

LIKUTAAKO LIKKUVA OPISKELU?

Liikkuva koulu -toiminta ammatillisessa oppilaitoksessa

Ella Kumpulainen

Liikunnan yhteiskuntatieteiden pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2018

TIIVISTELMÄ

Kumpulainen, E. 2018. Liikuttaako Liikkuva opiskelu? Liikkuva koulu -toiminta ammatillisessa oppilaitoksessa. liikuntatieteellisen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, Liikunnan yhteiskuntatieteiden pro gradu -tutkielma, 102 s., 2 liitettä.

Tutkimukset ovat osoittaneet, että nuorten fyysinen aktiivisuus on vähentynyt ja sitä kautta nuorten yleinen fyysinen toimintakunto on heikentynyt. Ylipäätään istuva elämäntyyli vapaa-ajalla on lisääntynyt, mikä voi olla uhka riippumatta harrastetun liikunnan määrästä. Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin Liikkuva koulu -hanketoiminnan toteuttamista ammattioppilaitoksessa, josta siitä käytetään nimeä Liikkuva opiskelu. Tarkoituksena oli selvittää opiskelijoiden ja henkilökunnan kokemuksia ja ajatuksia hankkeeseen liittyvistä hyödyistä, haitoista ja esteistä. Liikkuva opiskelu -toiminta on käynnistynyt syksyllä 2017, joten siitä ei ole vielä olemassa aikaisempaa tutkimustietoa.

Tässä tutkimuksessa aihetta lähestytään liikuntasosiologian näkökulmasta. Tutkimuksen teoriaosassa tuodaan esille tekijöitä, jotka vaikuttavat liikunnan harrastamiseen erityisesti nuorten näkökulmasta, sekä esitetään koulun merkitystä fyysisen aktiivisuuden lisääjänä ja liikunnan yhteyttä oppimiseen. Tutkimuksen empiirinen osa kuvaa yhtä ammattioppilaitoksen Liikkuva opiskelu -hanketta sekä siihen osallistuneiden opiskelijoiden ja henkilökunnan näkemyksiä ja kokemuksia hankkeen toteuttamisesta. Tutkimus toteutettiin laadullisena tapaustutkimuksena. Tutkimuksen aineisto kerättiin tammikuussa 2018 puolistrukturoidulla teemahaastattelulla, jonka pohjana toimi etukäteen laadittu haastattelurunko. Tutkimuksessa haastateltiin neljää opiskelijaa ja kolmea opettajaa, sekä yhtä hallinnon edustajaa.

Tutkimuksen mukaan asennoituminen fyysistä aktiivisuutta lisäävään hanketoimintaan oli pääosin myönteistä. Aineiston perusteella opiskelijoille vertaisryhmät ja kaverit olivat merkittävimmät tekijät, jotka vaikuttavat heidän osallistumiseensa. Henkilökunnan osalta hankkeen toteuttamiseen vaikuttavista asioista esille tulivat aikataululliset haasteet ja asenteet. Kuten tutkimus osoitti, toimintakulttuurin muutos vaatii pitkäjänteisiä toimia, eikä se ei ole nopea tai yksinkertainen prosessi. Muutoksen onnistumisen kannalta olennaisessa asemassa on uudenlaisen toimintakulttuurin omaksuminen ja aito kiinnostus sen kehittämiseen koko oppilaitoksen tasolla.

Tutkimukseni vahvisti aiemmissa Liikkuva koulu -tutkimuksissa esille nousutta osallisuuden kokemuksen tärkeyttä siinä. Tutkimuksessa korostui jokaisen yksilön erilainen kokemusmaailma sekä sen vaikutus asioihin asennoitumiseen. Mitä enemmän opiskelijat kokevat saavansa itse vaikuttaa toiminnan järjestämiseen ja saavansa mahdollisuuksia, niin sitä todennäköisemmin he myös lähtevät siihen mukaan. Tutkimuksessa korostui myös opettajan tärkeä rooli kannustaa opiskelijoita ja olla mukana toiminnan toteuttamisessa. Opiskelijoille ei voi laittaa liikaa vastuuta aktiivisemmän koulupäivän toteutumisesta, vaan sen on lähdettävä oppilaitoksesta ja opettajasta.

Asiasanat: Liikkuva koulu, Liikkuva opiskelu, nuoret, ammattikoulu, aktiivinen toimintakulttuuri, sosiaalinen kontrolli

ABSTRACT

Kumpulainen, E. 2018. Does Finnish Students on the Move get students move? The “Finnish Schools on the Move” initiative in a vocational education institution. Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Master’s thesis on Social Sciences of Sport, 102 pages, 2 annexes.

Research has shown that young people’s physical activity has decreased, causing a reduction of general physical fitness in young people. In general, a sedentary lifestyle in leisure time is increasingly common, and this may be risky irrespective of how much exercise the person gets. This study examines how the Finnish Schools on the Move (Liikkuva koulu) project activities are carried out in a vocational education institution, where it is called Liikkuva opiskelu (“Finnish Students on the Move”). The aim is to survey the experiences and ideas of students and personnel on the benefits, disadvantages and obstacles of the project. As the Liikkuva opiskelu activities were launched in autumn 2017, no previous research has been carried out on the subject.

The approach in this study is that of sports sociology. The theoretical framework of the study highlights factors that increase or decrease engagement in sports, particularly from young people’s perspective, and discusses the significance of school as a contributor to physical activity and the link between exercise and learning. The empirical part describes the Liikkuva opiskelu project in a vocational education institution as well as the views and experiences of participating students and personnel on how it was carried out. The study has been conducted as a qualitative case study. The research data was gathered in January 2018 by conducting semi-structured thematic interviews based on a pre-defined outline. The persons interviewed include four students, three teachers and one member of administrative staff.

The study shows that attitudes are mainly positive towards project activities that increase physical activity. On the basis of the data, it seems that for students, peer groups and friends have the most impact on participation. With respect to personnel, attitudes and scheduling challenges are highlighted as factors affecting whether the project activities are carried out or not. As the study shows, a change in the culture requires sustained efforts and cannot be a quick or straightforward process. Essential factors for the success of such transformation are the adoption of a new culture and a genuine interest in its development at the level of entire institution.

This study confirms the result underscored by earlier Finnish Schools on the Move studies: the importance of an experience of inclusion. The study draws attention to the different experiences of each individual and their impact on attitudes. The more students feel that they can influence the activities and their organisation and are provided with opportunities, the more likely they are to participate. The study also highlights the vital role of a teacher in encouraging students and participating in the organisation of activities. Students should not be awarded too much responsibility for making school days more active; the initiative and responsibility must remain with the educational institution and individual teachers.

Keywords: Finnish Schools on the Move, Liikkuva opiskelu, young people, vocational training, physically active culture, social control

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO	1
2 FYYSSINEN AKTIIVISUUS.....	4
2.1 Nuorten liikunnan määrä.....	7
2.2 Terveysvaikutukset vähäisestä fyysisestä aktiivisuudesta	11
3 NUORTEN LIIKUNNALLE ANTAMAT MERKITYKSET	14
3.1 Nuorten liikunnan esteet ja kannustavat tekijät	18
3.2 Liikuntaan ja fyysiseen aktiivisuuteen kannustava ympäristö	23
4 SOSIAALINEN KONTROLLI	25
4.1 Liikunnan edistäminen	27
4.2 Koulun merkitys ja liikunnan hyödyt oppimiselle	32
4.3 Liikkuva koulu- hanke	36
4.3.1 Liikkuva koulu –hankkeen toteutus	37
4.3.2 Tutkimustuloksia Liikkuvasta koulusta	41
5 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	43
5.1 Laadullinen tutkimus.....	43
5.2 Tutkimusmenetelmät ja aineisto	44
5.3 Aineiston käsittely ja analyysi	47
6 LIIKKUVA AMMATTIOPPILAITOS	48
6.1 Liikkuva opiskelu -hankkeen näkyminen oppilaitoksessa.....	49
6.2 Onnistunut motivointi avaimena liikuttamiseen	53
6.3 Tärkeys ja huomattut hyödyt.....	58

6.4	Miksei liikuttais.....	61
6.5	Jees tai vähemmän jees	65
7	KOHTI FYYSISEMPÄÄ KOULUPÄIVÄÄ OPETTAJIEN JOHDOLLA.....	69
7.1	Emmä ku ei kaverikkaan.....	74
7.2	Pelkkä hanke vai pysyvä toimintakulttuurin muutos	77
8	POHDINTA	80
8.1	Hankkeen toteuttaminen	80
8.2	Kokemukset, asenteet ja roolit.....	82
8.3	Tulevaisuus	85
8.4	Tutkimuksen luotettavuuden arviointi ja jatkotutkimusehdotuksia.....	86
	LÄHTEET.....	89
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Liikunta herättää laajasti yhteiskunnallista mielenkiintoa ja -keskustelua, jossa nousee esille huoli liikunnan harrastamisen ja sen merkityksen muutoksista. Liikunnassa on useimmiten kyse yksilön arkisista ja vapaa-ajan valinnoista, mutta siihen liittyy silti paljon ohjausta esimerkiksi lainsäädännön ja resurssien jakamisen kautta. (Rannikko & Harinen 2013, 5.) Lisääntynyt polarisoituminen ylettyy myös liikunnan harrastamiseen. He jotka harrastavat liikuntaa, harrastavat sitä yhä enemmän ja taas ei yhtään liikuntaa harrastavien määrää kasvaa.

Erityisesti nuorten toivotaan omaksuvan terveelliset elintavat. Tutkimukset kuitenkin osoittavat nuorten liikkuvan toivottua vähemmän ja liikunnan harrastaminen vähentyä erityisesti murrosikään tultaessa. Liikuntaan liittyy monenlaisia perinteitä ja nämä perinteet eivät näytä tavoittavan nuoria eikä varsinkaan edistävän vähän liikkuvien nuorten fyysistä aktiivisuutta. (Rannikko & Harinen 2013, 6.) Kouluikäiset lasten ja nuorten suurin osa valveillaoloajasta kuluu koulussa ja pahimmassa tapauksessa pääosin istuen, jolloin illalla tehty liikuntasuoritus ei välttämättä riitä takaamaan terveyden kannalta riittävää liikuntamäärää päivässä (Aittasalo 2014). Huoli nuorten fyysisten valmiuksien riittävydestä työelämään on lisäksi kasvanut. Nuorten huonontuneesta fyysisestä kunnosta kertoo myös varusmiesten cooper -ja kuntotestitulosten heikkeneminen vuosi vuodelta (Husu ym. 2011,30).

Huoli liian vähäisestä fyysisestä aktiivisuudesta on kohdistunut erityisesti ammattikouluissa opiskeleviin. Kouluterveyskyselyt ovat osoittaneet, että lukiolaiset harrastavat enemmän liikuntaa verrattuna ammattikoululaisiin. Liikunnan arvostuksen lisääminen ammattikouluissa vaatii koko opiskelukulttuurin muutosta (Takalo 2016, 186). Tätä muutosta pyrittiin edesauttamaan aloittamalla Liikkuva koulu toiminta peruskoulujen lisäksi myös toisen asteen oppilaitoksissa.

Liikkuva koulu käynnistyi hallituksen kärkihankkeena vuonna 2010. Aluksi peruskouluista lähti pilottivaiheeseen 21 koulua, mutta tällä hetkellä ohjelma kattaa koko maan laajuisesti lähes kaikki Suomen peruskoulut. Tänä päivänä lähes jokaisella Suomen peruskoululaisella on

mahdollisuus liikkua koulupäivänsä aikana osana Liikkuva koulu -ohjelmaa (Mattila 2018). Vuonna 2017 Liikkuva koulu -hanketoiminta siirtyi toiselle asteelle nimellä Liikkuva opiskelu.

Paljon puhutaan nuorten vähentyneestä liikunnan harrastamisesta ja istumisen lisääntymisestä. Liikkuva Koulu -toiminnassa on kyse juuri siitä, että pyritään vähentämään istumista ja lisäämään aktiivisia hetkiä myös koulupäivään ja oppitunneille. Helposti ajatellaan, että tarkoitus olisi lisätä liikuntatunneilta totuttua liikuntaa, mutta päällimmäisenä ajatuksena on kuitenkin kaikenlaisen toiminnallisuuden lisäämisen ja sitä kautta istumisen vähentäminen koulupäivän aikana.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on tarkastella Liikkuva opiskelu -hanketoiminnan toteutumista ja toteuttamista ammatillisessa oppilaitoksessa sekä selvittää henkilökunnan ja opiskelijoiden kokemuksia ja ajatuksia hankkeeseen liittyvistä esteistä, hyödyistä ja haitoista. Liikkuva koulu -toiminta on varsin uutta toisella asteella, jolloin myöskään tutkimusta aiheesta ei ole vielä tehty. Toinen aste on varsin erilainen toimintaympäristö kuin peruskoulu, jolloin toiminnan toteuttamisessa on otettava mahdollisesti erilaisia asioita huomioon kuin peruskoulussa. Halusin tällä tutkimuksella selvittää, millaisia mahdollisuuksia toiminnan toteuttamiseen on ja miten opiskelijat siihen suhtautuvat. Tutkimukseni tarjoaa tietoa fyysisen aktiivisuuden lisäämisestä ammatillisessa oppilaitoksessa ja lisää ymmärrystä asioista, joita on otettava huomioon pyrittäessä muuttamaan ammattioppilaitoksen toimintakulttuuria fyysistä aktiivisuutta tukevaksi. Tutkimus tuo lisäksi päätöksentekijöille oppilaitoksissa ja kunnissa tukea aktiivisuutta lisäävän toiminnan hyödyllisyydestä.

Nuorten vähäinen fyysinen aktiivisuus ja heikentyvä fyysinen kunto ovat todellisia olemassa olevia uhkia, joka myös omalta osaltaan vaikutti tutkimusaiheeni valintaan. Kiinnostukseni tutkimusaiheeseen heräsi opintoihin kuuluneen harjoittelujakson aikana. Harjoitteluni aikana pääsin tutustumaan lähemmin Liikkuva koulu toimintaan erilaisten koulutusten ja tilaisuuksien kautta. Tällöin tuli mieleen, että haluaisin tehdä myös Pro gradu -tutkielman aiheen tiimoilta. Minua kiinnosti erityisesti nuoret ja heihin liittyvä vähäinen liikkuminen, joten Liikkuva opiskelu uutena asiana muodostui tutkimusaiheekseni. Minua kiinnosti myös aiheen taustalla oleva perusteltu ja kasvanut huoli siitä, että ammattioppilaitoksessa valmistuneilla nuorilla ei ole riittävää ja ammatissa tarvittavaa fyysistä toimintakykyä.

Koin tärkeäksi, että en kuvaa tutkimuksessani vain jotain tiettyä lokeroitua liikuntaa vaan käsittelen laajemmin fyysistä aktiivisuutta, jolla tarkoitan kaikkea fyysistä toimintaa arkiaskareista urheiluun, siten kuin nuori liikunnan omalta kohdaltaan kokee. Kuten Takalokin oli kuvannut omassa tutkimuksessaan (Takalo 2016, 10). Fyysiseksi aktiivisuudeksi lasketaan kaikki lihaksilla tehtävä työ, joka nostaa energiakulutuksen yli lepotason. Liikunnalla tarkoitetaan taas tarkoituksella suoritettua fyysistä aktiivisuutta, johon liittyy erilaisia tavoitteita, kuten kunnon kohottaminen, terveyden parantaminen tai ilon ja nautinnon tuottaminen liikunnan avulla. Kilpa-urheilun erottaa liikunnasta sen suorituskeskeisyys, lajifokusointi ja pyrkimys suorituksen maksimointiin. (Fogelholm ym. 2007, 21.) Kun tutkimuksessani puhun koulupäivien aikaisesta fyysisestä aktiivisuudesta, tarkoitan kaikkea toiminnallista ja aktiivisuutta lisäävää toimintaa millä vähennetään passiivisuutta ja katkaistaan yhtäjaksoista istumista.

2 FYYSINEN AKTIIVISUUS

”On paljon nuoria, joille liikkuminen ei ole itsestäänselvyys. Vähäiseksi jäävä liikkuminen sen sijaan on” (Kauravaara 2013, 20).

Liikuntatottumukset ovat aihe, joka on yleinen teema yhteiskunnallisissa ja liikuntapoliittisissa keskusteluissa. Ihmisten liian vähäisestä fyysisestä aktiivisuudesta ollaan huolestuneita kaikkina elämänkaaren vaiheina. (Vanttaja, Tähtinen, Zacheus & Koski 2017, 37.) Yhteiskunnan vaurauden kasvaessa ja lisääntynyt tutkimustieto ja yhteiskunnan vaurastuminen ovat muuttaneet suhtautumistamme liikuntaan ja terveyteen (Itkonen & Kauravaara 2015, 10).

2000-luvulla valtion liikuntapolitiikassa keskeisiksi toimintalinjoiksi ovat nousseet vähän liikkuvien suhteellisen osuuden vähentäminen ja terveysliikunnan edistäminen (Takalo 2016, 14). Esimerkiksi vuosina 2000–2013 suomalaisessa liikuntapolitiikassa on tapahtunut paljon merkittäviä muutoksia vähäiseen liikkumiseen liittyen. Tätä ajanjaksoa kuvaa runsas terveysliikuntaa koskevien komiteamietintöjen määrä. Koko 2000- lukuun on liittynyt lisääntyvä paine puuttua liian vähäiseen liikkumiseen, ja asiaan liittyen yhteistyö eri ministeriöiden välillä on lisääntynyt. Aiheen merkittävyyden lisääntymisestä kertoo myös se, että vuosien 2007–2011 välillä terveyttä edistävään liikuntaan myönnettyt varat lisääntyivät 84 %. Lasten ja nuorten liikunnan määrän lisäämistä pitää tärkeänä niin vanhemmat, poliitikot kuin urheilu- ja yritysjohtajatkin. (Rantala 2014, 22-23.) Asiaan panostamisen tärkeyttä osoittaa myös se, että tutkimusten mukaan ilman liikuntaan aktivoimisen lisäämistä puolet liikunnan terveyshyödyistä ja liikunnan harrastajista saatetaan menettää (Parkkari, Räisänen, Pasanen & Rimpelä 2014, 84).

Suomessa asiantuntijat ovat määritelleet jokaiselle ikäryhmälle suositukset koskien terveyden kannalta riittävän liikunnan harrastamisen määrää. Henkilöitä, jotka eivät täytä näitä suosituksia nimitetään vähän liikkuviksi (Vanttaja ym. 2017, 15). Vähän liikkuva voidaan määritellä kansalaiseksi, joka ei täytä niitä vaatimuksia, velvollisuuksia tai toiveita joita häneen kohdistetaan oman terveytensä ylläpitämiseen ja vahvistamiseen liittyen. Vähäisen liikunnan

ilmiötä pidetään yhteiskunnallisena ongelmana, joka uhkaa jopa talouskasvua ja hyvinvointivaltiota. (Kauravaara 2013, 13-14.)

Terveyden lisäksi liikunnan edistämistä perustellaan kansantaloudellisella merkityksellä. Perustelu pohjautuu siihen, että fyysinen aktiivisuus vähentäisi sairaspöissaoloja ja tätä kautta tehostaisi työelämää, pidentäisi työuria, alentaisi julkisen terveydenhuollon kustannuksia ja samalla myös kartuttaisi hyvinvointipalvelujen ylläpitoon tarvittavien verotulojen määrää. (Vanttaja ym. 2017, 10) Yleisten laskelmien mukaan liikunnan edistämiseen kohdennetut verovarot saadaan tulevaisuudessa moninkertaisesti takaisin terveydenhuollon vähentyneiden kustannusten seurauksena (Rannikko & Harinen 2013, 6).

Juuri pyrkimys terveydenhoidon kustannusten pienentämiseen on yksi suurimmista perusteista liikunnan lisäämiseen (Itkonen & Kauravaara 2015, 8). Huomioitaessa vähäisestä liikunnasta koituvat kustannukset terveydenhoitokuluista ja sairauspöissaoloista, on syytä ottaa huomioon, että liikunnan harrastamisesta voi myös koitua tällaisia kustannuksia, mutta liikunnasta koituvat kielteiset kustannukset ovat kuitenkin vain marginaaliosuus vähäisestä liikunnasta johtuvista kustannuksista. (Laine 2015, 147.)

Vähäinen liikunta on yhteiskunnallinen ja kulttuurinen ilmiö, johon vaikuttavat olennaisesti sekä yksilön kasvuympäristö että myös elämäkulkuun liittyvät tekijät (Vanttaja ym. 2017, 17). Vähän liikkuminen on laaja ilmiö, jossa ei ole kyse pelkästä yksilön valinnasta. Ympäristössä, jossa nuori elää liikunnan harrastamiseen vaikuttavat monet eri taustatekijät, jolloin liikunnan väliin jättäminen ei ole aina vain valintakysymys. Myöskään nuorten liikunta-aktiivisuuden rakentumista ja siinä tapahtuvia muutoksia ei voida tarkastella irrallaan nuoren elinympäristöstä ja ottamatta huomioon yksilön ja ympäristön välistä vuorovaikutusta ja kulttuurin vaikutusta. Liikunta jää helposti liian vähäiseksi, jos sosiaalinen toimintaympäristö ei tue riittävästi yksilön liikunta-aktiivisuutta. (Takalo 2016, 42,183.)

Syyt liikunnan harrastamiselle ovat yksilöllisiä ja ne johtavat toimintaan vain, jos ne ovat yksilölle itselleen aidosti merkityksellisiä (Korkiakangas, Taanila, Jokelainen & Keinänen-Kiukaanniemi 2009). Niin liikuntaan kannustavilla tekijöillä kuin myös esteillä on taipumus kasautua. Aktiiviliikkujilla liikuntaan kannustaa moni eri tekijä ja samoin vähän liikkuvan harrastusta estää enemmän kuin yksi tekijä. On todettu, että eri aikakausilla ja

yhteiskunnallisilla tilanteilla on vaikutusta väestön liikunnallisuuteen aktiivisuuteen ja liikunnalle annettuihin merkityksiin (Vanttaja ym. 2017, 6, 20).

Ihmisten vähentyneen fyysisen aktiivisuuden taustat löytyvät nyky-yhteiskunnasta ja sen kehityksestä. Teknologisoitumisen myötä koneet ovat ottaneet hoitaakseen osan fyysisesti raskaista työtehtävistä ja kotitöistä. Myös siirtyminen paikasta toiseen tapahtuu yhä useammin portaiden sijaan hissillä tai liukuportailta ja lyhyetkin välimatkat kuljetaan lihasvoiman sijaan moottoriajoneuvoilla. (Zacheus 2008, 116;165.) Teknologisista uudistuksista on seurannut paljon hyötyä, mutta haittapuolina voidaan pitää passiivisuuden, kuten istumisen lisääntymistä (Vanttaja ym. 2017, 10).

Luontainen liikkuminen on jäänyt nyky-yhteiskunnassa vähemmälle sekä arjessa että työssä. Vaikka vapaa-ajan liikunta on lisääntynyt, niin toisaalta arkiliikunta kuten välimatkaliikunta ja fyysinen aktiivisuus töissä ovat vähentyneet. (Vehmas, 2015, 187.) Passiivinen elämänvaihe ei automaattisesti tarkoita sitä, että liikunnallista elämäntapaa ei voisi omaksua jossain muussa elämänvaiheessa tai vähän liikkuvasta lapasesta tulisi automaattisesti aikuisena vähän liikkuva. Kuten Syväoja ym. (2012) toteavat, aikuisiän hyvän terveyden perusta luodaan jo lapsuudessa ja nuoruuden fyysisen passiivisuus ja epäterveelliset elämäntavat jatkuvat todennäköisesti aikuisuudessa. Tästä syystä vähäiseen fyysiseen aktiivisuuteen olisi syytä puuttua mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, jotta tulokset olisivat kestäviä. (Syväoja ym. 2012, 24.)

