

YLÄKOULULAISTEN FYYSINEN AKTIIVISUUS, VIIHTYMINEN JA SUHTAUTUMINEN KOULUN JÄRJESTÄMÄÄN LIIKUNTAKERHOTOIMINTAAN

Anna-Maria Ståhlberg & Julius Laukka

Liikuntakasvatuksen

pro gradu -tutkielma

Kevät 2016

Liikuntakasvatuksen laitos

Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Ståhlberg, Anna-Maria & Laukka, Julius (2016). Yläkoululaisten fyysinen aktiivisuus, viihtyminen ja suhtautuminen koulun järjestämään liikuntakerhotoimintaan. Liikuntakasvatuksen laitos, Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 82 sivua., 5 liitettä.

Tutkielmassa selvitettiin yläkoululaisten suhtautumista liikuntakerhoihin sekä liikuntakerhojen haasteita ja mahdollisuuksia. Lisäksi tutkittiin yläkoululaisten fyysistä aktiivisuutta, liikuntamotivaatiota vapaa-ajalla ja koulussa viihtymistä. Aineisto kerättiin syksyn 2015 aikana kyselylomakkeilla kolmesta jyvaskyläläisestä koulusta. Tutkimukseen osallistui yhteensä 15 yläkoulun luokkaa, joissa oli 265 oppilasta, 122 tyttöä ja 143 poikaa.

Tutkielma toteutettiin kvantitatiivisena kyselytutkimuksena ja tutkimusaineisto analysoitiin tilastollisin menetelmin IBM SPSS-Statistics -ohjelman avulla. Luokka-asteiden ja sukupuolten välisiä eroja arvioitiin yksisuuntaisen varianssianalyysin avulla ja vertailuja tehtiin T-testillä. Luokka-asteiden välisiä eroja tarkasteltiin Tukeyn HSD-testillä. Mittareiden sisäistä luotettavuutta arvioitiin Cronbachin alfa-kertoimella.

Tämän tutkielman tulokset osoittivat, että yläkoulun oppilaista vain harva osallistui koulussa järjestettyihin liikuntakerhoihin. Yleisimmäksi liikuntakerhoon osallistumisen esteeksi nousi kiinnostuksen puute kerhoja kohtaan. Toiseksi yleisemmäksi syyksi oppilaat kokivat sen, etteivät kerhot innosta osallistumaan. Ajan kulumisen muissa harrastuksissa ja kerhojen heikko arvostus kaveripiireissä olivat seuraavaksi merkittävimpiä osallistumisen esteitä. Tulosten mukaan yläkoululaiset toivoivat yhteensä 42 eri liikuntalajia koulun liikuntakerhoihin. Kyselytutkimuksen perusteella suurin osa oppilaista kannatti liikuntakerhon järjestämistä koulupäivän jälkeen. Lisäksi tutkielman tuloksista ilmeni, että oppilaat toivoivat koulun liikuntakerhon kestävän 60 minuuttia.

Fyysinen aktiivisuus erosi tilastollisesti merkitsevästi 9.-luokalla, poikien ollessa tyttöjä aktiivisempia ($p=0.027$). Tilastollisesti merkitseviä eroja fyysisessä aktiivisuudessa ei ollut 7.- ja 8.- luokilla. Tulosten mukaan 7.–9.-luokilla tytöt viihtyivät poikia paremmin koulussa. Motivaation ulottuvuuksia kartoittaessa selvisi, että tytöt tunnistivat poikia paremmin vapaa-ajan liikunnan tärkeyden ja hyödyt. Lisäksi 7.- ja 8.-luokkalaisten välillä oli tilastollisesti merkitsevä ero ($p=0.001$), 7.-luokkalaiset tunnistavat 8.-luokkalaisia paremmin vapaa-ajan liikunnan tärkeyden ja hyödyt. Tytöt kokivat poikia useammin itsensä huonoksi vapaa-ajan liikunnassa. He kokivat myös enemmän syyllisyyttä ja häpeää liikkumattomuudesta. Lisäksi tilastollisesti merkitsevä ero ($p=0.001$) oli 8.- ja 7.-luokkalaisten välillä. Oppilaista 8.-luokkalaiset kokivat 7.-luokkalaisia useammin häpeää ja syyllisyyttä sekä itsensä huonoksi liikkumattomuudesta. Luokka-asteita vertailtaessa 7.-luokkalaiset olivat 8.-luokkalaisia motivoituneempia harrastamaan vapaa-ajan liikuntaa nautinnon, hauskuuden, mukavuuden ja ilon takia.

Tämä tutkielma toi uutta tietoa yläkoululaisten liikuntakerhoihin liittyvistä asenteista. Lisäksi tähän tutkimukseen tehtyä kyselylomaketta voidaan käyttää jatkotutkimuksissa koskien koulujen järjestämiä liikuntakerhoja.

Avainsanat: liikuntakerhot, fyysinen aktiivisuus, koululiikunta, motivaatio, kouluviihtyvyys, yläkoululaiset

ABSTRACT

Ståhlberg, Anna-Maria & Laukka, Julius. (2016). Secondary school students' physical activity, enjoyment and attitudes towards school organized after school programs. Department of Physical Education, University of Jyväskylä. Master's thesis, 82 pp., 5 appendices

The aim of this study was to investigate secondary school students' attitudes towards after school programs. This study also investigated barriers and opportunities for participating in after school programs. In addition, the levels of physical activity, sport motivation and school enjoyment of the secondary school students was examined. The data collection was carried out in the autumn of 2015, by paper questionnaires in three Jyväskylä secondary schools.

The number of participants in this study was 265 secondary school students from Jyväskylä. The participants consisted of 122 girls and 143 boys from 15 different classes. This study was a quantitative questionnaire research and the data was analyzed with statistical means, using IBM SPSS-Statistics -program. Internal differences in grades and genders were evaluated with one-way ANOVA and comparisons were made with T-test. Differences between grades were inspected by Tukey's HSD-test. The internal reliability of indicators was evaluated with Cronbach's alpha.

This study showed that only few secondary school students participate in after school programs. The most common barrier for participating was lack of interest toward the after school program. Other definitive perceived barriers were the programs were not perceived as exiting by students, lack of time due to other hobbies and low appreciation of after school programs in students' social circles. The results showed that students requested 42 different sports that they would like to try in the after school program. The results indicated that the students preferred the duration of 60 minutes for after school programs. Additionally, majority of the students wanted the program to be after the school day and not before or during it.

Questionnaires showed that boys were more physically active than girls in 9th grade ($p=0.027$). There were no statistically significant differences in physical activity levels in 7th or 8th grade students. Results showed that girls from 7th to 9th grade experienced more enjoyment in school than boys. Motivational aspects showed statistically significant differences ($p=0.001$) between sexes and 7th versus 8th graders. Girls and 7th graders identify the importance and benefits of leisure time physical activity better than boys and 8th graders. Girls experienced more than boys and 8th graders more than 7th graders on a statistically significant level ($p=0.001$), feelings of negativity, guilt, shame and failure in leisure time physical activity. Students on 7th grade were more motivated than 8th graders in leisure time physical activity because of enjoyment, fun, comfort and joy.

This research gave new information about secondary school students' attitudes towards after school programs. The questionnaire, made for this study, can be utilized in further studies regarding after school programs.

Key words: After school program, physical activity, physical education, motivation, school enjoyment

KÄYTETYT LYHENTEET

AM LT	amotivation in leisure time context, amotivaatio
ANOVA	analysis of variance, varianssianalyysi
ER LT	external regulation in leisure time context, ulkoinen säätely
ID LT	identified regulation in leisure time context , identifioitunut säätely
IJ LT	introjected regulation in leisure time context, sisäistetty säätely
IM LT	internal regulation in leisure time context, sisäinen motivaatio
LIITU	Kansallinen lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisen monitorointitutkimus
THL	Terveyden ja hyvinvoinnin laitos
TPSR	teaching personal and social responsibility in physical education, vastuuntuntoisuuden malli liikunnanopetuksessa
WHO	World Health Organization, Maailman terveysjärjestö

1 JOHDANTO	1
2 FYYSINEN AKTIIVISUUS, LIIKUNTA JA MOTIVAATIO	3
2.1 Fyysisen aktiivisuuden määritelmä	3
2.2 Liikunnan määritelmä.....	4
2.3 Fyysisen aktiivisuuden suositukset.....	5
2.4 Fyysisen aktiivisuuden vaikutukset terveyteen	6
2.5 Liikunta ja motivaatio.....	8
2.5.1 Ulkoinen ja sisäinen motivaatio sekä amotivaatio	8
2.5.2. Itsemääräämisteroia	9
3 KOULULIIKUNTA, FYYSISEN AKTIIVISUUDEN ESTEET JA KOULUSSA VIIHTYMINEN	11
3.1 Koulun liikuntatunnit.....	11
3.2 Välitunnit	14
3.3 Koulumatkaliikunta	15
3.4 Istuminen	16
3.5 Fyysisen aktiivisuuden esteet	16
3.6 Viihtyminen koulussa ja siihen yhteydessä olevat tekijät	19
4 LIIKUNTAKERHOT	21
4.1 Liikuntakerhojen järjestäjät	21
4.2 Liikuntakerhojen tavoitteet ja sisällöt.....	22
4.3 Liikuntakerhojen ajankohta	23
4.4 Liikuntakerhojen haasteet.....	24
5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT	25
6 TUTKIMUSMENETELMÄT JA METODIT.....	26
6.1 Tutkimuksen tausta.....	26
6.2 Tutkimusaineiston keruu ja kohdejoukko.....	27

7 TUTKIMUSMITTARIT	28
7.1 Fyysisen aktiivisuuden mittarit.....	28
7.2 Psykkisten tekijöiden mittarit	28
7.3 Sosiaalisten tekijöiden mittarit	29
7.4 Tilastolliset analyysit.....	33
8 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS.....	34
8.1 Otokoko ja edustavuus	34
8.2 Tutkimuksen reliabiliteetti ja validiteetti.....	34
8.3 Vapaa-ajan liikuntamotivaatiota kartoittavat mittarit.....	36
8.4 Kysymysten virheellinen täyttäminen	39
8.5 Tutkimuksen eettiset näkökulmat.....	40
9 TULOKSET.....	42
9.1 Fyysistä aktiivisuutta kartoittavat mittarit	42
9.3 Kouluviihtyvyyttä kartoittavat mittarit.....	50
9.4 Koulun liikuntakerhotoimintaa kartoittavat mittarit.....	52
10 POHDINTA.....	60
10.1 Päätulosten yhteenveto	60
10.1.2 Fyysinen aktiivisuus, vapaa-ajan liikuntamotivaatio ja kouluviihtyvyys.....	60
10.1.3 Yläkoulun liikuntakerhot.....	63
10.2 Jatkotutkimusehdotukset ja johtopäätökset	67
LÄHTEET	69
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Liikuntasuosituksista huolimatta nykyiset tutkimukset osoittavat, että nuorten fyysinen aktiivisuus vähenee yläkoulun aikana. Fyysisen aktiivisuuden perussuosituksen mukaisen 1–2 tunnin päivittäisen liikunta-aktiivisuuden määrän saavuttaa vain 10 % yläkoulun 9.-luokkalaisista tytöistä ja pojista (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 117). Tutkittaessa suomalaisten nuorten liikkumista havaittiin, että fyysinen aktiivisuus vähenee 13-vuoden iästä 15-ikävuoteen (Currie ym. 2004). Tulokset näyttävät erittäin huolestuttavilta, sillä liikunta edistää lasten ja nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia (UKK-instituutti 2011).

Liikuntakerhotoiminta voisi tarjota liikuntamahdollisuuksia monille lapsille ja nuorille. Liikuntakerhotoiminnalla tarkoitetaan koulussa järjestettävää koulupäivän aikaista tai iltapäivällä tapahtuvaa ohjattua liikunnallista toimintaa, joka voi parhaimmillaan edistää nuoren fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia (Rajala 2011, 22). Peruskoulun tehtäviin kuuluu koulun kerhotoiminnan järjestäminen, joka määrätään perusopetuslaissa ja perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (Valtion liikuntaneuvosto 2014, 74–75). Koulun liikuntakerhotoiminnan hyviä puolia ovat sen avoimuus kaikille, saavutettavuus, maksuttomuus ja kerhon järjestäminen koulupäivän yhteydessä usein lähiympäristössä tai koulun tiloissa (Opetushallitus 2004, 25). Urheiluseurat saavat myös hyvän mahdollisuuden järjestää maksutonta liikuntakerhotoimintaa yhteistyössä koulun liikuntakerhojen kanssa (Valtion liikuntaneuvosto 2014, 74–75).

Nykypäivän epävakaan taloustilanteen takia monet perheet voivat pitää lastensa liikuntaharrastuksia kalliina. Lapsiperheet saattavat päätyä rajoittamaan liikuntaharrastuksia nimenomaan tiukan taloudellisen tilanteen takia. (Sippola 2013.) Kuluneen vuosikymmenen aikana lasten liikuntaharrastusten hinnat ovat jopa kolminkertaistuneet (Valtion liikuntaneuvosto 2014, 60–64), joten organisoituun seuratoimintaan osallistuminen ei enää ole itsestäänselvyys kaikille perheille (Sippola 2013). Liikuntakerhotoiminta tarjoaa hyvän vaihtoehdon hintaville harrastuksille (Boxberg 2014). Koulujen kerhotoiminta on niin sanottua matalan kynnyksen toimintaa, johon on helppo osallistua ilman sitoumuksia tai kalliita maksuja (Rajala 2011, 94–95; Valtion liikuntaneuvosto 2014, 72–

75). Liikuntakerhotoiminta voi olla jopa täysin maksutonta tai hyvin edullista toimintaa (Grönholm 2014). Halpa hinta on yksi tapa kannustaa oppilaita liikkumaan ja saada fyysisen aktiivisuuden suositus täyteen (Maijala & Fagerlund 2012, 71–72).

Yläkoululaisten fyysisen aktiivisuuden kannalta on huolestuttavaa, että liikunnallinen kerhotoiminta on vähentynyt vuodesta 2003 vuoteen 2010, vaikka liikunta on koulussa pidetty oppiaine (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2010, 118). Samansuuntaisia tuloksia on saatu 1990-luvun puolivälissä koululaisten liikunnallisuustutkimuksessa, jossa selvisi, että liikuntakerhoon osallistuneiden määrä on laskenut (Laakso, Nupponen & Telama 2007). Haasteista huolimatta koulujen kerhotoiminta on nähty tärkeänä liikuntaaktiivisuuden nostattajana, joten sitä on pyritty elvyttämään ja kehittämään (Valtion liikuntaneuvosto 2011, 136). Suomalaisten koulujen liikuntakerhotoimintaa on tutkittu melko vähän, joten muiden maiden tutkimustietoa on vaikea verrata suomalaiseen liikuntakerhotoimintaan sen erityispiirteiden takia. Esimerkiksi Yhdysvalloissa liikuntakerhojen tärkein tavoite on lasten turvallisuus (Lochbaum 2015), kun taas Suomessa tärkein tavoite on yleensä fyysinen aktiivisuus ja hauskanpito (Rajala 2011, 22).

Tämän pro gradu -tutkielman tarkoituksena oli kartoittaa yläkoululaisten asenteita liittyen koulun liikuntakerhotoimintaan. Samalla tutkittiin myös nuorten fyysistä aktiivisuutta, motivaatiota vapaa-ajan liikuntaan ja kouluviihtyvyyttä. Lisäksi tavoitteena on selvittää syitä siihen, miksi suurin osa nuorista yläkouluikäisistä oppilaista ei osallistu koulun järjestämiin liikuntakerhoihin, vaikka koulujen liikuntakerhoilla on mahdollisuus lisätä liikuntaa ja tarjota nuorelle liikunnallinen harrastus turvallisessa ympäristössä (Opetushallitus 2004, 25; Saarenpää 2014).

2 FYYSINEN AKTIIVISUUS, LIIKUNTA JA MOTIVAATIO

Fyysistä aktiivisuutta ja liikuntaa määritellään alan kirjallisuudessa monella eri tavalla. Käsitteenä liikunta on hyvä erottaa fyysisestä aktiivisuudesta. Fyysiseen aktiivisuuteen ja liikuntaan liittyy kiinteästi myös motivaatio (Telama 1986), joten motivaatio käsitellään lyhyesti fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan yhteydessä.

2.1 Fyysisen aktiivisuuden määritelmä

Fyysinen aktiivisuus on määritelty muun muassa minä tahansa luurankoli hasten tuottamana kehollisena liikkeenä, josta aiheutuu energiankulutusta ja sitä voidaan mitata kilokalorien avulla (Caspersen, Powell & Christenson 1985). Fyysinen aktiivisuus määritellään toiminnaksi, joka kuluttaa enemmän energiaa kuin paikallaan oleminen (Husu, Jusila & Oksanen 2015). Caspersen ym. (1985) mukaan fyysinen aktiivisuus päivittäisessä elämässä voidaan luokitella työliikuntaan, urheiluun, kuntoiluun, arkiliikuntaan sekä muihin luokkiin, jotka eivät mene edellä esitettyjen luokkien alle.

Harjoitus on fyysisen aktiivisuuden alaluokka, joka on suunnitelmallista, strukturoitua ja toistuvaa ja sillä on tavoitteita fyysisen kunnon ylläpitämiseen tai parantamiseen (Caspersen ym. 1985). Ihmisen keho on sopeutunut olemaan fyysisesti aktiivinen. Tätä voidaan perustella sillä, että kehon aineenvaihdunta sopeutuu fyysisestä aktiivisuudesta aiheutuvaan rasituksen ja harjoituksen aikaansaamiin tiloihin. Lisäksi vähäinen fyysinen aktiivisuus lisää ennenaikaisen kuoleman riskiä sekä sairastumista erilaisiin vaivoihin. Evoluutiivisesti voidaan osoittaa, että nykyihminen ei olisi selvinnyt tähän päivään asti ilman fyysistä aktiivisuutta. (Bouchard, Blair & Haskell 2006.) Nykyihminen on fyysisesti aktiivinen muun muassa sen tuoman nautinnon, haasteiden ja terveyden ylläpitämisen takia (Kilpatrick, Hebert & Bartholomew 2005).

Fyysistä aktiivisuutta voidaan myös tarkastella vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden kautta. Vapaa-ajan fyysinen aktiivisuus tarkoittaa liikuntaa, joka tapahtuu vapaa-aikana ja se pohjautuu henkilökohtaisiin kiinnostuksen kohteisiin ja tarpeisiin. Lisäksi vapaa-ajan liikuntaa voidaan tarkastella energiankulutuksen, intensiteetin, osallisuuden ja useuden näkökulmasta. (Stephens, Jacobs, & White 1985.) Vapaa-ajan liikunta voi olla esimerkiksi reipasta kävelyä, retkeilyä, tanssia, pihatöitä tai jonkinlainen liikuntaharrastus. Yhteisenä tekijänä vapaa-ajan liikunnalle nähdään, että energiankulutus lisääntyy sen aikana, vaikka sen intensiteetti ja kesto voivat vaihdella. (Howley 2001, 364–365.)

2.2 Liikunnan määritelmä

Liikunta on fyysisen aktiivisuuden tavoin hyvin moniulotteinen käsite, jota voidaan tarkastella eri näkökulmista. Fysiologisesti liikunta on määritelty hermoston ohjaamaksi tahdonalaisten lihasten tuottamaksi toiminnaksi, josta aiheutuu liikkumista ja liikettä. Liikunnan tavoitteet voivat olla muun muassa fyysisestä aktiivisuudesta ja liikuntasuorituksista saatavat elämykset. (Vuori 2003; Tammelin 2008.) Arkikielessä liikunnalla tarkoitetaan tavallisesti fyysistä aktiivisuutta, joka saa vaikutteita urheilusta. Laaja-alaisesti liikunta tarkoittaa fyysistä toimintaa, johon liittyy jossain määrin vapaaehtoisuus. (Laakso 2007.)

Liikunta ei edistä ainoastaan fyysistä toimintakykyä vaan siihen liittyy läheisesti psyykinen ja sosiaalinen puoli. Liikunnasta voi saada psyykkisiä kokemuksia muun muassa oppimisen, ilon, hauskuuden ja osaamisen kautta. (Lintunen 2003.) Psykologinen puoli korostuu kun mietitään, mikä merkitys liikunnalla on yksilölle. Tästä näkökulmasta tarkasteltuna liikunta ei välttämättä ole harrastus, sillä se voi toimia apuna jonkin muun tavoitteen saavuttamiseksi. (Telama ym. 1986.) Liikunnan yhteydessä saatava kanssakäyminen antaa hyvän mahdollisuuden sosiaalisten suhteiden luomiselle (Laakso ym. 2007). Liikunnassa sosiaalisuus koetaan usein yhteisöllisyyden ja vuorovaikutuksen kautta. Sosiaalisuuden yhteydessä saatavat myönteiset vaikutukset, esimerkiksi uuden oppiminen ja onnistumisen elämykset tuottavat positiivisia kokemuksia liikunnasta. (Lintunen 2003.) Lisäksi liikunta muokkaa kehittyvällä nuorella hänen identiteettiä ja minäkäsitystä erilaisten tilanteiden kautta (Wang, Chatzisarantis, Spray & Biddle 2002; Coleman, Cox & Roker 2007).

Liikuntaharrastus tarkoittaa tavallisen koulupäivän ulkopuolella tapahtuvaa liikunnallista, vapaaehtoisuuteen perustuvaa toimintaa, joka voi olla muun muassa osallistumista organisoituun urheiluseuratoimintaan (Vuolle, Telama & Laakso 1986; Laakso 2007; Nupponen ym. 2010). Nykyisin käsitys on kuitenkin muuttumassa, sillä oppilaiden on mahdollista saada fyysistä aktiivisuutta esimerkiksi liikuntakerhotoiminnan myötä, jossa voidaan liikkua myös koulupäivän aikana (Grönholm 2014). Liikuntaharrastuksiin liittyy läheisesti myös toistuvuus ja suunnitelmallisuus. Pohdittaessa lasten liikuntaharrastusta, voidaan se rinnastaa liikuntaan osallistumiseen, joka kytkeytyy selkeästi osaksi lasten elämää, sen piirteitä ovat tavanomaisesti leikki, lyhytkestoisuus ja tilannekohtaisuus. Lapsen tullessa murrosikään leikinomaisuus usein vähenee ja tavoitteellinen liikunta lisääntyy, jolloin on selkeämpää puhua liikuntaharrastuksesta erikseen. (Nupponen ym. 2010.)

2.3 Fyysisen aktiivisuuden suositukset

Fyysisen aktiivisuuden perussuositus suomalaisille lapsille ja nuorille (7–18-vuotiaille) on liikkua vähintään 1–2 tuntia päivässä ikään sopivalla tavalla. Liikunnan tulisi sisältää useita vähintään 10 minuuttia kestäviä rasittavia liikuntajaksoja, joiden aikana sydän- ja verenkiertoelimistön kuormitus kiihtyy ainakin jonkin verran. Lisäksi osan tästä tulisi olla selkeästi tehokasta ja rasittavaa liikuntaa, joka saa ihmisen hengästymään ja sydämen sykkeen nousemaan tavallista enemmän. Liikunnan tulisi sisältää vähintään kolme kertaa viikossa liikkuvuutta, luuston rasittamista ja lihaskuntoa. Lasten ja nuorten tulisi myös välttää pitkiä yhtäjaksoisia istumisajanjaksoja, eikä ruutu-aikaa saisi olla kuin korkeintaan kaksi tuntia päivässä. (Heinonen ym. 2008.) Lasten ja nuorten asiantuntijaryhmä yhdessä Nuoren Suomen (2008) kanssa on laatinut suomalaisille lapsille fyysisen aktiivisuuden suositukset (kuvio 1). Kyseisten suositusten on tarkoitus selkeyttää lasten ja nuorten kanssa työskentelevien ihmisten käytännön työtä ja näin edistää fyysisen aktiivisuuden suosituksen saavuttamista päivittäin. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008.)



KUVIO 1. Suositeltava päivittäinen liikunta määrä eri-ikäisille koululaisille (Fyysisen aktiivisuuden suositukset 7–18-vuotiaille kouluikäisille. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry 2008).

2.4 Fyysisen aktiivisuuden vaikutukset terveyteen

Fyysinen aktiivisuus tukee monipuolisesti hyvinvointia ja ehkäisee muun muassa sydän- ja verisuonisairauksia (Arriaza Jones 1998; Biddle, Gorey & Stensel 2004, 22; Farco ym. 2005; Nupponen ym. 2005; Strong ym. 2005; Ortega, Ruiz, Castillo, Sjöström 2008; Husu ym. 2011, 2307–231). Tutkimustuloksia fyysisestä aktiivisuudesta ja sen terveyden edistämisestä koko ihmisen elämänkaaren ajan on lukuisia. Esimerkiksi aktiivinen liikunnan harrastaminen aikuisiällä on todennäköisempää, jos liikunta on osa elämää jo lapsuudessa (UKK-instituutti 2011). Erityisesti 9–18 vuoden iässä harrastetulla liikunnalla on merkittävä yhteys aikuisiän liikunta-aktiivisuuteen (Telama ym. 2005). Strong ym. (2005) tutkimustulosten mukaan fyysisen aktiivisuuden edistämistä nuoruudessa voidaan pitää kansantautien ehkäisystrategiana. Telaman ym. (2005) tutkimuksessa selvitettiin fyysisen aktiivisuuden jatkuvuutta lapsuudesta aikuisikään 21 vuoden mittaisen ajanjakson aikana. Tuloksista selvisi, että lapsuudessa harrastettu noin muutaman vuoden jatkuva liikunta edisti vahvasti myös aikuisiällä jatkuvaa liikuntaa. Fyysisen aktiivisuuden vaikutukset näkyvät myös ikääntyvän väestön elämässä, sillä Chodzko-Zajkonin (2014) tutkimuksen mukaan, fyysinen aktiivisuus paransi vanhenevan väestön elämänlaatua ja vähensi riskejä sairastua kroonisiin sairauksiin.

Kansainvälisesti tarkasteltuna WHO-Koululaistutkimus osoitti, että suomalaiset 11 vuoden ikäiset lapset ovat fyysisesti hyvin aktiivisia (Currie ym. 2004). Voidaan jopa sanoa, että suomalaiset ovat tässä ikäryhmässä fyysisen aktiivisuuden kannalta maailman kärjessä. Jopa puolet 11 vuoden ikäisistä lapsista olivat fyysisesti aktiivisia, eikä sukupuolien välillä ollut merkittävää eroa. Huomattavaa on kuitenkin se, että erityisesti Suomessa fyysinen aktiivisuus vähenee yläkouluikässä. Kyseinen ilmiö näkyy verrattaessa Suomea muuhun Eurooppaan ja Pohjois-Amerikkaan, sillä fyysinen aktiivisuus alkaa vähentyä Suomessa alakoulusta yläkouluun tultaessa. Tutkimuksen mukaan 13-vuotiaista pojista 40 % ja tytöistä 25 % olivat fyysisesti aktiivisia. Lasten tullessa 15 vuoden ikään fyysinen aktiivisuus oli laskenut 27 %:lla pojista ja 20 %:lla tytöistä, jotka olivat aiemmin olleet fyysisesti aktiivista. Huomionarvoinen tutkimustulos oli myös se, että tytöt liikkuvat kaikissa ikäryhmissä poikia vähemmän.

Uudemmassa WHO-Koululaistutkimuksessa (2010) kävi ilmi, että nuorten fyysinen aktiivisuus laski 2010-luvulle tultaessa. Muutoksia näkyi erityisesti nuorten poikien fyysisen aktiivisuuden tulosten laskuna. Vuoden 2010 tulosten mukaan 11-vuotiaista pojista 38 % ja tytöistä 25 % olivat fyysisesti aktiivisia. Nuorista 13-vuotiaista pojista 32 % ja tytöistä 17 % sekä 15-vuotiaista pojista 17 % ja tytöistä 10 % olivat fyysisesti aktiivisia. (Aira ym. 2013.) Positiivisia näkymiä osoittaa kuitenkin vuoden 2010 seuranta-arviointi, jossa on huomattu erityisesti tyttöjen fyysisen aktiivisuuden lisääntyvän vertailtaessa tuloksia 2000-luvun alkupuoliskoon tuloksiin (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 117).

Suomessa on raportoitu noin joka viidennen ihmisen olevan täysin passiivisia (Borodulin & Jousilahti 2012), vaikka muun muassa Patja ym. (2005) tutkimuksessa kävi ilmi, että fyysinen aktiivisuus oli lisääntynyt koko Suomessa. THL:n raportin mukaan (2011) vapaa-ajan liikunta oli yleistynyt Suomessa molemmilla sukupuolilla 1970-luvulta 2000-luvulle tultaessa. Kansallisessa FINRISK 2012 -terveystutkimuksessa oli saatu samansuuntaisia tutkimustuloksia. Tutkimuksen mukaan vapaa-ajan liikunta oli lisääntynyt merkittävästi 1970- ja 1980-luvuilla, mutta muutos oli hidastunut tultaessa 2000-luvulle. Vapaa-ajan liikunta oli lisääntynyt hieman miehillä ja vähentynyt naisilla 2007- ja 2012-lukujen välillä. (Borodulin & Jousilahti 2012.)

Laakso ym. (2008) tutkimuksen mukaan, suomalaisten nuorten vapaa-ajan liikkuminen oli lisääntynyt ja erityisesti organisoidun liikunnan harrastaminen oli yleistynyt enemmän tytöillä kuin pojilla (Laakso ym. 2008).

Fyysisen aktiivisuuden määrän lisäksi myös sen intensiteetillä on merkitystä terveyden kannalta. Fyysisen aktiivisuuden intensiteetillä on vaikutusta muun muassa kehon painoindeksiin, eli toisin sanoen ylipainon ehkäisyyn lapsuudesta aikuisuuteen. (Kujala 2010, 46–49.) Ortegan (2008) tutkimuksessa, johon osallistui ruotsalaisia lapsia ja aikuisia, tutkittiin fyysisen aktiivisuuden intensiteetin ja ylipainon yhteyksiä. Tutkimus selvitti, että yksilöt jotka olivat vähemmän fyysisesti aktiivisia olivat todennäköisemmin ylipainoisia. Heillä oli suurempi vyötärön ympärys verrattuna niihin, joiden fyysisen aktiivisuuden intensiteetti oli korkeampi. (Ortega 2008.)

