekä pallopeleihin hankkeen alussa 6% ja lopussa 12%. Oppilaat kokivat, että Liikkuva koulu -hankkeen myötä välitunnit olivat hieman aktiivisempia kuin ennen, liikummahdollisuudet olivat lisääntyneet ja liikumisolosuhteet parantuneet sekä ilmapiiri erityi-

sesti välitunneilla oli parantunut. Vaikka Liikkuva koulu -hankkeen pilottivaiheen aikana oli havaittavissa pieniä positiivisia muutoksia yläkouluikäisten oppilaiden toiminnassa välitunneilla, niin passiiviset toiminnot kuten istuminen ja seisominen lisääntyivät sekä aktiiviset toiminnot vähentyivät sekä ala- että yläkouluissa. (Aira ym. 2012, 25, 36–37.)

Euroopan sosiaalirahaston rahoittamassa kolme vuotta kestäneessä Future Step -hankkeessa (2009–2011) tutkittiin ja kehitettiin kouluihin uusia liikunnallisia toimintatapoja tavoitteena lisätä fyysisistä aktiivisuutta nuorten keskuudessa. Hankkeen aikana selvitettiin, voiko teknologisilla sovelluksilla ja peleillä vaikuttaa oppilaiden liikunta-aktiivisuuteen välitunneilla. Oulun kaupungin yläkouluissa tehdyssä tutkimuksessa tarjottiin oppilaille mahdollisuus keilla välituntien aikana liikuntaa Wii Sports ja Dance Revolution -pelien muodossa. Dance Revolution -peliä pelasi koulun oppilaista (n=242) 13 % joka välitunti tai lähes joka välitunti, kun Wii Sports -peliä pelasi vastaavasti 5% vastanneista. Tutkimustulokseen vaikutti konsoleiden vähäinen määrä, koska se rajoitti oppilaiden osallistumista liikuntapeleihin. Oppilaat pitivät Wii-pelien pelaamista välitunneilla hyödyllisenä oman fyysisen kunnon kannalta (26%) ja yli puolet oppilaista koki välitunnit mukavammiksi kuin normaalisti silloin, kun Wii-pelit olivat välitunneilla käytössä. (Mikkola & Kumpulainen 2009; 2011.)

Turun koulut liikkeelle -hanke toteutettiin vuosina 2004–2007. Hankkeen tavoitteena oli lasten ja nuorten koulupäivän aikaisen fyysisen aktiivisuuden lisääminen ja Turun koulujen toimintakulttuurin ja toimintaympäristön kehittäminen oppilaiden fyysisestä aktiivisuudesta edistävään suuntaan. Hankkeessa oli mukana 17 alakoulua, viisi yläkoulua, kolme lukiota ja Turun ammatti-instituutti. Hankkeen aikana kouluissa toteutettiin muun muassa välituntiliikunnan aktivointia ja tehtiin koulupäivään rakennemuutoksia. Rakennemuutoksilla mahdollistettiin pidentetty välitunti liikuntaa varten ja välituntia aktivoitiin muun muassa leikkivälitunneilla sekä erilaisilla liikuntavälineillä kuten haravoilla, lumilapioilla sekä välituntikoreilla, jotka sisälsivät erilaisia liikuntavälineitä kuten palloja. Välituntiliikuntaa pyrittiin lisäämään myös koulujen pihaprojekteilla, pihakulttuurin elvyttämisellä sekä kouluttamalla oppilaita toisille oppilaille vertaisaktivoijiksi. Hankkeessa oleellista oli, että lapset ja nuoret eivät jääneet valmiiksi suunnitellun ja ohjatun toiminnan kohteiksi vaan että he saivat olla oman toimintansa sekä ympäristönsä suunnittelijoita sekä toteuttajia. Välituntien aktivoimisen lisäksi hankkeen aikana pyrittiin lisäämään oppilaiden koulumatkaliikuntaa, liikunta- ja terveysviestintää koulun ja kodin välillä sekä järjestämään terveyttä edistävää kerhotoimintaa. Hankkeessa toteutettiin myös Huiskaus! -hyötyliikuntakampanja, jossa tarjottiin liikuntaneuvontaa yläkouluun,

lukion ja ammatti-instituutin oppilaille. Liikuntaneuvonta oli suunnattu erityisesti vähän liikkuville ja neuvonnan välineenä käytettiin oppilaan itse täyttämää liikuntapäiväkirjaa. Oppilaat hakeutuivat liikuntaneuvontaan joko itse tai opettajan tai terveydenhoitajan kutsumina. (Asanti & Oittinen 2006, 7–16, 30–36; LIKES 2009, 4–5.)

Turun koulut liikkeelle -hanke sai aikaan myönteistä kehitystä lasten päivittäisessä fyysisessä aktiivisuudessa. Oppilaiden välituntiliikunta lisääntyi, vaikka koulukohtaiset erot olivatkin suuria koulujen panostuksesta riippuen. Myös koulumatkaliikunta lisääntyi. Hankekoulujen oppilaat kulkivat koulumatkansa yleisemmin kävellen tai pyörällä verrattuna eihankekoulujen oppilaisiin. Hankkeen alussa liikunnallisesti passiivisten lasten osallistuminen kerhotoimintaan oli vähäistä, mutta hankkeen aikana kerhotoiminnan merkitys korostui liikunnallisesti passiivisten oppilaiden aktivoinnissa. Välituntikorit, joissa oli erilaisia välineitä oppilaiden käyttöön, olivat opettajien mielestä toimivin työkalu niin liikkumaan aktivoimiseen, yhdessä tekemisen kulttuurin kuin passiivisten oppilaiden aktivoimisen kannalta. Koulujen omat pihaprojektit esimerkiksi yhdessä tehdyt pihamaalaukset sekä pienimuotoiset leikki- ja liikuntavälineet aktivoivat oppilaita ja opettajia yhdessä toimimiseen. Huiskaus! -hyötyliikuntakampanja toi uutta näkökulmaa kouluympäristössä toimimiseen. Se aktivoi lapsia ja opettajia hyötyliikuntaan ja kasvatti lapsia huolehtimaan yhteisesti ympäristöstään. (LIKES 2009, 4–5.)

Kansainvälisiä projekteja välituntiliikunnan tehostamiseksi on toteutettu runsaasti alakouluissa. Esimerkiksi Australiassa tehdyssä Transform-Us! -interventiossa (2010) tavoitteena oli lisätä alakouluikäisten oppilaiden liikuntaa ja vähentää istumista välitunneilla sekä ruokatauoilla. Interventiossa oli mukana 20 koulua, jotka jaettiin neljään ryhmään. Yhdessä ryhmässä tavoiteltiin fyysisen aktiivisuuden lisäämistä tarjoamalla oppilaille liikuntavälineitä, piirtämällä koulun pihaan leikkialueita ja kannustamalla oppilaita välituntiliikuntaan. Toisessa ryhmässä pyrittiin vähentämään pitkiä istumisjaksoja oppitunneilla järjestämällä taukoliikuntaa oppituntien keskelle. Kolmas ryhmä toteutti molempia edellä mainittuja toimenpiteitä ja kontrolliryhmä jatkoi omien käytäntöjen mukaan. Kahden ja puolen vuoden aikana lasten fyysinen aktiivisuus oli kasvanut ja istumisaika vähentynyt niissä kouluissa, joissa toteutettiin toimenpiteitä liikunnan lisäämiseksi. Erityisesti liikunta oli lisääntynyt välitunneilla mutta ei ruokatauoilla. Kontrolliryhmässä fyysinen aktiivisuus oli joko laskenut tai pysynyt samana. Mielienkiintoinen tulos oli se, että kolmannessa ryhmässä oppilaiden fyysinen aktiivisuus laski, mitä enemmän opettaja kannusti oppilaita liikkumaan. Koska opettaja yritti vaikuttaa oppilai-

den liikkumiseen sekä oppitunneilla että välitunneilla, oppilaat saattoivat kokea, että heitä kontrolloidaan liikaa. Tämä antaa viitteitä siitä, kuinka tärkeää on mahdollistaa myös lapsen omaehtoinen liikkuminen. Koulun pihaympäristön muutokset motivoivat oppilaita fyysiseen aktiivisuuteen. Erityisesti tyttöjen liikkuminen lisääntyi leikkialueiden innostamana. (Yildirim ym. 2014.)

Kaksitoistaviikkoinen PLAY-ohjelma toteutettiin Yhdysvalloissa ja sen tavoitteena oli lisätä lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta sekä opettaa heille liikunnallisia elämäntapoja. PLAY-ohjelman tarkoituksena oli motivoida lapsia ja nuoria liikkumaan koulupäivän aikana erilaisen yhdessä tehtävien aktiivisten toimintojen ja yhteispelien avulla. Erityisesti keskityttiin motivoimaan tyttöjä liikkumaan, koska he liikkuvat tavallisesti vähemmän kuin pojat. Tutkimukseen sattumanvaraisesti mukaan otetuista kouluista puolet osallistui PLAY-ohjelmaan ja puolet kontrolliryhmänä ”placebo”-ohjelmaan. PLAY-ohjelmassa pyrittiin kannustamaan lapsia liikkumaan aluksi koulupäivän aikana välitunneilla vähintään 15 minuuttia ja auttaa lapsia ymmärtämään liikunnan vaikutuksia terveyteen. Muutamien viikkojen kuluessa fyysisen aktiivisuuden määrää koulupäivän aikana pyrittiin lisäämään vähintään 30 minuuttiin. Välitunnit tuli viettää ulkona. Oppilaiden liikkumista välitunneilla ja koulupäivän aikana seurattiin askelmittareiden avulla. Tutkimustulokset osoittavat, että PLAY-ohjelmaan osallistuneiden oppilaiden fyysinen aktiivisuus niin koulupäivän aikana kuin vapaa-aikanakin kasvoi huomattavasti. Kontrolliryhmän oppilaiden fyysinen aktiivisuus tai kiinnostus liikuntaa kohtaan ei merkittävästi lisääntynyt. Vaikka kaikkia PLAY-ohjelmaan osallistuneita oppilaita kannustettiin liikkumaan sukupuolesta riippumatta, pojilla mitattiin suuremmat liikkumismäärät kuin tytöillä. Ne tytöt, jotka osallistuivat PLAY-ohjelmaan, liikkuvat kuitenkin enemmän kuin ne, jotka eivät osallistuneet. (Pangrazi, Beighle, Vehige & Vack 2003.)

Yhdysvalloissa on toteutettu myös CATCH-interventiota, joiden tavoitteina oli edistää lasten ja nuorten terveellisiä elämäntapoja sekä ehkäistä liikalihavuutta. Erilasten interventioiden tarkoituksena oli lisätä lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta tietoisuutta terveellisestä ruokavaliosta niin, että opitut tavat säilyisivät lopun elämän. CATCH-ohjelma perustuu ajatukseen, että lapsen ja nuoren terveystasvatukseen osallistuvat kaikki lapsen ympärillä olevat aikuiset erilaisissa ympäristöissä. CATCH-ohjelma tarjoaa välineitä ja ohjeita koulupäivän aikaiseen liikuntaan liikuntatunneille ja välitunneille sekä koulupäivän jälkeen tapahtuvaan liikkumiseen. (CATCH 2016; McKenzie ym. 2003).



## **4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN**

### **4.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat**

Tutkimuksen tehtävänä oli selvittää erään Jyväskyläläisen koulun kahdeksaluokkalaisten tyttöjen käsityksiä välituntiliikunnasta. Metodisesti tutkimuksen lähestymistapa oli laadullinen toimintatutkimuksen kaltainen, jonka tavoitteena oli tuottaa tietoa käytännön kehittämiseksi (Eskola & Suoranta 2008, 126–130; Metsämuuronen 2009, 234–238). Tässä tutkimuksessa tyttöjä pyrittiin aktivoimaan fyysiseen toimintaan välitunneilla. Haastattelun avulla selvitettiin, olivatko aktivointitoimenpiteet yhteydessä tyttöjen välituntoimintaan. Tarkoituksena oli myös kuvata oppilaiden välituntoimintaan yhteydessä olevia tekijöitä koulussa.

Tutkimusongelmat ovat:

1. Mitä tytöt tekivät välitunneilla tutkimuksen alussa?
2. Minkälaista fyysistä aktiivisuutta edellyttävää toimintaa tytöt olivat valmiita lähitulevaisuudessa tekemään välitunneilla?
3. Mitkä tekijät mahdollistivat tyttöjen fyysisen aktiivisuuden välitunneilla?
4. Mitkä tekijät estivät tyttöjen fyysisen aktiivisuuden välitunneilla? Voiko esteitä murtaa ja jos voi niin miten?
5. Mitä tytöt tekivät välitunneilla tutkimuksen lopussa?

### **4.2 Tutkimuksen kulku ja toimintatutkimuksen toteuttaminen**

Toimintatutkimuksessa pyritään vaikuttamaan tutkimuskohteeseen, sen toimintaan tai ympäristöön kehittämällä niitä haluttuun suuntaan. Toimintatutkimuksessa yritetään sekä muuttaa vallitsevia käytäntöjä että tutkia haluttua ilmiötä. Toimintatutkimuksen lähtökohtana on tiedeallisuuden ja käytännöllisyyden yhdistäminen, jossa ymmärtäminen sekä tulkinta kietoutuvat yhteen hermeneuttiseksi prosessiksi. Tällöin tutkijan esiymmärrys tutkittavasta aiheesta kehittyy ja syvenee hänen ollessaan vuorovaikutuksessa tutkimusaineistonsa kanssa. (Aaltola

& Syrjälä 1999; Heikkinen 2006; Kuula 1999, 10–12; Metsämuuronen 2009, 234–238.) Välituntiliikunnan lähestymistavaksi, koska tavoitteenani oli tuoda esiin uutta tietoa välituntiliikunnasta ja myös muuttaa välituntien toimintaa fyysisesti aktiivisemmaksi. Tarkoituksenani oli tutkia yläkouluikäisten tyttöjen kokemusten kautta välituntiliikuntaa koulussa. Halusin selvittää, voiko nuorten omien toiveiden esiin nostamisella lisätä välituntiliikunnan määrää tyttöjen keskuudessa.

Toimintatutkimus on prosessi, jonka tavoitteena on tuottaa uutta tietoa, kokeilla ja ymmärtää uudenlaista toimintaa sekä kehittää sitä kautta toimintaa yhä paremmaksi. Toimintatutkimus kuvataan sykliseksi kokonaisuudeksi, jossa yhteen suunnitelmaan perustuvaa kokeilua seuraa kokemusten perusteella tehty uusi suunnitelma. Näin kokeilujen ja käytännön vuoropuhelusta muodostuu eräänlainen spiraali, johon sisältyy suunnittelu, toiminta, havainnointi, reflektointi ja saavutettujen kokemusten perusteella tapahtuva uudelleen suunnittelu. (Carr & Kemmis 1994, 165–166; Heikkinen 2006; Heikkinen & Jyrkämä 1999.) Toimintatutkimuksen sykliisyys toteutui työssäni niin, että tutkimuksen alussa tehdyt ryhmähaastattelut antoivat suuntaa tutkimuksen puolesta välissä puhelimitse tehtyjen yhteydenottojen sisältöön ja nämä yhdessä edelleen ohjasivat minua toisen haastattelukerran suunnittelussa. Taulukossa 1 havainnollistuvat toimintatutkimuksen kulku ja aikataulu.

TAULUKKO 1. Tutkimuksen kulku ja aikataulu

<p>Toukokuussa 2015</p> <p>Syyskuussa 2015</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Tutkimuksen suunnittelu ja tutkimusongelmien muotoutuminen</li> <li>○ Jyväskyläläisen koulun valikoituminen aineistonkeruupaikaksi, kontakti liikunnanopettajaan, rehtorin lupa toimitettu, ensimmäisen haastatteluosion kysymysten suunnittelu</li> </ul>
<p>Lokakuun alussa 2015</p> <p>Lokakuun lopussa 2015</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Aineistonkeruun ensimmäisen vaiheen ryhmähaastattelut ja niiden analysoinnin valmistuminen</li> <li>○ Tyttöjen suunnitelman mukainen kävelyn määrän lisääminen välitunneilla alkaa</li> <li>○ Viestittely tyttöjen kanssa, miten kävelysuunnitelma on toteutunut</li> </ul>
<p>Marraskuussa 2015</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Toisen haastatteluosion kysymysten suunnittelu</li> <li>○ Aineistonkeruun toisen vaiheen ryhmähaastattelut ja niiden analysoinnin valmistuminen</li> </ul>

Tutkimussuunnitelma muotoutui toukokuussa 2015 siitä lähtökohdasta, että halusin aktivoida oppilaita välituntiliikuntaan tavalla, jolla saan oppilaiden äänen kuuluviin. Tutkimusta suunnitelllessani kohdejoukko tiivistyi kahdeksaluokkalaisiin tyttöihin ja tutkimusongelmat muotoutuivat lopulliseen muotoonsa. Syyskuussa Jyväskyläläinen koulu valikoitui aineistonkeruupaikaksi tutkielmani ohjaajan avustuksella ja kontakti kyseisen koulun liikunnanopettajaan mahdollisti haastatteluiden ja välituntiliikunnan aktivointiin liittyvän aikataulun suunnittelun. Tutkimukseen osallistuvat oppilaat ja heidän huoltajat saivat liikunnanopettajan kautta laatimani kirjallisen tiedotteen tutkimuksesta (liite 1).

Toimintatutkimukselle ominaista on käytäntöön suuntautuminen, ongelmakeskeisyys, reflektiivisyys ja se, että tutkittavat ja tutkijat ovat yhdessä aktiivisia toimijoita meneillään olevassa muutosprosessissa. Toimintatutkimus antaa samanaikaisesti mahdollisuuden toiminnan kehittämiseen ja siitä saatavan hyödyn välittömään käyttöön. (Aaltola & Syrjälä 1999; Heikkinen 2001; Heikkinen & Jyrkämä 1999; Kuula 1999, 19.) Lokakuun alussa tytöt osallistuivat tutkimuksen ensimmäiseen haastatteluosioon kolmen hengen pienryhmissä. Kaikki kolme pienryhmää suunnittelivat kävelevänsä välitunneilla enemmän ensimmäisestä haastattelusta lähtien. Jokainen ryhmä suunnitteli kävelevänsä ainakin yhden välitunnin päivässä koulun välituntiviettopaikoissa ja tallentavansa kävelymatkan Sport Tracker -sovellukseen. Suunnittelun apuna oppilailla oli käytössään ennalta kokoamani materiaalipankki (liite 3).