Tutkimukset ovat myös osoittaneet, että lapsena opittua vähän liikuntaa sisältävää elämäntapaa voi olla vaikea muuttaa myöhemmällä iällä, jolloin liikuntaan osallistumista tulisi tukea kaikissa elämänkulun vaiheissa. Tukea tulisi tarjota erityisesti erilaisissa siirtymävaiheissa, kuten aloittaessa opintojen tai muuttaessa omilleen. (Vanttaja 2017, 16.) Tuen merkityksen tärkeyden ja sen, että liikunnan harrastamisen aloittaminen ei ole vain yksilön päätöksestä riippuvainen osoittaa Vanttajan ym. (2015) tutkimus. Tutkimukseen osallistuneista vähän liikkuvista nuorista jopa kolmannes oli pyrkinyt lisäämään omaa fyysistä aktiivisuutta kuitenkin siinä onnistumatta. (Vanttaja ym. 2015.)

Tutkittaessa tulevaisuudessa vähäisen liikkumisen ilmiötä on syytä ottaa huomioon tutkimusasetelmat. Vähäinen liikkuminen on ilmiönä hyvin monisyinen, jolloin ilmiön ja siihen liittyvien syiden ymmärtäminen vaatii tutkimusta. Kuten Vanttaja ym. (2017) tuovat esille, että vähän liikkuvat nuoret eivät ole homogeeninen ryhmä, jolloin niitä ei voi myöskään tutkia tai käsitellä yhtenä samana ryhmänä. Heillä on erilaiset liikuntahistoriat ja he myös antavat liikunnalle erilaiset merkitykset ja liikunnan jäämiseen on vaikuttanut monet tekijät, jotka eroavat eri yksilöillä toisistaan. (Vanttaja ym. 2017, 13, 146, 148.)

Vaikka liikunta on ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta olennaista, on kuitenkin tärkeää muistaa, että yksilön terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavat monet muutkin asiat kuin pelkästään liikunta-aktiivisuus, eikä vähäinen liikunta ole merkki huonosta yksilöstä tai kansalaisesta. Elämään voi kuulua myös ilman liikuntaa paljon terveyttä edistäviä harrastuksia ja sosiaalisia suhteita. (Vehmas 2015, 187). Jossain tapauksessa liikunta ei vain yksinkertaisesti kiinnosta eikä sitä koeta oman elämän kannalta merkitykselliseksi. Joskus liikunta voisi kiinnostaa, mutta muut elämässä kiinnostavat asiat menevät kuitenkin sen edelle. Liikkumisen lisäksi on olemassa monia muita kilpailevia arjen valintoja. (Kauravaara 2013, 20.) Loppupeleissä kokonaishyvinvointi ei ole riippuvainen vain fyysisestä kunnosta. (Vanttaja ym. 2017, 149.)

2.1 Nuorten liikunnan määrä

Nuorten harrastettua liikuntaa mitataan erilaisissa tutkimuksissa. Tässä luvussa tarkastellaan vuoden 2017 kouluterveyskyselyssä mitattua liikunnan harrastamista, jolloin myös pystytään vertailemaan lukiolaisten ja ammattikoululaisten harrastetun liikunnan määrää. Amisbarometrissa tulee esille pelkästään ammattikoululaisilta saadut vastaukset. Tässä käsiteltävät amisbarometrin tulokset ovat vuodelta 2015, jolloin tuloksia voi verrata joltain osin myös tuoreemman kouluterveyskyselyn tuloksiin. Näiden tutkimusten lisäksi tässä kappaleessa käydään läpi Nuorten terveystapa tutkimusten (NTT), Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) -tutkimusten sekä Kansallisen liikuntatutkimuksen tuloksia nuorten liikunnan harrastamisen määrästä.

On olemassa erilaisia liikuntasuosituksia, jolloin tulokset liikunnan riittävydestä vaihtelevat merkittävästi. Terveys-suosituksen mukaan lasten ja nuorten tulisi liikkua vähintään 1-2 tuntia päivässä, kun taas nuortentapaustutkimuksessa suosituksena on käytetty vähintään viisi kertaa viikossa harrastettu liikunta koulun liikuntatuntien lisäksi. (Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2011, 24.) Liikuntasuositus vähintään tunnista liikuntaa päivässä voi tuntua paljolta, vaikka onkin terveystieteiden näkökulmasta perusteltu (Kokko ym. 2014, 14).

Vuosien 2008 ja 2009 kouluterveystutkimuksen tulosten mukaan lukion ensimmäisen ja toisen vuosikurssin oppilaista tytöistä 22 % ja pojista 12 % liikkui hengästyen ja hikoillen vähintään seitsemän tuntia viikossa. Vastaavat osuudet ammattioppilaitoksen 1. ja 2. vuosikurssin opiskelijoilla oli 13% ja 5%. Seitsemänä päivänä viikossa harrastettu kuormittava liikunta on tiukka määritelmä ja sen pohjalta saatavat tulokset myös aliarvioivat riittävästi liikkuvien nuorten määrää. Jos riittävän liikunnan kriteerinä olisi hengästyttävä ja hikoiluttava liikunta vähintään 4-6 tuntia viikossa, niin samat prosenttiosuudet olisivat lukiolaisilla 41% ja 31% ja ammattioppilaitoksen opiskelijoilla 30% ja 18%. (Husu ym. 2011, 26.)

Asetetut suositukset ja kriteerit vaikuttavat olennaisesti tutkimusten tuloksiin riittävästi liikuntaa harrastavien määrästä. Jos kriteerinä pidetään seitsemänä päivänä viikossa harrastettu liikunta, niin liikuntasuosituksia voivat jäädä täyttymättä myös liikunnallisesti aktiivisten ja esimerkiksi tiettyyn urheilulajiin panostavien nuorten keskuudessa, joille lepopäivä viikossa on ihan perusteltu. On syytä miettiä, onko tarpeellista vaatia murrosikäisiä nuoria liikkumaan yhtä paljon kuin lapsia, joilla liikunta tulee enemmän luonnostaan esimerkiksi erilaisten pihaleikkien ja koululiikunnan kautta. Liikuntamääriä selvittävät tutkimukset voivat lisäksi jättää ulkopuolelle esimerkiksi koulumatkat, jotka on kuljettu aktiivisella kulkutavalla tai muu fyysinen aktiivisuus, jota vastaajat eivät pidä itse liikunnan harrastamisena (Husu ym. 2011, 24). Eli todellisuudessa nuorten fyysinen aktiivisuus voi olla tosiasiasa myös suurempi kuin eri tutkimuksissa on osoitettu.

Nuorten liikunta vähenee vanhetessa ja tämä tulee ilmi esimerkiksi ammattioppilaitoksen opiskelijoiden ja peruskoululaisten kouluterveyskyselyn tuloksia verratessa. Kansainvälisesti vertailtuna 11-vuotiaana suomalaiset kuuluvat liikuntamäärissä katsottuna maailman kärkeen,

mutta jo 15-vuotiaina suomalaiset ovat vähiten liikkuvien joukossa. Nuorten terveystapatutkimuksen mukaan lähes puolet 12-14 -vuotiaista liikkuu terveystensä kannalta riittävästi, 15-vuotiaista nuorista harrastaa riittävästi liikuntaa vain yksi kymmenestä ja 16-18-vuotiaista terveystensä kannalta riittävästi liikkuu kolmannes. (Husu ym. 2011, 8, 20-28,48.) Takalon (2016) tutkimuksessa lapsena paljon liikkuneilla harrastetun liikunnan määrä alkoi laskea yläkoulussa ja 18 vuoden kohdilla koettu liikunta-aktiivisuus oli matalimmillaan. (Takalo 2016, 177). Tämä tekee erityisesti murrosikäisten nuorten liikunnan huomioimisen ja edistämisen entistä tärkeämmäksi. (Kokko & Hämylä 2014, 92.) Sekä nuortenterveystapatutkimuksessa että kouluterveystutkimuksen tulosten mukaan riittävästi liikkuvia tyttöjä on kaikissa ikäryhmissä vähemmän kuin riittävästi liikkuvia poikia (Husu ym. 2011, 8, 20-28).

Nuorten liikunnan väheneminen murrosikää kohti mentäessä ilmeni myös vuoden 2014 LIITU-tutkimuksessa. Tutkimus osoitti, että vain noin reilu viidesosa lapsista ja nuorista liikkui suosituksen mukaan. Suosituksen täyttäneiden osuus oli pieni erityisesti yhdeksäsluokkalaisten keskuudessa. Tutkimuksessa viides- ja seitsemäsluokkalaisille kertyi viikossa enemmän sekä liikuntakertoja että liikuntatunteja yhdeksäsluokkalaisiin verrattuna. Reilu neljännes yhdeksäsluokkalaisista ilmoitti liikkuvansa korkeintaan kahtena päivänä viikossa. Vajaa viidennes yhdeksäsluokkalaisista ilmoitti oman fyysisen aktiivisuuden vähentyneen viimeisen vuoden aikana. (Kokko ym. 2014, 15-16.) Vuoden 2016 LIITU-tutkimuksessa liikuntasuosituksen mukaan riittävästi liikkuvia 11-15 vuotiaita lapsia ja nuoria oli yhdeksän prosenttia enemmän kuin vuonna 2014. Vastaavasti vähän liikkuvien lasten ja nuorten osuus oli laskenut. (Kokko ym. 2016, 12.)

Nuorten terveystapatutkimukset ovat vertailukelpoisia keskenään vuodesta 1991 lähtien. Nuorten liikunnan määrissä kehitys on ollut vaihtelevaa. Tutkimuksissa kahden nuorimman ikäryhmän keskuudessa arvioidun harrastetun liikunnan määrä on yleistynyt 18 vuoden aikana. Myös vanhemmissa ikäryhmissä riittävästi liikkuvia oli huomattavasti enemmän 2009 verrattuna vuoteen 1991. (Husu ym. 2011, 26.) Tämän tutkimustiedon valossa on tapahtunut myös myönteistä kehitystä nuorten liikunnan määrissä, vaikka nykypäivänä korostetaan, että nuorten liikunnan harrastaminen vain vähenee jatkuvasti.

Tarkasteltaessa suomalaisten liikuntatottumuksia ammattiryhmittäin näkyy, että työntekijäasemassa liikkuvat yleisesti ottaen vähemmän kuin korkeammassa ammattiasemassa olevat henkilöt ja työntekijäasemassa olevilla esiintyy myös lihavuutta ja tupakointia useammin. (Husu ym. 2011, 48, 57.) Kansallisessa liikuntatutkimuksen mukaan ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevista noin kuudesosa ei harrastanut liikuntaa lainkaan, mikä oli suurempi osuus kuin puhuttaessa peruskoulua ja lukiota käyvistä lapsista ja nuorista. Tällöin tutkimuksessa merkittäväksi liikunnan harrastamista selittäväksi tekijäksi muodostui koulunkäynti, joka selitti enemmän kuin sukupuoli, ikä tai asuinpaikkakunta. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010) Koulutusmuuttajien yhteys liikuntaharrastuksen yleisyyteen on tullut ilmi myös muissa tutkimuksissa. Suoritettujen tutkintojen lisäksi peruskoulun päättötodistuksen keskiarvon on katsottu olevan yhteydessä liikunnan harrastamiseen. (Myllyniemi 2015, 52.)

Vuoden 2017 kouluterveyskyselyssä lukiolaiset vastasivat harrastavansa enemmän sekä ohjattua että omatoimista liikuntaa ammattioppilaitoksessa opiskeleviin nuoriin verrattuna. Lähes päivittäin omatoimista liikuntaa harrasti ammattikoululaisista 31 % ja lukiolaisista 40%. Joka viikko omatoimista liikuntaa harrastaneiden osuudet olivat 35 % ja 39 %. Ammattikoululaisista 16 % ja lukiolaisista 9 % vastasivat harrastavansa omatoimista liikuntaa harvemmin kuin joka kuukausi. Ei lainkaan omatoimista liikuntaa harrastaneita oli ammattikoululaisista 9 % ja lukiolaisista 4 %. (Kouluterveyskysely 2017.) Vuoden 2015 amisbarometrin mukaan 15-17 vuotiaista ammattikoululaisista 58 prosenttia harrasti omatoimista liikuntaa. Kaveriporukassa tai urheiluseurassa liikuntaa harrastaneita oli 40 prosenttia. (Amisbarometri 2015.) Tutkimuksessa ei oltu määritelty mitään aikamääritettä vaan mitattiin ylipäätään harrastettua omatoimista liikuntaa. Tämä tuo oman esteensä kouluterveyskyselyn tulosten vertailulle.

Nuoruuden liikunnan väheneminen koskee erityisesti ohjattua liikuntaa, sillä omatoiminen liikunta säilyy ohjattua liikuntaa paremmin murrosiässä (Husu ym. 2011, 24). Tämä kävi, ilmi myös kouluterveyskyselyn tuloksista. Kummassakin ryhmässä ohjattua liikuntaa harrastaneita oli selvästi vähemmän kuin omatoimista liikuntaa harrastaneita. Lähes päivittäin ohjattua liikuntaa kertoi harrastavansa 11 % ammattikoululaisista ja 19 % lukiolaisista. Joka viikko harrastaneiden vastaavat osuudet olivat 14 -ja 23 prosenttia. Harvemmin kuin kuukausittain

ohjattua liikuntaa harrasti ammattikoululaisista 19 prosenttia ja lukiolaisista 15 prosenttia. (Kouluterveyskysely 2017.)

Nuoret harrastavat tutkimusten ylipäättään enemmän matalatehoista arkiliikuntaa kuin rasittavaa liikuntaa (Kokko ym. 2014, 15) Arkiliikunnalla tarkoitetaan arkielämän toimien sisältämää ja ei-ohjattua liikuntaa. Siihen kuuluu liikunta päivähoitossa, koulussa, opiskelussa tai työssä, aktiivisella kulkutavalla paikasta toiseen liikkuminen sekä muu vapaa-aikana tapahtuva fyysinen aktiivisuus. Arkiliikuntaa, josta on näkyvää tai mitattavaa hyötyä kutsutaan hyötyliikunnaksi. (Opetusministeriö & Nuori Suomi 2008, 88.) Myös hyötyliikunta ja selvimmin välimatkaliikunta vähenevät murrosiässä. Amisbarometrissa kysyttäessä vapaa-ajanviettotapoja vastanneista 66 prosenttia sitä autolla tai mopoilla ajellen (Amisbarometri 2015). Mopon hankinta yläkoulun aikana lisää liikkumisen vapautta, mutta vähensi selvästi aktiivisella tavalla suoritettua arkiliikkumista. Nuoren voi olla vaikea ottaa huomioon hyötyliikunnan puutteesta koituvia seurauksia myöhemmässä elämässä. (Kauravaara 2013, 234.)

2.2 Terveysvaikutukset vähäisestä fyysisestä aktiivisuudesta

Tutkimukset ovat osoittaneet, että ihmiskeho tarvitsee säännöllistä ja riittävää fyysistä aktiivisuutta optimaalisen kehityksen ja toimimisen kannalta, jolloin fyysinen aktiivisuus edistää sekä fyysistä että psyykkistä hyvinvointia. (Vanttaja ym. 2017, 10.) Tässä luvussa käydään läpi niitä terveysvaikutuksia, jotka ovat mahdollisia seurauksia liian vähäisestä fyysisestä aktiivisuudesta.

Yhteiskunnassa vallitsee huoli, että kansalaiset liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän. Vähäisellä liikunnalla on kielteisiä vaikutuksia sekä kansanterveyteen että yhteiskunnan talouteen. (Itkonen & Kauravaara 2015, 8.) Mediassa markkinoidaan liikunnan harrastamisen hyötyjä ja nostetaan esille vähäiseen liikuntaan liittyviä haasteita. Lasten ja nuorten liian vähäinen liikunta on erityisesti noussut huolen kohteeksi. (Vanttaja ym. 2017, 6.)

Todellisia terveystieteellisiä haasteita ovat murrosikäisten selkeä fyysisen aktiivisuuden lasku sekä samanaikainen ylipainon yleistyminen. Merkkejä nuorten aikuisten uudenlaisista terveysongelmista on myös nuorten miesten kestävyys- ja lihaskunnan heikkeneminen ja huonokuntoisten jatkuva määrän kasvu. (Husu ym. 2011, 8.) Nuorten miesten fyysisen kunnan lasku ja ylipainon lisääntyminen tulevat esille esimerkiksi varusmiespalveluksen alkuun tehdyissä kuntotesteissä (Vanttaja ym. 2015). Viimeisen kolmenkymmenen vuoden aikana nuorten miesten kestävyys- ja lihaskunto ovat merkittävästi heikentyneet. Vaikka heikentyminen on tasoittanut, niin silti huonokuntoisten osuus on kasvanut. (Husu ym. 2011, 30.) Liikunnalla on tutkimusten perusteella merkittävä vaikutus ihmisen hyvinvointiin ja sairauksien ehkäisyyn. Useiden sairauksien hoidossa liikunta on mukana Käypä hoito – suosituksissa. (Tartia-Jalonen 2015, 45)

Muutokset lasten ja nuorten elintavoissa ja ajankäytössä ovat konkreettisesti näkyneet viime vuosikymmenien ajan lasten ja nuorten kestävyyskunnan heikentymisenä. Ylipainoisten lasten ja nuorten määrä on kasvanut, johon merkittävin syy on epäterveellisten ravintotottumusten ja vähäisen liikunnan yhdistelmä. Lapsuusiän lihavuus ennustaa aikuisiän lihavuutta ja sitä kautta myös kohonnutta riskiä sairastua erityisesti sydän- ja verisuonitauteihin. (Vanttaja ym. 2017, 12.) Hirvensalon ym. (2014) tutkimuksessa viidesluokkalaiset arvioivat fyysisen toimintakykynsä selvästi paremmaksi kuin seitsemännellä ja yhdeksännellä luokalla. Tyttöillä lisäksi itsearviot kestävyuden, voiman sekä juoksemisen osalta laskivat edelleen seitsemänneltä luokalta yhdeksännelle luokalle. (Hirvensalo, Liukkonen, Jaakkola & Sääkslahti 2014, 41.)

Lisääntynyt passiivisuus näkyy merkittävimpien liian vähäisestä liikunnasta koituvien terveyshaittojen, kuten ylipainon, diabeteksen sekä sydän- ja verisuonitautien lisääntymisenä. (Syväoja ym. 2012, 23.) Tuki- ja liikuntaelimestön sairaudet ovat myös yksi iso terveyshaitta, joita olisi mahdollista myös ennaltaehkäistä liikunnalla. Tuki- ja liikuntaelimestön sairaudet ovat syy kolmannekseen yli yhdeksän päivän työpoissaoloista ja niistä aiheutuu yli 200 miljoonan euron vuosikustannukset. Lihavuuden yleistymisen, väestön fyysisen aktiivisuuden vähenemisen ja kunnan heikkenemisen seurauksena tuki- ja liikuntaelimestön sairaudet ja niiden haittavaikutukset yleistyvät työikäisten keskuudessa ja niiden haittavaikutukset lisääntyvät tulevina vuosina. (Husu 2011, 10.) Säännöllisellä vapaa-ajan liikunnalla edistetään lasten terveyttä, kehitetään motorisia taitoja ja tarjotaan innostavia liikuntakokemuksia,

riippumatta siitä tapahtuuko se urheiluseurassa tai perheen ja ystävien seurassa (Kantomaa, Syväoja & Tammelin 2013).

Kauravaaran (2013) etnografisessa tutkimuksessa nuorista miehistä tuli esille tyyppi nuoresta miehestä, jonka elämään liikunta ei kuulunut millään tavoin. Tutkimuksen nuori mies halusi liikunnan harrastamisen sijaan minimoida kaikenlaisen ponnistelun, eikä hän kokenut liikunnasta saatavia hyötyjä ponnistelun arvoisiksi. Myöskään terveystieteiden näkökulma ei saanut häntä liikkumaan, sillä terveys ei ollut hänelle valintoja ohjaava päämäärä. Liikunnan paikan arjessa vei kaverien suosima tekeminen, koska ei haluttu pudota porukasta. Esille nousseita valintoja ohjaavia arvoja oli omaehtoisuus, leppoisuus ja aikatauluttomuus. Tutkimuksen nuori mies oli täysin tyytyväinen elämään, johon liikunnan harrastaminen ei kuulunut millään tavoin. (Kauravaara 2013, 22.) Vaikka liikunnan tärkeyttä perustellaan usein terveystieteellisistä lähtökohdista, niin näiden tutkimustulosten perusteella voidaan päätellä, että terveystekijöillä perustelu ei ole tehokkain tapa lisätä vähän liikkuvien nuorten fyysistä aktiivisuutta ja liikunnan harrastamista.

3 NUORTEN LIIKUNNALLE ANTAMAT MERKITYKSET

Jokainen nuori määrittelee itse omaan arkeensa merkityksellisesti kuuluvat asiat. Liikunnan asema nuoren elämässä määrittyy sille annetun merkityksen tiedostamisesta, omista tavoitteista ja valinnoista, jotka tuntuvat sillä hetkellä tärkeiltä. Jokainen nuori antaa liikunnalle erilaisen merkityksen eri elämänsä vaiheissa omista lähtökohdistaan käsin, jolloin tämä pitäisi huomioida myös liikunnan lisäämistä pyrkivien toimenpiteiden kohdistamisessa. (Takalo 2016, 4.)

Herkästi liikuntaa pidetään mitattavana ja arvioitavissa olevana toimintana, varsinkin lasten ja nuorten liikunnasta puhuttaessa. Pyritään määrittelemään liikkumisen ajallinen määrä ja fyysinen rasittavuus. Hyvä esimerkki tästä on niin lapsille ja nuorille kuin aikuisillekin suunnatut liikkumissuosituksien, jotka perustuvat juuri liikunnan määrälliseen mitattavuuteen ja laskettuihin terveysvaikutuksiin. (Paju & Berg 2013, 65.) Tämä voi johtaa siihen, että nuoret eivät koe itse harrastavansa liikuntaa liikkueensa. Nuoret voivat myös nähdä liikunnan hyvin eri tavalla ja mieltää sen erilaiseksi toiminnaksi kuin esimerkiksi liikuntapolitiikan päättäjät ja suunnittelijat, liikunnanohjaajat ja opettajat. (Rannikko & Harinen 2013, 7.)

Nuorten käsitykset mielekkäistä liikuntamuodoista ja -paikoista voivat erota paljonkin nuorten liikunnan harrastamista edistämään pyrkivien aikuisten käsityksistä. Helposti aikuiset pyrkivät määrittelemään, miten ja missä nuorten tulisi liikkua. Jolloin, vähäisen liikunnan -keskustelu jää yksipuoliseksi, koska unohdetaan omaehtoisen liikunnan merkitys ja samalla liikuntakulttuurin moninaisuus. Omaehtoista liikuntaa tulisi pitää yhtä arvokkaana organisoidun liikunnan kanssa. Omaehtoisessa liikunnan rajana on vain nuoren mielikuvitus ja se voi olla kaikkea höntsäilyä, temppuilua, kuntoilua ja itsensä likoon laittamisen väliltä. (Hasanen 2013, 39.) Tiukat ja rajatut liikunnan määritelmät voivat sulkea paljon lasten ja nuorten päivittäistä liikettä tarkastelujen ulkopuolelle (Paju & Berg 2013, 66). Nämä nuorien monenlaiset eri tavat liikkua on huomioitava myös koulupäivien aktivoimisessa. Tutut ja perinteiset lajit ja niille tarkoitettavat liikuntapaikat eivät ole välttämättä ole ainoa oikea tapa saada nuoret liikkeelle. Liikunnan harrastamista ei pitäisi nähdä jonain tiettyinä toimintana, johon liittyy kriteerejä, vaan pääasiana pitäisi olla nuorten fyysinen aktiivisuus, riippumatta siitä mitä se pitää sisällään ja millä keinoin se tulee.

