

**NUORTEN ITSENSÄ MÄÄRITTELEMÄT LIKKUJATYYPIT JA
VÄLITUNTIAKTIIVISUUS**

Marjo Salmenautio

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2018

TIIVISTELMÄ

Salmenautio, M. 2018. Nuorten itsensä määrittelemät liikkujatyypit ja välituntiaktiivisuus. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, Liikuntapedagogiikan pro gradu - tutkielma, 63 s., 7 liitettä.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää pystyvätkö erään Liikkuvan koulun 7.–9. luokkalaiset nuoret määrittelemään itsensä johonkin liikkujatyypin (Jaana Kari 2016) ja onko tämän määritelmän teko helppoa. Lisäksi selvitettiin miten itsemääritelty liikkujatyyppi on yhteydessä liikunnan harrastamiseen ja välituntiaktiivisuuteen. Tämä tutkimus toteutettiin kvantitatiivisena kyselytutkimuksena.

Tutkimukseen osallistuneista oppilaista 66 (81,5 %) pystyi määrittelemään itsensä johonkin liikkujatyypin. Oppilaista kaikkiaan 53 (65,4 %) koki liikkujatyypin määrittelyn helpoksi tai melko helpoksi. Aineistosta löytyi kaikkia liikkujatyyppejä sekä ”En osaa sanoa” -ryhmä, joka oli liikkujatyypin joukossa kolmanneksi suurin ryhmä. Tässä tutkimuksessa liikunnan harrastamisen syissä löydettiin tilastollisesti merkitseviä eroja liikkujatyypiryhmien väliltä. Liikkuminen välitunneilla näytti olevan yleisesti ottaen vähäistä. Välituntiaktiivisuuden ja liikkujatyypin välillä ei tässä tutkimuksessa löydetty yhteyttä. Eroja välituntiliikkumisen syissä löydettiin liikkujatyypiryhmien väliltä neljän eri syyn kohdalta. Erityisesti ”Hauskanpito” -syy näytti lisäävän useampien liikkujatyypin välituntiliikkumista. Kuitenkaan ”En osaa sanoa” -ryhmälle hauskanpito ei näyttänyt olevan välituntiliikkumiseen vaikuttava syy.

Tämän tutkimuksen perusteella liikkujatyypitystä voidaan käyttää nuorilla. Kattavia johtopäätöksiä ei voida tehdä tämän tutkimuksen pohjalta siitä, että mitkä syyt lisääisivät eri liikkujatyypin välituntiliikkumista. Oppilaiden välituntiliikuntaan aktivoimisessa huomio kannattaa kiinnittää liikunnallisen toimintakulttuurin kehittämiseen. Tärkeää olisi kuitenkin huomioida toiminnan toteuttamisessa ja erityisesti välituntiliikunnan edistämässä eri liikkujatyypit.

Asiasanat: liikkujatyypit, liikuntasuhde, välituntiaktiivisuus, välituntiliikkumisen syyt

ABSTRACT

Salmenautio, M. 2018. The self-defined athlete types and the recess activity of adolescents. Department of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis in Sports Pedagogy, 63 pp. 7 appendices

The purpose of this research was to study whether the 7.–9. graders of a "Liikkuva Koulu" are able to define themselves under a certain athlete type (Jaana Kari 2016) and if this identification is easy for them. In addition to this it was researched how the athlete types are connected to freetime sports and the recess activity. The research was implemented as a quantitative survey.

Out of all the students who took part in the survey 66 (81,5 %) could identify themselves under a certain athlete type. A total of 53 (65,4 %) of the students found the identification easy or rather easy. Based on the results there were all athlete types and also a "Cannot say"-group, which represented a 3rd largest group from all the athlete types. In this research there were significant differences found between the reasons for freetime sports and the athlete types. The recess activity seemed to be generally low. In this research there were no connections found between the recess activity and the athlete types. There were differences found between the reasons for recess activity and the athlete types. Especially the reason of "Having fun" seemed to increase the recess activity for the majority of the students. However, for the group of "Cannot say" having fun did not have an effect on the recess activity.

Based on this research the athlete types-categorization can be used for adolescents. However, comprehensive conclusions cannot be made for which reasons would increase the recess activity of certain athlete types. In the process of increasing the students' recess activity the attention should be towards developing the sporting activity culture in general. While doing this we should not forget the importance of identifying the different athlete types among the students.

Key words: athlete types, physical relationship, recess physical activity, reasons for recess physical activity

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO.....	1
2 LIKKUJATYYPIT JA LIKUNTASUHDE.....	3
2.1 Liikuntasuhteen merkitys liikkujatyypittelyssä.....	3
2.2 Seitsemän eri liikkujatyyppiä	5
2.2.1 Kilpailija.....	5
2.2.2 Uurastaja.....	6
2.2.3 Elämysliikkuja.....	7
2.2.4 Tuottaja.....	8
2.2.5 Liikunnan kolhima.....	9
2.2.6 Terveuden korostaja	10
2.2.7 Liikunnan suurkuluttaja.....	12
3 LIKUNTAMOTIVAATIO JA -MOTIIVIT.....	13
3.1 Motiivien merkitys motivaatiossa	13
3.2 Itsemääräämisteoria	14
3.3 Tavoiteorientaatio	15
4 FYYSINEN AKTIIVISUUS	16
4.1 Fyysisen aktiivisuuden vaikutukset kouluikäisillä	17
4.2 Kouluikäisen fyysisen aktiivisuuden merkitys aikuisiällä	21
4.3 Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisillä.....	22
4.4 Kouluikäisten fyysisen aktiivisuuden nykytila Suomessa.....	24
5 VÄLITUNTI OSANA KOULUPÄIVÄN LIKUNNALLISTAMISTA	28

5.1	Fyysinen aktiivisuus välitunneilla	29
5.2	Välituntiliikuntaa mahdollistavat ja estävät tekijät	32
6	LIIKKUVA KOULU -OHJELMA VÄLITUNTIEN AKTIVOIJANA	34
7	TUTKIMUSONGELMAT	36
8	TUTKIMUSAINEISTO JA TUTKIMUSMENETELMÄT	37
8.1	Tutkimuksen kohderyhmä	37
8.2	Tutkimusaineiston keruu ja kyselylomake	37
8.3	Aineiston analyysimenetelmät.....	40
9	TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS	41
10	TULOKSET	43
10.1	Oppilaiden itsemäärittelemät liikkujatyypit	43
10.2	Liikunnan harrastamisen syyt.....	44
10.3	Välituntien viettopaikka	46
10.4	Hengästyminen välitunneilla	47
10.5	Välitunnin viettotavat ulkona ja sisällä	48
10.6	Välituntiliikkumiseen vaikuttavat syyt liikkujatyypeittäin.....	48
11	POHDINTA.....	50
11.1	Liikkujatyypityksen käytöstä nuorilla	50
11.2	Liikkujatyypien yhteys liikunnan harrastamiseen	52
11.3	Liikkujatyypien yhteys välituntiliikuntaan.....	54
11.4	Johtopäätökset	55
	LÄHTEET	57
	LIITTEET	64

1 JOHDANTO

Tämä tutkimus liittyy Jaana Karin (2016) väitöskirjatutkimukseen, jossa tutkija oli muodostanut luokanopettajaopiskelijoiden liikuntaelämäkertojen pohjalta seitsemän erilaista liikkujatyyppejä. Jokaiselle liikkujatyypille löytyi kertomuksissa omat tunnusmerkit kertoa omasta liikuntasuhteestaan. Liikkujatyypit liittyvätkin läheisesti käsitteeseen liikuntasuhde. Kosken (2004) mukaan liikuntasuhde liittyy niin yksilön konkreettiseen liikunnan harrastamiseen kuin myös hänen muuhun suhtautumiseen liikuntakulttuurin eri osa-alueisiin ja siihen liittyviin yksittäisiin merkityksiin (Koski 2004). Näitä merkityksiä ovat muun muassa kilpailu ja suoritus, terveys, sosiaalisuus, ilmaisu, ilo ja itsen tunteminen (Koski 2017). Liikuntasuhteessa onkin kyse siitä, miten hyvin yksilö on kiinnittynyt liikunnan sosiaalisen maailman merkityksiin sen eri osa-alueilla. Mitä syvemmillä yksilö on kiinnittynyt näihin, sitä paremmin hän myös ymmärtää liikunnan kulttuuria ja sen merkityksellisimpiä ovat tässä kulttuurissa olevat eri merkitykset. (Koski 2004.) Koulumaailmassa olisi tärkeää huomioida eri liikkujatyypit, jotta eri tavoilla liikunnasta innostuvien oppilaiden liikunnalliseen elämäntapaan kasvattaminen ja tukeminen onnistuisivat parhaalla mahdollisella tavalla. Tämä voi olla yksi hyvä keino vaikuttaa oppilaiden fyysisen aktiivisuuden määrään.

Fyysinen aktiivisuus on tärkeää ihmiselle, sillä se liittyy läheisesti ihmisen terveyteen sekä elämänlaatuun. Ihmisen on suunniteltu liikkumaan, ja sen vuoksi ihmisen keho tarvitsee säännöllistä fyysistä aktiivisuutta. (Bouchart, Blair & Haskell 2012; EU Working Group ”Sport & Health” 2008.) Huolimatta säännöllisen liikunnan tärkeydestä edistää elinikäistä terveyttä ja hyvinvointia, nykyiset todisteet osoittavat, että fyysisen aktiivisuuden taso nuorilla on matala. Lukuisissa tutkimuksissa on havaittu fyysisen aktiivisuuden vähenevän dramaattisesti murrosiässä. (U.S. Department of Health and Human Services 2012.) Liian vähäisen fyysisen aktiivisuuden määrä nähdään kasvavana riskitekijänä nuorten hyvinvoinnille ja terveydelle (Norra, Ruokonen & Karvinen 2004, 9). Liikkumattomuuden, eli fyysisen inaktiivisuuden, välttämiseksi onkin monia perusteita (Heinonen ym. 2008). Esimerkiksi liiallisella istumisella on havaittu olevan haitallisia yhteyksiä terveyteen, sillä se

aiheuttaa tuki- ja liikuntaelinoireita ja vaikuttaa voimakkaasti ylipainon kertymiseen (Heinonen ym. 2008; Strong ym. 2005). Näyttäisikin siltä, että maailmanlaajuinen lasten ja nuorten lihominen on tapahtunut samalla, kun perusaktiivisuus on vähentynyt ja passiivinen elämäntyyli on yleistynyt. Yksi keskeisimmistä ratkaisuista lasten ja nuorten lihomisen ehkäisemisessä näyttäisi olevan päivittäisen fyysisen aktiivisuuden määrän lisääminen. (Fogelholm 2011a, 83.)

Nuorten fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi tarvitaan toimenpiteitä niin vapaa-ajalla kuin koulussa koulupäivien yhteydessä (Tammelin ym. 2013). Nuorten fyysinen aktiivisuus voi koostua vapaa-ajan liikunnasta, aktiivisesta kulkemisesta vapaa-aikana, koulumatkaliikunnasta ja liikunnasta koulupäivän aikana (Tammelin 2017). Tarpeellista on kiinnittää huomiota nuorten fyysisen aktiivisuuteen koulupäivän yhteyteen, sillä Palomäen (2013) mukaan nuoret kuluttavat yhdeksän vuoden ajan suuren osan valveillaoloajastaan koulussa. Tämän vuoksi kouluilla voidaan ajatella olevan sekä hyvät edellytykset että velvoite huolehtia oppilaiden fyysisestä aktiivisuudesta. (Palomäki 2013.) Liikuntatuntien lisäksi esimerkiksi välitunnit ovat hyvä keino tarjota nuorille mahdollisuus liikunnallisiin hetkiin (Tammelin 2008.) Rajalan ym. (2016) mukaan nuoret kuluttavat viikoittain välitunneilla aikaansa useita tunteja, joten suuri osa yläkouluikäisten fyysisestä aktiivisuudesta voi muodostua välitunneilla harrastetun liikunnan avulla.

Tässä tutkimuksessa haluttiin selvittää miten Jaana Karin (2016) väitöskirjatutkimuksen pohjalta muodostetut seitsemän eri liikkujatyyppeä toimivat erään Liikkuvan koulun 7.–9. luokkalaisten kohdalla, pystyvätkö nuoret määrittelemään itsensä johonkin liikkujatyyppeihin, onko tämän määritelmän teko helppoa ja miten määritelty liikkujatyyppe on yhteydessä liikunnan harrastamisen syihin. Lisäksi tarkoituksena oli selvittää eri liikkujatyyppeiden yhteyttä välituntiliikunta-aktiivisuuteen ja mitkä syyt vähentävät tai lisäävät eri liikkujatyyppeiden liikkumista välitunneilla. Tutkimusaiheen valintaan vaikutti se, että liikkujatyyppeittelyn toimivuutta ei ole aikaisemmin tutkittu nuorilla ja yläkouluikäisten nuorten fyysisen aktiivisuuden vähäisestä määrästä ollaan huolissaan. Tutkimuksen kohderyhmä valikoitui sen perusteella, että tutkija on mukana työnsä puolesta tutkimukseen liittyvän yhteiskoulun Liikkuva koulu -hankkeen yhteyshenkilönä. Näin ollen lopputyön tekeminen hyödyttäisi kyseisen koulun Liikkuva koulu -hanketta saaden pro gradu -tutkimuksesta tietoa hankkeen välituntiliikunnan kehittämiseksi.

2 LIKKUJATYYPIT JA LIKUNTASUHDE

2.1 Liikuntasuhteen merkitys liikkujatyypittelyssä

Seitsemän eri liikkujatyyppiä perustuu Jaana Karin (2016) liikuntapedagogiikan väitöskirjatutkimukseen. Nämä seitsemän eri tyyppiä ovat Kilpailija, Uurastaja, Elämysliikkuja, Tuottaja, Liikunnan kolhima, Terveysten korostaja ja Liikunnan suurkuluttaja. Tyypittely perustuu Karin aineistolähtöiseen analyysiin luokanopettajaopiskelijoiden opintojensa alku vaiheessa kirjoittamiin liikuntaelämäkertoihin. Näistä liikuntaelämäkertoista Kari (2016) löysi seitsemän tyypillistä tapaa kirjoittaa omista liikuntakokemuksista ja liikuntasuhteesta. Kari (2016) nimitti tutkimuksessaan opiskelijoiden liikuntaelämäkertoissa kuvaamat liikuntasuhteet liikkujatyypeiksi. Liikuntaelämäkertojen avulla opiskelijat rakensivat omaa liikuntasuhdettaan tulkiten ja kuvaillen liikunnallisia kokemuksiaan, ja näin ollen myös määrittelivät itseään suhteessa liikuntaan liittyviin kokemuksiin. (Kari 2016, 19, 65.)

Liikuntasuhde näyttääkin olevan olennainen osa Karin (2016) liikkujatyyppejä. Mitä termi liikuntasuhde sitten oikein tarkoittaa? Kosken (2013) mukaan liikunta voidaan käsittää kulttuurin vaikutuksen alaisena rakentuvaksi sosiaaliseksi maailmaksi. Kaikilla ihmisillä on omanlaisensa elämän varrella muuttuva suhde tähän maailmaan ja sen ilmiöihin. Tätä suhdetta nimitetään liikuntasuhteeksi. Siinä yhdistyy se miten ihminen suhtautuu ja kiinnittyy liikuntaan. Liikuntasuhteen avulla ihminen kohtaa liikunnan sosiaalisen maailman ja määrittää liikunnan aseman omassa arjessa elämänkaaren eri vaiheiden aikana. Se, millä lailla havainnoimme ja koemme liikuntaan kytkeytyviä seikkoja, rakentuu kunkin oman persoonallisuuden sekä liikunnan parissa omaksumiemme roolien varaan. Lisäksi liikuntasuhteella on yhteys ympäröivään maailmaan sekä vaikutteisiin, joita kohtaamme elämän aikana. (Koski 2013; Koski 2004.)

Kosken (2004; 2017) mukaan liikunnan sosiaalisiin maailmoihin osallistuminen vaihtelee yksilöittäin ja voi vaihdella elämäntilanteissa tapahtuvien muutosten myötä. Osallistuminen liikunnan sosiaaliseen maailmaan vaihtelee sen mukaan miten läheiseksi kyseisen maailman

merkitykset koetaan. Liikunnan sosiaaliseen maailmaan osallistumisen aste voidaan luokitella neljän eri tyyppin avulla: muukalainen, turisti, regulaari ja insaideri. Muukalaisille liikunnan sosiaaliset merkitykset eivät ole avautuneet ja he suhtautuvat siihen epäilevästi. Muukalaiset voivat kuitenkin olla hetkellisesti mukana tai mukana olon rajamailla. Turistit taas ovat uteliaita kyseistä maailmaa kohtaan ja voivat olla hetkellisesti mukana sen toiminnassa. He pystyvät ymmärtämään liikunnan sosiaalisen maailman merkityksiä, mutta ymmärrys jää pintapuoliseksi. Niin sanotut vakio-osallistujat eli regulaarit taas ovat kiinnittyneet liikunnan sosiaaliseen maailmaan ja sen toimintaan. He ymmärtävät liikunnallisen maailman kulttuurillisia merkityksiä laajasti ja ovat suhteellisen sitoutuneita. Viimeinen ryhmä, insaiderit, eli liikunnan sisäpiiriläiset ovat vahvasti sitoutuneita. He ovat syvällä liikunnan sosiaalisessa maailmassa ja niiden merkityksissä. Heidän identiteettinsä saattaa rakentua vahvasti tämän maailman ja sen merkitysten varaan. Kuitenkin tarkastellessa tätä luokittelua syvemmin, voivat eri yksilöt olla joillakin liikunnan osa-alueilla asiantuntevia sisäpiiriläisiä ja joillakin muilla osa-alueilla taas asiasta tietämättömiä muukalaisia. (Koski 2004; 2017.)

Koski (2004) jakaa liikuntasuhteen lisäksi neljään eri osa-alueeseen. Ensimmäinen osa-alue viittaa yksilön omakohtaiseen liikunta-aktiivisuuteen. Se rakentuu harrastettujen lajien, toiminnan intensiteetin ja toiminnalle asetettujen tavoitteiden suuntaamana pitäen sisällään niin liikuntaharrastukset kuin arkiliikunnan. Liikkujana yksilöiden osallistumistyyppit voivat vaihdella muukalaisesta insaideriin niin eri lajien suhteen kuin liikunnan harrastamisessa yleisestikin. Aktiivikilpaurheilija on liikunnan ja lajinsa suhteen insaideri, jonka liikuntasuhde on hyvin toisenlainen kuin liikuntaan innottomasti suhtatuvan muukalaisen. Toinen liikuntasuhteen osa-alue on penkkiurheilu, jolla viitataan yksilön liikunnan ja urheilun seuraamiseen niin tiedotusvälineiden kautta kuin paikan päällä. Yksilöt, jotka osallistuvat verkkopelitapahtumiin, rakentavat omaa liikuntasuhdettaan penkkiurheilu osa-alueella. (Koski 2004.)

Kolmas osa-alue viittaa liikunnan tuottamiseen eli liikunnan organisoimiseen. Liikunnan organisoijia ovat esimerkiksi vanhemmat, jotka järjestävät lapsilleen liikunnallisia aktiviteetteja tai yksilöt, jotka kokoavat kaveriporukoita tai vertaisiaan liikkumaan. Tuottajiin kuuluvat myös ammatikseen liikuntaa tuottavat tai seura ynnä muissa toiminnoissa mukana olevat. Neljäs eli viimeinen liikuntasuhteeseen liittyvä osa-alue on sportisointi, jossa

liikuntaan ja urheiluun liittyvät merkitykset näyttäytyvät eri elämäntilanteilla ja asiayhteyksissä, jotka eivät sinänsä liity suoraan liikuntaan tai urheiluun. Tämä näkyy esimerkiksi kaikenlaisena kilpailullistamisena, jossa mestareita haetaan vaikkapa eukonkannossa tai urheilullisten vaatteiden käyttönä. (Koski 2004.)

Siitä huolimatta, että liikuntasuhde käsite kuuluu läheisesti Karin (2016) liikkujatyypittelyyn, Karin (2016) mukaan Kosken (2004) määrittelemässä liikuntasuhde -käsitteessä sekä liikkujatyypittelyssä on hienoinen ero. Koski lähestyy asiaa sosiologisesti, jolloin liikuntasuhteessa keskeistä on ympäröivän kulttuurin liikuntaan liittämät merkitykset ja arvostukset. Näistä kulttuurin arvokkaina pitämistä asioista voi tulla ympäröivän yhteisön kautta merkityksellisiä myös yksilön omaan elämään. Kari (2016) taas lähestyy liikuntasuhteen rakentumista pedagogisesta näkökulmasta, jolloin keskiössä on konstruktivinen oppiminen. Tällä hän tarkoittaa sitä, että liikuntasuhde rakentuu ennen kaikkea oman kokemusmaailman kautta. Tärkeää on se, miten yksilö tulkitsee ja kohtaa liikuntaan liittyvät tilanteet omien aiempien kokemusten lävitse. Tässä kokemusmaailmassa ovat mukana tunteet sekä oma liikkujaidentiteetti, jolla tarkoitetaan sitä miten yksilö kokee itsensä liikkujana. Nämä taas ohjaavat suuntautumista uuteen liikuntaan liittyvään tilanteeseen. Kokemus ja merkitys ovat kuitenkin läheisiä käsitteitä toisilleen. Ero Karin ja Kosken tulkinnoissa syntyy siitä miten he ajattelevat, että liikuntaa tulisi edistää. Koskelle liikunnan edistämässä huomio tulee keskittää liikunnan merkitysten ymmärtämiseen ja niihin vaikuttamiseen. Kun taas Kari ajattelee liikunnan edistämisen vaativan vaikuttamista ennen kaikkea yksilön liikuntaan kytkeytyvään kokemusmaailmaan. (Kari 2016, 63.)

2.2 Seitsemän eri liikkujatyyppeä

2.2.1 Kilpailija

Kilpailija-liikkujatyypin liikunnan harrastamisen arvostuksen kohteena ovat menestyminen ja kehittyminen. Liikunta ei ole kilpailijalle leikkiä vaan, oikeaa urheilua, jota hän harrastaa joko koululiikunnan muodossa tai tavoitteellisesti urheiluharrastuksen parissa. Urheilu on kilpailijalle omien suoritusten ja tulosten mittaamista sekä omien saavutusten vertaamista

muiden saavutuksiin. (Kari 2016, 68.) Kilpailijalle urheilu onkin ennen kaikkea kilpailemista sekä väline voittojen ja menestyksen saavuttamiseksi (Kari 2016, 68, 105).

Karin (2016, 68) mukaan liikkujana Kilpailija kokee olevansa taitava, aktiivinen ja hyväkuntoinen. Hän pitää itseään hyvänä liikkujana. Omat liikunnalliset vahvuudet motivoivat häntä liikkumaan. Liikunta, jossa Kilpailija ei koe olevansa hyvä ei juurikaan kiinnosta häntä. (Kari 2016, 105.) Voikin olettaa, että Kilpailijatyypin harrastamista ohjaa ulkoinen motivaatio ja hänen motiivinsa ovat lähes aina ulkoisia ja kilpailullisia.

Kilpailija-liikkujatyypin liikkuminen voi vähentyä huomattavasti, jos kilpailemisen ja menestymisen mahdollisuus häviää. Tällöin kilpailijan voi olla vaikea saada itseään lainkaan liikkeelle. Toinen vaihtoehto on, että menestyksekkäs urheilu-ura jatkuu vielä tai kilpaileminen muita vastaan hioutuu kilpailuksi esim. hyvästä kunnosta tai laihuuden saavuttamisesta. (Kari 2016, 71–72.) Näin kilpailulliset ja menestykseen tähtäävät elementit säilyvät ja kilpailija motivoituu edelleen liikkumaan.

2.2.2 Uurastaja

Uurastaja-liikkujatyypin arvostaa ja ihannoi liikunnan harrastamisessa ahkeruutta ja liikunnan parissa uurastamista. Liikunnan harrastaminen on hänelle väline saavuttaa tärkeänä pitämiään asioita ja tyytyväisyys itseensä. Se on myös keino rentoutua ja pitää elämä järjestyksessä. Uurastajalle liikunnan harrastamisessa paras palkinto on tunne siitä, että on saanut jotain aikaiseksi. Uurastaja pitääkin itseään ahkerana liikkujana. Hänen liikunnan harrastaminen on tavoitteellista ja ohjelmoitua, jonka vuoksi hän suunnittelee liikunnan harrastamisen etukäteen. Suunnitelmien toteutumattomuus ja liikkumattomuus aiheuttavat hänelle syyllisyyden tunnetta laiskana olemisesta. (Kari 2016, 72–74, 105.)

Uurastajan liikunnan harrastamista näyttäisi motivoivan suoritustensa määrällinen mittaaminen. Karin (Karin 2016, 73) mukaan harjoittelun määrä ja intensiteetti ovat Uurastajalle tärkeitä. Määrällisesti liikuntaa pitää harrastaa hänen mielestä usein ja paljon ja sen tulee olla riittävän rasittavaa. Uurastaja nauttiikin, jos saa tarkkailla ja mitata määrällisesti

liikkumistaan. Kuntonsa kehittymisen seuraaminen, matkojen ja kilometrien mittaaminen ovat hänelle tyypillisiä tapoja mitata liikkumisen määrää. (Kari 2016, 73–74.)