Välituntiliikunta-aktivointijakson aikana ainoa yhteydenotoni tyttöihin tapahtui lokakuun lopussa kaksi viikkoa ensimmäisen haastattelun jälkeen, jolloin viestittelimme What's Up -sovelluksen kautta siitä, olivatko he kävelleet välitunneilla enemmän kuin ennen haastattelua ja miksi. Pohdin työssäni myöhemmin sitä, olisiko minun pitänyt ottaa tyttöihin yhteyttä useammin kuin kerran liikunta-aktivointijakson aikana (kts. s.45). Marraskuussa toisen haastatteluosion kysymysten suunnittelu tapahtui ensimmäisen haastatteluosion analyysin ja aktivointijakson puolivälissä tapahtuneen viestittelyn pohjalta. Tytöt osallistuivat tutkimuksen toiseen haastatteluosioon samoissa ryhmissä kuin missä ensimmäisissäkin haastatteluissa olivat olleet.

### **4.3 Tutkimuksen kohde ja aineiston keruu**

Tutkimuksen aineisto koostui jyvaskyläläisen koulun kahdeksaluokkalaisten tyttöjen haastatteluvastauksista. Tutkimuksessa haastateltiin kolmea pienryhmää, joissa jokaisessa ryhmässä oli kolme oppilasta (yhteensä n=9). Kaikkia ryhmiä haastateltiin kaksi kertaa syksyn aikana, jotta sain kerättyä oppilaiden kokemuksia aktivointitoimenpiteiden toteutumisesta välitunneilla ja syvennettyä ensimmäisestä haastattelussa keskusteltuja asioita. Laadullisen tutkimuksen tiedonkeruumuodoista haastattelu sopi tämän tutkimuksen tarkoitukseen hyvin. Haastattelun yksi etu oli siinä, että siihen voitiin valita henkilöt, joilla oli kokemusta tutkittavasta ilmiöstä tai tietoa aiheesta. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 34; Tuomi & Sarajärvi 2009, 74.)

Tutkimusaineisto kerättiin vuoden 2015 syksyllä. Pienryhmiä haastateltiin ensimmäisen kerran lokakuun alussa, jolloin kerättiin tietoa tyttöjen välituntitoiminnasta sillä hetkellä ja ehdotettiin tytöille toimenpiteitä, jolla pyrittiin muuttamaan tyttöjen välitunteja fyysisesti aktiivisemmaksi. Toinen haastattelu toteutettiin noin kuukauden päästä ensimmäisestä haastattelusta. Toisen haastattelun tarkoituksena oli kuulla tyttöjen kokemuksia siitä, vaikuttiko ensimmäisen haastattelun aktivointi heidän välituntitoimintaansa ja mitä välituntitoimintaan yhteydessä olevia toimenpiteitä koulussa ilmeni. Laadullisen tutkimusluonteen mukaisesti tutkimuksen tavoitteena oli oppilaiden toiminnan sekä ajattelun ymmärtäminen ja siksi tutkimuksen aineisto ei ollut määrällisesti kovin suuri (Eskola & Suoranta 2008, 18; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161; Syrjälä, Ahonen, Syrjäläinen & Saari 1994, 126). Haastattelupaikkana toimivat oppilaiden oman koulun tilat, jotta oppilaat olivat helposti tavoitettavissa ja paikka oli oppilaille tuttu. Rauhallinen ja haastateltaville turvallinen haastattelupaikka edesauttoi haastattelijaa luomaan hyvän kontaktin haastateltaviin (Hirsjärvi & Hurme 2011, 74.)

### **4.4 Tutkimusmenetelmät**

Tutkimus on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on kuvata oppilaiden todellista elämää ja ymmärtää heidän toimintaansa ja heidän ajatteluaan. (Hirsjärvi ym. 2009, 161; Syrjälä ym. 1994, 126.) Tutkimusmenetelmänä oli pienryhmähaastattelu, jossa tutkija ja haastateltavat keskustelivat keskenään tietystä aihepiiristä eli välitun-

tiaktiivisuudesta. Suora kielellinen vuorovaikutus tutkittavien kanssa antoi minulle mahdollisuuden syventää saamiani tietoja ja saada esiin vastausten taustalla olevia motiiveja (Hirsjärvi & Hurme 2011, 34–35). Teemahaastattelussa oli tarkoitus saada vastauksia etukäteen pohtimiini haastattelukysymyksiin (liite 2), mutta annoin haastattelun edetä tietyn aihepiirin sisällä paljolti myös haastateltavien ehdoilla. Tämä tarkoitti sitä, että ryhmähaastatteluissa pyrin antamaan tilaa haastateltavien tuntemuksille, kokemuksille, muistoille, mielipiteille ja perusteluille. Ensimmäisessä vaiheessa yksi haastatteluista eteni pääasiassa haastattelukysymysteni varassa, mutta kaksi muuta haastattelua muistutti enemmän keskustelua, jonka aikana esitin tarkentavia kysymyksiä saadakseni kerättyä tutkimuskysymysten kannalta olennaista aineistoa. Toisen vaiheen haastatteluissa syntyi joka ryhmän kanssa keskustelua esittämiäni etukäteen mietittyjen kysymysten lisäksi. Tässä tutkimuksessa ryhmähaastattelu oli tarkoituksen mukainen aineistonkeruun muoto, koska tutkin tyttöjen välituntikulttuuria ja siinä tyttöjen omaksumia näkemyksiä ja arvoja. Ryhmässä tytöt todennäköisesti uskalsivat esittää rohkeammin mielipiteitään ja tekemisen suunnittelu oli todennäköisesti helpompaa kavereiden kanssa kuin yksilöhaastatteluissa olisi ollut (Eskola & Suoranta 2001, 86–88; Hirsjärvi ym. 2009, 209–212.) Nauhoitin ryhmähaastattelut nauhurille ja haastatteluun osallistuneet tytöt olivat siitä tietoisia. Oman kokemukseni mukaan nauhuri ei vaikuttanut oppilaiden vastauksiin olennaisesti, koska tunnelma haastattelutilanteissa oli rento ja avoin. Ensimmäisessä vaiheessa yhden ryhmän haastatteluun kului aikaa keskimäärin 20 minuuttia.

Haastatteluun osallistuvia pienryhmiä kehoitettiin suunnittelemaan, mitä liikunnallisia toimintoja he voisivat kuukauden aikana välitunteihinsa sisällyttää. Oppilailla oli mahdollisuus käyttää suunnittelun pohjana tutkijan tuomaa materiaalipankkia (liite 3), jossa oli sanoja erilaisista fyysisen aktiivisuuden muodoista ja liikuntavälineistä. Välituntiliikuntasuunnitelman tarkoituksena oli, että tytöt innostuisivat liikkumaan omaehtoisesti välitunneilla. Oppilaat saivat itse päättää sen, mitä he voisivat tehdä välitunneilla ja kuinka usein sekä päätöksen jälkeen he miettivät konkreettisesti, miten he aikovat suunnitelman toteuttaa. Tytöt suunnittelivat kävelvänsä vähintään yhtenä välituntina viikossa ja keräävänsä kävelykilometrejä Sports Tracker-sovelluksen avulla muistiin. Tytöt haastoivat toisensa keräämään mahdollisimman paljon kävelykilometrejä välituntien aikana. Ehdotin heille ryhmähaastetta, mistä tytöt innostuivat. Ensimmäisen viikon jälkeen tytöillä oli syyslomaviikko, jonka aikana kävelyhaastetta ei voinut toteuttaa. Syysloman jälkeen otin muutamaan tyttöön yhteyttä What's up -sovelluksen kautta. Muistutin heitä kävelyhaasteesta ja kysyin, miten he ovat sitä toteuttaneet. Tytöt ker-

toivat, että he usein unohtivat laittaa Sports Tracker -sovelluksen päälle mennessään välitun-  
nille. Sovimme, että he muistuttelevat toisiaan kävelyhaasteesta ja kannustavat toinen toistaan  
kävelemään välitunneilla oli Sports Tracker -sovellus päällä tai ei. Yksi tyttö ei ollut ladannut  
sovellusta, mutta sovimme, että hän voi kävellä yhdessä kaverin kanssa, jolla se sovellus on.

Tutkimuksen aineistonkeruun toisessa vaiheessa ryhmähaastattelu toteutettiin niille  
8.luokkalaisille tytöille, jotka osallistuivat ryhmähaastatteluun aineistonkeruun ensimmäisessä  
vaiheessa. Pienryhmät olivat kokoonpanoltaan samat kuin ensimmäisessä vaiheessa. Haastat-  
telun tarkoituksena oli selvittää oppilailta, oliko ensimmäisellä haastattelukerralla tehty suun-  
nitelma innostanut heitä liikkumaan välitunneilla vai ei. Keskustelin tyttöjen kanssa myös  
siitä, mitkä tekijät olivat joko mahdollistaneet tai estäneet fyysisen aktiivisuuden välitunneilla.  
Toisessa haastattelussa käsiteltiin myös välitunnin sosiaalisista tekijöistä, koska ensimmäises-  
sä haastattelussa sosiaaliset asiat nousivat selkeästi esiin. Haastateltavat kertoivat, millainen  
asema liikunnallisilla aktiviteeteilla on välituntien sosiaalisissa toiminnoissa ja millaista hei-  
dän omaa toimintaa ohjaavaa sosiaalista kontrollia nuoret tunnistavat välitunneilla. Tämä tar-  
koitti esimerkiksi muiden oppilaiden käyttäytymistä ja heidän mielipiteitään siitä, miten väli-  
tunneilla kuuluu käyttäytyä. Toisessa vaiheessa yhden ryhmän haastatteluun kului aikaa kes-  
kimäärin 25 minuuttia.

Haastattelut vaativat ennalta suunnittelua mutta myös tilanneherkkyyttä itse haastattelutilan-  
teessa. Olen haastattelijana melko kokematon. Kokemattomuus näkyi ensimmäisessä haastat-  
telussa siinä, että pitäydyin pitkälti ennalta suunnittelemissani kysymyksissä enkä tarttunut  
tarpeeksi haastateltavien sanomaan. Toisessa haastattelussa pystyin mukautumaan paremmin  
haastateltavien ajatuksen kulkuun ja tekemään enemmän tarkentavia kysymyksiä. Ensimmäi-  
sessä haastatteluosiossa sain kokemusta haastattelutilanteesta ja tutustuin hieman tyttöihin ja  
heidän käsityksiinsä välituntitoiminnoista. Toinen haastattelukerta mahdollisti sen, että pys-  
tyin paneutumaan syvemmälle 8.luokkalaisten tyttöjen käsityksiin fyysisen aktiivisuuden  
mahdollistavista ja estävistä tekijöistä välitunneilla.

## 4.5 Aineiston analyysi ja tulkinta

Käsittelin tämä tutkimuksen aineistoa aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla, koska tutkimuksen tavoitteena oli kuvata tyttöjen välituntitoimintaa ja aktiivisuuden lisäämistä välitunneilla. (Ruusu vuori, Nikander & Hyvärinen 2010; Schreier 2012, 3). Hirsjärven ym. (2009, 221) mukaan tutkimuksen tärkeä vaihe on kerätyn aineiston analyysi, tulkinta ja johtopäätösten tekeminen. Laadullisen aineistoanalyysin tarkoitus on selkeyttää aineistoa ja näin tuottaa uutta tietoa tutkittavasta asiasta. Analyysillä pyrin tiivistämään aineistoa hukkaamatta silti sen sisältämää tietoa. Tavoitteena oli informaatioarvon lisääminen luomalla hajanaisesta aineistosta selkeää ja mielekästä. (Eskola & Suoranta 2008, 137; Hirsjärvi ym. 2009, 221.) Ennen kuin aloitin varsinaisen aineiston analyysin, litteroin haastattelut eli kirjoitin kaikki puheenvuorot nauhurilta tekstimuotoon. Haastatteluaineistoa kertyi tekstimuodossa yhteensä 20 sivua. Kirjasintyyppi oli Times New Roman fonttikoolla 12 ja rivivälillä 1,5. On myös mahdollista tehdä valikoituja litterointeja eli litteroida vain osat, jotka ovat tutkimuksen kannalta oleellisia. Tässä tutkimuksessa koin tärkeäksi huomioida koko haastatteluaineiston ja jätin pois vain täytesanat. (Metsämuuronen 2009, 254.)

Kun haastattelut olivat tekstiversiona, alleviivasin jokaisesta haastattelusta tutkimuskysymysten kannalta merkitykselliset ilmaisut, jotta aineisto sai pelkistetyin muodon. Aineiston pelkistämisen jälkeen luokittelin aineiston erilaisiin ryhmiin etsien samankaltaisuuksia ja erilaisuuksia. Prosessoisin oppilaiden vastauksia taulukon avulla, jotta aineistoa oli helpompi käsitellä. Osa oppilaiden vastausten sisällöistä asettui kahteen eri luokkaan, esimerkiksi juttelu kavereiden kanssa voi olla sekä hengailua eli inaktiivisuutta että sosiaalista toimintaa. Aineistosta muodostui tutkimuskysymysten suunnassa kahdeksan luokkaa. Luokat olivat välituntiliikuntaa estäviä tekijöitä tarkastellessa yksilön omat tarpeet, kouluyhteisön vaikutus, estetiikka ja koulun toimintakulttuuri ja mahdollistavia tekijöitä tarkastellessa yksilön oma asenne, yksilön asema kouluyhteisössä, kaverit sekä koulun toimintaympäristö. Koska aineistoa oli melko vähän ja haastattelut pysyivät teeman sisällä, analyysivaiheessa ei tarvinnut jättää aineistoa pois. Tutkimustekstissä teorian ja empirian tulee olla vuorovaikutuksessa keskenään, jotta teemoittelu onnistuisi. (Eskola & Vastamäki 2007.) Tässä tutkimuksessa aineistoa analysoitiin ja tulkittiin ensin huolellisesti, jonka jälkeen aiheesta tehtiin johtopäätöksiä teoriaan peilaten.

TAULUKKO 1 Esimerkki aineiston luokittelusta. Tyttöjen fyysisen aktiivisuuden estävät tekijät välitunneilla

OPPILAAN VASTAUS	PELKISTETTY ILMAUS	ALALUOKKA	PÄÄLUOKKA
”Kaikki katsois, et mitä noi tekee. Ajatellaan, et se on sellasta grown up thing, et jos vaan alat hyppeleen siinä ni kaikki huomio menee suhun ja sit oot sillee et voi ei nyt on nolo hetki. On pakko mennä istumaan tai jotain..” ”Aina ei vaan jaksa liikkua välkillä. Haluu vaan chillata nähä kavereita, istua ja jutella.”	Muiden katse. Kaikki huomioi vain sinut. Nolo hetki/Noloa liikkuu yksin. Pakko istua.  Halu istua ja jutella kavereiden kans.	Sosiaalinen kontrolli  Tarve sosiaalisuuteen	Kouluyhteisön vaikutus
	Yläkoulussa kypsempi  Ei jaksa. Halu chillata.	Aikuistuminen  Motivaatio	Yksilön omat tarpeet

Kvalitatiivinen tutkimus tuottaa parhaassa tapauksessa paljon monipuolista ja konkreettista aineistoa. Tähän tutkimukseen aineistoa kertyi yhteensä 2,5 tuntia haastattelun muodossa. Aineiston kerääminen haastattelemalla ja niiden kirjoittaminen tekstimuotoon vei paljon aikaa ja haastattelujen onnistuminen oppilaiden kouluaikana vaati järjestelyjä. Analyysivaiheessa haasteita tuotti se, että kvalitatiivisen aineiston järjestelystä ja tulkinnasta ei ole olemassa yleispäteviä ohjeita, vaan jokaisen on luotava itse omat aineiston järjestelytapansa. Aineiston analysoinnissa olen pyrkinyt muun muassa systemaattisuuteen, perusteltavuuteen, rationaalisuuteen, kattavuuteen, ja totuudellisuuteen, jotta tutkimuksen luotettavuus ei kärsisi. (Ruusu-vuori ym. 2010.)



## 4.6 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuuden arviointi koskee tutkimuksen koko prosessia. Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan parantaa tutkijan tarkalla selostuksella tutkimuksen toteuttamisesta, koska se lisää tutkimuksen uskottavuutta ja ymmärrettävyyttä. (Eskola & Suoranta 2008, 208–212; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2014, 23–27.) Pyrin tuomaan esiin tämän tutkimuksen kaikki vaiheet tarkasti, jotta lukijalle muodostuisi selkeä kuva tutkimusprosessista ja sen etenemisestä. Aineiston keräämisen olosuhteet pyrin kertomaan selvästi ja totuudenmukaisesti tutkimusmenetelmistä kertovassa kappaleessa. Syrjäläisen (1995) mukaan yksi tutkimuksen luotettavuuden tae on tutkijan hallittu subjektiivisuus. Tällä hän tarkoittaa sitä, että tutkijan aikaisemmat tiedot ja odotukset vaikuttavat tutkimiseen tahtomattakin. Tutkijan on tiedostettava omat lähtökohdansa, jotka voivat vaikuttaa aineiston hankintaan ja johtopäätösten tekoon. (Eskola & Suoranta 2008, 17–18; Syrjäläinen 1995, 122.)