Yksilö altistuu kaikessa toiminnassaan erilaisten tekijöiden vaikutuksille, jolloin myös liikunnan vieroksuntaan tai toisaalta arvostukseen vaikuttaa yksilötekijöiden lisäksi sosiaaliset, instituutionaaliset ja kulttuuriset tekijät sekä laajemmin yhteiskunnan vallitsevat ideologiset rakenteet (Vanttaja ym. 2017, 21, 149). Liikunnan harrastaminen on yksilön tahdon, ympäröivän kulttuurin sekä rakenteellisten ja sosiaalisten tekijöiden summa. Nämä tekijät asettavat kehykset, joiden sisällä yksilön on mahdollista toimia. Esimerkiksi sosiaaliseen asemaan liittyy reunaehtoja, jotka määrittävät omalta osaltaan sitä, millaisia valinnan mahdollisuuksia yksilöllä on. (Kauravaara 2013, 22.)

Vanttaja ym. (2017) erottivat liikuntaan sosiaalistumiseen vaikuttavat tekijät kolmeen tasoon. Yksilötekijöistä liikuntaan sosiaalistumiseen ja tätä kautta liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavat persoonallisuus, sukupuoli, elämäntilanne, elämänhistoriaa muistoinen ja kokemuksiin. Perhe, ystävät ja muut yksilölle läheiset ihmiset sisältyvät sosiaaliseen tasoon. Yksilön elämämpiiriin liittyvät instituutiot, kuten koulut, päiväkodit, työpaikat ja urheiluseurat muodostavat kolmannen tason. Näiden lisäksi yhteiskunnan ja kulttuurin rakenteet sekä yleinen liikunnan arvostus ja yksilön ympärillä liikunnalle annettavat merkitykset vaikuttavat liikuntasuhteen muodostumiseen. (Vanttaja ym. 2017, 22, 149.)

Suhtautumisesta ja kiinnittymisestä liikunnan sosiaaliseen maailmaan ja sen kulttuuristen merkitysten omaksumisesta käytetään kokonaisuudessaan termiä liikuntasuhde (Koski 2004, 190). Liikuntasuhde on pitkäaikaisempi verrattuna liikuntamotivaatioon, joka kuitenkin myös vaikuttaa liikuntaan osallistumiseen ja pitkäaikaisen liikuntaharrastuksen kehittymiseen (Takalo 2016, 29).

Liikuntasuhteen käsitteeseen sisältyy sekä yksilön omakohtainen liikunnan harrastaminen, että yleinen suhtautuminen ja asennoituminen kokonaisuudessaan liikuntakulttuuriin ja siihen liittyviin ilmiöihin. Liikuntasuhde kuvaa kuinka syvällä yksilö on liikunnan sosiaalisessa maailmassa sekä millaisen merkityksen yksilö antaa liikunnalle ja sen eri muodoille. Liikuntasuhde ei ole staattinen tila, vaan se on riippuvainen yksilön elämäntilanteista ja se voi näkyä yksilön muillakin elämänalueilla kuten kulutuskäyttäytymisessä ja liikuntaan liittyvien oppien tuomisessa muihin elämänalueisiin. (Koski 2004.) Vanttaja ym. (2017) tuovat esille,

että sosialisaatioteoreettisen näkökulman mukaisesti on perusteltua nähdä, että ihmisille muotoutuu myös liikunnallinen identiteetti, riippumatta siitä onko hän aktiiviliikkuja, liikunnan vihaaja vai välinpitämätön liikunnan vieroksuja. Liikuntaidentiteetin rakentumisella tarkoitetaan osin tiedostamatonta ja vaikeasti havaittavaa, lapsesta vanhuuteen asti ulottuvaa prosessia, jonka aikana yksilö muodostaa kokemustensa perusteella kuvaa itsestään liikkujana ja samalla paikantaa itsensä joko liikunnan maailmaan tai sen ulkopuolelle. (Vanttaja ym. 2017, 19.)

Liikuntasuhteeseen sekä liikunnalle annettaviin merkityksiin, ja sitä kautta liikuntaaktiivisuuteen vaikuttaa vahvasti, millaiseksi liikkujaksi yksilö kokee itsensä. Koettu liikunnallinen pätevyys on se, millaisiksi yksilö kokee omat liikunnalliset ominaisuutensa, kuten oman kehon, kunnan ja liikuntataidot. Se kuinka tärkeäksi yksilö kokee tietyn ominaisuuden tai pätevyysalueen vaikuttaa siihen, miten se vaikuttaa yksilön yleiseen itsearvostukseen. Parhaimmillaan liikunta voi tarjota lapselle ja nuorelle onnistumisen kokemuksia eri osa-alueista, jotka tukevat lapsen ja nuoren itsearvostuksen myönteistä kehittymistä. Kokemus omasta liikunnallisesta pätevyydestä vaikuttaa lasten ja nuorten liikunnan harrastamiseen ja siihen liittyviin motivaatiotekijöihin. (Hirvensalo ym. 2014, 40, 45.) Tämän takia nuorten pätevyiden tunteiden tukeminen ja myönteisten kokemusten tarjoaminen innostamalla nuoria uusiin kokeiluihin ja kannustamalla heitä liikkumaan on erityisen tärkeää riippumatta yksilöiden kunnosta, taitotasosta ja fyysisestä toimintakyvystä.

Tyttöjen koettu liikunnallinen pätevyys oli vuoden 2014 LIITU- tutkimuksessa poikia alhaisempi kaikilla luokkatasoilla ja se laski siirryttäessä luokkatasolta ylemmäksi. Näiden tulosten valossa on syytä huomioida erityisesti tyttöjen liikunnallisen pätevyiden kokemusten edistäminen sekä koulussa että vapaa-ajalla. (Hirvensalo ym. 2014, 40, 45.) Kielteiset liikuntakokemukset eivät vaikuta pelkästään yksilön kokemukseen itsestään liikkujana eli liikkujaminäkuvaan, vaan se vaikuttaa laajemmin siihen millaisena yksilö näkee liikunnan maailman ja aktiiviset liikunnan harrastajat. Onko se maailma, jossa heikkoja pilkataan ja syrjitään ja jossa vain parhaimmat ja johonkin oikeaan muottiin kuuluvat pärjäävät. Nämä ovat todellisia kokemuksia, joita liikunnan ulkopuolelle jääneet ovat kohdanneet. Aiempi liikuntahistoria ja liikuntakokemukset muovaavat liikuntaidentiteettiä, jotka vaikuttavat liikuntaharrastuksen aloittamisen todennäköisyyteen tulevaisuudessa. (Vanttaja ym. 2017,

142.) Negatiivisilla liikuntakokemuksilla voi olla kauaskantoiset seuraukset. Tällaiset kokemukset on syytä ottaa myös huomioon pyrkiessä lisäämään yksilöiden fyysistä aktiivisuutta.

Vanttajana ym. (2017) tutkimuksessa tutkittavien liikunnalliseen aktiivisuuteen vaikutti merkittävästi eri elämäntilanteet. Heidän tutkimuksessaan varhaisen ikävaiheen vähäinen liikunnallinen aktiivisuus korreloi jossain määrin myöhemmän liikunnallisen aktiivisuuden kanssa, mutta ei niin yksiselitteisesti, kun yleisesti on esitetty. (Vanttaja ym. 2017, 6.) Takalon (2016) tutkimuksen elämänkulkutarinat osoittivat nuorten liikunta-aktiivisuuden niin ikää vaihtelevan eri aikoina. Lapsuudessa paljon liikkunut voi liikkua vähän nuoruuden ajan, mutta lisätä liikuntaa taas aikuisuuden kynnyksellä. Toisaalta taas lapsuudessa vähän liikkuneen liikunta-aktiivisuus voi myös lisääntyä nuoruuden aikana. Liikuntatottumusten rakentumiseen vaikuttavat lapsuuden ja nuoruuden sosiaaliset toimintaympäristöt. Nuoret liikkuvat eri tavoin ja antavat liikunnalle erilaisia merkityksiä, jolloin myös liikunta-aktiivisuuden muutoskohdat ovat erilaiset. (Takalo 2016, 4.)

Yksittäinen ihminenkin voi antaa liikunnalle monia eri merkityksiä ja ne voivat vaihdella myös tilanteen mukaan (Vanttaja 2017, 19). Liikunta-aktiivisuuteen nuoruuden aikana vaikuttavat monet eri taustatekijät. Voidakseen vaikuttaa liikuntatottumusten myönteiseen rakentumiseen niillä nuorilla, jotka liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän, on tunnistettava nämä taustatekijät ja ymmärrettävä liikunnan asema nuoren elämäkulussa. (Takalo 2016, 10, 17.)

Yksilöt, jotka eivät harrasta minkäänlaista liikuntaa eivät välttämättä pidä omaa vähäistä fyysistä aktiivisuutta minkäänlaisena ongelmana eivätkä koe, että heidän pitäisi myöskään lisätä liikunnan harrastamistaan. Kauravaaran (2013) tutkimuksessa vähäinen liikunta näyttäytyi tutkittavien keskuudessa mielekkäänä ja omana valintana, joka tuki heidän hyvänä pidettyä arkielämää. Yksilön elämään vaikuttaa merkittävästi myös ympäröivä kulttuuri ja sosiaaliset rakenteet, jotka ohjaavat ja vaikuttavat mieltymyksiin, asenteisiin ja ajatusmalleihin. Esimerkiksi kaveripiirin muodostama lähikulttuuri vaikuttaa arjen valintoihin. Vähäisen liikunnan elämäntapa on saattanut tulla nuorelle lapsuudenkodista, jossa liikuntaa ei koettu tärkeäksi, ja kun kaverit tai oppilaitoskaan ei tue liikunnallista aktiivisuutta, niin vähäistä

liikunta sisältävä elämäntapa tulee valituksi kuin itsestään. Elämäntapavalinnan myötä nuori mukautuu häntä ympäröivään yhteisöön. (Kauravaara 2013, 23.)

Liikunnan ulkopuolisille ei ole välttämättä kertynyt mitään myönteisiä kokemuksia liikunnan harrastamisesta tai kokeneet sitä merkitykselliseksi, jolloin liikunnan harrastaminen tulevaisuudessakaan voi olla epätodennäköistä. Arkiliikunta voi tällaisissa tapauksissa olla toimiva keino lisätä fyysistä aktiivisuutta. He, jotka suhtautuvat liikuntaan ristiriitaisesti liikunnan aloittaminen voi ajoittua johonkin elämäntilanteen muutokseen riippuen siitä, että mieleinen ja helposti lähestyttävä liikuntalaji löytyy ilman sellaisia elementtejä, joita he liikunnassa vieroksuvat. Yksilöillä, joilla liikuntaharrastus on loppunut, mutta liikunta on jossain vaiheessa kuulunut olennaisesti elämään, voidaan olettaa liikunnan harrastamisen alkavan uudestaan, sillä heille on ehtinyt kertyä myönteisiä kokemuksia liikunnasta. (Vanttaja ym. 2017, 142.)

3.1 Nuorten liikunnan esteet ja kannustavat tekijät

Tässä luvussa käydään läpi tekijöitä, jotka voivat selittää nuorten liikunnan harrastamista ja toisaalta harrastamattomuutta. Liikuntaa ajatellaan helposti yksilötason ilmiönä ja vain yksilön valinnasta riippuvaisena asiana, vaikka liikunnan harrastamiseen vaikuttavat myös monet sosiokulttuuriset ja rakenteelliset tekijät (Vanttaja ym. 2017, 20). Nuorten erilaiset elämäntavat ja merkityksenannot lisäävät nuorten liikunta-aktiivisuuden vähenemiseksi tarkoitettujen toimenpiteiden suunnittelun haasteellisuutta. Muuttuvien elämäntilanteiden ja erilaisten merkitysten antojen huomiointi on kuitenkin edellytys, jotta nuorten liikunta-aktiivisuus ei laske. (Takalo 2016, 187).

Yksilön tavoitteena on elää omasta mielestään mielekästä elämää ja sitä tavoitellaan tavalla tai toisella. Osalla nuorista liikkuminen on tärkeä ja olennainen osa jokapäiväistä elämää ja osan arkeen liikunta ei taas kuulu millään tavoin. (Kauravaara 2013, 20.) Toisaalta aikuisuuden kynnyksellä osa nuorten liikuntaharrastuksista on taipumus loppua. Tämän syystä olisi tärkeätä miettiä ja kehitellä toimintamalleja, joilla tuettaisiin ikäryhmän liikunnan harrastuksen jatkamista tai aloittamista. (Tartia-Jalonen 2015, 46.)

Liikunnan harrastamista voivat selittää monet tekijät, mutta myös liikunnan harrastamisen loppuminen voi olla monen eri tekijän summa. Erityisesti murrosiässä nuorten elämään voi tulla monia muita asioita, jotka kiinnostavat nuorta enemmän ja vievät ajan liikunnan harrastamiselta.

LIITU 2014 -tutkimuksessa ilmeni, että sukupuolittain tarkasteltaessa tytöt raportoivat poikia yleisemmin esteitä (Hirvensalo 2014, 42). Takalon (2016) tutkimuksen mukaan nuorten liikunnan vähenemiseen johtaneita syitä olivat opiskelu, mopon hankinta, omilleen muuttaminen peruskoulun jälkeen, joukkueen hajoaminen ja kiusaaminen. Jotkin asiat kuten, asuinpaikkakunnan vaihtuminen, koululiikunta, asepalvelus, työelämä ja seurustelu joko lisäsivät tai vähensivät nuorten liikunta-aktiivisuutta. Ajankäytännöllinen syy on yleisin este olla panostamatta liikuntaan, mutta liikuntaa voidaan silti pitää tärkeänä asiana (Takalo 2016, 4, 184). Ajan ja kiinnostuksen puute olivat yleisimpiä liikunnan harrastamattomuutta selittävinä tekijöinä vähän liikkuvilla nuorilla ja lapsilla myös vuoden 2014 LIITU -tutkimuksessa. Näiden lisäksi puolella vastaajista liikunnan harrastamista esti ympäristölliset ja tilannekohtaiset tekijät. Yleinen este oli myös hikoilemisen epämiellyttävyyden liikunnan yhteydessä. LIITU -tutkimuksessa kolmannekselle vähän liikkuvista lapsista ja nuorista koettu liikunnallinen pätevyys oli este liikunnan harrastamiselle, koska he kokivat olevansa huonoja liikunnassa. (Hirvensalo 2014, 42, 45.)

Niin ikään Vanttajan ym. (2017) tutkimuksessa, jossa tarkasteltiin teini-ikäisten ja nuorten aikuisten liikunnan harrastamista nousi samansuuntaisia vähäistä liikuntaa selittäviä tekijöitä. Yleisimmät esteet liikunnan harrastamiselle kummassakin tutkimusryhmässä olivat ajan puute, laiskuus liikunnan suhteen, sopivan liikuntalajin puute, epämiellyttävät liikuntakokemukset ja kilpailamisen vieroksuminen. Nuorilla aikuisilla myös hyvän liikuntapaikan puuttuminen asuinpaikan läheltä oli yleinen selittävä tekijä vähäiseen liikunnan harrastamiseen. Toisin kuin LIITU -tutkimuksessa kummassakaan ryhmässä yleisimpien vähäistä liikuntaa selittävien tekijöiden joukkoon ei noussut tekijöitä, jotka olisivat liittyneet omaan heikkoon liikkujaminäkuvaan. Tutkimuksessa kuitenkin ilmeni, että useiden liikunnan harrastamista estävien tekijöiden nimeäminen kuvasti heikkoa liikunnallista minäkuvaa ja liikunnalle annettiin tällöin myös vähemmän arvoa. (Vanttaja 2017, 78,81).

Syynä liikunnan vähentymiseen teini-iässä voi omalta osaltaan olla se, että ei ole välttämättä olemassa tarpeeksi sellaista organisoitua toimintaa, joka ei vaadi osallistumiselta tiukkaa sitoutumista tai resursseja. Taustalla on lisäksi se, että ei olla tarpeeksi hyvin onnistuttu tunnistamaan ja ottamaan huomioon niitä erilaisia merkityksenantoja, joilla nuoret perustelevat omaa liikunnan harrastamistaan. (Koski 2014, 32.) Liikuntaan kannustavilla tekijöillä ja liikunnan esteillä sekä liikuntakiinnostusta heikentävillä tekijöillä on tapana kasaantua. Myös liikunnan harrastamisen esteisiin liittyvät tekijät ovat yhteydessä yksilöllisiin, sosiaalisiin ja institutionaalisiin tekijöihin. Fyysisen elinympäristön tarjoamien virikkeiden ja mahdollisuuksien merkitystä unohtamatta. (Vanttaja ym. 2017, 75.) Myöskään liikunnan esteet eivät rakennu irrallaan ympäröivistä rakenteista.

Vanhemmat nousivat merkityksellisiksi nuorten liikuntaharrastamiseen vaikuttaviksi tekijöiksi sekä Vanttajan ym. (2017) että Takalon (2016) tutkimuksissa. Vanhemmat voivat tukea lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta monin eri tavoin. Vanhempien suhtautuminen ja asenne liikuntaa kohtaan vaikuttaa myös osaltaan lasten suhtautumiseen ja asenteeseen. Lasten ja nuorten liikunnallista harrastamista voi tukea vanhempien rohkaiseva ja kannustava suhtautuminen liikuntaan, vanhempien oma ja lapsen kanssa harrastettu liikunta, liikuntavälineiden ja harrastusten kustantaminen sekä harrastuksiin vieminen. Koululuokkatasoittain tutkittaessa on käynyt selvästi ilmi, että vanhempien tuki nuoren liikuntaharrastukselle vähenee nuoren vanhetessa. (Palomäki, Huotari & Kokko 2014, 66-67.) Tämän osalta olisi syytä tutkia tarkemmin, miten murrosiän läpi jatkunut vanhempien tarjoama tuki nuoren liikunnan harrastamista kohtaan vaikuttaa nuoren liikuntaharrastuksen jatkumiseen myös murrosiän läpi (Kokko & Hämylä 2014, 96).

Erityisesti nuorille sosiaalisilla tekijöillä on suuri merkitys liikunnan harrastamiseen. Vanhempien merkityksen vähetessä kavereiden ja vertaisryhmien merkitys nousee sen ohi liikunnan harrastamista selittävinä tekijöinä. (Vanttaja ym. 2017, 24). Takalon (2016) tutkimuksessa liikunta-aktiivisuuden suhteen merkityksellisimpinä sosiaalisina verkostoina tuli esille perheen lisäksi kaveri- ja ystävyys-suhteet (Takalo 2016, 147). Vanttajan ym. (2017) tutkimuksissa ystävät nousivat sekä teini-ikäisillä että nuorilla aikuisilla merkittävimmäksi liikuntainnostukseen vaikuttavaksi tekijäksi. Ystävien lisäksi suosikki urheilijat, televisio ja

koulu vaikuttivat teini-ikäisten ja nuorten aikuisten liikunnan harrastamiseen. (Vanttaja ym. 2017, 44).

Jokaiselle liikunnan harrastamisen esteet ja liikuntaan kannustavat tekijät ovat yksilöllisiä. Tutkimukset ovat kuitenkin osoittaneet myös sukupuolikohtaisia eroja. Tyttöjen liikunnanharrastamisen kannalta merkittäviksi motivoiviksi tekijöiksi ovat osoittautuneet sosiaaliset ulottuvuudet (Palomäki ym. 2014, 71). Toisaalta vertaisryhmät ja ystävät voivat olla myös esteinä liikunnan harrastamiselle kuten tuli ilmi LIITU 2014 -tutkimuksessa. LIITU -tutkimuksessa kavereiden liikunnan harrastamattomuus esti ainakin vähän joka neljännen lapsen ja nuoren liikunnan harrastamista (Palomäki ym. 2014, 69). Pojilla kavereiden merkitys ja liikunnan vähäinen arvostus kaveripiirissä oli useammin mainittu este kuin tytöillä (Hirvensalo 2014, 42). Jolloin voidaan katsoa, että pojat taas ovat olevan jossain määrin alttiimpia ryhmäpaineelle ja kavereiden liikunnan harrastamattomuus vaikuttaa vahvemmin poikien liikunnan harrastamattomuuteen verrattuna tyttöihin (Palomäki ym. 2014, 71). Nämä kumpikin osoittavat sen, että sosiaalisten tekijöiden merkitystä ei ole syytä väheksyä liikunnan harrastamiseen ja harrastamattomuuteen vaikuttavina tekijöinä.

Opettajat, vanhemmat, valmentajat ja media korostavat liikunnan välineellisiä arvoja kuten sen myönteisiä vaikutuksia terveydelle ja kunnolle sekä liikunnan avulla saatavaa hyvää oloa. Näiden lisäksi aikuiset korostavat yleensä, että liikunnassa tulee yrittää loppuun asti ja tehdä parhaansa. Nämä kaikki kolme tekijää nousivat vuoden 2014 LIITU -tutkimuksessa myös lasten ja nuorten keskuudessa liikunnan harrastamisen yleisimmiksi perusteiksi, mikä osoittaa, kuinka lapset ja nuoret omaksuvat asioita aikuisilta ja perustelevat esimerkiksi liikuntaa samalla tavoin kuin heille perustellaan. Näiden välineellisten perusteiden lisäksi esille nousi liikunnan tuottama ilo. (Koski 2014, 29.)

Terveys on myös yleisin liikuntaa perustelluista tekijöistä. Terveys korostui teini-ikäisten ja nuorten aikuisten vastauksista. Tärkeiksi ulottuvuuksiksi nousivat lisäksi liikunnasta saatu nautinto ja rentoutuminen sekä liikunnan sosiaalinen ulottuvuus. (Vanttaja ym. 2017, 60.) Niin ikään turkulaisten nuorten liikuntakäyttäytymistä tarkastelevassa tutkimuksessa terveyden ylläpitämiseen liittyvät tekijät nousivat tärkeimmiksi liikunta-aktiivisuutta selittäviksi

tekijöiksi. (Vanttaja ym. 2015.) Myös LIITU -tutkimuksessa terveyttä pidettiin yleisesti ottaen tärkeänä liikunta-aktiivisuudesta riippumatta ja vain harva kiisti liikunnan terveyshyödyt (Hirvensalo 2014, 45).

Vanttajan ym. (2015) tutkimuksessa ilmeni, että lähes kaikki tutkittavat nuoret pitivät terveyttä edes jossain määrin tärkeänä asiana. Terveyden tärkeänä pitäminen ei kuitenkaan korreloinut suoraan liikunta-aktiivisuuteen, vaikka terveyttä arvostavien osuus liikunnallisesti aktiivisten joukossa oli merkittävä. Liikunta-aktiivisuus taas korreloi positiivisesti muiden terveiden elämäntapojen kanssa. Ei- liikunnallisista reilu kaksi kolmasosaa arvosti terveyttä vähintään melko tärkeäksi asiaksi ja pitivät ylipäättään useita terveisiin elämäntapoihin kuuluvia tekijöitä vähintään melko tärkeinä. (Vanttaja ym. 2015.)

Huolimatta siitä, että nuoret tiedostavat liikunnan merkityksen heidän terveydelleen, se ei välttämättä saa heitä liikkumaan terveytensä kannalta riittävästi. Tämä tuli ilmi Vanttajan ym. (2017) tutkimuksessa, jossa vähän liikkuvat pitivät terveystekijöitä tärkeimpinä liikuntaa perustelevina tekijöinä, mutta he kuitenkin arvostivat vähiten kuntoliikuntaa. Myöskään oman heikon fyysisen kunnon tiedostaminen ei saanut heitä lisäämään fyysistä aktiivisuuttaan. (Vanttaja ym. 2017, 64.) Terveyshyödyt harvoin riittävät yksin motivoimaan liikkujaa (Hänninen, Kaukua, Sarlio-Lähteenkorva 2006). Nuoren voi olla vaikea pitää erilaisen kansansairauksien välttämistä tärkeänä, koska ei omassa elämäntilanteessaan pidä sitä ajankohtaisena, vaikka sisäistääkin sen tärkeyden tiedon tasolla (Korkiakangas ym. 2009). Ei haluta rasittaa itseä pelkästään terveyttä edistääkseen, koska vähäisen liikunnan terveydelliset haitat eivät ole välttämättä vielä havaittavissa ja mahdollisesti tulevaisuudessa tulevat terveysongelmat eivät ole nuoruudessa suurin huoli (Vanttaja ym. 2017, 64, 106).