2.5 Liikunta ja motivaatio

Motivaatio määritellään kompleksisena, dynaamisena prosessina, jossa yhdistyvät persoonallisuus, kognitiiviset ja sosiaaliset tekijät (Deci & Ryan 1985; Roberts 2001). Tutkijat ovat esittäneet, että ihmisen motivaatio koostuu mielenkiinnon kohteista, houkuttuksista, intohimoista, toiveista ja unelmista (Elliot & Covington 2001). Weinberg & Gould (2007) määrittelevät motivaation ajatusten ja tekojen suuntana sekä intensiteettinä yksilön yrittäessä saavuttaa tavoitettaan. Motivaatio liikunnan yhteydessä viittaa siihen miksi ihmiset harrastavat liikuntaa (Telama 1986).

2.5.1 Ulkoinen ja sisäinen motivaatio sekä amotivaatio

Motivaatio voidaan jakaa ulkoiseen ja sisäiseen motivaatioon sekä amotivaatioon. Ulkoinen ja sisäinen motivaatio täydentävät toisiaan, eivätkä ne näin ollen sulje toisiaan pois. Usein sisäinen ja ulkoinen motivaatio esiintyvät yhdessä, mutta toinen motivaatiolaji voi olla toista voimakkaampi. Amotivaatio voidaan ajatella motivaation puuttumisena. (Ruohotie 1998, 38.)

Ulkoisessa motivaatiossa motivaation kohde on esimerkiksi palkkio tai rangaistus, eli niin sanotut ulkoiset asiat (Vilkkö-Riihelä 1999, 450; Vallerand 2001). Ulkoisessa motivaatiossa motivaattoreina toimivat vain ulkoiset tekijät (Standage & Treasure 2002), kuten arvosana, kunnia ja kiitos (Aunola 2002). Ulkoisesti motivoituneita ovat esimerkiksi ne urheilijat, jotka harjoittelevat ja treenaavat miellyttääkseen ystäviään sekä per-

hettään tai urheilevat rahasta (Vilkko-Riihelä 1999, 450; Vallerand 2001). Lisäksi ulkonäkötavoitteet, syyllisyyden tunne osallistumattomuudesta ja omat tavoitteet vaikuttavat ulkoisen motivaation taustalla (Standage & Treasure 2002).

Sisäinen motivaatio taas tarkoittaa niin sanottua omaehtoista toimintaa. Sisäisesti motivoitunut ihminen toimii itsensä vuoksi, eikä ulkoisen motivaattorin sanelemana. Yksilön ollessa sisäisesti motivoitunut toiminta kiinnostaa henkilöä ilman, että hän odottaa palkintoa tai että hän pelkäisi jotakin rangaistusta. (Ryan & Deci 2000.) Sisäiset palkkiot ovat useimmiten kestoltaan pitkäaikaisia, joten niistä voi syntyä pysyvän motivaation lähde (Biddle & Mutrie 2008, 77–78). Lisäksi sisäisesti motivoitunut ihminen liikkuu esimerkiksi saadakseen liikunnasta hyvää oloa, iloa, rentoutusta ja nautintoa sekä vähentääkseen stressiä. Näin ollen sisäisesti motivoituneet ihmiset ovat keskittyneet tehtävään itsessään eivätkä sen lopputulokseen. (Deci 1975, 23; Vilkko-Riihelä 1999, 450; Vallerand 2001.) Sisäinen motivaatio on oleellisessa roolissa liikunnassa ja urheilussa muun muassa silloin, kun tehtävää ei koeta mielekkääksi. Sisäisesti motivoitunut liikkuja ymmärtää epämieluisankin harjoitteen tärkeäksi ja tulevaisuudessa hyödyksi itselleen. (Thogersen-Ntoumani & Ntoumanis 2006.)

Amotivaatio tarkoittaa sitä, että ihmisellä ei ole ollenkaan motivaatiota eli motivaatio puuttuu kokonaan. Näin ollen amotivoitunut henkilö ei ole sisäisesti eikä ulkoisesti motivoitunut tai motivaation taso on hyvin matala (Metsämuuronen 1997, 9; Vallerand 2001). Amotivaatio on sitä, ettei yksilö koe tavoitteeseen pääsemisen olevan yrittämisen arvoista ja toimintaan osallistuminen koetaan vastenmielisenä. (Deci & Ryan 1985, 150, 241.)

2.5.2. Itsemääräämisteroia

Motivaatiota voidaan tarkastella myös itsemääräämisteorian mukaan, joka on yksi käytetyimmistä sosiaaliskognitiivisista motivaatioteorioista sisäisen motivaation tutkimiseen (Soini 2006, 23). Itsemääräämisteoriassa motivaatio nähdään ikään kuin janana, jonka ääripäissä ovat kaksi motivaatiotyyppiä. Toisessa päässä on motivaation puuttuminen eli amotivaatio ja toisessa päässä sisäinen motivaatio, joka motivoi ihmisten toimintaa. (Vallerand & Ratelle 2002.)

Itsemääräämisteoria erottaa toisistaan autonomisen ja kontrolloidun motivaation (Valle-
rand & Ratelle 2002). Autonominen motivaatio tarkoittaa sisäistä motivaatiota tai sel-
laista ulkoista motivaatiota, jossa ihminen kokee toiminnan vapaaehtoiseksi. Ihmisen
kokeman autonomian määrä ratkaisee jääkö motivaatio ulkoiseksi vai kehittykö se si-
säiseksi motivaatioksi. (Deci & Ryan 2000.) Kontrolloitu motivaatio taas tarkoittaa ul-
koisesti säädeltyä toimintaa, jossa ihminen tarvitsee ulkoisia motivaattoreita, jotta hän
motivoituisi toimintaa kohtaan. (Deci & Ryan, 1985, 2000, 2008; Ryan ym. 2011.)

Itsemääräämisteoriaan kuuluu sekä kognitiivisia että sosiaalisia ulottuvuuksia. Kognitii-
visiin ja sosiaalisiin tekijöihin sisältyy esimerkiksi pätevyys, autonomia, liikkumisen
motivaatioilmasto ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus (Deci & Ryan 2000; Liukkonen,
Jaakkola & Soini 2007). Weinbergin ja Gouldin (2011,141) mukaan, pätevyys, autono-
mia ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus ovat itsemääräämisteoriaan pohjautuen ihmisen tär-
keimpiä perustarpeita.

3 KOULULIIKUNTA, FYYSISEN AKTIIVISUUDEN ESTEET JA KOULUSSA VIIHTYMINEN

Oppilaiden fyysinen aktiivisuus koulussa koostuu monesta osasta. Koululiikunta ei tarkoita pelkkiä ohjattuja liikuntatunteja vaan siihen luetaan myös välitunnit, koulumatkaliikunta ja liikuntakerhot (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008). Koululiikuntaan kuuluu siis kaikki koulun piirissä tapahtuva liikunta (Laakso, Nupponen & Telama 2007). Koululiikunnan tavoitteena on valmiuksien luominen omaehtoiseen liikunnan harrastamiseen (Opetushallitus 2004), johon pelkillä liikuntatunneilla on harvoin resursseja (Nygård & Smedman 2012). Koululiikuntaan ja fyysiseen aktiivisuuteen saattaa liittyä erilaisia esteitä. Liikuntakasvatuksesta näkökulmasta on tärkeää tietää min-kälaisia syitä, rajoituksia ja esteitä liittyä liikunnan harrastamattomuuteen (Telama 1986). Lisäksi koulussa viihtyminen saattaa olla yhteydessä koululiikuntaan osallistumiseen, joten sitä on käsitelty tutkielman kirjallisuuskatsauksessa.

3.1 Koulun liikuntatunnit

Liikuntaa opetetaan nykyisen opetussuunnitelman mukaan keskimäärin kaksi vuosiviikkotuntia 1.–9.-luokilla. Yksi vuosiviikkotunti tarkoittaa 38 tuntia opetusta lukuvuoden aikana. Lisäksi musiikin, kuvataiteen, käsityön ja liikunnan opetukseen on varattu kuusi vuosiviikkotuntia yhteistä opetusaikaa 1.–4.-vuosiluokilla, jotka koulut voivat jakaa näiden aineiden kesken haluamallaan tavalla (Opetussuunnitelman perusteet 2004). Vuonna 2016 otettiin käytäntöön uudistettu opetussuunnitelma, jossa on huomioitu nuorten lisääntyvä fyysisen aktiivisuuden tarve. Uuden opetussuunnitelman mukaan liikunnanopetus on siirtymässä lajipainotteisesta enemmänkin fyysiseen aktiivisuuden lisäämiseen sekä motoristen perustaitojen harjoitteluun, joita ovat esimerkiksi hyppääminen, kiinniotto ja heittäminen. Lisäksi psyykkisen hyvinvoinnin sekä tunne- ja vuorovaikutustaitojen edistäminen on huomioitu merkittävämmiin yhtenä liikunnanopetuksen tavoitteena.

Psyykkisen hyvinvoinnin sekä tunne- ja vuorovaikutustaitojen näkyä edistäminen muun muassa perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa, kohdassa opetus 7.–9.-luokilla, seuraavassa lauseessa: ”Iloa ja virkistystä tuottavilla liikuntatehtävillä edistetään myön-

teisten tunteiden kokemista, jotka vahvistavat pätevyyden kokemuksia ja myönteistä minäkäsitystä.” (Opetushallitus 2014). Uudistetussa opetussuunnitelmassa liikunta lisääntyy kahdesta vuosiviikkotunnista kolmeen vuosiviikkotuntiin yhdellä luokka-asteella 7.–9-luokilla, minkä avulla pyritään edistämään muun muassa fyysistä aktiivisuutta (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2014).

Koululiikunnan tarkoituksena on lisätä oppilaan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä sekä ohjata oppilasta ymmärtämään liikunnan tärkeys terveydelle (Opetussuunnitelman perusteet 2004). Koululiikunnalla tarkoitetaan fyysisesti aktiivista tuntia ja sen järjestämistä koulussa. Lisäksi koulun liikuntatunnit rakennetaan liikuntakasvatuksen tavoitteiden mukaan. (Nupponen ym. 2010, 13.) Suunnittelutyö perustuu valtakunnalliseen opetussuunnitelmaan, koko kuntaan koskeviin opetussuunnitelmiin sekä koulukohtaisiin opetussuunnitelmiin. Yksittäisen liikuntatunnin suunnitelma perustuu pääasiassa koulukohtaisiin koulun toimintatapoihin sekä opetussuunnitelmaan. Liikuntatunteja suunniteltaessa tulisi huomioida oppilaiden erilaiset liikuntataidot ja kiinnittää huomiota opetuksen eriyttämiseen, minkä avulla mahdollisimman monelle oppilaalle voidaan tarjota taitotasaan vastaavia harjoitteita. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013.)

Koululiikunnalla on tärkeä rooli fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä sekä yleensäkin oppilaiden terveyden edistämiseksi. Shephardin (1997) tutkimus oppilaiden akateemisesta menestyksestä opettajien raportoimana osoitti, että ne oppilaat jotka saavat paljon liikunnanopetusta, suoriutuvat akateemisesti paremmin. Samantapaisia tutkimustuloksia löytyy myös uudemmassa tutkimuksesta (Trudeaun & Shephardn 2008). Yhteenvedona Trudeaun & Shephardn (2008) tutkimuksessa todettiin, että koulun liikuntatunteja ei tule karsia pois opetussuunnitelmassa.

Palomäen ja Heikinaro-Johanssonin seuranta-arviointi (2011, 123) osoitti, että nuorten keskuudessa liikunta oli erittäin pidetty oppiaine. Liikuntakokemukset, lajisisältö, sosiaaliset suhteet, monipuolisuus ja autonomian kokeminen selittivät oppilaiden kiintymystä koululiikuntaa kohtaan. Tuloksia tukee näkökulma siitä, että erilaiset ihmiset kokevat koululiikunnan tavoitteet ja sisällöt eri tavalla; joillekin positiivisia kokemuksia on tullut yksilöliikunnasta kun taas toisille ryhmä- ja joukkueliikuntamuodot ovat olleet mieluisimpia (Nupponen & Penttinen 2010, 173). Palomäen ja Heikinaro-Johanssonin

(2011, 123) seuranta-arvioinnin tulosten mukaan suurin osa 9.-luokkalaisista pojista ja noin puolet tytöistä halusi enemmän liikuntatunteja. Tutkimukseen osallistuneet rehtorit olivat sitä mieltä, että koululiikuntaa tarvitaan lisää. Koululiikunnan vaikuttavuustutkimuksen mukaan yli 85 % kyselyyn vastanneista oppilaista piti koululiikuntaa positiivisena asiana sekä uusien taitojen oppimista hauskana ja motivoivana (Nupponen ym. 2010).

Tutkimuksen mukaan hyvällä koululiikunnan arvosanalla oli vahva yhteys aikuisiässä jatkuvaan liikunnan harrastamiseen. Tutkimuksessa kävi ilmi, että mitä korkeampi arvosana oppilaalla oli ollut koululiikunnassa, sitä todennäköisemmin hän jatkoi liikuntaa vielä aikuisiällä (Trudeau ym. 1999; Telama 2009, 192). Lisäksi Penttisen, Nupposen ja Pehkosen (2012, 12, 173) tutkimuksessa selvisi, että koulussa mitatulla fyysisellä kunolla, liikehallinnalla sekä liikuntaharrastuksella oli merkittävä yhteys aikuisiän hyvinvointiin. Jonas Nygårdin ja Tomas Smedmanin (2012) mukaan pojat olivat tyttöjä aktiivisempia liikuntatunneilla. Tutkimuksen mukaan noin 40 % pojista oli saanut tyttöjä enemmän kiitettäviä arvosanoja liikunnasta. Tämä oli myös vahvasti yhteydessä poikien liikunta-aktiivisuuteen liikuntatunneilla. Lisäksi seuranta-arviointi osoitti, että pojista 70 % toivoi enemmän pakollisia liikuntatunteja kouluun, kun tyttöjen vastaava osuus oli 50 %. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 93.)

Koululiikunnan yhteydessä on myös mahdollisuus järjestää erilaisia interventioita. Interventioilla tarkoitetaan tässä yhteydessä hankkeita, joilla pyritään vaikuttamaan koulu-laisten liikunta- ja terveystottumuksiin koulun liikuntatunneilla. Eräässä sydän- ja verisuonisairauksia ehkäisevässä amerikkalaisessa tutkimuksessa seurattiin kahta verrokiryhmää 12 viikon interventioajanjakson aikana. Tutkimuksesta kävi ilmi, että 5.- ja 6.-luokkalaiset tytöt hyötyivät interventiosta, joka pohjautuu reippaan fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen ja terveyteen liittyvien tietoisuuksien antamiseen. Interventioajanjakson aikana tyttöjen kehon rasvaprosentti, systolinen ja diastolinen verenpaine laski ja sydämen terveyteen liittyvä tieto paranivat. (Bayne-Smith 2004.) Yhteenvedon voidaan todeta, että liikuntatunneilla oli mahdollisuus edistää oppilaiden terveyttä pienten tietoisuuksien ja fyysisen aktiivisuuden avulla.

Samansuuntaisia tutkimustuloksia löytyy myös Pate ym. (2005) interventiotutkimuksessa, johon osallistui tyttöjä 8.- ja 9-luokilta. Tutkimus osoitti, että koululiikuntainterventioilla voidaan lisätä reipasta liikuntaa ja hyvinvointia.

3.2 Välitunnit

Koulujen välitunneilla on merkittävä mahdollisuus lisätä fyysistä aktiivisuutta ensimmäiseltä luokalta yhdeksänteen luokkaan. Välitunneilla liikkuminen on erityisen tärkeää niille koululaisille, jotka ovat jääneet harrastustoiminnan ulkopuolelle. Välitunnit saattavat olla päivän ainoa fyysisen aktiivisuuden annos vähän liikkuville oppilaille. (Rantala 2007, 41–44.) Monet koulujen pihat tarjoavat hyvät puitteet liikkumiseen, mutta silti iso osa koululaisista ei ole innostunut liikkumaan aktiivisesti välitunneilla (Dyment, Bell, Lucas 2009, 273–275). Ridgers ym. (2007) tutkimus, johon osallistui alakoululaisia, osoitti että koulujen piha-alueilla oli mahdollisuus motivoida lapsia liikkumaan välituntisin. Latosen & Pajunojan (2012) tutkimus 4.–9-luokkalaisten välituntiaktiivisuudesta selvitti, että pojat olivat tyttöjä aktiivisempia välituntiliikkujia. Samansuuntaisia tutkimustuloksia oli myös Ridges ym. (2007) tutkimuksessa, jossa pojilla mitattiin enemmän reipasta fyysistä aktiivisuutta kuin tytöillä. Latosen & Pajunojan (2012) tutkimuksen mukaan tytöillä oli tapana seisokella ja istuskella välituntien aikana, kun taas pojat pelasivat enemmän esimerkiksi erilaisia pallopelejä, kuten jalkapalloa ja salibandyä.

Muualla Euroopassa välituntiaktiivisuudessa oli havaittavissa samankaltainen ilmiö kuin Suomessa. Esimerkiksi portugalilaisessa tutkimuksessa todettiin, että pojat olivat tyttöjä fyysisesti aktiivisempia välituntisin. Pojista 78 % olivat fyysisesti aktiivisia välitunneilla kuin tytöistä vastaava osuus oli 63 % (Beighle ym. 2006). Englantilaisessa tutkimuksessa taas selvitettiin 6–10-vuoden ikäisten oppilaiden välituntiaktiivisuuden ja painoindeksin yhteyttä (Stratton ym. 2007). Tutkimus osoitti, että sukupuolella ja painoindeksillä oli tilastollisesti merkitsevä yhteys fyysiseen aktiivisuuteen välituntisin. Normaalipainoiset tytöt olivat vähiten aktiivisia verrattaessa heitä ylipainoisiin tyttöihin ja ylipainoisiin poikiin. Ylipainoiset pojat ja tytöt olivat keskenään yhtä aktiivisia. Tytöt ja pojat, jotka olivat normaalipainoisia, saavuttivat 40 % reipasta fyysistä aktiivisuutta välituntisin.

Ylipainoisista pojista 80 ja tytöistä 22 saavutti 40 % reipasta fyysistä aktiivisuutta välituntisin. Kahdeksasta ylipainoisesta pojasta ja kahdeksasta tytöstä 50 % harrasti reipasta fyysistä aktiivisuutta välituntien aikana. (Stratton ym. 2007.)

Oppilaiden fyysistä aktiivisuutta oli saatu edistettyä erilaisilla koulun järjestämällä välitunti-interventioilla, jotka tapahtuvat välituntien aikana. Englannissa toteutetussa verkkitutkimuksessa havaittiin, että 50 % välituntiajasta oli mahdollista olla fyysisesti aktiivinen (Stratton & Mullan 2005). Samansuuntaisia välitunti-interventioon liittyviä tutkimustuloksia oli saatu Yhdysvalloista, missä oppilaille järjestettiin erilaisia aktiiviteetteja välituntien aikana (Stellino ym. 2010).

Välituntiaktiivisuuden oli havaittu vähenevän oppilaan tullessa alakoulusta yläkouluun (Kellosoari & Virpi, 61–63). Fyysinen aktiivisuus vähenee selvästi yläkoulussa. Latosen ja Pajunojan (2012, 64) tutkimuksen mukaan suurin osa alakoululaisista lapsista vietti välitunnit ulkona, kun taas yläkouluun tultaessa suurin osa oppilaista oli välitunnit sisällä. Tapahtumasarjaa oli selitetty osaksi kiinnostuksen kohteiden muuttumisella murrosiässä (Kellosoari & Virpi, 61–63). Koululaisten liikunnallisuustutkimus selvitti 11–19-vuotiaiden koululaisten kuntoa sekä suhtautumista kouluun ja koululiikuntaan. Tutkimuksen mukaan vain 10 % yläkoulussa olevista oppilaista osallistui välitunneilla jonkinlaiseen fyysiseen aktiivisuuteen (Laakso, Nupponen & Telama 2007).

3.3 Koulumatkaliikunta

Koulumatkaliikunta tarkoittaa sitä fyysistä aktiivisuutta, joka saadaan kulkemalla koulun ja kodin välinen matka arkiliikunnan avulla (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008). Laakson Nupposen ja Telaman (2007) tutkimuksen mukaan, koulumatkojen aktiivinen kulkeminen oli koululaisille tärkeä liikunnan lähde. Koulumatkan käveleminen tai pyöräileminen oli merkittävämmän riippuvainen sen matkan pituudesta, eli mitä lyhyempi koulumatka oli, sitä useammin oppilaat kulkivat sen aktiivisesti liikkuen (Kiikala & Lahti 2007, 30–31). Kolme neljästä oppilaasta kulki koulumatkan pyörällä tai kävellen pituuden ollessa 1–3 kilometriä. Määrä putosi kolmannekseen kun koulumatkan pituus on 3–5 kilometriä, sillä vain joka viides lapsi kulki koulumatkan aktiivisesti liikkuen kun sen pituus oli yli viisi kilometriä. (Aira, Fogelhom, Gråsten, Jaakkola ym. 2014.) Koululaisten liikunnallisuustutkimuksen mukaan koulumatkojen

keskiarvo oli noin 5,5 kilometriä ja noin 75 %:lla oppilaista oli alle viiden kilometrin koulumatka. Talvella 38 % oppilaista kulkivat koulumatkat kävellen ja pyörällä 20 %. Keväisin ja syksyisin koulumatkat kulki kävellen 18 % ja pyörällä 52 % oppilaista. (Laakso, Nupponen & Telama 2007.)

3.4 Istuminen

Kuten aikaisemmin todettiin, Opetusministeriö ja Nuori Suomi (Heinonen ym. 2008) ovat laatineet yhdessä fyysisen aktiivisuuden perussuosituksen, jonka on todettu olevan tarpeellinen ja kattava nuorten terveyden edistämiseksi. Fyysisen aktiivisuuden perussuositus kehottaa, että pitkiä yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää. Istumisen negatiiviset vaikutukset terveyteen on todettu jo 1800-luvun puolivälissä. Pitkien istumisjaksojen oli havaittu olevan epäluonnollisia nuorille ihmisille. Lisäksi pitkien istumisjaksojen todettiin vaikuttavan negatiivisesti nuorten terveyteen muun muassa lisääntyneinä selkäkipuina. (Alcott 1840, 22.) Uudemmat tutkimukset osoittavat, että liiallinen istuminen voi edistää verisuonisairauksia sekä aineenvaihduntasairauksia, kuten liikalihavuutta ja 2-tyyppin diabetesta (Hamilton, Hamilton, Zderic 2007, 2655).

Suosituksista huolimatta Aira ym. (2014) kyselytutkimuksen perusteella kävi ilmi, että kolme neljästä koululaisesta istuu liian pitkiä yhtäjaksoisia aikoja päivittäin. Tutkimus osoitti, että istuminen jopa kaksinkertaistuu viikonloppujen aikana. Huomionarvoista oli myös se, että elektronisten konsolipelien suosio on lisääntynyt lasten ja nuorten keskuudessa. Tämä aiheuttaa erityisesti istumista pojille, sillä suuri osa heistä viettää viikonloput pelaten erilaisia pelejä. (Aira ym. 2014.) WHO-Koululaistutkimus (2010) tuloksissa näkyi myös suomalaisnuorten 11–15-vuotiaiden istumisen määrän nousu, sillä noin 75 % heistä vietti liikaa aikaa istuen (Aira ym. 2013).

3.5 Fyysisen aktiivisuuden esteet

Fyysisen aktiivisuuden esteet ovat niitä esteitä joiden takia liikuntaa ei harrasteta. Tärkeimmiksi syiksi on aikaisemmissa tutkimuksissa ilmennyt oppilaiden raportoimana itsensä kokeminen ei-liikunnallisena tyyppinä, liikunnan aiheuttama väsymys ja muiden harrastusten parissa vietettävän aika. (Allison ym. 2005; Karvonen ym. 2008; Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011). Lisäksi aikaisemmat tutkimukset osoittavat, että merkittävimmiksi esteiksi liikuntaharrastuksille olivat: muut harrastukset, ajanpuute ja fyysi-

seen olemukseen liittyvät syyt (Nupponen ym. 1991, 50; Zacheus ym. 2003, 86–87; Huisman 2004, 75; Karvonen ym. 2008; Mäntylä 2011, 61). Liikunnan oppimistulosten seuranta-arvioinnissa kävi ilmi, että oppilaiden liikunnan harrastamattomuuden esteissä nousi esiin samat asiat kuin seitsemän vuotta aikaisemmin (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 64–65).

Motivaation puute oli Nupposen ja Telaman (1998, 71) tutkimuksessa liikunnan harrastamattomuuden yleisin perustelu. Seuraavaksi tärkeimpänä syynä nähtiin ajanpuute ja liikunnan toteutustapaan liittyvät syyt (Nupponen & Telama 1998, 71). Palomäen ja Heikinaro-Johanssonin (2011) tutkimuksessa merkittävin liikunnan harrastamattomuuden este oli ajanpuute. Tutkimuksessa yhdeksäsluokkalaiset tytöt ja pojat raportoivat ajanpuutteen johtuvan siitä, että aika kului muissa harrastuksissa (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011). Gretschelin ym. (2011) mukaan ajanpuute ja ajan kuluttaminen fyysisen aktiivisuuden esteenä riippuu kiinnostuksen kohteista, eli läheisesti arvovalintakysymyksiin. Tärkeäksi koettuihin aktiviteetteihin käytetään enemmän aikaa kuin vähemmän tärkeiksi koettuihin asioihin. Lisäksi yhdeksäsluokkalaiset oppilaat ilmoittivat toiseksi tärkeäksi fyysisen aktiivisuuden esteeksi itsensä kokemisen epäliikunnallisena tyyppinä, joka liittyy fyysisen olemuksen syihin. Vastauksista kävi ilmi, että pojat kokivat liikunnan harrastamisen esteeksi tyttöjä useammin liikunnan hyödyttömäksi kokemisen ja kavereiden harrastamattomuuden takia. Tytöt taas raportoivat poikia useammin liikunnan ikäväksi, koska se aiheuttaa väsymistä, vie aikaa läksyjen teolta, eikä liikunnassa kilpailu miellyttänyt heitä. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011.) Samansuuntaisia tutkimustuloksia oli LIKES-aineiston pohjalta tehdyssä pro gradu -tutkielmassa jossa selvisi, että tärkeimmät koetut syyt liikkumisen esteenä olivat jaksamisen puute ja väsymys (Hölttä 2013, 57–62).

Karvosen ym. (2008) tutkimuksessa selvitettiin liikunnan harrastamista ja sen harrastamattomuuden syitä. Yleisin liikunnan harrastamattomuuden syy oli liikunnallisuuden puute ja toiseksi yleisin syy ajan kuluminen muissa harrastuksissa. Kolmanneksi yleisemmäksi syyksi nousi väsymys. Vastausten perusteella liikunnan harrastamisen esteinä nähtiin myös: kilpailu, liikunnan kokeminen ikävänä, liikunnassa kulutetun ajan vievän aikaa muilta asioilta, liikunnan höydyn vähäisyys ja kavereiden liikunnan harrastamattomuus. Sukupuolten välillä ei havaittu merkittäviä eroja.

Yhdeksännen luokan oppilaille kavereiden harrastamattomuus oli yleisempi perustelu omalle harrastamattomuudelle kuin seitsemäsluokkalaisille oppilaille. (Karvonen ym. 2008.)

Mäntylä (2011, 61–68) oli tutkinut pro gradu -tutkielmassaan nuorten liikunnan harrastamismotiiveja ja liikkumattomuuden syitä oppilaiden ainekirjoitusten pohjalta. Ainekirjoituksista selvisi tärkeimpien oppilaiden kokemien syiden olevan: ajanpuute, vuodenaika, sää, sosioekonominen asema sekä fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset rasitteet. Tyttöjen merkittävimmiten koetut syyt olivat harrastuskaverin puuttuminen ja harrastuksen liiallinen tavoitteellisuus. Pojilla yleisempi syy oli koettu liikunnallisuuden puute. (Mäntylä 2011, 61; 67–68.) Huisman (2004, 75) tutkimuksessa oli samansuuntaisia tutkimustuloksia kuin Mäntylän (2011) tutkimuksessa. Huisman (2004) tutkimuksen mukaan fyysisesti inaktiivisten oppilaiden keskuudessa ajanpuute nousi yleisemmäksi liikunnan harrastamattomuuden esteeksi. Vähän liikkuvien oppilaiden aika kului useimmiten muissa kuin liikunnallisissa harrastuksissa. Vastauksissa kävi ilmi, että monet oppilaista raportoivat, että he väsyvät helposti kun he ovat fyysisesti aktiivisia. Lisäksi liikunnan yhteydessä oleva kilpailu ei kiinnostanut heitä, sillä he eivät olleet mielestään liikunnallisia tyyppejä. (Huisman 2004, 75.)

Poikien fyysisen aktiivisuuden esteitä on tutkittu myös Kanadassa. Allison ym. (2005) haastattelivat 26 oppilasta, jotka olivat 15–16-vuoden ikäisiä poikia. Tutkijat kartoittivat fyysiseen aktiivisuuteen osallistumisen syitä ja esteitä. Esteistä kävi ilmi, että suurimmat koetut sisäiset esteet fyysiselle aktiivisuudelle olivat: oma koettu ulkoinen olemus, muiden koetut mielipiteet, heikko itsetunto, akateemisen suorittamisen häiriintyminen, ruutuajan viehäytys ja aktiviteetin heikko mielekkyys. Ulkoiset esteet fyysiselle aktiivisuudelle olivat kaveripiirin vaikutus, vanhemmat, koulutyö ja fyysiset esteet, kuten välimatkat. (Allison ym. 2005). Näin ollen Kanadassa on saatu hyvin samantapaisia tutkimustuloksia liikunnan harrastamattomuuden syistä ja esteistä kuin Suomessa.

3.6 Viihtyminen koulussa ja siihen yhteydessä olevat tekijät

Viihtyvyys on terminä moniulotteinen käsite. Viihtyvyyttä määriteltäessä viihtyvyyden kokemus ja myönteiset vaikutukset tulisi erottaa toisistaan (Kimiecik & Harris 1996). Liikunnanopetuksessa ja harrastamisessa avainkäsitteellä ”viihtyvyys” on merkittävä rooli liikuntamotivaation ja itse toiminnan synnyttämisen ymmärtämisessä. (Csikszentmihalyi 1975; Scanlan & Simons 1992.) Viihtyvyys voidaan määritellä positiivisena affektiivisena tilana, jolloin koetaan muun muassa nautinnollisuuden, pitämisen ja ilon tunteita (Motl ym. 2001). Kouluelämän laatu määritellään taas käsitteenä, jolla arvioidaan oppilaiden kokonaisvaltaista viihtymistä. Termi kouluelämän laatu on johdettu kattavammasta elämän laadun käsitteestä. Kouluelämän laatu koostuu yleisestä kouluviihtyvyydestä, koulukielteisyydestä, suhteesta opettajiin, oppilaan omasta asemasta koulun yhteisössä, hänen identiteettinsä kehittymisestä ja menestymismahdollisuuksista. (Linnakylä 1993, 39–42.)