Olen pyrkinyt tiedostamaan esiymmärrykseni ja ennakkokäsitykseni 8.luokkalaisten tyttöjen välituntiliikunta-aktiivisuudesta ja siihen vaikuttavista tekijöistä, jotta ne eivät ohjaisi tutkimusprosessin suuntaa. Ennakkokäsityksistä on lähes mahdotonta vapautua kokonaan, koska ihminen tulkitsee ja ymmärtää toista ihmistä aina omista lähtökohdista käsin (Eskola & Suoranta 2008, 19–20). Suunnitellessani tutkimuskysymyksiä, pohdin samalla mahdollisia tutkimustuloksia ja muodostin sitä kautta esioletukseni aiheesta. Olettamukseni oli oman kokemukseni ja aikaisempien tutkimusten kautta se, että yläkouluikäiset tytöt eivät liiku välitunneilla (Aira ym. 2013, 22; Haapala ym. 2014a). Oma ajatukseni oli, että nykypäivänä yritetään saada yläkoululaiset tytöt liikkumaan välitunneilla siten, että opettajat järjestävät välitunneilla oppilaille fyysiseen toimintaan kannustavia tilanteita. Tytöiltä kysymäni kysymys, mitä sellaista toimintaa, joka on fyysisesti aktiivisempaa kuin istuminen tai seisominen, he olisivat valmiita tekemään välituntisin, lähti ajatuksesta, että 8.luokkalaiset tarvitsevat jonkin sysäykset liikkuaan välitunneilla. Muotoilin tämän tutkimusongelmaksi, minkälaista fyysistä aktiivisuutta vaativaa toimintaa tytöt ovat valmiita lähitulevaisuudessa tekemään välitunneilla. Halusin saada oppilaiden äänen kuuluviin ja siksi tytöt saivat itse määrittää tulevat fyysiset aktiviteetit välitunneille. Minun käsitykseni oli, että vastauksia välituntiliikunnan alueella pyöriviin kysymyksiin löytyy myös oppilailta itseltään. Esiymmärrykseni auki kirjoittaminen edisti niiden ominaisuuksien tiedostamista, jotka ovat voineet vaikuttaa aineiston analyysiin ja tulkintaan.

Tutkimuksen tekoon liittyi monia eettisiä ratkaisuja. Minun oli selvitettävä, miten tutkittavien suostumus hankitaan, millaista tietoa heille annetaan ja millaisia riskejä heille saattaa osallistumisesta aiheutua. Tutkimukseen osallistuminen oli tutkittavalle vapaaehtoista. (Hirsjärvi ym. 2014, 23–27; Kuula 2011, 101–108.) Koulun liikunnanopettaja valitsi tähän tutkimukseen osallistuvat tytöt ja antoi heille kirjallisen tiedotteen, jossa oli tietoja tutkimuksesta ja siihen liittyvistä asioista (liite 1). Haastatteluihin osallistuneet tytöt valikoituivat siten, että liikunnanopettaja kysyi opetusryhmiltään, ketkä haluavat osallistua tutkimukseen ja valitsi sen perusteella vapaaehtoiset tytöt mukaan haastatteluihin. Tutkimukseen valikoitui tyttöjä, jotka olivat puheliaita ja liikkuvat vapaa-ajallaan säännöllisesti. Se, onko tyttöjen vapaa-ajan liikuntaharrastuneisuus yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen välitunneilla, ei selviä tästä tutkimuksesta. Luotettavuuden näkökulmasta katsottuna tämän tutkimuksen tulokseen on voinut vaikuttaa se, että osallistujien joukossa ei ollut sellaista tyttöä, joka ei olisi liikkunut vapaa-ajalla.

Osallistuminen tutkimukseen oli täysin vapaaehtoista ja sen kerroin oppilaille ennen kuin he suostuivat haastatteluihin. Tutkimukseen osallistuvilta oppilailta ja heidän huoltajiltaan pyydettiin ennen tutkimuksen aloittamista suostumus haastatteluihin osallistumisesta. Tutkimukseen osallistuneet tytöt olivat tietoisia tutkimuksen aiheesta, aineiston hankintatavasta sekä siitä, että haastattelut nauhoitetaan. (Eskola & Suoranta 2008, 89–90). Äänitiedostot säilytettiin ulkopuolisten ulottumattomissa ja ne tuhottiin analyysin ja raportoinnin jälkeen. Haastatteluja käytettiin vain tämän tutkimuksen tarkoituksiin. Tutkimuksen raportoinnissa ei ole käytetty oppilaiden nimiä eikä ole mainittu oppilaiden oppilaitoksen nimeä. Näin osallistujien anonymius turvattiin eikä heitä voi tutkielman perusteella tunnistaa.

Haastattelututkimuksessa luotettavuuteen vaikuttaa haastattelijan itse ja hänen toimintansa tilanteessa (Eskola & Vastamäki 2007). Ennen haastatteluja kävin läpi omat ennakkoletukseni tyttöjen välituntiliikunnasta. Ne tiedostamalla pyrin olemaan johdattelematta haastateltavia omien ennakkokäsitysteni suuntaan. Toteutin haastattelut avoimilla kysymyksillä, jotta haastateltavilla oli mahdollisuus kuvata kokemuksiaan juuri sillä tavalla kuin he olivat ne kokeneet. Tässä tutkimuksessa käytetyt haastattelukysymykset laadin tutkimustehtävien suunnassa ja ennen oppilaiden haastattelua, haastattelukysymyksiä tarkasteli useampi henkilö. Tällä pyrin varmistamaan, että käsittelisin tyttöjen välituntiliikuntaa avoimesti, useasta näkökulmasta. Haastattelutilanteessa kuuntelin oppilaita ja tartuin heiltä nouseviin seikkoihin lisäkysymyksiä esittämällä. Toisen haastattelun kysymykset muokkaantuivat pitkälti ensimmäi-

sen haastatteluaineiston perusteella. Näin pyrin varmistamaan sen, että oppilaiden oma ääni tuli kuuluviin ja omat ennakkokäsitykseni aiheesta jäivät taka-alalle.

Ryhmähaastattelussa ryhmällä voi olla sekä myönteinen että kielteinen vaikutus. Ryhmä voi olla apuna ideoiden esille tuomisessa ja muistinvaraisista asioista keskustellessa mutta toisaalta jonkun ryhmän jäsenen dominoiva rooli voi vähentää muiden jäsenten näkökulmien esiintuloa. Tässä tutkimuksessa pienryhmähaastattelut toimivat hyvin, koska yhden tytön puheenvuoro saattoi tuoda toiselle tytölle mieleen jotain uutta ja syntyi vuorovaikutuksellista keskustelua. (Hirsjärvi ym. 2014, 210–211.) Haastatteluryhmissä kaikki tytöt osallistuivat keskusteluun, osa enemmän ja osa vähemmän. Pyrin osoittamaan kysymyksiä tasaisesti kaikille ja pitämään huolen siitä, että jokaisella oli mahdollisuus kertoa asiansa. Haastatteluissa tytöt saivat tukea toisistaan, koska tunsivat toisensa. Oman kokemukseni mukaan tytöt toivat esille rehellisesti omia käsityksiään välituntitoimintoihin liittyvistä asioista. Muutaman haastateltavan kohdalla aistin sen, että joihinkin kysymyksiin vastattiin mahdollisesti sellaisilla vastauksilla, joita he kuvittelivat minun haastattelijana haluavan kuulla. Ryhmässä tytöt eivät välttämättä uskalla sanoa eriävää mielipidettä, koska nuoruusiässä ryhmän sosiaalinen paine saattaa olla voimakas. Ensimmäisessä haastatteluosiossa tyttöjen puheenvuorot olivatkin pitkälti suorina vastauksia kysymyksiin. Tutkimusympäristö oli aineiston keruun aikana rauhallinen ja haastattelut sujuivat ilman keskeytyksiä. (Eskola & Vastamäki 2007.)

Aineiston analyysin tein aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla (Ruusuvuori ym. 2010; Schreier 2012, 3; Tuomi & Sarajärvi 2009, 108–113). Analyysin eri vaiheet oli toteutettu niin, että tutkimuksessa saatiin vastaus ennalta asetettuihin tutkimuskysymyksiin. Aineiston keruun jälkeen pohdin tutkimuskysymysten muotoilemista uudestaan, koska analysoinnin alussa näytti siltä, etten pysty vastaamaan tutkimusongelmiin haluamallani laajuudella. Koska tytöt eivät olleet lisänneet merkittävästi fyysistä aktiivisuutta välituntiliikunta-aktiivoinnin aikana, tuntui, että esimerkiksi fyysisen aktiivisuuden mahdollistavista tekijöistä en saanut haastatteluissa tarpeeksi tietoa. Pitäydyin lopulta alkuperäisissä tutkimuskysymyksissä, koska analysoidessani haastatteluja, aineistosta löytyi hyvin myös tyttöjen fyysistä aktiivisuutta mahdollistavia tekijöitä. Muodostin haastatteluista nousseista merkitysyksiköistä alaluokkia, jotka tiivistin vielä pääluokkiin. Toimin kyseisellä tavalla jokaisen tutkimuskysymyksen kohdalla ja esittelin myös tulokset tutkimuskysymyskohtaisesti. Siten yritin tuoda tutkimusprosessin selkeänä kokonaisuutena tämän tutkimuksen lukijoille.

Analyysissä pyrin tutkijan objektiivisuuteen niin, etteivät ennakkokäsitykset aiheesta ohjaa luokittelua vaan luokat muodostuvat yksinomaan aineiston pohjalta. Analyysivaiheessa omien ennakkokäsitysten tiedostaminen oli tarpeen, jotta tulosten luotettavuus ei kärsi. Luotettavuuden näkökulmasta aineistolähtöistä analyysiä tehdessä haasteena oli, että aikaisemmat havainnot ja tiedot tutkittavasta ilmiöstä eivät saa vaikuttaa analyysin toteuttamiseen tai lopputulokseen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95–96.) Omaa objektiivisuutta tutkijana oli aika ajoin vaikea tarkkailla.

Toteutin sisällönanalyysin systemaattisesti ja pidin analysoinnin vaiheista päiväkirjaa, jotta esimerkiksi luokittelujen perustelut jäivät muistiin. Ensimmäisen haastatteluosion jälkeen analysoin sen kokonaan ja sieltä nousi uusia kysymyksiä, joita esitin toisessa haastatteluosiossa. Tämä paransi toisen haastattelukerran kysymysten laatua, koska pystyin tekemään ryhmille enemmän ryhmäkohtaisia syventäviä kysymyksiä ensimmäisen haastattelun perusteella. Toisen haastattelun jälkeen tarkastelin aineistoa kokonaisuutena. Analysoin toisen haastatteluosion ottaen huomioon myös jo analysoidun aineiston. Tässä tutkielmassa pyrin tuomaan lukijoille näkyväksi analysointiprosessiani ja lisäsin myös taulukon esimerkkinä siitä, miten olen muodostanut haastatteluaineistosta pääluokat. (Schreier 2012, 119–221.) Koska aineisto kerättiin tietyltä alueelta ja otos ei ollut määrällisesti kovin suuri, tutkimus ei ollut suoranaisesti yleistettävissä suomalaisiin yläkouluikäisiin tyttöihin, mutta se lisäsi ymmärrystä 8.luokkalaisten tyttöjen toimintakulttuurista välitunneilla.

## 5 TULOKSET

### 5.1 Tyttöjen välituntitoiminnot tutkimuksen alussa

Tässä tutkimuksessa kävi ilmi, että tutkimukseen osallistuneiden 8.luokkalaisten tyttöjen välitunteihin sisältyi sekä paikallaan oleskelua että fyysistä aktiivisuutta. Molempiin tekemisen muotoihin liittyi vahvasti yhdessä oleminen ja sosiaalisuus. Tyttöjen mukaan he olivat välitunneilla fyysisesti aktiivisia silloin tällöin tai harvoin. Suurin osa välitunneista kului istuen koulun käytävillä tai ruokalassa. Yksi haastateltavista kertoi, että lähes kaikki välitunnit tuli istuttua. Istuessaan tytöt juttelivat kavereiden kanssa, söivät tai tekivät läksyjä. Myös Rajalan (2014) ja Rantalan (2007) pro gradu -tutkimusten mukaan tyttöjen suosituin välituntitoiminta oli istuskelu ja oleskelu seisten. Kävely ja kuljeskelu välitunneilla olivat suosittua pienen joukon keskuudessa, eivätkä pallopelit kiinnostaneet yläkouluikäisiä tyttöjä juuri lainkaan. (Rajala 2014; Rantala 2007, 45–47.) Turpeisen ym. (2015) tutkimuksen mukaan kaksi kolmasosaa yläkouluikäisistä vietti välitunnit istuen sukupuolesta riippumatta.

*”Kaikki välkät tulee istuttua ja juteltua. Mut jos on joku koe, ni luetaan tai jotain läksyjä.”(3B)*

*”Istutaan ruokalan pyöreissä pöydissä tai luokan edessä käytävillä lattialla. On siinä penkkejäkin, mut yleensä ne on täynnä.”(1A)*

Tyttöjen mukaan puhelin oli usein mukana välitunneilla, koska sen käyttöä ei kouluaikana ollut rajoitettu. Puhelimella viestiteltiin ja otettiin kuvia, mutta samaan aikaan juteltiin kavereiden kanssa istuen tai seisten. Silloin, kun tytöt eivät istuneet tai seisseet, he kävelivät ympäri koulun käytäviä jutellen kavereiden kanssa. Haastatteluun osallistuneiden tyttöjen välituntiliikunnan määrässä ei ollut suurta eroa suhteessa toisiinsa. Yksi haastateltavista oli tutkimuksen alussa välitunneilla muita tyttöjä hieman fyysisesti aktiivisempi, mutta ero muihin oli pieni. Koulussa oli yksi pakollinen 15 minuutin ulkovälitunti, jolloin oppilailla oli käytössä liikuntavälineitä. Liikuntavälineet haettiin välinelaatikosta ja liikuntavälinevastaavat kirjasivat lainat ylös. Tytöt kertoivat hakevansa hyvin harvoin välineitä. Välituntitoiminnoissa ei ollut huomattavaa eroa siinä, vietettiinkö välitunti ulkona vai sisällä. Ulkovälitunnilla ei liikuttu sen enempää kuin sisävälitunneillakaan, eikä liikuntavälineiden lainamahdollisuus aktivoinut

heitä liikkumaan. Muilla kuin pakollisella ulkovälitunnilla tytöt eivät menneet ulos. Ulkona tytöt seisoivat useammin kuin istuivat. Tytöt kuvailivat kaikkia välitunteja melko samanlaisiksi, mutta eriäviäkin kokemuksia löytyi.

*”No ulkovälkällä kaikkien on pakko mennä ulos, niin sitä tekee x-hyppyjä tyyliin, että pysyy lämpimänä.” (2A)*

*”Noo suurin osa siellä kyl seisoo ja juttelee. Ei ne mitään x-hyppyjä siellä yleensä tee. Mut ehkä jotkut siellä.” (2B)*

Koulupäivään oli sisällytetty myös yksi 30 minuutin välitunti, jolloin koulun liikuntasali oli oppilaiden käytössä. Haastatteluihin osallistuneet tytöt kertoivat käyneensä ennen tämän tutkimuksen aloittamista salissa kerran tai kaksi. Silloin, kun tytöt olivat välitunneilla fyysisesti aktiivisia, he juoksivat, pomppivat tai leikkivät pallolla koulun pihalla. Tytöt arvioivat pelaavansa pallopelejä, juoksevansa ja pomppivansa kuitenkin melko harvoin yläkoulussa.

*”Ehkä kerran ollaan käyty salissa... Ja niin, oli se koripallon heittelykisa. Ei oltu siellä.” (3C)*

Tyttöjen mukaan he olivat useammin salissa 7.luokalla kuin 8.luokalla. Tytöt olivat heitelleet 7.luokalla salissa koripalloa ja roikkuneet köysissä. Tytöt kokivat olleensa alakoulussa välitunneilla fyysisesti aktiivisempia kuin nyt yläkoulussa, koska alakoulussa ei välitetty, mitä muut oppilaat ajattelivat tai vaikka siitä, että housut likaantuivat koulupäivän aikana. Liikunta-aktiivisuuden väheneminen siirryttäessä alakoulusta yläkouluun on todettu myös aiemmin tehdyissä tutkimuksissa (Aira ym. 2013; Currie ym. 2012, 129–132; LIKES 2013; Turpeinen ym. 2015; Yli-Piipari ym. 2009).

*”Pelattiin pelejä ja kun oli pakko olla ulkona, ni sit oli pakko leikkiä et pysy lämpimänä.”(2A)*

Tyttöjen mukaan alakoulussa kaikki välitunnit olivat pakollisia ulkovälitunteja. Tytöt kertoivat pelanneensa alakoulussa erilaisia pelejä kuten jalkapalloa, leikkineensä muun muassa hippaa, keinuneensa, hyppineensä hyppynarulla ja kiipeilleensä rekkitelineissä välituntien aikana. Turpeisen ym. (2015) mukaan esimerkiksi pallopelien pelaamisessa oli merkittävä ero alakoululaisten ja yläkoululaisten välillä. Alakoulussa pallopelejä pelasi vielä yli puolet oppilaista kun taas yläkoulussa enää vajaan 20% oppilaista ilmoitti pelaavansa pallopelejä välitunneilla.

Tytöt pelasivat yläkoulussa joka luokka-asteella poikia huomattavasti vähemmän pallopelejä. (Turpeinen ym. 2015.) Myös kokonaisuudessaan yläkouluikäiset tytöt liikkuvat vähemmän välitunneilla kuin samanikäiset pojat (Biddle ym. 2011).

## 5.2 Välituntiliikunnan aktivointi ja sen toteutuminen tutkimuksen aikana

Tässä tutkimuksessa kävi ilmi, että kuukauden ajan kestävä välituntiliikunnan aktivointi innosti 8.luokkalaisia tyttöjä liikkumaan hieman enemmän kuin tutkimuksen alussa. Kuukauden aikana tyttöjen kävelymäärä lisääntyi hieman ensimmäisten viikkojen aikana, mutta palasi loppuviikkojen aikana samalle tasolle kuin mitä se oli ennen tutkimusta. Yhdeksästä haastattelusta tytöstä yksi liikkui tutkimuksen lopussa enemmän kuin tutkimuksen alussa. Hän oli jo tutkimuksen alussa välitunneilla muita tyttöjä hieman fyysisesti aktiivisempi.