Nykyään puhutaan paljon nuorten internetin käytöstä ja teknologisten laitteiden katsotaan olevan yksi syy erityisesti nuorten fyysisen aktiivisuuden vähenemiseen. Vuoden 2015 Amisbarometrin mukaan 31 prosenttia vastanneita myönsi internetissä vietetyn ajan aiheuttaneen joskus ongelmia vuorokausirytmisissä ja lähes 20 prosentille vastanneista internetissä vietetty aika oli aiheuttanut ongelmia opiskelussa (Amisbarometri 2015). Ojala (2013) nosti esille toisenkin näkökulman, jonka mukaan media ja tekniset laitteet eivät ole vain nuoria passivoiva paha. Tutkimusten mukaan erityisesti nuorisokulttuurisissa lajeissa media ja

vertaisryhmät kuuluvat kiinteästi liikkumiseen. Temppuja kuvataan ja videot ladataan internettiin. Jolloin media on tärkeässä roolissa harjoittelussa ja uusien temppujen ja suoritusten oppimisessa. Onkin syytä miettiä voisiko mediaa käyttää entistä paremmin hyväksi muussakin nuorisoliikkumisessa ja nähdä media mahdollisuutena uhan sijaan. Nuorista liikunta, joka pohjautuu perinteeseen yksinpuurtamisesta ja, josta on erotettu sosiaaliset mediakäytännöt, voi tuntua vieraalta ja vastenmieliseltä. (Ojala 2013, 52-54.)

Tutkimusten mukaan liikunnan harrastaminen on sosiaalisesti eriytyntä ja liikkumisaktiivisuus on kulttuurisidonnaisuuden lisäksi myös luokkasidonnaista (Kauravaara 2013, 22.) Tutkimusten mukaan koulutusura vaikuttaa merkittävästi liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen ja vähän liikkumisen sosioekonomisten erojen syntyyn. On viitteitä siitä, että vanhempien ammatti ja koulutus vaikuttavat nuoren koulutusvalintaan. Vanhempien koulutuksen on katsottu vaikuttavan myös nuoren myöhempiin liikuntatottumuksiin. (Husu ym. 2011, 58.). Tutkimukset ovat osoittaneet, että ylempien sosioekonomisten ryhmien vanhempien lapsiin verrattuna alempiin sosioekonomisiin ryhmiin kuuluvien vanhempien lapset liikkuvat vähemmän. Lukiolaiset liikkuvat enemmän verrattuna ammattikoululaisiin. Ylipäätään pienituloiset ja vähän koulutetut liikkuvat tutkimusten mukaan vähiten. Tähän vaikuttaa taloudelliset tekijät, jolloin kaikilla ei ole varaa harrastaa, vaikka haluaisi tai liikkumisen sijaan laittaa rahat johonkin itselle tärkeämpään. (Kauravaara 2013, 22.) Sosioekonomisten erojen vaikutus liikunnan harrastamiseen on erilaisten syy -ja seurausmekanismien summa. Tarkasteltaessa asiaa elämänkulunäkökulmasta ilmenee, että liikunnallista elämäntapaa edistää lapsuuden liikuntaan kannustavat elinolot ja nuoruuden monipuoliset liikuntaharrastukset sekä liikuntaan kannustavat työpaikat ja muuten terveelliset elintavat. (Husu ym. 2011, 58.)

3.2 Liikuntaan ja fyysiseen aktiivisuuteen kannustava ympäristö

Sosiaalisten ja kulttuuristen tekijöiden ohella ympäristöllä on merkitystä liikuntaan aktivoimisessa. Liikkuva koulu- ja opiskelu -hankkeissa pyritään muuttamaan yhtenä osana ympäristöä paremmin liikuntaa tukevaksi. Ympäristöllä on merkitystä siihen, kuinka se kannustaa fyysiseen aktiivisuuteen. Esimerkiksi Keravan alakoulujen pihojen muuttaminen lähiliikuntapaikoiksi lisäsi erityisesti vähän liikkuvien tyttöjen ja urheiluseuraharrastuksen

ulkopuolella olevien poikien liikunta-aktiivisuutta koulupäivien aikana (Suomi ym. 2014, 26). Ympäristön merkitys korostuu siinä, miten se kannustaa oppilaita käyttämään esimerkiksi oppituntien välisen ajan. Turpeisen ym. (2014) mukaan merkittävä osuus lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuudesta voi muodostua välituntien ja koulumatkojen fyysisestä aktiivisuudesta. Viimeisen 15 vuoden aika passiiviset kulkutavat ovat lisääntyneet syrjäyttäen aktiiviset kulkutavat (Turpeinen ym. 2014, 57.) Tästä syystä nuoria ja lapsia tulisi kannustaa fyysisesti aktiiviseen liikkumistapaan.

Liikunnalliseen elämäntapaan vaikuttaa yksilön valinnan lisäksi vahvasti ympärillä oleva ympäristö ja kulttuuri niin kouluissa, työpaikoilla kuin yleisesti yhteiskunnassa. (Husu ym. 2011, 58.) Koulu on ympäristö, joka tavoittaa lähes kaikki saman ikäiset, jolloin myöskään oppilaitoksen roolia ei tule väheksyä liikuntatottumusten rakentumiseen vaikuttavana ympäristönä (Takalo 2016, 4). Ympäristön tuki on merkittävässä asemassa yksilön liikunnallisen elämäntavan rakentumisessa. Väestötasolla fyysisen aktiivisuuden lisääminen vaatii useita samanaikaisia ja samaan päämäärään vaikuttavia toimenpiteitä kaikilla päätöksenteon ja hallinnon aloilla. Esimerkiksi kunnissa kaavoituksella ja ympäristön suunnittelulla on merkitystä liikkumismuotojen valintaan ja omatoimisen liikkumisen edellytyksiin. (Husu ym. 2011, 10.)

Rajalan, Itkosen & Laineen (2015) tutkimuksessa ilmeni, että nuorten väliset vuorovaikutussuhteet vaikuttavat myös nuorten tilan ja ympäristön kokemuksiin. Tytöt, jotka mielsivät sosiaalisen asemansa korkeaksi, kokivat fyysisen liikkumisympäristönsä ja sosiaalisen liikkumisvapautensa laajemmaksi kuin tytöt, jotka kokivat sosiaalisen asemansa matalaksi. Tämä osoittaa, että on syytä tutkia nuorten tiloihin liittämiä merkityksiä, joilla edellytykset koulupäivän aikaisen liikunnan lisäämiselle kasvavat. (Rajala, Itkonen & Laine 2015.)

4 SOSIAALINEN KONTROLLI

Sosiaalista kontrollin käsitettä ei voida määritellä ottamatta huomioon sosialisatio -käsitettä. Sosialisatioon kautta yksilö liittyy ja liitetään yhteisöön, jolloin hän tulee osaksi yhteiskunnan rakenteita ja normistoja. Sosialisatio on osaltaan sosiaalista kontrollia. Sosiaalinen kontrolli tarkoittaa kaikkia niitä yhteisöjen toimintoja, joilla pyritään estämään jokin sosiaalisista normeista poikkeava toiminto ja epänormaali käyttäytyminen (Itkonen & Pirttilä 1992, 19, 59). Sosiaalisen kontrollin avulla pyritään yhdenmukaiseen toimintaan, jolloin yhteisön jäseniä ohjataan toimimaan normien ja sovittujen toimintatapojen mukaisesti (Tieteen termipankki 2018).

Sosiaalinen kontrolli on laaja ja monisävyinen käsite. Sosiaalista kontrollia on olemassa monenlaista ja se näyttäytyy eri tavoin (Itkonen 1996, 109). Tässä tapauksessa ei ole kyseessä niin vahvasta sosiaalisesta kontrollista kuin esimerkiksi mikä yhteiskunnassa vallitsee yleisten lakien noudattamisen suhteen. Toisin sanoen sosiaalista kontrollia on olemassa eri tasoista. Liikunnan harrastamista ja yleisesti terveitä elämäntapoja pidetään yleisesti hyväksyttävänä. Ja he, jotka eivät esimerkiksi harrasta liikuntaa voivat saada osakseen pahennusta.

Liikunnan edistäminen ja liikuntavalistus sekä niihin liittyvät toimet ovat sosiaalista kontrollia. Kaikissa yhteiskunnissa harjoitetaan erimuotoista sosiaalista kontrollia. Jälkimoderneissa yhteiskunnissa yksi osa sosiaalista kontrollia on myös liikkumisen lisäämiseen tähtäävä valistus. Sosiaalisen kontrollin tehtävänä on edistää yhteiskunnassa suotuisiksi katsottuja asioita. Eittämättä terveys on yksi tällainen myönteiseksi nähty asia. (Itkonen & Kauravaara, 2015, 11.) Tässä luvussa lähestytään liikunnan edistämistä sosiaalisen kontrollin näkökulmasta.

Liikunta- ja terveysvalistuksella tarkoitetaan yhteiskunnassa jatkuvasti tapahtuvaa ja ideologisoitunutta liikunnan etujen ja terveysvaikutusten korostamista, jolla pyritään saamaan väestöä liikunnan ja terveen elämän pariin (Vanttaja ym. 2015). Terveiden edistämisen tapaan liikunnan edistäminen pyrkii muuttamaan ihmisten käyttäytymistä terveyttä ylläpitäväksi ja kohentavaksi. Suomalaisessa yhteiskunnassa on monia ammatillisia ryhmiä, joiden intresseihin kuuluu pyrkimys lisätä ja ylläpitää kansalaisten fyysistä aktiivisuutta. Yksi ryhmä on hallinnon

edustajat, kuten opetus- ja kulttuuriministeriö sekä sosiaali- ja terveysministeriö, jotka pyrkivät hallinnollisin toimin vaikuttamaan kansalaisen käyttäytymiseen. Useasti tällainen valistaminen tai jonkin asian edistäminen tapahtuu siis ylhäältä alas, jolloin ylhäältäpäin sanotaan kuinka kansalaisten tulisi toimia. Esimerkki tällaisesta hallinnon toimista on ollut opetus- ja kulttuuriministeriön laatima Muutosta liikkeellä –asiakirja. (Itkonen & Kauravaara 2015, 9)

Liikuntavalistuksen ongelmana voi olla sen kohteiden syyllistäminen. Vähän liikkuvista puhutaan usein syyllistävään sävyyn. Esimerkiksi mediassa vähän liikkuvista luodaan helposti ennakkoluuloinen kuva ylipainoisista, laiskoista, saamattomista ja huonon itsekurin omaavista ihmisistä, jotka omaavat ylipäätään epäterveelliset elintavat. Jolloin liikunnan harrastaminen mielletään ikään kuin kansavelvollisuudeksi, jonka laiminlyöntiä pidetään vastuuttomana ja osoituksena edellä mainituista ominaisuuksista. Tällöin myös vähän liikkuvista muodostetaan yksi homogeeninen ryhmä. (Vanttaja ym. 2017, 106, 146, 148). Pyrkiessä lisäämään ihmisten liikunta-aktiivisuutta syyllistäminen ja rangaistukset ovat huonoja motivointikeinoja. Myöskään vähän liikkuvien nuorten moralisoiminen tuskin johtaa toivottuihin tuloksiin, vaan päinvastoin voi aiheuttaa heidän entistä kielteisempää suhtautumista liikuntaan. (Vanttaja ym. 2015.)

On olennaista ottaa huomioon, että se miten vähäisestä liikkumisesta puhutaan ja millainen kuva siitä luodaan vaikuttaa, myös siihen miten itse vähän liikkuvat kokevat itsensä. Tästä seuraa pohdinta siitä, milloin kansalaisten liikuntaan aktivoinnissa ja elämäntapojen kontrolloinnissa mennään liian pitkälle. Terveydelliset haitat vähäisestä liikunnasta ovat laajasti tutkittu, mutta terveellisiin elämäntapoihin ohjaavat rangaistus- tai palkitsemisjärjestelmät perustuvat helposti uhkakuvien liioitteluun, tilastotietojen yksipuoliseen tarkasteluun ja haaveesta pystyä täydellisesti hallitsemaan terveysriskit. (Vanttaja ym. 2017, 149.) Vaikka liikunnan hyödyt terveydelle ovat tutkimuksilla osoitettu, niin silti liikuntaa ei ole syytä pitää ja korostaa myöskään minään absoluuttisena ratkaisuna kaikkien sairauksien ehkäisyssä (Vanttaja ym. 2015).

Aikuisvetoinen liikunta voi eriyttää liikunnan omaksi mitattavaksi ja arvioitavaksi kentäksi, jolloin liikunnan määritelmään ei mahdu muu ei-mitattavissa oleva liike. Jotta liikunnasta tulisi

ihmisten arkielämään automaattisesti ja olennaisesti kuuluva asia, on keskityttävä liikunnan tuottamaan iloon ja omaehtoisuuteen. (Paju & Berg 2013, 67.) Tämä liittyy olennaisesti myös Liikkuva koulu -toimintaan, jossa lapsille ja nuorille on annettava vapauksia lisätä liikuntaa haluamallaan ja heille luontaisimmalta tuntuvalta tavalla. Tähän liittyen Kauravaara (2013) korostaa, että kaikissa toimenpiteissä tulisi muistaa ottaa huomioon liian vähän liikkuvan arkinen näkökulma ja merkitysmaailma, jonka kautta toimenpiteitä suunnitellaan. Jolloin liikunnanedistämiskeskustelut ja -toimenpiteet eivät saisi siis tapahtua ylhäältä alas, kuten liian usein tapahtuu. (Kauravaara 2013, 23.)

4.1 Liikunnan edistäminen

Fyysistä aktiivisuutta voidaan lisätä tutkimuksen mukaan niin lapsuudessa, nuoruudessa kuin varhaisaikuisuudessakin (Takalo 2016, 4). Lasten ja nuorten liikunnan edistämistoimenpiteitä suunniteltaessa on otettava entistä paremmin huomioon yksilöllisyys ja erilaiset merkitykset, joita nuoret liikunnalle antavat. Huomionarvoista liikunnan edistämisessä on kohdentaa se sukupuolen, iän ja liikunta-aktiivisuustason mukaan. (Kokko & Hämylä 2014, 93.) Liikunnan edistämisen näkökulmasta olennaista olisi saada kokonaisvaltainen kuva mitä vähäinen liikunta pitää sisällään ja miksi osa nuorista ei harrasta liikuntaa sen esille tuoduista hyödyistä huolimatta, jolloin vähän liikkuvien ja siihen yhteydessä olevien ominaisuuksien ja toimintatapojen tunnistaminen ei riitä. Tunnistamisen sijaan olisi löydettävä näkökulmia ja ymmärrystä selville saatujen ominaisuuksien ja toimintatapojen kehittymisestä. Näin ollen yksilön vähäistä fyysistä aktiivisuutta tutkittaessa ja selittäessä on otettava huomioon kaikki siihen merkittävästi vaikuttavat asiat. (Vanttaja ym. 2017, 17,26.)

Pyykkönen (2011) nostaa esille, että vähän liikkuvien ilmiötä ei tunneta vielä tarpeeksi hyvin, eikä ole syntynyt ymmärrystä miksi jotkut alun alkaenkin jäävät kokonaan liikunnan ulkopuolella. Vähäiseen liikuntaan liittyvässä tutkimuksessa korostetaan liikaa liikuntaan liittyviä ilmiöitä eikä käsitellä vähäisen liikunnan taustalla olevia syitä. Tämä voi johtua siitä, että tutkijat eivät välttämättä ole kunnolla perehtyneet vähän liikkuvien ihmisten elämään. (Pyykkönen 2011, 19.) Todellisten liikuntaa lisäävien keinojen löytäminen vaatii edes jollakin tasolla yksilön liikuntahistorian, liikuntakokemusten ja liikuntaan liitettyjen merkitystä

tuntemista ja niiden vaikutusten tiedostamista. (Vanttaja ym.2017, 150.) Kaikki ihmiset ovat erilaisia, joten liikuntaa lisäävät toimenpiteetkään eivät voi olla samanlaisia. Tämän takia ei ole syytä korostaa vain liikunnan harrastamista, vaan ottaa huomioon, että pienikin fyysisen aktiivisuuden lisääminen esimerkiksi arkiliikunnan kautta on terveydelle hyödyllistä ja ihminen voi olla fyysisesti aktiivinen, vaikka ei harrastaisi varsinaista liikuntaa.

Nuorten liikunnan harrastamista estävien tekijöiden tunnistaminen on tärkeää, jotta pystyttäisiin poistamaan näitä esteitä. (Kokko & Hämylä, 2014, 94) Liikunnan harrastamisen yksi selittävä tekijä on ihmisen sosioekonominen asema, jolloin liikunnan edistämistä voisi tehostaa kohdentamalla toimenpiteet sosioekonomisen aseman mukaan. Monipuoliseen liikunnan edistämisen panostaminen erityisesti matalasti koulutettuihin nuoriin ja nuoriin aikuisiin voi olla keino kaventaa vähäisen liikkumisen sosioekonomisia eroja. (Husu ym. 2011, 58.) Edellä on tullut ilmi kavereiden ja sosiaalisten suhteiden merkitys nuorten liikunnan harrastamiselle. Näin ollen kaveri- ja vertaissuhteiden merkitys tulisi hyödyntää ja huomioida entistä paremmin nuorten liikunnan edistämässä (Kokko & Hämylä 2014, 96).

Huolimatta siitä, että lasten ja nuorten vähentyneeseen fyysiseen aktiivisuuteen on alettu kiinnittää yhä enemmän huomiota, niin aktiivisuuden lisääminen ei ole ollut helppoa. Lapset ja nuoret harrastavat edelleen liikuntaa, mutta syynä vähentyneeseen fyysiseen aktiivisuuteen on esimerkiksi arkiliikunnan ja pihaleikkien vähentyminen. Nykyään lapsille ja nuorille on tarjolla niin paljon erilaisia ajanviettopaikoja, joista liikunta on vain yksi. Aikaa vie yhä enemmän elektroniikka, kuten televisio, tietokoneet ja konsolipelit. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010.) Takalo (2016) osoitti tutkimuksessaan, että liikunnan sisällyttäminen osaksi arkea myös vähän liikuntaa sisältäneen elämänjakson jälkeen on mahdollista, mutta se vaatii sosiaalisen ympäristön liikunta-aktiivisuutta edistävää tukea ja tuen kohtaamista nuoren yksilöllisten liikuntaan kohdistamien odotusten ja merkitysten kanssa (Takalo 2016, 178).

Yhteiskunnassa väestön liikunnallista aktiivisuutta pyritään edistämään erilaisilla poliittisilla toimenpideohjelmilla, hankkeilla ja liikuntakampanjoilla. Näiden erilaisten toimeenpanojen positiivisten vaikutusten maksimoimiseksi ja kielteisten minimoimiseksi on erityisen tärkeää ottaa huomioon ihmisten erilaiset elämäntilanteet ja liikuntasuhteet, jotka vaikuttavat

merkittävästi ihmisten liikunta-aktiivisuuteen (Vanttaja ym. 2015). Liikunnan lisäämistoimet eivät ole yksinkertaisia ja niihin liittyvät aina omat haasteensa. Ehdotukset liikkumisen lisäämiseksi jäävät helposti yleiselle tasolle, jolloin ihmisten yksilöllisiä eroja ja erilaisia elämäntilanteita ei oteta huomioon. (Itkonen & Kauravaara 2015, 8.) Sillä vähäinen liikkuminen ei ole pelkästään yksilön itsenäinen valinta, vaan fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttaa yksilön ympärillä olevat rakenteet ja vallitseva kulttuuri. Tästä syystä toimenpiteet tulisi toteuttaa liikunnan edistäjien sijaan kohteena olevien henkilöiden lähtökohdista, tavoitteista ja arvomaailmasta käsin. (Kauravaara 2013.)

Yksilön aiemmin saamat kokemukset liikunnasta ovat merkityksellisiä siinä, millaisen merkityksen yksilö liikunnalle antaa ja millaisena asiana hän sen kokee. Onkin olennaista tutkia, millaisten kokemusten myötä osalle nuorista liikunnasta muodostuu ikävä ja rasittava asia, jota ei haluta tehdä, vaikka ymmärretään sen tuomat hyödyt terveydelle. Toisaalta on olennaista myös selvittää, miten ennen liikuntaa lainkaan harrastaneet nuoret ovat innostuneet liikunnasta. Näiden mekanismien tuntemisen kautta, voidaan löytää entistä tehokkaampia tapoja kannustaa vähän liikkuvia nuoria liikkumaan terveytensä kannalta riittävästi. (Kokko & Hämylä 2015.) Liian yksipuolisella tarkastelulla voi jäädä huomioitta yksilön vähäiseen liikuntaan merkitsevämmin vaikuttavat asiat, kuten aiemmat liikuntakokemukset, sosiaaliset suhteet ja olosuhteet, jotka hankaloittavat liikunnan harrastamista. (Vanttaja ym. 2017, 19,147.)

Terveyden ja hyvinvoinnin kannalta nuoruuteen ajoittuvat vähän liikuntaa sisältävät vuodet ovat huolestuttavia, mutta ne eivät tarkoita, että liikuntaa ei voisi löytää uudestaan. Tämän takia myös kaikki lapsuuden liikunta on tärkeää, koska se luo pohjaa myös mahdolliselle liikunnan löytymiselle uudestaan toisessa elämänvaiheessa. Vähän liikkuvillakin suhde liikuntaan voi olla myönteinen (Takalo 2016, 179)

Yhteiskunnassamme on vahva liikunnan kulttuuri, jonka rinnalle on noussut myös arkiliikunta. Portaiden valitseminen hissien sijaan saa elimistössämme aikaan suotuisia vaikutuksia. Myös arkinen fyysinen aktiivisuus ja liikuntaa lisäävät valinnat ansaitisivat samanlaista arvostusta kuin erillinen liikuntasuoritus. Kuitenkaan vähentämättä harrastetun liikunnan arvostusta, vaan tarkoituksena olisi lisätä tietoa muista hyvinvointia lisäävistä arjessa toteutettavista valinnoista.

Pyrkiessä lisäämään vähän liikkuvien fyysistä aktiivisuutta, olisi tärkeätä tunnistaa ja tunnustaa kaikki päivän aikana ollut aktiivisuus hyvinvoinnin lähteeksi. (Konsti 2015, 57-59.) Arkiliikunnan merkityksen korostaminen on perusteltua. Yksilön kokonaisaktiivisuuden ja terveyden kannalta arkiliikunnan merkityksen on arvioitu olevan jopa satunnaista omaehtoista kuntoliikuntaa tai urheiluseuran ohjattua toimintaa suurempi. Hyvä fyysinen kunto ei välttämättä edellytä varsinaista kuntoliikunnan harrastamista. Arkiliikunta, kuten välimatkojen kulkeminen pyöräillen tai kävellen voi olla riittävää fyysistä räsitusta. (Vanttaja ym. 2017, 14, 135.) Onkin syytä muistaa, että fyysistä aktiivisuutta voidaan lisätä hyvinkin pieniltä tuntuvilla asioilla eikä se aina tarkoita, että pitäisi aloittaa varsinainen uusi liikuntaharrastus.

Liikunnan edistäminen ei vaadi välttämättä suuria toimenpiteitä eikä liikunnan tarvitse olla erillinen alueensa, vaan liikunnallisuutta tukevat valinnat voidaan sisällyttää nuoren arkeen ja arkiympäristöön edellyttäen kuitenkin, että arjen sosiaaliset ja fyysiset ympäristöt tukevat liikunnallista aktiivisuutta. Liikunnan terveystieteisiin yltäminen vaatii kuitenkin tietoista liikunnan lisäämistä joko välimatkaliikuntana tai erikseen liikunnalle ja urheilulle varattuna aikana (Takalo 2016, 183). Huolimatta siitä, kuinka paljon liikunnan hyödyistä puhutaan, niin se ei koskaan saa kaikkia aloittamaan liikunnan harrastamista. Kaikki eivät pidä liikuntaa tarpeellisena vaan pikemminkin ajan ja omien voimavarojen hukkaan heittämisenä. Haluttomuutta harrastaa liikuntaa ei voida selittää vain yksilöllisillä tekijöillä tai ominaisuuksilla. (Vanttaja ym. 2017, 19.)