Uurastaja-liikkujatyypille on tyypillistä suhtautua tärkeäksi kokemiinsa asioihin tarmokkaasti. Tämän vuoksi liikunnan määrä voi vähentyä äkillisesti, jos hänen elämäänsä tulee jokin muu uurastamisen kohde, johon hänen tarmonsensa ja energiansa kuluu. Tällöin Uurastajan liikunnan harrastamisen määrä voi jäädä varsin vähäiseksi, vaikka yleisesti ottaen hän onkin ahkera liikkuja ja liikunta on tärkeä osa hänen elämäänsä. Liikunnan määrä voi jäädä vähäiseksi myös siitä syystä, jos Uurastaja ei koe saavansa siitä mitään hyötyä tai palkkaa. Tällainen tilanne voi syntyä esimerkiksi silloin, jos Uurastaja ei osaa asettaa itselleen riittävän korkeaa tavoitetta. (Kari 2016, 76.)

2.2.3 Elämysliikkuja

Elämysliikkuja-liikkujatyypin arvostaa liikunnan harrastamisessa elämyksellisyyttä ja kokemuksellisuutta. Hänelle liikunta on väline tavoittaa niin esteettisiä, kehollisia ja sosiaalisia kokemuksia. Lisäksi liikunnan harrastaminen antaa hänelle mahdollisuuden itsensä ilmaisemiseen ja luovuuteen. (Kari 2016, 105.) Karin (2016, 82) mukaan se on myös keino tasapainottaa elämää ja vähentää stressiä.

Elämysliikkujalle liikunnan harrastamisessa menestyminen ei ole olennaista, vaikka Elämysliikkuja voikin harrastaa kilpaurheilua. Tällöin tärkeää on enemmänkin tunnelmasta nauttiminen, itsensä haastaminen, oman kehittymisen seuraaminen ja tuttujen tapaaminen. (Kari 2016, 79.) Liikunnasta Elämysliikkuja hakeekin itsensä toteuttamisen vapautta, haasteita oppia, luontoelämyksiä, yhteenkuuluvuutta tai voimakkaita fyysisiä tuntemuksia (Kari 2016, 82). Näyttäisi siltä, että Elämysliikkujan liikunnan harrastamisessa eteenpäin vievä voima on suuri sisäinen motivaatio liikkumiseen.

Liikkujana Elämysliikkuja kokee olevansa mukavuudenhaluinen liikkuja. Hän haluaa liikkua omaan tahtiin ilman ulkopuolelta asetettuja tavoitteita tai ohjeita. Usein Elämysliikkuja haluaa liikkua itsenäisesti, mutta ajoittain liikunnan harrastamiseen houkuttelee sosiaalinen

vuorovaikutuksen mahdollisuus. Elämysliikkujalle on tärkeää, että hän saa itse vaikuttaa milloin ja miten liikkuu ja miten rasittavaa liikunta saa olla. Liikunnan liiallinen kaavamaisuus, rutiininomaisuus, vakavuus ja sitovuus saavat Elämysliikkujan liikunnan harrastamisen usein lopahtamaan. (Kari 2016, 78–79, 105.)

Määrällisesti Elämysliikkujan liikunnan harrastaminen voi vaihdella paljon. Kari (2016, 82) kertoo väitöskirjassaan, että Elämysliikkuja voi liikkua vähän ja epäsäännöllisesti. Liikunnan harrastamisen edellytyksenä on liikunnan mielekkyys tai se, ettei mitään muuta mielekästä toimintaa ole tarjolla. Toisaalta taas liikunnan harrastaminen voi viedä Elämysliikkujan totaalisesti mukanaan ja saada hänet paneutumaan harrastamaansa liikuntaan suurella intohimolla, jolloin liikunnan harrastamisen määrä voi olla todella runsasta. (Kari 2016, 80.)

2.2.4 Tuottaja

Tuottaja-liikkujatyypin on aktiivinen liikkuja ja hänellä positiivinen käsitys itsestään liikkujana. Hän pitää liikunnasta paljon ja kokee liikunnan erittäin tärkeäksi osaksi elämäänsä. Se on hänelle elämäntapa, joka tuo elämään sisältöä ja voimavaroja. Tuottajan liikuntaharrastustausta on monipuolinen ja hän on harrastanut liikuntaa paljon niin omatoimisesti kuin ohjatustikin. (Kari 2016, 83–84, 105.) Hän kokeekin, että liikunta on yksi hänen vahvimista osaamisalueistaan. Liikunnan harrastaminen on lisäksi kohentanut hänen liikunnallista itsetuntoaan osaamisen ja menestymisen kokemusten myötä. (Kari 2016, 83.)

Positiiviset kokemukset ja osaaminen liikunnan parissa ovat saaneet Tuottaja-liikkujatyypissä aikaiseksi halun liikunnan tuottamiseen. Hän haluaa usein toimia ohjaajana, valmentajana tai asioiden hoitajana urheiluseurassa. Liikunnan ohjaaminen ja opettaminen ovatkin Tuottajalle olennainen tapa toteuttaa itseään. Se on hänelle nautintoa, joka saa aikaan suurta mielihyvää. (Kari 2016, 84, 105.) Liikunnan tuottaminen näyttäisi olevan Tuottajalle asia, jota hän haluaa elämässään tehdä ja johon hän jollakin tavalla elämässään tähtää.

Tuottajalle liikunta on Karin (2016, 105) mukaan myös väline saavuttaa liikunnan ohjaamisen tuoman nautinnon lisäksi elämyksiä ja pätevyyden kokemuksia. Liikunnan harrastamisessa

hän pitää itsensä kehittämisestä, menestymisestä ja liikunnallisista haasteista. Lisäksi Tuottaja pitää uurastamisesta liikunnan parissa sekä itseään vastaan kilpailemisesta. Tuottaja nauttii liikkumisesta itsenäisesti ja siitä, jos voi liikkua omaan tahtiin. (Kari 2016, 83.) Tuottaja-liikkujatyypissä näyttäisikin olevan piirteitä niin Kilpailijasta, Uurastajasta kuin Elämysliikkujasta.

2.2.5 Liikunnan kolhima

Liikkujana Liikunnan kolhima on vähän liikkuva (Kari 206, 105). Syitä vähäiseen liikkumiseen ovat esimerkiksi vapaa-ajalla olevat muut mielenkiintoisemmat harrastukset, joissa Liikunnan kolhima kokee olevansa taitava. Muita syitä voivat olla vanhemmat, jotka eivät itsekään olleet aktiivisia liikkujia tai vieneet liikunnallisten harrastusten pariin tarpeeksi nuorena, liikunta itsessään ja siihen liittyvät kielteiset ilmiöt sekä arka luonne, jonka seurauksena liikuntatilanteet ovat ahdistavia. (Kari 2016, 87.)

Näyttäisi siltä, että Liikunnan kolhima on saanut liikunnasta paljon kielteisiä kokemuksia, eikä hän koe itseään taitavaksi liikkujaksi. Epäonnistumisen ja huonommuuden tunteet ovat olleet liikuntatilanteissa läsnä. Nämä kokemukset liikunnan parissa ovat saaneet Liikunnan kolhima -liikkujatyypin kokemaan oman kehonsa puutteelliseksi. (Kari 2016, 105.) Oman kehon tunteminen riittämättömäksi liikunnan ja urheilun vaatimukseen nähden on Liikunnan kolhima -liikkujatyypille yksi tärkeimmistä syistä vähäiseen liikunnan harrastamiseen, viihtymättömyyteen liikunnan parissa tai epävarmuuden tunteisiin. (Kari 2016, 87, 105.) Kielteiset kehotuntemukset ovat voineet johtaa jopa siihen, että liikunta on Liikunnan kolhimalle todella vastenmielistä pakkopullaa (Kari 2016, 88).

Vaikka Liikunnan kolhima kokee olevansa vähän liikkuva, ei Liikunnan kolhima tarkoita Karin (2016, 86) mukaan kuitenkaan kokonaan negatiivista suhtautumista liikuntaan tai kovin vähäistä liikkumista. Myös Liikunnan kolhimalla voi olla liikunnallisia harrastuksia. (Kari 2016, 86). Liikunnan kolhima voi innostua liikkumaan varsinkin silloin, kun löytää itseään kiinnostavan ja innostavan liikuntamuodon (Kari 2016, 90). Voisikin sanoa, että hän pitää joistakin liikuntamuodoista ja toivoisi innostuvan liikunnasta sekä harrastaa liikuntaa enemmän kuin aiemmin (Kari 2016, 105).

Tärkeää on, että Liikunnan kolhima lähtee ylipäättään kokeilemaan jotakin liikuntamuotoa tai saa kannustavaa ohjausta. Kari (2016, 87) toteaaakin, että liikunnassa Liikunnan kolhima arvostaa liikunnan opettajaa tai muuta asiantuntijaa, joka osaa huomioida ja kannustaa liikuntataidoiltaan tai fyysiseltä kunnoltaan erilaisia henkilöitä tasapuolisesti (Kari 2016, 87). Lähtökohtaisesti jokainen haluaa tulla huomioiduksi hyvällä tavalla ja olevansa hyvä. Tämän asian huomioon ottaminen liikuntaan motivoimisessa on erityisen tärkeää varsinkin sellaisen liikkujan kohdalla, jonka liikunnallinen itsetunto on kolhiintunut.

2.2.6 Terveyden korostaja

Terveyden korostaja -liikkujatyypin liikkuu omien tavoitteidensa johdattamana ja omalla tasollaan. Liikkujana hän on kuntoilija, sillä hänen tavoitteena on hoitaa ja edistää omaa fyysistä ja psyykkistä kuntoaan. (Kari 2016, 93, 105.) Päättävöitteena Terveyden korostajalla liikunnan harrastamisessa onkin yleisesti ottaen hyvän kunnan saavuttaminen. Hyvä kunto on Terveyden korostajalle tunne sisäisestä jaksamisesta ja hyvinvoinnista, mutta myös ulkoisesti mitattavissa oleva terveyteen liittyvä ominaisuus. (Kari 2016, 95.)

Terveyden korostaja arvostaa liikunnan aikaansaamaa hyvää oloa ja elinvoimaisuuden tunnetta. (Kari 2016, 93.) Kehollisuus on Terveyden korostajalle tärkeä asia liikunnan harrastamisessa. Liikkumaan häntä innostaa ja motivoi liikunnan aikaansaama hyvä olo, virkistys ja rentous sekä oman vartalon liikuttamisesta ja liikkeestä saatu nautinto. (Kari 2016 93, 95.) Myös ajatus siitä, että tietää ja kokee olevansa hyvässä kunnossa, innostaa Terveyden korostaja -liikkujatyypin harrastamaan liikuntaa (Kari 2016, 96).

Liikunta on Terveyden korostajalle tärkeä osa hänen terveitä elintapoja ja hyvinvointia (Kari 2016, 94). Se on myös väline terveen ja hyvän elämän saavuttamiseen sekä sen ylläpitämiseen (Kari 2016, 95, 105). Tämän vuoksi Terveyden korostajan tavoitteena on harrastaa liikuntaa säännöllisesti, sillä säännöllinen liikunnan harrastaminen saa aikaan toivottuja terveysvaikutuksia (Kari 2016, 93). Terveyden korostajalle tärkeää on myös liikunnan monipuolisuus, sillä niin elimistö kuormittuu sopivalla tavalla ja liikuntaa voidaan pitää terveellisenä ilman pelkoa ylikuormittumisesta (Kari 2016, 93).

Terveyden korostajalla on myönteinen suhde omaan vartaloon ja sen liikuttamiseen. Hän on innokas liikkuja ja liikunta on hänelle omaehtoista sekä kuuluu nyt ja tulevaisuudessa osaksi hänen arkeaan. Terveyden korostajalla liikuntaan motivoitumista helpottaa liikunnallisten ja kuntoon liittyvien tavoitteiden asettaminen ja kun huomaa kuntonsa parantuneen. Liikuntamuodoikseen hän valitsee lajeja, joita voi harrastaa helposti joko yksin tai yhdessä ystävän kanssa, kuten kävely- ja juoksulenkkeilyä, uintia, kuntosalia ja ryhmäliikuntaa. (Kari 2016, 97- 98.)

Terveyden korostaja -liikkujatyypissä viittaisi olevan yhdenmukaisuutta muiden liikkujatyypien kanssa. Karin (2016, 97) mukaan Terveyden korostaja -liikkujatyypissä voi olla samankaltaisuutta ainakin Uurastaja-liikkujatyypin kanssa, sillä myös Terveyden korostaja nauttii liikunnasta suorituksena ja tehtynä työnä. Hän ei kuitenkaan suhtaudu liikuntaan yhtä vakavasti kuin Uurastaja. Yhteneväisyyttä Uurastajan kanssa on myös siinä mielessä, että Terveyden korostaja jaksaa lähteä uurastamaan liikunnan pariin silloinkin, kun sohvalla makaaminen houkuttelisi. (Kari 2016, 93).

Terveyden korostajalla voi olla yhteneväisyyksiä myös Kilpailijan, Elämysliikkujan sekä Tuottajan kanssa. Kari (2016, 97) kertoo, että Terveyden korostaja voi asettaa Kilpailija-liikkujatyypin tavoin itselleen tavoitteita, joihin hän pyrkii pääsemään systemaattisen harjoittelun avulla. Terveyden korostaja kuitenkin eroaa Kilpailijasta siinä, että hänen ei liiku menestymisen vaan kuntoilun vuoksi. Lisäksi liikuntaan liittyvät vertailu- ja kilpailutilanteet ovat vahvistaneet Terveyden korostajan suhdetta liikuntaan, aivan kuten on Kilpailija-liikkujatyypinkin kohdalla. Samankaltaisuutta löytyy myös Elämysliikkujan kanssa, sillä Terveyden korostaja nauttii liikunnan kokemuksellisuudesta. Erona on kuitenkin se, että Terveyden korostaja suhtautuu liikuntaa tavoitteellisemmin kuin Elämysliikkuja ja tavoitteena on ennen kaikkea vaikuttaa liikunnan avulla omaan kuntoon ja terveyteen. (Kari 2016, 97.) Tuottaja-liikkujatyypistä Terveyden korostaja muistuttaa siinä, että hän voi esimerkiksi kannustaa läheisiään liikkumaan pyrkien vaikuttamaan heidän liikuntatottumuksiin (Kari 2016, 96).

2.2.7 Liikunnan suurkuluttaja

Liikunnan suurkuluttaja -liikkujatyypin on intohimoinen liikkuja. Kari (2016, 105) toteaa, että liikkujana Liikunnan suurkuluttaja on elämäntapaliikkuja. Hänellä on suuri sisäinen halu liikkua ja liikuttaa itseään. Liikunnan suurkuluttajalle onkin välttämätöntä, että hän pääsee liikkumaan. (Kari 2016, 105.) Hänelle liikkumattomuus on tuskaista, aiheuttaen fyysisiä ja psyykkisiä vieroitusoireita (Kari 2016, 99).

Liikunnan harrastamisessa Liikunnan suurkuluttajaa innostavat niin taidolliset kuin fyysiset haasteet sekä oman fyysisen suorituskyvyn haastaminen ääri rajoille (Kari 2016, 99). Liikunnan suurkuluttaja on valmis myös heittäytymään minkä tahansa lajin pariin. Voikin sanoa, että hän innostuu kaikesta liikunnasta, niin ohjatusta kuin omatoimisesti harrastettavasta liikunnasta. Liikunta merkitsee Liikunnan suurkuluttajalle elämyksellistä ja hauskaa ajanviettotapaa sekä flow-tilan kokemista niin pelitilanteissa kuin muussakin fyysisessä rasituksessa. (Kari 2016, 100.) Myös suuri oppimis- ja kokeilunhalu kuvastavat Liikunnan suurkuluttajan suhtautumista liikuntaan. (Kari 2016, 99, 105.) Liikunta on Liikunnan suurkuluttajalle keino itsensä toteuttamiseen ja itseilmaisuuksiin sekä menetelmä säädellä omaa mielentilaa (Kari 2016, 102).

Liikunnan suurkuluttaja -liikkujatyypillä näyttäisi olevan piirteitä muista liikkujatyypeistä. Kari (2016, 104) toteaa Liikunnan suurkuluttaja -liikkujatyypin kiinnittyvän liikuntaan monin eri tavoin, esimerkiksi liikuntaa kuluttamalla, tuottamalla ja seuraamalla. Liikunnan suurkuluttaminen näkyy hänen elämässä monien eri liikuntalajien tai -muotojen harrastamisen kautta. (Kari 2016, 100, 104.) Liikunta näyttäytyykin Liikunnan suurkuluttaja -liikkujatyypille elämäntapana, jossa liikunta on keskeisellä paikalla hänen elämässään (Kari 2016, 105).

3 LIIKUNTAMOTIVAATIO JA -MOTIIVIT

3.1 Motiivien merkitys motivaatiossa

Motiivi nähdään toimintaa ohjaavana voimana ja psyykkisenä syynä. Sen avulla yksilö suuntaa energiansa kohti tiettyä päämäärää. *Motiivi* ilmenee haluna, toiminnan välittömänä syynä, yllykkeenä tai tarpeena. Se voi syntyä nopeasti ja myös kadota heti tavoitteeseen pääsemisen jälkeen. Motiivi voi myös ohjata toimintaa kauan. Motivaatio taas nähdään sisäisenä kokonaistilana, johon voi liittyä monia motiiveja. (Vilkko-Riihelä 1999, 446–447.) Motivaatio vaikuttaa kahdella eri tavalla ihmisen käyttäytymiseen. Se toimii energian antajana saaden ihmisen toimimaan tietyn tasoiselle innokkuudella. Motivaatio myös suuntaa ihmisen käyttäytymistä asetettujen tavoitteiden suuntaan. (Liukkonen & Jaakkola 2013.) Lisäksi se auttaa ylläpitämään käyttäytymistä (Wann 1997, 159).

Liikunnassa motivaatio vaikuttaa liikunnan intensiteettiin (yritetään kovasti), kärsivällisyyteen toiminnassa (sitoudutaan toimintaan), tehtävien valitsemiseen (valitaan haastavia tehtäviä) ja suorittamisen laatuun (tehdään huolellisesti) (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007; Liukkonen & Jaakkola 2017). Motivaatiota tarkastellessa peruskysymykseksi nousee miksi. Miksi yksilö osallistuu tiettyyn toimintaan? Miksi jotkut ovat liikkuvat innokkaasti liikuntaa mahdollistavissa tilanteissa ja jotkut taas eivät? (Liukkonen & Jaakkola 2017.) Liikkumiseen liittyvät motiivit voivat liittyä hyvinvointiin, sosiaalisuuteen, kilpailuun, rauhoittumiseen tai ulkoisiin motiiveihin, kuten liikunta laihduttaa (Rautaräe & Salo 2012).

Motivaatio voidaan jakaa *sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon*. Sisäiset motiivit ovat sisäisesti syntyneitä ja liittyvät yksilön kiinnostukseen ja tehtävästä nauttimiseen. Yksilö, joka harrastaa jotakin lajia, koska pitää siitä, on sisäisesti motivoitunut. (Wann 1997, 159.) Vilkko-Riihelän (1999, 450) mukaan sisäisesti motivoitunut ihminen toimii omaehtoisesti ja tekee jotakin asiaa itsensä vuoksi, eivätkä ulkoiset palkinnot ohjaa hänen toimintaan. Kun tehtävä tapahtuu palkkion toivossa, muuttuu motivaatio ulkosyntyiseksi. (Vilkko-Riihelä 1999, 450.) Toiminnan motiiveina voivat olla tällöin myös pakotteet ja rangaistukset (Liukkonen &

Jaakkola 2017). Liikuntamotivaatioon liittyy myös muutamia keskeisiä teorioita. Näitä ovat itsemääräämisteoria (Deci & Ryan 1985) ja tavoiteorientaatio (Nicholls 1989).

3.2 Itsemääräämisteoria

Motivaatiotutkimuksen yksi eniten käytetyistä lähestymistavoista on Decin ja Ryanin (1985) itsemääräämisteoria, joka liittyy läheisesti sisäiseen motivaatioon (Soini 2006, 22). Teorian perustana on oletamus, että yksilöt ovat luonnostaan aktiivisia, motivoituvia ja itseään ohjaavia (Deci & Ryan 1985; Vasalampi 2017). Itsemääräämisteoriassa otetaan huomioon niin sosiaaliset, kuten tilanteen motivaatioilmasto, että kognitiiviset tekijät (Deci & Ryan 1985.), jotka liittyvät ihmisen perustarpeisiin. Nämä tarpeet ovat koettu autonomia, koettu pätevyys sekä koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Jos nämä tarpeet tyydyttyvät liikuntaa harrastettaessa, ihmisen motivaatio kehittyy positiiviseksi ja ihminen kokee liikunnan harrastamisen sisäisesti motivoivaksi. Nämä kokemukset ovat kuitenkin hyvin yksilöllisiä ja voi olla, että sama asia tyydyttää toisen ja taas estää toisen perustarpeiden tyydyttymistä. (Liukkonen & Jaakkola 2013.)

Itsemääräämisteorian tärkeimmässä roolissa on koettu autonomia, sillä sen määrä ratkaisee muotoutuuko motivaatio sisäiseksi vai ulkoiseksi. Koettu autonomia tarkoittaa yksilön mahdollisuutta vaikuttaa omaan toimintaansa ja sen säätelyyn. Koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus taas tarkoittaa sitä miten yksilö kokee kuuluvansa ryhmään, millainen on hänen turvallisuuden sekä hyväksytyksi tuleminen tunne ryhmässä toimittaessa. Koettu pätevyys puolestaan tarkoittaa yksilön kokemusta omista kyvyistään. (Deci & Ryan 1985.) Liukkonen ja Jaakkolan (2017) mukaan koettu fyysinen pätevyys liittyy yksilön kokemukseen omista fyysisistä ominaisuuksistaan, kuten kunnosta, kehosta tai liikunnallista taidoista. Koettu fyysinen pätevyys on merkittävässä roolissa fyysisesti aktiivisen elämäntavan omaksumisessa. (Liukkonen & Jaakkola 2017.)

Itsemääräämisteoriaan liittyy lisäksi motivaatiojatkumo, jossa motivaatioasteen toisessa päässä on amotivaatio, eli motivaation täydellinen puuttuminen, ja toisessa päässä on sisäinen motivaatio. Näiden kahden motivaatioasteen välissä on neljä ulkoisen motivaation tasoa:

ulkoinen motivaatio, pakotettu säätely, tunnistettu säätely ja integroitu säätely. Positiiviset liikuntakokemukset auttavat parhaiten liikuntamotivaation muotoutumisessa sisäiseksi. (Liukkonen & Jaakkola 2013.)

3.3 Tavoiteorientaatio

Motivaatiotutkimuksen toinen lähestymistapa on tavoiteorientaatio (Nicholls 1989), jossa pätevyuden osoittamisen nähdään olevan ihmisen toimintaa, kuten liikunnan harrastamista, ohjaava motiivi. Pätevyyttä voidaan osoittaa suoritusilanteissa teorian mukaan joko tehtävä- tai minäsuuntautuneesti. (Liukkonen & Jaakkola 2013.) Nämä kaksi erilaista tapaa eivät kuitenkaan sulje toisiaan pois, vaan yksilöissä voi olla piirteitä niin tehtävä- kuin minäorientaatiosta. (Liukkonen ym. 2007)

Tehtäväsuuntautuneella yksilöllä koetun pätevyuden tunteet syntyvät yrittämisen ja kehittymisen avulla (Liukkonen & Jaakkola 2013). Pätevyuden kokeminen ei riipu tehtäväorientoituneella ulkoisista tekijöistä, kuten toisten suorituksista, vaan omien taitojen kehittyminen ja yrittäminen riittävät kyvykkyyden kriteereiksi. Tällöin myös heikommat liikunnalliset taidot omaavat yksilöt voivat kokea onnistumisen elämyksiä. (Liukkonen ym. 2007.)

Minäsuuntautunut yksilö taas keskittyy oman toiminnan vertaamiseen suhteessa muiden suorituksiin. Koettu pätevyys syntyy tällöin kilpailullisista elementeistä ja toisten voittamisesta (Liukkonen & Jaakkola 2013). Koettu pätevyys voi syntyä myös tilanteissa, joissa yksilö pystyy saavuttamaan hyvän lopputuloksen normatiivisen vertailun mukaan tai suoriutumaan tehtävästä vähemmällä yrittämisellä muihin verrattuna. Onnistumisen kokemukset eivät välttämättä tule kovan yrityksen mukana, koska pätevyuden kokemusten takana ovat kilpailulliset elementit eivätkä ne ole tällöin omassa hallinnassa. (Liukkonen ym. 2007.)

4 FYYSINEN AKTIIVISUUS

Fyysinen aktiivisuus käsittää kaiken lihaksien tahdonalaisen ja energiankulutusta lisäävän toiminnan (Bouchart ym. 2012; Bouchart & Shephard 1994; Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008; Vuori 2005b). Vuoren (2005b) mukaan fyysiseen aktiivisuuteen kuuluu ihmisen elimistön fyysiset ja fysiologiset tapahtumat, mutta siihen ei sisälly odotuksia tai mielipiteitä toiminnan syistä tai esimerkiksi psyykkisistä vaikutuksista tai sosiaalisista seurauksista. Fyysinen aktiivisuus voidaan edelleen määritellä sen ilmenemismuodon mukaan erilaisiin aktiivisuuden muotoihin kuten vapaa-ajalla tapahtuvaan liikuntaan, liikunnalliseen harjoitteluun, urheiluun, siirtymiseen paikasta toiseen, arjen askareisiin tai työn fyysisiin kuormituksiin (Bauman 2012; Bouchart ym. 2012). Lyhykäisyydessään fyysinen aktiivisuus koostuu työn, hyötyliikunnan eli arkiaskareiden ja vapaa-ajan harrastusten sisältämästä aktiivisuudesta (Telama, Hirvensalo & Yang 2014). Fyysistä aktiivisuutta parhaimmillaan on aktiivinen liikunnan harrastaminen sekä urheileminen (Bauman 2012).