Ensimmäisen haastattelun lopussa pyysin tyttöjä suunnittelemaan itselleen välitunneille fyysisistä aktiivisuutta sisältävää toimintaa seuraavan kuukauden ajaksi. Oppilailla oli mahdollisuus käyttää suunnittelun pohjana tuomaani materiaalipankkia, jossa oli sanoja erilaisista fyysisen aktiivisuuden muodoista ja liikuntavälineistä. Kaikki ryhmät valitsivat materiaalipankista liikuntamuodoksi kävelyn ja motiivointivälineeksi Sports Tracker -sovelluksen, johon tallentui kuljettu matka ja aika. Tytöt suunnittelivat kävelevänsä välitunneilla enemmän kuin sillä hetkellä kävelivät ja keräävänsä kävelykilometrejä Sports Tracker -sovellukseen. Sovellus löytyi jo tutkimuksen alkuhetkellä seitsemän tytön puhelimesta. Tytöt olivat käyttäneet sovellusta aiemmin vapaa-ajan liikunnan parissa. Tyttöjen tarkoitus oli haastaa ryhmässä toisensa ja mahdollisesti myös muita koulukavereitaan kuukauden ajaksi kävelykilpailuun, jossa eniten kilometrejä koulupäivien aikana kerryttänyt oli voittaja. Kävelykilometrien kerryttäminen ryhmässä oli tyttöjen mielestä motivoivaa, koska silloin syntyy ajatus, että joukkuetta ei jätetä. Tyttöjen suunnitelma oli kävellä joka päivä vähintään yhdellä välitunnilla. Suunnitteluvaiheessa tytöt olivat innoissaan, mutta epäilivät sitä, muistavatko laittaa sovelluksen päälle lähtiessään välitunneille. Toisessa haastattelussa kävi ilmi, että kaikki haastateltavat tytöt olivat kävelleet intervention ensimmäisellä viikolla hieman enemmän kuin ennen aktivointia.

*”Muistettiin, et nyt tehään tää ja sit laitettiin päälle ja alettiin käveleen käytävillä.”(3B)*

Yksi tyttö erottui haastateltavien joukosta, koska hän oli kävellyt ja liikkunut muilla tavoin enemmän intervention aikana kuin ennen tutkimusta. Kävelyn lisäksi tyttö oli osallistunut kavereiden kanssa koulun sisäportaisissa juoksukisoihin, kulkenut ympäri koulua tapaamassa kavereitaan ja tehnyt voltteja koulun käytävällä. Yhteistä tutkimukseen osallistuneilla tytöillä oli se, että he eivät olleet muistaneet laittaa Sports Tracker -sovellusta päälle välituntien alkaessa. Kun tytöt kävelivät välitunneilla, he kävelivät yksin tai yhdessä kavereiden kanssa ympäri koulua käytävillä tai koulun pihassa. Syysloman jälkeen yhteydenottoni oli hetkellisesti innostanut heitä kävelemään välitunneilla aktiivisemmin, mutta tyttöjen mukaan kävelyaktiivisuus palasi loppuviikkojen aikana samalle tasolle kuin mitä se oli ennen tutkimusta. Rantalan (2007) tulokset olivat samanlaisia. Seinäjoen yhteiskoulun pihan kunnostamisen jälkeen yli puolet tutkimukseen osallistuneista tytöistä ilmoitti edelleen suosituimmaksi välitunninviettotavakseen istuskelun ja oleskelun, vaikka kokonaisuudessaan välitunti liikunta hieman lisääntyi koulupihaan lisättyjen liikuntapaikkojen ja -välineiden myötä (Rantala 2007, 45–47).

### **5.3 Fyysisen aktiivisuuden mahdollistavat tekijät välitunneilla**

Tämän tutkimuksen perusteella 8.luokkalaisten tyttöjen fyysistä aktiivisuutta mahdollistaviin tekijöihin lukeutui oppilaan oma asenne, yksilö ryhmän jäsenenä, kaverit sekä koulun toimintaympäristöön liittyvät asiat kuten välineet, paikat ja käytännöt. Yhteisöllisyys ja kavereiden kanssa yhdessä tekeminen korostui tyttöjen haastatteluvastauksissa säännöllisesti.

*Oppilaan oma asenne.* Tässä tutkimuksessa kävi ilmi, että yksi 8.luokkalaisten tyttöjen fyysistä aktiivisuutta lisäävä tekijä oli oppilas itse. Tyttöjen mukaan välitunnilla liikuttiin, jos oli pirteä ja iloinen mieli. Pirteä mieli syntyi monesta eri syystä kuten hyvin nukutusta yöstä tai jostain iloisesta tapahtumasta päivän aikana. Liikkumista lisäävänä tekijänä tässä tutkimuksessa nousi esiin kyky liikkua välitunneilla kavereiden kanssa niin, että huumori oli tekemisessä mukana. Itseironia mahdollisti koulun yleisissä tiloissa liikkumisen, koska silloin liikkumista ei nähty niin nolona.

*”Jos sä teet yksin sillee tosissaan, mut jos sä teet kavereiden kans vaikka kisana, ni sit ihmiset ei välitä. Aika usein vaikka joku tyttöporukka istuu ruokapöydässä ja ne laittaa musiikin*



*soimaan. Ja joku saattaa nousta tuolille tanssimaan. Ku ne ei tosissaan tanssi, ni ei ihmiset ajattele, et vähän toi on tyhmä. Jos siinä on huumori mukana ja niin ku itseironiaa.”(2A)*

Myös oppilaan oma asenne ja itsetunto olivat yksi ratkaisevista tekijöistä siinä, ryhdyttiinkö esimerkiksi tanssimaan tai juoksemaan välitunneilla muiden nähden. Se, välittikö muiden mielipiteistä ja katseista, vaikutti osaltaan siihen, oliko välitunneilla fyysisesti aktiivinen vai ei. Nuori hakee vertaisryhmästä ystävyyslisäksi myös itsetunnon kohotusta ja hyväksytyksi tulemisen tunnetta, jolloin ryhmän säännöt ja toimintakulttuuri ohjaavat yksilön toimintaa fyysisesti aktiiviseen tai passiiviseen suuntaan (Nurmi 2012, 31; Rantala 2007, 13, 18–21). Kaikki haastatteluihin osallistuneet tytöt kokivat tärkeäksi nähdä kavereitaan välitunneilla. Halu kavereiden tapaamiseen aktivoi tyttöjä kävelemään ja juoksentelemaan ympäri koulua välitunneilla, jos osa kavereista oli eri luokalla.

*”Mulla on useita kavereita eri luokilla niin mä oon juoksennellu niitten välissä.”(2A)*

Liikkuminen kavereiden luo oli tyttöjen mukaan luonnollinen toiminto välitunnilla, koska kavereiden näkeminen oli yksi tärkeimpiä tapahtumia koulupäivän aikana.

*Yksilö ryhmän jäsenenä.* Yleisimmin 8.luokkalaisten tyttöjen fyysistä aktiivisuutta välitunneilla mahdollisti yksilö ryhmän jäsenenä. Yksilö ryhmän jäsenenä tarkoitti tässä tutkimuksessa fyysistä aktiivisuutta lisäävänä tekijänä sitä, että suurempi liikkumisen määrä välitunneilla oli sidoksissa siihen, että oppilaalla oli koulussa kavereita. Tyttöjen mukaan liikkuminen välitunneilla oli sosiaalisesti hyväksyttävämpää, jos liikkui kavereiden kanssa. Tytöt kokivat liikkuvansa enemmän välitunneilla silloin, kun heidän kaveriporukassaan oli liikunnasta pitäviä kavereita, jotka ehdottivat liikunnallisia aktiviteetteja välitunneilla. (Jarasto & Sinervo 1999, 89–90, 187; Nupponen, Aittasalo & Paronen 2014; Rajala ym. 2014.)

*”Joo me ollaan mun kavereiden kanssa ja mä voin olla sillee, et otetaanko juoksukisa ja ne on, et joo, otetaan vaan.”(2A)*

Erilaiset roolit kouluyhteisössä saattoivat olla välituntiliikuntaan aktivoivia. Esimerkiksi liikuntavaksit kokivat, että heidän täytyi näyttää urheilulliselta ollessaan vastuuvuorossa. Silloin he pompottelivat palloa tai hyppivät paikallaan. Liikuntavaksit oppilaita, jotka vapaaehtoisesti ohjaavat ja suunnittelevat välituntitoimintaa. (LIKES 2009, 3.) Tyttöjen haastatteluvastauksista välittyi nuorisokulttuuriin liittyviä ilmiöitä, kuten eri luokka-asteella olevien oppilaiden asema kouluyhteisössä. Oppilaskulttuurit ja sosiaaliset hierarkiat oppilaiden keskuudessa ovat

vallalla erityisesti välitunneilla. (Rajala ym. 2014.) Koska tyttöjen mukaan yhdeksäsluokkalaisilla oli nuorten keskuudessa enemmän sanomattomia vapauksia tehdä asioita välitunneilla kuin esimerkiksi seitsemännellä luokalla, heillä oli mahdollisuus myös liikkua välitunneilla vapaammin.

*”Mun mielestä kasi ysi luokalla on sillee rennompi, ku ei ne seiskat ala sillee, ku ne on uudessa koulussa. Ei kukaan välitä varsinkaan mitä ysiluokkalaiset tekee.”(2A)*

Tässä tutkimuksessa ei selvinnyt se, liikkuivatko kahdeksäsluokkalaiset tai yhdeksäsluokkalaiset tytöt todellisuudessa enemmän kuin esimerkiksi seitsemäsluokkalaiset, mutta tyttöjen mielestä he olisivat voineet liikkua niin halutessaan.

*Koulun toimintaympäristö.* Tämän tutkimuksen mukaan koulun tilat mahdollistivat liikkumisen välitunneilla (Rajala ym. 2010, 12; Sallis ym. 1997, 1–4). Yksi tytöistä juoksi kavereiden kanssa portaissa kilpaa ja teki voltteja kavereiden avustuksella koulun käytävillä. Koulun toimintakäytännöt ja koulupäivän organisointi vaikuttivat myös välituntien fyysisen aktiivisuuden määrään. Tytöt kokivat kävelevänsä enemmän päivän aikana silloin, kun oppitunnit järjestettiin luokissa, jotka olivat kaukana toisistaan. Haastatteluissa mainittiin useaan otteeseen, että siirtyminen luokasta toiseen aktivoi tyttöjä kävelemään koulun käytävillä ja portaissa. Järjestetyt liikuntavälitunnit aktivoivat joskus tyttöjä liikkumaan välitunneilla. Pääsääntöisesti liikuntavälitunneilla salissa liikkuivat pojat, mutta liikuntavälitunteja järjestävät tytöt olivat välillä mukana pomottelemassa jalkapalloa tai heittelemässä koripalloa. Koulun aulassa ollut pingispöytä oli aktivoinut sekä tyttöjä että poikia pelaamaan välitunneilla vaikka pelivuoroa oli pitänyt jonottaa. Tyttöjen mukaan pingispöytä oli viety pois, koska pallot olivat koko ajan rikki. Koulun liikuntasali oli välitunnilla eniten käytössä tytöillä silloin, kun ulkona satoi ja ulkovälitunti pidettiin sisällä. Tytöt pallottelivat, temppuילוivat patjalla tai harjoittelivat tanssiesityksiä.

*”Niin, koska kaikkien on pakko olla ulkona tai sit siellä salissa ja ne valitsee mieluummin et salissa, kun siellä sateessa ulkona. Sali on ollu ihan täynnä..”(2B)*

Tytöt kokivat musiikin aktivoivan liikkumaan heitä itseään mutta myös muita oppilaita. Esimerkiksi koulun ruokalassa yksi tytöistä oli laittanut musiikin soimaan ja pöydän ympärillä olleet tytöt innostuivat tanssimaan ryhmässä. Tytöt pohtivat, että jos musiikki kuuluisi koko koululle, oppilaat mahdollisesti aktivoituisivat välitunneilla liikkumaan enemmän. Parhaat

välitunnit yläkoulussa olivat olleet tyttöjen kokemuksen mukaan seitsemännen luokan liikuntavälitunnit, koska silloin salissa soi musiikki ja siellä oli silloin enemmän aktiviteetteja kuin kahdeksannella luokalla. (Haapala ym. 2014b.) Tytöt pallottelivat sulkapalloa, ja heiluivat köysillä, koska se oli heidän mielestään hauskaa. Koulun liikuntasali ja siellä olleet aktiviteetit innostivat seitsemännellä luokalla tyttöjä liikkumaan, koska se oli uusi juttu. Alakoulussa pakollisten ulkovälituntien takia tytöt eivät olleet viettäneet välituntejaan aiemmin liikuntasalissa. Liikuntavaksien järjestämä viikon kestävä koripalлотurnaus oli jäänyt myös tyttöjen mieleen mieluisana välituntina, mutta se oli innostanut tyttöjä vain katsomoon istumaan ja kannustamaan poikia. Tytöt olivat sitä mieltä, että tanssikilpailu olisi innostanut tyttöjä mukaan liikkumaan, koska koulussa moni harrasti tanssia.

*”Parhaat välkät oli seiskalla ne aamuvälkät tai se pitkä, ku me mentiin aina joka aamu sinne saliin, palloiltiin kaikkii ja pelattiin sulkapalloo. Se oli mun mielestä hauskaa.”(3B)*

Tärkeä oli, että liikunnan intensiteetti oli matala, koska silloin ei tullut hiki. Muun muassa koulun yhteiset teemapäivät kuten catwalk-tapahtuma ja kummituskäytävä olivat jääneet tyttöjen mieleen innostavina liikuntavälitunteina. Catwalk-tapahtumassa tytöt pukeutuivat pojiksi ja pojat tytöiksi muotinäytöksiä varten. Kummituskäytävä oli kävelyä varten ja matkalla tapasi kävelijöitä säilytteleviä hahmoja. Tapahtumat järjestettiin opettajien ja oppilaskunnan toimesta. (Asanti 2013.) Myös alkusyksyn lämpimät säät olivat innostaneet tyttöjä kävelemään ja pelaamaan koripalloa tyttöporukassa koulun pihalla iltapäivän pakollisella välitunnilla. Liikkumisen mahdollisti silloin tyttöjen mukaan se, että ulkovälitunnin jälkeen oli yksi tunti koulua jäljellä, jonka jälkeen pääsi kotiin suihkuun.

#### **5.4 Fyysisen aktiivisuuden estävät tekijät välitunneilla**

Tässä tutkimuksessa fyysisen aktiivisuuden estäviksi tekijöiksi välitunneilla 8.luokkalaisilla tytöillä nousi yksilön omat tarpeet, kouluyhteisön vaikutus, ulkonäkö ja koulun toimintakulttuuri. Yleisimmäksi välituntiliikunnan esteeksi haastatteluissa nousi se, että kavereiden kanssa juttelua ja ”hengailua” pidettiin houkuttelevampana kuin liikkumista.

*Oppilaan omat tarpeet.* Tyttöjen mielestä välituntien aikana liikkumista estivät motivaation puute, kyllästyminen järjestettyihin liikunta-aktiviteetteihin ja väsynyt olotila. Väsymys, ki-

peä olotila ja fyysinen vamma olivat myös esteenä välitunti liikunnalle. Aikuistuminen nousi esiin tyttöjen vastauksissa siten, että yläkoulussa ollaan kypsempinä eikä silloin voi leikkiä hippaa. Halu olla rauhassa opettajilta ja halu hengata kavereiden kanssa korostuivat tyttöjen vastauksista. (Jago 2011; Nurmi 2012, 31.)

*”No jos ei vaan jaksaa. Pojilla on energiaa, ni ne jaksaa. Meidän pitää herätä aikasin meikkaan ja laittaaan.” (2C)*

*”Ala-asteella oli aika paljon kivempaa, ku voi leikkiä, juosta ja tehdä kaikkee, mut sit yläasteella tuntuu sillee, et on enemmän kypsempi, eikä jaksaa enää leikkiä niinku ala-asteella, ku halua olla rauhassa.” (3B)*

Haastatteluista kävi myös ilmi, että tytöt kokivat olevansa varovaisempia kuin pojat ja siksi jättäytyivät pois välitunneilla järjestetyistä peleistä. Erityisesti murrosikäiset tytöt eivät halua mennä mukaan yhteispeleihin, koska silloin he ovat alttiina epäedullisille tuntemuksille kuten epäonnistumiselle ja nolatuksi tulemiselle (Rantala 2007, 71). Liikuntavälitunneilla tytöt lähinnä seisoskelevat ja juttelivat salissa, kun pojat pelasivat. Myös ulkovälitunneilla pojat hakivat liikuntavälineitä aktiivisemmin kuin tytöt vaikka välineet olivat kaikkien saatavilla. Aiemmissakin tutkimuksissa on todettu liikuntakäyttäytymisessä olevan eroja sukupuolten välillä (Aira ym. 2013; Laakso ym. 2008; Liukkonen ym. 2014) kuten esimerkiksi se, että pojat osallistuivat liikunta- ja pallopeleihin selvästi enemmän kuin tytöt (LIKES 2013, 44–47).

*Kouluyhteisö vaikutus.* Tyttöjen haastatteluvastauksista välittyi heidän omaksumansa mieli-kuva siitä, miten yläkoulussa eri luokka-asteilla tulee välitunneilla toimia. Sosiaalinen kontrolli näkyi tyttöjen mukaan siinä, että seitsemännellä luokalla ei uskalleta välitunneilla liikkua, koska silloin ei vielä tiedetä, mikä on noloa ja mitä saa tehdä, mutta kahdeksannella luokalla on hieman rennompaa. (Aho & Laine 2002, 150) Yhdeksäsluokkalaiset voivat olla välitunneilla vapaammin, koska heidän tekemisiinsä ei haastateltavien tyttöjen käsityksen mukaan alemmalla asteella olevat oppilaat puutu. Tytöt kokivat, että välitunnilla liikkumisen esteenä olivat liikuntaan osallistumattomat kaverit ja liikkumisen nolous.