Kuten on tullut jo ilmi, vähän liikkuvien nuorten fyysisen aktiivisuuden lisääminen ei ole helppo tehtävä. Esimerkiksi Liikkuva koulu ja Liikkuva opiskelu- hankkeissa toiminta kohdistetaan koko ikäluokalle ja toivotaan, että myös vähän liikkuvat innostuisivat liikunnasta. Liikuntainterventiot, jotka ovat kohdistuvat vähän liikkuviin eivät ole merkittävästi lisänneet liikunta-aktiivisuutta tutkituissa ryhmissä. Tutkimustietoa vähän liikkuviin kohdistetuista interventioista on kuitenkin niin vähän, että täysin varmoja päätelmiä niiden tehokkuudesta ei voi tehdä. (Rajala ym. 2010, 13.) Toisaalta asiaa voidaan tarkastella myös siitä näkökulmasta, että vähäiseen liikuntaan vaikuttaa niin moni asia, että ilman interventioita tilanne voisi olla liikunnan näkökulmasta vieläkin huonompi, jonka vuoksi samalla tasolla pysymistä voidaan pitää myös hyvänä asiana. (Vanttaja 2017, 17.)

Pyrkimys väestön liikunnan harrastamisen lisäämiseen voi aiheuttaa myönteisten seurausten lisäksi kielteisiä ilmiöitä. Liikunnan, terveellisten elämäntapojen, hyväkuntoisuuden ja ulkonäöllisten seikkojen liiallinen korostaminen voi saada ihmisissä aikaan päinvastaista terveyskäyttäytymistä, kuin mihin ollaan pyritty. Asiantuntijoiden ja median esille tuoma liikunnan korostaminen vaikuttaa omalta osaltaan nuorten identiteettiin ja käsitykseen siitä, kuinka kuuluu elää ja millaiselta pitää näyttää. Erityisen tärkeää onkin pohtia, miten terveyden- ja liikunnanedistämistä toteutettaisiin niin, että se parhaiten ja rakentavimmin tavoittaisi nuoret ja nuoret aikuiset. (Vanttaja ym. 2015). Liikunta nostetaan mediassa esille terveyden edistäjänä ja sairauksien ehkäisijänä. Myös liikuntasuosituksia esitellään eri kanavissa. Kaikki ei kuitenkaan liiku suositusten mukaisesti. Media tuo vähäisen liikunnan ja siihen liittyvät haitat esille tavalla, joka voidaan kokea ahdistavana. Liikunta ymmärretään helposti vain aktiiviharrastamiseksi, jolloin unohdetaan arkisen fyysisen aktiivisuuden tuoman hyödyn. (Huotari ym. 2015, 66.)

Liikunnanedistämässä on kyse vain hyvistä tarkoituspäristä, mutta hyvää tarkoittavista ja ihmisten hyvinvointiin tähtäävistä normeista ja suosituksista voi muodostua ahdistavia suorituspaineita, kehon ideaalimalleja ja syyllisyyttä tuovia pakkoja. (Vanttaja ym. 2017, 148-149.) Tästä syystä toteuttamistapojen, taustalla olevien merkitysten ja asioiden esittämistapojen miettiminen on todella tärkeää. On olennaista ottaa huomioon, että nuorten vähäinen liikunnan harrastaminen ja ylipainon lisääntyminen eivät johdu tiedon puutteesta tai terveellisten elämäntapojen väheksymisestä. Kyse on enemmänkin siitä, että elinympäristö on muokkaantunut istumista ja passiivisuutta suosivaksi. Myös yksilön aiemmilla kielteisillä liikuntakokemuksilla on todettu olevan merkittävä liikuntaharrastusta estävä merkitys. Liikuntavalistuksessa olisikin syytä kiinnittää huomiota niihin syihin, jotka ovat kielteisen liikuntasuhtautumisen ja liikuntaharrastuksen aloittamisen vaikeuden taustalla. (Vanttaja ym.2015.) Tähän liittyen Itkonen ja Kauravaara (2015) tuovat esille, että liikunnan valistustyötä vaivaa tiedolliset ja kulttuuriset kuilut, jotka voivat estää ohjeistusten ja toimenpiteiden johtavan tavoiteltuihin käyttäytymismuutoksiin. (Itkonen & Kauravaara 2015, 9) Liikunnan edistämässä on syytä ottaa huomioon se, miten nuorten terveyden arvostamisen ja liikunnan tärkeiden ymmärtäminen konkretisoituisi heidän liikunta-aktiivisuuteensa. (Vanttaja ym. 2015.)

Liikunnan edistämisessä ei päästä tavoitteisiin, jos liikunta tuodaan esille velvollisuutena ja jonkinlaisena ylhäältä alas tuotettuna pakkona. Parempi lähestymistapa voisi olla vähäisen liikunnan haittojen korostamisen sijaan tuoda esille liikunnan harrastamiseen liittyviä myönteisiä asioita, kuten liikkumisen ilo, liikunnan tarjoamia elämyksiä ja sosiaalista yhteenkuuluvuutta. (Vanttaja ym. 2017, 6.) Pakottamisen sijaan olisi pyrittävä ymmärtämään ja lähestyä vähäistä liikkumista enemmän yksilöllisistä lähtökohdista käsin. Ja on muistettava, että liikunnan edistäminen ei saa muuttua keinoksi ajaa ajatusta yhdestä oikeasta tavasta elää eikä syyllistämään niitä jotka eivät koe liikuntaa tärkeäksi asiaksi. Liikunnallinen elämäntapa ei ole ainut oikea tapa elää. (Kokko & Hämylä 2015.) Yhteiskunnassa ja mediassa eri ilmiöitä helposti karrikoidaan ja puhutaan ongelmista, jolloin suhtautuminen asiaan automaattisesti muuttuu. Liikunnan kentällä toimivien voi myös olla vaikea ymmärtää, että liikunta on harrastus muiden joukossa.

4.2 Koulun merkitys ja liikunnan hyödyt oppimiselle

Kouluilla on olennainen rooli lasten ja nuorten arkipäivien liikuttajana (Syväoja ym. 2012, 26). Nuoret viettävät huomattavan osan ajastaan koulussa, jolloin koulun merkitys fyysisen aktiivisuuden edistäjänä tulee huomioida. Tämän tulisi toteutua peruskoulun ohella myös ylemmillä koulutusasteilla sekä liikuntatuntien lisäksi kaikessa koulun arjessa. Koulun toimintakulttuurilla voidaan vaikuttaa jokaisen oppilaan koulupäivän aikaiseen liikuntaaktiivisuuteen (Takalo 2016, 186). Tutkimukset ovat osoittaneet, että oppilaiden suhtautuminen koululiikuntaan muuttuu kielteisemmäksi mitä korkeammalle luokka-asteelle mennään (Lyyra ym. 2014, 53). Myös Vanttajan ym. (2017) tutkimuksessa tuli ilmi, että vähän liikkuvat teini-ikäiset kokivat koululiikunnan muita useammin epämiellyttäväksi ja turhaksi aineeksi (Vanttaja ym. 2017, 57).

Koulun asema fyysisen aktiivisuuden edistämisessä on merkittävä myös siltä kannalta, että siellä tavoitetaan vähän liikkuvat opiskelijat, jolloin koulu voi olla avainasemassa edistämässä tällaisten oppilaiden fyysistä aktiivisuutta. Se ei ole kuitenkaan yksinkertainen tehtävä, mutta siihen on olemassa erilaisia keinoja. (Syväoja ym. 2012, 6.) Kodin lisäksi koulu on

merkityksellinen ympäristö liikuntasuhteen ja liikuntaidentiteetin muotoutumisessa. Koulussa nuoret tapaavat muita saman ikäisiä ja vertaavat itseään heihin. (Vanttaja 2017, 25, 55.)

Kouluilla ja oppilaitoksilla on merkittävä rooli lasten ja nuorten arkipäivien liikuttajina. Liikuntatunnit luovat pohjan liikunnallisen elämäntavan opettamiseen ja vähän liikkuvien tavoittamiseen. Liikuntatunneilla vähän liikkuvat jäävät kuitenkin helposti paitsioon. Muita hyödyllisiä toimintatapoja on ollut esimerkiksi yhteistyö terveydenhoitajien kanssa, personal trainer- toiminta ja vain vähän liikkuville oppilaille tarkoitetut liikuntakerhot, joissa toiminta suunniteltiin oppilaiden toiveiden mukaisesti välitunti- ja koulumatkaliikunta sekä oppitunneilla tapahtuva taukoliikunta täydentävät koulupäivän aikaista liikuntaa ja auttavat liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa. Ne myös tuovat hyödyllisen ja piristävän tauon opiskelulle. (Syväoja 2012, 28.) Huomioitavaa ja merkille pantavaa on, että koulu jäi tutkimuksessa liikuntainnostukseen vaikuttavimpien asioiden hännille. Vastaajista vain noin joka kymmenennelle koulu oli vaikuttanut liikuntainnostukseen paljon tai erittäin paljon. (Vanttaja 2017, 25, 55.)

Koulutus on tärkeä osa liikunnan edistämisen vaikuttamistyötä ja esimerkiksi ammattitutkintojen opintosuunnitelmissa liikunnan merkitys tulisi olla esillä (Tartia-Jalonen 2015, 46-47). Toisin on kuitenkin käynyt. Valtioneuvoston asetuksen (801/2014) mukaan ammatillisiin perustutkintoihin sisältyy 8 osaamispistettä sisältävä yhteiskunnassa ja työelämässä tarvittava osaamiskokonaisuus, josta kaksi pistettä sisältää työkyvyn ylläpitämistä, liikuntaa ja terveystietoa. Tästä seurauksena liikunnan määrä vähenee. Toisen pisteen kohdistuessa liikuntaan, sen kokonaismääräksi tulee vain 16 tuntia. Tämän seurauksena lukiossa on liikunnan opetusta viisinkertainen määrä, kun lukioissa liikunnanopetuksen määrä on 76 tuntia. Jaettaessa tunnit koko koulutuksen ajaksi, pakollisen liikunnan määrä jää vähäiseksi kokonaisuudessaan toisella asteella. Määrät ovat keskitason alapuolella Euroopan kattavassa tarkastelussa. (Laine 2015, 143-146.)

Ero on todella huomattava ja ajaa ammattioppilaitoksissa opiskelevat eriarvoiseen asemaan liikunnan opetuksen suhteen. Siitä huolimatta, että liikuntatuntien määrä vähenee mitä korkeammalle asteelle edetään, on koulun rooli ensiarvoisen tärkeä oppilaiden

liikuntainnostuksen lisääjänä. Tästä syystä nimenomaan koulun arjen tulisi kannustaa oppilaita liikkumaan ja olemaan fyysisesti aktiivisia. Fyysisen aktiivisuuden huomioiminen muussa opiskeluarjessa tulisi kiinnittää huomiota, jotta koulu toimisi entistä paremmin liikuntainnostukseen myönteisesti vaikuttavana ympäristönä.

Tutkimus osoitti, että kokemukset koululiikunnasta olivat muuttuneet myönteisimmiksi vuodesta 2003 vuoteen 2013. Yhtenä selittävänä tekijänä voidaan pitää kouluissa tehtyjä muutoksia koskien koululiikuntaa ja muutenkin liikunnan tuomista mukaan koulupäiviin esimerkiksi Liikkuva koulu –hankkeiden muodossa. (Vanttaja ym. 2017, 145.) Koulupäivien liikunnallistamisessa vastuu on rehtoreilla ja opettajilla. Merkittävintä on luoda liikuntaan kannustava ilmapiiri, jolloin myöskään esimerkin voimaa ei ole syytä unohtaa. Opettajilta vaaditaan positiivista asennetta, sitoutumista ja mielikuvitusta sisällyttäessä liikuntaa oppitunteihin. (Syväoja ym. 2012, 28.) Monissa tutkimuksissa vähän liikkuvien nuorien suhtautuminen koululiikuntaan on ollut kielteinen, siksi onkin kiinnitettävä huomiota, mikä on koulun rooli positiivisten liikuntakokemusten luomisessa erityisesti vähän liikkuvien kohdalla. (Vanttaja ym.2017, 57.)

Liikunnalla on kansanterveyden, yhteiskunnan sekä opiskelun ja koulunkäynnin kannalta merkityksellinen asema (Syväoja ym. 2012, 6). Fyysisen aktiivisuuden on havaittu muun muassa edistävän monipuolisesti terveyttä ja ehkäisevän tehokkaasti erilaisia sairauksia, kuten tuki- ja liikuntaelinsairauksia ja diabetesta. Liikunnan sisällyttämisestä opiskeluun tukee myös tutkimustulokset, jotka osittavat liikunnan hyödyllisyyden terveyden lisäksi oppimiselle.

Syväoja ym. (2017) tuo esille tutkimuksissa nousseita liikunnan hyötyjä opiskelulle. Fyysisestä aktiivisuudesta on ollut tutkitusti hyötyä tiedollisiin toimintoihin, kuten muistiin, tarkkaavaisuuteen, tiedonkäsittely- ja ongelmanratkaisutaitoihin. Tutkimuksissa liikunnan on katsottu lisäksi edistäneen luokkahuonekäyttäytymistä, oppilaiden keskittymiskykyä ja oppitunnille osallistumisaktiivisuutta, jotka omalta osaltaan voivat vaikuttaa kouluviihtyvyyteen ja liikunnallisesti aktiivisten lasten hyviin oppimistuloksiin. Hyväkuntoisten oppilaiden on todettu olevan vähemmän pois oppitunneilta verrattuna huonokuntoisiin oppilaisiin. Liikunnan yhteydet oppimiseen perustuvat osittain siihen, että

liikunta lisää aivojen aineenvaihduntaa, verenkiertoa ja tilavuutta, vaikuttaa välittäjäaineiden määrään sekä vahvistaa hermosolujen välisiä yhteyksiä erityisesti aivoalueilla, joissa ihmisen tiedollinen toiminta tapahtuu. Liikunta kehittää myös motorisia taitoja ja itseohjautuvuutta. Liikunnan voidaan näin katsoa edistävä kokonaisvaltaisesti niin lapsen fyysistä kuin myös sosiaalista ja psyykkistä terveyttä. (Syväoja ym. 2012, 5, 17.)

On syytä miettiä heikentääkö runsas passiivinen aika, vähäinen liikunta ja heikko fyysinen kunto nuorten oppimisen ja kouluttautumisen edellytyksiä. Liikunta on tärkeä voimavara, jota tulisi hyödyntää entistä paremmin oppimisessa ja opettamisessa. (Kantomaa ym. 2013.) Tutkimukset ovat osoittaneet, että ihmiskeho tarvitsee säännöllistä ja riittävää fyysistä aktiivisuutta optimaalisen kehityksen ja toimimisen kannalta, jolloin fyysinen aktiivisuus edistää sekä fyysistä että psyykkistä hyvinvointia. (Vanttaja ym. 2017, 10.)

Liikunta edistää oppimista edellä mainittujen suorien tekijöiden sekä välittävien tekijöiden kautta, jolloin liikunta ei vaikuta oppimiseen suoraan vaan jonkun muun tekijän kautta, kuten oppilaan minäkäsityksen kautta. Liikunta voi parantaa yksilön minäkäsitystä ja itsetuntoa, jolloin nämä tekijät taas edistävät oppimista. Liikunnan sisällyttämistä koulupäivään voidaan perustella lisäksi sillä, että liikunta voi auttaa purkamaan ylimääräistä energiaa, jolloin oppilaiden tunnilla keskittyminen parantuu ja häiriökäyttäytyminen vähentyy. Liikunta voi tarjota myös toivotun hengähdys- ja rentoutumishetken intensiivisen opiskelun vastapainoksi, jolloin oppilaiden keskittyminen ja vireystasot pysyvät tarvittavalla tasolla. Koulussa tai vapaa-ajalla tapahtuvien liikuntatuokioiden ei tutkimuksessa ole todettu heikentävän opiskelua tai oppimista. (Syväoja ym. 2012, 9, 19.) Koulu, liikunnanopettajat ja urheiluseurat voivat olla yksilöille myös liikunnan harrastamista heikentäviä tekijöitä. Vanttajan ym. (2017) tutkimuksessa vähän liikkuvista nuorista aikuisista neljännes nimesi näiden tekijöiden vähentäneen merkittävästi heidän liikuntakiinnostustaan, kun vähän liikkuvilla teini-ikäisillä sama osuus oli neljä prosenttia. (Vanttaja ym. 2017, 76-77.)

4.3 Liikkuva koulu- hanke

Liikkuva koulu on hallitusohjelmaa osana oleva kehittämishanke ja sen toteuttajina ovat Opetushallitus, opetus- ja kulttuuriministeriö, sosiaali- ja terveysministeriö, puolustushallinto, aluehallinto, järjestöt, LIKES-tutkimuskeskus sekä tärkeimpinä toimijoina koulut eri puolilla Suomea (www.liikkuvakoulu.fi). Kyse on oppilaiden fyysisen aktiivisuuden lisäämisestä ja koulun toimintakulttuurin muuttamisesta liikunnallista aktiivisuutta tukevaksi. (Rajala ym. 2013, 25.) Vuonna 2012 Opetus- ja kulttuuriministeriö teki muutoksen Liikkuva koulu – hanketoiminnan rahoitukseen kohdistamalla avustuksen yksittäisten koulujen sijaan kunnille. OKM rahoitti veikkausvoittovaroin vuosina 2012-2015 17 kunnan Liikkuva koulu –kokeilua. (Aira ym. 2016.)

Siitä huolimatta, että Suomen kuntien taloustilanne ei ole ollut paras mahdollinen, kunnat ovat panostaneet Liikkuva koulu -toimintaan, jonka ansiosta toimintaa on pystytty kehittämään ja luomaan toimintaedellytyksiä kouluissa ja kunnissa myös hankerahoituksen päätyttyä. (Aira ym. 2015) Henkilökunnan myönteinen suhtautuminen Liikkuva koulu -toimintaan tuli ilmi myös Kämpin, Tammelinin ja Laineen (2015) tutkimuksessa, jossa selvitettiin henkilökunnan kokemuksia liikkuvasta koulusta. Henkilökunta piti koulupäivien aikaista liikkumista kokonaisuudessaan hyvin myönteisenä asiana, vaikka asenteet vaihtelivat suuresti koulujen välillä (Kämpin, Laine & Tammelin 2015). Tämä osoittaa sen, että oppilaiden fyysisen aktiivisuuden lisäämistä koulupäivien aikana pidetään tärkeänä ja merkityksellisenä. Suomen peruskouluista suurin osa on rekisteröitynyt Liikkuviksi kouluiksi (www.liikkuvakoulu.fi). Tämä ei vielä tarkoita, että kaikissa kouluissa toteutettaisiin ohjelman mukaista toimintaa, mutta se on jo ensimmäinen askel kohti koulun toimintakulttuurin muutosta.

Opetus –ja kulttuuriministeriö toimeenpani kokeilut toisen asteen oppilaitoksiin lukuvuodelle 2017-2018 osana Liikkuva koulu –kärkihanketta. Avustuksia kokeiluhankkeisiin oli käytettävissä seitsemän miljoonaa euroa (Opetus- ja kulttuuriministeriö). Tammikuussa avautui avustushaku lukioille ja ammatillisille oppilaitoksille Liikkuva koulu –toiminnan kehittämiseksi. Toisella asteella toiminta kulkee nimellä Liikkuva opiskelu. Syksyllä 2017 käynnistyi 47 valtionavustuksen saanutta toisen asteen Liikkuva opiskelu -kokeiluhanketta.

Liikkuva opiskelu –toiminnan tavoitteena on lisätä opiskelijoiden fyysistä aktiivisuutta ja opiskelukykyä. Opiskelukyvyn edistäminen koetaan tärkeäksi, koska sillä on suuri merkitys opintojen sujumisen, hyvinvoinnin ja tulevan työkyvyn kannalta. Tällä hetkellä Liikkuva koulu –ohjelmaan mukaan rekisteröityneitä toisen asteen oppilaitoksia on yhteensä 106. (www.liikkuvakoulu.fi.)

4.3.1 Liikkuva koulu –hankkeen toteutus

Liikkuvan koulu -hankkeen ideana on viedä liikunta suoraan kouluille. Hankkeen seurauksena on syntynyt kansalaisjärjestöjen verkosto, jolla liikunta yhdistetään luontevaksi osaksi lasten ja nuorten päivää. Toiminnalla pyritään vastaamaan nykykoulun haasteisiin sekä lisäämään terveyden kannalta välttämätöntä liikuntaa. Päivittäisen liikunnan lisääminen hyödyttää sekä liian vähän liikkuvia, että jo liikunnan harrastustoiminnassa mukana olevia lapsia ja nuoria. (Salasuo 2013, 19.) Liikunnan lisääminen osaksi koulun arkisia toimintatapoja ja käytäntöjä ei ole yksinkertaista. Tämä on huomattu erityisesti yläkoulujen kohdalla. Toimintatapojen muutoksen on lähdettävä kouluyhteisön sisältä. Avainasemassa on koulun henkilökunta ja heidän uskallus muuttaa tuttuja rutiineja. Toimintakulttuurin muutos vaatii onnistuakseen sekä henkilökunnan että oppilaiden perinteisten roolien ylittämistä ja muokkaamista aktiivisempaan suuntaan. (Rajala ym. 2013, 24.)

Kouluilla on erilaisia tapoja pyrkiä lisäämään oppilaiden fyysistä aktiivisuutta koulupäivien aikana. Käytetyimpiä ovat oppilaiden kouluttaminen välkkäri liikuttajiksi ja liikuntatutoreiksi, koulupäivien rakenteen muuttaminen, jolloin osa välitunneista pidentyi, välinelainaamon perustaminen oppilaiden käyttöön, piha-alueiden välinehankinnat, luokkatilojen uudelleen kalustaminen, oppilaiden ja opettajien koulutus sekä erilaisten personal trainer ja fysioterapia palveluiden tarjoaminen oppilaille. (Aira ym. 2015.) Liikkuva koulu –toiminnassa on kyse lasten ja nuorten liikunnan lisäämisen lisäksi heidän osallistamisesta. Osallisuus itsessään on laaja käsite, joka sisältää subjektiivisen puolen. Pohjaa osallisuuden tunteelle tuo yhdessäolo ja konkreettinen toiminta. Toiminta tuo myös paljon mahdollisuuksia oppilaiden osallisuuden kehittämiseksi. (Rajala ym. 2017.) Osallisuuden tunteissa on kyse siitä, että oppilas kokee oman roolinsa merkitykselliseksi, jolloin hänestä tulee myös aktiivinen toimija. Oppilaat arvostavat sitä, että heitä kuunnellaan ja kohdellaan yksilöinä. Myös osallistamisessa kyse on uudenlaisten

toimintatapojen juurruttamisesta sekä vanhojen rutiinien ja roolijakojen purkamisesta. (Rajala ym. 2013, 28.)

Ympäristö on olennainen liikkumiseen vaikuttava tekijä. Vaikka suurimmassa roolissa on toimintakulttuurin muutos ja uudenlaisen ajatusmallin juurtuminen, niin on kuitenkin turha odottaa fyysisen aktiivisuuden kasvamista, jos koulun fyysiset tilat eivät yhtään kannusta oppilaita lisäämään liikettä. Se ei kuitenkaan tarkoita, että koko pihan uusiksi laittava massiivinen remontti olisi ratkaisu, vaan pienet muutokset olemassa oleviin rakenteisiin voivat riittää. (Rajala ym. 2013, 26.)