Fogelholmin (2011b) mukaan fyysinen aktiivisuus voidaan jakaa työhön, vapaa-ajan perusaktiivisuuteen ja liikuntaan. Ihmisen päivittäisestä energiantarpeesta 15–30 % rakentuu fyysisestä aktiivisuudesta. Tällöin energiankulutus koostuu pääasiallisesti työstä ja vapaa-ajan perusaktiivisuudesta. (Fogelhom 2011b, 20.) Yksi tapa luokitella fyysinen aktiivisuus on jakaa se perusaktiivisuuden lisäksi terveyttä edistävään aktiivisuuteen. Perusaktiivisuus kattaa päivittäisen elämän kevyet toiminnot kuten hitaan kävelyn ja kevyiden esineiden nostelun. Vasta perusaktiivisuus lisättynä terveyttä edistävään liikuntaan, kuten ripeään kävelyyn, tanssiin ja kuntosalityöskentelyyn tuottavat terveyshyötyjä. Fyysisesti inaktiiviset henkilöt tekevät vain perusaktiivisuuteen kuuluvia toimintoja. (Vuori 2008.) Heidän fyysinen aktiivisuus on niin vähäistä, että se ei riitä säilyttämään elimistön rakenteita tai toimintoja niiden normaaleja tehtäviä edellyttävällä tasolla (Vuori 2005b). Vuori (2002, 15) toteaa, että elimistön rakenteille ja toiminnoille on välttämätöntä tietty määrä fyysistä aktiivisuutta. Myös LaMonten ja Blair (2012) toteavat liikkumattomuuden olevan luonnotonta ihmiselle johtaen ihmiselle epäedullisiin muutoksiin anatomisissa, fyysisissä ja biokemiallisissa rakenteissa.

Tämän seurauksena fyysisesti inaktiivinen henkilö tarjoaa elimistölle liian heikkoja tai harvoin toistuvia lihassupistuksia turvatakseen lihasten uusiutumisen ja säilyttääkseen lihasten voiman ja kestävyuden. Lisäksi liian vähäinen fyysinen aktiivisuus ei kuormita aineenvaihduntaa riittävästi, jotta hiilihydraatti- ja rasva-aineenvaihdunta pysyisi terveyttä ja toimintakykyä ylläpitävällä tasolla. Tämän vuoksi on toimintakyvyn ja terveyden ylläpitämiseksi tärkeää välttää fyysistä inaktiivisuutta, kuten pitkään kestävä istumista. Fyysistä inaktiivisuutta pidetään fyysisen aktiivisuuden vastakohtana. Se merkitsee eri henkilöille sekä elimistön eri osille eriasteista fyysistä inaktiivisuutta. (Vuori 2005b.)

Fyysisen aktiivisuuden olennaisena osana voidaan pitää liikuntaa. Vuori (2005b) toteaa, että liikunta kuuluu fyysisen aktiivisuuden kokonaisuuteen ja pitää sisällään hermoston ohjaamaa ja omaan tahtoon perustuvaa lihasten toimintaa sekä kasvattaa energiankulutusta. Sen avulla tähdätään ennalta harkittujen tavoitteiden saavuttamiseen ja niitä edistäviin liikesuorituksiin sekä toiminnan kautta saataviin elämyksiin. (Vuori 2005b; Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008.) Liikunnan päämääränä voi olla fyysisen kunnon ja terveyden edistäminen. Lisäksi liikunnalla voidaan tavoitella elämyksiä, kokemuksia sekä niihin liittyviä vaikutuksia sekä palvella erilaisten tehtävien suorittamisessa. Edellä esitettyjen perusteiden mukaisesti liikunta voidaan luokitella esimerkiksi terveys-, kunto-, harraste-, virkistys- tai hyötyliikuntaan. (Vuori 2005b.)

4.1 Fyysisen aktiivisuuden vaikutukset kouluikäisillä

Kouluikäisten fyysisestä aktiivisuudesta sekä siitä, miten se vaikuttaa terveyteen ja hyvinvointiin on olemassa vähemmän tutkimuksiin perustuvaa tietoa kuin aikuisten kohdalla. Kuitenkin fyysisen aktiivisuuden vaikutukset lasten ja nuorten terveyteen ja hyvinvointiin nähdään olevan moninaiset (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008). Fogelholmin (2011a) mukaan fyysinen aktiivisuus ja sen energiankulutusta lisäävä toiminta vaikuttaa lasten ja nuorten terveyteen myönteisesti kehittäen motorisia taitoja ja liikehallintaa, luuston vahvuutta, rasva- ja sokeriaineenvaihduntaa sekä psykososiaalista terveyttä. Liikunta ja energiankulutus vaikuttavat hermostoon, lihaksiin ja luihin, hengitys- ja verenkiertoelimistöön sekä kehon koostumukseen. Nämä taas vaikuttavat terveyteen. Esimerkiksi hermoston, lihasten ja luiden kunto vaikuttaa motorisiin taitoihin ja liikehallintaan sekä

luuston vahvuuteen. Hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto vaikuttaa rasva- ja sokeriaineenvaihduntaan. Kehon koostumus taas vaikuttaa rasva- ja sokeriaineenvaihduntaan sekä psykososiaaliseen terveyteen. (Fogelholm 2011a.)

Fyysinen aktiivisuus voi vaikuttaa suotuisasti joko suoraan tai epäsuorasti lasten ja nuorten fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen kasvuun ja kehitykseen sekä terveyteen (Laakso, Nupponen & Telama 2007; Vuori 2005a). Vuoren (2005a) mukaan liikunnan avulla voidaan esimerkiksi parantaa sen hetkistä terveyttä ja hyvinvointia, jolloin liikuntaa voidaan pitää terveyttä lisäävänä. Liikunnan terveyttä lisäävää vaikutusta on kuitenkin vaikea todentaa, koska lapset ja nuoret ovat yleisesti ottaen terveitä ja heillä ilmenee harvoin elintavoista johtuvia pitkäaikaisairauksia tai poikkeavuuksia tulevia sairauksia mittaavissa suureissa. Lihavuus on poikkeus tästä, sillä se on yleistynyt selvästi lasten ja nuorten keskuudessa ja vaikuttaa sen hetkiseen ja tulevaan terveyteen sitä huonontavasti. Liikunta taas nähdään keinona vaikuttaa lihavuuteen. (Vuori 2005a.)

Liikunta myös edistää terveyttä silloin, kun vahvistetaan elinikäisen liikunnan edellytyksiä ja muita terveelliseen elämäntapaan kuuluvien tottumusten omaksumista. Se myös suojelee terveyttä, sillä se vähentää altistumista sellaisille tekijöille, jotka vaarantavat tai vahingoittavat sen hetkistä tai tulevaa terveyttä. (Vuori 2005a.) Liikunnalla voidaankin ajatella olevan pitkäaikaissairauksilta suojeleva vaikutus niin oman itsenäisen vaikutuksensa seurauksena kuin painonhallinnan kannalta, sillä esimerkiksi ylipainon lapsena on havaittu lisäävän sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöitä (Fogelholm 2011a). Liikunnan terveyttä edistävä ja suojeleva merkitys vaatii kuitenkin liikunnan toteutumista edullisilla tavoilla ja edullisissa olosuhteissa, mitkä toteutuvat ihanteellisella tasolla melko harvoin. Liikunnan avulla voidaan parhaassa tapauksessa vaikuttaa myönteisesti lasten ja nuorten psyykkiseen ja sosiaaliseen kehitykseen sekä joihinkin elintapoihin, kuten tupakointiin. (Vuori 2005a.)

Vuoren (2005a) mukaan liikunnalla nähdään edellä mainittujen lisäksi olevan sairauksia ehkäisevä ulottuvuus. Tämä tulee kyseeseen silloin, kun pyrkimyksenä on vähentää sellaisten tekijöiden ilmenemistä tai astetta, joiden seurauksena sairastumisen vaara tulevaisuudessa lisääntyy. Näitä tekijöitä ovat esimerkiksi korkea kehon rasvamäärä, veren kolesteroli ja verenpaine sekä epäedullinen sokeriaineenvaihdunta. (Vuori 2005a.) Edellä todetut ovat suurimpia tekijöitä pitkäaikaissairauksien synnyssä, joten liikunnan sairauksia

ennaltaehkäisevää ulottuvuutta voidaan pitää erityisessä arvossa myös lasten ja nuorten kohdalla, vaikka Fogelholm (2011a) toteaaakin pitkäaikaissairauksien olevan lasten ja nuorten keskuudessa harvinaisia. Tutkimusten perusteella on kuitenkin viitteitä siitä, että aikuisilla huomatu liikunnan tuottamat terveysvaikutukset pitkäaikaissairauksien riskitekijöihin huomataan myös lapsilla ja nuorilla, mutta ei yhtä selkeästi. (Fogelholm 2011a.)

Myöskään Laakson ym. (2007) mukaan liikunnalla ei näyttäisi olevan kouluiässä, muutamia kasvuiässä tavattuja sairauksia tai elimistön toimintahäiriöitä lukuun ottamatta, yhtä selkeitä yhteyksiä tauteihin kuin aikuisiässä. Tästä huolimatta voivat esimerkiksi sydän- ja verisuonisairaudet alkaa kehittyä jo lapsuudessa. (Laakso ym. 2007.) Esimerkiksi Andersenin, Frobergin, Kristensenin ja Møllerin (2007) mukaan tutkimuksissa on osoitettu, että sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijät kasautuvat lasten normaalissa populaatiossa. Tämän kasautumisen katsotaan olevan voimakkaasti yhteydessä vähäiseen fyysiseen aktiivisuuteen. Euroopassa 15 % 9–vuotiaista lapsista on todettu sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksien riskitekijöiden kasautumista. Suurimmalla osalla lihavista ja ylipainoisista lapsista on riskitekijöiden kasautumista, mutta näitä riskitekijöitä on havaittu myös monilla laihoilla ja inaktiivisilla lapsilla, jotka voivat tulla ylipainoisiksi myöhemmin insuliiniresistenssin vuoksi. (Andersen ym. 2007.)

Fyysisen terveyden lisäksi liikunnalla on vaikutusta myös sosiaalisen terveyden kannalta. Liikunta ja urheilu tarjoavat lapsille ja nuorille tärkeän sosiaalisen kasvun ympäristön (Laakso ym. 2007; Telama & Polvi 2014). Se toimii hyvänä alustana ystävyys-suhteiden luomisessa, opettaa yhteistyötaitoja ja toisen huomioonottamista (Laakso ym. 2007). Tutkimuksissa on todettu, että omatoimiseen tai organisoituun liikuntaan osallistuvat nuoret ovat inaktiivisia nuoria auttavaisempia ja vähemmän itsekkäitä auttamisen suhteen. Liikunta ja urheilu tarjoavatkin hyvän ympäristön sosiaalisen käyttäytymisen muokkaamiseen (Telama & Polvi 2014) sekä tunne- ja ihmissuhdetaitojen kehittämiseen (Kokkonen & Klemola 2013). Liikunnan avulla on Kokkonen ja Klemolan (2013) mukaan onnistuttu auttamiskäyttäytymisen lisäksi kehittämään lasten ja nuorten vastuuntuntoisuutta, moraalista ajattelukykyä ja käyttäytymistä sekä niin kutsuttuja elämäntaitoja.

Edellisten ohella liikunnalla on vaikutusta myös psyykkiseen terveyteen. Ojasen ja Liukkosen (2017) mukaan kehon liikuttaminen liikuttaa myös mieltä ja aikaansaa yksilölle jotakin

sellaista hyvää, joka vaikuttaa hänen elämäänsä myönteisesti. Rychtecký (2007) toteaa liikunnalla olevan välittömiä positiivisia psyykkisiä vaikutuksia, kuten mielialan parantuminen sekä stressin ja jännityksen vähentyminen. Fyysinen aktiivisuus vähentää lisäksi ahdistusta ja auttaa reagoimaan paremmin eri stressiärsykkeisiin. (Rychtecký 2007.) Myös Laakson ym. (2007) mukaan liikunta tarjoaa kasvuiässä oleville ensiarvoisen tärkeän psyykkisen kasvun ympäristön. Liikunnan avulla lapsi ja nuori saa kokemuksia oman kehon toiminnasta ja suorituskyvystä. Nämä kokemukset ovat tärkeitä itsetuntemuksen ja minäkuvan kehittymiselle. Erityisesti liikunnasta saadut pätevyyden kokemukset ovat tärkeitä itsearvostuksen kannalta. (Laakso ym. 2007.)

Liikunnasta saaduissa pätevyyden kokemuksissa on havaittu eroavaisuuksia fyysisesti aktiivisten ja inaktiivisten nuorten välillä. Rychteckýn (2007) mukaan fyysisesti aktiiviset ja parempi kuntoiset nuoret arvioivat fyysisen pätevyytensä positiivisemmin kuin fyysisesti inaktiiviset yksilöt. Etenkin 15–vuotiaat tytöt, jotka ovat sitoutuneesti mukana fyysisissä aktiviteeteissa, ovat inaktiivisia tyttöjä huomattavasti itsevarmempia lähes kaikissa mitatuissa pätevyyden osa-alueissa. Näyttäisi siltä, että fyysinen aktiivisuus vaikuttaa myönteisesti kehonkuvaan, sillä yksilöt, jotka liikkuvat säännöllisesti, ovat yleisesti tyytyväisempiä kehoonsa. (Rychtecký 2007.)

Fyysisen aktiivisuuden vaikutuksissa on huomioitava, se että kouluikäisten fyysisen aktiivisuuden tulee olla säännöllistä. Heinosen ym. (2008) mukaan säännöllinen fyysinen aktiivisuus on edellytyksenä kouluikäisten terveelle kasvulle ja kehitykselle sekä hyvinvoinnille. Kouluikäinen tarvitsee joka päivä fyysistä aktiivisuutta. (Heinonen ym. 2008, 18.) Säännöllinen fyysinen aktiivisuus edistää lisäksi yleisesti ottaen lasten ja nuorten terveyttä ja kuntoa. Fyysisesti aktiivisilla lapsilla ja nuorilla on parempi sydän- ja verenkiertoelimistön kunto ja vahvemmat lihakset verrattaessa vähän liikkuviin, inaktiivisiin, lapsiin ja nuoriin. Lisäksi on todistettavasti löydetty muita terveyshyötyjä, kuten alempi kehon rasvapitoisuus, vahvempi luusto, vähentyneet ahdistus- ja masennusoireet sekä pienempi riski sairastua sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksiin. (U.S. Department of Health and Human Services 2008; U.S. Department of Health and Human Services 2012; World Health Organization 2010.) Säännöllisellä fyysisellä aktiivisuudella on merkitystä myös lihasten toiminnan kannalta, sillä Greenin (2007) mukaan luurankolihasilla on keskeinen rooli sekä erilaisten tautitilojen ennaltaehkäisemisessä että hoidossa. Lihaksia on haastettava

säännöllisesti ja jatkuvasti tai ne menettävät kykynsä toimia optimaalisesti. Inaktiiviset liikkumattomat lihakset vaikuttavat myös muihin kudoksiin ja järjestelmiin heikentämällä niiden toiminnallista potentiaalia ja altistamalla ne sairauksille. (Green 2007.)

4.2 Kouluikäisen fyysisen aktiivisuuden merkitys aikuisiällä

Kansanterveyden osalta tärkeä huomio on, että kouluikäisten lasten ja nuorten liikunnan harrastaminen parantaa aikuisiällä harrastetun liikunnan todennäköisyyttä ja sillä tavoin vaikuttaa myös aikuisiän terveyteen (Laakso ym. 2007; Fogelholm 2011a). Fogelholm (2011a) on kuvannut Terveysliikunta kirjassa kouluikäisten liikunnan yhteyksiä aikuisiän liikuntaan ja terveyteen. Tässä yhteenvedossa todetaan, että lapsena ja nuorena harrastettu liikunta vaikuttaa motorisiin taitoihin, lajitaitoihin sekä liikuntamyönteisyyteen. Liikunta kouluikäisessä on yhteyksissä myös terveyteen ja kuntoon lapsena vaikuttaen psykososiaaliseen hyvinvointiin, painonhallintaan, hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoon sekä luuston vahvuuteen. Kouluikäisen luuston vahvuus ja painonhallinta ovat taas yhteydessä terveyteen ja kuntoon aikuisiällä parantaen aikuisen psykososiaalista hyvinvointia, painonhallintaa, hengitys- ja verenkiertoelimistön sekä tuki- ja liikuntaelimestön kuntoa. Lisäksi motoristen taitojen ja lajitaitojen kehittyminen, liikunta-myönteisyys, hyvä kunto sekä painonhallinta ovat yhteydessä liikuntaan aikuisiällä. (Fogelholm 2011a.)

Tammelin ja Telama (2008) ovat kuvanneet yleisimmät polut, joiden avulla lapsuus ja nuoruusiällä harrastettu liikunta vaikuttaa oletetusti terveyteen myös aikuisiällä. Polut 1-5 ovat seuraavanlaiset: Liikunta kouluikäisessä ennustaa liikuntaa aikuisena, Liikunta kouluikäisessä edistää terveyttä kouluikäisessä, Terveys kouluikäisessä ennustaa terveyttä aikuisiällä, Terveys kouluikäisessä vaikuttaa liikunta-aktiivisuuteen aikuisena ja Liikunta aikuisena vaikuttaa terveyteen aikuisena. Näiden lisäksi taustalla vaikuttaa jatkuvasti ympäristö ja perimä. Perimällä on vaikutusta sekä fyysiseen aktiivisuuteen, kuntoon ja terveyteen että liikunnan aiheuttamiin yksilöllisiin terveysvaikutuksiin. (Tammelin & Telama 2008.)

Vuoren (2005a) mukaan liikunnan on jatkuttava lapsuudesta aikuisuuteen ja oltava säännöllistä, jotta liikunnalla olisi vaikutusta terveyteen esimerkiksi sairauksien ehkäisemisessä. Jos liikunnan lopettaminen tapahtuu jo 20-vuotiaana, ei se ehkäise

myöhemmän keski-ikänsä sairauksia. Lisäksi mitä vanhemmalle iälle liikuntaa harrastetaan nuoruudessa, sitä paremmalla todennäköisyydellä liikuntaa harrastetaan myös aikuisena. Kriittisin vaihe onkin saada nuori jatkamaan liikuntaa koko murrosikänsä ajan. (Fogelholm 2011a.) Yksi merkityksellinen tekijä liikunnan jatkumisen kannalta murrosikässä on se, miten nuori kiinnittyy liikuntaan jo varhaislapsuudessa. Esimerkiksi Telama ym. (2014) ovat todenneet fyysisesti aktiivisen elämäntavan alkavan rakentua jo varhaisessa vaiheessa lapsuusvuosina. Tutkimukset ovat muun muassa osoittaneet, että koulumatkansa jalan tai pyörällä taittavat lapset ovat fyysisesti aktiivisempia aikuisiässä. (Telama ym. 2014.)

4.3 Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisillä

Fyysisen aktiivisuuden suosituksen taustalla on huoli kouluikäisten vähentyneestä päivittäisestä liikunnan määrästä. Viimeisten vuosikymmenten aikana maailma on muuttunut istuvammaksi arkiliikunnan vähentyessä. Lapset ja nuoret istuvat yhä enemmän ja kuluttavat aikaansa paljon viihdemedian, kuten television ja tietokoneruudun, äärellä. Heidän päiviinsä ei kuulu enää automaattisesti fyysistä aktiivisuutta samaan tapaan kuin aikaisemmin. Tähän vaikuttaa esimerkiksi se, että lapset ja nuoret eivät kulje nykyisin niin usein koulumatkojaan ja muita siirtymisiä paikasta toiseen kävellen tai pyörällä. Fyysisen aktiivisuuden väheneminen lasten ja nuorten arjessa on vaikuttanut ylipainon lisääntymiseen ja fyysisen kunnan heikentymiseen lasten ja nuorten keskuudessa. Nämä huolenaiheet uhkaavat tulevien työikäisten aikuisten terveyttä, hyvinvointia sekä työ- ja toimintakykyä tulevaisuudessa. (Tammelin 2008.)

Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille on Nuori Suomi ry:n lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmän vuonna 2008 laatima fyysisen aktiivisuuden yleissuositus. Se on suunnattu kaikille 7–18-vuotiaille, niin urheilua harrastaville kuin erityistukea tarvitseville, kouluikäisille ja ottaen huomioon terveysliikunnan näkökulman. Tämä suositus perustuu niin asiantuntijoiden mielipiteeseen kuin tieteellisistä tutkimuksista saatuihin tietoihin liikunnan vaikutuksista lasten ja nuorten hyvinvointiin ja terveyteen. Lyhykäisytyksessään suosituksessa todetaan, että kouluikäisten 7–18-vuotiaiden tulisi liikkua vähintään 1–2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikätasolle sopivalla tavalla. (Heinonen ym. 2008.) Myös monien kansainvälisten suositusten mukaan kouluikäisille sopiva fyysisen aktiivisuuden suositus on

vähintään 60 minuuttia päivässä (esim. Strong ym. 2005; U.S. Department of Health and Human Services 2008; Ridgers, Stratton & Fairclough 2006). Maailman terveysjärjestö (WHO) määrittää liikuntasuosituksessaan saman 60 minuuttia päivässä liikkumisen vähimmäismäärän lisäksi sen, että lasten ja nuorten tulisi harrastaa rasittavaa liikuntaa vähintään kolme kertaa viikossa (World Health Organization 2010).

Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmän fyysisen aktiivisuuden suosituksessa kouluikäisille otetaan kantaa myös liian pitkään kestäväan istumiseen. Heinosen ym. (2008, 18) mukaan kouluikäisten tulisi välttää yli kaksi tuntia kestäviä istumisjaksoja ja ruutuaikaa viihdemedian ääressä saisi olla enintään kaksi tuntia päivässä. Tutkimuksissa on osoitettu, että ruutuaikaa vähentämällä saadaan lisätyksi fyysistä aktiivisuutta (Buchanan ym. 2016). Valitettavaa on, että usealla lapsella ja nuorella päivittäistä ruutuaikaa kertyy runsaasti suosituksia enemmän ja määrä lisääntyy iän myötä (Aira ym. 2012, 46.) Onkin ilmeistä, että ruutuajan suuri määrä vaikuttaa jo itsessään riittävän fyysisen aktiivisuuden toteutumiseen. Tammelinin ym. (2013, 68) mukaan ruutuaikaa enintään kaksi tuntia päivässä viihdemedian ääressä voidaan pitää haastavana tavoitteena kouluikäisten keskuudessa, sillä tämä suositus ylitetään kouluikäisillä reippaasti.

Tarkasteltaessa tarkemmin fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaista vähimmäismäärää eri ikäkausina, saamme huomata, että liikunnan suositeltu määrä lapsuusiässä on suurempi kuin nuoruusiän suositukset. Heinosen ym. (2008) mukaan 7–12-vuotiaana fyysisen aktiivisuuden vähimmäismäärä on 1½ - 2 tuntia päivässä. Lasten olisi kuitenkin tärkeää liikkua useita tunteja päivän aikana. Tätä asiaa tukee se, että lapset oppivat parhaiten tekemällä ja kokeilemalla uusia asioita. Tämän vuoksi he tarvitsevat paljon aikaa oppiakseen uusia liikunnallisia taitoja sekä oppiakseen liikunnan avulla. Nuoruusiässä olevien, 13–18-vuotiaiden, päivittäisen fyysisen aktiivisuuden minimisuositus on määrältään hieman alhaisempi kuin lasten. Heidän tulisi liikkua päivän aikana 1 - 1½ tuntia. Kuitenkin myös nuorten olisi suositeltavaa liikkua useampia tunteja päivässä. Fyysisen aktiivisuuden suositusta kouluikäisille voidaan pitää fyysisen aktiivisuuden minimisuosituksena, jonka avulla voidaan vähentää liikkumattomuuden aiheuttamia terveyshaittoja. Optimaalisten terveyshyötyjen saavuttamiseksi lasten ja nuorten olisi kuitenkin hyvä liikkua suosituksia enemmän. (Heinonen ym. 2008.)

Fyysisen aktiivisuuden suosituksissa kouluikäisille määritellään tarkemmin myös liikunnan tehosta. Heinosen ym. (2008) mukaan lasten ja nuorten päivittäisen fyysisen aktiivisuuden tulisi sisältää runsaasti kohtuullisella teholla suoritettua reipasta liikuntaa, jolloin sydämen sykkeen tulee kohota ja hengityksen kiihtyä ainakin jonkin verran. Kohtuullisella teholla suoritettua liikuntaa voidaan kerryttää myös lyhyemmillä reippaan liikunnan jaksoilla, joiden keston tulee olla vähintään 10 minuuttia. (Heinonen ym. 2008.) Lyhytkestoiset reippaat liikunta-annokset tukevat ajatusta siitä, että koulupäivän aikana on mahdollisuus kerryttää lasten ja nuorten päivään reipasta liikuntaa esimerkiksi välituntiliikunnan avulla.