*”Olis se vähän outoo, jos yhtäkkiä oltais sillee, et ollaan hippaa.” (3A)*

*”Kaikki alkaa sillee tuijottaan, et oottepas lapsellisia.” (3B)*

Yksin välitunneilla liikkuminen oli noloa, mutta ryhmässä huumorilla höystetty liikkuminen oli hyväksytympää. Tytöt istuivat ja seisoskelivat välitunneilla mieluummin kuin liikkuivat, koska silloin välttää muiden tuijotuksen ja nolostumisen. (Kiilakoski 2012, 8–13; Rajala ym. 2014.) Tyttöjen mukaan puhelimen käyttö välitunneilla vähensi liikkumista, koska puhelimella viestiteltiin kavereiden kanssa, kuunneltiin musiikkia ja otettiin yhdessä kuvia sekä videoita. Puhelimen käyttö oli tärkeä osa oppilaiden välillä tapahtuvaa sosiaalista kanssakäymistä ja vuorovaikutustilanteita.

*Ulkonäkö.* Tässä tutkimuksessa nousi esiin välituntiliikunnan estäviksi tekijöiksi ulkonäköön ja hygieniaan liittyvät asiat kuten liikuntaan epäsojivat vaatteet ja hikoilu. Tytöt kertoivat haastattelussa, että koska kouluun tultiin meikattuina ja hiukset laitettuina, hikoilua vältettiin välitunneilla. Myös Rantala (2007, 71) raportoi omassa tutkimuksessaan yläkouluikäisten tyttöjen pukeutumisen, kauneusihanteiden ja hikoilemisen välttämisen vaikuttavan tyttöjen halukkuuteen liikkua välituntisin.

*”Ei halua, et tulee kuuma. Jos tulee kuuma, niin ei halua haista hielle sit tunnilla. Eikä ehi suihkuun.” (1A)*

Tytöt käyttivät yläkoulussa pääosin kapeita farkkuja. Tytöt kokivat farkuilla liikkumisen epämiellyttävänä eikä juokseminen joustamattomilla housuilla innostanut. Yksi haastateltavista kertoi välttelevänsä vauhdikasta liikuntaa välitunneilla joustamattomissa housuissa, koska kerran aikaisemmin hänen farkkunsu olivat repeytyneet liikuntavälitunnilla koripalloa pelatessa. Verryttelyhousuja pidettiin vain silloin, jos samana päivänä oli liikuntatunti. Tytöt mainitsivat, että pojat pitivät verryttelyhousuja koulussa huomattavasti useammin kuin tytöt. Kaikki haastateltavat olivat pukeutuneet alakoulussa pääsääntöisesti verryttely- tai toppahousuihin, mikä oli mahdollistanut osaltaan välituntiliikkomisen. Tyttöjen mukaan alakoulussa ei välitetty vaikka farkut likaantuivat, mutta yläkoulussa ei voi olla likaisilla housuilla. Liikuntavälitunneille ei vaihdettu erikseen liikuntavaatteita, koska siihen ei ollut aikaa eikä motivaatiota.

*Koulun toimintakulttuuri.* Tytöt kokivat opettajien kieltojen ja rajoitusten sekä koulupäivän rakenteen vaikuttavan osaltaan siihen, että välitunneilla ei liikuttu aktiivisesti. Tyttöjen mukaan opettajat kielsivät käytävällä juoksemisen ja kehottivat oppilaita rauhoittumaan. Opettaja oli myös koulun pihalla pyytänyt tyttöjä lopettamaan juoksentelun liukastumisvaaran takia. Tytöt kokivat varoittelun turhauttavaksi, eivätkä juoksennelleet enää seuraavalla välitunnilla. Vaikka koulupäivään kuului yksi ulkoliikuntavälitunti iltapäivällä, sää ei noussut esiin mis-

sään haastattelussa fyysistä aktiivisuutta estäväksi tekijäksi. Tähän vaikutti osaltaan se, että ulkovälitunti oli siirretty usein sisätiloihin, jos ulkona satoi vettä tai oli kova pakkanen. Tosin yhdessä haastattelussa tytöt mainitsivat, että alkusyksyn lämpimät säät olivat innostaneet heitä kävelemään ja pelaamaan koripalloa tyttöporukassa koulun pihalla iltapäivän pakollisella välitunnilla. Tyttöjen mukaan ulkovälitunnit vietettiin pääasiassa sääolosuhteista riippumatta seisten koulun etuosassa jutellen kavereiden kanssa. Tässä tutkimuksessa kävi ilmi, että opettajien ja oppilaskunnan organisoima 30 minuutin sisäliikuntavälitunti aamupäivällä ei kannustanut 8.luokkalaisia tyttöjä liikkumaan, koska saman välitunnin aikana tarjottiin aamupalaa. Tytöt söivät kyseisellä välitunnilla aamupalan tai oleskelivat ruokalassa yhdessä kavereiden kanssa, jotka söivät aamupalaa. Myös oppilaskunnan jäseniä ja liikuntavakseja näkyi tyttöjen mukaan liikuntavälitunnilla useammin ruokalassa istumassa tai seisomassa kuin salissa liikkumassa. Myöskään kouluun ei tultu aikaisemmin klo 9.30–10 sijoittuvan liikuntavälitunnin takia, jos koulu alkoi vasta kymmeneltä.

*”Oon mä käyny pari kertaa kattoon, mut en oo ollu siellä. En mä oo huomannu, et siellä olis ollu jotain, mikä olis kiinnostanu mua.” (1A)*

Tässä tutkimuksessa selvisi, että tytöille on muodostunut tietynlainen välituntien viettotapa, johon ei säännöllisesti kuulu fyysinen aktiivisuus. Oppitunnin päätyttyä tytöt joko jäivät luokkakavereidensa kanssa käytävälle ”hengaillemaan” ja juttelemaan tai lähtivät etsimään rinnakkaisluokalla olevia kavereitaan. Kavereiden näkemistä ja heidän kanssaan juttelemista pidettiin houkuttelevampana kuin liikkumaan lähtemistä. Yläkouluiässä tapahtuvaan liikuntaaktiivisuuden vähenemiseen vaikuttaa esimerkiksi sosiokulttuuriset ja psykologiset tekijät kuten kavereiden mielipiteet sekä muuttuvat sosiaaliset odotukset ja kiinnostuksen kohteet. (Aira ym. 2013, 17; Loucaides ym. 2009; Ridgers ym. 2007.) Yksi tyttö poikkesi joukosta siten, että hän järjesti kavereiden kanssa välillä porrasjuoksukilpailuja välitunneilla. Tytön mukaan juoksukilpailujen järjestäminen vaatii jonkun henkilön kaveriporukasta, joka asiaa ehdottaa ja sen, että muut suostuvat ehdotukseen. Haastatteluissa nousi yleisesti esille se, että välituntien viettotapa määräytyy kaveriporukan yhteispäätöksestä. Liikunnallisempien välituntien toteutuminen yläkouluissa vaatii toimintakulttuurin ja -tavan muutosta, eikä se tapahdu hetkessä. (Aira, Turpeinen & Laine 2015, 1–19; Asanti 2013; Orjala 2005, 74–75.)

## 5.5 Tyttöjen välituntitoiminnot tutkimuksen lopussa

Tämän tutkimuksen lopussa tehdyissä pienryhmähaastatteluissa 8.luokkalaiset tytöt kertoivat istuvansa tai seisovansa suurimman osan välitunneilla vietetystä ajasta (Rajala 2014; Rantala 2007, 45–47; Turpeinen ym. 2015). Tytöt viettivät koulupäivään sisältyvät välitunnit lähes samaan tyyliin päivästä riippumatta.

*”Ei oikein mikään välkkä oo erilainen, muuta ku ulkovälkkä, ku sillon ollaan ulkona. Mut sillonkin me vaan seisotaan ja jutellaan.” (3A)*

Kuukauden kestänyt tyttöjen aktivointi välituntiliikuntaan ei muuttanut merkittävästi tyttöjen käyttäytymistä välitunneilla. Kavereiden tapaaminen ja heidän kanssaan yhdessä oleminen olivat tyttöjen mielestä välituntien tärkein toiminto niin tutkimuksen alussa kuin tutkimuksen päätyttyäkin (Jarasto & Sinervo 1999, 89–90, 187; Nupponen ym. 2014; Rajala ym. 2014).

*”Kavereiden kanssa hassutellaan ja sit puhutaan vakavemmista asioista, jos nyt on semmosia. Ei niistä voi puhua, jos kaikki välkät liikkavälkkiä.” (2A)*

*Liikuntavälitunti.* Tytöt kertoivat istuvansa aamun 30 minuuttia kestäväällä liikuntavälitunnilla usein ruokalassa aamupalaa syöden. Kaikki tytöt eivät syöneet aamupalaa vaan he viettivät aikaa aamupalaa syövien kavereiden seurassa. Vaikka liikuntavälitunneilla oli tarkoitus mennä saliin liikkumaan, tytöt saattoivat unohtua viettämään aikaa totutussa paikassa eivätkä kertomansa mukaan siksi muistaneet mennä saliin.

*”Tuli vähän öö, me hengattiin vähän liikaa muitten kaa tossa ruokalassa.” (3B)*

Koska saliin järjestettyihin liikunta-aktiviteetteihin ei tyttöjen mukaan ollut pakko osallistua, välitunti käytettiin joskus myös läksyjen tekemiseen tai kokeeseen lukemiseen.

*”Mä en ikinä tee kotona läksyjä. Mä en oikein kerkee tehdä niitä, kun on harjoituksia.” (1B)*

Haastateltavista tytöistä kaikki olivat käyneet kuukauden aikana vähintään kerran salissa katsomassa, mitä toimintaa siellä oli järjestetty. Salissa oli kuukauden aikana ollut mahdollisuus pelata esimerkiksi sählyä, koripalloa tai jalkapalloa omatoimisesti. Matolla oli saanut tehdä vapaavalintaisia voimisteluliikkeitä. Tytöt olivat kuitenkin seisseet salissa kavereiden kanssa jutellen ja katsoneet, mitä muut oppilaat salissa tekivät. Se oli ollut heidän mielestään muka-

vaa, koska sai vaan olla ja hengata rauhassa (Palovuori ym. 2012; Ramstetter, Murray & Garner 2010). Yksi tyttö, joka oli välillä järjestämässä liikuntavälitunteja, kertoi pompotelleensa salissa palloa muutamana päivänä. Tytöt olivat yhtä mieltä siitä, että pojat olivat salissa fyysisesti aktiivisempia kuin tytöt. (Nurmi 2012, 31; Rajala ym 2014; Rantala 2007, 13, 18–21.)

*”No kun pojat pelaa niitä pallopelejä mieluummin ja pelaa toisten poikien kanssa. Tytöt on niinku puhelimella ja juoruaa.” (2A)*

*”Tunnilla ei saa hirveesti jutella, niin välkällä saa päästää kaikki ulos.” (3B)*

Muutaman kerran tytöt olivat harjoitelleet omaehtoisesti koulun käytävillä itsenäisyyspäivän tanssiaisia varten, jotka järjestettiin koulun aulassa. Tytöt toivoivat lisää tilaa käytäville tanssiharjoituksia varten.

*”No en mä ny tarkoita, et sillee jotain tanssilattiaa ja parkettia ja siihen kaikki tanssimaan rivitanssia, mutta semmosta, et ne käytävät ei olis niin ahtaat.” (2A)*

*Ruokailuvälitunti.* Ruokailuvälitunti työillä kului kokonaan ruokaa jonottaessa, sitä syödessä ja pöytäseurueen kanssa jutellessa. Ruokailun jälkeen tytöt siirtyivät yhdessä kävellen luokkakavereiden kanssa seuraavalle oppitunnille.

*”En mä usko, että mulla olis yhtä paljon kavereita, jos mä vaan yksin juoksentelisin pihalla.” (2A)*

*Iltapäivän välitunti.* Tutkimuksen alussa 15 minuuttia kestävä välitunti iltapäivällä järjestettiin ulkona, mutta syyslomasta lähtien oppilaat saivat jäädä tyttöjen kertoman mukaan kyseisellä välitunnilla sisälle. Tytöt kertoivat haastatteluissa, että he siirtyivät välitunnin aikana yhdessä kavereiden kanssa luokan eteen käytävälle odottamaan seuraavan oppitunnin alkua ja juttelemaan. Välillä seuraava oppitunti oli viereisessä luokassa ja fyysistä aktiivisuutta ei tullut juuri lainkaan. Kun tytöt olivat siirtyneet luokan eteen, he asettuivat istumaan joko lattialle tai penkeille. Silloin, kun seuraavalla oppitunnilla oli esimerkiksi liikuntaa jossain muualla kuin koulun liikuntasalissa, välitunti kului kävellessä liikuntapaikalle.

*”Välillä mä oon kävelly ympäri koulua, ku ei oo muutakaan tekemistä. Yksin tai kavereiden kans. Se riippuu.” (2B)*



Tyttöjen mukaan heidän koulussa monet tytöt harrastivat joko joukkuevoimistelua, cheer-leadingiä tai jotain tanssilajia ja joskus oppilaat innostuivat tekemään voimisteluliikkeitä koulun käytävillä. Ryhmän kanssa yhdessä oleminen loi yhteenkuuluvuuden tunnetta ja oli mukavaa aikaa niin temppujen tekijöille kuin myös hetkessä mukana olijoille. (Aho & Laine 2002, 150–151; Haapala ym. 2014b; Rajala ym. 2014.)

*”Meidän luokkalaiset oli melki kaikki kattomassa. Ei ny mitään taiteellisii volttei, mut tollasii vaan. Ei muut lähteny mukaan, vaan ne oli enemmänkin kattomassa mua, kuinka tyhmältä mä näytin ja tälle.” (2A)*

*”Joo se oli hauskaa! Olin katsomassa... En olis halunnu tehdä voltteja, ku ehkä se on kivempaa se kun on siinä porukassa.” (2B)*

Yksi tutkimuksessa mukana olleista tytöistä kertoi, että he olivat hänen kavereidensa kanssa keksineet juosta muutamana päivänä kilpaa portaissa. Hän oli innostunut porrasjuoksusta ollessaan ensin muutamana päivänä tuomarina kyseisessä kilpailussa.

Haastatteluissa pohdimme yhdessä tyttöjen kanssa mahdollisuutta lisätä välituntiliikuntaa sillä, että kaikki välitunnit olisi pakko viettää ulkona koulun alueella. Tytöt eivät innostuneet siitä ajatuksesta.

*”Jos pitäis mennä joka välkkä ulos ja sillei, ni en mä oikeesti tulis kouluun, jos olis sellanen.” (1B)*

*”No mun osalta ei muuttuis mikään vaikka pitäis olla ulkona. Mut jos tulis porukkaa pelaan jalkapalloo... mut en mä muuten tekis mitään. Juttelin ja seisoin.” (1A)*

Huomattavaa 8.luokkalaisten tyttöjen fyysisen aktiivisuuden lisääntymistä välituntien aikana ei tässä tutkimuksessa saavutettu. Tutkimuksen alussa tytöt suunnittelivat kävelevänsä välitunneilla, mutta tutkimuksen lopussa tehdyissä haastatteluissa kävi ilmi, että kävelyn määrä ei ollut lisääntynyt kenenkään tutkimukseen osallistuneen tytön kohdalla merkittävästi. Tyttö, joka liikkui välitunneilla tutkimuksen alussa hieman enemmän kuin muut tutkimukseen osallistuvat, oli lisännyt hieman fyysistä aktiivisuuttaan tutkimuksen aikana. Tämän tutkimuksen perusteella ei voida todentaa sitä, että hänen fyysisen aktiivisuuden määrän lisääntyminen välitunneilla johtui tässä tutkimuksessa toteutetusta liikunta-aktiivinnista. Tämä tutkimus osoitti, että kuukauden ajan kestävä yksittäinen yläkouluikäisten tyttöjen välituntiliikunnan

aktivointi oli lyhyt aika siihen nähden, että muuttamisen kohteena olisi pitänyt olla koko koulun toimintakulttuuri (Aira ym. 2012, 7–10; Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille 2008, 6; Orjala 2005, 74–75).

## 6 POHDINTA

### 6.1 Tutkimustulosten tarkastelua

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää kahdeksaluokkalaisten tyttöjen käsityksiä välituntiliikunnasta ja löytää syitä tyttöjen liikkumisen ja liikkumattomuuden takana. Tutkimuksessa pyrin aktivoimaan tyttöjä fyysiseen toimintaan välitunneilla kehottamalla heitä suunnittelemaan haluamaansa välituntitoimintaa kuukauden ajaksi. Haastatteluissa halusin selvittää, olivatko aktivointitoimenpiteet positiivisessa yhteydessä tyttöjen välituntitoimintaan.

Tyttöjen aktivointi välituntiliikuntaan osoittautui ennakko-oletusta haasteellisemmaksi. Tutkimuksen alussa oletin, että kun tytöt saivat itse suunnitella välituntiliikuntamuodon välitunneille, se vaikuttaisi tyttöjen fyysiseen aktiivisuuteen positiivisesti (Deci & Ryan 2000; Jago 2011; Nurmi 2012, 31). Aluksi tytöt olivat innoissaan kävelyn lisäämisestä välitunneille, mutta pidemmällä aikavälillä innostus laantui. Muistutin tyttöjä kerran kuukauden aikana kävelyn lisäämisestä, mutta se innosti vain hetkellisesti. Jäin pohtimaan sitä, että olisiko tyttöjen kävelyinnostus välitunneilla säilynyt pidempään, jos olisin kuukauden aikana ollut heihin enemmän kuin kerran yhteydessä ja kannustanut heitä keräämään kävelykilometrejä. Kun otin muutamaan tyttöön yhteyttä kahden viikon päästä kävelyhaasteen aloittamisesta, he kertoivat, että Sports Tracker -sovellus unohtui usein laittaa päälle välitunnille mentäessä. Tähän minun olisi pitänyt tarttua ja antaa tytöille apukeinoja, millä he muistaisivat laittaa sovelluksen päälle ja lähteä keräämään kävelymetrejä. Mietin, olisiko välituntiaktivointiin voinut yhteisen suunnittelun lisäksi kuulua välitarkastuksia, jolloin tytöt olisivat raportoineet minulle ja toisilleen kerrytyistä kävelykilometreistä sekä yleisesti tuntemuksista sekä kokemuksista kävelyhaasteeseen liittyen. Aktiivinen raportointi ja keskustelu olisi voinut pitää kävelyhaasteen paremmin mielessä ja madaltaa kynnystä rikkoo jo tavaksi tulleita välituntitoimintatapoja.