Rakenteiden ja ympäristön lisäksi on pystyttävä vaikuttamaan sekä henkilökunnan että oppilaiden asenteisiin. Kouluissa on totuttu toimimaan aikuisten luomien sääntöjen ja toimintatapojen mukaan, jolloin juurtuminen vanhoihin toimintamalleihin voi olla esteenä oppilaiden fyysisen aktiivisuuden ja osallisuuden lisääntymiselle. On ryhdyttävä ajattelemaan mahdollisuuksien näkökulmasta rajoitteiden sijaan, millaisia mahdollisuuksia esimerkiksi koulun tilat jo tällä hetkellä sisältävät lisätä liikkumista. Erilaisten liikuntavälineidän käytön salliminen voi aiheuttaa huolta rauhattomuuden ja melun lisääntymisestä, mutta yhteisillä säännöillä luodaan yhteisymmärrystä ja riittävän sallivat rajat. (Rajala ym. 2013, 27.)

Kämpin ym. (2015) tutkimuksessa opettajat nostivat esille liikkuva koulu -hanketoimintaan liittyviä esteitä ja toimintaa tukevia asioita. Sekä esteinä että tukevinä asioina nousi esille henkilökunnan asenteet ja olosuhteet. Nämä kummatkin parhaimmillaan edistivät ja huonossa tapauksessa hankaloittivat toiminnan onnistumista. Muita esteitä oli taloudelliset resurssit, ajanpuute, koulun työjärjestys ja henkilökunnan työnjako. Olosuhteiden ja henkilökunnan asenteiden lisäksi opettajat katsoivat henkilökunnan vastuunoton ja oppilaiden yleisimmiksi Liikkuva koulu -toimintaa tukeviksi asioiksi. Kokonaisuudessaan henkilökunnan kokemukset olivat myönteisempiä alakouluissa verrattuna yläkouluihin. Yläkouluissa Liikkuva koulu -toiminnan katsottiin teettävän lisäksi ylimääräistä työtä. (Kämppi ym. 2015.) Olennaista on löytää toimintakulttuuriin sopivat välineet ja toimintatavat, jolloin myös koulupäivien aikaisen liikunnan lisääntyminen on mahdollista. (Rajala ym. 2013, 25.)

Liikunta voi herättää jo pelkkänä mielikuvana vastenmielisiä tunteita sekä oppilaissa että opettajissa, jolloin liikuntamyönteisen toimintakulttuurin juurtuminen voi olla hankalaa. Liikunta helposti yhdistetään hikiliikuntaan, jolloin siihen suhtaudutaan automaattisesti vastahakoisesti varsinkin keskellä koulupäivää. Tällöin on syytä puhua ennemmin aktivoimisesta kuin liikunnan lisäämisestä. Erityisesti yläkouluissa ja toisen asteen oppilaitoksissa on tarkoituksenmukaista pyrkiä aluksi passiivisuuden purkamiseen liikkumisen lisäämisen sijaan. Yläkouluissa onnistuneita toimintatapoja on ollut esimerkiksi koulun yhteisten kävelyretkien järjestäminen, välituntien lisääminen, jumppapallojen ottaminen tuolien tilalle ja oppitunnin keskeyttävien yhteisten taukojumppien toteuttaminen. (Rajala ym. 2013, 26.)

Ala-asteella lasten liikkeelle saaminen voi olla vain opettajien mielikuvituksesta kiinni, mutta yläasteella ja heitä vanhempien nuorten aktivoimisessa tulee ottaa huomioon erilaisia asioita. Kuten Rajala ym. (2013) nostavat esille, että yläkoululaisilla tulee entistä tärkeämmäksi, miltä he muiden silmissä näyttävät ja mitä he voivat tehdä, ettei se näytä nololta eikä heidän tarvitse kokea häpeän tunnetta. Tämän takia on tiedettävä ja tunnistettava nolouden mekanismit, jotta voitaisiin toteuttaa koulupäivään aktivointitapoja, jotka eivät ole nuorten mielestä noloja. Erityisesti nuorilla sosiaaliset tekijät ovat tärkeitä ja esimerkiksi kaverit ja heidän mielipiteensä vaikuttavat siihen mitä nuori voi koulussa tehdä ja mitä ei. (Rajala ym. 2013, 27.) Kaverit vaikuttavat vahvasti myös siihen miten nuori lähtee mukaan koulupäivien aikaisiin aktivointeihin. Sosiaalisten vertaisryhmien vaikutuksen huomioiminen on olennaista, kun pyritään lisäämään nuorten koulupäivän aikaista liikkumista.

Liikkuva koulu –hankkeen kunnassa toimimisen vahvuuksia, heikkouksia, mahdollisuuksia ja uhkia tarkastellut tutkimus nosti vahvuuksiksi Liikkuvaan kouluun liittyvän toimintakulttuurin juurtumisen osaksi koulujen arkea ja perustoimintaa sekä verkostomaisen työskentelyn eri toimijoiden kanssa. Heikkouksina nähtiin toiminta, missä Liikkuva koulu –toiminta nähdään kunnassa vain irrallisena hankkeena ilman roolia tai tavoitteita, jolloin toiminnalta puuttuvat riittävät tukirakenteet kouluissa ja kunnassa. Heikkoutuna nähtiin myös toiminta, joka pyörii vain yhden henkilön voimin tai Liikkuva koulu –toiminnan keskittyminen kunnassa vain yksittäiselle koululle. Uhat liittyivät vahvasti mainittuihin heikkouksiin, kuten vastuu hankkeesta jääminen liian pienen joukon vastuulle ja sitä kautta työtaakan kasvaminen liian suureksi. (Aira ym. 2016.) Hankkeen onnistumisen ja koulun toiminnan kannalta on olennaista,

miten Liikkuva koulu -hankkeeseen suhtaudutaan esimerkiksi kaupungin viranhaltijoiden tasolla. Kunnat voivat joko tuoda kouluille toimintaehdotuksia tai suhtautua muuten myönteisesti koulujen aloitteisiin ja tätä kautta viedä eteenpäin ja tukea Liikkuva koulu – toimintaa (Aira ym. 2016).

Vuosien 2012-2015 kokeiluhankkeiden toteuttamista selvittäessä tuli ilmi, että osa hankkeista toteutettiin niin sanotusti top down, joka tarkoitti sitä, että suurin vetovastuu hankkeesta on kunnalla ja toiminnan koordinointi tapahtuu virastovetoisesti. Suurin osa hankkeista toteutettiin kuitenkin bottom up, joka tarkoitti toiminnan lähtevän koulun sisältä. (Aira ym. 2015.) Kämpin ym. (2015) tutkimuksen mukaan Liikkuva koulu -toimintaa toteutetaan pääsääntöisesti joko koko koulun henkilökunnan aktiivisen toiminnan kautta tai erillisen työryhmän kautta. Kymmenessä osassa kouluista toiminta on pelkän liikunnanopettajan vastuulla. (Kämpin ym. 2015.) Kunnissa, joissa hankkeen katsottiin onnistuneen, oli muodostunut kunnalle sopiva, koulujen Liikkuva koulu –toimintaa tukeva rakenne mahdollistaa uusien koulujen mukaan lähtemistä ja toiminnan kehittymisen. (Aira ym. 2016.) Koulun ulkopuolelta lähtevän toiminnan uhkana voi olla se, että opettajat eivät ole niin sitoutuneita aktiivisemmän toimintakulttuurin luomiseen, jolloin muutos voi jäädä väliaikaiseksi. Riski toiminnan hiipumiseen on myös silloin, jos toiminnan toteutuminen on yhden henkilön, kuten liikunnanopettajan vastuulla. Pysyvässä muutoksessa olennaista on se, että se kattaisi mahdollisimman suuren osan koulun toiminnoista ja mahdollisimman moni koulun henkilökunnasta olisi sitoutunut toiminnan toteuttamiseen ja aktiivisemmän toimintakulttuurin toteuttamiseen.

17:ssä kuntien kokeiluhankkeessa suurimmassa osassa vakiintumisen uskottiin onnistuvan ja toimintakulttuurin katsottiin muuttuneen vahvasti, että Liikkuva koulu ideologian katsottiin jatkuvan hankerahoituksen loppumisesta huolimatta. Osassa oltiin huolissaan kunnan heikosta taloudellisesta tilanteesta ja sen katsottiin olevan uhka toimintakulttuurin vakiintumiselle. Osassa niukkojen resurssien katsottiin olevan este uusille toimenpiteille ja toiminnan kehittämiseksi ja osassa taas uhka koko toiminnan jatkumiselle. Suuressa osassa kokeiluhankkeista toimintakulttuurin katsottiin juurtuneen niin syvästi, että ei enää puhuttu lainkaan hankkeesta. Parissa taas toimintakulttuuri ja ideologia eivät olleet juurtuneet ja

toiminta nojasi vahvasti vain hankkeeseen nimetyn vastuuhenkilön varaan. (Aira ym. 2015.) Muutokseen vaaditaan koulun rehtorin ja henkilökunnan määrätietoista suhtautumista ja nuorten yksilöllistä huomioimista. joten olennaisinta on kuunnella oppilaiden ideoita ja toiveita sekä aidosti osallistaa oppilaita arkipäivän tekojen kautta. Esimerkiksi oppilaiden ottaminen mukaan ideoimaan, miten ympäristöä saataisiin muokattua liikkumaan kannustavaksi voi myös saada oppilaat osallistumaan eri tavalla, kun he kokevat, että ovat olleet mukana toteuttamassa ja heidän mielipiteitään on kuunneltu. (Rajala ym. 2013, 25-26.)

4.3.2 Tutkimustuloksia Liikkuvasta koulusta

Tutkimukset osoittavat, että koulupäivien liikunnallistaminen on perusteltua. Tammelinin ym. (2015) tutkimuksessa ilmeni, että päivän aikana alakoululaisilla kertyi kuusi ja puoli tuntia istuvaa aikaa ja yläkoululaisilla määrä oli jopa yli kahdeksan tuntia. Tutkimuksen mukaan hieman vajaa 20 prosenttia yläkoululaisista liikkui vähintään tunnin päivässä, kun sama osuus alakoululaisista oli lähes 50 prosenttia. Alle puoli tuntia päivässä liikkui alakoululaisista viisi prosenttia ja yläkoululaisista viidennes. Tutkimus osoittaa, että liike vähenee huomattavasti iän lisääntyessä. Koulupäivien aikainen aktiivisuus muodostaa keskimäärin kolmanneksen lapsen päivän reippaasta liikunnasta, mutta vähän liikkuvilla se muodostaa jopa puolet, jolloin koulupäivien fyysisellä aktiivisuudella on merkitystä erityisesti vähän liikkuville oppilaille. (Tammelin, Kulmala, Hakonen & Kallio ym. 2015.)

Tammelinin ym. (2016) seurantatutkimuksessa selvitettiin muutoksia Liikkuva koulu -hanketoiminnassa mukana olevien koulujen oppilaiden fyysisessä aktiivisuudessa kolmen vuoden ajan. Tutkimus osoitti, että oppilaiden fyysinen aktiivisuus kokonaisuudessaan lisääntyi kaikilla osa-alueilla. Vähintään tunnin liikuntaa sisältävien päivien määrä lisääntyi yläkoululaisilla sekä tytöillä, että pojilla. Muutos näkyi lisäksi erityisesti vähän liikkuvilla yläkoululaisilla. Vähän liikkuvien tyttöjen koulupäivien ulkopuolinen liikunta lisääntyi. Myös välituntien aikainen aktiivisuus nousi. Kaikki välitunnit sisällä viettävien yläkoululaisten määrä puolittui kahdessa vuodessa ja myös välituntiliikunta lisääntyi erityisesti vähän liikkuvilla yläkoululaisilla. Koulumatkojen kulkeminen talvella joko pyöräille tai kävellen lisääntyi hieman. (Tammelin ym. 2016.)

Henkilökunnan mielestä parasta Liikkuvassa koulussa oli välituntilevottomuuksien väheneminen, oppilaiden yhdessä tekemisen ilo ja opettajien keskuudessa heränneet uudet ajatukset ja asenteet. Yllättävintä henkilökunnan mielestä oli se, kuinka nopeasti huomasi eron oppilaiden välituntikäyttäytymisessä. Jatkossa toivottiin, että liikkuminen olisi luonteva osa koulupäiviä sekä lapsilla että aikuisilla ja Liikkuva koulu olisi entistä enemmän myös koulujen henkilökunnan ja huoltajien asia. Toiminnalla toivottiin myös parannusta kouluviihtymiseen. (Kämppe ym. 2015.) Näiden tutkimusten lisäksi Liikkuvasta koulusta on tehty eri tutkimusasetelmista 63 opinnäytetyötä (www.liikkuvakoulu.fi)

5 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tutkimustehtäväni on kuvata Liikkuva opiskelu hankkeen toteuttamista ja toteutumista ammattioppilaitoksessa sekä opiskelijoiden kokemuksia ja asennoitumista hankkeeseen liittyen. Tarkoituksena on tuoda esille opiskelijoiden ja henkilökunnan subjektiivisia näkemyksiä, miten hanketta on toteutettu ja mitkä heidän mielestään saisi oppilaitoksen toimintakulttuuriin muuttumaan entistä enemmän fyysistä aktiivisuutta tukevaksi ja siihen innostavaksi.

Opiskelijat viettävät koulussa suurimman osan ajastaan, jolloin koulupäivän aktiivisuudella on suuri merkitys. Merkitys ulottuu sekä opiskelijan yleiseen jaksamiseen arjessa ja opinnoissa, mutta myös tulevaan työelämään siirtymiseen. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, miten opiskelijoiden aktiivisuutta on mahdollista lisätä toisen asteen oppilaitoksissa ja toisaalta millaisia haasteita siihen voi liittyä mitkä on otettava huomioon.

Seuraavat tutkimuskysymykset ohjasivat tutkimuksen tekoa:

1. Millaisin toimin Liikkuva opiskelu- hankkeessa mukana olevassa ammatillisessa oppilaitoksessa pyritään lisäämään opiskelijoiden fyysistä aktiivisuutta?
2. Millaiset ovat ammattioppilaitoksen opiskelijoiden ja henkilökunnan kokemukset, asenteet ja roolit hankkeeseen liittyen?
3. Miten opiskelijat ja henkilökunta suhtautuvat Liikkuva opiskelu -toiminnan jatkumiseen omassa oppilaitoksessaan?

5.1 Laadullinen tutkimus

Tämä tutkimus on toteutettu aineistolähtöisenä tutkimuksena käyttäen laadullisen tutkimuksen tutkimusmenetelmiä. Tutkimuskysymykset ja tutkimustehtävät ohjasivat tutkimusmenetelmien valintaa. Tämänkaltaiseen tutkimukseen, joka pyrkii ymmärtämään mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Asetettujen tutkimuskysymysten mukaisesti tässä tutkimuksessa pyritään tarkastelemaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti ja yksityiskohtaisesti Liikkuva opiskelu -

hankkeen toteuttamista ja siihen liittyviä kokemuksia. Juuri kokonaisvaltaisuus ja yksityiskohtaisuus ovat laadulliselle tutkimukselle tyypillisiä piirteitä. Laadullisella tutkimuksella pyritään selvittämään laatua; *Miten, Millainen* määrän sijaan *Kuinka usein, Kuinka kauan, Kuinka paljon*. Näiden lisäksi laadullinen tutkimusotteen tiedonkeruutavoille on tyypillistä ihmislähtöisyys ja keskustelevaisuus. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 160-161, 164.)

Tämä tutkimus on lisäksi luonteeltaan tapaustutkimus, joka on tiedonkeruultaan yksityiskohtaista ja intensiivistä. Tapaustutkimuksessa valikoidaan yksittäistapaus, jota tutkitaan yhteydessä ympäristöönsä kohdistuen yksilöön tai yhteisöön käyttäen tiedonkeruumenetelminä haastattelua, havainnointia ja erilaisia dokumentteja. (Hirsjärvi ym. 2009, 134-135.) Tässä tutkimuksessa Liikkuva Opiskelu -hanke on yksittäinen tapaus, jonka toteuttamista pyritään tarkastelemaan osana ammattioppilaitoksen toimintakulttuuria ja opiskeluarkea.

Laadullinen tutkimusote on ihmislähtöinen, jolloin kohde ja tutkija ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Pyritään vuorovaikutuksen kautta ymmärtää ja päästä lähelle tutkimuskohdetta. Tätä kautta tutkimus on osa sitä elämismailmaa, jossa ihminen elää vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa muodostaen oman ymmärryksensä ympäröivästä todellisuudesta. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 17–18; 23.) Tämänkaltaista tutkimusta toteutettaessa on tiedostettava, että jokainen yksilö ymmärtää ympäröivän todellisuuden eri tavoin ja kokee samankin asian omalla tavallaan ja omista lähtökohdistaan käsin. Tällöin erona määrälliseen tutkimukseen on, että yhden totuuden aikaansaaminen tai yleistettävyyys ei ole mahdollista eikä myöskään tavoiteltavaa.

5.2 Tutkimusmenetelmät ja aineisto

Laadulliselle tutkimukselle on tyypillistä keskustelevaisuus ja haastattelut ovat yleinen tiedonkeruutapa laadullisissa tutkimuksissa (Kts. Hirsjärvi ym. 2009, 134-135). Haastattelun avulla pyritään saamaan sellainen aineisto, joka mahdollistaa luotettavien päätelmien tekemisen tutkittavasta ilmiöstä (Hirsjärvi & Hurme 2017, 66). Tämä tutkimus toteutettiin laadullisin menetelmin, kvalitatiivisena tutkimuksena ja aineistonkeruumenetelmänä käytettiin puolistrukturoitua teemaahaastattelua.

Teemahaastattelussa haastattelu kohdennetaan tiettyihin teemoihin, joiden kautta keskustelu käydään. Siinä ihmisten käsitykset ja tulkinnat eri asioista ovat keskeisessä asemassa. Puolistrukturoidulle teemahaastattelu eroaa muista tutkimushaastattelun lajeille. Sille on tyypillistä, että tiedetään haastateltavien kokeneen tietyn tilanteen ja, jonka kautta tutkija on alustavasti selvittänyt tutkittavan ilmiön tärkeitä osia, rakenteita, prosesseja ja kokonaisuutta. Näiden perusteella tutkijan on mahdollista muodostaa haastattelurunko. Haastattelutilanteessa tutkijan kiinnostus kohdistuu haastateltavan subjektiivisiin kokemuksiin tutkittavasta ilmiöstä. Puolistrukturoidussa haastatteluissa jokin osa, kuten rakenne ja kysymysten sisältö on suunniteltu valmiiksi, mutta esimerkiksi kysymysten järjestys voi vaihdella ja niiden vastaamista ei ole mitenkään rajoitettu. (Hirsjärvi & Hurme 2017, 47-48.)

Liikkuva koulu toimintaa on tutkittu jonkin verran, mutta toisella asteella se on sen verran uutta toimintaa, että siitä ei ole olemassa aikaisempaa tutkimusta. Tästäkin syystä laadullinen tutkimustapa ja haastattelut tiedonkeruutapana olivat perusteltuja valintoja. Sillä haastattelut soveltuvat tiedonkeruutapana vähän kartoitettujen alueiden tutkimiseen, tiedon syventämiseen ja asioiden liittämiseen laajempaan kontekstiin. Haastattelu valikoitui tutkimusmenetelmäksi, myös siksi, että haluttiin saada mahdollisimman yksityiskohtaista tietoa hankkeen toteuttamiseen liittyvistä kokemuksista. Haastattelut mahdollistavat ilmaisujen selventämisen, joustavan keskustelun ja tarkentavien kysymysten esittämisen, jolloin vältetään väärinymmärryksiltä ja saadaan yksityiskohtaisempaa tietoa verrattuna lomakehaastatteluun, jonka vastaukset ovat usein sidottu valmiisiin vaihtoehtoihin. (Hirsjärvi & Hurme 2017, 35, 47-48.)

Teemahaastattelu muodostuu kolmesta vaiheesta: suunnitteluvaihe, toteutus ja analyysivaihe. Suunnitteluvaiheessa muodostetaan teemat, joiden kautta haastattelu rakentuu. Teemahaastattelussa ei laadita yksityiskohtaista kysymysluetteloa, vaan teema-alueuuttelo. Teema-alueet edustavat pääkäsitteiden tarkempia alakäsitteitä, joihin haastattelukysymykset kohdistuvat. (Hirsjärvi & Hurme 2017, 66.)

Tässä tutkimuksessa teemat valikoituivat tutkimuskysymysten, esiymmärryksen ja aiempien Liikkuva Koulu -ohjelmaa käsiteltävien tutkimusten pohjalta. Teemahaastattelu koostui neljästä pääteemasta, jotka muodostivat teemahaastattelun rungon, jota täydensi tarkennetut kysymykset. Haastattelun alussa kartoitettiin tutkittavien taustoja. Tämän jälkeen oli ensimmäinen pääteema, joka sisälsi kysymyksiä hankkeen toteuttamisesta ja näkymisestä oppilaitoksessa. Toinen pääteema

käsitteli hankkeen toteuttamiseen liittyviä motivaatiotekijöitä ja asenteita. Viimeisessä pääteemassa kysyttiin opiskelijoiden ja henkilökunnan näkemyksiä hankkeen jatkumisesta ja toimintakulttuurin muutoksen näkymisestä tulevaisuudessa. Haastattelut toteutettiin kasvokkain yksilohaastatteluina tammikuussa 2018 Valkeakosken Ammattioppilaitoksessa.

Tämän tutkimuksen tutkimuskohde valikoitui vuonna 2017 Liikkuva Koulu -valtionavustusta saaneista ammattioppilaitoksista. Tutkimuskohteen valinnassa minua auttoi Opetushallituksen Johanna Kujala. Hänen avullaan tutkimuskohteeksi valikoitui Valkeakosken ammattioppilaitos, joka oli tutkimuksen toteuttamisen kannalta sopivin vaihtoehto. Asetin tutkimuskohteelle ennalta kriteerit, jotka olivat, että hankkeen eteen on oltu tehty jotakin ja kaikki oppilaitoksessa oli oltava tietoisia hankkeesta. Toinen kriteeri oli, että oppilaitoksissa on tiettyjä aloja, jotka halusin ottaa mukaan tutkimukseeni. Tutkimuskohteen valintaan vaikutti lisäksi sijainti, jonka piti olla mahdollisimman helposti lähestyttävä.

Laadulliselle tutkimukselle on tyypillistä, että kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti, eikä satunnaisotannalla (Hirsjärvi ym. 2009, 164). Sopivan tutkimuskohteen löydyttyä otin yhteyttä hankkeen koordinoinnista vastaavaan opettajaan, jonka kanssa sovin tutkimuksen toteuttamisesta. Opettajalle lähetin sähköpostilla tutkimussuunnitelman, josta ilmeni tutkimukseni tarkoitus. Tämän lisäksi selvitin, keitä minun on tarkoitus haastatella. Tämän jälkeen opettaja, johon olin ollut yhteydessä rekrytoi tutkimukseen haastateltavat ennalta sovittujen tekijöiden mukaan. Koin tärkeäksi, että haastateltavien opiskelijoiden joukossa olisi sekä tyttöjä että poikia ja he olisivat nuoria eikä esimerkiksi aikuisopiskelijoita.

Valikoin tarkoituksenomaisesti opiskelijoita kahdelta alalta, joista toinen on fyysisesti rasittava ja toinen sisältää paljon istumista. Haastateltaviksi valikoitui neljä opiskelijaa sekä kolme aineenopettajaa ja yksi hallinnon edustaja. Opiskelijoista kaksi on catering -linjalta ja kaksi merkonomi -linjalta. Haastateltavien osalta sukupuolinen edustettavuus jakaantui tasan sekä henkilökunnan että opiskelijoiden osalta. Kaikki haastatellut opiskelijat olivat toisen vuoden opiskelijoita ja iältään 17-18 vuotta. Haastatteluja toteutettiin yhteensä kahdeksan kahden päivän aikana. Haastateltavien anonymiteetin säilymiseksi tulosten raportoinnissa haastatelluista tuodaan esille henkilökunnan osalta ammattinimike ja opiskelijoiden kohdalta opiskeluala ja sukupuoli.

5.3 Aineiston käsittely ja analyysi

Tässä tutkimuksessa aineistoa analysoitaessa on pyritty ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä, johon on pyritty laadullisin menetelmin. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 224).