Päivittäisen fyysisen aktiivisuuden tulisi sisältää myös korkealla teholla suoritettua rasittavaa liikuntaa, jonka seurauksena tapahtuu selvää hengästymistä ja sydämen syke tehostuu huomattavasti. Lapsien kohdalla tehokkaan liikunnan jaksot toteutuvat muutamasta sekunnista muutamaan minuuttiin kestävässä intervaleissa, joihin sisältyy liikunta- ja lepojaksoiden vuorottelua. Pitkään kestäviä ja usein toistuvia korkean tehon liikuntasuorituksia ei pidä lapsilta edellyttää. Nuorten kohdalla tehokas liikunta liittyy tavallisesti omaehtoisesti tai urheiluseurassa tapahtuvien urheilulajien harrastamiseen. Nykyään nuorten arki sisältää harvoin sydämen sykettä kunnolla nostattavia tilanteita. Tämän vuoksi on tärkeää, että nuoret löytäisivät viimeistään nuoruusiässä liikuntaharrastuksen, joka sisältää riittävän tehokasta liikuntaa. (Heinonen ym. 2008.)

4.4 Kouluikäisten fyysisen aktiivisuuden nykytila Suomessa

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU-tutkimuksessa kerätään tietoa mm. 9–15-vuotiaiden liikunta-aktiivisuudesta. Ensimmäisen kerran tämä tutkimus toteutettiin vuonna 2014 WHO:n Koululaistutkimuksen yhteydessä. Itsenäisenä tutkimuksena ja toisen kerran LIITU-tutkimus toteutettiin vuoden 2016 keväällä. Vuoden 2016 tutkimuksessa otettiin kyselyn rinnalla käyttöön osalle tutkimukseen osallistuneista lantiolla pidettävä liikemittari, jonka avulla saatiin mitattua objektiivisesti paikallaan oloa ja liikkumista. (Kokko ym. 2016a.) Objektiivisesti mittareilla mitattuna lapset ja nuoret olivat paikallaan eli istuivat tai viettivät aikaansa makuulla keskimäärin 7 tuntia 44 minuuttia päivän aikana. 9-vuotiaiden kohdalla paikallaan oloa kertyi keskimäärin 6 tuntia 41 minuuttia, 11-vuotiaiden kohdalla 7

tuntia 19 minuuttia, 13-vuotiaiden kohdalla 8 tuntia ja 2 minuuttia ja 15-vuotiaiden kohdalla 8 tuntia 24 minuuttia. Pojille kertyi päivässä tyttöjä keskimäärin hiukan enemmän paikallaan oloa lukuun ottamatta 13-vuotiaiden ikäryhmää. Päivän aikana paikallaan seisomista kertyi keskimäärin 78 minuuttia. 13–15-vuotiaat nuoret seisoivat paikallaan 9–11-vuotiaita lapsia enemmän ja tytöille kertyi seisomista kaikissa ikäryhmissä poikia keskimäärin enemmän. (Husu ym. 2016.)

Vuoden 2016 LIITU-tutkimuksen objektiivisten mittausten mukaan lasten ja nuorten keskimääräinen askelmäärä päivässä oli 10 243. Nuoremmissa ikäryhmissä askeleita otettiin enemmän verrattaessa vanhempiin ikäryhmiin. Lisäksi pojat ottivat keskimäärin enemmän askeleita päivässä kuin tytöt, eroavuuden ollessa isompi nuoremmissa ikäryhmissä kuin vanhemmissa. Päivässä askeleita kertyi keskimäärin eniten 9-vuotiailla pojilla ja vähiten 15-vuotiailla tytöillä. Lisäksi tutkimuksessa selvisi liikunnan harrastamisen tehoja. Kevyellä teholla liikkumisen määrä päivässä oli 9–15-vuotiaiden kohdalla 3,5 tuntia. 9-vuotiaat liikkuvat kevyesti melkein tunnin enemmän kuin 15-vuotiaat. Nuoremmat tytöt (9–11-vuotiaat) liikkuvat kevyesti vähän enemmän kuin saman ikäryhmän pojat. Vanhemmissa ikäryhmissä (13–15-vuotiaat) sukupuolten väliset erot eivät olleet merkittäviä. Reippaalla teholla tehtyä liikuntaa kertyi 9–15-vuotiaille päivässä keskimäärin 92 minuuttia ja rasittavalla teholla tehtyä liikuntaa 14 minuuttia. Reippaan ja rasittavan liikunnan määrä väheni iän karttuessa. Lisäksi pojat liikkuvat molemmilla tehoalueilla tyttöjä keskimäärin enemmän. (Husu ym. 2016.)

Vuonna 2016 toteutetussa LIITU-tutkimuksessa 9–15-vuotiaiden itsearvioitun liikunta-aktiivisuuden tuloksissa oli huomattavissa parannusta verrattuna vuoden 2014 tuloksiin. Tuloksien mukaan lasten ja nuorten liikuntasuosituksen mukainen vähintään tunnin päivittäinen liikunta oli yleistynyt. Tutkimuksesta selvisi, että 9–15-vuotiaista 31 prosenttia saavutti suosituksen mukaisen liikunnan määrän. (Kokko ym. 2016b.) Objektiivisesti mittareilla mitattuna päästiin samankaltaisiin tuloksiin, sillä lapsista ja nuorista 34 prosenttia liikkui päivittäin reippaasti tai rasittavasti vähintään tunnin jokaisena mittauspäivänä (Husu ym. 2016). Kuitenkin suuri haaste on se, että suurin osa lapsista ja nuorista liikkuu liian vähän, sillä itsearvioituna 0-2 päivänä viikossa liikkuvia oli joka kuudes. 9- ja 11-vuotiaissa vähän liikkuvia oli kahdeksan prosenttia, 13-vuotiaissa 11 prosenttia ja 15-vuotiaissa 19

prosenttia. Lisäksi liikunnan väheneminen iän myötä on merkittävää niin tyttöjen kuin poikien kohdalla. Päivittäisen vähintään tunnin liikkuvien osuus oli 9–11-vuotiaissa noin 40 prosenttia, 13-vuotiaista 26 prosenttia ja 15-vuotiaista vain 17 prosenttia. (Kokko ym. 2016b, 11, 15.) Myös objektiivisesti mitattuna liikunta näyttäisi vähenevän iän myötä, sillä 9-vuotiaista 51 prosenttia saavutti liikuntasuosituksen, 11-vuotiaista 37 prosenttia, 13-vuotiaista 21 prosenttia ja 15-vuotiaista vain 11 prosenttia (Husu ym. 2016).

Lisäksi vuoden 2016 LIITU-tutkimuksessa selvisi, että pojat liikkuvat tyttöjä yleisimmin liikuntasuositusten mukaan, sillä suosituksen saavuttaneita poikia oli kaikissa ikäryhmissä tyttöjä enemmän niin itsearvioituna kuin objektiivisesti mitattuna (Kokko ym. 2016b; Husu ym. 2016). Itsearvioituna lähes yhtä aktiivisia pojat ja tytöt olivat 9-vuotiaana. Suositusten mukaisesti liikkuvien poikien osuus oli 9- ja 11-vuotiaiden kohdalla lähes samansuuruinen, mutta 13-vuotiaiden poikien kohdalla huomattavasti harvempi liikkui suositusten mukaan ja vielä pienempi määrä 15-vuotiaana. Tyttöjen kohdalla suositusten mukaisen päivittäisen liikunnan määrän saavuttavien määrä väheni iän myötä. Suurinta määrän putoaminen oli 11- ja 13-vuotiaana. (Kokko ym. 2016b.) Objektiivisesti mitattuna niin tyttöjen kuin poikien kohdalla liikuntasuosituksen mukainen vähintään tunnin päivittäinen liikunta väheni iän myötä. Objektiivisen mittarin mukaan 9-vuotiaista pojista suosituksen mukaisesti liikkui 65 prosenttia, 11-vuotiaista 50 prosenttia, 13-vuotiaista 32 prosenttia ja 15-vuotiaista 18 prosenttia. Vastaavasti tyttöjen kohdalla suosituksen täytti 9-vuotiaana 41 prosenttia, 11-vuotiaana 27 prosenttia, 13-vuotiaana 15 prosenttia ja 15-vuotiaana 8 prosenttia. (Husu ym. 2016.)

Vuoden 2016 LIITU-tutkimuksen mukaan vain kuusi prosenttia lapsista ja nuorista liikkui rasittavasti seitsemänä päivänä viikosta. Kuitenkin WHO:n suositusten mukaisen kolmena päivänä viikossa rasittavasti liikkuvien määrän saavutti 63 prosenttia kyselyyn vastanneista. Rasittavasti viikon jokaisena päivänä liikkuvien osuus vähenee iän myötä, sillä rasittavasti liikkuvia oli 9-vuotiaissa 13 prosenttia ja 15-vuotiaissa vain kolme prosenttia. 9-vuotiaiden kohdalla 72 prosenttia ja 15-vuotiaista 56 prosenttia liikkui WHO:n kolmena päivänä viikossa rasittavan liikunnan suositusten mukaan. (Kokko ym. 2016b.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos toteuttaa kouluterveyskyselyn eri-ikäisille koululaisille joka toinen vuosi. Kyselyn avulla saadaan monipuolista ja ensiluokkaista seurantatietoa esimerkiksi lasten ja nuorten terveydestä, hyvinvoinnista ja koulunkäynnistä. Kysely on toteutettu vuodesta 1996 lähtien aluksi vain peruskoulun yläkoululaisille. Vuonna 1999 mukaan tulivat lukiolaiset, vuonna 2008 ammatilliset oppilaitokset ja vuonna 2017 kouluterveyskyselyyn otettiin ensi kertaa mukaan alakoululaiset ja heidän vanhempansa. Vuoden 2017 kouluterveyskyselyssä saatiin vastaukset esimerkiksi kuinka suuri osa kyselyyn vastanneista liikkuu vähintään tunnin päivässä. Tuloksien mukaan 8. ja 9. luokkalaisista nuorista viikon jokaisena päivänä vähintään tunnin päivässä liikkuvia oli yhteensä 19,2 prosenttia. Poikien osalta 23 prosenttia ja tyttöjen osalta 15,6 prosenttia liikkui vähintään tunnin viikon jokaisena päivänä. Vastaava luku 4. ja 5. luokkalaisilla oli yhteensä 45,1 prosenttia. 4. ja 5. luokkalaisista pojista viikon jokaisena päivänä liikkui 50,0 prosenttia ja tytöistä 40,3 prosenttia. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017.)

5 VÄLITUNTI OSANA KOULUPÄIVÄN LIIKUNNALLISTAMISTA

Lapset ja nuoret viettävät ison osan arkipäivien valveillaoloajastaan koulussa, joten koululla on merkittävä tehtävä kouluikäisten fyysisen aktiivisuuden suositusten toteutuksessa (Asanti 2013). Peruskoulussa on keskimäärin 90 minuuttia viikossa liikunnanopetusta. Se ei kuitenkaan ole yksinään riittävää kouluikäisten liikunnaksi (Tammelin 2008). Tämän takia koulupäiviä pyritään nykyään liikunnallistamaan, mikä tarkoittaa Asannin (2013) mukaan sitä, miten oppilaiden koulupäivään saadaan lisätyksi liikkumista ja fyysistä aktiivisuutta liikuntatuntien lisäksi. Koulun liikunnallistamisessa tärkeää on pyrkiä huomioimaan koulun liikunta kokonaisuudessaan. Tammelinin (2008) mukaan koulun liikunta pitää sisällään liikuntatuntien lisäksi kaikki kouluympäristössä tapahtuvan liikunnan, kuten välitunnit, koulumatkat, iltapäiväkerhotoiminnan ja liikunnalliset tapahtumat. Välitunnit ovat liikuntatuntien lisäksi yksi yksinkertaisimmista ja luontevimmista keinoista lisätä fyysisen aktiivisuuden määrää koulupäiviin (Nykänen 2013, 3).

Suomen lain peruskouluasetus määrittelee oppitunnin kestoksi 60 minuuttia, josta 45 minuuttia on käytettävä opetukseen ja vähintään 10 minuuttia välituntiin. Välitunnit ja opetukseen käytettävä aika voidaan kuitenkin järjestää muutoin, jos se on oppilaiden iän tai kehitystason, opettavan aineen tai opetuksessa käytettävän työtapahuomioiden tai jostakin muusta syystä tarkoituksenmukaista. (Peruskouluasetus 12.10.1984/718, 23 pykälä.) Peruskouluasetus antaa koulupäivän rakennemuutoksen sekä välituntijärjestelyjen muokkaamiseen melko vapaat kädet silloin, kun sen katsotaan olevan oppilaiden kannalta hyödyllistä (Latonen & Pajunoja 2012, 16). Koulupäivän rakennemuutos voi olla tarkoituksenmukaista esimerkiksi silloin, jos välitunteja pidentämällä pyritään luomaan välituntiaktiivisuudelle paremmat mahdollisuudet. (LIKES 2009, 3.)

Välituntien hyödyntämisellä kouluikäisten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi on selkeät perusteet, sillä Asannin (2013) mukaan oppilaat viettävät viikoittain noin viisi tuntia välitunneilla. Lisäksi on arvioitu, että lapsi viettää välitunneilla koko peruskouluaikaanaan 2000 tuntia, mikä on enemmän kuin yhdenkään yksittäisen koulussa opettavan aineen parissa vietetty aika (Norra ym. 2004, 12). Suuren välitunneilla vietetyn ajan sekä

kouluikäisten vähentyneen arkiliikunnan vuoksi, on merkityksellistä viettävätkö kouluikäiset välitunneilla aikaansa istuen vai aktiivisesti liikkuen.

Tutkimuksissa, joissa on selvitetty fyysisen aktiivisuuden edistämisen keinoja, on osoitettu välituntien edistävän merkittävästi kouluikäisten päivittäistä fyysisen aktiivisuuden määrää (Ridgers ym. 2006). Välitunnit ovatkin yksi merkittävä keino lisätä oppilaiden koulupäivän aikaista fyysistä aktiivisuutta (Asanti 2013; Rajala ym. 2014). Välituntiliikunnan kehittäminen on useimmiten myös helpoin tapa saada koulupäivään lisää liikettä. Esimerkiksi liikuntavälineiden hankkiminen sekä välituntiliikuntaohjaajien kouluttaminen ovat helppoja keinoja koulupäivän liikunnallistamiseksi. Paljon liikettä oppilaiden keskuuteen voidaan saada aikaan jo pienillä olosuhteisiin tai liikuntavälineisiin tehdyillä satsauksilla, kuten välineiden saatavuudesta huolehtimisella tai koulupihaan maalaamisella liikuntaa aktivoivaksi. Oppilaiden toiveet ja tarpeet on hyvä ottaa huomioon toiminnan suunnittelussa, sillä etenkin yläkoululaiset sitoutuvat paremmin saadessaan olla toteuttamisessa mukana. (LIKES 2009, 3.)

5.1 Fyysinen aktiivisuus välitunneilla

Verrattaessa ala- ja yläkoululaisten fyysistä aktiivisuutta välitunneilla on selvää, että liikkuminen vähenee yläkouluun mentäessä. Sama ilmiö on huomattu lukuisissa tutkimuksissa. Esimerkiksi Tammelin ym. (2013) sekä Rajala ym. (2016) ovat raportoineet alakoululaisten olevan selvästi yläkoululaisia fyysisesti aktiivisempia välitunneilla. Samaan tulokseen ovat päätyneet Latonen ja Pajunoja (2012) 4.–9. luokkalaisten välituntiaktiivisuutta koskevassa pro gradu -tutkimuksessa, jossa selvisi lähes kaikkien alakoululaisten oppilaiden olevan jollain lailla fyysisesti aktiivisia välitunneilla ja vain pieni osa heistä istui tai seisoskeli välituntien aikana. Yläkoululaisten osalta tilanne oli päinvastainen. Lisäksi tässäkin tutkimuksessa välituntiaktiivisuus väheni selkeästi siirryttäessä ylemmille luokka-asteille. (Latonen & Pajunoja 2012, 63.) Myös Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen 2010–2012 tutkimusraportin mukaan yläkoululaiset istuskelevat ja seisoskelevat alakoululaisia yleisemmin sekä ottavat osaa alakoululaisia harvemmin liikunta- ja pallopeleihin välituntien aikana. (Tammelin ym. 2013, 42.) Yksi merkittävä ero ala- ja yläkoululaisten välillä on lisäksi se, että alakoululaisista lähes kaikki viettivät välituntinsa pääsääntöisesti pihalla, kun

yläkoululaisista suurin osa viettää välitunnit sisällä (Latonen & Pajunoja 2012; Rajala ym. 2016; Tammelin ym. 2013; Turpeinen ym. 2015).

Vuoden 2014 LIITU-tutkimuksen tuloksien mukaan yläkoululaiset istuivat välitunneilla alakoululaisia huomattavasti enemmän. Alakoulun viidesluokkalaisista vain noin 10 prosenttia istui välitunneilla, kun vastaava luku yläkoulun seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisten kohdalla oli yli 60 prosenttia. (Turpeinen ym. 2015.) Vielä suurempaa yläkoululaisten istuminen oli Liikkuva koulu -ohjelman 2010–2012 tutkimusraportin mukaan, sillä noin 70 yläkoululaisista ilmoitti istuvansa välitunneilla. Muutos on suuri, sillä samaisessa raportissa välitunneilla istuvien määrä alakoululaisilla oli vain noin 14 prosenttia. (Tammelin ym. 2013, 42.) Vuoden 2016 LIITU-tutkimuksessa oli aiemmasta poiketen tarkasteltu välitunneilla istumista huomioiden ulko- ja sisävälitunnit erikseen. Yläkoululaiset istuivat ulkovälitunneilla huomattavasti enemmän kuin alakoululaiset, sillä alakoulun 5. luokkalaisista vain neljä prosenttia istui kaikilla tai useimmilla ulkovälitunneilla, kun taas 7. luokkalaisista 21 prosenttia ja 9. luokkalaisista 28 prosenttia. Verrattaessa ulko- ja sisävälituntien istumista, on sisävälitunneilla istuminen paljon yleisempään, sillä 72 prosenttia 7. luokkalaisista ja 76 prosenttia 9. luokkalaisista vietti kaikki tai useimmat sisävälitunnit istuen. Viidesluokkalaisten tuloksia ei otettu huomioon, koska he viettävät välitunnit harvoin sisällä istuen. (Rajala ym. 2016.)

Sukupuolten välillä näyttää myös olevan eroa, sillä useissa tutkimuksissa on osoitettu poikien olevan tyttöjä fyysisesti aktiivisempia välitunneilla (Ridgers ym. 2006; Ridgers ym. 2012). Tammelin ym. (2013) raportoivat, että välituntien fyysisessä aktiivisuudessa on huomattu sukupuolten välisiä eroja niin ala- kuin yläkoulussa, sillä pojat osallistuvat tyttöjä selkeästi useammin liikunta- ja pallopeleihin. Tytöt istuvat välitunneilla hieman poikia enemmän. (Tammelin ym. 2013, 42, 46–47.) Vuoden 2016 LIITU-tutkimuksessa pojat olivat tyttöjä fyysisesti aktiivisempia välitunneilla kaikilla luokka-asteilla (Rajala ym. 2016). Myös Latosen ja Pajunojan (2012) pro gradu -tutkimuksen perusteella pojat olivat tyttöjä aktiivisempia välituntiliikkuja. Pojat pelasivat pallopelejä ja ottivat osaa liikuntaleikkeihin tyttöjä aktiivisemmin, ja tytöt pääasiallisesti istuivat, seisoskelivat tai kävelivät välitunneilla. (Latonen & Pajunoja 2012, 63.)

Tammelin (2008) pitää valitettavana, että suurin osa yläkoululaisista on fyysisesti passiivisia välituntien aikana. Kevyeen liikuntaan välitunnilla osallistuvien määrä onkin varsin pientä yläkoulussa. Vuoden 2014 LIITU-tutkimuksesta käy ilmi, että seitsemäsluokkalaisten kevyesti liikkuvien määrä oli 22 prosenttia ja yhdeksäsluokkalaisten vain 15 prosenttia. Yläkoulussa pojat olivat tyttöjä aktiivisempia välitunneilla, sillä yli 20 prosenttia yläkoululaisista pojista liikkui kevyesti välitunneilla ja tytöistä noin kymmenen prosenttia. Myös tässä raportissa kävi ilmi, että pojat pelaavat pallopelejä välitunneilla tyttöjä useammin niin ala- kuin yläkoulussa. (Turpeinen ym. 2015.)

Lisäksi vuoden 2016 LIITU-tutkimuksessa tarkasteltiin koululaisten välituntiliikuntaindeksiä, joka kuvaa välituntiliikunnan kokonaismäärää sisältäen kyselyssä olleiden vaihtoehtojen mukaisesti kävelyn, liikuntapelit ja -leikit, pallopelit, ohjattuun välituntiliikuntaan osallistumisen ja välituntiliikunnanohjaajana toimimisen. Liikuntaindeksin vaihteluväli on 0-63 ja mitä isompi lukema sen reippaammin ja enemmän koululaiset liikkuvat välitunneilla. Tuloksissa oli huomattavissa, että ala- ja yläkoululaisten välillä oli selkeä ero, sillä 5. luokkalaiset liikkuvat eniten (välituntiliikuntaindeksi 27,0), 7. luokkalaiset toiseksi eniten (13,8) ja 9. luokkalaiset vähiten (11,5). Myös välituntiliikuntaindeksin tarkastelussa oli havaittavissa poikien liikkuvan välitunneilla tyttöjä enemmän. (Rajala ym. 2016.)

Valtion liikuntaneuvoston vuoden 2016 LIITU-tutkimuksen raportin mukaan koko viikon aikaisen itsearvioitun fyysisen aktiivisuuden nähtiin olevan positiivisesti yhteydessä lasten ja nuorten välituntiliikunnan määrään. Tutkimuksessa tarkasteltiin koululaisten välituntiliikuntaindeksiä, jonka vaihteluväli on 0-63. Mitä isompi lukema välituntiliikunta-indeksi on sitä reippaammin ja enemmän koululaiset liikkuvat välitunneilla. Niillä lapsilla ja nuorilla, jotka liikkuvat liikuntasuosituksen mukaisesti seitsemänä päivänä viikossa vähintään tunnin, oli keskimääräisesti korkeampi välituntiliikuntaindeksi kuin niukemmin liikkuvilla, jotka liikkuvat vähintään tunnin 5-6 päivänä viikossa (indeksi 17,8), liikkuvat 3-4 päivänä viikossa (indeksi 15,1) tai liikkuvat korkeintaan kahtena päivänä viikossa (indeksi 13,8). (Rajala ym. 2016, 48.)

5.2 Välituntiliikuntaa mahdollistavat ja estävät tekijät

Koulupohjaisissa tutkimuksissa, joista on raportoitu kirjallisuudessa, viittaavat siihen, että useat tekijät vaikuttavat lasten fyysiseen aktiivisuuden tasoon välituntien aikana. Näitä ovat esimerkiksi sukupuoli, ikä, vuoden ajat, välinetarjonta, välituntialueen suuruus ja välitunnin kesto. (Ridgers ym. 2006, 369.) Erityisesti rakennetuilla liikuntaolosuhteilla sekä oppilaiden vapaassa käytössä olevilla liikuntavälineillä on keskeinen merkitys minkälaiset yleiset edellytykset yläkoululaisilla on välituntiliikuntaan. (Ruokonen, Norra, Suhonen & Karvinen, 2009, 14.) Yläkoulujen pihojen heikko kunto voikin olla yksi selittävä tekijä yläkoululaisten vähäiseen välituntiliikkumiseen. Suomalaisten yläkoulujen pihat vaativat kunnostusta, sillä Virtalan ja Åbackan (2016) valtakunnallisessa selvityksessä käy ilmi, että yläkoulujen pihat olivat ala- sekä yhtenäiskoulujen pihoihin verrattuna selkeästi heikoimmassa kunnossa. Suurimmat heikkoudet löydettiin pihojen koosta sekä välineiden riittämättömyydestä suurelle oppilasmäärälle. (Virtala & Åbacka 2016, 54.)

Myös Moilasen, Kämpin, Laineen ja Blomin (2017, 621) mukaan koulupiha ja liikuntavälineet ovat tärkeässä roolissa välituntien liikkumisessa. Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen (2010–2012) aikana tehdyssä koulujen liikuntavarustus ja -puitteita koskevassa selvityksessä raportoitiin, että koulupiha ei yleisesti ottaen tue yläkoululaisten liikkumista, sillä pihoissa oli vain vähän liikuntaan kannustavia välineitä. Myös välituntiliikuntavälineiden saatavuudessa oli suuria eroavaisuuksia. Yleisimmin yläkoulujen pihasta löytyi koripallokori ja välituntiliikuntavälineistä koripallo sekä jalkapallo. (Rajala, Inkinen & Haapala 2012, 8–10.)