Kouluviihtyvyyttä voidaan käsitteenä Olkinuoran ja Mattilan (2001, 20) sekä Liinamon ja Kannaksen (1995, 110–111) mukaan tarkastella kouluelämän kokemuksen kautta ja oppilaiden kouluviihtyvyyden avulla. Kouluviihtyvyyttä ei voida selittää yhdellä tai kahdella tekijällä, sillä siihen kuuluvat kaikki ne asiat, jotka ympäröivät oppilaita koulussa. Kouluviihtyvyys on myös altis muutoksille: olosuhteiden muuttuessa oppilaiden arviot kouluviihtyvyydestä vaihtelevat. (Soininen 1989, 150–151.) Kouluviihtyvyys on erilaista alakoulun ja yläkoulun oppilailla. Alakoulun oppilaat osaavat raportoida viihtyvyyden olevan esimerkiksi kivoja tunteita. Yläkoulussa oppilaat raportoivat jo kognitiivisesta mielekkyydestä sekä koulutuksen tarpeellisuuden ja tavoitteiden suhteesta. (Olkinuora 1983.) Kouluviihtyvyyttä keskeisesti selittäviä tekijöitä on aikaisemmissa tutkimuksissa havaittu olevan oppilaan ikä, sukupuoli, koulumenestys, elämäntyyli ja oppilaan kodin sosioekonominen asema. (Linnakylä 1993; Liinamo & Kannas 1995; Samdal ym. 1998, Currie ym. 2008a)

Oppilaan kouluviihtyvyyden kannalta motivaatio ja mielekkyys ovat olennaisissa rooleissa. Asenne koulua kohtaan muuttuu usein myönteisemmäksi, kun oppilas on motivoitunut tekemään koulutyötänsä tavoitteellisesti. (Soininen 1989, 151–152.) Toisaalta tilanne voi siirtyä myös toiseen suuntaan, jolloin vaikutus koulutyöhön on tavoitteellisuuden ja asenteen huononeminen. Kyseinen ilmiö vaikuttaa yleensä myös koulumenes-

tykseen. (Olkinuora 1983, 18–21.) Lisäksi sosiaalinen ympäristö vaikuttaa kouluviihtyvyyteen merkittävästi, esimerkiksi asenteiden kautta. Koululaisen ystävien asenteet vaikuttavat oppilaan asenteeseen. Ystävät joilla on hyvä kouluasenne, vaikuttavat kouluasennetta parantavasti. Toisaalta huono kouluasenne voi myös johtua ystäväpiirin vaikutuksesta. (Soininen 1989, 152–153.)

Opettaja on keskeisimpiä kouluviihtyvyyteen vaikuttavia tekijöitä koulussa. Opettajan vaikutustavalla on merkitystä siihen, miten oppilas viihtyy. Opettajan toimiessa oppilaiden käytöstä rajoittaen ja toruen, sen on todettu olevan yhteydessä huonoon viihtymiseen. Hyvään viihtymiseen taas nähdään olevan yhteydessä opettajan epäsuora vaikutustapa, jossa opettaja antaa myönteistä palautetta, kuten kiitosta, kannustusta ja rohkaisua oppilaille. (Soininen 1989, 151; Ruoho ym. 2006, 117.) Kotoa vanhempien asenteet heijastuvat myös usein lapseen. Mikäli vanhempien suhtautuminen koulua kohtaan on myönteistä ja innostavaa, tämä antaa mallin lapselle hyvästä kouluasenteesta. (Soininen 1989, 152.) Toisaalta taas lapsen koulumenestykselle voidaan kotona asettaa liian suuria tavoitteita ja paineita, jolloin se voi vaikuttaa koulumenestykseen heikentävästi. Tämä puolestaan heijastuu kouluviihtymiseen. (Liinamo & Kannas 1995, 117.)

4 LIIKUNTAKERHOT

4.1 Liikuntakerhojen järjestäjät

Suomessa kerhotoiminnassa oli vuonna 2014 mukana noin 53 000 lasta ja nuorta (Lehtinen 2014). Perusopetuksen kerhotoiminnasta vastaa kunta (Pellinen & Murto 2014). Vuonna 2011 kunnat järjestivät noin 60 % kaikesta Suomen kerhotoiminnasta. Kerhotoimintaa järjesti 92 % kaikista perusopetuksen kouluista. (Rajala 2011, 10–9, 58–59.) Kunta tai kaupunki vastaa useimmiten myös kerhojen kustannuksista, kuten tilakustannuksista, jolloin maksut tulevat käyttäjille edullisemmaksi (Boxberg 2014). Kerhotoiminnan järjestämiseen kouluissa vaaditaan lupa, jonka koulun rehtori voi antaa. Lisäksi rehtori pohtii yhdessä opettajien kanssa kerhotoiminnan sisältöä ja sen organisointia koulussa. (Rajala 2011, 6, 19–20.) Liikuntakerhojen järjestäjinä voivat toimia myös urheiluseurat ja muut yhdistykset (Nuori Suomi 2013). Lisäksi seurakunnat, uskonnolliset yhdistykset, yksityisyrietykset sekä koulujen kannatusyhdistykset voivat järjestää kerhotoimintaa (Lehtinen 2014).

Kuntien lisäksi valtio sekä Opetushallitus tukevat ja myöntävät erilaisia avustuksia kerhotoimintaa varten. Valtio on jakanut vuodesta 2008 lähtien erityistukea kouluille ja muille opetuksenjärjestäjille, jotta mahdollisimman moneen kouluun saataisiin liikuntakerho (Rajala 2011, 9–10). Esimerkiksi Helsinkiläinen Auroran koulu sai vuosittain Opetushallitukselta 10 000 euroa tukea liikuntakerhotoimintaan (Grönholm 2014). Opetushallituksella on myös merkittävä rooli kerhotoiminnan kehittämisen edistäjänä ja koulujen kerhotoiminnan valtakunnallisena koordinoijana (Opetushallitus 2014).

Suomessa on pääosin koulujen järjestämiä liikuntakerhoja, mutta esimerkiksi Puolassa on runsaasti oppilaiden itsensä järjestämiä liikuntakerhoja. Vuonna 2010 Puolassa oli 6297 oppilaiden järjestämää liikuntakerhoa, kun vuonna 1994 niitä oli vain 217. Koulujen henkilökunnan järjestämiä liikuntakerhoja oli 106 kappaletta vuonna 2010, kun vuonna 1994 niitä oli 271 (Jaczywonskin, Smolenin & Wiaterin 2012). Koulujen henkilökunnan järjestämien liikuntakerhojen suosio oli siis laskenut verrattuna oppilaiden järjestämiin liikuntakerhoihin, joiden suosio oli kasvanut vuodesta 1994 vuoteen 2010.

4.2 Liikuntakerhojen tavoitteet ja sisällöt

Kerhotoimintaa järjestetään usein koulun kasvatusopetustyön tukemiseksi. Koulun liikuntakerhojen tavoitteena on oppilaan kasvun ja kehityksen tukeminen sekä heidän sosiaalisten taitojen edistäminen. (Opetushallitus 2004.) Opetushallitus (2004) on perustellut kerhotoimintaa sillä, että kerhotoiminta vauhdittaa positiivisten liikuntaharrastuksien löytämistä sekä antaa tilaisuuden vaihteluun luokkahuoneopetuksen vastapainoksi. Kerhotoiminta voi edistää koulun ja kodin kasvatustoimintaa, lasten osallisuutta ja ehkäisee osaltaan syrjäytymistä (Rajala 2011, 10–11). Esimerkiksi Helsingin kaupungin tarjoamissa liikuntakerhoissa pyritään tavoittamaan myös monikulttuuriset perheet ja näin ollen edistämään nuorten sosiaalistumista yhteisöön (Boxberg 2014).

Koulujen liikuntakerhot voivat tarjota oppilaille mahdollisuuden kehittää liikunnallisia taitoja sekä fyysistä aktiivisuutta (Jaczywonski, Smolen & Wiater 2012, 26–27). Tärkeimpänä liikuntakerhojen tavoitteena on ollut monipuolisten liikuntaelämysten tarjoaminen jokaiselle oppilaalle ja ennen kaikkea niille, jotka eivät ole vielä löytäneet sisäistä liikuntainnostustaan. Sisäisen motivaation peruspilarina ovat pätevyyden kokeminen ja aito kiinnostus asiaa kohtaan. (Kalaja & Sääkslahti 2009.) Liikkuva koulu - tutkimuksen perusteella selvitettiin, että 7.- ja 8.-luokkalaisten motivaatio liikkumiselle syntyi muun muassa sosiaalisuudesta ja uusien taitojen oppimisesta (Kämppe & Tamminen 2014, 57–58). Goudasin, Dermitzakin ja Bagiatisin (2001) tutkimuksessa selvitettiin, että liikuntakerhoihin osallistuminen lisäsi lapsen liikuntamotivaatiota. Goudasin ym. (2001) mukaan liikuntakerhojen ajatuksena oli tarjota jokaiselle oppilaalle liikuntaa oman taitotason mukaan, jotta oppimista tapahtuisi mahdollisimman paljon.

Koulun kerhotoiminta sisältyy perusopetuslain opetussuunnitelman perusteissa määritellyyn koulun toiminta- ja työsuunnitelmaan, josta koulu on vastuussa (Kerhokeskus – koulutyön tuki ry 2004, 3–4). Rajalan (2011, 105–106) mukaan kerhotoiminnan suunnittelutyön tulee olla luovaa ja lapsilähtöistä, jotta pystytään vastaamaan paremmin nuorten liikunnan ja liikuntakasvatuksen moniulotteisiin tavoitteisiin. Liikuntakerhoissa on tärkeää muistaa liikuntakasvatuksen ydinajatus eli kasvattaa nuoria liikuntaan liikunnan avulla (Numminen & Laakso 2001, 41). Sääkslahden, Huotarlin ja Luukkosen (2008) tutkimuksen mukaan, koululaisilla oli havaittavissa merkittävää polarisaatiota liikuntataidoissa.

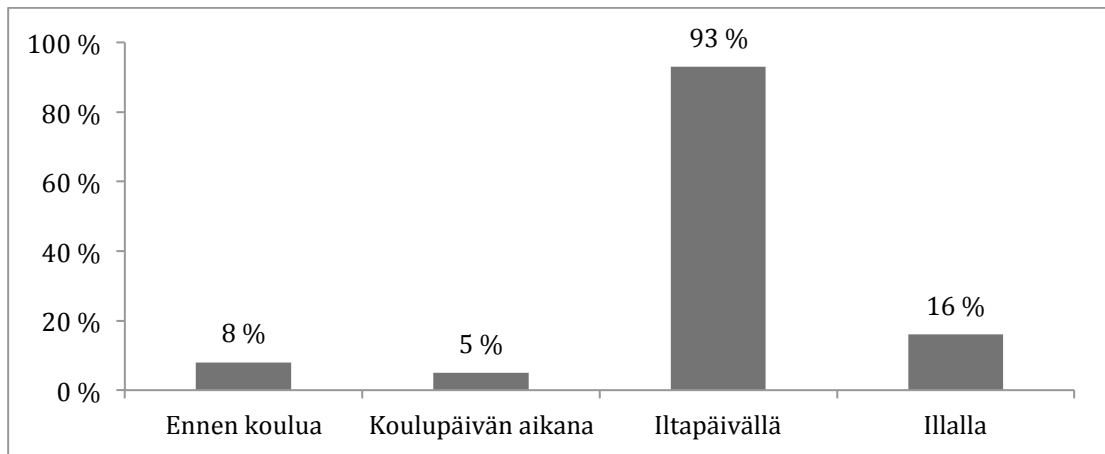
Tämä tarkoitti, että ääripäät olivat lisääntyneet heikompi- ja parempikuntoisten välillä. Nuoren Suomen (2013) mukaan, liikuntakerhoissa on mahdollisuus motivoida nuoria liikkumaan tasa-arvoisesti. Erityisesti niiden lasten tukeminen on tärkeää, jotka eivät ole harrastaneet liikuntaa aikaisemmin.

Liikuntakerhoilla nähdään hyvä mahdollisuus tarjota monipuolisia liikuntakokemuksia lapsille, koska liikuntakerhotoiminta ei ole sidoksissa mihinkään tiettyyn lajiin (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004), kuten esimerkiksi kilpailuihin tähtäävässä organisoidussa urheiluseuratoiminnassa (Mero ym. 2007). Näin ollen lapset ja heidän vanhemmat voidaan ottaa mukaan toiminnan suunnitteluun ja valita juuri sellaisia liikuntalajeja osaksi kerhotoimintaa, joista lapset ovat kiinnostuneita. Tämän tyyli-
sestä suunnittelusta ja kerhotoiminnan toteuttamisesta on raportoitu paljon onnistumisia (Rajala 2011, 14–16).

4.3 Liikuntakerhojen ajankohta

Yläkouluikäisten nuorten koulupäivät päättyvät yleensä iltapäivällä. Koulun liikuntakerhot alkavat usein joko suoraan koulupäivän jälkeen tai ennen koulupäivää. Vanhemmat ovat vielä usein töissä, kun nuoret käyvät liikuntakerhoissa. Nuorten aamu- ja iltapäivätoiminnalla on merkittävä ennaltaehkäisevä rooli, mikä vähentää koululaisten yksinoloa ja sitä kautta syrjäytymistä. (Kerhokeskuksen ja koulutyöntuki ry 2004, 9–11.) Aamu- ja iltapäivätoiminnan lisäksi kerhotoimintaa on mahdollista toteuttaa myös koulupäivän aikana. Esimerkiksi Auroran koulussa liikuntakerhotoiminta on järjestetty keskelle koulupäivää, jolloin oppilaat voivat osallistua 75 minuutin tauon aikana erilaisiin liikunnallisiin toimintoihin (Grönholm 2014).

Kerhotoiminnan yhdeksi tavoitteeksi on perusteltu kouluikäisten aamu- tai iltapäivätoiminnasta huolehtiminen koulupäivän ulkopuolella ja tarjota koululaisen kehitystä tukevaa toimintaa turvallisen aikuisen läsnä ollessa (Pietilä 2009). Opetusministeriön (2004) toimeksiannolla toteutetussa kerhotoiminnan kyselyssä todettiin, että 93 % vastanneista kouluista piti iltapäivää sopivana ajankohtana kerhotoiminnalle. Lomakkeen olivat täyttäneet koulun opettajat ja rehtorit, joten vanhempien näkemystä kerhotoiminnan alkamisajankohdasta ei ole kyseisessä histogrammissa (kuvio 2).



KUVIO 2. Kerhotoiminnan järjestämisaikajankohdat (Kerhokeskuksen ja koulutyöntuki ry 2004).

4.4 Liikuntakerhojen haasteet

Liikuntakerhojen järjestämisessä nähdään monia haasteita, liittyen muun muassa rahoitukseen, pätevien ohjaajien sitoutumiseen, ammattitaidon puutteeseen ja suunnitteluun (Rajala 2011, 21). Palomäen ja Heikinaro-Johanssonin (2011, 124) mukaan, liikuntakerhojen sisällöllisen yksipuolisuuden välttämiseksi tuntien suunnittelu on tärkeää. Yksi suuri liikuntakerhotoiminnan haaste on pätevien ja motivoituneiden ohjaajien palkkaaminen kerhon ohjaajaksi (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 124). Kerhokeskus koulutyöntuki ry on todennut, ettei kerhotyötä arvosteta tarpeeksi, mikä johtaa ongelmaan löytää innokkaita kerhonohtajia (Kerhokeskuksen ja koulutyöntuki ry 2004, 1).

Koulujen kerhotoiminta on kohdannut paljon erilaisia taloudellisia haasteita, sillä esimerkiksi 1990-luvun talouslama vaikeutti koulujen kerhotoiminnan järjestämistä. Opetustoimien rahoitus on monessa kunnassa puristettu niin tiukalle, ettei kouluille riitä enää resursseja kerho-ohjaajien palkkioihin (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 118). Lisäksi haasteena nähdään se, että kerhopaikkoja on kouluissa vain rajoitetusti, joten monet koulut ovat joutuneet jättämään lapsia kerhojen ulkopuolelle (Korkman 2014).

5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT

Tämän pro gradu -tutkielman päätarkoituksena oli tutkia oppilaiden mielipiteitä koulussa järjestettävistä liikuntakerhoista, yläkoululaisten fyysisestä aktiivisuudesta, motivaatiosta ja kouluviihtyvyyttä. Tutkielmassa tarkasteltiin erityisesti koulun liikuntakerhotoimintaan osallistumisen esteitä sekä kartoitettiin sitä, mikä saisi nuoret innostumaan osallistumaan liikuntakerhoihin. Tutkielmaan kehiteltiin kyselylomake aikaisemmissa tutkimuksissa käytettyjen mittareiden pohjalta.

Tutkimusongelmat:

1. Minkälaista yläkoululaisten fyysinen aktiivisuus on?
 - 1.1 Eroaako tyttöjen ja poikien fyysisen aktiivisuuden määrä eri luokilla?
 - 1.2 Minkälaista on oppilaiden liikunta vapaa-ajalla?
 - 1.3 Eroavatko tyttöjen ja poikien liikunnan arvosanat toisistaan?

2. Mitkä tekijät motivoivat oppilaita liikkumaan vapaa-ajalla?
 - 2.1. Eroavatko tyttöjen ja poikien syyt harrastaa liikuntaa?
 - 2.2. Eroavatko 7.-, 8.- ja 9.-luokkalaisten syyt harrastaa liikuntaa?

3. Minkälaisia eroja on yläkoululaisten kouluviihtyvyydessä?
 - 3.1. Eroaako tyttöjen ja poikien kouluviihtyvyys?
 - 3.2. Eroaako 7.-, 8.- ja 9.-luokkalaisten kouluviihtyvyys?

4. Millaisia syitä ja esteitä yläkoululaiset kokevat liikuntakerhoon osallistumiseen tai osallistumattomuuteen?
 - 4.1 Millaisia asenteita oppilailla on koulun liikuntakerhoja kohtaan?
 - 4.2. Millaisia toivomuksia oppilailla on koulun liikuntakerhotoiminnasta ja mikä innostaisi oppilailla osallistumaan koulun liikuntakerhotoimintaan?

6 TUTKIMUSMENETELMÄT JA METODIT

6.1 Tutkimuksen tausta

Tämän pro gradu -tutkielman taustalla on laajempi Jyväskylän yliopiston vuonna 2015 aloitettu tutkimus koulujen kerhotoiminnasta. Projektin tarkoituksena on Hellisonin vastuuntuntoisuuden malliin perustuvan koulutusohjelman kehittäminen sekä sen toteuttaminen ja arviointi. Malli on suunnattu aloitteleville liikuntakerhojen ohjaajille. Tutkimushanke on opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittama. Projektin pääkoordinaattoreina ovat Jyväskylän yliopiston liikuntakasvatuksen professori Taru Lintunen sekä tohtori-koulutettava Hanna-Mari Toivonen.

Taru Lintusen ja Hanna-Mari Toivosen liikuntakerhotutkimukseen osallistui vuonna 2015 yhteensä kahdeksan koulua Jyväskylästä ja sen lähiympäristöstä, muun muassa Tikkakoskelta, Kuokkalasta, Huhtasuolta ja Vaajakoskelta. Tutkimukseen oli koulutettu yhteensä 18 lukiolaisopiskelijaa Jyväskylästä, joilla oli jo ennestään jonkinlaista liikuntataustaa. Osa ohjaajista koulutettiin Hellisonin vastuullisuuden mallilla ja osa pienten liikuntavinkkien avulla. Hellisonin viitekehys (TPSR – Teaching Personal and Social Responsibility in Physical Education) on malli, jonka avulla opitaan sosiaalisia taitoja ja vastuullisuutta (Hellison & Templin 1991). Liikuntavinkkiryhmälle opetettiin myös jonkin verran sosiaalisten taitojen opettamista, esimerkiksi hankalien oppilaiden kohtaamista ja liikuntakerhojen organisointia.

Liikuntakerhon ohjaajat opettivat yläkoululaisia liikuntakerhoissa koulun tiloissa pääasiassa yksin, mutta osittain ohjaukset tapahtuvat myös pareittain. Liikuntakerhoihin oli tarkoitus saada mahdollisimman paljon osallistujia kokeilemaan erilaisia liikuntalajeja ja innostumaan liikunnasta myös vapaa-ajalla. Tutkimuksen taustalla oli tavoite yrittää lisätä liikuntakerhotoimintaa Jyväskylän alueella.

6.2 Tutkimusaineiston keruu ja kohdejoukko

Tämän tutkielman kyselyaineisto kerättiin syksyn 2015 aikana kolmesta jyvaskyläläisestä yläkoulusta. Mukana tutkimuksessa olivat Vaajakosken yläkoulu, Kuokkalan yläkoulu ja Huhtasuon yläkoulu. Tutkimukseen osallistui viisi 7.-luokkaa, viisi 8.-luokkaa ja viisi 9.-luokkaa, eli yhteensä 15 luokkaa. Tutkimuksen perusjoukkona olivat yläkoulun oppilaat. Kohdejoukko kuului yhteensä 265 oppilaasta, joista 260 osallistui kyselyyn. Kyselyssä oli mukana 143 (54 %) poikaa ja 122 (46 %) tyttöä. Lopullisessa aineistossa yhdeksäsluokkalaisia oppilaita oli kaikkiaan 86 (32 %), kahdeksannen luokan oppilaita 94 (35 %) ja seitsemännen luokan oppilaita 85 (32 %). Tekijät antoivat oheistuksen osallistujille ennen lomakkeiden täyttämistä sekä valvoivat vastaamista ja vastasivat tarvittaessa oppilaiden kysymyksiin.

7 TUTKIMUSMITTARIT

Tutkimukseen laadittiin yläkoululaisille sopiva paperinen kyselylomake, joka sisälsi 42 kysymystä. Kyselylomakkeessa hyödynnettiin mahdollisimman paljon aikaisemmin käytettyjä mittareita, jotta aikaisempia tutkimuksia voitaisiin hyödyntää sekä vertailu ja toistettavuus olisivat mahdollista. Kyselylomakkeessa oli käytetty kysymyksiä muun muassa: WHO-Koululaistutkimuksesta (2014), LIITU-tutkimuksesta (2014) ja Liikkuva koulu tutkimuksen (2010–2012) kyselystä 7.–9.-luokkalaisille (ks. liite 1). Osa kysymyksistä muokattiin kerhokyselyyn sopiviksi ja osan kerhokysymyksistä tutkielman tekijät laativat itse (ks. liite 1).

7.1 Fyysisen aktiivisuuden mittarit

Tutkimusmittareita pyrittiin havainnollistamaan kuviolla (kuvio 3), josta käy ilmi kyselyn eri ulottuvuudet. Fyysiset mittarit koostuvat WHO-Koululaistutkimuksesta (2014), LIITU-tutkimuksesta (2014) ja Liikkuva koulu -tutkimuksesta (2010–2012). Suurin osa liikunta-aktiivisuutta selvittävästä kysymyksistä (ks. liite 1, kysymykset 1–3) oli järjestysasteikollisia muuttujia. Fyysistä aktiivisuutta selvittävässä kysymyksissä oli kaksi luokitteluasteikollista kysymystä (ks. liite 1, kysymykset 1–2) sekä yksi avoin kysymys (ks. liite 1, kysymys 4), missä kartoitettiin oppilaiden lajitaustaa. (ks. liite 1, kysymykset 1–4).

7.2 Psykkisten tekijöiden mittarit

Psykkisiä tekijöitä mitattiin itsenäisten valintojen ja päätöksentekoon liittyvillä kysymyksillä (ks. liite 1, kysymykset 5–24). Mittari tarkastelee yläkoululaisten motivaatiotyyppejä vapaa-ajan liikuntaan liittyen. Motivaatiotyypit jaotellaan viiteen eri ulottuvuuteen, jotka mittaavat tiettyä motivaation ulottuvuutta neljällä eri kysymyksellä. Ulottuvuudet ovat sisäinen motivaatio (IM LT, internal regulation in leisure time context), ulkoinen sääätely (ER LT, external regulation in leisure time context), identifioitunut sääätely (ID LT, identified regulation in leisure time context), sisäistetty sääätely (IJ LT, introjected regulation in leisure time context) ja amotivaatio (AM LT, amotivation in leisure time context). Kysymykset muokattiin alun perin Mullanin, Marklandin ja

Ingledewin (1997) kyselylomakkeesta, ja niitä oli käytetty suomeksi, Haggerin ja Spaninksin (2003 & 2008) sekä Montosen, Pasin ja Spaninksin (2007) tutkimuksissa. Kysymyksissä oli viisiportainen asteikko. Vastausvaihtoehdot ovat Likert-asteikollisia: ”Ei pidä lainkaan paikkansa”, ”Ei osittain pidä paikkansa”, ”Pitää osittain paikkansa”, ”Pitää melko hyvin paikkansa” ja ”Pitää täysin paikkansa”. Alkuperäisessä (Mullan, Markland & Ingledewin 1997) kyselyssä oli yhteensä 15 kysymystä koskien motivaatiotyyppejä ja vapaa-ajan fyysistä aktiivisuutta (ks. liite 3).

Kysymykset (ks. liite 1) 9, 14, 18 ja 24 mittasivat sisäistä motivaatiota ja säätelyä vapaa-ajan liikunnassa (IM LT). Kysymykset mittasivat sitä, ovatko oppilaat sisäisesti motivoituneita liikuntaa kohtaan, eli liikkuvatko he mielellään vapaa-ajalla esimerkiksi liikunnasta saaman nautinnon takia. Kysymykset (ks. liite 1) 7, 13, 17 ja 22 mittasivat identifioitunutta säätelyä vapaa-ajan liikuntaa kohtaan (ID LT) eli sitä, ymmärsikö oppilas liikunnan merkityksen ja tärkeyden. Kysymykset (ks. liite 1) 6, 12, 16 ja 21 mittasivat sisäistettyä säätelyä (IJ LT). Sisäistetty säätely tarkoitti sitä, kokeeko oppilas esimerkiksi syyllisyyttä siitä, jos hän ei harrasta vapaa-ajan liikuntaa. Ulkoista säätelyä vapaa-ajan liikunnassa (ER LT) mittasivat kysymykset (ks. liite 1) 5, 10, 15 ja 19. Ulkoinen säätely tarkoitti sitä, säätelevätkö muiden ihmisten ajatukset ja teot, kuten tuomitsevat mielipiteet, vapaa-ajan liikunnan harrastamista. Amotivaatiota (AM LT) eli motivaation puuttumista mittasivat kysymykset (ks. liite 1) 8, 11, 20 ja 23.

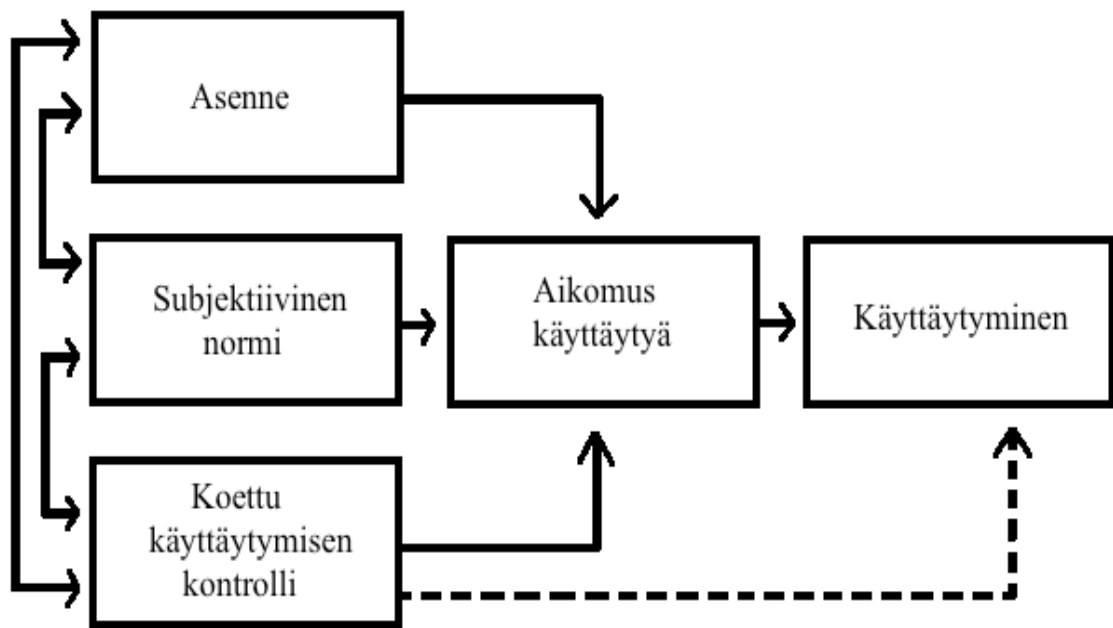
7.3 Sosiaalisten tekijöiden mittarit

Kyselylomakkeessa haluttiin selvittää sosiaalisia tekijöitä koetun yhteenkuuluvuuden, autonomian ja koetun tuen perusteella. Kysymykset 33–35 käsittelivät ystävien antamaa vertaistukea liittyen liikuntakerhotoimintaan. Kysymykset oli mukailtu Mullanin, Marklandin ja Ingledewin (1997) kyselylomakkeesta (ks. liite 3), joka on käännetty suomeksi Haggerin ym. (2003 & 2008) tutkimuksista sekä Montosen, Pasin ja Spaninksin (2007) tutkimuksesta.

Liikuntakerhoon osallistumisen esteitä käsiteltiin kysymyksissä (ks. liite 1) 25–27. Kuten johdannossa todettiin, liikuntakerhoihin osallistumattomuudesta löytyy melko vähän tutkimustietoa. Näin ollen kysymyksiä muokattiin kerhokyselyyn sopivammiksi. Kysymyksien perusteella pyrittiin saamaan selville, minkälaisissa liikuntakerhoissa oppilaat

ovat käyneet ja mitkä ovat olleet mahdollisia liikuntakerhoon osallistumisen esteitä. Esimerkiksi kysymys 27 (ks. liite 1) on mukailtu suoraan Koululiikunnan vaikuttavuus-tutkimuksesta (2007) liikunnan harrastamattomuuden syistä, Liikkuva koulu - tutkimuksesta (2010–2012) ja LIITU-tutkimuksesta (2014). Kysymys 27 (ks. liite 1) muotoiltiin kolmiportaiseksi Likert-asteikoksi. Oppilas sai rastittaa yhden vaihtoehdon siihen ruutuun, minkälaisia esteitä hänellä oli ollut liikuntakerhoon osallistumiseen. Lisäksi kysymykseen 27 oli jätetty avoin kysymys siltä varalta, että jotakin oppilaan kokemaa estettä ei kysytty kyselylomakkeessa. Tulevaisuutta ajatellen graduntekijät halusivat kysyä myös oppilaiden mielipiteitä siitä, mikä ajankohta sopisi liikuntakerhon järjestämiselle parhaiten (ks. liite 1, kysymys 28), kuinka kauan sen tulisi kestää (ks. liite 1, kysymys 29) ja mitä lajisisältöjä he toivoisivat kerhoihin (ks. liite 1, avoin kysymys 30).