Aineiston analysoinnin tarkoituksena oli löytää vastauksia asetettuihin tutkimuskysymyksiin. Analysointi tapahtui sisältölähtöisesti ja analysoinnin apuna käytettiin teemoittelua. Aineisto kuunneltiin ja litteroitiin sanatarkasti tammikuussa 2017. Haastattelut olivat kestoaltaan hieman vajaan 20 ja 45 minuutin välillä. Kestojen poikkeamiin vaikutti haastateltavien tietämys ja innokkuus puhua aiheesta. Haastatteluaineistoa kertyi yhteensä 240 minuuttia. Kirjoitettua aineistoa tuli kirjasin-tyyppi Times New Romanin pistekoolla 12 ja rivivälillä 1 yhteensä 60 sivua.

Laadullisessa tutkimuksessa analysointia tehdään laajasti tutkimusprosessin aikana eikä se rajoitu vain yhteen tutkimusprosessin vaiheeseen. Aineistoa voi analysoida jo sen keräämisvaiheessa. (Hirsjärvi 2009, 223.) Itse tein analysointia sekä haastattelutilanteessa että heti jokaisen haastattelun jälkeen, jolloin nostin esille haastatteluissa ilmenneitä eroavaisuuksia ja samankaltaisuuksia. Laadullisessa tutkimuksessa tuloksia ei voida tuoda esille ilman, että niitä tulkitaan. Tulosten tulkinnalla avataan lukijalle aineiston analyysissä esiin nousevia merkityksiä ja tuodaan esille niihin liittyvää pohdintaa. (Hirsjärvi ym. 2009, 229.) Lisäksi esille tulleita teemoja ja pohdintoja havainnollistetaan haastatteluista nostettujen alkuperäisten lainausten kautta (Hirsjärvi & Hurme 2017, 194).

Teemoittelu auttaa löytämään tutkimuksen kannalta olennaisimmat asiat. Aineistoa lukiessa aloin keräämään kohtia eri teemojen alle. Aineistosta muodostui seuraavat

1. Hankkeen näkyminen oppilaitoksessa
2. Motivaatio ja motivointi
3. Tärkeys ja huomattavat hyödyt
4. Esteet ja haitat
5. Hankkeeseen kohdistuvat asenteet
6. Sosiaalisen kontrollin ja sosiaalisen paineen näkyminen ja kokeminen hankkeen toteutumisessa

6 LIIKKUVA AMMATTIOPPILAITOS

Liikkuva koulu -ohjelma on käynnistynyt peruskouluissa jo vuonna 2010, jolloin mukana oli kahden vuoden 21 pilottihanketta. Tällä hetkellä suurin osa Suomen peruskouluista on jollain tavalla mukana Liikkuva koulu -ohjelmassa. Ohjelma on ulottunut myös toisen asteen oppilaitoksiin vuoden 2017 syksystä lähtien, jolloin Liikkuva opiskelu -toiminta käynnistyi yhteensä 50:ssä toisen asteen oppilaitoksessa, joista ammattioppilaitoksia on 20.

Toinen aste on hyvinkin erilainen toimintaympäristö verrattuna peruskouluihin, mikä tuo omat erityispiirteensä tämänkaltaisen hankkeen toteuttamiselle. Opiskelu toisella asteella on muun muassa paljon joustavampaa ja opiskelijoilla on enemmän valinnanvapautta opintojensa suhteen kuin peruskoulussa. Toisella asteella ei ole välttämättä samanlaista oppituntirakennetta kuin peruskoulussa.

Tästä alkaa tämän tutkimuksen aineiston tulososio, jossa käsitellään tutkimusaineistoon tukeutuen Liikkuva opiskelu -hanketta yhdessä ammattioppilaitoksessa. Haastattelut tuovat esiin miten haastateltavat ovat kokeneet hankkeen tähän asti ja mitä toimenpiteitä he katsovat siihen liittyneen. Aineistona on haastatteluiden lisäksi oppilaitokselta saatuja materiaaleja, kuten hankesuunnitelma ja opiskelijoille teetetty alkukysely. Tulososio seuraa haastattelussa käytettyä teemoittelua. Ensin käsitellään haastatteluiden pohjalta sitä, miten hanke on näkynyt oppilaitoksessa ja mitä toimenpiteitä hankkeen tiimoilta on tehty. Yleisen katsauksen jälkeen esitellään hankkeen kulusta, jolloin sitä käsitellään motivoinnin ja motivaation näkökulmasta. Tämän jälkeen käsitellään esille nousseita hyötyjä, haittoja ja esteitä. Näiden pohjalta käydään läpi, millainen yleinen ilmapiiri hankkeeseen liittyen oppilaitoksessa on ja miten siihen on asennoiduttu. Tulososion toinen pääluke koostuu hankkeen tarkastelusta sosiaalisen kontrollin ja sosiaalisen paineen käsitteiden kautta.

Tuon haastateltavista opiskelijoista esille koulutusalan ja sukupuolen, koska koen, että myös nämä tekijät ovat merkityksellisiä tuoda esille kokonaisvaltaisen ymmärryksen saamiseksi. Oppilaitoksen henkilökunnan osalta tuon esille vain henkilön ammattinimikkeen, koska

henkilökunnan osalta en katso, että sukupuolella on tulosten analysoinnin kannalta suurtakaan merkitystä.

6.1 Liikkuva opiskelu -hankkeen näkyminen oppilaitoksessa

Tarkoitan tässä luvussa näkymisellä kahta asiaa. Toimintaa, mitä oppilaitoksessa on tehty hankkeen tiimoilta sekä toimintaympäristössä tapahtuneita muutoksia, joilla on pyritty lisäämään opiskelijoiden fyysistä aktiivisuutta.

Yksi haastateltavista oli oppilaitoksen toinen liikunnanopettaja, joka oli myös toinen hankkeen koordinoijista ja vastuuvetäjistä. Liikunnanopettajalla oli ymmärrettävästi kokonais käsitys siitä, mitä hankkeen puitteissa on tehty ja mitä kaikkea tullaan mahdollisesti tekemään. Sen sijaan opiskelijat olivat tietoisia vain tapahtuneista asioista ja he kertoivat niistä hieman vaihdellen. Kerronnan eroavaisuuksiin vaikuttaa tietenkin jokaisen erilainen kokemusmaailma ja se mihin ollaan kiinnitetty huomiota. Myös haastattelutilanne voi olla sellainen, ettei siinä välttämättä tule kaikki mieleen. Haastatteluiden aikana hanke oli ollut käynnissä puoli vuotta, jolloin kaikkea tapahtunutta on mahdotonta muistaa täysin samalla tavalla. Liikunnanopettajalta kysyttäessä miten Liikkuva Opiskelu -hanke näkyy heidän oppilaitoksessaan, tulee kokonaisvaltainen kuva siitä, mitä hankkeen näkökulmasta on tehty.

No meillä hanke näkyy heti tässä ainakin alkusyksystä, kun lähettiin liikkeelle niin oli tällasia pilottiryhmiä, joissa me pyrittiin niinku tota lisäämään näiden pilottiryhmien liikettä sinne koulupäivään. Eli meillä oli siinä alkuun ne aktiivisuusmittarit, jotka opiskelijoille jaettiin ja niin tota ensin mittailtiin lähtötaso, tehtiin toimenpiteitä ja kokeiltiin erilaisia juttuja eri ryhmien kanssa ja otettiin mukaan sinne myös ammattialan opettajaa ja koitettiin motivoida niitä opiskelijoita itsekin liikuttamaan toisiaan ja sit tehtiin vielä loppumittaus. Sit nyt on tullu alkuvuodesta biljardipöytää ja liitokiekkoo ja pöytäjalkapalloo. Ehkä kolmas, mikä ei välttämättä ehkä opiskelijoille näy mutta kuitenkin aika aktiivisesti pyritty tiedottamaan niinku henkilökuntaa. Et heti siinä ensimmäisessä yhteiskoulutuksessa tai siis tällaisessa henkilöstöpäivässä kerrottiin tästä ja vähän niinku demottiin myös sitä et mitä se oikeesti vois tarkoittaa. Ja nytten sit taas niinku joulun jälkeen, heti kun palattiin töihin kevätlukukaudeks

niin tota taas oli sellanen lyhyt puolituntia, jossa me kerrottiin muulle henkilöstölle myös et mitä meidän hankkeessa tapahtuu. (Liikunnanopettaja)

Liikunnanopettajan kuvaus oli huomattavasti laajempi, vaikkakin opiskelijoiden vastaukset sisälsivät samoja asioita kuin liikunnanopettajan vastaus. Kaikkien opiskelijoiden vastaukset olivat hyvin samantapaisia. Hanke oli näkynyt heille vain pääosin välituntiliikuntakurssin ja luokassa olevien jumppapallojen kautta.

Meillä on ollu sellasia taukoliikuntoja, et me ollaan aina tehty joku taukoliikunta. Opiskelijat aina pidetty toisillemme mejän luokalla ja niitä on sitten ollu. Sitten syksyn ajan ja niin. (Merkopoika 2)

No emmä kyllä niinku oikeestaan muuten oo sitä niinku huomannu mitenkään paitsi sitten totta kai kun meille on just siitä sanottu et muistakaa tällä tauolla ja sillain. Et ei sitä oikein sillain muuten huomaa, jos ei oo tietoinen siitä. (Kokkityttö 2)

Ensin kysyttäessä miten hanke näkyy, niin haastateltavien vastauksista tuli käsitys, että toiminta on edelleen aktiivista. Myöhemmin tuli kuitenkin ilmi, että välituntiliikuntakurssi, johon kaikki opiskelijat olivat viitanneet, oli jo päättynyt. Tarkentavien kysymysten jälkeen kaikki oppilaat kertoivat toiminnan olleen aktiivista ennen joulua, mutta hiipuneen sitten kun liikuntaopintoihin kuulunut välituntiliikunta oli suoritettu. Joulun jälkeen hanke ei opiskelijoiden mukaan enää näkynyt juuri mitenkään.

Se välituntiliikunta on sellanen et kun se kurssi on suoritettu niin se on vähän niinku ohi. (Merkopoika 1)

Oppilaiden vastauksista kuului se, että he eivät tieneet mitä on luvassa. Ottamatta kantaa siihen, kuinka paljon asiaa heille on selvitetty tai tuotu esille, aika moni kuulosti olevan siinä uskossa, että ei oikein ole muuta tulossa kuin se taukoliikuntakurssi, josta he saivat osaamispisteitä.

Kyl sen tarkoitus varmaan oli saada ihmiset liikkuu ja sillain mut emmä tiä sit. Kyl se loppu vaan aika pitkälti. (Kokkityttö 1)

Liikunnanopettajalla oli sen sijaan enemmän uskoa toimintakulttuurin muuttumiseen ja hankkeen käytäntöön juurtumiseen. Tähän vaikutti luultavasti se, että hän tiesi mitä on luvassa ja suunnitteilla. Osa muista aineenopettajista tuntui olevan myös epätietoisia jatkosta, vaikka opettajille oli liikunnanopettajan mukaan tuotu esille, mitä on tarkoitus tehdä ja mihin pyritään.

(---) Et puoli vuotta kun ollaan menty, niin se on kohtuu lyhyt aika. Mut tota mun mielestä kuitenkin se et sellasta ajatusmaailmaa siihen istumisen vähentämiseen ollaan saatu viety tonne henkilökunnalle ja opettajille. Et luulen et jokasella se on varmaan jossain niinku alitajunnassa jossakin takaraivossa saattaa olla, mut ne ei oo välttämättä vielä tehny sille minkään näköisiä toimenpiteitä. (---) et ei ehkä sellasta isoo konkreettista muutosta opiskelijoiden arjessa ei välttämättä vielä olla saatu aikaan. Mut et mun mielestä me ollaan hyvällä tiellä. (Liikunnanopettaja)

Toimintaympäristöön ei oltu opiskelijoiden mukaan tehty suuria muutoksia. Opiskelijoille oli tehty alkukysely, missä heiltä oli kysytty, mitä he toivoisivat esimerkiksi toimintaympäristöltä. Opiskelijoilta oltiin kysytty esimerkiksi, mitä välineistöä tai pelejä he haluaisivat käyttöönsä. Haastateltavista opiskelijoista vain yksi sivusi tehtyä alkukyselyä. Tarkemmat kysymykset osan kohdalla kuitenkin osoitti, että he olivat ainakin joltain osin tietoisempia kuin ensin antoivat ymmärtää.

(---) kun tuli noita pöytäpelejä, niin niissäkin oli mun mielestä sellanen kysely et mitä haluttais tänne. Että vähän niinku äänestys. (Merkopoika 1)

No on tullu justinsa niitä jumppapalloja sun muita enemmän. Niin se on varmaan sellanen isoin muutos että. (Kokkityttö 2)

Toimintaympäristön muuttamisella on merkitystä siihen, miten se kannustaa liikkumaan. Esimerkiksi koulujen piha-alueiden liikuntamahdollisuuksien lisäämisellä on pystytty

lisäämään erityisesti vähän liikkuvien tyttöjen ja poikien liikunta-aktiivisuutta. (Kts. Suomi 2014, 26.) Toisen asteen oppilaitosten koulupihat kuitenkin asettavat toisenlaisen haasteen kuin peruskoulujen pihat.

Peruskoululaisia voi katsoa olevan helpompi aktivoida erilaisten koulun pihaan laitettavien välineistöjen kautta verrattuna toisen asteen opiskelijoihin. On totuttu, että ala-asteelta siirryttäessä ylemmille asteille koulujen pihat muuttuvat asteittain virikkeettömämpään suuntaan, jolloin toisen asteen pihoilla on korkeintaan enää penkkejä.

Haastatelluilla opiskelijoilla ei vaikuttanut olevan tietoa ulkoalueille tehdyistä muutoksista. Kuitenkin ulkoalueista kysyttäessä tuli ilmi, että jotain puhetta on ollut, mutta tarkempaa tietoa ei ollut. Kehitysjohtaja ja liikunnanopettaja sen sijaan olivat enemmän perillä, siitä mitä muutoksia ulkoalueisiin oli tehty ja mitä oli suunnitteilla.

No emmä ainaskaan ite oo huomannu niinku mitään muutoksia. Kyllä siitä ollu niinku just puhetta että niitä niinku muutetaan et tulis jotain mutta en ainaskaan oo itte huomannu mitään. (Kokkityttö 2)

(---) Tonne pallokentän viereen on tulossa semmonen kolmio, johon sitten on tulossa liikuntaan kannustavia välinettä. Beach volley -kenttää ja muutamaa noita frisbee golf koreja ois tarkoitus saada sinne ainakin. Ja tota vielä ei oo muuta tehty, mutta sitten nyt tän vuoden tai siis tässä keväällä meidän sisustussuunnittelija opiskelijat, niin heille on annettu tehtäväks se et he vähän kulkis täällä ympäri tonttia ja eri rakennuksia ja mieltis et miten pienillä jutuilla sisustuksilla jutuilla vois saada sitä ympäristöö liikunnallisemmaksi et onks ne jotain teippauksia, onks ne jotain maalauksia, jotain muuta vastaavaa. Et sellaista on suunniteltu. (Liikunnanopettaja)

Koulujen pihojen liikuntaolosuhteissa on paljon parannettavaa. Valtakunnallisen koulupihakyselyn mukaan 39 prosenttia koulujen pihoista liikuntaolosuhteiden näkökulmasta ovat huonossa tai tyydyttävässä kunnossa. Etenkin yläkoulujen pihat näyttäytyivät kyselyssä heikkokuntoisiksi. (Virtala & Åbacka 2016, 41.) Koulujen pihoihin on alettu kiinnittämään entistä enemmän huomiota, mutta parantamisen varaa on edelleen. Ollessani oppilaitoksessa

haastattelemassa havaitsin ainakin pingispöydän olevan ahkerassa käytössä. Muidenkin havaintojeni perusteella toisen asteen oppilaitoksissa käytäville asetetut erilaiset pöytäpelit ovat löytäneet käyttäjänsä, joten piha-alueitakin pystytään varmasti muokkaamaan aktiivisuuteen kannustaviksi. Toimintaympäristöä ja piha-alueita suunniteltaessa on otettava huomioon, että suunnittelu ja välineistön hankkiminen on tehtävä silmällä pitäen oppilaitoksen toimintakulttuuria ja nuorten näkökulmasta käsin. Merkitystä voi olla muun muassa sillä, miten välineistö tai pelikentät sijoitellaan piha-alueelle siten, että ne eivät ole liian keskellä kaikkea ja niitä olisi mahdollisimman matala kynnyksellä käyttää. Koulujen pihojen liikuntaolosuhteisiin panostaminen ei saisi ulottua vain peruskouluihin.

6.2 Onnistunut motivointi avaimena liikuttamiseen

Motivaatiolla tarkoitetaan toimintaa, joka on päämäärähakuista ja tavoitteellista ja sitä ohjaa yksilöllisesti merkitykselliset tavoitteet, jotka antavat toiminnalle arvon ja odotuksen niiden saavuttamisesta. On olemassa sisäistä ja ulkoista motivaatiota. Sisäisessä motivaatiossa toiminta, kuten liikunnan harrastaminen, on itsessään arvokasta ja palkitsevaa. Ulkoisessa motivaatiossa jokin ulkoinen tekijä, kuten palkkio, sanktio tai kannustin, motivoivat harrastamaan liikuntaa. (Ryan & Deci 2000.)

Kyllä sielä niinku oppilaittenkin kohalla sitä motivointia tarvitaan ja tavallaan sen sen toimintakulttuurin muutosta. Välillä se on hankalampaa ja välillä sitä pitää tehdä enemmän töitä sen eteen että siihen saadaan se muutos aikaseks. Sanotaanko näin et henkilökunta on ollu positiivisempi ja opiskelijat on ollu ehkä hankalampi motivoida. (Liikunnanopettaja)

Miksi liikutaan, mitä liikunnalla tavoitellaan, millaiset asiat innostavat liikkumaan, millaiset asiat rajoittavat liikkumista ja miksi? Nämä kysymykset ovat keskeisimmät liikuntamotivaatioon liittyvät kysymykset. (Korkiakangas, Taanila, Jokelainen, & Keinänen-Kiukaanniemi 2009.) Näiden kysymysten voidaan katsoa liittyvän myös tämänkaltaisen hankkeen osallistumismotivaatioon. Motivointi ja motivaatio ovat omalta osaltaan keskeisimpiä tekijöitä liikunnallistamishankkeen toteuttamisessa ja toteutumisessa, mutta myös omalta osaltaan niitä haasteellisimpia asioita. Näkemykset vaihtelivat kysyttäessä

opiskelijoilta, miten heitä on motivoitu lisäämään koulupäivien aikaista aktiivisuutta. Osa oli kokenut enemmän motivointia kuin toiset.

No emmä oikein tiää, ku ei siinä oikein ollu sellasta tavallaan niinku ainaskaan meidän luokalla sillain kauheen monenlaista motivaatioo niinku siihen. (Kokkityttö 2)

Noo varmaan sillä kurssilla että saa siitä kurssista suorituspisteet kun sen on tehny. Ja silläkin et se laitetaan vaan siihen keskelle tuntii et se vaan laitetaan ja kaikki tekee sen. (Merkopoika 1)

Korkiakankaan ym. (2009) tutkimuksessa, joka selvitti naisvoimistelijoiden liikuntamotivaatioon vaikuttavia tekijöitä, liikuntakokemukset olivat yksi voimakkaimmista liikuntamotivaatiotekijöistä. (Korkiakangas ym. 2009.) Myös kaksi haastateltavaa nosti esille sen, että paras tapa motivoitua liikkumaan on huomata itse kokemuksen kautta sen tuomat hyödyt. Vaikka liikunnan tuomista terveystyöhyödyistä puhuttaisiin ja niistä oltaisiin hyvinkin tietoisia, niin se ei kuitenkaan välttämättä johda itse toimintaan (kts. Vanttaja ym. 2017, 64, 106.)

No joo, kyllä se saattaa joitain auttaa, että siitä niinku puhuu tai et kertoo joo siitä tulee tosi hyvä olo kun on käyny jossain liikkumassa. Mut kyl se mun mielestä parempi just et sen vaan ite kokee. (Merkopoika 2)

Saattaa taas itseasiassa olla sama kun monessa muussa et kun sä itte toteet et tää on hyvä niin sitten se on helpompi myydä muillekin. Ja sen takii se on ehkä just tärkeä et siinä on niinkuin mukana se opettaja. (Merkon opettaja)

Ammattioppilaitoksissa on nykyään oppiaine nimeltään työkyvyn ylläpito, liikunta ja terveystieto. Tämä osoittaa sitä, että työkyvyn ylläpito ja sitä kautta opiskelijoiden työkyky eivät ole välttämättä enää mitään itsestänselvyiksiä, vaan niihin pitää kiinnittää erityistä huomiota. Haastateltu liikunnanopettaja toi esille, että joitain opiskelijoita työkyvyn ylläpitäminen myös motivoi lisäämään omaa fyysistä aktiivisuutta ja kiinnittämään siihen

huomiota. Tämän huomaa hänen mukaansa erityisesti kakkos- ja kolmosvuosikurssin opiskelijoista, jotka ovat jo saaneet kosketuspintaa työelämästä esimerkiksi työssäoppimisjaksoilla. Näiden jaksojen jälkeen opiskelijat tajuavat, mitä heidän alansa vaatii fyysiseltä kunnolta. Työelämään orientoituneimmilta tämä havainto voi saada aikaan muutoksia. Kuitenkin heitä, jotka eivät koe olevansa oikealla alalla, eivätkä usko koskaan työskentelevänsä alalla, niin on myöskin vaikea saada motivoitumaan tulevan työkunnan tärkeydestä. Tämä on osoitus myös osaltaan kokemuksen tärkeydestä liittyen motivaatioon. Opiskelija, joka ei koe omaavansa tarpeeksi hyviä fyysisiä valmiuksia työelämään, voi havahtua kiinnittämään huomiota omaan aktiivisuuteen ja saada motivaatiota sen lisäämiseen.

Hyödylliseksi kokeminen ei koske vain opiskelijoita. Yhtä tärkeää toiminnan onnistumisen kannalta on, että opettajat kokevat hyödyllisyyden ja ovat valmiita innostamaan opiskelijoita. Haastateltu opettaja oli huomannut muutoksen omassa jaksamisessaan taukoliikuntojen jälkeen, mikä auttoi entisestään ajattelemaan opiskelijoiden jaksamista. Jos se oli itselle tehnyt hyvää, niin varmasti se teki sitä myös opiskelijoille. Niinpä hän korosti opettajien roolia ja sitä, että jos opettaja ei koe sitä hyödylliseksi, eikä ole siinä täysin mukana, niin ei opiskelijatkaan siihen lähde mukaan. Myös toinen opettaja nosti esille, kuinka tärkeää on saada opettaja ensin vakuuttuneeksi ja innostumaan.

Mut se vaatii kyl sen et se opettaja innostuu, koska ei läheskään kaikki opettajat välttämättä halua innostua. (Catering opettaja)

Ulkoinen ja sisäinen motivaatio eivät ole toisiaan sulkevia tai toistensa vastakohtia, vaan toinen voi johtaa toiseen (Ryan & Deci 2000). Haastatteluiden perusteella ulkoinen motivointikeino koettiin toimivaksi. Kuitenkaan ei ollut havaittavissa, että ulkoinen motivointi olisi vielä merkittävästi vaikuttanut opiskelijoiden sisäiseen motivaatioon. Hyviä motivointikeinoja kysyttäessä yksi oppilas nosti esille suoritusmerkinnän saamiseen perustuvan motivointitavan. Se ei kuitenkaan ole pitkällä tähtäimellä kovin toimiva tapa, sillä tarkoitus on kuitenkin saada aikaan pysyviä toimintakulttuurien muutoksia ja saada nuoret innostumaan myös omaehtoista liikunnasta. Tarkoituksenmukaista onkin pohtia, kuinka opiskelijat lähtevät toimintaan mukaan, kun siitä ei saakaan enää suoritusmerkintää. Tai mitä se vaatii, että liikunnanopettajan esittämän

mukaan ulkoinen motivointikeino vaikuttaisi opiskelijoiden sisäiseen motivaatioon lisätä omaan koulupäivän aikaista fyysistä aktiivisuutta.