Ruokosen ym. (2009) mukaan yläkoulujen välituntien ulkoilukäytänteet vaikuttavat välituntien liikkumiseen. Alakouluissa yleisenä käytäntönä on, että kaikki välitunnit vietetään ulkona koulun piha-alueella. Yläkoulujen osalta välituntikäytänteet vaihtelevat suuresti, sillä osassa kouluissa on yksi tai useampi ulkoiluvälitunti ja osassa taas ulos meneminen välitunneilla on täysin vapaaehtoista. Hyvät liikuntamahdollisuudet tarjoava koulupiha kannustaa liikkumaan välitunneilla. (Ruokonen ym. 2009, 14.) Myös Haapalan ym. (2014) tutkimuksen mukaan välituntien viettäminen ulkona oli yhteydessä fyysisen aktiivisuuden

lisääntymiseen varsinkin poikien kohdalla. Pojat myös viettivät tyttöjä useammin välituntinsa ulkona. (Haapala ym. 2004, 849.)

Yksi selittävä tekijä yläkoulun oppilaiden vähäiseen välituntiaktiivisuuteen on myös siinä, että yläkoulun aineenopettajat työskentelevät eri aikoina, jolloin yhteissuunnittelu vaikeutuu. Lisäksi eri aineita opettavien opettajien oppiainereviirit ovat vahvoja. (Asanti 2013, 630.) Myös nuorten erilaisiin ryhmämuodostelmiin liittyvät sosiaalisten suhteiden hierarkiat vaikuttavat siihen, miten nuoret toimivat välitunneilla. Nuorten kokeman korkean subjektiivisen aseman koulussa nähdään olevan yhteydessä välituntiliikuntaan osallistumiseen niin tytöillä kuin pojilla. Eli mitä korkeammaksi oppilas kokee oman subjektiivisen asemansa suhteessa muihin oppilaisiin, sitä paremmin hän osallistuu välituntiliikuntaan. (Rajala ym. 2014, 63.)

Savijoen (2016) pro gradu -tutkimuksessa 8. luokkalaisten tyttöjen käsityksistä välituntiliikunnasta kävi ilmi, että välituntien fyysisen aktiivisuuden estäviä tekijöitä olivat oppilaan henkilökohtaiset tarpeet, kouluyhteisön vaikutus, ulkonäköön liittyvät asiat sekä koulussa vallitseva toimintakulttuuri. Kaikista merkittävin este oli kuitenkin se, että tytöille kavereiden kanssa juttelu oli tärkeämpää kuin liikunnan harrastaminen. Välituntien fyysistä aktiivisuutta mahdollistavia tekijöitä olivat 8. luokkalaisilla tytöillä oppilaan oma asenne, yksilö ryhmän jäsenenä, kaverit sekä koulun toimintaympäristöön kytkeytyvät seikat kuten välineiden saatavuus, paikat ja koulun käytänteet. (Savijoki 2016) Haaviston ja Hanwell-Haaviston (2016) pro gradu -tutkimuksessa taas selkeimmin yläkouluikäisten välituntiliikuntaa estivät huono sää, hikoilu, ulkonäköön liittyvät paineet sekä kännykän käyttö, nolous, kiusaaminen ja ajankäyttö. Välituntiliikuntaa vahvimmin edistäviä tekijöitä olivat omat liikuntataidot ja -harrastus. Muita tärkeitä tekijöitä olivat sosiaalinen tuki, hyvä sää sekä etenkin hauskanpito. (Haavisto & Hanwell-Haavisto 2016.)

6 LIKKUVA KOULU -OHJELMA VÄLITUNTIEN AKTIVOIJANA

Valtakunnallisen Liikkuva koulu -ohjelman taustalla vaikutti pääministeri Matti Vanhasen toisen hallituksen kannanotto politiikkariihessä 2009 liittyen lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden edistämiseen (Laine ym. 2011, 11). Huoli lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden vähenemisestä ja istuvan elämäntyylin lisääntymisestä, sai lopulta aikaan Liikkuva koulu -ohjelman käynnistymisen (Kämppi ym. 2013, 10). Liikkuva koulu on osa hallitusohjelman osaamisen ja koulutuksen kärkihanketta (Aira & Kämppi 2017, 2; Tammelin ym. 2013). Ohjelman rahoituksesta vastaa opetus- ja kulttuuriministeriö ja se toteutetaan Opetushallituksen, aluehallintoviranomaisten ja järjestöjen yhteistyöllä (Kämppi ym. 2013, 5).

Liikkuva koulu -ohjelma, jonka tarkoituksena on lisätä koulupäiviin fyysistä aktiivisuutta ja viihtyvyyttä, käynnistyi pilottihankkeilla vuoden 2010 syksyllä. Pilottihankkeen alkuvaiheessa mukana oli yhteensä 45 koulua (Laine ym. 2011, 11). Tämän jälkeen ohjelma on laajentunut nopeasti (Moilanen ym. 2017), sillä Liikkuvaksi kouluksi oli vuoden 2016 loppuun mennessä rekisteröitynyt 75 % peruskouluista. Peruskoulujen oppilaista mukana oli 83 %. Liikkuva koulu -ohjelman lähtökohtana on laajentaa toiminta koskemaan kaikkia Suomen peruskouluja ja saada jokainen peruskoululainen liikkumaan vähintään tunnin päivässä. (Aira & Kämppi 2017, 2.) Tätä pyritään edistämään Liikkuva koulu -ohjelmassa luomalla kouluun liikunnallinen toimintakulttuuri (Tammelin 2017).

Liikkuva koulu -ohjelman tarkoituksena on jalkauttaa kaikkiin Suomen peruskouluihin fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. Liikkuva koulu -ohjelman pyrkimyksenä on muuttaa koulujen toimintakulttuuri hyvinvointia edistäväksi. Tähän pyritään lisäämällä liikkumista koulupäivään ja sen yhteyteen. (Kämppi ym. 2013, 10; Laine ym. 2011, 11; Tammelin ym. 2013.) Voidaankin todeta, että yksinkertaisuudessaan Liikkuva koulun tavoitteena on luoda aktiivisempi ja viihtyisämpi koulupäivä (Aira & Kämppi 2017, 2). Näiden lisäksi tavoitteeseen kuuluu hyvinvoiva ja terve koululainen, oppilaiden osallistaminen, oppimisen edistäminen sekä liikutaan enemmän ja istutaan vähemmän (Moilanen ym. 2017). Tärkeimpiä osa-alueita Liikkuvassa koulussa on toiminnan organisoiminen fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi ja etenkin välituntitoiminta. Esimerkiksi

koulujen tilojen muokkaamisessa on otettu toiminallisuus huomioon ja sekä opetuksen että liikkumisen tukena hyödynnetään koulun lähiympäristöä. Lisäksi pitkää toimintavälituntia hyödynnetään joka toisessa Liikkuvassa koulussa. (Aira & Kämppi 2017, 2, 13.)

Liikkuva koulu -ohjelmaan osallistuvissa kouluissa onkin usein lähdetty liikkeelle välituntiaktiivisuuden kehittämisestä (Aira & Kämppi 2017, 13) ja oppilaiden liikkumista välitunneilla pyritään edistämään monin keinoin. Yksi merkittävimmistä keinoista on välituntien viettäminen ulkona. (LIKES 2016.) Välituntien viettopaikka on alakouluissa pääsääntöisesti ulkona ja yläkouluissa sisällä. Kuitenkin Liikkuva koulu -ohjelmassa mukana olevien yläkoulujen oppilaat viettävät välituntinsa ulkona muiden koulujen oppilaita useammin. (Aira & Kämppi 2017, 13.) Toinen keino on lisätä jokaiseen koulupäivään 30 minuutti kestävä toimintavälitunti (LIKES 2016), sillä 15 minuuttia tai sitä lyhemmät välitunnit jäävät fyysisen aktivoimisen kannalta usein liian lyhyiksi (Blomberg & Ahtonen). Myös sisätilojen, kuten koulun liikuntasalin, aulan ja käytävien, sekä koulun lähiympäristön hyödyntäminen välituntiaktiivisuuden lisäämisessä on hyvä keino kehittää välituntitoimintaa ja sitä kautta lisätä fyysistä aktiivisuutta koulupäiviin. (LIKES 2016.)

Liikkuva koulu -ohjelman välituntitoiminnan kehittämisessä on pidetty tärkeänä oppilaiden kouluttamista välituntiliikunnan vertaisohjaajiksi ja heidän toimimista välituntien aktivoijina (LIKES 2016). Siitä huolimatta, että vertaisohjaajatoiminnan lähtökohtana on oppilaslähtöisyys, on toiminnan tukena hyvä olla toimintaa ohjaava opettaja. Lisäksi koulupiha ja liikuntavälineet ovat merkittävässä roolissa välituntien liikkumisessa. (Moilanen ym. 2017.) Näitä tekijöitä pyritään parantamaan Liikkuvissa kouluissa muun muassa hankkimalla riittävästi välituntivälineitä, jotka ovat helposti saatavilla, lisäämällä koulun pihalle riittävästi pelialueita ja muita toimintapaikkoja sekä lisäämällä koulupihan virikkeellisyyttä esimerkiksi pihamaalauksien avulla (LIKES 2016).

7 TUTKIMUSONGELMAT

Tämä tutkimus perustuu Jaana Karin (2016) väitöskirjatutkimukseen, jossa tutkija oli muodostanut luokanopettajaopiskelijoiden liikuntaelämäkertojen pohjalta seitsemän erilaista liikkujatyyppeä. Nämä liikkujatyypit ovat: Kilpailija, Uurastaja, Elämysliikkuja, Liikunnan tuottaja, Liikunnan kolhima, Terveystyöntekijä ja Liikunnan suurkuluttaja.

Tässä tutkimuksessa haluttiin selvittää miten Jaana Karin (2016) väitöskirjatutkimuksen pohjalta muodostetut seitsemän eri liikkujatyyppeä toimivat erään Liikkuvan koulun 7.–9. luokkalaisten kohdalla, eli voidaanko liikkujatyypitystä käyttää yläkouluikäisillä nuorilla.. Lisäksi tarkoituksena oli selvittää eri liikkujatyyppeiden yhteyttä välitunti liikunta-aktiivisuuteen ja mitkä syyt vähentävät tai lisäävät eri liikkujatyyppeiden liikkumista välitunneilla. Tarkemmat tutkimuskysymykset muotoutuivat seuraaviksi:

1. Voidaanko liikkujatyypitystä käyttää yläkouluikäisillä nuorilla?

- 1.1. Pystyvätkö nuoret määrittelemään oman liikuntasuhteensa ja liikkujatyypinsä?
- 1.2. Koetaanko liikkujatyypin määrittely helpoksi?
- 1.3. Eroavatko liikkumisen syyt eri liikkujatyypiryhmien välillä?

2. Miten itsemääritelty liikkujatyyppe on yhteydessä liikunnan harrastamisen syihin?

3. Onko liikkujatyypillä yhteyttä välituntiaktiivisuuteen ja liikkumiseen välitunneilla?

8 TUTKIMUSAINEISTO JA TUTKIMUSMENETELMÄT

8.1 Tutkimuksen kohderyhmä

Tutkimuksen kohderyhmä koostui erään Liikkuva koulu -ohjelmassa mukana olevan yhteiskoulun 7.–9. luokan oppilaista. Kyseisessä koulussa 7.–9. luokkalaisia on yhteensä 113 oppilasta. Tutkimuksen kohderyhmä oli kokonaisuudessaan 81, joten osallistumisprosentti oli 72 %. Seitsemäsluokkalaisia kyseisessä koulussa on 39, joista tutkimukseen osallistui 25 (64 %) oppilasta. Kahdeksasluokkalaisten osallistumisprosentti oli 93 %, sillä koulun 28 kahdeksasluokkalaisesta tutkimukseen osallistui 26 oppilasta. Yhdeksäsluokkalaisia kyseisessä koulussa on 46, joista tutkimukseen osallistui 30 (75 %). Taulukossa 1. on esitetty tutkimuksen kohderyhmä ja sen jakauma luokittain sekä sukupuolittain.

TAULUKKO 1. Tutkimuksen kohderyhmä.

	Tytöt (n=44)	Pojat (n=37)	Yhteensä (n=81)
7. luokka	15 (60,0 %)	10 (40,0 %)	25 (30,9 %)
8. luokka	12 (46,2 %)	14 (53,8 %)	26 (32,1 %)
9. luokka	17 (56,7 %)	13 (43,3 %)	30 (37,0 %)
Yhteensä	44 (54,3 %)	37 (45,7 %)	81 (100,0 %)

8.2 Tutkimusaineiston keruu ja kyselylomake

Tutkimus on kvantitatiivinen kyselytutkimus. Tutkimuksen aineiston keruu toteutettiin paperisella kyselylomakkeella (Liite 1.) vuoden 2018 helmi-maaliskuun aikana. Kysely suoritettiin oppilaille paperilomakekyselynä ilman yksilökohtaisia tunnistetietoja. Taustatiedoista kysyttiin vain luokka-aste ja sukupuoli (kysymykset 1-2). Ennen kyselylomakkeen täyttämistä tutkija esitteli ydinkohtia eri liikkujatyypeistä hyödyntäen esityksessään neuvokasperhe.fi sivulla olevaa tiivistettyä kuvausta Jaana Karin (2016)

väitöskirjatutkimukseen perustuvista seitsemästä erilaisesta liikkujatyypistä. Tämän esittelyn perusteella oppilaiden oli luotava käsitys omasta liikkujatyypistä ja vastattava kyselylomakkeen liikkujatyyppeihin liittyviin kysymyksiin. Lisäksi tutkija kertoi ennen kyselylomakkeen täyttämistä mitä lomakkeessa kysytään ja miten se kuuluu täyttää. Kyselyn suorittamisen jälkeen tutkija syöti vastaukset Webropoliiin.

Kyselylomake oli tutkijan itsensä laatima, mutta suurimman osan kysymyksistä pohjana käytettiin aikaisempia tutkimuksia. Kyselylomakkeen kysymykset 3–6 ovat tutkijan muotoilemia kysymyksiä liikkujatyyppeihin liittyen. Kysymys seitsemän, joka liittyy liikunnan harrastamisen syihin, perustuu Rautarakeen ja Salon (2012) pro gradu -tutkielmaan. Kyselylomakkeen kysymykset 8–11 välituntiliikuntaan liittyen pohjautuvat Liikkuva koulu -hankkeen Liikunta ja hyvinvointi -tutkimuksen 2012–2015 kyselyyn, joka oli suunnattu 4.–9. luokkalaisille. Kysymys 12., jossa pyydetään oppilasta arvioimaan mitkä eri syyt vähentävät tai lisäävät liikkumistasi välitunneilla, pohjautuu Haavisto ja Hanwell-Haaviston (2016) pro gradu -tutkielmaan.

Oppilaiden huoltajille lähetettiin syksyllä 2017 saatekirje, jossa kysyttiin lupaa kyselytutkimukseen osallistumisesta. Alkuperäisen suunnitelman mukaan oppilaiden oli tarkoitus laittaa kyselylomakkeeseen nimi, jotta tutkija olisi pystynyt vertailemaan saman henkilön tekemiä syksyn ja kevään vastauksia toisiinsa. Syksyllä lähetetyssä saatekirjeessä (Liite 2.) näkyy se, että kyselyt on tarkoitus suorittaa nimellisinä. Uuden suunnitelman ja aiheen mukaan aineistonkeruu siirtyi vuoden 2018 helmi-maaliskuulle. Ennen aineistonkeruuta tutkija sopi koulun rehtorin kanssa parhaan ajankohdan kyselyn suorittamiseen. Oppilaat vastasivat kyselyyn syksyllä palauttamansa lupalapun perusteella. Helmikuun lopulla suoritettussa aineistonkeruussa vastanneita oli 77, joista kahden oppilaan vastaukset jouduttiin hylkäämään puutteellisten vastausten vuoksi. Koulun 7.–9. luokkalaisille, joille ei ollut syksyn saatekirjeen perusteella annettu lupaa osallistua kyselyyn, annettiin vielä mahdollisuus osallistua tutkimukseen. Näiden oppilaiden huoltajille lähetettiin toinen saatekirje (Liite 3.), jossa kerrottiin tutkimuksen uusi aihe sekä se, että kysely tullaan suorittamaan nimettömänä. Toinen aineistonkeruukerta suoritettiin maaliskuun puolessa välissä, ja tällöin kyselyyn vastasi kuusi oppilasta.

Oppilaiden liikkujatyyppejä kartoitettiin kyselyssä neljällä kysymyksellä (kysymykset 3-6), joista kaksi ensimmäistä olivat pakollisia. Kysymyksien avulla saatiin vastaus siihen, että mitä oppilaat ovat liikkujatyypeiltään ja miten helppo itseä kuvaava liikkujatyyppi oli löytää. Lisäksi, jos vastasi, että useampi kuin yksi liikkujatyyppi sopi itselle, täytyi vastata kysymykseen neljä, jossa täytyi luetella mitkä muut liikkujatyypivaihtoehdot sopivat itselle. Jos taas vastasi, ettei mikään liikkujatyyppi kuvannut itseä, täytyi vastata kysymykseen kuusi, jossa täytyi kuvata itseään liikkujana.

Liikunnan harrastamisen syitä tarkasteltiin yhden kysymyksen avulla (kysymys 7). Kyselyyn oli laitettu erilaisia syitä, joiden vuoksi lapset ja nuoret liikkuvat vapaa-aikana. Oppilaan oli merkittävä kunkin syyn kohdalle kuinka tärkeä se on omalle liikkumiselle. Kysymykseen vastattiin kolmiportaisella asteikolla: ”Erittäin tärkeä”, ”Melko tärkeä” ja ”Ei ole tärkeä”. Liikunnan harrastamisen syitä koskevan kysymyksen skaalaus tehtiin siten, että mitä tärkeämpi syy oli, sitä pienemmän arvon se sai (1 = Erittäin tärkeä, 2 = Melko tärkeä, 3 = Ei ole tärkeä).

Oppilaiden välituntitoimintaa kartoitettiin neljän kysymyksen avulla (kysymykset 8-11). Ensimmäiseksi selvitettiin missä oppilaat viettävät välituntinsa. Toiseksi tarkasteltiin oppilaiden omaan arviointiin perustuvaa välituntihengästymistä. Kolmanneksi selvitettiin mitä oppilaat tekevät välituntisin ulkona ja neljänneksi mitä oppilaat tekevät välituntisin sisällä. Molemmissa välituntien viettotapaan liittyvissä kysymyksissä oli listattu erilaista välituntien viettotapoja. Oppilaan oli merkittävä jokaiseen kohtaan miten usein kyseistä asiaa tekee välituntisin. Kysymyksiin vastattiin neliportaisilla asteikolla: ”En koskaan”, ”Silloin tällöin”, ”Useimmilla välitunneilla” ja ”Kaikilla välitunneilla”. Välituntien viettotapaan liittyvien kysymysten skaalaus käännettiin siten, että mitä useammin toimintaa tehtiin, sitä korkeamman arvon se sai (1 = En koskaan, 2 = Silloin tällöin, 3 = Useimmilla välitunneilla, 4 = Kaikilla välitunneilla).

Välituntiliikkumiseen vaikuttavia tekijöitä tarkasteltiin kysymyksen 12. avulla. Oppilaiden oli arvioitava miten paljon erilaiset syyt vaikuttavat välituntiliikkumiseen. Kysymykseen vastattiin viisiportaisella asteikolla: ”Vähentää paljon”, ”Vähentää vähän”, ”Ei vaikutusta”,

”Lisää vähän” ja ”Lisää paljon”. Välituntiliikkumiseen syitä koskevan kysymyksen skaalaus tehtiin siten, että mitä vähemmän kyseinen syy vaikutti välituntiliikkumiseen, sitä pienemmän arvon se sai (1 = Vähentää paljon, 2 = Vähentää vähän, 3 = Ei vaikutusta, 4 = Lisää vähän, 5 = Lisää paljon).

8.3 Aineiston analyysimenetelmät

Tutkimusaineiston kirjaaminen tehtiin Excel taulukkoon. Sieltä tulokset siirrettiin IBM SPSS -ohjelmaan, jolla aineisto analysoitiin. Aineiston kuvailemiseen käytettiin ristiintaulukointia, prosentteja ja keskiarvoja. Keskiarvojen vertailut tehtiin yksisuuntaisella varianssianalyysillä (ANOVA). Metsämuurosen (2005, 725) mukaan varianssianalyysillä saadaan tietoa siitä eroavatko eri ryhmien väliset keskiarvot tilastollisesti merkitsevästi toisistaan. Keskiarvojen parittaiset vertailut tehtiin Post Hoc -testin Bonferroni -testillä, jonka avulla löydetään tilastollisesti merkitsevästi eroavat keskiarvot. Ristiintaulukoinnissa ryhmien välisiä eroja testattiin Khiin neliö -testillä. Khiin neliö -testillä saadaan mitatuksi kahden muuttujan välistä riippumattomuutta, eli onko eri ryhmien välillä todellista eroa vai onko ero sattumaan perustuvaa (Metsämuuronen 2005, 333). Yksisuuntaisen varianssianalyysin (ANOVA) sekä Khiin neliö -testin tilastollisen merkitsevyyden rajana käytettiin merkitsevyytensä $p < 0,05$, mikä tarkoittaa, että tehty johtopäätös on 95 % luotettava. Heikkilän (2010, 194–195) mukaan käytetty merkitsevyytensä $p < 0,05$ tarkoittaa merkitsevyytensä rajaa, joka ilmoittaa, että on 5 % riski, että saatu ero johtuu sattumasta.

9 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS

Tutkimuksen validiteetti eli luotettavuus tarkoittaa sitä, että mittaako tutkimuksessa käytetty mittari sitä mitä sen halutaan mittaavan (Metsämuuronen 2005; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2005; Heikkilä 2010). Tämä toteutuu siten, että tutkija asettaa täsmällisiä tavoitteita tutkimukselleen, suunnittelee tutkimuksen huolella ja valitsee huolellisesti tiedonkeruumenetelmän. (Heikkilä 2010, 29–30.) Validiteetti voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen validiteettiin. Ulkoinen validiteetti tarkoittaa sitä, onko tutkimus yleistettävissä ja sisäinen validiteetti liittyy tutkimuksen omaan luotettavuuteen. (Metsämuuronen 2005, 216).

Tässä tutkimuksessa kohderyhmä koostui yhden yhteiskoulun 7.–9. luokkalaisista (n=81), mikä heikentää tutkimuksen yleistettävyyttä muihin yläkouluikäisiin. Myös se, että tutkimukseen osallistui kyseisestä koulusta vain 72 prosenttia, saattaa heikentää tuloksien yleistettävyyttä koko koulua koskevaksi. Lisäksi tutkimustulosten yleistettävyyttä arvioitaessa täytyy ottaa huomioon se, että tutkimukseen osallistumattomien joukossa saattaa olla huomattava määrä johonkin liikkujatyyppeihin kuuluvia yksilöitä tai heitä, jotka eivät osaa määrittellä omaa liikkujatyyppeään tai, jotka eivät koe kuuluvansa mihinkään Karin (2016) määrittelemistä liikkujatyypeistä.

Sisäistä validiteettia arvioitaessa huomiota tulee kiinnittää tutkimuksessa käytettyjen käsitteiden ja teorioiden sopivuuteen, onko mittari oikein muodostettu, mittaako mittari sitä mitä sen on tarkoitus mitata ja mitkä tekijät alentavat mittaustilanteessa luotettavuutta (Metsämuuronen 2005, 57.) Tässä tutkimuksessa käsitteitä ja teorioita on käytetty laajasti, mikä tukee tutkimuksen sisäistä validiteettia. Heikkilän (2010) mukaan tutkimuksessa käytettävän kyselylomakkeen kysymysten tulee mitata yksiselitteisesti niitä asioita joita halutaan mitattavan, ja kysymysten avulla tulee saada vastaus tutkimusongelmiin. Tässä pro gradu -tutkielmassa käytetty kyselylomake on huolellisesti suunniteltu tutkimusongelmien suunnassa. Niihin kysymyksiin, jotka olivat tutkijan itse muodostamia, saatiin ohjeistusta ja arvioita useammalta asiantuntijalta. Lisäksi mittarin validiutta parantaa se, että suurin osa kysymyksistä perustui aikaisempiin tutkimuksiin, mikä myös lisää tutkimuksen sisäistä validiteettia.

Hirsjärven ym. (2005) mukaan tutkimuksessa käytettävät mittarit eivät ole aina totuudenmukaisia. Tällainen tilanne voi tulla kyseeseen esimerkiksi silloin, jos kysymykseen vastaajat tulkitsevat kysymyksiä toisin kuin tutkija itse ajattelee. (Hirsjärvi ym. 2005, 216–217.) Esimerkiksi välituntiliikkumisen syiden arvioinnissa vastaajat eivät ole välttämättä tulkinneet välituntiliikuntaa vähentäviä tai lisääviä syitä samoin kuin tutkija. Lisäksi kyselylomakkeen täyttämisen luotettavuuteen on voinut vaikuttaa tutkijan oma toiminta, sillä tutkija esitteli Karin (2016) liikkujatyypit suullisesti neljälle eri ryhmälle eri aikaan. Vaikka tutkijalla olikin sama lähdemateriaali tukena kullakin esittelykerralla, on tutkija voinut puhua liikkujatyypeistä eri tavoilla, mikä on saattanut vaikuttaa vastaajan tulkintaan omasta liikkujatyypistään. Tämä vähentää tutkimuksen liikkujatyypityksen luotettavuutta.