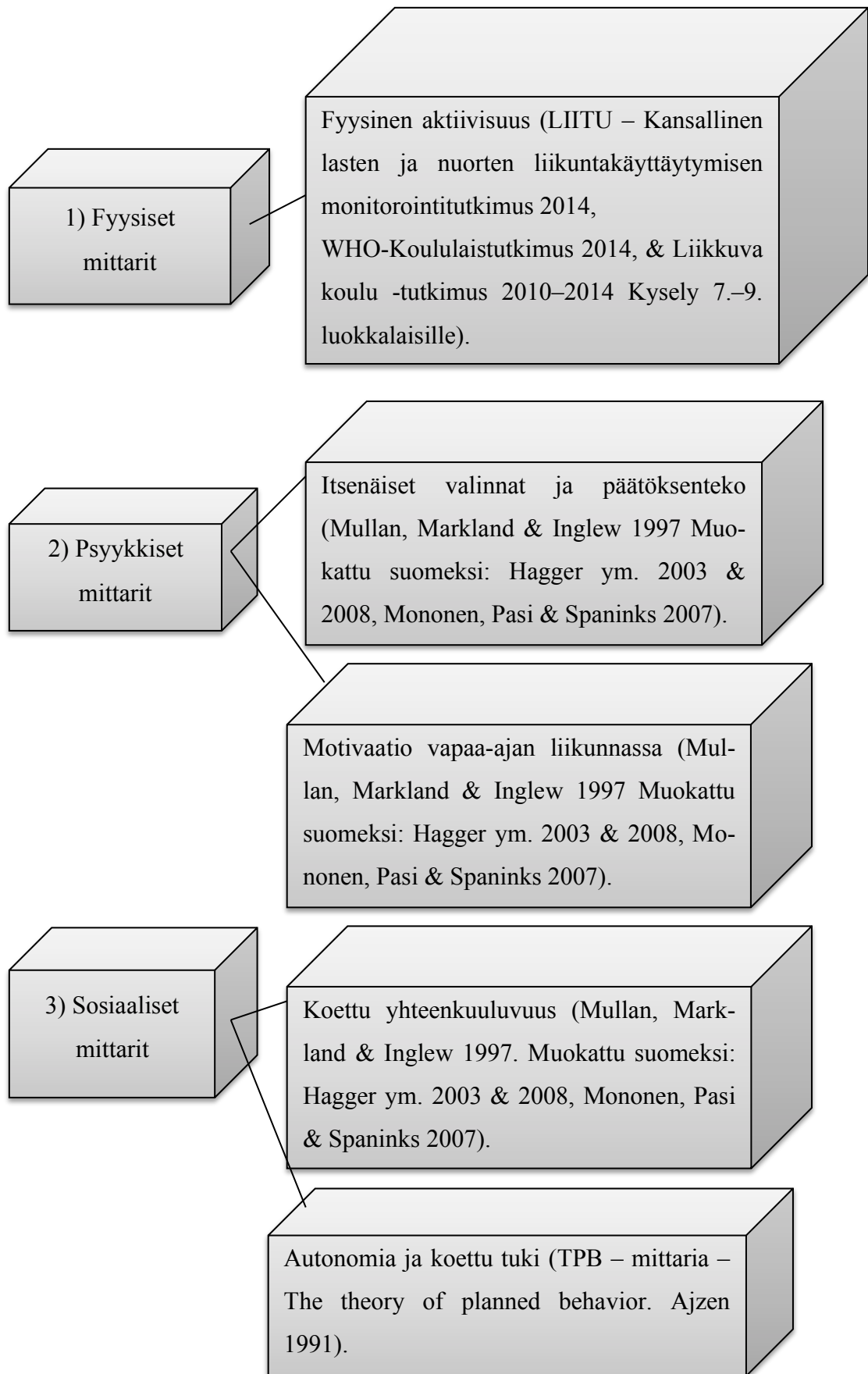
Liikuntakerhoihin osallistumisen aikomusta ja viihtyvyyttä käsiteltiin kysymyksissä (ks. liite 1) 31 ja 32. Kysymys 31 on muokattu Mullan, Markland ja Inglew (1997) kyselylomakkeesta (ks. liite 3), joka on käännetty suomeksi Haggerin ym. (2003 & 2008) tutkimuksista sekä Montosen, Pasin ja Spaninksin (2007) tutkimuksesta. Kysymykset 33–35 oli muokattu TPB -mittarista (Theory of Planned Behavior). TPB -mittari on suunniteltu käyttäytymisen teorian pohjalta (kuvio 4), joka perustuu alun perin Fishbeinin ja Ajzenin (1975) kehittämään teoriaan. Mallissa on keskiössä yksilön henkilökohtainen aikomus käyttäytyä tietyllä tavalla. Normit, koettu käyttäytymisen kontrolli ja asenne ovat tekijöitä, jotka motivoivat ja osoittavat sitä, miten suuria tekoja ja ponnistuksia yksilö on valmis tekemään tietyn käyttäytymisen eteen. (Ajzen, 1991.)



KUVIO 4. Theory of planned behavior. Suomennettu (Ajzen 1991).

Viimeiset kysymykset käsitelivät yleisiä asioita koulusta ja kouluviihtyvyyttä. Kysymys 36 (ks. liite 1) selvitti, oliko koulussa liikuntapainotusta ja kysymys 37 (ks. liite 1) liikunnan numeroa. Kouluviihtyvyyttä selvitti kysymykset 38–42 (ks. liite 1). Kouluviihtyvyysskysymykset oli muokattu WHO-Koululaistutkimuksesta (2014). Lisäksi kouluviihtyvyysskysymyksiin oli lisätty yksi kysymys (ks. liite 1, kysymys 42) graduntekijöiden toimesta. Kysymys 42 lisättiin kouluviihtyvyysskyselyyn siksi, että positiivisia koulunkäyntiin liittyviä asioita olisi yhtä paljon kuin negatiivisia. Alun perin kouluviihtyvyyttä käsitteleviä positiivisia kysymyksiä oli kolme ja negatiivisia kaksi.

Vertailtaessa fyysistä aktiivisuutta ja kouluviihtyvyyttä mittaristoa muokattiin. Tuloksia analysoitaessa fyysisen aktiivisuuden luokkia jouduttiin yhdistelemään, jotta vertailtavat ryhmät saataisiin suuremmiksi. Kyselylomakkeessa fyysisen aktiivisuuden luokkia oli alun perin kahdeksan. Matalin vastausvaihtoehto oli olla fyysisesti aktiivinen nollana päivänä viikossa ja korkein seitsemänä päivänä viikossa. Analysointivaiheessa fyysisen aktiivisuuden luokat 0–2 päivänä yhdistettiin, luokat 3 päivänä, 4 päivänä ja 5 päivänä olivat itsenäisiä luokkia ja luokat 6–8 päivänä yhdistettiin.



KUVIO 3. Tutkimusmittarit

7.4 Tilastolliset analyysit

Aineiston analysointiin käytettiin IBM SPSS-Statistics Version 22 ohjelmaa ja kuvailuun käytettiin frekvenssejä, keskiarvoja sekä keskihajontoja. Vapaa-ajan liikuntamotiivaatiota kartoittavan mittarin luotettavuutta arvioitiin Cronbachin alfa-kertoimella. T-testillä ja yksisuuntaisella varianssianalyysillä vertailtiin sukupuolen ja luokkatasojen keskiarvojen tilastollisia merkitsevyyseroja. Faktorianalyysiä käytettiin motiivien selvittämiseksi. Analyysistä saatujen faktoreiden tilastolliseen vertailuun käytettiin T-testiä ja varianssianalyysiä (ANOVA). Kaikissa analyyseissä käytettiin merkitsevyystasoa ($p < 0.05$).

8 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS

8.1 Otokoko ja edustavuus

Tieteellistä tutkimusta tehdessä on noudatettava tiettyjä kriteerejä, jotta tutkimus on luotettava. Luotettavuutta tukee edustava otoskoko, joka on kvantitatiivisessa tutkimuksessa vähintään 50 havaintoyksikköä. Lisäksi kyselylomaketutkimusta tehdessä vastausprosentin tulee olla tarpeeksi suuri. Tutkimuksessa mittareiden tulisi mitata sitä, mitä niiden on tarkoitus kussakin kohdassa mitata. (Heikkilä 2004, 185, 188), sillä tutkimuksen luotettavuus on yhteydessä mittareiden luotettavuuteen (Metsämuuronen 2006, 64).

Tutkimuksen kokonaisluotettavuus paranee, kun tutkimuksessa on käytetty otosta, joka edustaa perusjoukkoa (Heikkilä 2004, 185–186), eli havaintoyksiköiden muodostamaa kokonaisuutta (KvantiMOTV 2003). Lisäksi kokonaisluotettavuus paranee kun tutkimus ei sisällä paljoa satunnaisvirheitä (Heikkilä 2004, 185–186). Tässä tutkimuksessa käytettiin kattavaa otosta, joka koostui kolmesta jyväskyläläisestä koulusta. Otokseen saatiin edustus kaikista yläkoulun luokista. Otoksen koko luokkien sisällä vaihteli hie-man, sillä 8.-luokkalaisia oppilaita oli eniten (n=94), toiseksi eniten oli 9.-luokkalaisia (n=86) ja vähiten 7.-luokkalaisia (n=85) oppilaita.

8.2 Tutkimuksen reliabiliteetti ja validiteetti

Reliabiliteetti ja validiteetti luovat tutkimuksen sisäisen- ja ulkoisen luotettavuuden (Uusitalo 1991, 86). Kyselytutkimusten laatua ja kokonaisluotettavuutta arvioidaan validiteetin ja reliabiliteetin avulla (Hirsjärvi ym. 2009, 226). Kyselytutkimuksissa reliabiliteetilla tarkoitetaan kyselytilanteeseen ja kysymysten ymmärtämiseen liittyvää luotettavuutta ja validiteetilla kyselylomakkeen kysymysten pätevyyttä (Taanila ym. 2014). Kyselytutkimuksessa validiteettia on mahdollista arvioida tarkemmin sisäisen ja ulkoisen validiteetin avulla (Metsämuuronen 2006, 64).

Sisäisellä validiteetilla tarkoitetaan sitä, onko tutkimuksessa käytetty mittari ja mittaris- sa esiintyvät käsitteet teoreettisesti tarpeeksi kattavia kuvailemaan tutkittua asiaa (Metsämuuronen 2006, 64). Tässä pro gradu -tutkielmassa suurin osa kyselylomakkeen ky-

symyksistä oli laadittu jo aikaisemmin tutkittujen kysymysten pohjalta. Kysymysten laatimiseen ja asetteluun saatiin apua yliopiston tutkijoilta. Muutamia kysymyksiä otettiin kyselylomakkeeseen WHO-Koululaistutkimuksesta (2014), LIITU-tutkimuksesta (2014) ja Liikkuva koulu -tutkimuksesta (2010–2012). Tämän tutkielman tuloksia on siten mahdollista vertailla muihin tutkimuksiin paremmin, koska kyselylomakkeessa on käytetty aiemmin tutkittuja mittareita (ks. liite 1). Kyselytutkimukseen liittyy riski saada vain pintapuolisia vastauksia tutkittavasta asiasta (Vehkalahti 2008, 12), koska oppilaat saattavat vastata siten, mitä he luulevat tutkijoiden haluavan vastattavan. Tässä pro gradu -tutkielmassa graduntekijät hallitsivat lomakkeen täyttämistä vastaamalla oppilaiden kysymyksiin, joten kyseinen ilmiö ei todennäköisesti vaikuta merkittävästi tutkimustuloksiin.

Ulkoisella validiteetilla tarkoitetaan sitä, kuinka tarkasti tutkimuksesta saatuja tuloksia voidaan yleistää (Metsämuuronen 2006, 65). Tässä tutkimuksessa tutkimusaineisto edusti perusjoukkoa melko hyvin. Kyselyt kerättiin Jyväskylän kolmesta yläkoulusta. Ulkoiseen validiteettiin vaikuttaa myös otoksen koko, joka edustaa tutkimuksen perusjoukkoa. (Uusitalo 1991, 86.) Tässä pro gradu -tutkielmassa tutkimusaineisto muodostui melko suuresta ($n > 260$) perusjoukkoa edustavasta otoksesta eli jyvaskyläläisistä yläkoululaisista.

Kyselytutkimuksen reliabiliteetti koostuu useista eri tekijöistä, kuten kysymysten tarkasta muotoilusta ja asettelusta (Vehkalahti 2008, 18). Reliabiliteettiin liittyy kiinteästi muun muassa kysymysten huolelliset ja rehelliset vastaukset, tulkinta, vastausten kirjaaminen ja vastaajien vireystila (Taanila 2014). Tässä tutkimuksessa kyselylomakkeen kysymykset oli pyritty laatimaan selkeiksi väärinymmärrysten vähentämiseksi. Lisäksi tekijät kiinnittivät erityistä huomiota siihen, että kyselylomake oli laadittu yläkoululaisille sopivaksi. Näin ollen kysymysten tuli olla lyhyitä ja ytimekkäitä. Kysymyksiä oli laadittu yhteensä 42. Kysymyksiä oli melko paljon yläkoululaisille, mutta tutkijat kannustivat täyttötilanteessa, että nuoret jaksavat täyttää sen verran kysymyksiä. Lisäksi kyselylomakkeen toteuttamiseen oli varattu erillinen aika ja paikka, jossa tekijät perehdyttivät osallistujat kyselylomakkeen täyttämiseen. Tekijät myös valvoivat, että jokainen sai täyttää kyselylomakkeen omassa rauhassa. Kyselylomakkeen vastauksien luotettavuuteen voidaan olettaa vaikuttavan myös tutkimuksen toteuttamisajankohta. Yleensä

yläkoululaiset saattavat olla väsyneitä heti aamutuimaan sekä iltapäivällä viimeisillä tunneilla. Näin ollen kyselytutkimus toteutettiin pääasiassa keskellä koulupäivää. Aineiston luotettavuutta haluttiin parantaa poistamalla virheellisesti täytetyt lomakkeet, esimerkiksi lomakkeet, joissa oli monta rastia ruudussa tai rasti viivojen välissä. Summamuuttujan luotettavuutta, joka tehtiin kysymyksistä 5–24 (ks. liite 1), tarkasteltiin Cronbachin alfa -kertoimella.

8.3 Vapaa-ajan liikuntamotivaatiota kartoittavat mittarit

Summamuuttujien reliabiliteettia tarkasteltiin Cronbachin alfa -kertoimen avulla. Alin hyväksyttävä alfa -kertoimen arvo on .60 (Metsämuuronen 2006, 497). Oppilaiden motivaation ulottuvuuksia tarkasteltiin viiden eri summamuuttujan avulla. Amotivaatio ulottuvuuden alfa -kerroin oli selkeästi <.60, joten kyseinen motivaation ulottuvuus ei ollut yhdenmukainen. Näin ollen amotivaatio ulottuvuuden kysymykset jätettiin huomioidatta (yhteensä neljä kysymystä), joka paransi mittarin yhdenmukaisuutta. Muiden motivaation ulottuvuuksien summamuuttujia voidaan pitää sisäisesti yhdenmukaisina, koska alfakerroin oli niissä >.60.

TAULUKKO 1. Vapaa-ajan liikuntamotivaatiotyyppejä kuvaavien summamuuttujien alfakertoimet.

Muuttujat	Cronbachin alfa-kerroin
Sisäinen motivaatio vapaa-ajan liikunnassa (IM LT)	.935
Identifioitunut säätely vapaa-ajan liikunnassa (ID LT)	.738
Sisäistetty säätely vapaa-ajan liikunnassa (IJ LT)	.818
Ulkoinen säätely vapaa-ajan liikunnassa (ER LT)	.776
Amotivaatio vapaa-ajan liikunnassa (AM LT)	.498*

* Alfa -kerroin <.60. IM LT = internal regulation in leisure time context (sisäinen motivaatio vapaa-ajan liikunnassa), ID LT = identified regulation in leisure time context (identifioitunut säätely vapaa-ajan liikunnassa), IJ LT = introjected regulation in leisure time context (sisäistetty säätely vapaa-ajan liikunnassa), ER LT = external regulation in leisure time context (ulkoinen säätely vapaa-ajan liikunnassa), AM LT = amotivation in leisure time context (amotivaatio vapaa-ajan liikunnassa).

TAULUKKO 2. Vapaa-ajan liikuntamotivaatiotyyppejä kuvaavien summamuuttujien alfa-kertoimet.

Muuttujat	Cronbachin alfa-kerroin, jos sumamuuttujan väittäjä poistetaan
5. Harrastan vapaa-ajan liikuntaa, koska muut ihmiset sanovat, että minun pitää harrastaa liikuntaa vapaa-ajallani. (ER LT)	.753
6. Harrastan vapaa-ajan liikuntaa, koska tunnen syyllisyyttä, jos en harrasta liikuntaa vapaa-ajallani. (IJ LT)	.772
7. Harrastan vapaa-ajan liikuntaa, koska arvostan liikunnastani saamaani hyötyä. (ID LT)	.655
8. En näe, mitä järkeä on harrastaa liikuntaa vapaa-ajallani (AM LT)	.43*
9. Harrastan vapaa-ajan liikuntaa, koska se on hauskaa. (IM LT)	.787
10. Harrastan liikuntaa, koska minulle tärkeät ihmiset (vanhemmat, perhe, ystävät, yms.) vaativat, että minun pitää harrastaa liikuntaa vapaa-ajallani. (ER LT)	.699
11. Harrastan vapaa-ajalla liikuntaa, mutta kysyn itseltäni, miksi jatkan liikuntaharrastustani. (AM LT)	.442*
12. Harrastan vapaa-ajan liikuntaa, koska minua hävettää, kun minulta jää liikuntakerta väliin. (IJ LT)	.799
13. Harrastan vapaa-ajan liikuntaa, koska minulle on tärkeää liikkua säännöllisesti. (ID LT)	.778
14. Harrastan vapaa-ajan liikuntaa, koska nautin liikuntahetkestä. (IM LT)	.914
15. Harrastan vapaa-ajan liikuntaa, koska muut ihmiset ovat tyytymättömiä minuun, jos en harrasta liikuntaa. (ER LT)	.735
16. Harrastan vapaa-ajan liikuntaa, koska tunnen epäonnistuneeni, jos en harrasta liikuntaa vähään aikaan. (IJ LT)	.753

17. Harrastan vapaa-ajan liikuntaa, koska minusta on tärkeää nähdä vaivaa säännöllisen liikuntaharrastuksen eteen. (ID LT)	.658
18. Harrastan vapaa-ajan liikuntaa, koska liikunnan harrastaminen on mukavaa. (IM LT)	.897
19. Harrastan vapaa-ajan liikuntaa, koska ystäväni ja perheeni painostavat minua harrastamaan liikuntaa. (ER LT)	.698
20. Harrastan vapaa-ajan liikuntaa, mutta en osaa sanoa, miksi harrastan liikuntaa vapaa-ajallani. (AM LT)	.519*
21. Harrastan vapaa-ajan liikuntaa, koska tunnen itseni huonoksi jos en harrasta liikuntaa. (IJ LT)	.753
22. Harrastan vapaa-ajan liikuntaa, koska muutun rauhattomaksi, jos en harrasta liikuntaa säännöllisesti. (ID LT)	.792
23. En ymmärrä miksi minun pitäisi harrastaa liikuntaa vapaa-ajallani. (AM LT)	.323*
24. Harrastan vapaa-ajan liikuntaa, koska tunnen iloa ja tyytyväisyyttä, kun harrastan liikuntaa. (IM LT)	.929

* Mittarista poistetut kysymykset. IM LT = internal regulation in leisure time context (sisäinen motivaatio vapaa-ajan liikunnassa), ID LT = identified regulation in leisure time context (identifioitunut säätelyä vapaa-ajan liikunnassa), IJ LT = introjected regulation in leisure time context (sisäistetty säätely vapaa-ajan liikunnassa), ER LT = external regulation in leisure time context (ulkoinen säätely vapaa-ajan liikunnassa), AM LT = amotivation in leisure time context (amotivaatio vapaa-ajan liikuntaa kohtaan).

8.4 Kysymysten virheellinen täyttäminen

Ensimmäinen kysymys: ”Kuinka monena päivänä tavallisen viikon aikana harrastat liikuntaa vähintään 60 minuuttia” sisälsi eniten vastausvirheitä (ks. liite 1). Oppilaiden vastausvirheet liittyivät vastauksien kirjaamiseen, eli monessa lomakkeessa oli enemmän kuin yksi rasti ruudussa tai rastit oli vedetty viivojen väliin. Virheellisesti täytettyjen lomakkeiden tuloksia ei voitu kirjata luotettavasti ylös tutkimukseen. Näin ollen ensimmäiseen kysymykseen jäi pienempi otos. Eniten oppilaiden kysymyksiä herätti kohta 2D, jossa kysyttiin: ”Kuinka usein urheilut tai liikut vapaa-aikanasi liikunta alan yritysten ohjatuilla tunneilla (esim. kuntosalilla, ratsastustunneilla, kuntokeskuksissa esim. aerobic, crossfit, spinning, kuntonyrkkeily)?”. Oppilaat kysyivät, että: ”lasketaanko yritysten ohjattuihin tunteihin myös itsenäinen kuntosaliharjoittelu?”. Tekijät sopivat, että kysymykseen lasketaan myös itsenäinen kuntosaliharjoittelu, joka ilmoitettiin alkuinstruktiossa oppilaille.

Kysymykset 25 ja 27 herättivät muutamia epäselvyyksiä (ks. liite 1). Kysymyksessä 25 kysyttiin: ”Oletko osallistunut koulun liikuntakerhoon? Jos vastasit ”En ole osallistunut” siirry kysymykseen 27”. Numerossa 27 taas kysyttiin: ”Jos et ole osallistunut, mitkä ovat olleet koulun liikuntakerhoon tulemisen esteet (jos sellaisia on)?”. Osa oppilaita, jotka olivat osallistuneet kerhotoimintaan, jättivät kysymykseen numero 27 vastamatta. Tarkoitus olisi ollut vastata kysymykseen 27, vaikka olisikin osallistunut liikuntakerhotoimintaan. Lisäksi suuri osa oppilaista oletti, että kysymykseen 27 ei tarvitse vastata, jos oli jossain elämän vaiheessa käynyt liikuntakerhossa. Yksikään oppilaista ei osallistunut koulun järjestämiin liikuntakerhoihin kun kyselytutkimus toteutettiin, joten kaikki oppilaat olisivat voineet vastata kysymykseen. Kysymyksen 27 muotoilu olisi täytynyt olla selkeämpi. Kysymyksen olisi voinut muotoilla esimerkiksi seuraavasti: ”Jos et tällä hetkellä osallistu koulun liikuntakerhoon, mitkä ovat olleet liikuntakerhoon tulemisen esteet (jos sellaisia on)?”. Kysymyksen parempi muotoilu olisi nostanut vastaajien määrää.

Kysymystä 25 oli täydennetty avoimella kysymyksellä (ks. liite 1). Avoimesta kysymyksestä selvisi, että osa oppilaista oli kirjannut vastaukseen myös muitakin kuin koulussa järjestettyjä liikuntakerhoja. Näin ollen voidaan olettaa, että kysymyksen 25 vastauksissa oli myös muutamia muitakin kerhoja. Samantyyppisiä ongelmia oli myös ky-

symyksessä numero 32, jossa selvitettiin oppilaiden suhtautumista liikuntakerhoihin. Kysymys oli: ”Jos käyt koulun liikuntakerhossa, niin siihen osallistuminen on...”. Osa oppilaista jätti kysymykseen vastaamatta, koska he eivät sillä hetkellä käyneet koulun liikuntakerhossa. Kysymyksen olisi voinut muotoilla esimerkiksi niin, että: ”Minkälaisia ajatuksia sinulla on koulun liikuntakerhoista...”. Näin ollen vastausprosenttia olisi saatu nostettua.

8.5 Tutkimuksen eettiset näkökulmat

Tämä tutkielma toteutettiin yhteistyönä suuremman tutkimushankkeen kanssa, joten eettiset näkökulmat oli jo osaksi huomioitu tätä pro gradu -tutkielmaa aloitettaessa. Tästä johtuen erityisen tutkimusluvan hakeminen ei ollut tarpeellista tähän pro gradu -tutkielmaan, vaan aikaisemmin hankittu lupa koulun johdolta ja oppilaiden vanhemmilta riitti. Tutkimusjoukolle tehtiin kuitenkin selväksi, että kyselyyn osallistuminen oli vapaaehtoista.

Kyselylomaketta tehdessä tutkijoiden tuli huomioida tarkasti tutkimukseen osallistuvien oppilaiden anonymiteetti eli nimettömyys. Pyrimme varmistamaan anonymiteetin kyselyssä niin, että osallistujien ei tarvinnut kirjoittaa nimeä lomakkeeseen. Tutkimuslomakkeeseen oppilaat kirjoittivat syntymävuotensa, mikä säilyttää anonymiteetin nimeä tai tarkkaa syntymäaika paremmin. Koko tutkimusprosessin aikana tekijät säilyttivät ja käsittelivät tutkimukseen osallistuneiden oppilaiden tietoja huolellisesti. Tutkimustulosten kirjaamisen jälkeen kyselylomakkeet hävitettiin, jotta ne eivät joutuneet väärin käsiin. Ennen kyselyn toteuttamista tekijät tekivät selväksi osallistuneille oppilaille kyselylomakkeen täyttämisohteet.

Tutkimustulosten saamisen jälkeen, tekijät pyrkivät käyttämään tutkimustuloksia luotettavasti ja riippumattomasti. Omat näkökannat ja arvot eivät vaikuttaneet tutkielman tulosten tarkasteluun, vaan lomakkeet käytiin läpi ilman ennako-oletuksia. Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara (2004, 26–27) toteavat tutkimuksen eettisyydestä, että tutkijan tulee välttää kaikenlaista epärehellisyyttä tutkimustyön jokaisessa vaiheessa. Tämä ajatus kulki mukana koko pro gradu -tutkielman suunnittelun ja toteutuksen aikana. Lisäksi työn edetessä noudatettiin laadukasta tieteellistä ja eettisesti kestäväää tutkimuskäytäntöä.

Aineiston syöttäminen SPSS–ohjelmaan tapahtui syksyllä 2015 ja syöttämiseen liittyviä virheitä pyrittiin vähentämään tarkastelemalla aineistoa tunnuslukujen avulla. Tulosten raportoinnissa ja analysoinnissa huomioitiin tarkkaavaisuus ja huolellisuus kahden tekijän tarkastaessa tulosten kirjaamista. Kirjallisuuskatsausta laadittaessa pyrittiin käyttämään uusimpia ja luotettavia artikkeleita sekä teoksia, joihin viitattiin oikeaoppisesti.

9 TULOKSET

9.1 Fyysistä aktiivisuutta kartoittavat mittarit

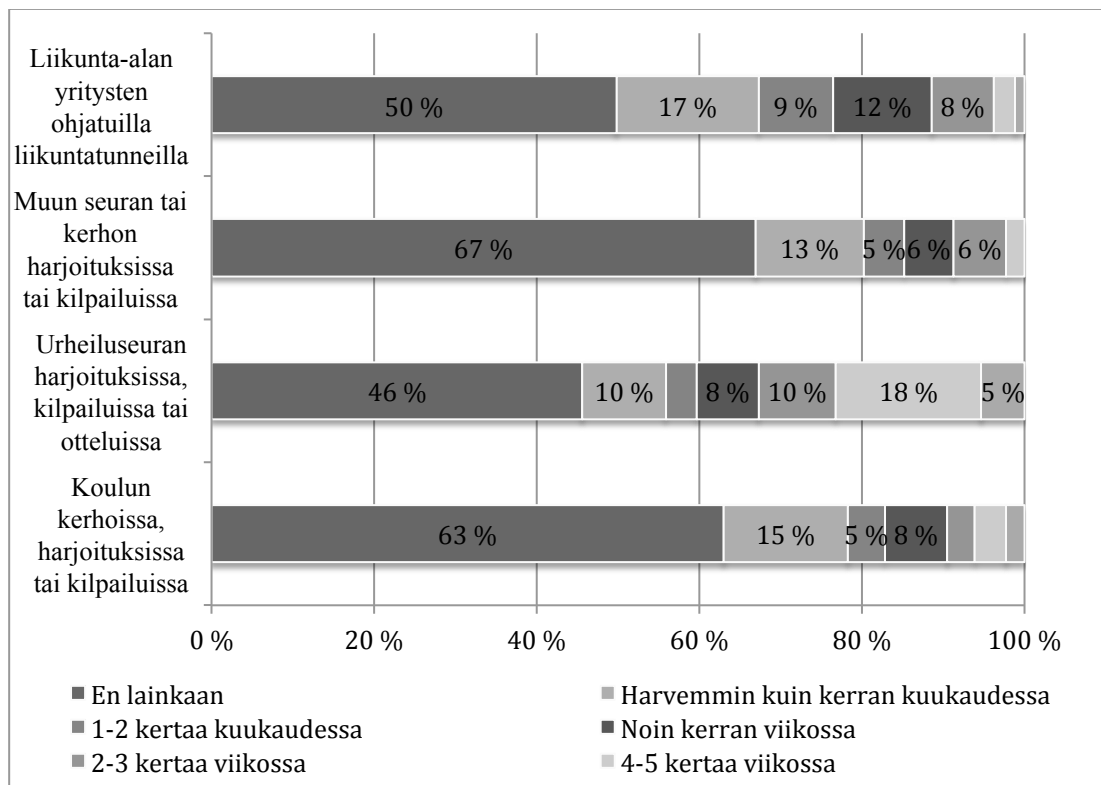
Fyysistä aktiivisuutta mitattiin seitsenportaisella asteikolla, jossa kysyttiin fyysisen aktiivisuuden useutta. Kysymys selvitti kuinka monena päivänä tavallisen viikon aikana oppilaat harrastivat liikuntaan vähintään tunnin päivässä. Pienin arvo mittarissa oli; ei yhtenäkkään päivänä viikossa ja suurin seitsemänä päivänä viikossa. Yläkoululaisten fyysinen aktiivisuus luokka-asteiden välillä ei eronnut tilastollisesti merkitsevästi toisistaan ($p=0.061$). Sen sijaan luokka-asteiden ero fyysisessä aktiivisuudessa sukupuolittain erosi eri luokkien välillä. Pojat olivat 9.-luokalla tyttöjä aktiivisempia tilastollisesti melkein merkitsevästi ($p=0.027$).