Tämä tutkimus osoitti, että 8.luokkalaisten tyttöjen aktivointi tutkimuksen alussa ja tutkimusjakson puolella välissä ei tuonut tavoiteltua fyysisen aktiivisuuden lisääntymistä välitunneille. Toimintatutkimuksessa tuotetaan uutta aineistoa ja sen pohjalta uutta tietoa vaikka aiottu käytännön muutokset eivät onnistuisikaan (Kuula 1999, 174). Yläkouluikäisten tyttöjen välituntiliikunnan lisääminen vaatii todennäköisesti säännöllisemmin aktiivisia toimenpiteitä motivaation säilyttämiseksi niin aikuisilta kuin oppilailta itseltään, jotta vakiintuneet välituntitoimin-

tatavat muuttuisivat. Välituntitoimintatavat olivat tämän tutkimuksen mukaan vakiintuneet kahdeksannella luokalla, mutta seitsemännellä luokalla vielä tunnustellaan yläkoulun välituntikulttuuria ja haetaan sosiaalisesti hyväksyttäviä toimintatapoja.

Liikunta-aktiivoinnin aloittaminen systemaattisesti yläkouluun tulleille oppilaille heti syyslukukauden alussa, voisi mielestäni olla mahdollisuus muokata välituntitoimintaa fyysisesti aktiivisemmaksi oppilaiden keskuudessa. Liikuntaan aktivointi tarkoittaa sitä, että nuoret otetaan mukaan välituntitoimintojen tai liikkumiseen liittyvien tapahtumien suunnitteluun ja toteutukseen. Jos aktivointi alkaisi heti seitsemännellä luokalla jatkuen peruskoulun päättymiseen saakka, fyysinen aktiivisuus saisi mahdollisesti vakiinnutettua asemaansa osana oppilaiden välituntitoimintaa. Toisaalta vaikka opettajat innostaisivat oppilaita osallistumaan välituntitoimintojen suunnitteluun ja liikkumaan välitunneilla heti lukuvuoden alusta lähtien, oppilaat altistuvat myös vertaisryhmän ja nuorisokulttuurin vaikutuksille. Kaverit ja koulun monet ryhmämuodostelmat määrittävät pitkälti, mitä koulussa voi tehdä ja liikkuminen välitunneilla pitkälti näyttäytyy kavereiden silmissä nolona. Myös oppilaan kokema oma sosiaalinen asema kouluyhteisössä on yhteydessä välituntitoimintojen suunnitteluhalukkuuteen ja liikkumiseen välitunnilla. (Kiilakoski 2012, 8–13; Rajala ym. 2014.)

Yläkouluikäisten tyttöjen välituntiliikunta on aiheena ajankohtainen ja aihe koskettaa jokaista yläkoulua. Valitsin yläkouluikäisten tyttöjen välituntiliikunnan pro gradu -tutkielmani aiheeksi, koska määrällistä tutkimusta siitä, kuinka paljon suomalaiset nuoret liikkuvat, löytyi paljon, mutta laadullista tutkimusta löytyy vähemmän (Aira ym. 2012, 29–35; Husu ym. 2011, 20–28). Halusin selvittää laadullisen tutkimuksen avulla määrällisten mittareiden tuottamien luku- ja prosenttiarvojen takana olevia tekijöitä välituntiliikkumiseen liittyen (Haapala ym., 2014a). Nykyiset tutkimukset antoivat viitteitä siitä, että yläkouluikäiset tytöt liikkuvat välitunneilla vähän (Rajala ym. 2012, 10; Rantala 2007, 45–47).

Tässä tutkimuksessa kävi ilmi, että fyysisen aktiivisuuden lisääminen 8.luokkalaisten tyttöjen välitunneille oli haastavaa, koska nuorten istuskeluun ja seisokeluun houkutteleva toimintakulttuuri oli vahva. Tässä tutkimuksessa selvisi, että fyysisen aktiivisuuden estäviä tekijöitä välitunneilla olivat oppilaan omat tarpeet, kouluyhteisön vaikutus, ulkonäkö ja koulun toimintakulttuuri. Yleisimmäksi välituntiliikunnan esteeksi nousi se, että kavereiden kanssa juttelua ja ”hengailua” pidettiin houkuttelevampana kuin liikkumista. Tyttöjen fyysistä aktiivisuutta mahdollistavia tekijöitä oli tämän tutkimuksen mukaan yksilön oma asenne, yksilö ryhmän

jäsenenä, kaverit sekä koulun toimintaympäristöön liittyvät asiat kuten välineet, paikat ja käytännöt. Tutkimuksen alussa ja lopussa tytöt viettivät välitunnit pääosin istuen tai seisten kaverien kanssa.

Tytöt pitivät välitunneilla tärkeämpänä ja mielekkäämpänä ohjaamattomia sosiaalisia hetkiä kuin ohjattua liikuntaa. Fyysisen aktiivisuuden lisääminen yläkouluikäisten tyttöjen välitunneille on haastavaa, koska yleisesti ottaen nuorten toimintakulttuuriin ei kuulu liikunta välitunneilla. Se, että fyysinen aktiivisuus saadaan hivutettua osaksi yläkouluikäisten tyttöjen toimintakulttuuria, on tällä hetkellä vielä iso haaste nuorten kanssa toimiville. Oppilaiden osallistaminen erilaisiin välituntiliikuntatoimiin on tärkeää, koska tätä kautta oppilas oppii yhteistyötaitoja ja vastuullisuutta sekä sosiaalistuu tähän yhteiskuntaan aktiivisesti toimivaksi osallistujaksi. Fyysiseen aktiivisuuteen kannustavan toimintaympäristön luomiseen kouluissa tuo haasteita sen moniulotteisuus eli sen sosiaalinen, psyykinen ja kulttuurinen luonne. Toimintaympäristö ohjaa nuoren toimintaa koulupäivän ajan ja on siksi hyvin olennainen osa opiskelua sekä oppimista. (Aira ym. 2012, 7–10; Asanti 2013; Orjala 2005, 74–75.) Mielestäni liikunta-alan ammattilaisten lisäksi myös nuorten vanhemmat ovat tärkeässä roolissa nuorten fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä, koska vanhemmat voivat omalla esimerkillään vaikuttaa nuoren ajatusmaailmaan ja heillä on arvokasta tietoa oman lapsen tarpeista sekä kiinnostuksen kohteista. Fyysisen aktiivisuuden lisääminen välitunneille on mielestäni tapahduttava nuorten ehdoilla niin, että aikuinen kuitenkin kasvatusroolissaan ohjaa nuorten toimintamalleja hyvinvointia edistävään suuntaan. (Asanti 2013; Jago 2011; Perusopetuksen opetussuunnitelma 2004, 18; Rajala ym. 2014.)

Mielestäni on tärkeää ottaa oppilaat mukaan toimintaympäristön suunnitteluun ja tekemiseen, koska se tuo oppilaalle autonomian ja hyödyllisyyden tunteen. (Haapala ym. 2014a; Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 28; Rantala 2007, 4–5, 41–51.) Haastatteluissa tytöt kertoivat saavansa osallistua välituntiliikunnan suunnitteluun ja toteutukseen, mutta se ei riittänyt motivoimaan tyttöjä säännölliseen fyysiseen aktiivisuuteen välitunneilla. Vaikka opettaja kokee antavansa oppilaalle mahdollisuuden osallistua omaehtoiseen toiminnan suunnitteluun, niin silti oppilas voi kokea oman osallistumisen olevan ulkopäin kontrolloitua, jolloin sisäinen motivaatio toimintaa kohtaan ei välttämättä ole tarpeeksi vahva toiminnan jatkumisen kannalta (Kiilakoski 2012, 8–13).

Välitunnit ovat koulupäivien keskellä oppilaille aikaa, jonka he voivat viettää tahtomallaan tavalla koulun sääntöjen puitteissa. Tämän takia välitunteja ei ole syytä korvata kokonaan ohjatulla toiminnalla, jotta oppilaille jää mahdollisuus hengähdystaukoon oppituntien välillä. Yläkouluissa välitunneilla vietetty vapaa-aika antaa nuorelle mahdollisuuden itsenäisyyteen, sosialisoitua aikuisten rooleihin ja kehittää omia sosiaalisia taitojaan. (Blatchford 1998, 161.) Tämä tutkimusprosessi on tuonut omaan ajatteluuni uusia suuntia suhteessa välituntiliikuntaan. Tämän tutkimuksen alussa näin välitunnit vain mahdollisuudeksi lisätä oppilaiden päivittäistä fyysistä aktiivisuutta, mutta nyt oppilaiden haastattelujen ja niiden analysoinnin jälkeen näen välitunnit laajemmassa perspektiivissä. Oma mielenkiintoni liikuntaa kohtaan ja opiskelu liikunnan parissa ohjasivat minua katsomaan välitunteja vain liikkumisen perspektiivistä. Nuorten sosiaaliset tarpeet, jotka tässä tutkimuksessa vahvasti nousivat liikkumista es-täviksi mutta myös mahdollistaviksi tekijöiksi, olivat jääneet minulta osittain liian vähäiselle huomiolle. Tässä tutkimuksessa kävi ilmi, että 8.luokkalaisille tytöille välitunnit olivat tärkeitä juuri niiden sosiaalisten toimintojen takia. Oppilaat kokivat tärkeäksi sen, että heillä oli aikaa jutella kavereiden kanssa kaikenlaisista asioista, pohtia omaan ikävaiheeseen liittyviä haasteita ja luoda sosiaalisia verkostoja. Jäin pohtimaan sitä, että miten aktivoida yläkouluikäisiä tyttöjä liikkumaan välitunneilla omaehtoisesti niin, että sekä fyysinen aktiivisuus että sosiaalinen tarve eivät sulje toisiaan pois eli miten tytöille mahdollistuu juttelu kavereiden kanssa fyysisen aktiivisuuden lomassa.

Liikunnanopetuksen tavoitteena on antaa oppilaille tietoa ja taitoa eri liikuntamuodoista, jotta hän löytää itselleen sopivia liikuntaharrastuksia (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 434). Mielestäni tätä voisi hyödyntää välituntiliikunta-aktiivoinnissa niin, että liikuntatunneilla opettaja antaisi opetuksen aikana neuvoja, miten eri liikuntamuotoja voisi soveltaa välitunneilla toteutettaviksi yhdessä kavereiden kanssa. Liikunnalliset teemapäivät tai -viikot koulussa nousivat haastatteluissa esiin tyttöjen kertoessa, mikä heidän mielestään on paras välitunti. Teemapäivät antavat parhaassa tapauksessa mahdollisuuden fyysiseen aktiivisuuteen niin, että tytöille mahdollistuu yhä heille tärkeä juttelu ja kavereiden kanssa oleminen. Koulun toimintaympäristön muokkaaminen on keskeisessä asemassa välituntiliikuntaan kannustaessa. Oppilaat voisivat muun muassa ideoida ja toteuttaa terveystiedon tai kuvaamataidon tunneilla koulun seinille liikuntaan liittyviä julisteita. Esimerkiksi koulun portaiden läheisyyteen oppilaat voisivat laittaa tietoiskuja siitä, kuinka monta kaloria kuluttaa juostessa portaita tai mitä hyötyä porrasjuoksusta keholle on. Myös koulun käytävillä ja ruokalaan, jossa

tytöt tämän tutkimuksen mukaan usein istuivat ja juttelivat, tarvittaisiin innostavia vaihtoehtoja passiivisen oleskelun sijasta juttelu yhä mahdollistaen. Erilaiset välituntiliikuntapassit voivat myös olla joillekin liikuntaan innostava tekijä. Liikuntamääriä voisi kerätä joko omaan tai ryhmän yhteiseen passiin. Passissa voisi olla myös valmiita oppilaiden suunnittelemissa ideoita fyysistä aktiivisuutta vaativista toimista, joita voisi suorittaa yksin tai yhdessä kavereiden kanssa.

Tämän tutkimuksen avulla onnistuin saamaan käsityksen tyttöjen kiinnostuksen kohteista ja tarpeista välitunneilla. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (2014) mukaan välitunnit ovat tärkeitä koulun yhteisöllisyyden ja oppilaiden terveen kehityksen, sosiaalisten suhteiden ja opiskelussa jaksamisen kannalta. Opetuksen järjestäjällä on mahdollisuus vaikuttaa välituntien pituuteen ja sijoittumiseen koulupäivän aikana. Ne ratkaisut, joita opetuksen järjestäjä on tehnyt liittyen koulupäivän rakenteeseen ja toimintaan, muokkaa koulun toimintakulttuuria ja sitä kautta se vaikuttaa myös välituntien viettotapaan. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 26, 43.) Tämä tutkimus osoitti, että koulujen panostus välituntiliikuntaan ei aina innosta tyttöjä liikkeelle. Vaikka tutkimukseen osallistunut koulu antoi joka päivä puolen tunnin välitunnin ajaksi oppilaille mahdollisuuden mennä liikuntasaliin ja koulu antoi oppilaille itselleen vastuun sekä mahdollisuuden toteuttaa haluamaansa liikuntamuotoa salissa, suurin osa 8.luokkalaisista tytöistä vietti silti kyseisen välitunnin ruokalassa tai käytävällä istuen tai seisten. Haapala ym. (2014a) totesivat tutkimuksessaan, että oppilaiden osallistaminen välituntiliikuntajärjestelyissä ja liikuntavälineiden sekä -tilojen tarjoaminen koettiin fyysistä aktiivisuutta lisääviksi tekijöiksi erityisesti pojilla. Pojat osallistuivat yhä ahkerammin liikunta- ja pallopeleihin, mutta yläkouluikäisten tyttöjen aktivointi välituntiliikuntaan koettiin haasteelliseksi. (Haapala ym. 2014a.) Nämä esimerkit antavat mielestäni todennukaisen kuvan siitä, miksi yläkouluikäisten tyttöjen liikkumaan innostaminen välitunneilla on erityisen haastavaa. Tutustuessani haastattelujen myötä yläkouluikäisten tyttöjen ajatuksiin välituntiliikunnasta, koen olennaiseksi asiaksi oppilaiden välituntiliikunnallistamisessa sen, että oppilaiden sukupuoli ja ikä otetaan huomioon muiden tekijöiden lisäksi.

Tämä tutkimus vahvisti ajatustani siitä, että kouluissa on tarvetta eritellä tytöille ja pojille kohdennettuja liikuntamuotoja ja -tapoja välitunneille. Vaikka tutkimukseni ei tuo esiin poikien välituntiliikuntaintressejä, niin tyttöjen näkökulmasta katsottuna sukupuolten välinen erotelu välituntiliikuntaan aktivoinnissa on kokeilun arvoinen asia. Tutkimuksessaan Haapala ym. (2014a) toivat esille sen, että kahdessa koulussa neljästä tyttöjen fyysinen aktiivisuus oli

lisääntynyt välituntiliikunnan eriyttämisen myötä, kun tutkittiin yläkouluikäisten välituntiaktiivisuutta ja välituntiaktiivisuuden lisäämisen keinoja neljässä koulussa ympäri Suomea. Kouluissa, joissa tyttöjen fyysinen aktiivisuus välitunneilla oli lisääntynyt, järjestettiin tytöille ja pojille erillistä välituntitoimintaa, esimerkiksi tytöille oli oma salivuoro tanssimista varten. (Haapala ym. 2014a.) Tämä pro gradu -tutkielma vahvisti käsitystäni siitä, että tyttöjen aktiivointi välituntiliikuntaan on haastavaa, mutta mahdollista. Fyysisen aktiivisuuden lisääminen yläkouluikäisillä tytöillä vaatii hyvin matalan kynnyksen toimia, joihin on helppo tarttua sekä erityisesti tytöille suunnattuja liikuntamuotoja.

## 6.2 Menetelmä ja luotettavuus

Haastattelu toimi aineistokeruumenetelmänä hyvin ja lisäsi tutkimuksen luotettavuutta, koska sain syvällisempää tietoa haastattelujen avulla välitunneilla aikaansa viettäviltä oppilailta kuin mitä kyselylomakkeella olisin saanut. Menetelmänä haastattelu mahdollisti sen, että haastattelun aikana pystyin tarkentamaan oppilaiden vastauksia, jos halusin yksityiskohtaisempaa tietoa kyseisestä aiheesta. Pienryhmähaastatteluissa tuli esiin se, mitä tytöt tekivät välitunneilla ja mitkä asiat olivat heille tärkeitä välitunnin vietossa. Syitä liikkumiselle ja liikkumattomuudelle heidän oli vaikeampi kertoa, mutta ennalta mietittyjen lisäkysymysten avulla sain vastauksia myös näihin aiheisiin. Koin, että sain haastatteluista enemmän irti, kun haastattelin tyttöjä pienryhmissä verrattuna siihen, että olisin haastatellut tyttöjä yksitellen. Tytöt uskalsivat keskustella aiheesta vapautuneemmin, kun haastattelutilanteessa oli mukana minun lisäksi heidän kavereitaan. Haastattelutilanteet muistuttivat enemmänkin pienryhmässä käytyä keskustelua kuin perinteistä haastattelua, jossa haastattelija kysyy ja haastateltava vastaa, koska oppilaat tarttuivat myös toisilta tulleisiin kommentteihin ja puheenvuoroihin.

Tutkimusprosessin alkuvaiheessa reflektoin omia ennakkokäsityksiäni aiheesta. Tutkijan on tiedostettava omat lähtökohtansa, jotka voivat vaikuttaa aineiston hankintaan ja johtopäätösten tekoon. (Eskola & Suoranta 2008, 17–18; Syrjäläinen 1995, 122.) Olin tietoinen haastattelusani, että omat arvoni ja kokemukseni ovat läsnä tulkinnoissani. Vaikka olin suunnitellut haastattelukysymykset pienryhmille etukäteen, pyrin välttämään haastattelujen ohjaamista liikaa ja jättämään tilaa tyttöjen omille pohdinnoille ja mieleen tulleille asioille. Tällöin sain



tyttöjen omat kokemukset ja käsitykset aiheesta esiin. Haastattelutilanne oli kaikille pienryhmille samankaltainen molemmilla kerroilla, jolloin olosuhteet olivat kaikille samanlaiset.