Tutkimuksen reliabiliteetilla tarkoitetaan tulosten tarkkuutta ja tutkimuksen toistettavuutta, eli sitä että tutkimuksesta saadut tulokset eivät ole sattumanvaraisia (Heikkilä 2010; Hirsjärvi ym. 2005). Tätä asiaa heikentää tutkimuksen pieni otoskoko. Heikkilän (2010) mukaan tulokset ovat sattumanvaraisia otoskoon ollessa pieni. Kuitenkin tämän pro gradu - tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia tietyn yläkoulun oppilaita. Metsämuurosen (2005) mukaan kyseessä on ei-satunnainen otanta, jossa tutkimuksen koehenkilöt on valittu tutkijan harkinnan mukaan ja tutkimukseen on valittu tutkimuksen kannalta oleellisia henkilöitä. Pienen otoskoon takia tuloksia ei voida tulkita koskemaan koko yläkouluikäisten populaatiota. (Metsämuuronen 2005, 53, 56.) Myöskään Heikkilän (2010) mukaan tieteellisiä tuloksia ei voida yleistää pätevyysalueensa ulkopuolelle. Tutkimuksen pohdinnassa käydään läpi tutkimuksen tuloksia ja tuodaan esille mahdollisia muista tutkimuksista löytyneitä tuloksia, jotka tukevat tutkimuksen reliabiliteettia.

10 TULOKSET

10.1 Oppilaiden itsemäärittelemät liikkujatyypit

7.–9. luokkalaisista itseään kuvaavan liikkujatyypin löysi 66 (81,5 %). Oppilaista 15 (18,5 %) ei osannut määritellä omaa liikkujatyyppeään. Mikään liikkujatyypiryhmä ei tilastollisesti analysoitaessa muodostunut muita suuremmaksi (Khiin neliö -testi oli 0,465). Taulukossa 2. on esitetty liikkujatyypien jakauma 7.–9. luokkalaisilla. Eniten aineistosta löytyi Kilpailijoita 22 (27,2 %), toiseksi eniten Elämysliikkuja 17 (21,0 %) ja kolmanneksi eniten löytyi ”En osaa sanoa” -ryhmää 15 (18,5 %). Vähiten aineistosta löytyi Liikunnan tuottajia, sillä heitä oli vain 3 (3,7 %).

TAULUKKO 2. Liikkujatyypien jakauma 7.–9. luokkalaisilla

	Tytöt (n=44)	Pojat (n=37)	Yhteensä (n=81)
Kilpailija	10 (22,7 %)	12 (32,4 %)	22 (27,2 %)
Uurastaja	5 (11,4 %)	3 (8,1 %)	8 (9,9 %)
Elämysliikkuja	11 (25,0 %)	6 (16,2 %)	17 (21,0 %)
Liikunnan tuottaja	2 (4,5 %)	1 (2,7 %)	3 (3,7 %)
Liikunnan kolhima	3 (6,8 %)	2 (5,4 %)	5 (6,2 %)
Terveystuottaja	5 (11,4 %)	1 (2,7 %)	6 (7,4 %)
Liikunnan suurkuluttaja	3 (6,8 %)	2 (5,4 %)	5 (6,2 %)
En osaa sanoa	5 (11,4 %)	10 (27,0 %)	15 (18,5 %)
Yhteensä	44 (100,0 %)	37 (100,0 %)	81 (100,0 %)

Taulukossa 3. on esitetty jakaumat tyypittelyn helppoudesta liikkujatyypeittäin. Yhteensä 53 (65,4 %) tutkimuksen aineistosta löysi helposti tai melko helposti itseään kuvaavan liikkujatyypin. ”En osaa sanoa” -ryhmästä kukaan ei löytänyt helposti/melko helposti omaa liikkujatyyppeään. Tyypittelyn helppoudesta löydettiin tilastollisesti merkitsevä ero liikkujatyypiryhmien väliltä (Khiin neliö -testi oli 0,000).

Oppilaista 15 (18,5 %) oli löytänyt useamman kuin yhden liikkujatyypivaihtoehdon itselleen. Ainoastaan Liikunnan tuottajat -ryhmässä kaikki olivat löytäneet itselleen vain yhden liikkujatyypin. Oppilaista 13 (16,1 %) mielestä mikään vaihtoehdoista ei kuvannut heitä itseään. He kaikki kuuluivat joko Liikunnan kolhimat tai ”En osaa sanoa” ryhmiin.

TAULUKKO 3. Tyypittelyn helppous liikkujatyypeittäin.

Liikkujatyypit	Löysin helposti/ melko helposti	Useampi kuin yksi vaihtoehto	Ei, mikään vaihtoehto	Yhteensä
Kilpailija	19 (86,3 %)	3 (13,6 %)	0 (0,0 %)	22 (100,0 %)
Uurastaja	7 (87,5 %)	1 (12,5 %)	0 (0,0 %)	8 (100,0 %)
Elämysliikkuja	15 (88,2 %)	2 (11,8 %)	0 (0,0 %)	17 (100,0 %)
Liikunnan tuottaja	3 (100,0 %)	0 (0,0 %)	0 (0,0 %)	3 (100,0 %)
Liikunnan kolhima	2 (40,0 %)	1 (20,0 %)	2 (40,0 %)	5 (100,0 %)
Terveysten korostaja	4 (66,7 %)	2 (33,3 %)	0 (0,0 %)	6 (100,0 %)
Liikunnan suurkuluttaja	3 (60,0 %)	2 (40,0 %)	0 (0,0 %)	5 (100,0 %)
En osaa sanoa	0 (0,0 %)	4 (26,7 %)	11 (73,3 %)	15 (100,0 %)
Yhteensä	53 (65,4 %)	15 (18,5 %)	13 (16,1 %)	81 (100,0 %)

10.2 Liikunnan harrastamisen syyt

Eri liikkujatyypien tärkeimmissä syissä harrastaa liikuntaa otettiin huomioon viisi tärkeintä syytä keskiarvon mukaan. Keskiarvon oli oltava yhtä suuri kuin tai alle 2,0. (TAULUKKO 4.). Taulukossa esitettyjen lisäksi Liikunnan kolhimalla oli neljä syytä, jotka olivat keskiarvoltaan 2,0 (haluan olla hyvässä kunnossa, liikunta vahvistaa lihaksiani, haluan saada uusia kavereita, haluan tavata kavereita). Samoin neljän tärkeimmän syyn lisäksi ”En osaa sanoa” -ryhmän seuraavaksi merkittävimpien syiden keskiarvo oli 2,1. Näitä löytyi neljä (liikunta on virkistävää, liikunta on kivaa, haluan saada kavereita, vanhempani haluavat minun liikkuvan, pidän yksin liikkumisesta).

TAULUKKO 4. Liikkujatyypiryhmien viisi tärkeintä syytä liikkua motiiviryhmittäin.

Liikkujatyypiryhmä	Viisi tärkeintä syytä	Motiiviryhmä
Kilpailijat (n=22)	liikunta on kivaa (ka 1,2) haluan olla hyvässä kunnossa (ka 1,4) nautin harjoittelusta (ka 1,4) haluan tavata kavereita (ka 1,4) nautin kilpailemisesta (ka 1,4)	hyvinvointimotiivi hyvinvointimotiivi hyvinvointimotiivi sosiaalisuusmotiivi kilpailumotiivi
Uurastajat (n=8)	haluan olla hyvässä kunnossa (ka 1,1) liikunta on terveellistä (ka 1,1) liikunta vahvistaa lihaksiani (ka 1,1) liikunta on kivaa (ka 1,1) liikunta on virkistävää (ka 1,3)	hyvinvointimotiivi hyvinvointimotiivi hyvinvointimotiivi hyvinvointimotiivi hyvinvointimotiivi
Elämysliikkujat (n=17)	liikkuessa nautin luonnosta (ka 1,4), pidän yksin liikkumisesta (ka 1,4), liikunta on terveellistä (ka 1,6), liikunta on kivaa (ka 1,6) haluan olla hyvässä kunnossa (ka 1,7) liikunta on virkistävää (ka 1,7)	rauhottumismotiivi rauhottumismotiivi hyvinvointimotiivi hyvinvointimotiivi hyvinvointimotiivi hyvinvointimotiivi
Liikunnan tuottajat (n=3)	liikunta on kivaa (ka 1,3), haluan olla hyvässä kunnossa (ka 1,7) liikunta vahvistaa lihaksiani (ka 1,7), haluan saada uusia kavereita (ka 1,7), haluan tavata kavereita (ka 1,7) pidän joukkueessa olemisesta (ka 1,7)	hyvinvointimotiivi hyvinvointimotiivi hyvinvointimotiivi sosiaalisuusmotiivi sosiaalisuusmotiivi sosiaalisuus/kilpailu
Liikunnan kolhimat (n=5)	pidän yksin liikkumisesta (ka 1,4) liikunta on virkistävää (ka 1,6) liikunta on terveellistä (ka 1,8) liikunta rentouttaa (ka 1,8)	rauhottumismotiivi hyvinvointimotiivi hyvinvointimotiivi hyvinvointimotiivi
Terveyden korostaja (n=6)	haluan olla hyvässä kunnossa (ka 1,0) liikunta on terveellistä (ka 1,0), liikunta vahvistaa lihaksiani (ka 1,0) liikunta on virkistävää (ka 1,5) liikkuessa nautin luonnosta (ka 1,5)	hyvinvointimotiivi hyvinvointimotiivi hyvinvointimotiivi hyvinvointimotiivi rauhottumismotiivi
Liikunnan suurkuluttaja (n=5)	haluan olla hyvässä kunnossa (ka 1,0) liikunta on terveellistä (ka 1,0), liikunta on kivaa (ka 1,0), liikunta vahvistaa lihaksiani (ka 1,2) liikunta on virkistävää (ka 1,2)	hyvinvointimotiivi hyvinvointimotiivi hyvinvointimotiivi hyvinvointimotiivi hyvinvointimotiivi
En osaa sanoa (n=15)	haluan olla hyvässä kunnossa (ka 1,7) liikunta vahvistaa lihaksiani (ka 1,8), haluan tavata kavereita (ka 1,9) liikunta on terveellistä (ka 2,0)	hyvinvointimotiivi hyvinvointimotiivi sosiaalisuusmotiivi hyvinvointimotiivi

Liitteessä 4. on esitelty kaikki liikunnan harrastamisen syiden keskiarvot liikkujatyypeittäin, sekä keskiarvojen yksisuuntaisen varianssianalyysin (ANOVA) p-arvot ja Post Hoc -testin Bonferroni -testin parittaisten vertailujen tulokset. Yksisuuntaisen varianssianalyysin (ANOVA) mukaan liikunnan harrastamisen syiden keskiarvoissa tilastollisesti merkitseviä eroja löydettiin yhteensä kymmenestä eri syyssä. Taulukkoon 5. on koottu yhteen tilastollisesti merkitsevät erot liikunnan harrastamisen syissä liikkujatyypiryhmien välillä. Post Hoc -testin Bonferroni -testin keskiarvojen parittaisen vertailun mukaan tilastollisesti merkitseviä eroja keskiarvoissa löydettiin seitsemästä eri kohdasta.

TAULUKKO 5. Tilastollisesti merkitsevät erot liikunnan harrastamisen syissä liikkujatyypiryhmien välillä

Liikunnan harrastamisen syyt	Tilastollisesti merkitsevät erot liikkujatyypiryhmien välillä (1=erittäin tärkeä, 2=melko tärkeä, 3=ei ole tärkeä)	
Liikunta on terveellistä	Uurastajat (ka 1,1)	En osaa sanoa (ka 2,0)
Liikunta on kivaa	Kilpailijat (ka 1,2)	En osaa sanoa (ka 2,1)
Nautin harjoittelusta	Kilpailijat, Uurastajat (ka 1,4)	En osaa sanoa (ka 2,5), Liikun. kolhimat (ka 2,6)
Pidän joukkueessa olemisesta	Kilpailijat (ka 1,5)	Elämysliikkujat (ka 2,5)
Liikunta tekee minusta viihdyttävämmän	Terveyden korostajat (ka 1,8)	Elämysliikkujat (ka 2,8)
Haluun siitä kilpailu-uran	Kilpailijat (ka 1,9)	Elämysliikkujat (ka 2,9)
Nautin kilpailemisesta	Kilpailijat (ka 1,4)	Elämysliikkujat, En osaa sanoa (ka 2,4)

10.3 Välituntien viettopaikka

Taulukossa 6. on esitetty välituntien viettopaikka liikkujatyypeittäin ristiintaulukolla ja prosentteina. Mikään liikkujatyypeistä ei viettänyt kaikkia välitunteja ulkona tai enimmäkseen ulkona, mutta silloin tällöin sisällä. Välituntien viettopaikassa liikkujatyypeittäin ei löydetty tilastollisesti merkitseviä eroja (Khiin neliö -testi oli 0,395), eli liikkujatyypeillä ei ollut yhteyttä välituntien viettopaikkaan. Tutkimusaineiston liikkujatyypeistä yhteensä 25 (30,9 %) vietti välituntinsa enimmäkseen sisällä, mutta silloin tällöin ulkona, 18 (22,2 %) vietti kaikki

muut välitunnit sisällä paitsi pakolliset ulkovälitunnit ulkona ja 38 (46,9 %) vietti kaikki välitunnit sisällä.

TAULUKKO 6. Välituntien viettopaikka liikkujatyypeittäin.

Liikkujatyytit	Enimmäkseen sisällä, mutta silloin tällöin ulkona	Kaikki muut välitunnit sisällä paitsi pakolliset ulkovälitunnit ulkona	Kaikki välitunnit sisällä	Yhteensä
Kilpailija	7 (31,8 %)	6 (27,3 %)	9 (40,9 %)	22 (100,0 %)
Uurastaja	2 (25,0 %)	2 (25,0 %)	4 (50,0 %)	8 (100,0 %)
Elämysliikkuja	6 (35,3 %)	3 (17,6 %)	8 (47,1 %)	17 (100,0 %)
Liikunnan tuottaja	0 (0,0 %)	0 (0,0 %)	3 (100,0 %)	3 (100,0 %)
Liikunnan kolhima	1 (20,0 %)	1 (20,0 %)	3 (60,0 %)	5 (100,0 %)
Terveyden korostaja	1 (16,7 %)	3 (50,0 %)	2 (33,3 %)	6 (100,0 %)
Liikunnan suurkuluttaja	4 (80,0 %)	1 (20,0 %)	0 (0,0 %)	5 (100,0 %)
En osaa sanoa	4 (26,7 %)	2 (13,3 %)	9 (60,0 %)	15 (100,0 %)
Yhteensä	25 (30,9 %)	18 (22,2 %)	38 (46,9 %)	81 (100,0 %)

10.4 Hengästyminen välitunneilla

Taulukossa 7. on esitelty välitunneilla hengästyminen liikkujatyypeittäin ristiintaulukoinnin ja prosenttien avulla. Hengästyminen välitunneilla liikkujatyypeittäin ei löydetty tilastollisesti merkitseviä eroja (Khiin neliö -testi oli 0,564), eli liikkujatyypeillä ei ollut yhteyttä hengästyminen välitunneilla. Tutkimusaineiston liikkujatyypeistä kokonaisuudessaan 1 (1,2 %) hengästyi kaikilla välitunneilla, 28 (34,6 %) silloin tällöin ja suurin osa eli 52 (64,2 %) ei hengästynyt välitunneilla koskaan.

TAULUKKO 7. Hengästymisen välitunneilla liikkujatyypeittäin.

Liikkujatyypit	Kaikilla välitunneilla	Silloin tällöin	En koskaan	Yhteensä
Kilpailija	0 (0,0 %)	6 (27,3 %)	16 (72,7 %)	22 (100,0 %)
Uurastaja	0 (0,0 %)	2 (25,0 %)	6 (75,0 %)	8 (100,0 %)
Elämysliikkuja	1 (5,9 %)	7 (41,2 %)	9 (52,9 %)	17 (100,0 %)
Liikunnan tuottaja	0 (0,0 %)	0 (0,0 %)	3 (100,0 %)	3 (100,0 %)
Liikunnan kolhima	0 (0,0 %)	2 (40,0 %)	3 (60,0 %)	5 (100,0 %)
Terveyden korostaja	0 (0,0 %)	3 (50,0 %)	3 (50,0 %)	6 (100,0 %)
Liikunnan suurkuluttaja	0 (0,0 %)	4 (80,0 %)	1 (20,0 %)	5 (100,0 %)
En osaa sanoa	0 (0,0 %)	4 (26,7 %)	11 (73,3 %)	15 (100,0 %)
Yhteensä	1 (1,2 %)	28 (34,6 %)	52 (64,2 %)	81 (100,0 %)

10.5 Välitunnin viettotavat ulkona ja sisällä

Liitteessä 5. on esitelty välitunnin viettotapa ulkona liikkujatyypeittäin keskiarvoina ja yksisuuntaisen varianssianalyysin (ANOVA) p-arvoina. Välituntiliikkuminen ulkona ei ollut yhteydessä tiettyyn liikkujatyypiryhmään. Liikkujatyypiryhmien välillä löytyi tilastollisesti merkitseviä eroja vain ”Pelaan pallopelejä” (ANOVA p-arvo 0,019) välitunnin viettotavasta ulkona. Liitteessä 6. on esitetty välitunnin viettotapa sisällä liikkujatyypeittäin keskiarvoina ja yksisuuntaisen varianssianalyysin (ANOVA) p-arvoina. Tilastollisesti merkitseviä eroja liikkujatyypiryhmien välillä ei löydetty välitunnin viettotavasta sisällä.

10.6 Välituntiliikkumiseen vaikuttavat syyt liikkujatyypeittäin

Liitteessä 7. on esitelty välituntiliikkumisen syiden keskiarvot liikkujatyypeittäin, sekä keskiarvojen yksisuuntaisen varianssianalyysin (ANOVA) p-arvot ja Post Hoc -testin Bonferroni -testin parittaisten vertailujen tulokset. Post Hoc -testin Bonferroni -testin keskiarvojen parittaisen vertailun mukaan tilastollisesti merkitseviä eroja välituntiliikkumisen syiden keskiarvoissa löydettiin neljästä eri kohdasta (TAULUKKO 8).

TAULUKKO 8. Tilastollisesti merkitsevät erot välitunti liikunnan syissä
liikkujatyypiryhmien välillä

Välitunti liikunnan syyt	Tilastollisesti merkitsevät erot liikkujatyypiryhmien välillä (1=vähentää paljon, 2=vähentää vähän, 3=ei vaikutusta, 4=lisää vähän, 5=lisää paljon)	
Jaksaminen	Kilpailijat (ka 3,1)	Liikunnan kolhimat (ka 1,4)
Koulun säännöt/rajoitukset	Terveysten korostajat (ka 3,5)	Uurastajat (ka 1,9)
Hauskanpito	Kilpailijat (ka 4,1) Elämysliikkujat (ka 4,4) Terveysten korostajat (ka 4,5) Liikunnan suurkuluttajat (ka 4,4)	En osaa sanoa (ka 3,0)
Auringonpaiste	Liikunnan suurkuluttajat (ka 4,8) Uurastajat (ka 4,6)	En osaa sanoa (ka 3,1)

11 POHDINTA

Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia miten Jaana Karin (2016) väitöskirjatutkimuksen pohjalta muodostetut seitsemän eri liikkujatyyppejä toimivat nuorten kohdalla. Tarkoituksena oli selvittää pystyvätkö nuoret määrittelemään itsensä johonkin liikkujatyyppiin ja onko tämän määritelmän teko helppoa. Lisäksi selvitettiin miten määritelty liikkujatyyppi on yhteydessä liikunnan harrastamisen syihin. Tutkimuksessa selvitettiin edellisten lisäksi eri liikkujatyyppeiden yhteyttä välituntiliikunta-aktiivisuuteen ja mitkä syyt vähentävät tai lisäävät eri liikkujatyyppeiden liikkumista välitunneilla.

Tutkimukseen osallistuneista oppilaista 66 (81,5 %) pystyi määrittelemään itselleen liikkujatyypin. Oppilaista kaikkiaan 53 (65,4 %) koki liikkujatyypin määrittelyn helpoksi tai melko helpoksi. Tulosten tarkastelussa tulee kuitenkin ottaa huomioon se, että aineistosta löytyi kolmanneksi eniten ”En osaa sanoa” -ryhmään kuuluvia 15 (18,5 %). Liikkujatyyppeiden käyttöä yläkouluikäisillä nuorilla tukee lisäksi se, että yhteensä 53 (65,4 %) tutkimuksen aineistosta löysi helposti tai melko helposti itseään kuvaavan liikkujatyypin. Tässä tutkimuksessa liikunnan harrastamisen syissä löydettiin tilastollisesti merkitseviä eroja liikkujatyypiryhmien väliltä. Liikkuminen välitunneilla näytti olevan yleisesti ottaen vähäistä. Välituntiaktiivisuuden ja liikkujatyyppeiden välillä ei tässä tutkimuksessa löydetty yhteyttä. Eroja välituntiliikkumisen syissä löydettiin liikkujatyypiryhmien väliltä neljän eri syyn kohdalta. Erityisesti ”Hauskanpito” -syy näytti lisäävän useampien liikkujatyyppeiden välituntiliikkumista. Kuitenkaan ”En osaa sanoa” -ryhmälle hauskanpito ei näyttänyt olevan välituntiliikkumiseen vaikuttava syy.

11.1 Liikkujatyypityksen käytöstä nuorilla

Karin (2016) liikkujatyyppejä ja niiden käyttöä nuorilla ei ole tutkittu aiemmin. Tämän pro gradu -tutkimuksen tuloksien perusteella aineistosta löytyi kaikkia Karin (2016) väitöskirjatutkimukseen perustuvaa seitsemää eri liikkujatyyppejä. Aineistosta löytyi eniten Kilpailijoita 22 (27,2 %) ja toiseksi eniten Elämysliikkujia 17 (21,0 %). ”En osaa sanoa” -ryhmä oli kolmanneksi suurin ryhmä. Heitä aineistossa oli 15 (18,5 %). Voidaankin todeta,

että kyseessä on melko suuri ryhmä, mikä heikentää liikkujatyypin käyttöä yläkouluikäisten nuorten kohdalla.

Vähiten aineistossa oli Liikunnan tuottajia 3 (3,7 %). Tutkimuksen tulokset ovat siinä mielessä samansuuntaisia Karin (2016) väitöskirjatutkimukseen, sillä myös hänen tutkimuksessaan oli vähiten Liikunnan tuottajia ja toiseksi vähiten Liikunnan kolhimia ja Liikunnan suurkuluttajia. Karin (2016) mukaan nämä kolme liikkujatyyppeä ovat niitä, joita ei ennen hänen tutkimustaan ole luokiteltu. Kilpailija, Uurastaja, Elämysliikkuja ja Terveystyypit olivat niitä, joita oli luokiteltu aiemmissä tutkimuksissa. Kari (2016) toteaa, että nämä liikkujatyypit saivat hänen tutkimuksesta vahvistusta ja yksityiskohtaisempaa tarkastelua verrattuna aiempiin tutkimuksiin. Tämän tutkimuksen löydökset taas vahvistavat Karin (2016) väitöskirjatutkimuksen liikkujatyypiluokittelua siitä huolimatta, että aineistosta löytyi useampi, joka ei osannut määrittellä omaa liikkujatyyppeään.

Liikkujatyypittelyn käyttöä nuorilla tukee se, että yhteensä 53 (65,4 %) tutkimuksen aineistosta löysi helposti tai melko helposti itseään kuvaavan liikkujatyypin. Tämän lisäksi aineistosta löytyi 15 (18,5 %) oppilasta, jotka kokivat useamman liikkujatyypin vaihtoehdon sopivan itsensä. Tämä ei kuitenkaan pois sulje sitä, ettei tyypittelyä voisi käyttää nuorten kanssa. Oletettavasti sellaisia aikuisiakin löytyy, joiden mielestä useampi liikkujatyypin vaihtoehto olisi itselle jossain määrin sopiva. Nämä aineiston 15 (18,5 %) oppilasta olivat kokeneet valitsemansa liikkujatyypin vaihtoehdon lisäksi, että 1–3 muuta liikkujatyyppeä olisi sopinut itselle.

Tulosten tarkastelussa huomioon tulee ottaa se, että aineistosta löytyi 13 (16,1 %) oppilasta, jotka kokivat, ettei mikään liikkujatyypin vaihtoehto kuvannut itseä. Näistä kolmestatoista kaksi kuului Liikunnan kolhima -liikkujatyyppeihin (n = 5) ja yksitoista ”En osaa sanoa” -ryhmään (n = 15). Mielenkiintoista on se, että kaksi, jotka ovat vastanneet olevansa Liikunnan kolhimia, ovat vastanneet myös, ettei mikään liikkujatyypin vaihtoehto kuvaa itseä. Pohdinnan arvoista on, että ovatko nämä kaksi Liikunnan kolhimaa saaneet liian paljon kolhuja liikunnasta? Onko heillä yleinen negatiivinen asenne liikuntaan kohtaan, mikä vaikuttaa siihen, etteivät he koe minkään liikkujatyypin kuvaavan itseään? Vanttajan, Tähtisen,

Zacheuksen ja Kosken (2017) ”Liikkumattomuuden jäljillä” -tutkimuksen mukaan yksi syy vähäiseen liikkumattomuuteen on epämiellyttävät liikuntakokemukset joko koulussa tai kilpaurheilun parissa. Nämä negatiiviset kokemukset liikunnan parissa eivät vaikuta pelkästään omaan kuvaan itsestä liikkujana, vaan myös siihen millaisena nähdään muut, etenkin aktiiviset liikkujat, urheilijat tai yleensä liikuntaan liittyvä maailma. Heille liikunnan maailma voi olla paikka, jossa heikompi syrjitään, huonompi väheksytään ja tavoitteena on vain toisten voittaminen. (Vanttaja ym. 2017, 140–141.) Tämä vaikuttaa suuresti suhtautumiseen liikuntaa, mikä voi hankaloittaa itsensä näkemistä liikunnan maailmassa.