TAULUKKO 3. Fyysisen aktiivisuuden erot sukupuolittain eri luokilla (n=262).

Luokka-aste	Sukupuoli	n	Ka	Kh	p-arvo ^a
7.-luokka	tyttö	41	4.68	1.67	
	poika	44	5.52	2.27	0.056
8.-luokka	tyttö	48	4.67	1.67	
	poika	46	4.89	1.85	0.538
9.-luokka	tyttö	31	4.65	1.72	
	poika	52	5.56	1.83	0.027*

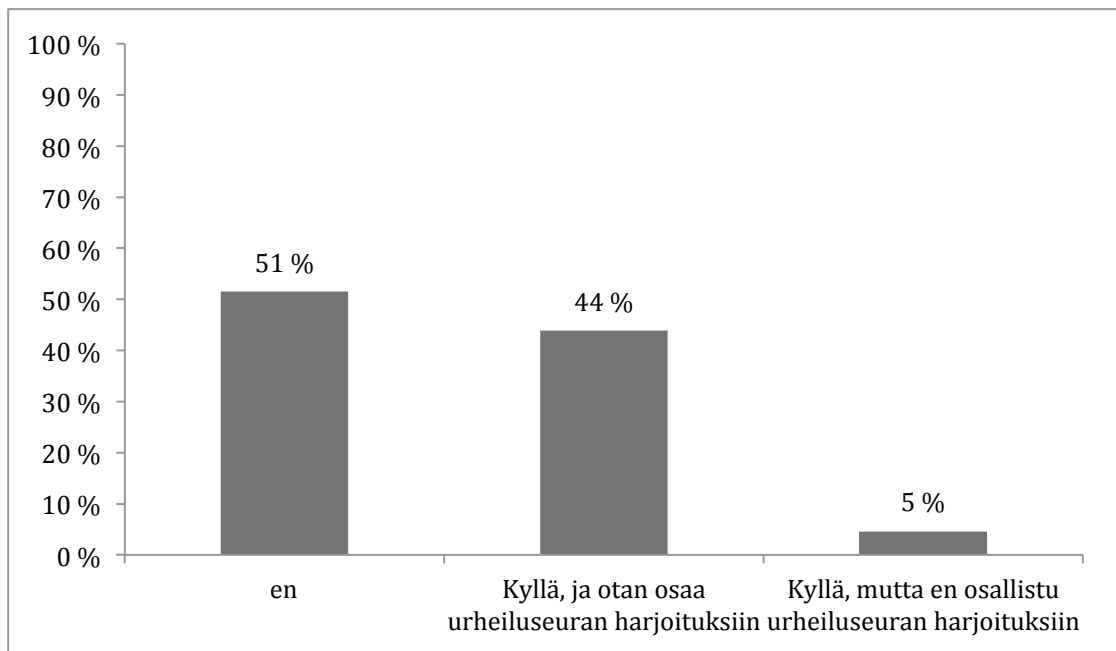
^a Sukupuolten väliset erot testattu T-testillä, * $p < 0.05$ tilastollisesti merkitsevä ero sukupuolten välillä.

Fyysistä aktiivisuutta kartoitettiin lisäksi tarkemmin vapaa-ajan liikuntaharrastusmilla, jotka antoivat lisätietoa fyysisen aktiivisuuden useudesta (kuvio 5). Puolet oppilaista ei käynyt lainkaan liikunta-alan yritysten järjestämällä ohjatuilla tunneilla ja oppilaista 17 % harrasti liikuntaa yritysten ohjatuilla tunneilla harvemmin kuin kerran kuukaudessa. Vain 13 % liikkui muun seuran tai kerhon harjoituksissa harvemmin kuin kerran kuukaudessa ja 67 % ilmoitti ettei osallistu lainkaan niihin. Muu seura tarkoitti seuratoimintaa, joka ei suorasti ollut urheilua. Muun seuran toimintaan luettiin muun muassa partio, jotkut kamppailuseurat tai seurakunnan seuratoiminta. Koulun liikuntatunteja ei laskettu mukaan kyseiseen kysymykseen. Tulosten mukaan oppilaista 18 % osallistui urheiluseuran harjoituksiin, kilpailuihin tai otteluihin 4–5 kertaa viikossa ja 10 % oppilaista 2–3 kertaa viikossa. Lisäksi 10 % oppilaista osallistui harvemmin kuin kerran kuukaudessa urheiluseuran harjoituksiin, kilpailuihin tai otteluihin ja 46 % ilmoitti, ettei osallistu lainkaan niihin. Koulun järjestämiin kerhoihin, harjoituksiin tai kilpailuihin osallistui 15 % oppilaista harvemmin kuin kerran kuukaudessa ja 63 % ilmoitti, ettei osallistu lainkaan niihin.



KUVIO 5. Urheilun useus ja liikunta vapaa-ajalla (n=263). *Kuviosta on poistettu alle 5 % vastausvaihtoehdot kuvion selkeyttämiseksi.

Kyselyyn vastanneista oppilaista 44 % (n=115) ilmoittivat osallistuvansa jonkin urheiluseuran harjoituksiin ja 5 % (n=12) oli urheiluseuran jäsen, mutta ei osallistunut harjoituksiin. Suosituimmiksi urheilulajeiksi nousivat jalkapallo (n=36) ja tanssi (n=18). Yleisesti ottaen pallopelejä harrastettiin eniten (n=85). Oppilaiden ilmoittamia harrastuksia esitellään taulukossa 4.



KUVIO 6. Urheiluseuraan osallistuminen ja osallistumattomuus (n=262).

TAULUKKO 4. Yläkoululaisten ilmoittamat harrastukset (n=172).

Liikuntalaji/Urheilulaji	n	(%)
Pallopelit ^a	45	(26.1)
Mailapelit ^b	40	(23.2)
Tanssi ^c	18	(10.5)
Kamppailulajit ^d	11	(6.4)
Telinevoimistelu/ Trampoliinivoimistelu	11	(6.4)
Yleisurheilu	11	(6.4)
Cheerleading	8	(4.7)
Ratsastus	8	(4.7)
Uinti/Uimahypyt	4	(2.3)
Laskettelu/Freestyle	3	(1.7)
Parkour	3	(1.7)
Kuntosali/ Ryhmäliikuntatunnit ^e	3	(1.7)
Joukkuevoimistelu	2	(1.2)
Hiihto	2	(1.2)
Lenkkeily	2	(1.2)
Koira-agility	1	(0.6)
Yhteensä	172	100.0

^a Jalkapallo, Koripallo, Keilaus, Vesipallo.

^b Salibandy, Jääkiekko, Tennis, Squash, Pingis, Golf, Sulkapallo.

^c Baletti, Jazz-tanssi, Katutanssi, Hip hop tanssi, Kansantanssi, Locking.

^d Nyrkkeily, Lukkopaini, Judo, Karate, Vapaaottelu, Itsepuolustus, Korealainen miekkailu.

^e Zumba, Bodypump.

Poikien liikunnan arvosanat olivat 7.- ja 8.-luokilla tyttöjä korkeampia ja 9.-luokalla tilanne oli päinvastainen. Tulokset eivät olleet tilastollisesti merkitseviä ($p>0.05$) (taulukko 3).

TAULUKKO 5. Liikunnan arvosanojen erot luokkien sisällä sukupuolittain viimeisimmässä todistuksessa.

Luokka-aste	Sukupuoli	n	Ka	Kh	p-arvo ^a
7.-luokka	Tyttö	41	8.02	2.15	0.216
	Poika	44	8.45	0.76	
8.-luokka	Tyttö	48	7.94	1.92	0.482
	Poika	46	7.61	2.56	
9.-luokka	Tyttö	31	8.97	0.66	0.058
	Poika	52	8.44	1.43	

^a Sukupuolten väliset erot testattu T-testillä.

Taulukko 6 kuvaa motivaatioluokkien keskiarvojen eroja sukupuolittain. Keskiarvon ollessa lähellä viittä, väittämä pitää täysin paikkansa ja keskiarvon ollessa lähellä yhtä, väittämä ei pidä lainkaan paikkaansa. Tarkasteltaessa identifioitunutta säätelyä vapaa-ajan liikunnassa (ID LT) saadaan tilastollisesti merkitsevä ero sukupuolten välillä ($p=0.002$). Tyttöjen keskiarvo oli poikien keskiarvoa korkeampi. Tämä tarkoitti, että tytöt tunnistavat poikia paremmin vapaa-ajan liikunnan tärkeyden ja hyödyt.

Tilastollisesti merkitsevä ero ($p=0.001$) oli myös vapaa-ajan liikunnan koetussa säätelyssä (IJ LT). Tyttöjen keskiarvo oli korkeampi kuin poikien keskiarvo. Tulos tarkoitti, että tytöt kokivat poikia enemmän häpeää ja syyllisyyttä vapaa-ajan liikunnan harrastamattomuudesta sekä itsensä huonoksi, ja epäonnistuneeksi vapaa-ajan liikunnassa.

TAULUKKO 6. Vapaa-ajan liikunnan liikuntamotivaation ulottuvuuksien keskiarvojen erot sukupuolittain.

Motivaation ulottuvuudet	Työt		Pojat		p-arvo ^a
	Ka	n	Ka	n	
Sisäinen motivaatio vapaa-ajan liikunnassa (IM LT)	4.14	118	4.04	139	
Identifioitunut säätely vapaa-ajan liikunnassa (ID LT)	3.39	117	3.03	140	0.002**
Sisäistetty säätely vapaa-ajan liikunnassa (IJ LT)	2.14	119	1.75	139	0.001**
Ulkoinen säätely vapaa-ajan liikunnassa (ER LT)	0.75	119	0.67	140	

^a Sukupuolien väliset erot testattu T-testillä, ** $p < 0.01$ tilastollisesti merkitsevä ero sukupuolten välillä. IM LT = internal regulation in leisure time context (sisäinen motivaatio vapaa-ajan liikunnassa), ID LT = identified regulation in leisure time context (identifioitunut säätely vapaa-ajan liikunnassa), IJ LT = introjected regulation in leisure time context (sisäistetty säätely vapaa-ajan liikunnassa), ER LT = external regulation in leisure time context (ulkoinen säätely vapaa-ajan liikunnassa).

Luokka-asteiden välillä oli tilastollisesti merkitsevä ero yksisuuntaisen varianssianalyysin mukaan motivaatioluokkien perusteella liikkua vapaa-ajalla (taulukko 7). Luokka-asteita vertailtiin Tukeyn HSD-testillä. Tilastollisesti merkitseviä eroja oli sisäisessä motivaatiossa (IM LT), identifioituneessa säätelyssä (ID LT) ja sisäistetyssä säätelyssä (IJ LT).

Luokkien välillä 7.-luokkalaiset olivat 8.-luokkalaisia motivoituneempia harrastamaan vapaa-ajan liikuntaa nautinnon, hauskuuden, mukavuuden ja ilon takia ($p < 0.001$). Lisäksi 7.-luokkalaiset pitivät liikuntaa tärkeämpänä ja hyödyllisempänä kuin 8.-luokkalaiset ($p < 0.001$). He kokivat myös vähemmän häpeää ja epäonnistumista liikunnan harrastamattomuudesta ($p < 0.001$).

TAULUKKO 7. Vapaa-ajan liikuntamotivaation ulottuvuudet vertailtuna luokka-asteittain.

Motivaation ulottuvuus: Sisäinen motivaatio (IM LT)				
Luokka-aste	n	Ka	Luokka-aste	p-arvo ^a
7.-luokka	82	4.38	8.-luokka	0.001**
			9.-luokka	0.067
8.-luokka	92	3.86	7.-luokka	0.001**
			9.-luokka	0.401
9.-luokka	83	4.05	7.-luokka	0.067
			8.-luokka	0.401
Yhteensä	257	4.09		
Motivaation ulottuvuus: Identifioitunut säätely (ID LT)				
Luokka-aste	n	Ka	Luokka-aste	p-arvo ^a
7.-luokka	84	3.45	8.-luokka	0.001**
			9.-luokka	0.149
8.-luokka	92	2.95	7.-luokka	0.001**
			9.-luokka	0.163
9.-luokka	82	3.20	7.-luokka	0.194
			8.-luokka	0.163
Yhteensä	258	3.19		
Motivaation ulottuvuus: Sisäistetty säätely (IJ LT)				
Luokka-aste	n	Ka	Luokka-aste	p-arvo ^a
7.-luokka	85	1.75	8.-luokka	0.196
			9.-luokka	0.07
8.-luokka	91	1.98	7.-luokka	0.001**
			9.-luokka	0.163
9.-luokka	83	2.05	7.-luokka	0.07
			8.-luokka	0.853
Yhteensä	259	1.93		
Motivaation ulottuvuus: Ulkoinen säätely (ER LT)				
Luokka-aste	n	Ka	Luokka-aste	p-arvo ^a
7.-luokka	85	1.71	8.-luokka	0.907
			9.-luokka	0.999
8.-luokka	92	0.69	7.-luokka	0.907
			9.-luokka	0.924
9.-luokka	83	0.73	7.-luokka	0.999
			8.-luokka	0.924
Yhteensä	260	0.71		

^a Luokka-asteiden väliset erot testattu Tukeyn HSD-testillä, ** $p < 0.01$ tilastollisesti merkitsevä ero luokka-asteiden välillä. IM LT = internal regulation in leisure time context (sisäinen motivaatio vapaa-ajan liikunnassa), ID LT = identified regulation in leisure time context (identifioitunut säätely vapaa-ajan liikunnassa), IJ LT = introjected regulation in leisure time context (sisäistetty säätely vapaa-ajan liikunnassa), ER LT = external regulation in leisure time context (ulkoinen säätely vapaa-ajan liikunnassa).

9.3 Kouluviihtyvyyttä kartoittavat mittarit

Kouluviihtyvyyttä tarkasteltiin seitsenportaisella Likert-asteikollisella mittarilla viiden eri väittämän pohjalta. Yksisuuntainen varianssianalyysi osoitti keskiarvojen perusteella, että: ”Menen kouluun mielelläni” väittämän mukaan 7.-luokkalaiset tytöt viihtyivät poikia paremmin koulussa ($p=0.001$). Tytöt myös pitivät koulussa olemisesta poikia enemmän ($p=0.003$). Kolmantena väittäminen: ”Toivoisin, että minun ei tarvitsisi käydä koulua” osoitti, että tytöt halusivat poikia enemmän käydä koulua ($p=0.028$). Tytöt pitivät myös poikia enemmän koulussa tehtävistä asioista ($p=0.007$). Tilastollisesti merkitseviä eroja 8.-luokalla oli vain yhdessä väittämässä. Väittämässä ”Pidän koulussa tehtävistä asioista” tulos oli tilastollisesti melkein merkitsevä ($p=0.028$). Tytöt pitivät poikia enemmän koulussa tehtävistä asioista. Tilastollisesti merkitsevä ero 9.-luokalla oli vain väittämässä: ”Toivoisin, ettei minun tarvitsisi käydä koulua”, poikien keskiarvon ollessa tyttöjen keskiarvoa korkeampi. Tulos tarkoitti sitä, että 9.-luokalla pojat toivoivat tyttöjä useammin ettei heidän tarvitsisi käydä koulua.

TAULUKKO 8. Kouluviihtyvyys sukupuolten välillä eri luokka-asteilla

Väite: ”Menen kouluun mielelläni”				
Luokka-aste	Sukupuoli	n	Ka	p-arvo ^a
7.-luokka	Tyttö	41	4.02	0.001**
	Poika	44	3.18	
8.-luokka	Tyttö	48	3.19	0.393
	Poika	46	3.04	
9.-luokka	Tyttö	31	3.52	0.984
	Poika	52	3.25	
Väite: ”Pidän koulussa olemisesta”				
Luokka-aste	Sukupuoli	n	Ka	p-arvo ^a
7.-luokka	Tyttö	41	3.9	0.003*
	Poika	44	3.16	
8.-luokka	Tyttö	48	3.04	0.599
	Poika	46	3.04	
9.-luokka	Tyttö	31	3.48	0.304
	Poika	52	3.12	
Väite: ”Toivoisin, että minun ei tarvitsisi käydä koulua”				
Luokka-aste	Sukupuoli	n	Ka	p-arvo ^a
7.-luokka	Tyttö	41	1.78	0.028*
	Poika	44	2.34	
8.-luokka	Tyttö	48	2.46	0.042
	Poika	46	2.65	
9.-luokka	Tyttö	31	1.84	0.033*
	Poika	52	2.4	
Väite: ”Pidän koulussa tehtävistä asioista”				
Luokka-aste	Sukupuoli	n	Ka	p-arvo ^a
7.-luokka	Tyttö	41	3.61	0.007*
	Poika	44	2.95	
8.-luokka	Tyttö	48	3.04	0.028*
	Poika	46	2.74	
9.-luokka	Tyttö	31	3.13	0.661
	Poika	52	2.77	
Väite: ”Koulunkäynti on mielestäni ikävää”				
Luokka-aste	Sukupuoli	n	Ka	p-arvo ^a
7.-luokka	Tyttö	41	1.61	0.006*
	Poika	44	2.32	
8.-luokka	Tyttö	48	2.35	0.111
	Poika	46	2.17	
9.-luokka	Tyttö	31	1.94	0.144
	Poika	52	2.37	

^a Sukupuolten väliset erot testattu T-testillä luokka-asteittain, * $p < 0.05$; ** $p < 0.01$ tilastollisesti merkitsevä ero sukupuolten välillä.

Liitteenä 4 olevassa taulukossa tutkittiin kouluviihtyvyyttä fyysisen aktiivisuuden luokissa yksisuuntaisella varianssianalyysillä. Fyysistä aktiivisuutta selvitettiin kysymyksellä (ks. liite 1, kysymys 1): ”Kuinka monena päivänä tavallisen viikon aikana harrastat liikuntaa vähintään 60 minuuttia?” ja kouluviihtyvyyttä viidellä eri kysymyksellä (ks. liite 1, kysymykset 38–42). Tilastollisesti merkitsevä ero oli vain kohdassa: ”Pidän koulussa tehtävistä asioista” ($p=0.041$). Kysymys analysoitiin Tukeyn HSD-testillä, josta selvisi suurimpien erojen olevan neljänä päivänä liikkuvien oppilaiden ja seitsemänä päivänä liikkuvien oppilaiden välillä ($p=0.076$).

9.4 Koulun liikuntakerhotoimintaa kartoittavat mittarit

Koulun järjestämiin liikuntakerhoihin oli aikaisemmin osallistunut yläkoululaisista 19 % ($n=48$). Vastausten perusteella selvisi että palloilukerhot, kuten jalkapallo, salibandy ja koripallo, olivat yleisimpiä koulun järjestämiä liikuntakerhoja. Eniten osallistujia oli ollut salibandykerhossa ja koripallokerhossa. Vastauksissa mainittiin muun muassa HoNsU:n ja Liikunta Laturin järjestämät kerhot. Lisäksi parkourkerho, tanssikerho, monilajikerho, voimistelukerho, ilmaisuliikuntakerho, tyttöjen liikuntakerho sekä juoksu-kerho mainittiin vastauksissa. Kaikki oppilaat, jotka olivat vastanneet avoimeen kysymykseen: ”milloin he olivat osallistuneet kerhoon”, kirjoittivat olleensa kerhossa alakoulussa. Vastauksissa ei mainittu kerhoa, jota olisi harrastettu yläkoulussa. Pisin aika kerhoihin osallistumiseen oli vastauksien perusteella viisi vuotta ja lyhin pari viikkoa.

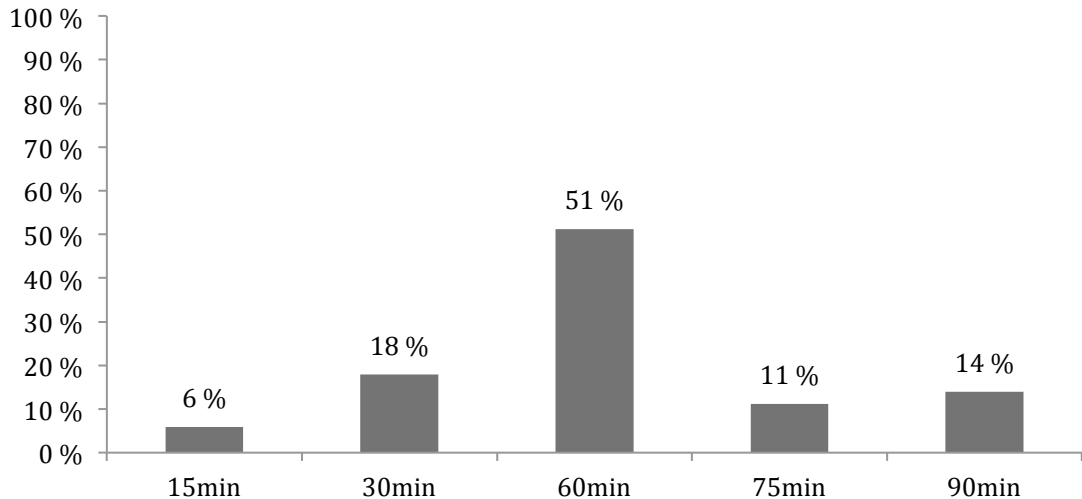
Kyselylomakkeen kysymyksessä 31 selvitettiin aikomusta osallistua liikuntakerhoon ja kysymyksessä 32 asenteita koulun liikuntakerhoja kohtaan (ks. liite 1). Kysymykset oli aseteltu viisiportaisesti. Kysymyksissä 31 ja 32 ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja sukupuolten välillä. Lisäksi kysymyksissä 33–35 selvitettiin autonomian ja vertaistuen kokemuksia seitsenportaisella asteikolla (ks. liite 1). Erot sukupuolten välillä eivät olleet tilastollisesti merkitseviä.

TAULUKKO 9. Aikomus osallistua koulun liikuntakerhoon ja asenteet liikuntakerhoja kohtaan sukupuolten välillä.

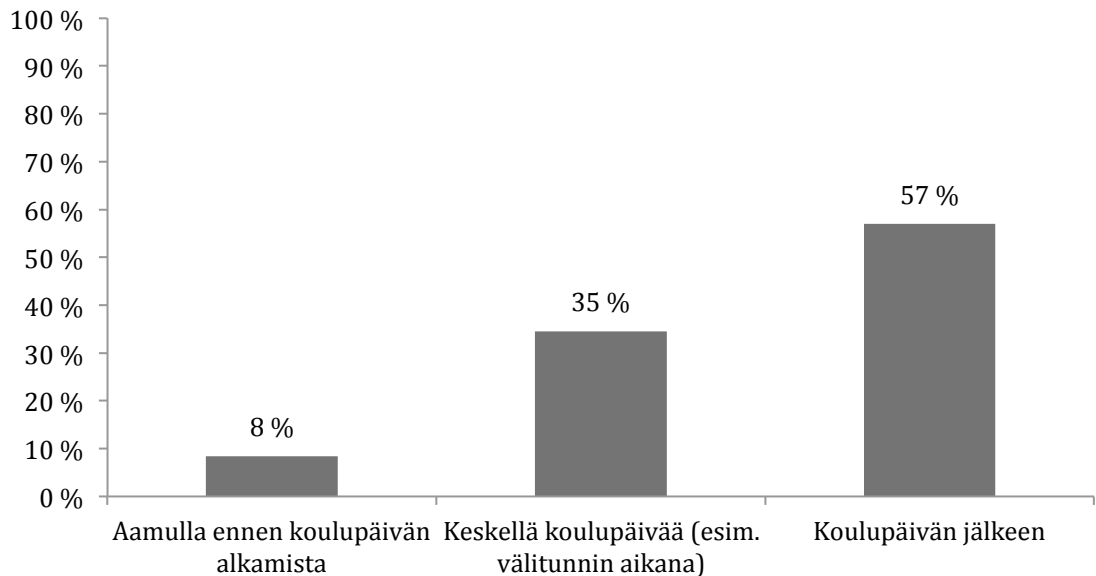
Kokemus	Sukupuoli	n	Ka	Kh	p-arvo ^a
Aikomus osallistua liikuntakerhoon	Tyttö	120	3.59	1.14	0.142
	Poika	142	3.36	1.41	
Ikävää – Mukavaa	Tyttö	120	2.74	1.37	0.322
	Poika	142	2.92	1.45	
Turhaa – Tärkeää	Tyttö	120	2.73	1.37	0.22
	Poika	142	2.53	1.33	
Tylsää – Mielenkiintoista	Tyttö	120	2.53	1.28	0.941
	Poika	142	2.52	1.37	
Haitallista – Hyödyllistä	Tyttö	120	3.54	1.62	0.255
	Poika	142	3.31	1.65	

^a Sukupuolien väliset erot testattu T-testillä.

Oppilaista puolet (51 %) toivoi liikuntakerhon kestävän 60 minuuttia (kuvio 8). Toiseksi useimmin (18 %) oppilaat toivoivat liikuntakerhon kestävän puoli tuntia. Oppilaista 57 % kannatti koulun liikuntakerhoa, joka järjestettäisiin koulupäivän jälkeen. Toiseksi eniten kannatusta (35 %) sai vaihtoehto järjestää koulun liikuntakerho keskellä koulupäivää, esimerkiksi välituntien aikana. Vähiten kannatusta (8 %) sai vaihtoehto pitää liikuntakerho ennen koulupäivää (kuvio 9).

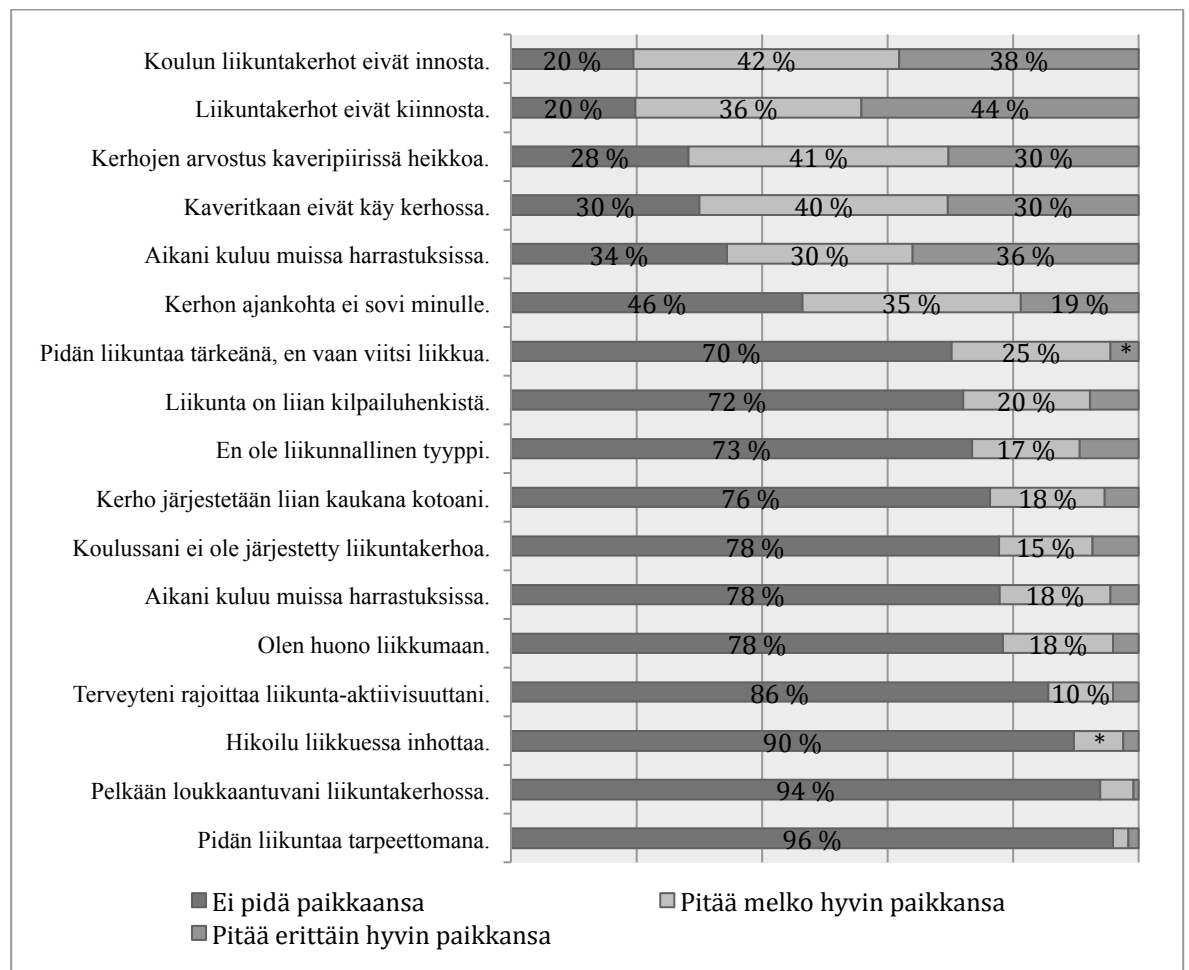


KUVIO 8. Kyselyyn vastanneiden oppilaiden toivoma liikuntakerhon kesto.



KUVIO 9. Kyselyyn vastanneiden oppilaiden toivoma liikuntakerhon ajankohta.

Koulun liikuntakerhoon osallistumisen esteitä kysyttiin kolmiportaisella asteikolla, johon oppilaat saivat valita itseään parhaiten kuvaavan vaihtoehdon. Vastausvaihtoehdot olivat ”Ei pidä paikkansa”, ”Pitää melko hyvin paikkansa” ja ”Pitää erittäin hyvin paikkansa”. Eniten samaa mieltä oltiin seuraavien kolmen väittämän kanssa: ”Liikuntakerhot eivät innosta”, johon 44 % oppilaista vastasi vaihtoehdon pitävän erittäin hyvin paikkaansa. Toiseksi eniten oppilaista (38 %) vastasi ”Koulun liikuntakerhot eivät innosta minua liikkumaan” pitävän erittäin hyvin paikkansa. Kolmanneksi eniten oppilaista (36 %) vastasi: ”Aikani kuluu muissa harrastuksissa” vastausvaihtoehdon pitävän erittäin hyvin paikkaansa. Vähiten samaa mieltä oppilaat olivat seuraavien kolmen väittämien kanssa: ”Pidän liikuntaa tarpeettomana”, ”Pelkään loukkaantuvani liikuntakerhossa” ja ”Hikoilu liikkeessä inhottaa”.



KUVIO 10. Koulun liikuntakerhoon tuleminen esteet. *Kuvioista on poistettu alle 10 % vastausvaihtoehdot kuvion selkeyttämiseksi. Kysymyksiä lyhennetty kaavion selkiyttämiseksi (kokonaiset kysymykset ks. liite 1, kysymys 27).