Pro gradu -tutkielmassani olen käyttänyt työtöitä suoria lainauksia haastatteluista, koska näin halusin näin vahvistaa tekemiäni tulkintoja ja antaa yläkouluikäisten tyttöjen äänen kuulua. Sitaateissa ei käytetty oppilaiden nimiä, jotta anonymisuus säilyisi. Vaikka aineistoni on rajattu yhteen kouluun, tyttöjä ei pysty sitaattien perusteella tunnistamaan. Jyväskylässä on useita yläkouluja ja tutkimukseen osallistuneet tytöt olivat eri luokilta. Pienryhmähaastattelujen tekeminen useammassa eri koulussa olisi tuonut tutkimukseen yleistettävyyttä ja luotettavuutta. Tämän tutkimuksen tavoitteena ei ollut yleistää tuloksia vaan kokeilla, miten kuukauden mittainen välituntiliikunta-aktivointi toimi 8.luokkalaisten tyttöjen keskuudessa. Tutkimuksen luotettavuutta olisi voinut lisätä myös eri menetelmien yhdistämisellä. Analyysi- ja aineistonkeruumuotojen monipuolisuuden kautta ilmiön kokonaisvaltainen ymmärtäminen olisi mahdollistunut paremmin. Pienryhmähaastattelun lisäksi 8.luokkalaisten tyttöjen havainnointi olisi voinut tuoda syvyyttä tai liikuntatuokioiden järjestäminen välitunneilla olisi saattanut tuoda uusia näkökulmia aineistoon.

### **6.3 Tulevaisuuden näkymiä ja jatkotutkimusaiheita**

Tämä tutkimus antaa hyödyllistä tietoa välituntiliikuntaa kehittäville tahoille siitä, mitkä asiat ovat olennaisia kannustettaessa yläkouluikäisiä tyttöjä liikkumaan välitunneilla. Vaikka haastattelin tähän tutkimukseen vain yhden yläkoulun oppilaita, tyttöjen välituntikulttuuri on mahdollisesti melko samankaltainen muissakin Suomen yläkouluissa. Muutkin koulut voivat löytää tästä tutkimuksesta uusia näkökulmia tavoitellessaan suurempaa fyysistä aktiivisuutta tyttöjen välitunnin viettoon. On mielenkiintoista seurata, mihin suuntaan koulujen toimintaympäristö ja toimintakulttuuri muuttuvat tulevaisuudessa, koska välituntiliikuntaan on kiinnitetty yhä enemmän huomiota. Alustavia tuloksia on saatu, kun LIKES-tutkimuskeskus on seurannut kokeilukuntien Liikkuva koulu -prosessia kolmen vuoden ajan vuosina 2012–2015. Kokeiluhankkeen perusteella voitiin sanoa, että Suomen jokaiseen kuntaan ei ole järkevää levittää samanlaista toimintatapaa liikuttaa koululaisia vaan jokaisen kunnan on löydettävä omat, itselleen sopivat tavat toimia. Liikkuva koulu -kokeilukunnissa toimintakulttuurin vaikiintuminen eteni omaa tahtiaan, mutta yleisesti ottaen koulujen ja urheiluseurojen välinen

yhteistyö lisääntyi ja oppilaiden aktivointi muun muassa välituntiliikunnassa yleistyi. Kaikissa kunnissa toimintaa suunniteltiin jatkettavaksi mahdollisuuksien mukaan kokeiluhankkeen jälkeen. (Aira ym. 2015, 1–19.) Liikunnallista toimintakulttuuria edistävät hankkeet ovat mielestäni päässeet lähelle tavoitetta sitten, kun kouluissa ei puhuta enää hanketoiminnasta vaan halutusta toiminnasta on tullut osa koulun normaalia arkitoimintaa.

Koulujen toimintakulttuurin muuttaminen on hidasta, mutta mielestäni hyvin olennaista fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi kouluissa. Yläkouluissa nuorisokulttuuri eli nuorten tulkinta nykymaailmasta ja siitä pohjautuvasta käyttäytymistavoista tuo oman haasteensa koulun toimintakulttuurin muuttamisyrittämiselle. Luulen, että jotkut toiminta- ja käyttäytymismallit nuorten keskuudessa ovat niin vahvoja, että kokonaan niitä ei voi muuttaa, mutta nuoret omaksuvat myös helposti elinympäristöstään uusia muoti-ilmiöitä ja toimintatapoja. Nuorisokulttuuri on yhteiskunnallinen ilmiö ja siksi uskon muutoksen olevan mahdollista pitkäjänteisen ja kokonaisvaltaisen työn avulla useiden eri toimijoiden tehdessä yhteistyötä. Itse jään pohtimaan sitä, muuttuvatko nuorisokulttuuriin liittyvät asiat koulun toimintaympäristön ja mallien vaihtuessa vai tarvitaanko ensin muutosta nuorisokulttuurissa, jotta välituntien fyysisesti aktiivinen toiminta lisääntyisi kouluissa. Kuten Kauravaara (2013) tuo tutkimuksessaan esille nuorten toimintaympäristön ja kulttuurin muokkaaminen voi luoda välillisesti positiivisia seurauksia nuorten fyysiseen aktiivisuuteen. Jotta nuorten fyysistä aktiivisuutta voidaan lisätä, on oltava tietoinen, minkälaisissa tilanteissa nuori tekee valinnan liikkumisen ja ei-liikkumisen suhteen ja miksi fyysinen aktiivisuus on tai ei ole eri tilanteissa itsestään selvä valinta nuorelle. Valintoihin, tottumuksiin ja käytäntöihin liittyvät kulttuuriset merkitykset ovat subjektiivisia ja kontekstiin sekä aikaan sidottuja. Siksi esimerkiksi nuorten antamat liikunnan merkitykset saattavat muuttua paikasta ja ajasta riippuen. Sama valinta tai toiminta saattaa vaikuttaa toisesta näkökulmasta katsottuna harmittavalta pakolta ja velvollisuudelta ja toisesta näkökulmasta katsottuna oikeudelta ja mahdollisuudelta. (Kauravaara 2013, 9, 235.)

Tutkimukseen osallistuneet tytöt olivat kaikki fyysisesti aktiivisia vapaa-ajalla ja siksi tutkimustulokset ovat vapaa-ajalla aktiivisten tyttöjen kokemuksia välituntiliikunta-aktivoinnista. Tutkimuksen mukaan vapaa-ajalla liikuntaa harrastavat tytöt viettivät välitunnit pääsääntöisesti istuen tai seisten yhtä tyttöä lukuun ottamatta. Mielenkiintoista olisi laajentaa tutkimusta vapaa-ajan liikuntakäyttämiseen ja välituntiliikuntakäyttämisen yhteyteen. Olisi kiinnostava tietää myös, miten vapaa-ajalla aktiivisesti liikkuvat ja vapaa-ajalla ei-liikkuvat nuo-

ret kokevat erilaiset välituntiliikuntaan kannustavat toiminnot sekä miten fyysiseen aktiivisuuteen pyrkivät väliintulot heihin vaikuttavat.

Yläkouluikäisten tyttöjen keskuudessa on eritasoisia liikkujia niin taitojen kuin vapaa-ajan liikuntamäärän suhteen, mikä täytyy ottaa huomioon välituntiliikuntaa suunnitellessa. Vähän tai ei lainkaan liikkuvien yläkouluikäisten tyttöjen innostaminen liikuntaan sekä vapaa-ajalla että koulussa välitunneilla on haaste, joka kannustaa kiinnittämään huomiota myös heidän erilaisiin näkökulmiinsa ja tarpeisiinsa. Haastetta tuo myös tyttöjen ja poikien erilaiset mieltymykset. Erilaiset liikunta- ja pallopelit kiinnostavat välitunneilla erityisesti poikia, mutta tyttöjen suosituimpiin välituntiviihtotapoihin kuuluu muun muassa istuskelu ja oleskelu (Rantala 2007, 45–47). Tässä tutkimuksessa nousi esiin yhdeksi välituntiliikunnan esteeksi se, että tytöt kokivat tärkeämmäksi jutella kavereiden kanssa välitunneilla kuin harrastaa liikuntaa. Tämä tutkimus sai minut pohtimaan, että mitä mahdollisuuksia on edistää juuri yläkouluikäisten tyttöjen välituntiliikuntaa niin, että nuorille tytöille siinä elämänvaiheessa olevia tärkeitä asioita, kuten mahdollisuutta keskustella kavereiden kanssa, ei suljeta pois. Seuraavissa tutkimuksissa olisi mielenkiintoista saada selville, millaista fyysistä aktiivisuutta tyttöjen on mahdollista harrastaa välitunnilla niin, että jutteleminen kavereiden kanssa mahdollistuisi edelleen.

Liikunnan lisäämistä tulee tarkastella sekä yksilön mutta myös yhteiskunnan tasolla. Yksilön terveydellä on yhteiskunnallista arvoa ja siksi vähäisen liikunnan ilmiö on yhteiskunnallinen kysymys. Nuorten fyysisen aktiivisuuden lisääminen on yhteiskunnallinen pyrkimys kansalaisten hyvinvoinnin parantamiseksi, joten toimijoita lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden lisäämisen puolesta löytyy. (Kauravaara 2013, 10–15.) Tulevana liikunnanopettajana koen tärkeäksi, että kaikilla oppilailta on tasa-arvoiset mahdollisuudet liikkua ja päästä toimimaan itseään kiinnostavalla tavalla. Koen, että positiiviset kokemukset motivoivat fyysiseen aktiivisuuteen ja vaikuttavat sitä kautta koko koulun viihtyvyyteen. Kun työstin pro gradu -tutkielmaani, kiinnostukseni koulupäivän aikaisen liikunnan lisäämisen keinoihin lisääntyi. Tutustuessani ajankohtaisiin tutkimuksiin aiheesta ja haastatellessani 8.luokkalaisia tyttöjä sain mielestäni arvokasta tietoa yläkouluikäisten tyttöjen välituntiliikuntaan liittyvistä esteistä mutta ennen kaikkea niistä mahdollisuuksista, joiden kautta tyttöjen fyysinen aktiivisuus välitunneilla saadaan lisääntymään. Haluan tulevaisuudessa olla mukana kehittämässä tapoja lisätä liikuntaa nuorten koulupäivään niin, että nuorten oma ääni saadaan kuuluviin sekä olla innostamassa nuoria säännölliseen sekä terveyttä edistävään liikunnalliseen elämäntapaan.

## LÄHTEET

- Aaltola, J. & Syrjälä, L. 1999. Tiede, toiminta ja vaikuttaminen. Teoksessa H. Heikkinen, R. Huttunen & P. Moilanen (toim.) Siinä tutkija missä tekijä. Toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja. Jyväskylä: Atena, 11–24.
- Aho, S. & Laine, K. 2002. Minä ja muut. Kasvaminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen. 1.-2.painos. Helsinki: Otava.
- Aira, A., Haapala, H., Hakamäki, M., Kämppi, K., Laine, K., Rajala, K., Tammelin, T., Turpeinen, S. & Walker, M. 2012. Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen 2010-2012 loppuraportti. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 261. Vaasa: Waasa Graphics.
- Aira, A., Turpeinen, S. & Laine, K. 2015. Liikkuva koulu -kokeilukunnat 2012–2015. Vakiintuuko toimintakulttuuri? Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 307. LIKES-tutkimuskeskus.
- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. 2013. Hiipuva liikunta nuoruusiässä. Drop off –ilmiön aikatreendejä kansainvälistä vertailua WHO-Koululaistutkimuksen (HBSC-Study) aineistoilla 1986-2010. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Julkaisuja 5. Jyväskylän yliopisto.
- Asanti, R. 2013. Liikuntapedagogiikka osana koulun toimintakulttuuria. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 620–636.
- Asanti, R. & Oittinen, A. 2006. Turun koulut liikkeelle -väliraportti. Liikunnasta hyvinvointia ja viihtyvyyttä kouluun. Turku: Opetuspalvelukeskus.
- Auvinen, J. 2010. Neck, shoulder and low back pain in adolescence. University of Oulu. Faculty of Medicine. Doctoral dissertation.
- Biddle, S. J. H., Atkin, A. J., Cavill, N. & Foster, C. 2011. Correlates of physical activity in youth: a review of quantitative systematic reviews. *International Review of Sport and Exercise Psychology* 4 (1), 25–49.
- Blatchford, P. 1998. Social life in school. Pupils' experience of breaktime and recess from 7 to 16 years. Lontoo: The Falmer Press.
- Carr, W. & Kemmis, S. 1994. Becoming critical. Education, knowledge and action research. Victoria: Deakin University.
- Castelli, D. M., Hillman, C. H., Buck, S.M. & Erwin, H. E. 2007. Physical fitness and

- academic achievement in third- and fifth-grade students. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 29 (2), 239–252.
- CATCH – Coordinated Approach to Child Health. 2016. Viitattu 8.3.2016.  
<http://catchinfo.org/>
- Chaddock, L., Hillman, C., Buck, S. & Cohen, N. 2011. Aerobic fitness and executive control of relational memory in preadolescent children. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 43 (2), 344–349.
- Currie, C., Molcho, M., Boyce, W., Holstein, B., Torsheim, T. & Richter, M. 2008. Researching health inequalities in adolescents: the development of the Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC) family affluence scale. *Social Science & Medicine* 66 (6), 1429–1436.
- Currie, C., Zanotti, C., Morgan, A., Currie, D., de Looze, M., Roberts, C., Samdal, O., Smith, O. R. F. & 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. Copenhagen: WHO regional office Europe.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. 2000. The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of behavior. *Psychological Inquiry: An International Journal for the Advancement of Psychological Theory* 11 (4), 227–268.
- Donnelly, J., Greene, J., Gibson, C., Smith, B., Washburn, R., Sullivan, D., DuBose, K., Mayo, M., Schmelzle, K., Ryan, J., Jacobsen, D. & Williams, S. 2009. Physical Activity Across the Curriculum (PAAC): a randomized controlled trial to promote physical activity and diminish overweight and obesity in elementary school children. *Preventive Medicine* 49 (4), 336–341.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 8.painos. Jyväskylä: Vastapaino.
- Eskola, J. & Vastamäki, J. 2007. Teemahaastattelu: opit ja opetukset. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1: Metodien valinta ja aineiston keruu: Virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 2.painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 25–43.
- Fogelholm, M., Paronen, O. & Miettinen, M. 2007. Liikunta - hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Suomalaisen terveystieteiden tutkimuskeskuksen tila ja kehittyminen 2006. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen selvityksiä 2007:1. Helsinki.
- Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille 2008. Lasten ja nuorten asiantuntijaryhmä, Opetusministeriö ja Nuori Suomi. Viitattu 1.12.2014.

<http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTEvMTUvMTJfMjFfMzhfNjVfRnl5c2lzZW5fYWt0aWl2aXN1dWRlbl9zdW9zaXR1cy5wZGYiXV0/Fyysisen%20aktiivisuuden%20suositus.pdf>.

- Gåstén, A., Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Yli-Piipari, S. 2010. Koululaisten fyysisen aktiivisuuden ja liikuntatunneilla koetun autonomian muutokset 7.luokalta 9.luokalle. *Liikunta & Tiede* 47 (6), 38–44.
- Haapala, E. 2015. Physical activity, sedentary behavior, physical performance, adiposity, and academic achievement in primary-school children. University of Eastern Finland. *Dissertations in Health Sciences* 266.
- Haapala, H., Hirvensalo, M., Laine, K., Laakso, L., Hakonen, H., Lintunen, T. & Tammelin, T. 2014a. Adolescents' physical activity at recess and actions to promote a physically active school day in four Finnish schools. *Health Education Research* 29 (5), 840–852.
- 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 lower secondary schools: cross-sectional associations. *BMC Public Health* 14:1114, 1–9.
- Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. 1.painos. Lahti: VK-Kustannus.
- Heikkinen, H. 2001. Toimintatutkimus – toiminnan ja ajattelun taitoa. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1: Metodien valinta ja aineiston keruu: Virikkeitä aloittelevalle tutkijalle*. 2.painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 170–185.
- Heikkinen, H. 2010. Toimintatutkimuksen lähtökohdat. Teoksessa H. Heikkinen, E. Rovio & L. Syrjälä (toim.) *Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat*. 3. korj. painos. Vantaa: Kansanvalistusseura, 16–38.
- Heikkinen, H. & Jyrkämä, J. 1999. Mitä on toimintatutkimus? Teoksessa H. Heikkinen, R. Huttunen & P. Moilanen (toim.) *Siinä tutkija missä tekijä. Toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja*. Jyväskylä: Atena, 25–62.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2011. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2014. *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi.
- Huotari, P. 2012. Physical fitness and leisure-time physical activity in adolescence and adulthood – a 25-year secular trend and follow-up study. Jyväskylä: LIKES- Research

Reports on Sport and Health 255.