Pohdinnan arvoista on myös se, että mikä tämä ”En osaa sanoa” -ryhmä on liikkujatyypiltään. Osa ”En osaa sanoa” -ryhmästä voi olla niitä, jotka kokevat, että löytää useammasta tyyppistä itseään ja ovat tämän takia epävarmoja arvioimaan mitä ovat liikkujatyypeiltään. Tätä asiaa tukee se, että 4 (26,7 %) ”En osaa sanoa” -ryhmästä koki, että useampi kuin yksi liikkujatyypivaihtoehto olisi sopinut itselle. Lisäksi huomiota herättävää on se, että ”En osaa sanoa” -ryhmästä suurin osa eli 11 (73,3 %) ei kokenut minkään liikkujatyypivaihtoehdon kuvaavan itseään. Jatkossa olisikin aiheellista tutkia, että mitä liikkujatyyppejä nämä ”En osaa sanoa” -ryhmään kuuluvat ovat. Ovatko he niitä, joilla ei ole liikuntaan oikein minkäänlaista suhdetta tai, jotka ajattelevat enimmäkseen liikuntaan liittyvistä asioista negatiivisesti? Vai onko vielä olemassa jokin sellainen liikkujatyyppejä, jota Karin (2016) väitöskirjatutkimuksen aineistosta ei löytynyt? Vai voisivatko tähän ryhmään kuuluvat kuulua kaikesta huolimatta johonkin Karin (2016) määrittelemistä liikkujatyypeistä?

11.2 Liikkujatyyppeiden yhteys liikunnan harrastamiseen

Tuloksien perusteella aineistosta löytyi tilastollisesti merkitseviä eroja liikkujatyypiryhmien välillä seitsemässä eri liikunnan harrastamisen syyssä. Tilastollisesti esille nousseet syyt harrastaa liikuntaa olivat tärkeitä pääasiassa Kilpailijoille (viisi syytä), mutta myös Uurastajille (kaksi syytä) ja Terveystien korostajille (yksi syy). Syyt eivät olleet tärkeitä joko ”En osaa sanoa” -ryhmälle (kolme syytä), Elämysliikkujille (neljä syytä) tai Liikunnan kolhimalle (yksi syy). Esille nousseet liikunnan harrastamisen syiden eroavaisuudet tukevat jollain tavoin Karin (2016) muutaman liikkujatyypiryhmän motiiveja liikkuu. Esimerkiksi

”Pidän joukkueessa olemisesta”, ”Haluan siitä kilpailu-uran” ja ”Nautin kilpailemisesta” syyt nousivat esille tilastollisesti merkitseväksi eroiksi Kilpailijoiden ja Elämysliikkujien välille. Nämä syyt olivat Kilpailijoille tärkeitä syitä vapaa-ajan liikkumiselle, muttei Elämysliikkujille. Karin (2016) mukaan Kilpailija liikkujatyypin motivoituu kilpailullisista elementeistä. Kun taas Elämysliikkujan liikkumiselle menestyminen ei ole tärkeää, vaikka Elämysliikkuja voikin harrastaa kilpaurheilua. Lisäksi ”Liikunta tekee minusta viehättävämmän” syy ei ollut Elämysliikkujalle tärkeä syy vapaa-ajan liikkumiselle verrattuna Terveyden korostajat liikkujatyypin. Elämysliikkujan liikuntaan motivoitumiselle olennaista on Karin (2016) mukaan elämyksellisyys ja kokemuksellisuus. Voi hyvin olla, ettei liikunnan viehättäväksi tekeminen anna Elämysliikkujille riittävää elämyksellisyyttä.

Se, että Terveyden korostajien ”Liikunta tekee minusta viehättävämmän” syy korostui, antaa ajattelemisen aihetta. Vaikka Karin (2016) mukaan Terveyden korostajille tärkein motiivi liikkumiseen on kunnan kohottaminen, tämän syyn kohdalle ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa. Tähän vaikuttaa varmasti se, että syy ”Haluan olla hyvässä kunnossa” kuului melkein kaikilla liikkujatyypeillä viiteen merkittävämpään syyhyn harrastaa liikuntaa vapaa-ajalla. ”Liikunta tekee minusta viehättävämmän” syy voidaan nähdä Karin (2016) Terveyden korostaja määritelmää tukevana, sillä itsensä kokeminen viehättäväksi voidaan olettaa parantavan psyykkistä terveyttä ja itsetuntoa. Terveyden korostaja haluaakin Karin (2016) mukaan hoitaa liikkumalla terveyttä ja edistää hyvinvointia kokonaisvaltaisesti.

”Liikunta on terveellistä” syystä löydettiin tilastollisesti merkitsevää eroa Uurastajien (ka 1,1) ja ”En osaa sanoa” -ryhmän (ka 2,0) väliltä. ”Liikunta on kivaa” syyn tilastollisesti merkittävät erot löytyivät Kilpailijoiden (ka 1,2) ja ”En osaa sanoa” -ryhmän (ka 2,1) väliltä. ”En osaa sanoa” -ryhmälle edellä mainitut syyt liikkumiselle olivat noin melko tärkeitä (2=melko tärkeä), kun muille liikkujatyypeille ne olivat erittäin tärkeitä (1=erittäin tärkeä). ”Nautin harjoittelusta” syy oli tärkeä Kilpailijoille (ka 1,4) ja Uurastajille (ka 1,4), muttei ”En osaa sanoa” -ryhmälle (ka 2,5). Se, että ”En osaa sanoa” -ryhmä nousi tässä tarkastelussa esille, tukee sitä ajatusta, etteivät he ehkä ole kovin motivoituneita liikkumaan. Samaa asiaa tukee se, että ”En osaa sanoa” -ryhmään kuuluvat eivät kokeneet mitään syitä liikkua kovin tärkeiksi. Heiltä löytyi viiden tärkeimmän liikunnan harrastamisen syyssä ainoastaan yksi

keskiarvo, joka oli 1,7 (haluan olla hyvässä kunnossa). Muilta liikkujatyypiryhmiltä löytyi useampi keskiarvoltaan 1,7 tai alle oleva vapaa-ajan liikkumisen syy.

Tuloksien perusteella eri liikkujatyypiryhmien tilastollisesti merkitseviksi syiksi harrastaa liikuntaa nousivat kymmenen eri syytä. Hyvinvointimotiiveja oli eniten: liikunta on kivaa, nautin harjoittelusta, haluan olla hyvässä kunnossa, liikunta on terveellistä, liikunta vahvistaa lihaksiani ja liikunta on virkistävää. Kilpailumotiiveja oli kaksi: nautin kilpailemisesta ja haluan siitä kilpailu-uran. Rauhoittumismotiiveja oli yksi: liikunta rentouttaa. Myös sosiaalisuusmotiiveja oli yksi: haluan tavata kavereita. Tutkimuksen tulokset poikkeavat siinä mielessä Rautarakeen ja Salon (2012) pro gradu -tutkimuksesta, sillä kyseisessä tutkimuksessa hyvinvointi- ja sosiaalisuusmotiivit olivat nuorille tärkeimmät motiivit liikunnan harrastamiselle. Tässä tutkimuksessa hyvinvointimotiivien jälkeen kilpailumotiivit olivat merkittävin motiivitekijä liikunnan harrastamiselle.

11.3 Liikkujatyypien yhteys välituntiin

Tulosten perusteella liikkujatyypeillä ei ole yhteyttä välituntiin. Tilastollisesti merkitseviä eroja eri liikkujatyypien väliltä ei löydetty välituntien viettopaikassa, hengästyneisessä, välituntien viettotavassa ulkona eikä sisällä. Tähän vaikuttaa se, että välituntiaktiivisuus oli tutkimuksen yläkouluikäisillä nuorilla yleisesti ottaen vähäistä.

Tulokset ovat samansuuntaisia kuin aiemmissa välituntiaktiivisuutta mittaavissa tutkimuksissa. Esimerkiksi Vuoden 2014 LIITU-tutkimuksesta käy ilmi, että seitsemäsluokkalaisten kevyesti liikkuvien määrä välitunneilla oli 22 prosenttia ja yhdeksäsluokkalaisten vain 15 prosenttia (Turpeinen ym. 2015). Myös tässä tutkimuksessa oppilaat viettivät liikkujatyypeistä huolimatta välituntinsa pääsääntöisesti sisällä. Asannin (2013) mukaan yläkouluikäiset viettävät välitunteja mielellään sisätiloissa. Tämä on yksi syy siihen, miksi yläkouluikäisten koulupäivän aikainen liikkuminen on vähäistä. (Asanti 2013, 630.)

11.4 Johtopäätökset

Tämän tutkimuksen perusteella liikkujatyypityystä voidaan käyttää nuorilla. Asian luotettavuutta heikentää kuitenkin tutkimuksen otoskoko sekä se, että aineiston kolmanneksi suurin liikkujatyypiryhmä oli ryhmä, joka ei osannut määritellä omaa liikkujatyyppeään. Liikkujatyypityksen käyttöä tukee se, että nuoret pystyivät määrittelemään oman liikkujatyypinsä pääsääntöisesti hyvin tai melko hyvin. Karin (2016) määrittelemien seitsemän eri liikkujatyypin käyttöä tukee se, että tämän tutkimuksen aineistosta löytyi heitä kaikkia. Lisäksi liikkujatyypiryhmien ja liikunnan harrastamisen syiden väliltä löydetty erot tukevat hänen määrittelemien liikkujatyypien motiiveja liikkua. Esimerkiksi kilpailulliset syyt nousivat Kilpailija-liikkujatyypillä esille. Liikkujatyypien käytöstä nuorilla kaivattaisiin kuitenkin lisää tutkimusta. Tärkeää olisi etenkin selvittää, että keitä ovat ryhmä, joka ei pystynyt määrittelemään omaa liikkujatyyppeään ja mitkä seikat ovat tämän taustalla.

Eri liikkujatyypeillä ei näyttänyt olevan yhteyttä välituntiliikunta-aktiivisuuteen. Tähän vaikutti oleellisesti se, että välituntiliikunta oli yleisesti ottaen niukkaa. Tilastollisesti merkitseviä eroja välituntiliikkumisen syissä eri liikkujatyypien väliltä ei löydetty kuin neljän eri syyn kohdalla. Tämän myötä ei voida tehdä kattavia johtopäätöksiä siitä, että mitkä syyt lisäisivät eri liikkujatyypien välituntiliikkumista. Koska liikkuminen välitunneilla on yläkouluikäisillä yleisesti ottaen vähäistä, kannattaa huomio kiinnittää yleisesti välituntiliikkumista parantaviin toimiin.

Esimerkiksi Orjala (2005) toteaa nuorten fyysisen aktiivisuuden vähentyvän yläkouluun siirryttäessä muun muassa virikkeettömien koulujen piha-alueiden ja murrosiälle tyypillisen fyysisen aktiivisuuden vähenemisen myötä. Nuorten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi ei kuitenkaan riitä pelkkien koulujen piha-alueiden kunnostaminen vaan taustalle tarvitaan koulun toimintakulttuurin ja kasvatusarvojen muuttumista liikunta-aktiivisuutta tukeviksi. (Orjala 2005, 75.) Haaviston ja Hanwell-Haaviston (2016) tutkimuksen mukaan oppilaat toivoivat myönteisempää välituntiliikuntakulttuuria, jotta liikkumista ei pidettäisi nolona tai outona. Tämän vuoksi liikunnallisen toimintakulttuurin kehittäminen on erityisen tärkeää. Moilanen ym. (2017) toteavat liikkumisen olevan luonnollinen osa liikunnallista

toimintakulttuuria. Toimintakulttuuria parannetaan parhaiten silloin, kun se on koko kouluyhteisön yhteinen asia. Muutoksia liikkeen lisäämiseksi tarvitaan niin koulun tiloissa, virallisissa ja epävirallisissa säännöissä kuin myös arvoissa ja asenteissa. (Moilanen ym. 2017.) Tammelin (2017) näkee koulujen liikunnallisen toimintakulttuurin edistämiseen olevan monia keinoja. Tärkeiksi keinoiksi nousevat muun muassa oppilaiden osallisuus toiminnan suunnittelussa sekä koulun henkilökunnan myönteinen suhtautuminen ja aktiivinen osallistuminen toimintaan. Lisäksi koulun tilojen, pihojen ja lähiympäristön huomioiminen fyysisen aktiivisuuden ja viihtyvyyden lisäämisessä, aktiiviset oppitunnit ja koulumatkat sekä kerho- ja välituntitoiminta ovat konkreettisia keinoja sekä vahvistamaan liikunnallista toimintakulttuuria että lisäämään oppilaiden fyysistä aktiivisuutta koulupäivän aikana. (Tammelin 2017.)

Tärkeää olisi kuitenkin huomioida toiminnan toteuttamisessa ja erityisesti välituntiliikunnan edistämisessä eri liikkujatyypit. Kaikkia kun ei motivoi kilpailulliset elementit. Välituntiliikunnan tulisikin tarjota erilaisille liikkujille vaihtoehtoja. Välituntien liikunnan tulisi tarjota kilpailuja, uurastamista, elämyksiä, mahdollisuuksia liikunnan ohjaamiseen muille ja kuntoilua. Hyvä voisi olla, jos välituntiliikkuminen ei olisi täysin lajipainotteista vaan mukana olisi monipuolisesti esimerkiksi oppilaiden itse keksimiä pelejä ja leikkejä. Esimerkiksi Liikunnan kolhima -liikkujatyypin voi saada paremmin liikkumaan, jos liikunta ei vaadi erityistaitoa tai kuntoa. Tärkeintä olisi, että liikkuminen olisi hauskaa ja välitunneilla voisi liikkua ryhmässä kuin yksinkin, ilman muiden tuomaa painetta.

LÄHTEET

- Aira, A., Haapala, H., Hakamäki, M., Kämppi, K., Laine, K., Rajala, K., Tammelin, T., Turpeinen, S. & Walker, M. 2012. Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen 2010–2012 loppuraportti. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 261. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES.
- Aira, A. & Kämppi, K. (toim.) 2017. Kohti aktiivisempia ja viihtyisämpiä koulupäiviä. Liikkuva koulu -ohjelman väliraportti 1.8.2015–31.12.2016. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 329. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES.
- Andersen, L., Froberg, K., Kristensen, P. & Møller 2007. Physical activity and physical fitness in relation to cardiovascular disease in children. Teoksessa Brettschneider, W. & Naul, R. (toim.) Obesity in Europe. Young people's physical activity and sedentary lifestyles. Frankfurt am Main: Peter Lang GmbH, 57–99.
- Asanti, R. 2013. Liikuntapedagogiikka osana koulun toimintakulttuuria. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-Kustannus, 620–636.
- Bauman, A. 2012. Physical activity and exercise programs. Teoksessa Bouchart, C., Blair, S. & Haskell, W. (toim.) Physical activity and health. Champaign, IL: Human Kinetics, 319–334.
- Blomberg & Ahtonen. Oppilaat liikkeelle! Oppaassa Karvinen, J. (toim.) Opas matkalle Liikkuvaksi kouluksi. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES, 18–23.
- Bouchard, C. & Shephard, R. 1994. Physical activity, fitness, and health: The model and key concepts. Teoksessa C. Bouchard, R. Shephard & T. Stephens (toim.) Physical activity, fitness and health. International proceedings and consensus statement. Champaign, IL: Human Kinetics, 77–97.
- Bouchart, C., Blair, S. & Haskell, W. 2012. Why study physical activity and health? Teoksessa Bouchart, C., Blair, S. & Haskell, W. (toim.) Physical activity and health. Champaign, IL: Human Kinetics, 3–20.

- Buchanan, L., Rooks-Peck, C., Finnie, R., Wethington, H., Jacob, V., Fulton, J., Johnson, D., Kahwati, L., Pratt, C., Ramirez, G., Mercer, S. & Glanz, K. 2016. Reducing recreational sedentary screen time. A community guide systematic review. *American Journal of Preventive Medicine* 50 (3), 402–415.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. 1985. *Intrinsic motivation and self-determination on human behaviour*. New York: Plenum.
- EU Working Group "Sport & Health" 2008. *EU Physical Activity Guidelines: Recommended Policy Actions in Support of Health-Enhancing Physical Activity*.
- Fogelholm, M. 2011a. Lapset ja nuoret. Teoksessa M. Gogelholm & I. Vuori (toim.) *Terveysliikunta*. Helsinki: Duodecim, 76–87.
- Fogelholm, M. 2011b. Lihaksen energiantuotanto ja energia-aineenvaihdunta. Teoksessa M. Gogelholm & I. Vuori (toim.) *Terveysliikunta*. Helsinki: Duodecim, 20–31.
- Green, H. 2007. Skeletal muscle adaption to regular physical activity. Teoksessa Bouchart, C., Blair, S. & Haskell, W. (toim.) *Physical activity and health*. Champaign, IL: Human Kinetics, 121–148.
- Haapala, H., Hirvensalo, M., Laine, K., Laakso, L., Hakonen, H., Lintunen, T. & Tammelin, T. 2014. Adolescents' physical activity at recess and actions to promote a physically school day in four Finnish Schools, *Health education research* 29 5/2014, 840–852.
- Haavisto, E. & Hanwell-Haavisto, E. 2016. Miten välituntiliikunnasta coolimpaa? Yläkouluikäisten syitä välituntiliikkumiseen ja -liikkumattomuuteen. Turun yliopisto: Opettajankoulutuslaitos, pro gradu -tutkielma.
- Heikkilä, T. 2010. *Tilastollinen tutkimus*. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Heinonen, O., Kantomaa, M., Karvinen, J., Laakso, L., Lähdesmäki, L., Pekkarinen, H., Stigman, S., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Vasankari, T. & Mäenpää, P. 2008. Osa 1. Suositukset. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) *Fyysisen aktiivisuuden suositus 7–18-vuotiaille*. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry, 16–31.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2005. *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi.
- Husu, P., Jussila A-M., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H. & Vasankari, T. 2016. Objektiiivisesti mitattu paikallaanolo ja liikkuminen. Teoksessa Kokko, S. & Mehtälä, A. (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 16–22.

- Kari, J. 2016. Hyvä opettaja. Luokanopettajaopiskelijat liikuntakokemustensa tulkitsoijoina. Jyväskylän yliopisto: Studies in sport, physical education and health 233. Väitöskirja.
- Kokko, S., Hämylä, R., Husu, P., Villberg, J., Jussila, A-M., Mehtälä, A., Tynjälä, J. & Vasankari, T. 2016a. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) - tutkimuksen aineistonkeräys ja menetelmät 2016. Teoksessa Kokko, S. & Mehtälä, A. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 6–9.
- Kokko, S., Mehtälä, A., Villberg, J., Ng, W. & Hämylä, R. 2016b. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, istuminen ja ruutu-aika sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset. Teoksessa Kokko, S. & Mehtälä, A. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 10–15.
- Kokkonen, M. & Klemola U. 2013. Liikunta tunne- ja ihmissuhdetaitojen opettamisen välineenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-Kustannus, 204–235.
- Koski, P. 2004. Liikuntasuhde – liikunnan kohtaaminen kulttuurisesti rakentuvana sosiaalisena maailmana. Teoksessa K. Ilmanen (toim.) Pelikentät kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan sosiaalitieteiden laitos. Tutkimuksia 3/2004, 189–208.
- Koski, P. 2013. Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-Kustannus, 96–124.
- Koski, P. 2017. Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-Kustannus, 87–113.
- Kämppe, K., Asanti, R., Hirvensalo, M., Laine, K., Pönkkö, A., Romar, J-E. & Tammelin, T. 2013. Viihtyvyyttä ja työrauhaa – Koulun henkilökunnan kokemukset ja näkemykset liikunnallisen toimintakulttuurin edistämisestä koulussa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 269. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES.
- Laakso, L., Nupponen, H., Telama, R. 2007. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 42–63.

- Laine, K., Blom, A., Haapala, H., Hakamäki, M., Hakonen, H., Havas, E., Jaako, J., Kulmala, J., Mäkilä, M., Rajala, K. & Tammelin, T. 2011. Liikkuva koulu -hankkeen väliraportti 2011. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 245. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES.
- LaMonte, M. & Blair, S. 2012. Physical activity, fitness, and mortality rates. Teoksessa Bouchart, C., Blair, S. & Haskell, W. (toim.) Physical activity and health. Champaign, IL: Human Kinetics, 167–184.
- Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008. Osa 3. Perustelut. Käsitteiden määrittelyä. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus 7–18-vuotiaille. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry, 88–93.
- Latonen, E. & Pajunoja, T. 2012, Liikkuvatko oppilaat välitunneilla? Liikkuva koulu -hankkeessa mukana olleiden 4.-9 luokkalaisten oppilaiden välituntiaktiivisuus. Jyväskylän yliopisto: Liikuntatieteiden laitos, pro gradu -tutkielma.
- LIKES 2009. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö. Lasten ja nuorten elämäntavan edistämisyksikkö LINET. Kartoitus koulupäivän liikunnallistamiseksi tehdyistä hankkeista. Viitattu 23.2.2018. http://www.edu.fi/download/125914_Taustaselvitys_koulupaivan_liikunnallistamisesta.pdf
- LIKES 2016. Liikkuvan koulun nykytilan arviointi. Viitattu 23.2.2018 <http://www.liikkuvakoulu.fi/nykytila>
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2013. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-Kustannus, 144–161.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2017. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-Kustannus, 130–146.
- Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Soini, M. 2007. Motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 157–170.
- Moilanen, N., Kämppi, K., Laine, K. & Blom, A. 2017. Liikkuva koulu – liikunnallista toimintakulttuuria luomassa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-Kustannus, 612–625.

- Metsämuuronen, J. 2005. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Nicholls, J.G. 1989. The competitive eths and democratic education. Cambridge, MA: Harward University Press.
- Norra, J., Ruokonen, R. & Karvinen, J. 2004. Koulupihojen liikuntaolosuhteet. Valtakunnallinen tutkimus 2003. Nuori Suomi Ry:n julkaisusarja 2004:1.
- Nykänen, K. 2013. Liikuttavan hyviä välitunteja. Ideaopas välituntitoiminnan kehittämiseen. Valo. Hämeen kirjapaino.
- Ojanen, M. & Liukkonen, J. 2017. Liikunta ja psyykinen hyvinvointi. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-Kustannus, 215–233.
- Orjala, A. 2005. Lähiliikuntapaikkarakentamisen vaikutukset oppilaiden liikuntakäyttäytymiseen koulupihalla. Jyväskylän yliopisto: Liikuntatieteidenlaitos, pro gradu -tutkielma.
- Palomäki, S. 2013. Voisiko koulu tukea nykyistä paremmin nuorten terveyttä ja hyvinvointia. LIITO 3, 8–11.
- Peruskouluasetus 12.10.1984/718, 23 pykälä. Viitattu 25.2.2018 <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1984/19840718>
- Rajala, K., Haapala, H., Kämppi, K., Hakonen, H. & Tammelin, T. 2016. Koulupäivän aikainen liikunta. Teoksessa Kokko, S. & Mehtälä, A. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 46–50.
- Rajala, K., Inkinen, V. & Haapala, H. 2012. Puolapuut, kiipeilytelineet, sähkömailat, skeittirampit, tanssipelit... Koulujen liikuntavarustus ja -puitteet Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen kouluissa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 268. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus.
- Rajala, K., Itkonen, H., Kankaanpää, A., Tammelin, T. & Laine K. 2014. Yläkoululaisten subjektiivisen sosiaalisen aseman yhteys välituntiliikuntaan ja osallisuuteen. Liikunta & Tiede 51 (6), 63–70.
- Rautaräe, A. & Salo, J. 2012. Mikä saa nuoret liikkumaan? Liikuntamotivaation yhteys liikunnan harrastamiseen kuuden Liikkuva koulu -hankkeen koulun 7. ja 8. luokkalaisilla. Jyväskylän yliopisto: Liikuntatieteiden laitos, pro gradu -tutkielma.