Varianssianalyysi osoittaa, että fyysisesti aktiiviset oppilaat eivät pelänneet loukkaantuvansa koulujen liikuntakerhossa tilastollisesti merkitsevästi ($p=0.001$), eli he eivät nähneet kyseistä väittämää kerhoon tulemisen esteenä. Tilastollisesti merkitsevä ero oli kerran viikossa liikkuvien oppilaiden ja seitsemänä päivänä liikkuvien oppilaiden välillä (ks. liite 5). Lisäksi fyysisesti aktiivisten oppilaiden mielestä liikuntakerhojen järjestämisaikakohta ei ollut este liikuntakerhoon tulemiselle tilastollisesti merkitsevästi ($p<0.05$). Liikuntakerhon järjestämisaikokohdan ja fyysisen aktiivisuuden välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa eri fyysisen aktiivisuuden luokkien välillä. Muiden kerhoväittämien ja fyysisen aktiivisuuden välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa.

TAULUKKO 10. Varianssianalyysi fyysisen aktiivisuuden ja koulun liikuntakerhoon tulemisen esteen välillä.

Väittämät	F	p-arvo ^a
Koulussani ei ole järjestetty liikuntakerhoa.	1.114	0.355
Kaveritkaan eivät käy liikuntakerhossa.	0.423	0.887
Koulun liikuntakerhot eivät innosta liikkumaan.	1.42	0.197
Liikuntakerhojen arvostus on kaveripiirissäni vähäistä.	0.556	0.791
Liikuntakerhot eivät kiinnosta.	1.753	0.097
Liikuntakerho järjestetään huonoon ajankohtaan.	2.166	0.038*
Liikuntakerhot järjestetään liian kaukana kotoani.	0.596	0.759
Pelkään loukkaantuvani liikuntakerhossa.	5.781	0.001**

^a Ryhmien väliset erot testattu Anovalla,* $p<0.05$; ** $p<0.01$ tilastollisesti merkitsevä ero fyysisen aktiivisuuden ja koulun liikuntakerhoon tulemisen esteen välillä.

Oppilaiden lajitoivomuksia kerhotoiminnan sisällöstä esitellään taulukossa 11. Oppilaat kirjoittivat yhteensä 376 lajitoivomusta. Suosituin lajitoive oli pallopelit (n=187) ja niistä jalkapallo/futsal (n=55). Toiseksi suosituimmaksi lajitoiveeksi nousi salibandy (n=51). Koripallo (n=31) oli kolmanneksi suosituin ja tanssi (n=23) neljänneksi suosituin lajitoive. Tanssityyleistä toivottiin balettia, streetdancea, jazztanssia, tanssilista voimistelua ja musiikkiliikuntaa. Viidenneksi suosituimmaksi lajitoiveeksi nousi kuntoilu (n=23), jossa mainittiin kuntosali, lihaskuntoharjoittelu ja kuntopiiri. Oppilaat toivoivat kuudenneksi eniten muita lajeja (n=20). Muut lajit olivat: e-sport, skeittaus, kamppailulajit, biljardi, uinti, lacrosse, maastopyöräily, golf, amerikkalainen jalkapallo, suunnistus, tennis, jousiammunta, frisbeegolf, mailapelit ja hiihto.

Taulukossa 12 kuvataan avoimen kysymyksen perusteella, mikä innostaisi oppilaita tulemaan koulun järjestämään liikuntakerhoon. Oppilaat vastasivat yhteensä 107 tekijää, jotka innostaisivat heitä käymään koulun järjestämässä liikuntakerhossa. Innostavimmaksi tekijäksi nousi uusien lajien kokeilu (n=21). Toiseksi eniten oppilaat toivoivat, että kaveritkin kävisivät kerhossa (n=15). Pelaaminen (n=15) sai yhtä paljon ääniä kuin se, että kaveritkin kävisivät kerhossa. Oppilaista 14 kirjoitti, että liikuntakerhot eivät kiinnosta eivätkä innosta heitä. Lisäksi ”en tiedä” vastaus, johon laskettiin mukaan tyhjäksi jätetyt vastaukset, nousi melko yleiseksi vastaukseksi (n=11). Loput oppilaiden toivomat innostavat tekijät saivat 1–5 vastausta, joissa mainittiin: ”sopiva ajankohta”, ”yksilösuorittaminen ja omatoimiset treenit”, ”pallopelit eivät kiinnosta”, ”kallis hinta ei innosta”, ”sopivan kokoinen ryhmä”, ”koulujen väliset turnaukset”, ”kivaa/paljon tekemistä”, ”tempuilu”, ”korkea taso”, ”kiva ryhmä”, ”tunnettu opettaja”, ”muut harrastukset vievät paljon aikaa”, ”autonomia”, ”kaikki innostaisi”, ”paikka” ja ”terveystiedot ja taidot”.

TAULUKKO 11. Oppilaiden lajitoivomukset koskien liikuntakerhoja.

Lajit	n	(%)
Jalkapallo / Futsal	55	(14.6)
Salibandy	51	(13.7)
Koripallo	31	(8.2)
Tanssi ^a	23	(6.0)
Kuntoilu ^b	20	(5.3)
Telinevoimistelu ^c	19	(5.0)
Jääkiekko	18	(4.8)
Palloilu	18	(4.8)
Sulkapallo	15	(4.0)
Lentopallo	12	(3.2)
Lenkkeily	12	(3.2)
Pesäpallo	9	(2.2)
Leikit ^d	9	(2.2)
Voimistelu	8	(2.2)
Laskettelu / Freestyle	8	(2.2)
Yleisurheilu ^e	7	(1.9)
Kehonhuolto ^f	6	(1.6)
Parkour	5	(1.3)
Laskettelu	5	(1.3)
Luistelu ^g	5	(1.3)
Ryhmäliikunta ^h	5	(1.3)
Ultimate frisbee	4	(1.0)
Nyrkkeily	4	(1.0)
Pöytätennis	3	(0.8)
Cheerleading	3	(0.8)
Käsipallo	3	(0.8)
Muut lajit ⁱ	20	(5.3)
Yhteensä	376	100.0

^a Tanssi: Baletti, Streetdance, Jazztanssi, Tanssillinen voimistelu, Musiikkiliikunta.

^b Kuntoilu: Kuntosali, Lihaskuntoharjoittelu, Kuntopiiri.

^c Telinevoimistelu: Trampoliini, Temppurata, Juustomeri, Temppuilu.

^d Leikit: Hippa, Polttopallo, Kaupunkisota.

^e Yleisurheilu: Keihäänheitto, Korkeushyppy, Seiväshyppy, Juoksu.

^f Kehonhuolto: Venyttely, Lihahuolto, Rentoutus, Vireyden parantaminen.

^g Luistelu: Taitoluistelu, Ringette.

^h Ryhmäliikunta: Zumba, Aerobic.

ⁱ Muut lajit: E-Sport, Skeittaus, Kamppailulajit, Biljardi, Uinti, Lacrosse, Maastopyöräily, Golf, Amerikkalainen jalkapallo, Suunnistus, Tennis, Jousiammunta, Frisbee-golf, Mailapelit, Hiihto.

TAULUKKO 12. Toivomukset, jotka innostaisivat oppilaita tulemaan koulujen järjestämiin liikuntakerhoihin.

Innostava tekijä	n	(%)
Eri lajien kokeilu (monipuolisuus, vaihtelu)	21	(19.6)
Kaveritkin kävisivät	15	(14.0)
Pelaaminen (Joukkuepelit)	15	(14.0)
Liikuntakerhot eivät kiinnosta / Eivät innosta	14	(13.1)
Ei tiedä	11	(10.3)
Sopiva ajankohta	5	(4.7)
Yksilösuorittaminen & Omatoimiset treenit	4	(3.8)
Pallopelit eivät kiinnosta	3	(2.9)
Kallis hinta ei innosta	3	(2.9)
Sopivan kokoinen ryhmä	2	(1.9)
Koulujen väliset turnaukset	2	(1.9)
Kivaa tekemistä	2	(1.9)
Paljon tekemistä	1	(0.9)
Temppuilu	1	(0.9)
Korkea taso	1	(0.9)
Kiva ryhmä	1	(0.9)
Tunnettu opettaja	1	(0.9)
Muut harrastukset vievät paljon aikaa	1	(0.9)
Autonomia	1	(0.9)
Kaikki innostaisi	1	(0.9)
Paikka	1	(0.9)
Terveystiedot & -taidot	1	(0.9)
Yhteensä	107	100.0

10 POHDINTA

10.1 Päätulosten yhteenveto

Tässä pro gradu -tutkielmassa päätarkoituksena oli selvittää yläkoululaisten asenteita liikuntakerhoja kohtaan. Tutkielmassa selvitettiin, mitkä tekijät saivat yläkoululaiset innostumaan koulun järjestämistä liikuntakerhoista ja millaisia toiveita ja esteitä yläkoululaisilla oli koulun liikuntakerhoihin osallistumisessa. Taustatiedoksi tutkittiin myös oppilaiden fyysistä aktiivisuutta, motivaatiota vapaa-ajan liikuntaa kohtaan ja kouluviihtyvyyttä.

10.1.2 Fyysinen aktiivisuus, vapaa-ajan liikuntamotivaatio ja kouluviihtyvyyys

Fyysisen aktiivisuuden useutta selvitettiin tässä pro gradu -tutkielmassa kysymyksellä: ”Kuinka monena päivänä tavallisen viikon aikana harrastat liikuntaa vähintään 60 minuuttia päivässä?”. Yläkoululaiset arvioivat liikkuvansa normaalin viikon aikana keskimäärin 4.65–5.56 päivänä viikossa liikuntasuosituksen mukaisesti. Ainoa tilastollisesti merkittävä ero oli 9.-luokalla fyysisessä aktiivisuudessa. Pojat olivat tyttöjä aktiivisempia liikkujia vertailtaessa sukupuolia luokkien sisällä. Nuorten fyysisellä aktiivisuudella on havaittu yhteyksiä muun muassa sydän- ja verisuonisairauksiin, liikalihavuuteen ja muihin aineenvaihdunnan sairauksiin, psykologiseen terveyteen sekä tuki- ja liikuntaelimistön hyvinvointiin (Arriaza Jones ym. 1998; Biddle, Gorey & Stensel 2004, 22; Husu ym. 2011; Strong ym. 2005; Ortega, Ruiz, Castillo, Sjöström 2008; Farco ym. 2005; Nupponen ym. 2005). Yläkoululaisten fyysisen aktiivisuuden lisääminen erityisesti koulun kautta on nykyisin paljon merkittävämmässä roolissa kuin aikaisemmin. Tämä johtuu siitä, että niin sanottu istuva elämäntapa on yleisempää kuin muutama vuosikymmen sitten (Karvinen, Rätty & Rautio 2010, 4). Tästä johtuen fyysisen aktiivisuuden kartoitus ja sen nostattaminen on tärkeää nuorten yläkoululaisten terveyden edistämiseksi.

Fyysistä aktiivisuutta tarkennettiin lisäkysymyksellä: ”Oletko jonkin urheiluseuran jäsen?”. Tuloksista selvisi, että 52 % yläkoululaisista ei osallistunut urheiluseuran toimintaan. Vaikuttaa siltä, että yläkoululaiset liikkuvat melko useasti tavallisen viikon aikana, vaikka noin puolet oppilaista ilmoitti, etteivät he ole urheiluseuran jäseniä. Tulos viittaa siihen, että yläkoululaiset liikkuvat paljon omatoimisesti.

Yläkoululaisten motivaatiota liikkua vapaa-ajalla tarkasteltiin viiden eri motivaation ulottuvuuden avulla. Amotivaation ulottuvuus (AM LT) poistettiin mittaristosta, koska sen alfa -kerroin oli $<.60$. Kyselytutkimuksesta selvisi, että sisäisen motivaation ulottuvuudessa (IM LT) tytöt säätelivät sisäisesti enemmän vapaa-ajan liikuntaa kuin pojat. Tulos kertoi, että tytöt harrastavat enemmän vapaa-ajan liikuntaa nautinnon, hauskuuden, mukavuuden ja ilon takia. Samansuuntaisia tuloksia on Valtion liikuntaneuvoston selvityksissä (2013). Tutkimuksen mukaan 15-vuotiaista tytöistä 50 % ja pojista 44 % ilmoittivat nautinnon erittäin tärkeäksi syyksi harrastaa liikuntaa. Nuoremmilla 13-vuoden ikäisillä oppilailla vastaavat prosentit olivat tytöillä 49 % ja pojilla 48 %. Hauskuuden ilmoitti erittäin tärkeäksi syyksi harrastaa liikuntaa saman verran 15-vuotiaista tytöistä 50 % ja pojista 50 %. Nuoremmista 13-vuotiaista oppilaista pojat (61 %) kokivat liikunnan harrastamisen hauskuuden takia erittäin tärkeäksi syyksi yleisemmin kuin tytöt (52 %). (Valtion liikuntaneuvosto 2013.)

Sisäistetyn säätelyn ulottuvuudessa (IJ LT) tytöt kokivat poikia useammin itsensä huonoksi vapaa-ajan liikunnassa sekä syyllisyyttä, häpeää ja epäonnistumista liikkumattomuudesta. Voidaan pohtia johtuuko ero sukupuolten välillä tyttöjen murrosiän itsekriittisyydestä omaa osaamista kohtaan. Liikuntatunteja tutkittaessa pojat kokivat itsensä pätevämmiksi liikkujiksi kuin tytöt (Fairclough 2003; Huisman 2004). Lisäksi tytöt pitivät kielteisempänä asiana epäonnistumisen tunnetta liikuntatunneilla kuin pojat (Huisman 2004). Tyttöjen epäonnistumisen tunteita liikunnassa tukee myös Slaterin ja Tiggermannin (2010) australialaistutkimus. Tutkimuksen mukaan 13–15-vuotiaat tytöt osallistuivat poikia vähemmän liikuntaan. Tytöt ilmoittivat lopettaneensa liikuntaharrastuksen muun muassa siksi, koska he kokivat itsensä huonoksi liikunnassa. (Slater & Trifflerman 2010.)

Ulkoisen säätelyn ulottuvuuden (ER LT) mukaan tyttöjen vapaa-ajan liikuntaa sääтели poikia enemmän muiden ihmisten mielipiteet, esimerkiksi perheen ja ystävien. Ulkoisen säätelyn ulottuvuuden eroja tyttöjen ja poikien välillä oli haastavaa pohtia, sillä tässä tutkielmassa ei selvinnyt kokivatko oppilaat perheen vai ystävien mielipiteet merkittävämmiksi. Lisäksi tämä pro gradu -tutkielma ei selvittänyt muiden henkilöiden mielipiteen vaikutusta vapaa-ajan liikunnan harrastamiseen. Valtion liikuntaneuvoston selvityksen (2013) mukaan, 15-vuotiaat pojat (11 %) ja tytöt (5 %) kokivat vanhempien mielipiteen erittäin tärkeäksi syyksi harrastaa liikuntaa. Vastaavat tulokset olivat 13-vuotiailla pojilla 20 % ja tytöillä 11 %. Tulos kertoo, että tytöille vanhempien mielipide liikunnan harrastamisen syynä oli vähemmän tärkeä kuin pojilla. (Valtion liikuntaneuvosto 2013.)

Tarkasteltaessa identifioituneen säätelyn ulottuvuutta (ID LT) selvisi, että tytöt tunnistavat poikia paremmin vapaa-ajan liikunnan tärkeyden ja hyödyt. Airan ym. (2009) arviointitutkimus, joka toteutettiin yläkoululaisille, osoitti, että tytöt kokivat terveystiedon yleisemmin mieluisaksi oppiaineeksi kuin pojat. Kyseinen tulos saattaa selittää tyttöjen suurempaa motivaatiota liikkua vapaa-ajalla terveyshyötyjen takia. Lisäksi Valtion liikuntaneuvoston selvityksien (2013) mukaan, 15-vuotiaista tytöistä 60 % ja pojista 47 % kokivat halun parantaa terveyttä erittäin tärkeäksi syyksi harrastaa liikuntaa. Vastaavat osuudet 13-vuotiailla tytöillä oli 64 % ja pojilla 55 %. (Valtion liikuntaneuvosto 2013.)

Tässä pro gradu -tutkielmassa 9.-luokalla pojat toivoivat tilastollisesti merkitsevästi tyttöjä enemmän, ettei heidän tarvitsisi käydä koulua. Samansuuntaisia tuloksia on myös Kämpin ym. (2012) WHO-Koululaistutkimuksessa. Kämpin ym. (2012) tutkimuksen mukaan oppilaat viihtyivät koulussa suunnilleen yhtä hyvin 7.- ja 9.-luokilla vuodesta 2006 vuoteen 2010. Kouluviihtyvyyttä selvitettiin kyselytutkimuksessa neliportaisella asteikolla. Koulusta pidettiin yleisimmin 5.- ja 7.-luokilla. Vuonna 2010 koulusta piti paljon 13 % kaikista pojista ja 18 % kaikista tytöistä. Samana vuonna koulusta ei pitänyt lainkaan 2–13 % pojista ja 2–7 % tytöistä. Vuonna 2010 koulusta piti paljon pojista 5.-luokalla 20 %, 7.-luokalla 12 % ja 9.-luokalla 7 %. Tytöistä taas piti paljon koulusta 21 % 5.-luokalla, 19 % 7.-luokalla ja 13 % 9.-luokalla. Pojat suhtautuivat kaikilla vuosiluokilla tyttöjä kielteisemmin kouluun.

Vertailtaessa fyysistä aktiivisuutta ja kouluviihtyvyyttä saatiin tilastollisesti merkitsevä ero paljon liikkuvien ja vähemmän liikkuvien oppilaiden kesken. Tulosten perusteella fyysisesti aktiivisemmat oppilaat (seitsemänä päivänä liikkuvat) pitivät koulussa tehtäviä asioita mieluisempana kuin vähemmän fyysisesti aktiiviset oppilaat (neljänä päivänä liikkuvat). Vuoden 2007 Kouluterveyskyselyssä havaittiin, että terveystottumukset, muun muassa vähäinen liikunta, on yhteydessä kouluviihtyvyyteen. Kyseinen ilmiö näkyi niin, että negatiiviset kokemukset koulussa olivat yhteydessä huonommaksi koettuun terveyteen. Myönteiset koulukokemukset ja sen myötä hyvä kouluviihtyvyys olivat puolestaan yhteydessä paremmaksi koettuun terveyteen ja hyvinvointiin. (Pietikäinen 2007.)

10.1.3 Yläkoulun liikuntakerhot

Tutkimuksissa on toistuvasti havaittu arkiliikunnan vähentyneen ihmisten elämästä. Viime vuosituhanella väestö sai suurimman osan fyysisestä aktiivisuudestaan päivän tavallisissa arkiaskareissa, hyöty- ja arkiliikunnan kautta. Westergård ja Itkonen (1990) tiivistävät osuvasti liikunnan tavoitteiden muuttuneen yhteiskunnassamme seuraavasti: *”Yhteiskunnan muuttuessa lapsen asema muuttuu. Harrastuksilla ja toiminnoilla on eri sukupolviin kuuluville aivan erilainen merkitys. Urheiluseuroissa toimivien on otettava huomioon, millaisessa maailmassa lapsi kasvaa ja mikä lasta kiinnostaa.”* – Sama lausahdus kuvaa hyvin myös koulujen liikuntakerhotoimintaa. Liikuntakerhojen suunnittelussa onkin huomioitava se, että lapset sekä nuoret liikkuvat yhä vähemmän vapaa-ajallaan ja hyötyliikunnan määrä on laskenut huomattavasti etenkin elintason nousun myötä. Näin ollen esimerkiksi välitunnilla toteutettava liikuntakerho saattaisi olla erinomainen idea nuorten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen.

Välitunnilla toteutettavaa liikuntakerhoa toivoi 35 % yläkoululaisista oppilaista. Oppilaista 57 % toivoi, että koulun liikuntakerho järjestetään koulupäivän jälkeen. Yleisin toivottu liikuntakerhon kesto-aika oli 60 minuuttia ja toiseksi yleisin 30 minuuttia. Vaikuttaa siltä, että yläkoululaiset haluaisivat hetken yhteistä liikunta-aikaa koulupäivän jälkeen. Lyhyt 30–60 minuutin liikuntatuokio olisi helppo järjestää myös esimerkiksi koulupäivien aikana taukojumppana luokassa tai välitunnilla. Näin ollen oppilaat pääsisivät liikkumaan turvallisessa ja tutussa ympäristössä ystäviensä kanssa ja lisäämään fyysistä aktiivisuutta. Helsinkiläisestä Auroran koulusta voisi ottaa mallia, sillä siellä

keskellä koulupäivää tapahtuva liikuntakerho oli oppilaiden keskuudessa suosittu. Auro-ran koulussa liikuntakerhoon pääsi kokeilemaan esimerkiksi sirkusta pidemmän ruoka-välitunnin aikana. (Grönholm 2004.)

Tämän pro gradu -tutkielman tekijät pääsivät haastattelemaan amerikkalaista liikunta-kerhoprojektin johtajaa. Haastattelussa selvisi, että Amerikassa liikuntakerhoon osallis-tuminen aloitetaan alakoulussa. Liikuntakerhoissa käyminen on Amerikassa osa oppi-laiden arkea, koska tällainen nuorten liikuntakulttuuri muodostuu jo alakoulusta lähtien. Kerhojen aloittaminen yläkoulussa ei välttämättä innosta murrosikäisiä nuoria tulemaan liikuntakerhoon, sillä se ei ole tapana nuorten liikuntakulttuurissa. (Lochbaum 2015.) Yli-Piiparin, Jaakkolan ja Liukkosen (2009) mukaan, yhtenä merkittävänä liikkumatto-muuden syynä voidaan pitää nuorisokulttuureja, joihin liikunnallinen aktiivisuus ei kuu-lu. Massasta erottuminen ei yleisesti ole sellaista, joka voitaisiin nähdä houkuttelevana yläkoululaisten keskuudessa. Nuorten keskuudessa saattaa olla myös eriäviä mielipiteitä koulun liikuntakerhosta, mikä vaikuttaa niiden osallistujamäärään. (Lochbaum 2015.) Yläkoululaiset ovat oppineet sellaiseen toimintakulttuuriin, että siihen liikuntakerhojen sisällyttäminen vaatisi koko koulun panostusta. Kohdennettuja toimia voisivat olla lii-kuntakerhokulttuurin aloittaminen alakoulussa ja sen toiminnan ylläpitäminen yläkou-lussa, jotta liikuntakulttuurin muutos olisi helpompaa.

Liikuntakerhoon osallistumisen esteitä kartoittaessa selvisi, että fyysisesti aktiiviset op-pilaat eivät kokeneet liikuntakerhoon tulemisen esteeksi pelkoa loukkaantua liikunta-kerhossa. Tulos oli tilastollisesti merkitsevä vertailtaessa fyysisesti aktiivisia oppilaita vähemmän aktiivisiin oppilaisiin. Lisäksi fyysisesti aktiiviset oppilaat eivät pitäneet kerhoon tulemisen esteenä sen huonoa järjestämisajankohtaa. Tässä pro gradu -tutkielmassa ei vertailtu sukupuolia selvittäessä fyysisen aktiivisuuden ja liikuntakerhoon tulemisen esteiden välistä yhteyttä. Liikunnan arviointi peruskoulussa (2003) tut-kimuksessa selvisi, että 9.-luokkalaisten poikien mielestä kielteisin asia koululiikunnas-sa oli se, että liikunta sisälsi epämiellyttäviä tunteita, kuten loukkaantumisen pelkoa, tappeluita ja hikoilemista. (Huisman 2004.)

Yhteenvedona voidaan todeta, että fyysisesti vähemmän aktiiviset oppilaat kokivat enemmän esteeksi kerhoissa loukkaantumisen ja järjestämisaikajankohdan. Näin ollen koulujen liikuntakerhojen tulisi huomioida fyysisesti vähemmän aktiiviset oppilaat, sillä fyysisesti aktiiviset oppilaat ovat jo löytäneet oman liikuntaharrastuksen. Yhteenvedona voidaan todeta Rajalan (2011, 108) mukaan, että koulun liikuntakerhojen tulisi tarjota mahdollisuuksia kaiken tasoisille liikkujille.

Liikuntataitojen monipuolista oppimista koulussa tukisivat muun muassa monilajikerhot. Monilajikerhoja toivoi noin viidesosa kyselyyn vastanneista oppilaista. Monista eri lajeista saadut kokemukset ja ärsykkeet ovat hyvä keino kehittää oppilaan psykomotorisia, kognitiivisia sekä sosiaalisaffektiivisiä taitoja (Eloranta & Jaakkola 2003, 4–9). Koulun liikuntakerhot ovat hyviä perusliikkumistaitojen opetteluun paikkoja, koska kerhojen tavoitteena on tarjota oppilaille monipuoliset puitteet uusien taitojen oppimiseen. Tämän tutkielman kyselylomakkeiden perusteella kävi ilmi, että yläkoululaiset halusivat kokeilla erilaisia uusia lajeja koulun liikuntakerhoissa. Olisikin tärkeää, että liikuntakerhoissa tutustuttaisiin moneen liikuntalajiin ammattitaitoisten ohjaajien parissa leikkien ja pelien kautta. Lajikokeiluista voisi olla tulevaisuudessa paljon hyötyä, kun nuori myöhemmin löytää esimerkiksi lajiharrastuksien maailman. Liikunnan- ja kasvatustalouden ammattilaisten palkkaaminen liikuntakerhoihin edistäisi liikuntakerhojen sisällöllistä monipuolisuutta. Esimerkiksi korkeammat palkat saattaisivat houkutella lisää osaavia ohjaajia liikuntakerhoihin. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 118.)

Lasten urheiluseuratoiminnan maksut ovat jopa kolminkertaistuneet vuosikymmenessä. Samalla kun kerhotoiminta on vähentynyt, on organisoitu liikuntaseuratoiminta kallistunut huomattavasti, esimerkiksi jääkiekkoharrastus voi maksaa yläkoululaisille jopa 7000 euroa vuodessa (Valtion liikuntaneuvosto 2014, 60–64). Muutama yläkoululaisista vastasi tämän tutkielman kyselylomakkeeseen, että heidän taloudellinen tilanteensa estää koulun liikuntakerhoon osallistumisen. Todennäköisesti kyseinen tulos viittaa siihen, että oppilaiden taloudellinen tilanne estää esimerkiksi liikuntavarusteiden ostoa, sillä koulujen liikuntakerhot ovat maksuttomia. Tulevaisuudessa olisi järkevää kehitellä erilaisia ratkaisuja kerhotoiminnan kehittämiseen. Taloudelliset ongelmat eivät saisi estää kerhotoiminnan järjestämistä, lapsilähtöistä suunnittelua ja koulutettujen opettajien palkkaamista liikuntakerhoihin. Lisäksi muuttuvaympäristö tulee huomioida liikunta-

kerhotoimintaa pohdittaessa. On painotettava erityisesti koulujen opetussuunnitelmien tavoitteita, joissa lisätään fyysistä aktiivisuutta koululiikunnan kautta sekä kannustetaan liikunnalliseen elämäntapaan (McKenzie ym. 2006). Yksi tapa kannustaa nuoria käymään liikuntakerhoissa on rakentaa kerhon liikunnallinen sisältö nuorten toiveiden mukaan. Tässä pro gradu -tutkielmassa kävi ilmi, että yläkoululaiset toivoivat liikuntakerhon lajisisällöksi samaa lajia mitä he jo ennestään harrastivat.

Vertailtaessa koulun järjestämää liikuntakerhotoimintaa ja organisoitua liikuntaharrastusta voidaan miettiä niiden eroja. Alla on esitelty kuvitteelliset esimerkkitapaukset alkuillasta tapahtuvasta organisoidusta urheiluseura harrastuksesta sekä vertauskuvana koulun liikuntakerhotoiminnasta, joka järjestetään koulupäivän jälkeen. Kyseiset esimerkit ovat pohdintoja, eivätkä ne näin ollen ole yleistettävissä. Lähtö säännölliseen illalla tapahtuvaan urheiluharrastukseen saattaa olla kärjistetyksi seuraavanlainen: *Nuori on päässyt koulusta kello kahden aikaan iltapäivällä ja viettää kotona fyysisesti inaktiivisesti television tai tietokoneen ääressä. Rentoutumiseen saattaa kuulua myös einesuokaa, sillä terveellisen lämpimän aterian laittamiseen kuluisi aikaa eivätkä vanhemmat ole kotona auttamassa ruoan laitossa. Nuori odottaa kotonaan vanhempiaan siihen asti kunnes he saapuvat kello viiden maissa töistä kotiin. Tämän jälkeen nuorta lähdetään kuljettamaan edestakaisin liikuntaharrastukseen autolla. Automatkaan saattaa kuulua yli puolituntia lisää inaktiivista aikaa. Harrastuksessa lapsi on noin tunnin verran fyysisesti aktiivinen. Harrastuksen päätyttyä aikuinen hakee nuoren kotiin, jonka jälkeen kello lähestyy seitsemää. Aikuinen ja lapsi ovat väsyneitä, joten iltapalan laittamiseen ei jää aikaa. Näin ollen he käyvät harrastuksen jälkeen pikaruokalassa. Tultuaan kotiin noin kello 19:30–20:30 aikaan lapsi menee pian nukkumaan ollessaan väsynyt pitkästä päivästä. Perheelle ei jäänyt koulun jälkeen yhteistä aikaa, sillä harrastukset veivät suurimman osan illasta. Fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärä ei kyseisen päivän osalta ollut kovinkaan suuri. Edellä kuvattu liikuntaharrastusrytmi saattaa olla monelle perheelle tuttu, sillä urheiluseuratoiminta tapahtuu usein alkuillasta.*

Vastapainoksi edelliseen esimerkkiin organisoidusta urheiluseuraharrastuksesta, voidaan pohtia myös koulun liikuntakerhoa samalla tavalla: *Lapsi pääsee noin kello kahden aikaan koulusta ja suuntaa suoraan koulun liikuntakerhoon kävellen. Liikuntakerho järjestetään koulun läheisyydessä kello kolmen aikaan. Lapsi on fyysisesti aktiivinen lii-*

kuntakerhossa noin tunnin ajan, jonka jälkeen hän suuntaa kotiin kävellen tai pyörällä noin kello 16–17 aikaan. Tultuaan kotiin vanhemmat ovat jo odottelemassa kotona, valmiin päivällisen kanssa. Syömisensä jälkeen perheellä on mahdollisuus viettää yhteistä aikaa ja rentoutua. Yhteensä fyysistä aktiivisuutta kertyi noin pari tuntia kyseisen päivän aikana ja suurena etuna on myös raittiin ilman saaminen. Kuten aikaisemmin todettiin, edellä kuvatut tapahtumat ovat kuvitteellisia tilanteita eivätkä näin ollen ole yleistettävissä koskemaan kaikkia harrastustoimia ja liikuntakerhoja. Voidaan kuitenkin todeta, että tulevaisuuden tavoitteena tulisi nähdä liikuntakerhotoiminnan vakiinnuttaminen kaikissa kouluissa, jotta yläkoululaisten fyysistä aktiivisuutta voitaisiin lisätä. Liikuntakerhoilla on potentiaalia tarjota nuorille hyödyllistä, monipuolista ja hauskaa tekemistä koulupäivien jälkeen. Lisäksi koulujen, opettajien, vanhempien ja muiden yhteistyötahojen tulisi keksiä keinoja, joiden avulla yläkoululaiset saadaan innostumaan ja kiinnostumaan koulun järjestämistä liikuntakerhoista. Tämä vaatii koulujen kerhotoiminnan kehittämistä monin eri tavoin. Rajalan (2011, 108) mukaan yhteiskunnan yhtenä kansanterveydellisenä tavoitteena on nähty liikuntakerhotoiminnan lisääminen ja sitä kautta perusopetuksen laadun edistäminen. Tätä voidaan perustella esimerkiksi sillä, että kerhotoiminnan tulisi palvella nuorten kehitystä ja vastata heidän tarpeisiin ja terveyden edistämiseen (Kerhokeskus – koulutyötuki ry 2004, 12–13).