- 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.
- Jaakkola, T. 2002. Changes in students' exercise motivation, goal orientation, and sport competence as a result of modifications in school physical education teaching practices. Jyväskylä: LIKES – Research Reports on Sport and Health 131.
- Jago, R. 2011. Commentary: Age-related decline in physical activity during adolescence - an opportunity to reflect on intervention design and key research gaps. *International Journal of Epidemiology* 40 (3), 699–700.
- Jarasto, P. & Sinervo, N. 1999. *Murrosikäisen ja nuoren maailma*. Jyväskylä: Gummerus.
- Kalaja, S. 2013. Fyysinen toimintakyky ja kunto. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus, 185–203.
- Kauravaara, K. 2013. Mitä sitten, jos ei liikuta? Etnografinen tutkimus nuorista miehistä. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 276. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus.
- Kiilakoski, T. 2012. Koulu nuorten näkemänä ja kokemana. Tilannekatsaus – marraskuu 2012. *Muistiot* 2012:6. Opetushallitus. Helsinki: Edita Prima.
- Kuula, A. 1999. *Toimintatutkimus. Kenttätöitä ja muutospyrkimyksiä*. Tampere: Vastapaino.
- Kuula, A. 2011. *Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys*. Jyväskylä: Vastapaino.
- Laakso, L. 2007. Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY. 16–24.
- Laakso, L., Telama, T., Nupponen, H., Rimpelä, A., Pere, L. (2008) Trends in leisure time physical activity among young people in Finland. 1997–2007. *European Physical Education Review* 14, 139–155.
- LIKES 2009. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö. Lasten ja nuorten elämäntavan tutkimusyksikkö LINET. Kartoitus koulupäivän liikunnallistamiseksi tehdyistä hankkeista. Viitattu 17.2.2015. [http://www.edu.fi/download/125914\\_Taustaselvitys\\_koulupaivan\\_liikunnallistamisesta.pdf](http://www.edu.fi/download/125914_Taustaselvitys_koulupaivan_liikunnallistamisesta.pdf).
- LIKES 2013. Fyysisen aktiivisuuden objektiiviset mittaukset. Teoksessa T. Tammelin, K. Laine & S. Turpeinen (toim.) *Oppilaiden fyysinen aktiivisuus*. Liikunnan ja

- kansanterveyden julkaisuja 272. Jyväskylä, 19–38.
- LIKES 2014. Lasten ja nuorten liikunta. Suomen tilannekatsaus 2014 ja kansainvälinen vertailu. Jyväskylä.
- Lintunen, T. 2007. Liikunta terveyden edistäjänä. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY, 27–30.
- Liukkonen, J., Jaakkola, T., Kokko, S., Gråstén, A., Yli-Piipari, S., Koski, P., Tynjälä, J., Soini, A., Ståhl, T. & Tammelin, T. (2014) Results from Finland's 2014 Report Card on Physical Activity for Children and Youth. *Journal of Physical Activity and Health* 11 (Supp 1), 51–57.
- Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Soini, M. 2007. Motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa. Teoksessa P. Heikinaro -Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY, 157–170.
- Loucaides, C.A., Jago, R. & Charalambous, I. 2009. Promoting physical activity during school break times: Piloting a simple, low cost intervention. *Preventive Medicine* 48, 332–334.
- Martikainen, S. 2013. Paljon liikkuva lapsi reagoi stressiin lievemmin. *Liikunta & Tiede* 50 (4), 18–21.
- Meskanen, S. 2009. Future school – Designing with children. *Publications in Architecture*. 2009/100. Espoo: Casper.
- Metsämuuronen, J. 2009. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. 1. painos. Jyväskylä: International Methelp.
- Mikkola, H. & Kumpulainen, K. 2009. FutureStep – Wii-välituntiliikunta. Future School Research Center. Oulun yliopisto. Viitattu 13.2.2015. [https://futureschoolresearchfi.files.wordpress.com/2011/08/fstep\\_valituntiliikuntakokeilu.pdf](https://futureschoolresearchfi.files.wordpress.com/2011/08/fstep_valituntiliikuntakokeilu.pdf)
- Mikkola, H. & Kumpulainen, K. 2011. FutureStep – Teknologia fyysisen aktiivisuuden edistäjänä koulussa. Teoksessa H. Mikkola, P. Jokinen & M. Hytönen (toim.) Tulevaisuuden koulua kehittämässä; Uusi teknologia haastaa ja inspiroi. Oulun Yliopisto: Uniprint, 93–101.
- McKenzie, T. L., Li, D., Derby, C. A., Webber, L. S., Luepker, R. V. & Cribb, P. 2003. Maintenance of effects of the CATCH physical education program: Results from CATCH-ON study. *Health Education & Behavior* 30 (4), 447–462.



- Mononen, S., Pasi, H. & Spaninks, W. 2007. Studying autonomous motives in physical education and leisure time context. University of Jyväskylä. Department of Sports Sciences. Master's thesis.
- Nupponen, R., Aittasalo, M. & Paronen, O. 2014. Kahdeksasluokkalaisten suhtautuminen liikuntaan sekä sen yhteys sosiaaliseen lähipiiriin ja omaan liikuntaan. *Liikunta & Tiede* 51 (6), 56–62.
- Norra, J., Ruokonen, R. & Karvinen, J. 2004. Koulupihojen liikuntaolosuhteet. Valtakunnallinen tutkimus 2003. Nuori Suomi Ry:n julkaisusarja 2004:1.
- Nurmi, A-M. 2012. Kadulta liikuntasaliin: Toimintatutkimus hiphop-tanssista osana lukion liikuntakasvatusta. Jyväskylän yliopisto. *Studies in sport, physical education and health* 184.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö, Opetushallitus & LIKES. 2012. Liikkuva Koulu -ohjelma. Viitattu 1.12.2014. <http://www.liikkuvakoulu.fi/liikkuva-koulu/ohjelma>.
- Orjala, A. 2005. Lähiliikuntapaikkarakentamisen vaikutukset oppilaiden liikuntakäyttäytymiseen koulupihalla. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteidenlaitos. Pro gradu -tutkielma.
- Palovuori, M. 2011. Miten kehittää välituntiympäristöä? Yläkoululaisten mietteitä oman koulun pihasta. Liikuntatieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto. Pro gradu -tutkielma.
- Palovuori, M., Pasi, H. & Kokkonen, M. 2012. Yläkoulun oppilaat mukana suunnittelemassa välituntiympäristöä. *LIITO Liikunnan ja Terveystiedon Opettaja* 2/12, 20–22.
- Pangrazi, R., Beighle, A., Vehige, T. & Vack, C. 2003. Impact of Promoting Lifestyle Activity of Youth (PLAY) on Children's Physical Activity. *Journal of School Health* 73 (8), 317–321.
- Parrish, A-M., Okely, A., Stanley, R. & Ridgers, N. 2013. The Effect of School Recess Interventions on Physical Activity. A Systematic Review. *Sports Medicine* 43, 287–299.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004. Helsinki: Opetushallitus.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Helsinki: Opetushallitus.
- Rajala, K., Haapala, H., Kantomaa, M. & Tammelin, T. 2010. Liikunnan edistäminen lapsilla ja nuorilla – liikuntaan vaikuttavat tekijät ja liikuntainterventioiden vaikutukset. Tutkimus- ja kirjallisuuskatsaus. Nuori Suomi ry: Liikunnasta syrjäytyneiden lasten ja nuorten fyysinen aktivointi -hanke.
- Rajala K., Inkinen, V. & Haapala, H. 2012. Puolapuut, kiipeilytelineet, sähkömailat,

skeittirampit, tanssipelit. Koulujen liikuntavarustus ja -puitteet Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen kouluissa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 268. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus.

- 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.
- Rajala K., Itkonen H. & Laine, K. 2015. Yläkouluikäisten tyttöjen subjektiivinen sosiaalinen asema ja koulun tilojen merkityksellisyys liikkumisympäristönä. *Kasvatus* 46 (5), 448–459.
- Ramstetter, C.L., Murray, R., Garner, A.S. 2010. The crucial role of recess in schools. *Journal of School Health* 80 (11), 517–526.
- Rantala, S. 2007. Lähiliikuntapaikkarakentamisen vaikutukset yläkouluikäisten liikunta-aktiivisuuteen. Helsingin yliopisto. Soveltavan kasvatustieteen laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Ridgers, N.D., Stratton, G., Fairclough, S. J. & Twisk, J.W.R. 2007. Children's physical activity levels during school recess: a quasi-experimental intervention study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 4, 19.
- Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. 2010. Haastattelun analyysin vaiheet. Teoksessa Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. (toim.) Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino. 9–34.
- Sallis, J. F., Conway, T., L., Prochaska, J., J., McKenzie, T., L., Marshall, S., J., & Brown, M. 1997. The Association of School Environments With Youth Physical Activity. *American Journal of Public Health* 4/2001, 618–620.
- Sallis, J.F., Prochaska, J.J. & Taylor W.C. 2000. A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 32 (5), 963–975.
- Schreier, M. 2012. *Qualitative Content Analysis in Practice*. Thousand Oaks (Calif.): Sage Publications.
- Shan, Z., Deng, G., Li, J., Li, Y., Zhang, Y. & Zhao, Q. 2013. Correlational Analysis of neck/shoulder Pain and Low Back Pain with the Use of Digital Products, Physical Activity and Psychological Status among Adolescents in Shanghai. *Plos one* 8 (10). DOI: 10.1371/journal.pone.0078109. 1–9.

- Soini, M. 2006. Motivaatioilmaston yhteys yhdeksäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja viihtymiseen koulun liikuntatunneilla. Jyväskylä; Studies in Sport, Physical education and health 120.
- Suomi, K. 2000. Liikuntapaikkapalvelut ja kansalaisten tasa-arvo. Liikunnan kehittämiskeskus 1/2000. Jyväskylän yliopisto.
- Syrjälä, L., Ahonen, S., Syrjäläinen, E. & Saari, S. 1994. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Syrjäläinen, E. 1995. Etnografinen opetuksentutkimus: kouluetnografia. Teoksessa Syrjälä, L., Ahonen, S., Syrjäläinen, E. & Saari, S. (toim.) Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Helsinki: Kirjayhtymä, 68–113.
- Syväoja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. 2012. Liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus – lokakuu 2012. Muistiot 2012:5. Opetushallitus. Helsinki: Edita Prima.
- Sääkslahti, A. 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3-7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. Jyväskylän yliopisto. Studies in Sport, Physical Education and Health 104. Liikuntapedagogiikan väitöskirja.
- Taimela, S. 2016. Niska-hartiaseudun vaivat. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala. Liikuntalääketiede. 3.-8. painos. Helsinki: Duodecim. 319–327.
- Tammelin, T., Ekelund, U., Remes, J. & Näyhä, S. 2007. Physical activity and sedentary behaviors among Finnish youth. Medicine Science Sport Exercise 39 (7), 1067–1074.
- Telama, R., Yang, X., Viikari, J., Välimäki, I., Wanne, O. & Raitakari, O. 2005. Physical activity from childhood to adulthood. A 21-year tracking study. American Journal of Preventive Medicine 28 (3), 267–273.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Turpeinen, S., Kallio, J., Haapala, H., Rajala, K., Lehtomäki, M. & Tammelin, T. 2015. Välitunti- ja koulumatkaliikunta. Teoksessa Kokko, S. & Hämylä, R. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2. 57–63.
- Urheilevien lasten ja nuorten fyysis-motorinen harjoittelu. 2008. Nuori Suomi ry, Suomen Olympiakomitea ry & Suomen Valmentajat ry. Selvitysraportti 2008. Viitattu 28.2.2016. <http://suomenvalmentajat-fi-bin.directo.fi/@Bin/2bcda953f7d749a13ac90>

cfba42f9019/1456688955/application/pdf/256265/lasten%20ja%20nuorten%20fyysis-motorinen%20harjoittelu%202008.pdf

WHO 2015. World Health Organization. Health Topics: Physical Activity. Viitattu 29.1.2015.  
[http://www.who.int/topics/physical\\_activity/en/](http://www.who.int/topics/physical_activity/en/).

Vuori, I. 2016. Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U.

Kujala. (toim.) Liikuntalääketiede. 3.-8. painos. Helsinki: Duodecim. 145–170.

Yildirim, M., Arundell, L., Cerin, E., Carson, V., Brown, H., Crawford, D., Hesketh, K., Ridgers, N., Te Velde, S., Chinapaw, M. & Salmon, J. 2014. What helps children to move more at school recess and lunchtime? Mid-intervention results from Transform-Us! cluster-randomised controlled trial. *British Journal of Sports Medicine* 48 (3), 271–277.

Ylipiipari, S., Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2009. Koululaisten fyysisen aktiivisuuden seuranta 6. luokalta 8. luokalle. *Liikunta & Tiede* 46 (6), 61–67.

## LIITE 1

### TIEDOTE TUTKIMUKSESTA OPPILAILLE JA OPPILAIDEN HUOLTAJILLE

Opiskelen Jyväskylän yliopistossa ja pääaineeni on liikuntapedagogiikka. Olen tekemässä pro gradu -tutkielmaani aiheesta ”*mikä motivoi 8.luokkalaista tyttöjä liikkumaan välituntien aikana*”. Tutkimusta varten haastattelen syksyn 2015 aikana yhteensä yhdeksää 8.luokkalaista tyttöä Viitaniemen koulusta. Haastattelut tapahtuvat kolmen hengen pienryhmissä. Haastattelun oppilaita ensimmäisen kerran syys-lokakuussa ja toisen kerran noin kuukauden päästä ensimmäisestä haastattelusta. Ensimmäisen haastattelun tarkoituksena on selvittää 8.luokkalaisilta tytöiltä, mitä he tekevät välitunneilla ja mitä fyysistä aktiivisuutta sisältävää toimintaa he voisivat tehdä välituntien aikana. Haastatteluun osallistuvia pienryhmiä kehoitetaan tekemään kuukauden ajaksi välituntiliikuntasuunnitelma. Toisen haastattelun tarkoituksena on selvittää, ovatko oppilaat kokeilleet ensimmäisessä haastattelussa suunnittelemaansa asioita välitunneilla. Oppilaiden kanssa keskustellaan myös siitä, mikä sai heidät kokeilemaan ja mikä esti heitä kokeilemasta niitä asioita. Haastattelut nauhoitetaan nauhurille. Tutkimuksen on tarkoitus valmistua kevään 2016 aikana.

Yläkouluikäisistä selkeä vähemmistö eli reilusti alle puolet liikkuu suositusten mukaisesti eli vähintään tunnin päivässä. Liikunta-aktiivisuus usein vähenee murrosiässä ja yläkouluiässä suomalaisnuorten liikunta-aktiivisuus on vähäisempää kuin alakouluiässä. *Tutkimukseni pyrkii löytämään vastauksia siihen, millainen välituntitoiminta kiinnostaa yläkouluikäisiä tyttöjä, ja mitä syitä tyttöjen liikkumattomuuden takana on.*

Tutkijana sitoudun noudattamaan voimassaolevia tutkimusaineiston säilyttämiseen ja tietosuojalainsäädäntöön (mm. salassapitosäännökset) liittyviä ohjeita. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja kaikki oppilaan antamat tiedot ovat luottamuksellisia. Tutkimuksessa ei käytetä oppilaiden nimiä. Ohjaajani on professori ja LitT Mirja Hirvensalo liikuntakasvatuksen laitokselta. Annan tarvittaessa tutkimuksesta lisätietoja, yhteystiedot alla.

Jyväskylässä 15.9.2015

Susanna Savijoki  
XXXXXXXXXX  
XXXXXXXXXX

Tutkielman ohjaaja  
Mirja Hirvensalo  
XXXXXXXXXX  
XXXXXXXXXX

## LIITE 2

### HAASTATTELURUNKO 1

1. Kerro oma nimesi ja harrastatko liikuntaa vapaa-ajalla. Ja jos harrastat, niin mitä?
2. Muistele viime viikon välitunteja... Mitä teit välituntien aikana? Kuinka usein? Missä? Kenen kanssa?
3. Muistele, mitä teit välitunneilla alakoulussa? Kuinka usein? Missä? Kenen kanssa?
4. Mitkä asiat ovat vaikuttaneet siihen, että tekeminen välitunneilla on muuttunut (alakoulu/yläkoulu)?
5. Mitä sellaista, joka on fyysisesti aktiivisempaa kuin istuminen tai seisominen, olisitte valmiita tekemään välituntisin? Te saatte nyt suunnitella kuukauden ajalle välitunneille liikkumista sisältävää tekemistä... Kenen kanssa? Kuinka usein? Missä?  
(Paperilla sanoja inspiroimaan oppilaita suunnittelussa, kts. liite 3)

### HAASTATTELURUNKO 2

1. Miten suunnittelemanne välituntiliikuntakävely sujui? Kävelittekö välitunneilla enemmän kuin ennen suunnitelmaa? Miksi? Mitkä asiat siihen vaikuttivat?
2. Miten Sports Tracker –sovellus vaikutti motivaatioonne kävellä välitunneilla? Miksi?
3. Millä tavoin vietitte puolentunnin liikuntavälitunnit tämän kuukauden aikana? Millä tavoin vietitte muut välitunnit? Miksi? Kenen kanssa? Missä? Mitkä asiat siihen vaikuttivat?
4. Olivatko välitunnit keskenään erilaisia toiminnan suhteen tämän kuukauden aikana? Miten? Miksi?
5. Mitä on tärkeää ehtiä tekemään välitunnilla? Miksi?
6. Kun lähdette välitunnille, mistä tiedätte mitä teette välkällä?
7. Mitä muut oppilaat ajattelee, jos liikut välitunnilla? Miltä sinusta itsestä tuntuu liikkua välitunneilla? Mitkä asiat siihen vaikuttivat? Miksi?
8. Minkälainen on mielestäsi paras välitunti? Miksi?

## LIITE 3

### MATERIAALIPANKKI

Sanat olivat jokainen omalla lapullaan ja laput olivat aseteltu pöydälle sattumanvaraiseen järjestykseen.

Jungle Race -sovellus (suunnistus), Sports Tracker -sovellus, Dance Party -sovellus, Nike Training Club -sovellus (lihaskunto), QR-koodi -suunnistus, joku muu sovellus, Sykemittari, Askelmittari, joku muu mittari, Kävely, Juoksu, Koordinaatiotemput, Lihaskuntohaaste, Hyppynaru, Ruutuhyppely, Twist-naru, Peili, Polttopallo, Jalkapallo, Koripallo, Palloveli, Footbag, Frisbee, Hyppiminen, Loikkiminen, Akrobatia, Heitteleminen, Kiinniottaminen, Tanssiminen, Venyttely, Musiikki, Tasapainoilu, Voimistelu, Porraskävely, Porrasjuoksu, Sirkus, Porrastemppuilu, Pomputteluhaaste pallolla, Syöttelykisa pallolla, Itsepuolustus, Suunnistus, Liikuntakuvahaaste, Hipa, Kahden tulen välissä, Pullonpyöritys liikuntatehtävillä, Tennis, Jooga, Pilates, Parkour, Tarkkuusheitto, Kiipeily, Ruutuhyppely, Pyramidit, Leikki, Kilpailu, Viesti, Haaste, Ryhmä/Yksilö, Ulkona/Sisällä, Kuinka usein?