- Ridgers, N., Stratton, G. & Fairclough, S. 2006. Physical activity levels of children during school playtime. *Sport Medicine* 36 (4), 359–371.
- Ridgers, N., Salmon, J., Parrish, A-M., Stanley, R. & Okely, A. 2012. Physical Activity During School Recess: A Systematic Review. *American Journal on Preventive Medicine* 43 (3), 320–328.
- Ruokonen, R., Norra, J., Suhonen, P. & Karvinen, H. 2009. Yläkoulujen liikuntaolosuhteet – valtakunnallinen selvitys 2008. Nuori Suomi ry:n julkaisusarja 2009.
- Rychtecký, A. 2007. Active lifestyles of young people – Benefits and Outcomes. Teoksessa Brettschneider, W. & Naul, R. (toim.) *Obesity in Europe. Young people’s physical activity and sedentary lifestyles*. Frankfurt am Main: Peter Lang GmbH, 199–218.
- Savijoki, S. 2016. Välitunneille liikunnan riemua. Kahdeksaslukulaisten tyttöjen fyysinen aktiivisuuden mahdollistavat ja estävät tekijät. Jyväskylän yliopisto: Liikuntakasvatuksen laitos, pro gradu -tutkielma.
- Strong, W., Malina, R., Bumke, C., Daniels, S., Dishman, R., Gutin, B., Hergenroeder, A., Must, A., Nixon, P., Pivarnik, J., Rowland, T, Trost, S. & Trudeau, F. 2005. Evidence based physical activity for school-age youth. *Journal of Pediatrics* 146 (6), 732–737.
- Tammelin, T. 2008. Johdatus suomalaisten kouluikäisten fyysiseen aktiivisuuteen. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) *Fyysisen aktiivisuuden suositus 7–18-vuotiaille*. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry, 12–15.
- Tammelin, T. 2017. Liikunta suositukset. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka. 2. uudistettu painos*. Jyväskylä: PS-Kustannus, 54–67.
- Tammelin, T., Laine, K. & Turpeinen, S. (toim.) 2013. Oppilaiden fyysinen aktiivisuus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 272. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES.
- Tammelin, T. & Telama, R. 2008. Tuleeko liikkuvasta ja terveestä koululaisesta liikkuva ja terve aikuinen? Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) *Fyysisen aktiivisuuden suositus 7–18-vuotiaille*. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry, 51–54.
- Telama, R., Hirvensalo M. & Yang, X. 2014. Liikunnallisen elämäntavan eväät alkavat rakentua varhain lapsuudessa. *Liikunta & Tiede* 51 (1), 4-9.
- Telama, R. & Polvi, S. 2014. Liikunnan sosiaalinen merkitys. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) *Liikuntalääketiede. 3.–7. painos*. Helsinki: Duodecim, 628–638.

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017. Kouluterveyskysely. Viitattu 14.3.2018
<https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tutkimustuloksia/elintavat>
- Turpeinen, S., Kallio, J., Haapala, H., Rajala, K., Lehtomäki, M. & Tammelin, T. 2015. Välitunti- ja koulumatkaliikunta. Teoksessa S. Kokko. & R. Hämylä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2, 57–63.
- U.S. Department of Health and Human services 2008. 2008 Physical activity guidelines for Americans.
- U.S. Department of Health and Human services 2012. Physical activity guidelines for Americans midcourse report: Strategies to increase physical activity among youth. Washington, DC.
- Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T. & Koski, P. 2017. Liikkumattomuuden jäljillä. Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikuntaaktiivisuuden muutoksista. Helsinki: Nuorisotutkimusseura ry.
- Vasalampi, K. 2017. Itsemääräämisteoria. Teoksessa K. Salmela-Aro & J-E. Nurmi (toim.) Mikä meitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus, 54–65.
- Vilkko-Riihelä, A. 1999. Psykye. Psykologian käsikirja. Porvoo: WSOY.
- Virtala, H. & Åbacka, K. 2016. Peruskoulun ulkoliikuntaolosuhteiden nykytilan kartoitus. Valtakunnallinen selvitys 2016. Lapin ammattikorkeakoulu: Terveyden edistäminen, opinnäytetyö, ylempi AMK.
- Vuori, I. 2002. Tehokas ja turvallinen terveystoiminta: terveystoiminnan opas 4. täydennetty painos. Tampere: UKK-instituutti.
- Vuori, I. 2005a. Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U.M. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. 3. painos. Helsinki: Duodecim, 145–170.
- Vuori, I. 2005b. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U.M. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. 3. painos. Helsinki: Duodecim, 16–29.
- Vuori, I. 2008. Uudet terveystoimintasuositukset Yhdysvalloista. Liikunta Tiede 5, 10-11.
- Wann, D. L. 1997. Sport Psychology. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- World Health Organization 2010. Global recommendations on physical activity for health. http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf?sequence=1

LIITTEET

LIITE 1. Kyselylomake oppilaille

Liikkujatyyppi- ja välituntiaktiivisuustutkimus kevät 2018 KYSELY 7.-9.-luokkalaisille

Hyvä oppilas,

■■■■■■ yhteiskoulu on mukana valtakunnallisessa Liikkuva koulu -ohjelmassa, johon tämä kysely liittyy. Kysely on osa liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielmaa ja sen tarkoituksena on kerätä 7.-9. luokkalaisilta tietoa heidän liikkujatyypeistään ja välituntiaktiivisuudesta koulupäivän aikana. Kaikki vastauksesi ovat luottamuksellisia. Lue kysymykset huolella ja vastaa kaikkiin kysymyksiin, joissa on tähti-merkki (*). Kysymyksiin 5. ja 6. vastaa vain tarvittaessa. Valitse se vaihtoehto, joka on sinulle oikea.

Liikkujatyyppit, joita on seitsemän erilaista, liittyvät oleellisesti yksilön liikuntasuhteeseen. Liikuntasuhde on koko elinajan kehittyvä suhtautumis- ja liittymistapojen yhdistelmä, jonka avulla kohtaamme kaiken liikuntaan liittyvän, kuten omakohtaisen liikunnan harrastamisen, penkkiurheilun tai liikunnan tuottamisen. Se kuvaa myös sitä, miten näemme itsemme suhteessa liikuntaan.

1. Luokka-aste *

- 7
- 8
- 9

2. Sukupuoli *

- poika
- tyttö

LIKKUJATYYPIT

Seuraavassa kysymyksessä liikkujatyypillä tarkoitetaan sitä, miten ihminen suhtautuu liikuntaan, mitä asioita hän liikunnassa arvostaa ja millaiset asiat saavat hänet liikkumaan. Liikkujatyyppi ei mittaa liikunnan määrää, vaan kaikki tyypit voivat harrastaa paljon tai vähän liikuntaa. Tyyppi kuvaa liikuntasuhteen laatua eikä mikään liikkujatyyppi ole toistaan huonompi.

3. Mikä esitellyistä liikkujatyypeistä kuvaa mielestäsi sinua parhaiten? Valitse itsellesi sopivin vaihtoehto. *

- Kilpailija
- Uurastaja
- Elämysliikkuja
- Liikunnan tuottaja
- Liikunnan kolhima
- Terveysten korostaja
- Liikunnan suurkuluttaja
- En osaa sanoa

4. Oliko sinun mielestäsi helppo löytää itseäsi kuvaava liikkujatyyppi? Valitse itsellesi sopivin vaihtoehto. *

- Kyllä, löysin helposti
- Kyllä, löysin melko helposti
- Ei, useampi kuin yksi vaihtoehto olisi sopinut minuun
- Ei, mikään vaihtoehtoista ei mielestäni kuvannut minua

5. Jos vastasit kysymykseen 4. "Ei, useampi kuin yksi vaihtoehto olisi sopinut minuun", niin mikä toinen liikkujatyypivaihtoehto olisi sopinut sinuun? (Voit kirjata useamman kuin yhden vaihtoehdon.

6. Jos vastasit kysymykseen 4. "Ei, mikään vaihtoehtoista ei mielestäni kuvannut minua", niin miten kuvailisit itse itseäsi liikkujana?

7. Alla on erilaisia syitä, joiden vuoksi lapset ja nuoret liikkuvat vapaa-aikanaan. Merkitse kunkin syyn kohdalle, kuinka tärkeä se on sinun liikkumisellesi.

Liikun, koska... *

	Erittäin tärkeä	Melko tärkeä	Ei ole tärkeä
haluan olla hyvässä kunnossa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
liikunta on terveellistä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
liikunta vahvistaa lihaksiani	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
liikunta on virkistävää	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
liikunta on kivaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
nautin harjoittelusta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
liikunta rentouttaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
haluan saada uusia kavereita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
haluan tavata kavereita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
pidän joukkueessa olemisesta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
liikunta antaa mahdollisuuden itseni ilmaisuun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
haluan olla suosittu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
liikunta laihduttaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
liikunta tekee minusta viehättävämmän	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
vanhempani haluavat minun liikkuvan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
haluan siitä kilpailu-uran	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
nautin kilpailemisesta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
liikkuessa nautin luonnosta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
pidän yksin liikkumisesta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
jokin muu, mikä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

VÄLITUNTILIIKUNTA

8. Missä olet yleensä koulun välitunneilla? Valitse itsellesi sopivin vaihtoehto. *

- kaikki välitunnit ulkona
- enimmäkseen ulkona, mutta silloin tällöin sisällä
- enimmäkseen sisällä, mutta silloin tällöin ulkona
- kaikki muut välitunnit sisällä paitsi pakolliset ulkovälitunnit ulkona
- kaikki välitunnit sisällä

9. Kuinka usein hengästyit välitunneilla? Valitse itsellesi sopivin vaihtoehto. *

- Kaikilla välitunneilla
- Useimmilla välitunneilla
- Silloin tällöin
- En koskaan

10. Mitä teet yleensä koulussa välitunneilla ULKONA? Vastaa jokaiselle riville. *

	En koskaan	Silloin tällöin	Useimmilla välitunneilla	Kaikilla välitunneilla
Istun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Seisokseen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kävelen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Voimistelen (esim. vedän leukoja)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tanssin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Osallistun liikuntapeleihin tai -leikkeihin (esim. hippa, hyppynaruhyppely, kiipeily, keinuminen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pelaan pallopelejä (esim. jalkapalloa, sählyä, koripalloa)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Osallistun ohjattuun välitunti liikuntaa/ -toimintaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Toimin välitunti liikunnan ohjaajana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jotain muuta, mitä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input style="width: 300px; height: 20px;" type="text"/>				

11. Mitä teet yleensä koulussa välitunneilla SISÄLLÄ? Vastaa jokaiselle riville. *

	En koskaan	Silloin tällöin	Useimmilla välitunneilla	Kaikilla välitunneilla
Istun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Seisoksen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kävelen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Voimistelen (esim. vedän leukoja)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tanssin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Osallistun liikuntapeleihin tai -leikkeihin (esim. hippa, hyppynaruhyppely, kiipeily, keinuminen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pelaan pallopelejä (esim. jalkapalloa, sählyä, koripalloa)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liikun / pelaan koulun liikuntasalissa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liikun / pelaan koulun muissa sisätiloissa (esim. aula/käytävä)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Osallistun ohjattuun välituntiliikuntaa/-toimintaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Toimin välituntiliikunnan ohjaajana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jotain muuta, mitä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input style="width: 300px; height: 20px;" type="text"/>				

12. Arvioi mitkä seuraavista syistä vähentävät tai lisäävät liikumistasi välitunneilla. Vastaa jokaiselle riville. *

	Vähentää paljon	Vähentää vähän	Ei vaikutusta	Lisää vähän	Lisää paljon
Kavereiden toiminta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nolous	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liikuntatilat ulkona	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liikuntakenttien rajat (esim. koripallokentän rajat)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liikuntatilat sisällä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liikuntavälinetarjonta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hikoilu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vaatteet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kampauus / meikki	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jaksaminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ajankäyttö (esim. ajanpuute)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Osaaminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Opettajien ohjaus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vertaisten (oppilaskaverit) ohjaus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kiinnostus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kannustus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kiusaaminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kavereiden lukumäärä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vapaa-ajan liikuntaharrastus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koulun säännöt / rajoitukset	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hauskanpito	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Itsetunto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ruokailu / syöminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Juttelu kavereiden kanssa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koulun hankkeet / kampanjat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Omat liikuntataidot	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oma kunto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koulutehtävät / läksyt / kokeet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kännykät tai muiden elektronisten laitteiden käyttö	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sää: Pakkanen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sää: Helle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sää: Vesisade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sää: Auringonpaiste	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

LIITE 2. Saatekirje oppilaiden huoltajille (syksy)

LUPA KYSELYTUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISESTA

Arvoisa oppilaan huoltaja

██████ yhteiskoulu on mukana valtakunnallisessa Liikkuva koulu -ohjelmassa lukuvuonna 2017–2018. ███████ Liikkuva koulu -ohjelman tavoitteena on luoda koulujen arkeen ja perustoimintaan kytkeytyvä aktiivinen ja viihtyisä koulupäivä.

██████ yhteiskoulun Liikkuva koulu -toiminnan vaikuttavuudesta koulupäivän aikaiseen fyysiseen aktiivisuuteen sekä kouluviihtyvyyteen liittyen tehdään kysely kaikille ███████ kunnan yhteiskoulun oppilaille (5-9 lk.) ja heitä opettaville opettajille. Kysely suoritetaan kaksi kertaa. Ensimmäinen kysely tehdään syksyllä 2017 ja toinen kevään 2018 aikana.

Kyselyt ovat osa liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielmaa. Tutkimuksesta vastaa Jyväskylän yliopistossa liikuntapedagogiikkaa opiskeleva Marjo Salmenautio. Kyselyssä tullaan kysymään oppilaiden nimiä, jotta saadaan kartoitettua yksittäisen henkilön kokemuksia Liikkuva koulu -ohjelmasta seurantajakson aikana. Kaikki oppilaiden antamat tiedot ovat luottamuksellisia. Nimet tai yksittäisen oppilaan vastaukset eivät tule näkymään tutkimuksessa niin, että olisi vaara saada kenenkään oppilaan henkilöllisyyttä selville.

Lisätietoja kyselystä antaa Marjo Salmenautio. marjo.salmenautio@██████.fi

Palauta lupalappu allekirjoitettuna luokanvalvojalle tai luokanopettajalle perjantaihin 22.9 mennessä!

Oppilaan nimi

On lupa osallistua ███████ yhteiskoulun Liikkuva koulu -ohjelmaan liittyvään kyselytutkimukseen keväällä 2018.

Paikka ja aika

Huoltajan allekirjoitus

Nimen selvennys

LIITE 3. Saatekirje oppilaiden huoltajille (kevät)

LUPA KYSELYTUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISESTA

Arvoisa oppilaan huoltaja

██████ yhteiskoulu on mukana valtakunnallisessa Liikkuva koulu -ohjelmassa lukuvuonna 2017–2018. ██████ Liikkuva koulu -ohjelman tavoitteena on luoda koulujen arkeen ja perustoimintaan kytkeytyvä aktiivinen ja viihtyisä koulupäivä. ██████ yhteiskoulun Liikkuva koulu -toiminnan vaikuttavuudesta välituntiaktiivisuuteen tehdään kysely ██████ kunnan yhteiskoulun 7.–9.-luokan oppilaille helmi-maaliskuun 2018 aikana. Kyselyssä on lisäksi tarkoitus kerätä tietoa oppilaiden liikkujatyypeistä.

Kyselyt ovat osa liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielmaa. Tutkimuksesta vastaa Jyväskylän yliopistossa liikuntapedagogiikkaa opiskeleva Marjo Salmenautio. Kysely tehdään nimettömänä ja kaikki oppilaiden antamat tiedot ovat luottamuksellisia. Yksittäisen oppilaan vastaukset eivät tule näkymään tutkimuksessa niin, että olisi vaara saada kenenkään oppilaan henkilöllisyyttä selville.

Lisätietoja kyselystä antaa Marjo Salmenautio. marjo.salmenautio@██████.fi

Palauta lupalappu allekirjoitettuna luokanvalvojalle tai luokanopettajalle maanantaihin 12.3.2018 mennessä!

Oppilaan nimi

On lupa osallistua ██████ yhteiskoulun Liikkuva koulu -ohjelmaan liittyvään kyselytutkimukseen keväällä 2018.

Paikka ja aika

Huoltajan allekirjoitus

Nimen selvennys

LIITE 4. Liikunnan harrastamisen syyt liikkujatyypeittäin.

	Kilpailija (Ka)	Uurastaja (Ka)	Elämys- liikkuja (Ka)	Liikunnan tuottaja (Ka)	Liikunnan kolhima (Ka)	Terveyden korostaja (Ka)	Liikunnan suurkulut. (Ka)	En osaa sanoa (Ka)	ANOVA p-arvo
haluan olla hyvässä kunnossa	1,4	1,1	1,7	1,7	2,0	1,0	1,0	1,7	0,002
liikunta on terveellistä	1,5	1,1*	1,6	2,0	1,8	1,0	1,0	2,0*	0,003
liikunta vahvistaa lihaksiani	1,6	1,1	1,9	1,7	2,0	1,0	1,2	1,8	0,017
liikunta on virkistävä	1,5	1,3	1,7	2,3	1,6	1,5	1,2	2,1	0,020
liikunta on kivaa	1,2*	1,1	1,6	1,3	2,2	1,8	1,0	2,1*	0,000
nautin harjoittelusta	1,4*	1,4*	2,1	2,0	2,6*	2,0	1,6	2,5*	0,000
liikunta rentouttaa	1,9	1,6	1,8	2,0	1,8	2,5	2,0	2,4	0,024
haluan saada uusia kavereita	1,9	2,3	2,4	1,7	2,0	2,3	2,2	2,1	0,653
haluan tavata kavereita	1,4	2,3	2,2	1,7	2,0	2,2	1,6	1,9	0,051
pidän joukkueessa olemisesta	1,5*	1,9	2,5*	1,7	2,4	2,0	1,6	2,3	0,013
liikunta antaa mahd. itseni ilmaisuun	1,9	1,9	2,2	2,3	2,4	2,2	2,2	2,3	0,630
haluan olla suosittu	2,6	2,9	2,9	2,3	2,6	2,5	2,8	2,7	0,412
liikunta laihduttaa	2,4	2,5	2,6	2,0	2,6	2,0	2,0	2,3	0,502
liikunta tekee minusta viehättävämmän	2,6	2,4	2,8*	2,3	2,8	1,8*	2,4	2,6	0,074
vanhempani haluavat minun liikkuvan	2,4	2,5	2,4	2,3	2,2	2,7	2,0	2,1	0,728
haluan siitä kilpailu-uran	1,9*	2,5	2,9*	2,3	2,8	2,2	2,6	2,6	0,001
nautin kilpailemisesta	1,4*	1,9	2,4*	2,0	2,4	1,8	1,8	2,4*	0,000
liikkuessa nautin luonnosta	1,9	1,8	1,4	2,3	2,2	1,5	1,8	2,2	0,106
pidän yksin liikkumisesta	1,7	1,6	1,4	2,0	1,4	2,0	2,0	2,1	0,183

(Post Hoc testin Bonferronin parittainen vertailu testi, tilastollisesti merkitsevät erot merkitty *:llä)

LIITE 5. Välitunnin viettotapa ulkona liikkujatyypeittäin.

	Kilpailija (n=22)	Uurastaja (n=8)	Elämys- liikkuja (n=17)	Liikunnan tuottaja (n=3)	Liikunnan kolhima (n=5)	Terveysten korostaja (n=6)	Liikunnan suurkulut. (n=5)	En osaa sanoa (n=15)	ANOVA p-arvo
	(Ka)	(Ka)	(Ka)	(Ka)	(Ka)	(Ka)	(Ka)	(Ka)	
Istun	2,3	2,6	2,7	2,7	2,8	2,3	2,6	2,3	0,923
Seisoskelen	2,5	2,8	2,7	2,3	2,6	2,8	3,0	2,5	0,919
Kävelen	2,7	2,6	2,9	2,7	2,6	2,5	2,2	2,7	0,920
Voimistelen (esim. vedän leukoja)	1,1	1,1	1,2	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,841
Tanssin	1,1	1,4	1,3	1,0	1,4	1,3	1,8	1,1	0,637
Osallistun liikunta- peleihin/-leikkeihin	1,7	1,6	1,5	1,0	1,4	1,3	1,8	1,3	0,319
Pelaan pallopelejä	2,2	2,1	1,5	1,3	1,6	1,5	2,4	1,5	0,019
Osallistun ohjattuun välitunti liikuntaan	1,4	1,1	1,2	1,0	1,0	1,3	1,4	1,2	0,665
Toimin välitunti- liikunnan ohjaajana	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,2	1,0	1,0	0,780

LIITE 6. Välitunnin viettotapa sisällä liikkujatyypeittäin.

	Kilpailija (n=22) (Ka)	Uurastaja (n=8) (Ka)	Elämys- liikkuja (n=17) (Ka)	Liikunnan tuottaja (n=3) (Ka)	Liikunnan kolhima (n=5) (Ka)	Terveyden korostaja (n=6) (Ka)	Liikunnan suurkulut. (n=5) (Ka)	En osaa sanoa (n=15) (Ka)	ANOVA p-arvo
Istun	3,3	3,4	3,4	4,0	3,4	3,5	3,4	3,7	0,302
Seisoskelen	2,4	2,5	2,5	2,3	2,4	2,8	2,4	2,2	0,810
Kävelen	2,3	2,4	2,4	3,0	2,0	2,8	2,0	2,6	0,633
Voimistelen (esim. vedän leukoja)	1,0	1,1	1,2	1,0	1,0	1,5	1,0	1,0	0,419
Tanssin	1,2	1,0	1,3	1,0	1,4	2,0	1,8	1,1	0,102
Osallistun liikunta- peleihin/-leikkeihin	1,1	1,1	1,1	1,0	1,0	1,5	1,6	1,1	0,109
Pelaan pallopelejä	1,6	1,5	1,4	1,3	1,4	1,7	1,6	1,1	0,260
Osallistun ohjattuun välituntiliikuntaan	1,5	1,4	1,7	1,3	1,2	1,7	2,0	1,1	0,096
Toimin välitunti- liikunnan ohjaajana	1,5	1,3	1,4	1,0	1,2	1,3	1,8	1,1	0,368

LIITE 7. Välituntiliikkumiseen vaikuttavia syitä liikkujatyypeittäin.

	Kilpailija	Uurastaja	Elämys- liikkuja	Liikun. tuottaja	Liikun. kolhima	Terv. korostaja	Liikun. suurkulut.	Ei osaa sanoa	ANOVA p-arvo
Kavereiden toiminta	3,9	4,0	3,4	3,3	3,2	3,0	3,0	3,7	0,251
Nolous	2,5	2,8	2,4	2,3	2,0	2,5	2,4	2,7	0,703
Liikuntatilat ulkona	3,1	3,5	3,0	3,0	2,4	3,0	3,6	2,9	0,598
Liikuntakenttien rajat (esim. koripallok. rajat)	3,0	3,0	2,9	3,0	2,6	2,8	3,4	2,9	0,617
Liikuntatilat sisällä	3,3	3,3	3,3	3,7	2,8	3,3	3,2	3,0	0,912
Liikuntavälinetarjonta	3,3	3,8	3,2	3,0	2,6	3,3	4,0	3,0	0,229
Hikoilu	2,9	2,3	2,7	2,3	2,2	2,8	2,4	2,7	0,520
Vaatteet	2,8	2,1	2,9	3,0	2,4	2,8	2,6	2,4	0,303
Kampaus / meikki	2,9	2,3	2,9	3,0	2,4	3,0	2,6	2,6	0,081
Jaksaminen	3,1 *	2,8	2,6	2,7	1,4 *	3,0	3,2	2,2	0,016
Ajankäyttö (esim. ajanpuute)	2,9	2,5	2,5	3,0	3,4	2,3	2,8	2,3	0,268
Osaaminen	3,2	2,8	3,0	3,3	3,0	2,7	3,4	2,7	0,561
Opettajien ohjaus	3,1	2,3	2,6	2,3	2,4	3,2	2,6	2,3	0,078
Vertaisten (oppilaskaverit) ohjaus	3,0	2,8	2,9	2,3	2,4	2,7	3,2	2,9	0,356
Kiinnostus	3,5	3,5	3,6	3,3	3,6	2,8	3,6	2,9	0,671
Kannustus	3,5	3,4	3,4	2,7	3,0	2,8	3,4	2,9	0,158

Kiusaaminen	2,6	2,8	2,7	2,0	1,8	2,3	2,8	2,7	0,390
Kavereiden lukumäärä	3,1	3,5	3,1	2,7	2,4	2,8	3,8	2,9	0,142
Vapaa-ajan liikuntaharrastus	3,6	3,6	3,7	3,3	3,4	3,7	4,2	2,8	0,049
Koulun säännöt / rajoitukset	2,4	1,9 *	2,8	2,7	2,6	3,5 *	2,6	2,6	0,019
Hauskanpito	4,1 *	3,9	4,4 *	3,7	3,8	4,5 *	4,4 *	3,0 *	0,000
Itsetunto	3,1	3,4	3,4	3,7	2,6	3,3	3,2	2,7	0,291
Ruokailu / syöminen	2,9	3,4	3,2	3,3	3,2	3,2	3,4	2,8	0,560
Juttelu kavereiden kanssa	3,1	3,4	3,5	4,0	3,2	2,7	2,6	3,1	0,293
Koulun hankkeet / kampanjat	3,0	3,4	3,1	3,0	2,2	3,2	3,2	2,9	0,141
Omat liikuntataidot	3,6	3,9	3,4	3,0	3,4	2,8	4,0	2,9	0,066
Oma kunto	3,8	3,9	3,4	3,7	3,2	2,8	4,0	2,9	0,034
Koulutehtävät / läksyt / kokeet	2,3	3,0	2,2	2,7	2,2	2,5	2,4	2,7	0,385
Kännykän tai yms. laitteiden käyttö	2,5	2,6	2,5	2,3	2,2	2,3	1,8	2,3	0,897
Sää: Pakkanen	2,0	1,3	2,1	1,3	1,2	2,2	1,6	2,4	0,169
Sää: Helle	3,5	3,5	2,9	3,7	3,2	2,5	3,8	2,7	0,275
Sää: Vesisade	2,2	1,3	1,8	1,7	1,0	1,8	1,0	2,3	0,016
Sää: Auringonpaiste	4,0	4,6 *	4,1	4,3	3,6	4,3	4,8 *	3,1 *	0,011

(Post Hoc testin Bonferronin parittainen vertailu testi, tilastollisesti merkitsevät erot merkitty *:llä)