10.2 Jatkotutkimusehdotukset ja johtopäätökset

Alun perin tämän tutkielman tarkoituksena oli tutkia koulun liikuntakerhoihin osallistuvia oppilaita. Ongelmana huomattiin kuitenkin heti tutkielman alussa, että oppilaiden rekrytointi koulun liikuntakerhoihin ei onnistunut. Tämän tutkielman oli tarkoitus toimia koulun liikuntakerhojen alkuvaiheen kartoituksen ja tutkia samalla oppilaiden liikuntataustoja, motivaatiota sekä kerhoon tulon syitä. Tässä tutkielmassa päädyttiin käsittelemään erityisesti syitä, miksi yläkoululaiset eivät osallistu koulun liikuntakerhoihin ja mikä saisi oppilaat tulemaan koulun järjestämiin liikuntakerhoihin. Jatkotutkimuksia ajatellen voidaan todeta, että Suomessa yläkoululaisten liikuntakerhotoimintaa on tutkittu vähän. Näin ollen se kaipaisi lisätutkimusta. Mielenkiintoista olisi selvittää onko jossain koulussa onnistuttu rekrytoimaan oppilaita liikuntakerhoon. Millaisin toimin ja tavoittein yläkoululaiset saadaan kerhoon ja mitä kerhotoiminnan sisältöihin kuuluu. Vinkkejä kerhotoiminnan järjestämiseen voitaisiin myös ottaa muualta maailmasta ja selvittää miten esimerkiksi Amerikassa organisoidaan yläkoululaisille toimiva koulun

liikuntakerho. Tutkimustieto voi paljastaa, kuinka organisoida toimiva liikuntakerho, jonka avulla muutkin koulut voisivat ottaa mallia onnistuneesta liikuntakerhojen organisoinnista.

Lapset ja nuoret käyvät peruskoulua yhdeksän vuoden ajan. Yhdeksän vuoden aikana koulussa tapahtuvalla liikunnalla on hyvä mahdollisuus oppilaiden liikunnallisen aktiivisuuden vauhdittamiseen. Sen takia koulun tulisi kiinnittää erityistä huomiota sen kautta saatavaan liikuntaan, jotta jokainen lapsi saisi fyysisen aktiivisuuden suosituksen päivittäin. Kerhotoiminnan kehittäjiä ja pioneereja voisi haastatella ja selvittää mihin suuntaan kerhotoiminta on menossa tämän hetkisen talouden suhdanteen mukana. Sivutehtaanko liikuntakerhot tiukan taloustilanteen takia vai keksitäänkö jokin ratkaisu niiden kehittämiseen? Esimerkiksi Puolan malli oppilaiden järjestämisestä liikuntakerhoista voisi olla kokeilun arvoinen hanke Suomessa. Yhteenvetona voidaan todeta, että koulujen järjestämällä liikuntakerhoilla voi olla tulevaisuudessa suuri merkitys yläkoululaisten fyysisen aktiivisuuden edistämässä. Hanke vaatii kuitenkin sen, että yhteistyötä tehdään eri tahojen välillä. Esimerkiksi urheiluseurat voitaisiin ottaa tiiviimmin mukaan koulujen liikuntakerhotoimintaan hyödyntäen samalla monipuolisesti eri liikunta- ja kasvatustalan ammattilaisten osaamista. Tulevaisuuden tavoitteena olisi saada jokaiseen suomalaiseen kouluun innostava, kannustava ja oppilaiden tarpeita huomioiva liikuntakerho.

LÄHTEET

- Aira, A., Fogelholm, M., Gråsten, A., Jaakkola, T., Kallio, J., Kokko, S., Koski, P., Kämppi, K., Liukkonen, J., Paajanen, M., Soini, A., Ståhl, T., Suomi, Kimmo., Tammelin, T., Tynjälä, J., Villberg, J. & Yli-Piipari, S. 2014. Lasten ja nuorten liikunta. Suomen tilannekatsaus 2014 ja kansainvälinen vertailu. Julkaisuja 1. Jyväskylän yliopistopaino.
- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J., & Kokkola, S. 2013. Hiipuva liikunta nuoruusiässä. Drop off -ilmiön aikatrendejä ja kansainvälistä vertailua WHO-Koululaistutkimuksen (HBSC Study, aineistolla 1986–2010). Terveyden edistämisen tutkimuskeskus. Julkaisuja 5. Jyväskylän yliopisto, 22–30.
- Aira, T., Sipola, H., Välimaa, R., Paakkari, L., & Kannas, L. 2009. Oppilaiden kokemuksia ja näkemyksiä terveystiedon opetuksesta–laadullinen lähestymistapa. Teoksessa Lasse Kannas, Heidi Peltonen & Tuula Aira (toim.). Kokemuksia ja näkemyksiä terveystiedon opetuksesta yläkoulussa. Terveystiedon kehittämistutkimus osa, 1, 53–81.
- Ajzen, I. 1991. The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179–211.
- Alcott W, A. 1840. Health in common schools. Library of health. United States. Boston, MA: George W. Light, 1 Cornhill, 22.
- Allison, K. R., Dwyer, J. J., Goldenberg, E., & Fein, A. 2005. Male adolescents' reasons for participating in physical activity, barriers to participation, and suggestions for increasing participation. *Adolescence* 40(157), 155–170.
- Arriaza Jones, D., Ainsworth, B. E., Croft, J. B., Macera, C. A., Lloyd, E. E., & Yusuf, H. R. 1998. Moderate leisure-time physical activity: who is meeting the public health recommendations? A national cross-sectional study. *Archives of Family Medicine* 7(3), 285.
- Bayne-Smith, M., Fardy, P. S., Azzollini, A., Magel, J., Schmitz, K. H., & Agin, D. 2004. Improvements in heart health behaviors and reduction in coronary artery disease risk factors in urban teenaged girls through a school-based intervention: the PATH program. *American Journal of Public Health* 94(9), 1538–1543.

- Biddle, S. J. H., Gorely, T. & Stensel D. J. 2004. Health-enhancing physical activity and sedentary behaviour in children and adolescents. *Journal of Sport Science*. British Heart Foundation National Center for Physical Activity & Health, School of Sport and Exercise Sciences. Loughborough University, Loughborough, 22.
- Biddle, S. J. H. & Mutrie, N. 2008. *Psychology of physical activity. Determinants, well-being and interventions*. New York: Routledge.
- Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. 2006. *Physical activity and health*. Champaign, IL: Human Kinetics. 1–6.
- Borodulin, K., & Jousilahti, P. 2012. Liikunta vapaa-ajalla, työssä ja työmatkalla 1972-2012. THL – Tutkimuksesta tiiviisti 5. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. 1–4.
- Boxberg, K. 2014. Lapsille löytyy myös edullisia ja maksuttomia harrastuksia – Helsingissä tuhannet lapset osallistuvat maksuttomiin liikuntakerhoihin. *Helsingin Sanomat*. 15.4.2014.
- Caspersen, P. C. J., Powell, K. & Christenson, M. G. 1985. Physical Activity, exercise and physical fitness: Definitions and distinctions for health related research. *Public health reports*, 100(2): 126–131.
- Chodzko-Zajko, W. J. (2014). Exercise and physical activity for older adults. *Human Kinetics Journal*. Viitattu 1.11.2015 <http://journals.humankinetics.com:kr-back-issues:kr-volume-3-issue-1-february:exercise-and-physical-activity-for-older-adults>.
- Csikszentmihalyi, M. 1975. *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Currie, C., Roberts, E., Morgan, M., Smith, C., Settertobulte, W., Samndal, O. & Barnekow Rasmussen, W. 2004. (Editing by). *Young people's health in context. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: International report from 2001/2002 survey*. Health Policy for Children and Adolescents, No. 4. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 90–95.
- Currie, C., Nic Gabhainn, S., Godeau, E., Roberts, C., Smith, R., Currie, D., Picket, W., Richter, M., Morgan, A. & Barnekow, V. 2008a. *Inequalities in young people's health: HBSC international report from the 2005/2006 survey*. World Health Organization. Health Policy For Children And Adolescents, No. 5. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 174–180.

- Coleman, L., Cox, L. & Roker, D. 2007. Girls and young women's participation in physical activity: psychological and social influences. *Health Education Research*, 23(4), 633–647.
- Deci, E.L. 1975. *Intrinsic Motivation*. New York & London: Plenum Press.
- Deci, E. L. 1985. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer Science & Business Media 32–48.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. 2000. The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry* 11 (4), 227–268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. 2008. Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne* 49(3), 182.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. 2011. Self-determination theory. *Handbook of theories of social psychology* 1, London: SAGE publications 416–433.
- Dyment, J. E., Bell, A. C., Lucas, A. J. 2009. The relationship between school ground design and intensity of physical activity. *Children's geographies*. Faculty of Education, University of Tasmania, Bag 66, Hobart, Tasmania 7000, Australia. Faculty of Environment Studies, York University, 101 Clendenan Ave., Toronto, Canada, M6P 2W.
- Edu.fi. 2014. Kerhotoiminnan tavoitteet. Viitattu 12.12.2015. <http://www.edu.fi/perusopetus/kerhotoiminta/tavoitteet>
- Elliot, A. J. & Covington, M. V. 2001. Approach and avoidance motivation. *Educational Psychology Review* 13 (2), 73–92.
- Eloranta, V., & Jaakkola, T. 2003. Ydinkeskeinen motorinen opettaminen. *Liikunta & Tiede* 40(5-6), 4–9.
- Fairclough I, S. (2003). Physical activity, perceived competence and enjoyment during high school physical education. *European Journal of Physical Education*, 8(1), 5–18.
- Franco, O. H., de Laet, C., Peeters, A., Jonker, J., Mackenbach, J., & Nusselder, W. 2005. Effects of physical activity on life expectancy with cardiovascular disease. *Archives of Internal Medicine* 165(20), 2355–2360.
- Gretschel, A., Laine, S., Siivonen, K., Peltola, M. & Myllyniemi, S. 2011. Toiminnan esteet. Teoksessa M. Määttä & T. Tolonen (toim.) *Annettu, otettu, itse tehty. Nuorten vapaa-aika tänään*. Helsinki: Nuorisotutkimusseura, 109–127.

- Grönholm, P. 2004. Sirkukseen pääsee välitunnilla – Auroran koulussa oppilaat voivat osallistua liikuntakerhotoimintaan keskellä päivää. Helsingin Sanomat, Kotimaa. 15.4.2014. <http://www.hs.fi/kotimaa/a1397481741933>
- Goudas, M., Dermitzaki, I. & Bagiatis, K. 2001. Motivation in physical education is correlated with participation in sport after school. University of Thessaly. Psychological Reports 88 (2), 491–496.
- Hagger, M., & Chatzisarantis, N. 2008. Self-determination theory and the psychology of exercise. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1 (1), 79–103.
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L., Culverhouse, T., & Biddle, S. J. 2003. The processes by which perceived autonomy support in physical education promotes leisure-time physical activity intentions and behavior: A trans-contextual model. *Journal of Educational Psychology*, 95 (4), 784–795.
- Hamilton M. T., Hamilton, D. G., Zderic T, W. 2007. Role of low energy expenditure and sitting in obesity, metabolic syndrome, type 2 diabetes and cardiovascular disease. Department of Biomedical Sciences, University of Missouri-Columbia, Columbia, MO 65211.
- Heikkilä, T. 2004. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita.
- Heinonen, O., Kantomaa, M., Karvinen, J., Laakso, L., Lähdesmäki, L., Pekkarinen, H., Stigman, S., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Vasankari, T. & Mäenpää, P. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille, 16–31.
- Hellison, D. R., & Templin, T. J. 1991. A reflective approach to teaching physical education. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. 10., osin uudistettu laitos. Jyväskylä: Gummerus.
- Huisman, T. 2004. Liikunnan arviointi peruskoulussa 2003. Yhdeksäsluokkalaisten kunto, liikunta-aktiivisuus ja koululiikuntaan asennoituminen. Oppimistulosten arviointi 1/2004. Opetushallitus. Helsinki: Yliopistopaino.
- Husu, P., Jussila A-M. & Oksanen, R. 2015. Tervekoululainen. Fyysinen aktiivisuus. Viitattu 27.10.2015. <http://www.tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuust>

- Husu, Y-W., Belcher, B., Ventura, E., Byrd-Williams, C., Weigensberger, M., Davis, J., McClain, A., Goran, M. & Spruijt-Metz, D. 2011. Physical Activity, Sedentary Behavior, and the Metabolic Syndrome in Minority Youth. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 43 (12), 2307–2312.
- Hoffmann, V. 1999. Sport clubs in various European countries. Series club of cologne vol. 1. Schattauer. Germany, 15–17.
- Howley E. T. 2001. Type of activity: resistance, aerobic and leisure versus occupational physical activity. *Medicine & Science in Sport and Exercise* 33 (6), 364–369.
- Hölttä, I. 2013. Kun liikunta ei ”uppoa” Liikunnan harrastamattomuuden syyt kuuden Liikkuva koulu -hankkeen koulun 7. ja 8. luokkalaisilla. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) 2013. Liikuntapedagogiikka. Juva: PS-kustannus. Bookwell Oy.
- Jaczynowski, L., Smoleń, A., & Wiater, L. 2012. Sport Clubs in School Environment in Poland. *Ido Movement for Culture: journal of martial arts anthropology: theory of culture, psychophysical culture, cultural tourism, anthropology of martial arts, combat sports*, 12(1–4), 26–33.
- Kalaja, S. & Sääkslahti, A. 2009. Liikunnalliset perustaidot. Opetushallitus ja Koululiikuntaliitto. Helsinki: I-print.
- Karvinen, J., Rätty, K. & Rautio, S. 2010. Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret. Lauttasaaren reprotalo Oy. Helsinki, 4.
- Karvonen, T., Rahkola, A. & Nupponen, H. 2008. ”En ole liikunnallinen tyyppi” – sano aiempaa useampi kouluikäinen. *Liikunta & Tiede* 45 (6), 8–12.
- Kasvun kumppanit – Lasten hyvinvointia vahvistamassa, 2014. Liikunnan avulla terveyttä ja hyvinvointia. Viitattu 30.8.2015. http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit.fi/tyon/toimintatavat/liikunnan_edistaminen
- Kerhokeskus – Koulutyön tuki ry. 2004. Koulun kerhotoiminta – nykytila ja kehitystarpeet. Opetushallitus, 3.
- Kellosaari, L. & Virpi, M. 2011. Kahden Jyväskyläläisen yläkoulun oppilaiden fyysinen aktiivisuus ja viihtyminen välitunneilla. Liikuntapedagogiikan pro -gradu tutkielma. Liikuntatieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto.
- Kiikala, M. & Lahti, H. 2007. Koulumatkaliikunta osana lasten arkipäivää. Fysioterapiain pro gradu -tutkielma. Terveystieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto.

- Kilpatrick, M., Hebert, E., & Bartholomew, J. 2005. College students' motivation for physical activity: differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. *Journal of American College Health*, 54(2), 87–94.
- Kimiecik, J. C., & Harris, A. T. 1996. What is enjoyment? A conceptual/definitional analysis with implications for sport and exercise psychology. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18, 247–263.
- Kokko, S., & Hämylä, R. 2014. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU – Kansallinen lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisen monitorointitutkimuksen tuloksia.
- Korkman, S. 2014. 300 lasta jäi ilman kerhopaikkaa. *Länsiväylä* 7.6.2014. 4–5.
- Kujala, M. 2010. Leisure-time physical activity, body mass index, and waist circumference: a longitudinal twin study from adolescence to adulthood. Master's Thesis of Sport Medicine. Department of Health Sciences. The University of Jyväskylä. 46–49.
- KvantiMOTV 2013. Otos ja Otantamenetelmät. Kvantitatiivisten menetelmien tietovaranto. Viitattu 20.1.2016. <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/otos/otantamenetelmat.html>.
- Kämppe, K., Välimaa, R., Ojala, K., Tynjälä, J., Haapasalo, I., Villberg, J., & Kannas, L. 2012. Koulukokemusten kansainvälistä vertailua 2010 sekä muutokset Suomessa ja Pohjoismaissa 1994-2010: WHO-Koululaistutkimus (HBSC-study), 21–24.
- Kämppe, K. & Tammelin, T. (toim.) 2014. LIKES-Liikkuvat koulut opinnäytteissä – Tuloksia pilottivaiheen pro graduista. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 285. Jyväskylä. Lasten ja nuorten asiantuntijaryhmä. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–12-vuotiaille. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry.
- Laakso, L., Nupponen, H. & Telama, R. 2007. Kouluikäisten lasten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) *Näkökulmia liikunta-pedagogiikkaan*. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY, 42–61.
- Laakso, L., Telama, R., Nupponen, H., Rimpelä, A. & Pere, L. 2008. Trends in leisure time physical activity among young people in Finland, 1977–2007. *European Physical Education Review* 14 (2), 139–155.

- Lampinen, P. 2004. Fyysinen aktiivisuus, harrastustoiminta ja liikkumiskyky iäkkäiden ihmisten psyykkisen hyvinvoinnin ennustajina: 65–84-vuotiaiden jyvaskyläläisten 8-vuotisseuruututkimus. Jyväskylän yliopisto. 67–71.
- Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. 2008. Esipuhe. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry, 10–11.
- Latonen, E. & Pajunoja, T. 2012. Liikkuvatko oppilaat välitunneilla? Liikkuva koulu-hankeessa mukana olleiden 4.- 9. luokkalaisten oppilaiden välituntiaktiivisuus. Liikuntapedagogiikan pro -gradu tutkielma. Liikuntatieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto.
- Liinamo, A. & Kannas, L. 1995. Viihdynkö, pärjäänkö, selviänkö turvallisesti: koulunkäynti Oppilaiden kokemana. Teoksessa L. Kannas (toim.) Koululaisten kokema terveys, hyvinvointi ja kouluviihtyvyys. Opetushallitus. Helsinki: Hakapaino Oy, 109–150.
- Lintunen, T. 2003. Liikunta ihmisen elämäkulussa. Teoksessa: Heikinaro-Johansson, P., Huovinen, T. & Kytökorpi, L. (toim.) liikuntapedagogiikkaan. Porvoo: WS Bookwell Oy. 24–29.
- Linnakylä, P. 1993. Miten oppilaat viihtyvät peruskoulun yläasteella? Kouluelämän laadun kansallinen ja kansainvälinen arviointi. Teoksessa V. Brunell & P. Kupari (toim.) Peruskoulu oppimisympäristönä. Peruskoulun arviointi 90-tutkimuksen tuloksia. Kasvatustieteiden tutkimuslaitos. Jyväskylän yliopisto, 39–56.
- Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Soini, M. 2007. Motivaatioilmasto liikunannopetuksessa. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 157–170.
- Lochbaum, M. 2015. Seminaari 4.12.2015. Jyväskylän yliopisto.
- Majjala, H-M & Fagerlund, E. 2012. Monikulttuurisen liikunnan hyviä käytäntöjä Suomessa ja Norjassa. Jyväskylä: Likes.
- McKenzie, T., L., P. Heikinaro-Johansson, R. Telama, & E. McEvoy. 2006. (toim.). The role of physical education and sport in promoting physical activity and health. Proceedings of the 2006 AIESEP World Congress, 35–41.
- Mero, A., Nummela, A., Keskinen., K & Häkkinen, K. 2007. Urheiluvallmennus. Kuormitusfysiologiset, ravintofysiologiset, biomekaaniset ja valmennusopilliset perusteet. 2 painos. Lahti: VK-Kustannus Oy, 11, 116–117.

- Metsämuuronen, J. 1997. Omaehtoinen oppiminen ja motiivistruktuurit. Helsinki: Opetushallitus.
- Metsämuuronen, J. 2006. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. osa 3. Tutkijalaitos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Mononen, S., Pasi, H., & Spaninks, W. 2007. Studying autonomous motives in physical education and leisure time contexts. University of Jyväskylä. Physical Education and Sport and Exercise Psychology. Master Thesis. Viitattu 5.11.2015. https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9676/URN_NBN_fi_jyu2007488.pdf?sequence=1
- Motl, W.R., Dishman, R.K., Saunders, R., Dowda, M., Felton, G., Pate, R.R. 2001. Measuring enjoyment of physical activity in adolescent girls. *American Journal of Preventive Medicine* 2(21), 110–117.
- Mullan, E., Markland, D., & Ingledew, D. K. 1997. A graded conceptualisation of self-determination in the regulation of exercise behaviour: Development of a measure using confirmatory factor analytic procedures. *Personality and Individual Differences* 23(5), 745–752.
- Mäntylä, K. 2011. Miksi liikkumaan? Laadullinen tutkimus yhdeksäsluokkalaisten liikunnan harrastamismotiiveista ja harrastamattomuuden syistä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Numminen, P. & Laakso, L. 2001. Liikunnan opetusprosessin A, B, C. Liikuntakasvatuksen julkaisuja 5. Jyväskylän Yliopisto.
- Nuori Suomi 2013. Monipuoliset liikuntakerhot innostavat liikkumaan! Viitattu 10.11.2015. <http://www.nuorisuomi.fi/loydaliikunta>
- Nupponen, H., Halonen, L., Mäkinen, H. & Pehkonen, M. 1991. Tehostetun koululiikunnan tutkimus: Peruskoulun oppilaiden liikunnalliset, tiedolliset ja sosiaaliset toiminnat kolmen lukuvuoden aikana. Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunta. Julkaisusarja A:146.
- Nupponen, H., Halme, T. & Parkkisenniemi, S. 2005. Arjen oma liikunta lasten liikunnan perusta. *Liikunta & Tiede* 42 (4), 4–9.
- Nupponen, H. 2010. Näin Suomen lapset ja nuoret liikkuvat – vai liikkuvatko? *Liikunta & Tiede* 47 (6), 4–8.
- Nupponen, H., Penttinen, S., Pehkonen, M., Kalari, J. & Palosaari, A-M. 2010. Koulu-liikunnan vaikuttavuustutkimus: Lähtökohdat, menetelmät ja aineiston kuvaus.

Digipaino: Turku.

- Nupponen, H. & Penttinen, S. (toim.) 2012. Koululaisesta nuoreksi aikuiseksi: aikuisiän liikunnallisuuden ennusteita. Turku Uniprint.
- Nygård, J. & Smedman, T. 2012. Verklig, observerad och upplevd elevaktivitet under gymnastiklektioner. Åbo Akademi. Pedagogiska fakulteten. Avhandling pro gradu i pedagogik.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö 2012. Perusopetuksen tuntijakoa koskevien lausuntojen keskeinen sisältö. Pyydetty lausunnot.
- Opetushallitus. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004. Vammala: Vammalan kirjapaino oy.
- Opetushallitus. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2016 – luonnos, Viitattu 19.9.2015.
- Ortega, F. B., Ruiz, J. R., & Sjöström, M. 2007. Physical activity, overweight and central adiposity in Swedish children and adolescents: the European Youth Heart Study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 4(1), 61.
- Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Castillo, M. J., & Sjöström, M. 2008. Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. *International Journal of Obesity*, 32(1), 1-11.
- Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson P. 2011. Liikunnan oppimistulosten seuranta-arviointi perusopetuksessa 2010. Opetushallitus: Koulutuksen seurantaraportti 2011:4. Juvenes Print Tampereen Yliopistopaino.
- Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P. 2011b. Liikunnan oppimistulokset 2010: Harrastaminen kasvussa – Suositeltu liikuntamäärä ani harvalla. *Liikunta & Tiede* 48 (2-3), 25-29.
- Pate, R. R., Pratt, M., Blair, S. N., Haskell, W. L., Macera, C. A., Bouchard, C., & Wilmore, J. H. 1995. Physical activity and public health: a recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *Jama*, 273(5), 402-407.
- Pate, R. R., Ward, D. S., Saunders, R. P., Felton, G., Dishman, R. K., & Dowda, M. 2005. Promotion of physical activity among high-school girls: a randomized controlled trial. *American Journal of Public Health*, 95(9), 1582.

- Patja, K., Prättälä, R., Aro, A. R., & Uutela, A. 2005. Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys: kevät 2003. Kansanterveyslaitos.
- Pellinen, T. & Murto, R. 2014. Kaikki eivät mahdu iltapäivätoimintaan. Helsingin Sanomat. 8.8.2014. Viitattu 10.8.2015.
- Pietikäinen, M. 2007. Kouluterveyskyselyn tulokset 2007. Nuorten hyvinvoinnin kehitys ja alueelliset erot. Raportteja 23/2008. Helsinki: Stakes, 2008.
- Pietilä, A. 2009. Kerhotoiminta – Näkökulmia koulun kerhojen kehittämiseen. Opetushallitus ja kerhokeskus – koulutyöntuki ry. Helsinki: Gummerus.
- Rajala, R 2011. Kerhot hyrräämään – näkökulmia ja malleja koulun kerhotoiminnan vaikiinnuttamiseen. Helsinki: Juvenes Print: Tampereen Yliopistopaino.
- Rantala, S. 2007. Lähipaikkarakentamisen vaikutukset yläkouluikäisten liikuntaaktiivisuuteen. Helsingin yliopisto. Käyttäytymistieteellinen tiedekunta. Soveltavan kasvatustieteen laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Ridgers, N. D., Stratton, G., Fairclough, S. J., & Twisk, J. W. 2007. Children's physical activity levels during school recess: a quasi-experimental intervention study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 4(1), 19.
- Roberts, G. C. 2001. Understanding the dynamics of motivation in physical activity: The influence of achievement goals, personal agency beliefs, and the motivational climate. Teoksessa G.C. Roberts (toim.) *Advances in motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human kinetics, 1–50.
- Robinson, M. J. (Ed.). 2010. *Sport club management*. Champaign, IL: Human Kinetics. 230–231.
- Ruoho, K., Koskela, H. & Pihlainen-Bednarik, K. 2006. Kouluviihtyvyyden käsite ja tutkimus Suomessa. Teoksessa K. Ruoho (toim.) *Tehtävänä erityispedagoginen näkökulma*. Tutkimusta erityiskasvatuksen laitoksella. Joensuun yliopisto
- Ruohotie, P. 1998. *Motivaatio, tahto ja oppiminen*. Helsinki: Edita.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. 2000. Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology* 1 (25), 54–67.
- Saarenpää, E. 2014. Vaasan ikkuna. Uusista maksuttomista liikuntakerhoista harrastusnuorelle. 11.6.2014. 12:43. Viitattu 30.8.2015. <http://www.vaasanikkuna.fi/uutiset/onlineuutiset/uusista-maksuttomista-liikunta-kerhoista-harrastus-nuorille-1.1628909>

- Samdal, O., Nutbeam, D., Wold, B. & Kannas, L. 1998. Achieving health and educational goals through schools -- a study of the importance of the school climate and the students' satisfaction with school. *Health Education Research*, 13(3), 383–397
- Shephard, R. J. 1997. Curricular physical activity and academic performance. *Pediatric Exercise Science*, 9, 113–126.
- Sippola, J. 2013. Lasten harrastukset usein liian kalliita vanhemmille. *Helsingin Sanomat, urheilu*. 6.2.2013. Viitattu 30.8.2015. <http://www.hs.fi/urheilu/a1360039002274>
- Slater, A., & Tiggemann, M. 2010. “Uncool to do sport”: A focus group study of adolescent girls’ reasons for withdrawing from physical activity. *Psychology of sport and exercise*, 11(6), 619–626.
- Soini, M. 2006. Motivaatioilmaston yhteys yhdeksäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja viihtymiseen koulun liikuntatunneilla. Jyväskylän yliopisto. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 120. Liikuntapedagogiikan väitöskirja.
- Soininen, M. 1989. Peruskoulun ala-asteen kouluviihtyvyydestä. Teoksessa E. Korpi-
nen, E. Tiihonen & P. Tuomi (toim.) *Koulu elämän paikkana: haasteita ja virikkeitä ala-asteen opetukseen*. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden tutkimuslaitoksen julkaisusarja 3. Teoriaa ja käytäntöä 34, s. 149–154.
- Standage, M. & Treasure, D. C. 2002. Relationship among achievement goal orientations and multidimensional situational motivation in physical education. *British Journal of Education Psychology* 1 (72), 87–103.
- Stellino, M. B., Sinclair, C. D., Partridge, J. A., & King, K. M. 2010. Differences in children's recess physical activity: recess activity of the week intervention. *Journal of School Health*, 80(9), 436-444.
- Stephens, T., Jacobs Jr, D. R., & White, C. C. 1985. A descriptive epidemiology of leisure-time physical activity. *Public health reports*, 100(2), 147–158.
- Stratton, G., & Mullan, E. 2005. The effect of multicolor playground markings on children's physical activity level during recess. *Preventive medicine*, 41(5), 828–833.
- Stratton, G., Ridgers, N. D., Fairclough, S. J., & Richardson, D. J. 2007. Physical Activity Levels of Normalweight and Overweight Girls and Boys During Primary School Recess. *Obesity*, 15(6), 1513–1519.

- Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B. & Trudeau, F. 2005. Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of pediatrics*, 146 (6), 732–737.
- Sääkslahti, A., Huotari, P., Luukkonen, E., Huotari, K., Luukkonen, U. 2008. Kuuden luokan oppilaiden itsearvioidun ja mitatun fyysisen kunnon yhteydet. *Liikunta & Tiede* 45. 6/2008. Tutkimusartikkeli. Fyysisen kunnon itsearviointi. Liikuntatieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto.
- Taanila, A. 2014. Määrällisen aineiston kerääminen. Viitattu 29.10.2015. <http://myy.haaga-helia.fi/~taaak/t/suunnittelu.pdf>
- Tammelin, T. 2008. Johdatus suomalaisten kouluikäisten fyysiseen aktiivisuuteen. Teoksessa: Tammelin, T. & Karvinen, J. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008.
- Telama, R. 1986. Mikä liikunnassa kiinnostaa – liikuntamotivaatio. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama & L. Laakso (toim.) Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Helsinki: Valtion painatuskeskus, 149–176.
- Telama, R. 2009. Tracking of physical activity from childhood to adulthood. Review article. LIKES Research Institute. Department of Sport Sciences, University of Jyväskylä, Finland, 187–195.
- 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.
- Thogersen-Ntoumani, C. & Ntoumanis, N. 2006. The role of self-determined motivation in the understanding of exercise-related behaviours, cognitions and physical self-evaluations. *Journal of Sports Sciences*, 24 (4), 393–404.
- Trudeau, F., Laurencelle, L., Tremblay, J., Rajic, M. & Shephard, R. J. 1999. Daily primary school physical education: effects on physical activity during adult life. *Medicine and science in sports and exercise*, 31(1), 111–117.
- Trudeau, F., & Shephard, R. J. 2008. Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5(1), 10.

- UKK-instituutti 2011. Liikuntaa harrastava lapsi tai nuori liikkuu todennäköisemmin myös aikuisena. 28.8.2011. Viitattu 30.8.2015. http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/ikakaudet/liikunta_vaikuttaa_lasten_ja_nuorten_kehitykseen
- UKK-instituutti 2014. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. Viitattu 30.8.2015. http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuosituksset/lasten_ja_nuorten_liikuntasuosituksset
- Vallerand, R.J. 2001. A Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport and Exercise. Teoksessa G. C. Roberts (toim.) *Advances in motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics, 263–319.
- Vallerand, R.J. & Ratelle, C.F. 2002. Intrinsic & Extrinsic Motivation: A Hierarchical Model. Teoksessa E.L. Deci & R.M. Ryan *Handbook of Self-Determination Research*. Rochester (N.Y.): University of Rochester, 37–63.
- Valtion liikuntaneuvosto 2011. Valtion liikuntaneuvoston arviointi, Valtion liikuntapolitiittisten toimenpiteiden vaikutusten arviointi. Liikunnan edistämisen linjoista annetun valtioneuvoston periaatepäätöksen ja sen toteuttamisen arviointi. Opetus- ja kulttuuriministeriö julkaisuja 2011:3.
- Valtion liikuntaneuvosto 2014. Mikä maksaa? Sosioekonomisen taustan yhteys lasten ja nuorten liikuntaan. DROP-OUT vai THROW-OUT? Tutkimus lasten ja nuorten liikuntaharrastusten kustannuksista. Ratkaisuja liikunnan ja urheilun harrastamisen taloudellisten esteiden vähentämiseksi. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2014:2.
- Valtion liikuntaneuvosto 2013. Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Liikuntaaktiivisuuden väheneminen murrosiässä. Miksi lapset ja nuoret katoavat liikunta- ja urheiluseuroista murrosiässä? Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3.
- Vehkalahti, K. 2008. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsinki: Tammi.
- Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa – Määrällisen tutkimuksen perusteet. 1. painos. Helsinki: Tammi.
- Vilko-Riihelä, A. 1999. Psyhyke. Psykologian käsikirja. Porvoo: WSOY.
- Vuolle, P., Telama, R. & Laakso, L. (1986). Näin Suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Valtion painatuskeskus. Helsinki, 53.
- Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa! Edita Prima Oy: Helsinki.

- Wang, C.K.J., Chatzisarantis, N.L.D., Spray, C.M., Biddle, S.J.H. 2002. Achievement goal profiles in school physical education: Differences in self-determination, sport ability beliefs, and physical activity. *British Journal of Educational Psychology*, 72, 433–445.
- Weinberg, R.S. & Gould, D. 2011. *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weinberg, R.S & Gould, D. 2007. *Foundations of sport and exercise psychology*. 4th edition. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Westergård, J. & Itkonen, H. 1990. Lapsi ja nuori urheiluseurassa. Turku: TUL.11–15.
- WHO-Koululaistutkimus 2014.
- Yli-Piipari, S., Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2009. Koululaisten fyysisen aktiivisuuden seuranta 6. luokalta 8. luokalle. *Liikunta & tiede* 46 (6), 61–67.
- Zacheus, T., Tähtinen, J., Rinne, R., Koski, P. & Heinonen O.J. 2003. Kaupunkilaisten liikunta ikäpolvittain: turkulaisten liikuntatottumukset 2000-luvun alussa. Turku: Turun yliopisto.

LIITTEET

Liite 1. Kyselylomake

KYSELYLOMAKE

Tämä kyselylomake käsittelee liikuntaa vapaa-ajalla sekä koulupäivän aikana.

Vastauksia käytetään ainoastaan tutkimustarkoituksiin ja vastauksiasi käsitellään täysin luottamuksellisesti. Esimerkiksi opettajasi, vanhempasi tai ystäväsi eivät tule näkemään vastauksiasi.

Kysymyksiin ei ole oikeita tai väriä vastauksia. Vastaathan kaikkiin kysymyksiin.

Pyydämme ensin seuraavia tietoja sinusta:

Ikä _____ vuotta

Luokka-aste (rastita ruutu):

_____ 7-luokka

_____ 8-luokka

_____ 9-luokka

Oletko (rastita ruutu):

_____ tyttö

_____ poika

Syntymävuosi (esim. 2002) _____

Seuraavissa kysymyksissä liikunnalla tarkoitetaan kaikkea sellaista toimintaa, joka nostaa sydämen lyöntitiheyttä ja saa sinut hetkeksi hengästymään esimerkiksi urheilussa, ystävien kanssa pelatessa, koulumatkalla tai koulun liikuntatunneilla. Liikuntaa on esimerkiksi juokseminen, ripeä kävely, rullaluistelu, pyöräily, tanssiminen, rullalautailu, uinti, laskettelu, hiihto, jalkapallo, koripallo ja pesäpallo. Laita rasti siihen ruutuun, joka parhaiten kuvaa sinua ja sinun ajatuksiasi, ja rastita vain yksi ruutu jokaisen väitteen jälkeen.

1. Kuinka monena päivänä tavallisen viikon aikana harrastat liikuntaa vähintään 60 minuuttia?

(Liikunta-aktiivisuus. Kokko, S., & Hämylä, R. 2014, LIITU – Kansallinen lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisen monitorointitutkimus 2014, Kysymys 3., Alun perin otettu: WHO-Koululaistutkimus, lomakkeet 2014. Keskiarvomittari.)

0 päivänä	1	2	3	4	5	6	7 päivänä

2. Seuraavaksi luetellaan erilaisia liikuntatilaisuuksia. Vastaa jokaiseen kohtaan erikseen. Kuinka usein urheilut tai liikut vapaa-aikanasi? Merkitse vain yksi vaihtoehto. Laita rasti ruutuun, joka parhaiten kuvaa sinua.

(Liikunta-aktiivisuus. Kokko, S., & Hämylä, R. 2014, LIITU – Kansallinen lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisen monitorointitutkimus 2014, Kysymys 8 A–D., Alun perin otettu: Nuorten terveystapatutkimus (NTTT), lomake 2013. Keskiarvomittari.)

2A. Koulun järjestämissä kerhoissa, harjoituksissa tai kilpailuissa (koulun liikuntatunteja EI lasketa mukaan)?

En lainkaan.	Harvemmin kuin kerran kuukaudessa.	1–2 kertaa kuukaudessa.	Noin kerran viikossa.	2–3 kertaa viikossa.	4–5 kertaa viikossa.	Suunnilleen joka päivä.

2B. Urheiluseuran järjestämässä harjoituksissa, kilpailuissa tai otteluissa?

En lain- kaan.	Harvemmin kuin kerran kuukaudessa.	1–2 kertaa kuukaudessa.	Noin ker- ran vii- kossa.	2–3 ker- taa vii- kossa.	4–5 ker- taa vii- kossa.	Suunnilleen joka päivä.

2C. Muun seuran tai kerhon järjestämässä harjoituksissa tai kilpailuissa (esim. partio, nuoriso-seura, kansalaisopisto, seurakunta)?

En lain- kaan.	Harvemmin kuin kerran kuukaudessa.	1–2 kertaa kuukaudessa.	Noin ker- ran vii- kossa.	2–3 ker- taa vii- kossa.	4–5 ker- taa vii- kossa.	Suunnilleen joka päivä.

2D. Liikunta-alan yritysten järjestämällä ohjatuilla liikuntatunneilla (esim. kuntosalilla, ratsas-tustalleilla, kuntokeskuksissa esim. aerobic, crossfit, spinning, kuntonyrkkeily)?

En lain- kaan.	Harvemmin kuin kerran kuukaudessa.	1–2 kertaa kuukaudessa.	Noin ker- ran vii- kossa.	2–3 ker- taa vii- kossa.	4–5 ker- taa vii- kossa.	Suunnilleen joka päivä.

3. Oletko jonkin urheiluseuran jäsen? (Merkitse vain yksi vaihtoehto. Laita rasti ruutuun, joka parhaiten kuvaa sinua.)

(Liikunta-aktiivisuus. Kokko, S., & Hämylä, R. 2014, LIITU – Kansallinen lasten ja nuorten liikuntakäyttötymisen monitorointitutkimus 2014, Kysymys 37. Keskiarvomittari.)

_____ En

_____ Kyllä, ja otan osaa urheiluseuran harjoituksiin

_____ Kyllä, mutta en osallistu urheiluseuran harjoituksiin

4. Jos vastasit ottavasi osaa urheiluseuran tai kerhon harjoituksiin, niin minkä lajin/lajien harjoituksiin osallistut? (Liikunta-aktiivisuus. Kokko, S., & Hämylä, R. 2014, LIITU – Kansallinen lasten ja nuorten liikuntakäyttötymisen monitorointitutkimus 2014, Kysymys 37A. Liikuntalajiluettelo/ klusterointi.)

Miksi harrastat liikuntaa vapaa-ajallasi? Vapaa ajan liikunta käsittää kaiken liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden, joka saa sykkeen nousemaan ja saa sinut hengästymään vähintään 20 minuuttia kerrallaan. Laita rasti siihen ruutuun, joka parhaiten kuvaa sinua ja sinun ajatuksiasi, ja rastita vain yksi ruutu jokaisen väitteen jälkeen.

(Motivaatiotyypit vapaa-ajan liikunnassa. Mullan, Markland & Inglew 1997. Muokattu suomeksi: Hagger ym. 2003, Mononen, Pasi & Spaninks 2007, Hagger ym. 2008.)

5. Harrastan vapaa-ajan liikuntaa, koska muut ihmiset sanovat, että minun pitää harrastaa liikuntaa vapaa-ajallani.

Ei pidä lainkaan paikkansa	Ei osittain pidä paikkansa	Pitää osittain paikkansa	Pitää melko hyvin paikkansa	Pitää täysin paikkansa

6. Harrastan vapaa-ajan liikuntaa, koska tunnen syyllisyyttä, jos en harrasta liikuntaa vapaa-ajallani.

Ei pidä lainkaan paikkansa	Ei osittain pidä paikkansa	Pitää osittain paikkansa	Pitää melko hyvin paikkansa	Pitää täysin paikkansa

7. Harrastan vapaa-ajan liikuntaa, koska arvostan liikunnastani saamaani hyötyä.

Ei pidä lainkaan paikkansa	Ei osittain pidä paikkansa	Pitää osittain paikkansa	Pitää melko hyvin paikkansa	Pitää täysin paikkansa

8. En näe, mitä järkeä on harrastaa liikuntaa vapaa-ajallani.

Ei pidä lain- kaan paik- kansa	Ei osittain pidä paik- kansa	Pitää osittain paikkansa	Pitää melko hyvin paikkansa	Pitää täysin paikkan- sa

9. Harrastan vapaa-ajan liikuntaa, koska se on hauskaa.

Ei pidä lain- kaan paik- kansa	Ei osittain pidä paik- kansa	Pitää osittain paikkansa	Pitää melko hyvin paikkansa	Pitää täysin paikkan- sa

10. Harrastan liikuntaa, koska minulle tärkeät ihmiset (vanhemmat, perhe, ystävät ym.) vaati-
vat, että minun pitää harrastaa liikuntaa vapaa-ajallani.

Ei pidä lain- kaan paik- kansa	Ei osittain pidä paik- kansa	Pitää osittain paikkansa	Pitää melko hyvin paikkansa	Pitää täysin paikkan- sa

11. Harrastan vapaa-ajalla liikuntaa, mutta kysyn itseltäni, miksi jatkan liikuntaharrastustani.

Ei pidä lain- kaan paik- kansa	Ei osittain pidä paik- kansa	Pitää osittain paikkansa	Pitää melko hyvin paikkansa	Pitää täysin paikkan- sa

12. Harrastan vapaa-ajan liikuntaa, koska minua hävettää, kun minulta jää liikuntakerta väliin.

Ei pidä lain- kaan paik- kansa	Ei osittain pidä paik- kansa	Pitää osittain paikkansa	Pitää melko hyvin paikkansa	Pitää täysin paikkan- sa

13. Harrastan vapaa-ajan liikuntaa, koska minulle on tärkeää liikkua säännöllisesti.

Ei pidä lainkaan paikkansa	Ei osittain pidä paikkansa	Pitää osittain paikkansa	Pitää melko hyvin paikkansa	Pitää täysin paikkansa

14. Harrastan vapaa-ajan liikuntaa, koska nautin liikuntahetkestä.

Ei pidä lainkaan paikkansa	Ei osittain pidä paikkansa	Pitää osittain paikkansa	Pitää melko hyvin paikkansa	Pitää täysin paikkansa

15. Harrastan vapaa-ajan liikuntaa, koska muut ihmiset ovat tyytymättömiä minuun, jos en harrasta liikuntaa

Ei pidä lainkaan paikkansa	Ei osittain pidä paikkansa	Pitää osittain paikkansa	Pitää melko hyvin paikkansa	Pitää täysin paikkansa

16. Harrastan vapaa-ajan liikuntaa, koska tunnen epäonnistuneeni, jos en ole harrastanut liikuntaa vähään aikaan.

Ei pidä lainkaan paikkansa	Ei osittain pidä paikkansa	Pitää osittain paikkansa	Pitää melko hyvin paikkansa	Pitää täysin paikkansa

17. Harrastan vapaa-ajan liikuntaa, koska minusta on tärkeää nähdä vaivaa säännöllisen liikuntaharrastuksen eteen.

Ei pidä lainkaan paikkansa	Ei osittain pidä paikkansa	Pitää osittain paikkansa	Pitää melko hyvin paikkansa	Pitää täysin paikkansa

18. Harrastan vapaa-ajan liikuntaa, koska liikunnan harrastaminen on mukavaa.

Ei pidä lainkaan paikkansa	Ei osittain pidä paikkansa	Pitää osittain paikkansa	Pitää melko hyvin paikkansa	Pitää täysin paikkansa

19. Harrastan vapaa-ajan liikuntaa, koska ystäväni ja perheeni painostavat minua harrastamaan liikuntaa.

Ei pidä lainkaan paikkansa	Ei osittain pidä paikkansa	Pitää osittain paikkansa	Pitää melko hyvin paikkansa	Pitää täysin paikkansa

20. Harrastan vapaa-ajan liikuntaa, mutta en osaa sanoa, miksi harrastan liikuntaa vapaa-ajallani.

Ei pidä lainkaan paikkansa	Ei osittain pidä paikkansa	Pitää osittain paikkansa	Pitää melko hyvin paikkansa	Pitää täysin paikkansa

21. Harrastan vapaa-ajan liikuntaa, koska tunnen itseni huonoksi jos en harrasta liikuntaa.

Ei pidä lainkaan paikkansa	Ei osittain pidä paikkansa	Pitää osittain paikkansa	Pitää melko hyvin paikkansa	Pitää täysin paikkansa

22. Harrastan vapaa-ajan liikuntaa, koska muutun rauhattomaksi, jos en harrasta liikuntaa säännöllisesti.

Ei pidä lainkaan paikkansa	Ei osittain pidä paikkansa	Pitää osittain paikkansa	Pitää melko hyvin paikkansa	Pitää täysin paikkansa

23. En ymmärrä miksi minun pitäisi harrastaa liikuntaa vapaa-ajallani.

Ei pidä lain- kaan paik- kansa	Ei osittain pidä paik- kansa	Pitää osittain paikkansa	Pitää melko hyvin paikkansa	Pitää täysin paikkans- sa

24. Harrastan vapaa-ajan liikuntaa, koska tunnen iloa ja tyytyväisyyttä, kun harrastan liikun-
taa.

Ei pidä lain- kaan paik- kansa	Ei osittain pidä paik- kansa	Pitää osittain paikkansa	Pitää melko hyvin paikkansa	Pitää täysin paikkans- sa

Seuraavaksi kysymme kokemuksiasi ja näkemyksiäsi koulun liikuntakerhoista. Koulun liikuntakerhotoiminta tarkoittaa koulussa tapahtuvaa ohjaajan vetämää liikunnallista toimintaa. Laita rasti siihen ruutuun, joka parhaiten kuvaa sinua ja sinun ajatuksiasi, ja rastita vain yksi ruutu jokaisen väitteen jälkeen.

25. Oletko osallistunut koulun liikuntakerhoon? Jos vastasit ”En ole osallistunut” siirry suo-
raan kysymykseen 27. (Graduntekijöiden laatima kysymys.)

_____ Kyllä

_____ En ole osallistunut

26. Jos olet osallistunut koulun liikuntakerhoon niin millaiseen ja kuinka pitkän aikaa:
(Graduntekijöiden laatima kysymys.)

27. Jos et ole osallistunut, mitkä ovat olleet koulun liikuntakerhoon tulemisesi esteet (jos sellaisia on)?

(Liikuntaharrastamattomuuden syyt & sukupuolten väliset erot. Kokko, S., & Hämylä, R. 2014, muokattu: LIITU – Kansallinen lasten ja nuorten liikuntakäyttämisen monitorointitutkimus 2014, Kysymys 12. Alun perin otettu: Terveyttä edistävä liikuntaseura (TELS) - tutkimus, lomake 2013. Keskiarvomittari.)

Kysymykset:	Ei pidä paikkansa	Pitää melko hyvin paikkansa	Pitää erittäin hyvin paikkansa
Koulussani ei ole järjestetty liikuntakerhoa.			
Pidän liikuntaa tärkeänä, mutta en viitsi lähteä liikkumaan.			
En ole liikunnallinen tyyppi.			
Kaverinikaan eivät käy liikuntakerhossa.			
Pidän liikuntaa tarpeettomana.			
Koulun liikuntakerhot eivät innosta minua liikkumaan.			
Liikuntakerhojen arvostus kaveripiirissä on vähäistä.			
Liikuntakerhot eivät kiinnosta.			
Liikunta on liian kilpailuhenkistä.			
Terveytteni rajoittaa liikuntaaktiivisuuttani.			
Liikuntakerhon järjestämisaika ei ole sopiva minulle.			
Liikuntakerho järjestetään liian kaukana kotoani.			
Olen huono liikkumaan.			

Pelkään loukkaantuvani liikuntakerhossa.			
Hikoilu liikunnan yhteydessä tuntuu inhottavalta.			
Aikani kuluu muissa harrastuksissa.			
Ei ole aikaa liikuntaan.			

Muu syy, mikä? (Graduntekijöiden laatima kysymys.)

28. Mikä ajankohta liikuntakerhon järjestämiselle olisi mielestäsi sopivin? (Rastita yksi vaihtoehtoista.) (Graduntekijöiden laatima kysymys.)

- _____ Aamu ennen koulupäivän alkamista
 _____ Keskellä koulupäivää (esim. välitunnin aikana)
 _____ Koulupäivän jälkeen

29. Kuinka kauan liikuntakerhon tulisi mielestäsi kestää? (Rastita yksi vaihtoehtoista.) (Graduntekijöiden laatima kysymys.)

- _____ 15 min
 _____ 30 min
 _____ 60 min
 _____ 75 min
 _____ 90 min

30. Mitä haluaisit tehdä koulun liikuntakerhossa (esim. liikuntalajeja ym.) ja mikä innostaisi sinua osallistumaan niihin? (Graduntekijöiden laatima kysymys.)

Seuraava kysymys käsittelee aikomustasi osallistua koulun liikuntakerhotoimintaan.

Esimerkki: Minulla on vaaleat hiukset 1 2 3 4 5 Minulla on tummat hiukset.

Eli jos pidät itseäsi ehdottomasti vaaleahiuksisena, ympyröi numero 1. Jos taas pidät itseäsi ehdottomasti tummahiuksisena, ympyröi numero 5. Jos et kuulu kumpaankaan ääripäähän valitse ääripäiden väliltä luku, joka mielestäsi kuvaa itseäsi parhaiten.

(Aikomus ja viihtyvyys. Mullan, Markland & Inglew 1997. Muokattu suomeksi: Hagger ym. 2003, Mononen, Pasi & Spaninks 2007, Hagger ym. 2008.)

31. Aion osallistua liikuntakerhotoimintaan, jos sellaista järjestetään koulussani:

Ehdottomasti kyllä 1 2 3 4 5 Ehdottomasti en

Seuraavassa osiossa meitä kiinnostaa asenteesi liikuntakerhotoimintaa kohtaan. Ympyröi ääripäiden väliltä yksi numero, joka parhaiten kuvaa sinua.

(Muokattu: TPB – mittaria – The theory of planned behavior. Ajzen 1991)

32. Jos käyt koulun liikuntakerhossa, niin siihen osallistuminen on ...

Ikävää	1	2	3	4	5	Mukavaa
Turhaa	1	2	3	4	5	Tärkeää
Tylsää	1	2	3	4	5	Mielenkiintoista
Haitallista	1	2	3	4	5	Hyödyllistä

Nyt haluaisimme tietää sinun ystäviesi ajatuksia ja uskomuksia liittyen sinun mahdolliseen osallistumiseesi koulun liikuntakerhotoimintaan. Laita rasti siihen ruutuun, joka parhaiten kuvaa sinua ja sinun ajatuksiasi, ja rastita vain yksi ruutu jokaisen väitteen jälkeen.

(Muokattu sopivaksi kerhokyselyyn. Autonomia ja vertaistukituki. Muokattu: TPB-mittaria – The theory of planned behavior. Ajzen 1991)

33. Useimmat minun kaverini haluavat, että osallistun koulun liikuntakerhotoimintaan.

Täysin erimieltä	Vahvasti erimieltä	Osittain erimieltä	Ei erimieltä eikä samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Vahvasti samaa mieltä	Täysin samaa mieltä

34. Useimmat kaverini hyväksyvät sen, että osallistun liikuntakerhotoimintaan.

Täysin erimieltä	Vahvasti erimieltä	Osittain erimieltä	Ei erimieltä eikä samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Vahvasti samaa mieltä	Täysin samaa mieltä

35. Minun kaverini odottavat minun osallistuvan koulun liikuntakerhoon.

Täysin erimieltä	Vahvasti erimieltä	Osittain erimieltä	Ei erimieltä eikä samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Vahvasti samaa mieltä	Täysin samaa mieltä

Seuraavat kysymykset koskevat yleisiä tietoja ja käytänteitä koulustasi. Laita rasti siihen ruutuun, joka parhaiten kuvaa sinua ja sinun ajatuksiasi, ja rastita vain yksi ruutu jokaisen väitteen jälkeen.

36. Onko koulussasi liikuntapainotus? (Graduntekijöiden laatima kysymys.)

Ei

Kyllä

37. Viimeisimmässä todistuksessa liikunnan arvosanani oli ...

(Koulumenestys. Kokko, S., & Hämylä, R. 2014, muokattu: LIITU – Kansallinen lasten ja nuorten liikuntakäyttäjyksen monitorointitutkimus 2014, Kysymys 18. Alun perin otettu: Terveyttä edistävä liikuntaseura (TELS) -tutkimus, lomake 2013. Keskiarvomittari.)

4	5	6	7	8	9	10

Millainen kouluviihtyvyys teidän koulussanne on ja minkälainen asenne sinulla on koulunkäyntiä kohtaan? Laita rasti siihen ruutuun, joka parhaiten kuvaa sinua ja sinun ajatuksiasi, ja rastita vain yksi ruutu jokaisen väitteen jälkeen.

(WHO-Koululaistutkimus 2014. Keskiarvomittari.)

38. Menen kouluun mielelläni.

Ei pidä lainkaan paikkansa	Ei osittain pidä paikkansa	Pitää osittain paikkansa	Pitää melko hyvin paikkansa	Pitää täysin paikkansa

39. Pidän koulussa olemisesta.

Ei pidä lain- kaan paik- kansa	Ei osittain pidä paik- kansa	Pitää osittain paikkansa	Pitää melko hyvin paikkansa	Pitää täysin paikkan- sa

40. Toivoisin, että minun ei tarvitsisi käydä koulua.

Ei pidä lain- kaan paik- kansa	Ei osittain pidä paik- kansa	Pitää osittain paikkansa	Pitää melko hyvin paikkansa	Pitää täysin paikkan- sa

41. Pidän koulussa tehtävistä asioista.

Ei pidä lain- kaan paik- kansa	Ei osittain pidä paik- kansa	Pitää osittain paikkansa	Pitää melko hyvin paikkansa	Pitää täysin paikkan- sa

42. Koulunkäynti on mielestäni ikävää. (Graduntekijöiden laatima kysymys.)

Ei pidä lain- kaan paik- kansa	Ei osittain pidä paik- kansa	Pitää osittain paikkansa	Pitää melko hyvin paikkansa	Pitää täysin paikkan- sa



Tietoa tutkimuksesta oppilaille

Tervetuloa mukaan:

Koulujen liikuntakerhotutkimukseen.

Mitä tutkimme?

Tutkimme fyysistä aktiivisuutta sekä kouluissa järjestettäviä liikuntakerhoja ja niihin osallistumista. Toivomme, että meidän tutkimus edistäisi yläkoululaisten fyysistä aktiivisuutta tulevaisuudessa. Haluamme tietää sinun mielipiteitäsi ja kokemuksiasi esitettyihin kysymyksiin vastaamalla.

Mitä osallistumiseen sisältyy?

Tutkimus on osa isompaa tutkimusprojektia ja se toteutetaan Jyväskylän yliopistossa liikuntakasvatuksen laitoksella. Jos hyväksyt osallistumisesi tutkimukseemme, sinua pyydetään vastaamaan kyselyyn. Kyselyn suorittaminen vie noin 30 minuuttia. Kaikki vastauksesi ovat luottamuksellisia.

Sinun ei kuitenkaan ole pakko osallistua tutkimukseen. Voit myös kieltäytyä vastaamasta kysymyksiin tai vetäytyä tutkimuksesta milloin vain ilman seuraamuksia ja ilman, että se mitenkään vaikuttaisi koulunkäyntiisi. Kyselylomakkeeseen ei tarvitse laittaa nimeä, joten henkilöllisyytesi ei paljastu. Tutkimuksen tuloksia käytetään tieteellisiin tarkoituksiin, kuten julkaisuihin tieteellisissä aikakauslehdissä. Tähän tutkimukseen osallistumiseen ei tiedetä liittyvän minkäänlaisia riskejä.

Jos kaipaat vielä enemmän tietoa tutkimukseemme liittyen, älä epäröi ottaa yhteyttä meihin. Kiitos.

Julius Laukka

Tel: 0400-293974

Email: juljaah@student.jyu.fi

Anna-Maria Ståhlberg

Tel: 044-0603919

E-Mail: ansotah@student.jyu.fi

Taru Lintunen

Professori

Liikuntakasvatuksen laitos

Jyväskylä

Puh: 040-805 3960

Liite 3. Fyysisen aktiivisuuden motivaatiotyypit

Mullan, Markland, & Ingledew 1997. A graded conceptualisation of self-determination in the regulation of exercise behavior: "Elaine Mullan et al. Table 1. Items and factors loadings with 'Robust' standard errors) at final stage of testing in Study 1."

Factors and items	Factor loading (SE)
External regulation	0.06
I exercise because other people say I should	0.07
I take part in exercise because my friends/family/spouse say I should	0.09
I exercise because others will not be pleased with me if I don't	0.10
I feel under pressure from my friends/family to exercise	0.07
Introjected regulation	
I feel guilty when I don't exercise	0.07
I feel ashamed when I miss an exercise session	0.07
I feel a failure when I haven't exercise in a while	0.07
Identified regulation	
I value the benefits of exercise	0.06
It's important to me to exercise regularly	0.05
I think it is important to make the effort to exercise regularly	0.06
I get restless if I don't exercise regularly	0.05
Intrinsic regulation	
I exercise because it's fun	0.05
I enjoy my exercise sessions	0.05
I find exercise a pleasurable activity	0.04
I get pleasure and satisfaction from participating in exercise	0.05

Liite 4. Fyysinen aktiivisuus tavallisen viikon aikana verrattuna kouluviihtyvyyteen.

Fyysinen aktiivisuus		0–2 päivänä	3 päivänä	4 päivänä	5 päivänä	6–7 päivänä	Yht.	p-arvo ^a
n		39	58	45	55	58	256	
Pidän koulussa olemisesta.	Ka	3.1	3.09	3.64	3.25	3.24	3.26	0.133
Menen kouluun mielelläni.	Ka	3.38	3.1	3.71	3.36	3.28	3.35	0.142
Toivoisin, että minun ei tarvitsisi käydä koulua.	Ka	2.56	2.12	2.36	2.11	2.45	2.3	0.283
Pidän koulussa tehtävistä asioista.	Ka	3.03	2.84	3.33	3.2	2.81	3.03	0.041*
Koulunkäynti on mielestäni ikävää.	Ka	2.31	2.28	2.02	1.91	2.45	2.2	0.095

^a Fyysisen aktiivisuuden ja viihtyvyyden väliset erot testattu varianssianalyysillä,

* $p < 0.05$.

Liite 5. Fyysisen aktiivisuuden luokkien erot verrattuna liikuntakerhossa loukkaantumiseen.

Fyysinen aktiivisuus päivässä	n	Ka	Kh
0 päivänä	6	1.33	0.816
1 päivänä	7	1.71	0.488
2 päivänä	26	1.04	0.445
3 päivänä	58	0.95	0.347
4 päivänä	45	1.02	0.336
5 päivänä	56	0.93	0.322
6 päivänä	33	0.94	0.242
7 päivänä	25	0.88	0.332
Yhteensä	256	0.99	0.381

Luokkien erot testattu Tukeyn HSD-testillä