Osallehan se (ulkoinen motivointi) toimii ja mä luulen et etenkin niille vähemmän liikkuville se niinku toimii että ne enemmän liikkuvat ja vapaa-ajallaan muutenkin liikkuvat, niin ne ei välttämättä ois edes tarvinnu sitä puolikasta kurssia, et ne olis tehny sen niinku mielellään. Mut että tietysti voihan se mennä niinpäin et jos se ensimmäinen motivointikeino on tavallaan ulkoinen ja sit kun se opiskelija huomaakin että okei mä jaksankin paremmin tai mä pystyn keskittyä. Niin sitten, mä toivon ainakin et siitä vois tulla myös sisäinen motivaatio itselle pikkuhiljaa. Että voihan se olla et on haettava se opiskelijan sisäinen motivaatio niinku sitten tämmösten ulkoisten tekijöiden kautta. (Liikunnanopettaja)

Että silleen se oli kiva et sai tehtyä enemmän mut silti samassa ajassa kun muut normaalisti. Kyl se sillain motivoi. Kokkityttö 1)

Toisaalta ulkoiset motivointikeinot voivat aiheuttaa myös kokemuksen pakottamisesta. Esimerkiksi tässä tapauksessa houkuttimena toimi osasuorituksen saaminen liikuntakurssista. Toisia tämä motivoi, koska tekemisestä sai osaamispisteitä. Voi olla, että se olisi muutenkin tullut tehtyä, mutta osaamispisteiden saaminen toimi lisämotivoijana. Toiset taas kokivat sen pakottamiskeinona, koska kurssisuoritus oli pakko saada, jolloin tekemisestä katosi tietty valinnanvapaus. Tämä taas lisäsi kielteistä suhtautumista ja välituntiliikunnasta muodostui enemmän pakko kuin virkistävä vaihtoehto.

Et just sanottiin ”Et joo että nyt teidän luokka nyt sitten osallistuu tähän että te nyt teette joka välitunti laitatte kuvat siitä” Se oli enemmän sellasta määräystä tai sellasta. (Kokkityttö 2)

Haastatteluista ilmeni, että nuorten ei ollut kovin helppoa sanoa, miten toisia pystyisi motivoimaan parhaiten tai myöskään mikä itseä motivoisi parhaiten. Opettajan toimiminen esimerkkinä ja toiminnan sisällyttäminen osaksi oppituntia olivat keinoja, joita opiskelijat nostivat esille. Moni koki, että tunneilla tapahtuva aktivointi ei tarvitse samanlaista motivaatiota kuin itsenäisesti tauoilla tehtävä toiminta.

Mä en oikein tiedä, mun mielestä oli kyllä ihan hyvä että ei se sillain tarvi mitään lisämotivaatioo. Ku välillä tulee semmonen motivaatio liikkuu, mut emmä oikein osaa sanoo et mikä sen sit sillain aktivois. (Merkopoika 2)

Kukaan haastatelluista opiskelijoista ei kokenut, että heitä olisi varsinaisesti pyritty motivoimaan saadun kurssisuorituksen lisäksi. Kolme haastateltavaa oli kokenut käytetyt toimintatavat toimiviksi, mutta yksi nuorista koki, että aktiivisuutta oli motivoinnin sijaan pyritty lisäämään enemmän pakottamalla. Hänen kohdallaan myös muissa kysymyksissä tuli esille, että toiminta oli ollut hänen mielestään pakottavaa. Vaikka kokonaisuudessaan hän piti hanketta hyvänä asiana, niin kuitenkin toteutus ja toimintatavat hän toi esille negatiivissävyytteisesti.

Kun on ite urheillu niinku koko elämänsä niin totta kai se on sillain tosi tärkeä että kouluun sais sitä liikuntaa. Mutta sitten vaan kysymysmerkkinä on se et miten sen sit saa niinku toimii tai sillain. (---) Et ei se motivointi kyllä oikein onnistunu, et se on ollu just vähän sellasta pakonomaista. Että totta kai on sitten niinku ne muutamat jotka sitten niinku tekee sen kunnolla ja täysillä ja niinku sillain mutta sillain pääosin kun kattoo niinku tätä mejän luokkaa niinku ryhmänä. Niin oli siellä suurin osa just sillain ”Et äh kun on pakko” (kokkityttö 2)

Korkiakangas ym. (2009) toivat tutkimuksessaan esiin liikunnallinen pääoma -käsitteen. Liikunnallisella pääomalla tarkoitetaan yksilölle kertyvää pääomaa ja tutkijat rinnastivat käsitteen liikuntamotivaatioon. Liikunnallinen pääoma rakentuu liikunta-aktiivisuudesta, liikunnasta tottumuksena ja elämäntapana, liikunnan kokemisesta voimavarana sekä elämäntilanteen kokemisesta liikkumiselle suotuisana. (Korkiakangas ym. 2009.) Toisin sanoen, jos opiskelijat kokevat koulupäivän keskellä olevat liikuntatuokiot tärkeiksi ja saavat niistä lisää energiaa, niin sitä todennäköisemmin heillä on myös motivaatiota osallistua ja pyrkiä lisäämään omaa fyysistä aktiivisuutta.

Haastattelut osoittivat lisäksi positiivisten kokemusten tärkeyden. Nuori, joka kokee aktiivisuuden lisäämisen pakottamisena, niin hän myös suhtautuu asiaan kielteisemmin ja todennäköisemmin jättää tekemättä huolimatta, siitä kuinka tärkeäksi hän asian kokisi. Eli

asioiden esille tuominen opiskelijoille ja heidän kannustaminen ovat avainasemassa siinä, että mahdollisimman moni lisäisi koulupäivän aikaista aktiivisuuttaan.

6.3 Tärkeys ja huomautetut hyödyt

Erilaiset tutkimukset ovat osoittaneet, että liikunnasta on yksilölle monenlaisia hyötyjä. Tutkimuksissa myös vähän liikkuvat ovat tiedostaneet liikunnan hyödyllisyyden, vaikka eivät itse liikuntaa suuremmin harrastaneet. (Kts. Vanttaja ym. 2017). Kukaan tämän tutkimuksen haastatelluista ei kiistänyt hankkeen tärkeyttä. Tähän vaikuttaa omalta osaltaan myös se, että kaikki haastateltavat harrastivat vapaa-ajallaan vähintään jonkin verran liikuntaa ja se oli heille muutenkin ainakin joltain osin tärkeä asia.

On tää mun mielestä ihan ihan hyvä niinku tämmötteelle vaikka munkin alalle kun istutaan paljon tai sit tonne datiksille se on ihan hyvä et noustaan välillä ja vähän vetreytetään. Et ei oo ihan koko ajan vaan siinä istuma-asennossa. (Merkopoika 1)

On se varsinkin nykypäivänä kun nuoret liikkuu tosi vähän. Ja niin kyl musta se oli tosi hyvä idea. (Kokkityttö 1)

Kaikki haastatellut, sekä opettajat että opiskelijat, pitivät hanketta tärkeänä ja hyvänä asiana. Haastatellut opettajat pitivät hanketta erityisen tärkeänä muun muassa siinä mielessä, että toisen asteen opiskelijat ovat juuri siinä iässä, että harrastuksilla on riski loppua ja muutenkin koulussa järjestettävää liikuntaa on vain murto-osa peruskouluun verrattuna. Liikunnanopettaja korosti lisäksi, että kaikilla opiskelijoilla ei välttämättä ole sellaista toiminta- ja työkykyä, mitä tulevassa työssä tulisi olla, mikä myös tekee hankkeesta erityisen tärkeän ja ajankohtaisen. Tutkimukset ja kouluterveyskyselyt ovat osoittaneet, että huolet nuorten fyysisen aktiivisuuden vähenemisestä ja työelämän fyysisistä vaatimuksista selviämisestä eivät ole tuulesta temmattuja.

Liikunnan hyödyt oppimiselle sekä suoraan että välillisesti ovat tulleet ilmi erilaisissa tutkimuksissa. Liikunnalla on todistettu olevan monenlaisia hyötyjä sekä terveydelle että

oppimiselle (kts. Syväoja ym. 2012). Nuoret tiedostivat aktiivisuuden lisäämisestä seuraavat hyödyt ja suurin osa haastatelluista opiskelijoista oli huomannut taukoliikunnoista olleen itselleen jonkinlaisia hyötyjä.

No siis silleen et jaksaa paremmin et kyl se pitää pään hereillä ja just sillain ku siihen ei tarvi sillain keskittyä mut silleen mut vähän tekee jotain niin kyl se niinku. (---). (Kokkityttö 1)

Keskellä koulupäivää ku pääsee vähän nousee väillä ylös penkistä ja vähän tekemään jotain niin kyl sit aina jaksaa paremmin sieläkin tehdä. (Merkopoika 1)

Haastateltavien välillä oli kuitenkin eroja, miten he kokivat hanketoiminnasta tulleet hyödyt. Saman luokan tytöt näkivät eri tavalla hankkeen vaikutuksen muun muassa luokkahenkeen. He toivat lisäksi eri tavoin esille, miten muut luokkalaiset olivat lähteneet toimintaan mukaan. Vain toinen tytöistä huomasi eron siihen, kun välituntiliikuntakurssi oli ollut käynnissä verrattuna nyt kun kurssi oli ohi ja välitunti- ja taukoliikuntatoiminta eivät olleet aktiivista.

Siis joo kyl sitä niinku huomaa että niinku ihmiset ihan mielellään lähti tonne et se ei ollu sellasta pakottamista että ei helvetti taas pitää mennä. Vaan sillain et nyt oli tää liikuntajuttu et mennä vähän käppäilee tai mitä nyt ikinä päätettiinäkään. Siis levottomampia on ihmiset että tosi levotonta heti parin tunnin jälkeen se alkaa olee. Et kyl sen eron huomaa. (Kokkityttö 1.)

Noo ei sitä niinku tavallaan huomannu mut sit jotkut justinsa tai suurin osa oli silleen et ei jaksais ku tää on ihan turhaa tai justinsa sillain ku pitäis sitä omaa taukoo käyttää siihen mutta. Ja ei sitä oikein huomannu niin kuin ainaskaan meidän luokan kohalla. Ku sielä on nyt niitä villimpiä tapauksia niin ei sitä niin kuin ihmisistä huomannu. (Kokkityttö 2)

Kyseisen ryhmän opettaja oli huomannut samat hyödyt kuin toinen opiskelijoista, eli että välituntien aikaiset aktivoinnit olivat rauhoittaneet oppitunteja ja edesauttaneet myös luokan ryhmäytymistä. Tämä omalta osaltaan osoittaa sitä, että kaikki kokevat asiat omalla tavallaan ja myös oma asennoituminen vaikuttaa siihen, miten asiat koetaan. Jos yksilö ei koe asiaa

välttämättä itselle niin tärkeäksi, niin siihen ei ole samanlaista itseohjautuvuutta ja sisäistä motivaatiota.

Toisaalta sekin vaikuttaa millaisia ajatuksia ja kokemuksia toimintaan liittyy. Jos yksilöllä liittyy toiminnan toteuttamiseen joitain kielteisiä kokemuksia tai tunteita, niin myös kokonaisasenneoituminen on kielteistä, vaikka itse tausta-ajatukseen eli aktiivisuuden lisäämiseen suhtauduttaisiin myönteisesti.

Liikkuva koulu -toiminnalla pyritään koulupäivien aktivoimisen lisäksi myös innostamaan lapsia ja nuoria liikkumaan ja lisäämään omaa fyysistä aktiivisuutta koulupäivien ulkopuolella ja vapaa-ajalla. Kysyttäessä hankkeen vaikutusta vapaa-ajan liikunnan harrastamiseen osa opiskelijoista oli alkanut miettimään omaa liikkumista ja myös jollain tavalla lisännyt sitä. Kaikki haastateltavat opiskelijat kuitenkin harrastivat liikuntaa vähintään jonkin verran jo ennestään.

Kyllä sitä aina siinä just niinku aatteli et pitäs nyt kyllä oikeesti alkaa sit niinku tekeekin jotain. Et kyl se tavallaan toi vähän lisää niinku sitä motivaatioo taas siihen omaan liikuntaan. Kyl se sitten niinku just koiran kanssa lenkit vähän piteni niin kyllä niinku siitä sillain oli. (Kokkityttö 2)

Joo, tai siinä kun meillä oli ne liikuntamittarit, niin siinä tota huomasi että ehkä ei varsinkaan tullu kauheesti liikuttua koulun ulkopuolella sitten. Niin kyl se sillain niinku, no ei voi sanoa et herätti mut sillain niinku toi huomion siihen et ei liiku tarpeeks. (Merkopoika 2)

Aina pelkkä opiskelijoiden liikuntamyönteisyys ei riitä toimintakulttuurin muuttamiseen aktiivisemmaksi, jos toimintatavat eivät ole opiskelijoiden mielestä parhaat mahdolliset tai niihin liittyy joitain kielteisiä asioita tai tunteita. Esimerkiksi opiskelijat eivät koe saaneensa vaikuttaa tarpeeksi, tekeminen ei ole opiskelijoiden mielestä kivaa tai he kokevat aktiivisuuteen kannustamisen pakottamisena. Tällöin on tärkeää kuunnella opiskelijoiden mielipiteitä ja fiiliksiä siitä, miten he asiat kokevat ja mitkä ovat heille tärkeitä asioita. Ja nämä on otettava huomioon pyrittäessä aktiivisempaan toimintakulttuuriin.

6.4 Miksei liikuttais

Kaikki varmaan tietää jo täällä meidän maassa sen että mitkä on liikunnan hyvät puolet. Ja siis sinällään niinku normaalisti ajatteleva ihminen vois aatella et se ottais sen aika luontevastikin tohon työhön mukaan ja niinkuin ryhmiinkiin. (---) (Merkon opettaja)

Edellä esitetty ei kuitenkaan välttämättä ole yksinkertaisesti toteutettavissa. Tällaisen kokonaisen toimintakulttuurin muutokseen pyrkivän hankkeen toteuttamiseen liittyy monenlaisia tekijöitä, jotka on otettava huomioon. Huolimatta hyödyistä tällaisen hankkeen toteuttamiseen liittyy erilaisia haasteita ja esteitä. Ne voivat vaikuttaa toiminnan saamiseen koko oppilaitoksen kattavaksi ja vaikeuttaa pysyvää toimintakulttuurin muutosta. Opiskelijat ja henkilökunta kokevat asiat eri tavoin ja katsovat niitä eri näkökulmista. Tällöin opiskelijat voivat nähdä sellaisia esteitä, joita opettajat eivät näe ja toisinpäin.

Varsinkin opettajien keskuudessa mahdollisiksi esteiksi nousivat ajankäyttöön liittyvät asiat. Haastatellut nostivat esille, että muistamista ja tehtäviä asioita on ennestään jo paljon. Tällöin voidaan kokea, että silloin ”ylimääräinen” voi jäädä. Koska tämä ei tule vielä automaattisesti, niin se vaatii enemmän aikaa ja vaivaa, jolloin se voi helposti jäädä kiireen keskellä pois.

No ehkä isoimpana esteenä mä näkisin sen, että niinku se et koulumaailmassa on aina niinku ajankäyttö kohtuu rajallista, että tietyt asiat pitää saada tehdyksi tietyssä ajassa ja on opetussuunnitelmat sun muut, jotka meitä velvoittaa. Et ehkä se on vaan ajankäytön suunnittelu ja se miten niitä hommia tehdään niin se on ehkä se suurin haaste. (Liikunnanopettaja)

Se arki on semmosta et siinä on niitä muuttujia sen verran että jos sitä ei oo systemaattisesti niinkuin saatu siihen tekemiseen et se on vähän niinkuin rutiini, se tuppaa unohtuu valitettavasti vaan se on niinku menny näin. (Merkon opettaja)

Liikkuva Koulu -toiminnassa mukana olevien opettajien kokemuksia kartoittaneessa tutkimuksessa ilmeni, että osa opettajista koki hankkeen toteuttamisen tuovan lisätyötä, mikä lisäsi kielteistä suhtautumista hanketta kohtaan (Kts. Kämppi ym. 2015). Haastatelluista

opettajista kukaan ei kokenut hankkeen tuoneen lisätyötä ainakaan mitenkään negatiivisessa mielessä. Liikunnanopettaja toi esille, että lisätyön pelko voi nousta haasteeksi ainakin ensin. Muut haastatellut opettajat eivät tätä kuitenkaan tuoneet suoranaisesti esille. He eivät kokeneet, että hanke aiheuttaisi mitenkään kielteisessä mielessä lisätyötä. Haasteena ei koettu niinkään lisätyön tuleamista vaan ajanpuutetta. Voi katsoa, että opettajilla, jotka eivät suhtaudu hankkeeseen kovin myönteisesti, pelko lisätyöstä voi nousta heillä enemmän vaikuttavampaan rooliin.

Asenteet ovat olennaisessa asemassa hankkeen onnistumisessa ja toimintakulttuurin muutoksessa. Tämä koskee sekä opiskelijoita että opettajia. Opiskelijat toivat esille, että esteinä toiminnan onnistumiselle voivat olla sellaiset opiskelijat, jotka eivät ole niin innostuneita ja levittävät näin myös omaa asennoitumistaan muihin. Opettajat toivat esille, että voi olla opettajia, jotka eivät itse ole fyysisesti kovin aktiivisia ja eivät koe hanketta tärkeäksi. Tällaiset asenteet voivat olla esteenä sille, että toimintakulttuurin muutos tapahtuu vain tiettyjen opettajien ja ryhmien tasolla.

Opettajiakin on niin monenlaisia, sillain monenlaisia et kaikkia ei meistäkään halua liikkua niin semmosen ihmisen, joka ei itte pidä sitä itselleen tärkeänä niin sen voi olla aika vaikeeta sitten saada se porukkaan mukaan. (Catering opettaja)

Myös opettajien vähäinen kokemus oppituntien aktivoinnista voi muodostua esteeksi. Vaikka innostusta olisi, niin jos opettaja ei tiedä mitä voi tehdä, se voi helposti jäädä kokonaan tekemättä. Tämän takia opettajien perusteellinen perehdytys aiheeseen on olennaista. Näin tuotaisiin esiin ideoita ja toimintamalleja, joita jokainen opettaja voisi hyödyntää haluamallaan tavalla, sekä korostettaisiin sitä, että toiminnan ei tarvitse olla mitään ihmeellistä, vaan tarkoituksena on istumisjaksojen vähentäminen ja uudenlaisen aktivoinnin tuominen oppitunneille. Jos opettaja kokee oppituntien aktivoinnin jotenkin vaikeaksi ja hankalaksi, niin silloin se myös helposti jää toteuttamatta. Opettajat toivat esille, että voisi olla hyödyllistä tuoda opettajille enemmän esille mitä voi tehdä. He myös kokivat, että heillä ei ole samalla lailla ideoita kuin esimerkiksi liikunnanopettajilla. Liikunnanopettajan mukaan jonkinlainen

ideapankki on ollut suunnitteilla. Haastatteluiden perusteella se voisi olla hyödyllinen ja auttaa myös sellaisia opettajia, joille voi olla kynnyksymys se, että pitäisi itse kehittää jotain.

Haastatellut opiskelijat eivät osanneet tarkemmin eritellä varsinaisia haasteita. Suurin este, minkä he toivat esille, liittyi sosiaalisen paineen kokemiseen. Tämän toi esille kaikki opiskelijat ainakin jollain tavalla. Tästä oli aikaisemmin jo maininta ja aiheen syvempi käsittely tapahtuu myöhemmässä luvussa.

Se voi olla ongelma jollain luokilla, et jos ei oo niinku yhtään semmosta jota kiinnostaa niin sitten siinä tulee just se ryhmäpaine niin, se on sit varmaan vaikee lähtee sitä alottaakaan. (Merkopoika 2)

Toinen asia, joka nousi esiin, oli mahdollisuuksien puute. Tämä koettiin yhdenlaisena esteenä toiminnan onnistumiselle. Kuitenkaan ei osattu konkreettisemmin sanoa, mitä nämä mahdollisuudet olisivat. Mahdollisuuksien kaipaaminen omalta osaltaan heijasti sitä, että kaivataan tietynlaista valinnanvapautta. Tässä kohtaa ongelmana voi muodostua, että nuoret eivät välttämättä tiedä itsekään, mitä tällaiset mahdollisuudet voisivat olla, mutta silti kaivataan jotain erilaista.

Ammattioppilaitos erilaisena toimintaympäristönä verrattuna peruskouluihin, voi tuoda myös omat haasteensa Liikkuva koulu -toiminnan järjestämiseen. Opiskelu on toisen asteen oppilaitoksissa eri tavalla joustavampaa ja itsenäisempää kuin peruskouluissa. Ammattioppilaitoksessa on aloja, joissa työskentely voi olla hyvinkin itsenäistä ja asioita tehdään omaan tahtiin. Kummatkin haastatellut merkonomiopiskelijat suorittivat haastatteluhetkellä opintoja itsenäisesti, kun muut saman luokan opiskelijat olivat työssä oppimassa.

No joo, kyl se ois sillain helpompi, kun kaikki olis yhdessä tai olis sillain isompi porukka. Et me ollaan täälä nytten kahestaan, niin se on ehkä nyt varsinkin kun ei oo varsinaista opettajaa, et me täälä tehdään kaksistaan hommia ja aina välillä joku tulee kattoo et ollaanko me täälä ees. Niin ehkä vähän vaikee kahestaan ruveta mitään sillain suurempaa järjestää. (Merkopoika 2)

Tällaiset seikat tuovat omat haasteensa aktiivisuuden järjestämiselle ja samanlaisten mahdollisuuksien tarjoamiselle kaikille opiskelijoille oman koulupäivänsä aktivoimiseksi. Ainakin aluksi, kun opettajat ovat olennaisessa roolissa toimintakulttuurin alkuun saattamisessa. Ammattioppilaitoksessa on myös aloja, joissa työskentely eroaa suurestikin normaalista luokkahuonetyöskentelystä. Tämä voi tuoda omat haasteensa, kun ei välttämättä tiedetä mitä voisi tehdä, työskentelytila on sellainen, jossa aktiivisuuden järjestäminen koetaan haasteelliseksi tai ei koeta sitä tarpeelliseksi koska työskennellessä ei muutenkaan olla paikallaan. Työskentelyyn voi liittyä myös ympäristön lisäksi sellaiset vaatteet jotka asettavat omat rajoituksensa. Esimerkiksi haastateltu catering -alan opettaja nosti esille, että keittiötyöskentely tuo hänen mielestään omat haasteensa aktiivisuuden järjestämiselle, kun pitää miettiä mitä voisi tehdä mahdollisimman helposti ja keittiövaatteet päällä.

*Meillä on keittiövaatteet melkein aina päällä niin me ei oikein voida lähteä tästä yhtäkkiä liikuntahallille keittiövaatteissa, kun ne pitäis aina vaihtaa ja se aika menis siihen vaatteiden vaihtoon. Meillä se pitäis olla jotain joko keittiöllä taikka sitten tosiaan teorialuntien välillä.
(Catering opettaja)*

Tämän vuoksi on tärkeää, kuten hankkeen alussa oli tehtykin. Eli etsiä ja kokeilla erilaisia toimintamalleja, jotka voisivat toimia eri aloilla. Tämä on tärkeää viedä vieläkin pidemmälle ja ottaa sekä opettajat ja opiskelijat mukaan ideoimaan, jotta toiminnasta tulisi mahdollisimman itseohjautuvaa ja automaattista. Eikä sitä koettaisi liian hankalana toteuttaa. On olennaista, että jokainen löytäisi omat itselleen mieluisat tavat toteuttaa aktiivista koulupäivää, jolloin siitä tulee suuremmalla todennäköisyydellä jatkuvaa.

Harvoin tutkimuksissa on nostettu esille liikunnan haittavaikutuksia. Myöskään Liikkuva koulu -ohjelmaa koskevissa tutkimuksissa ei juurikaan ole tuotu esille varsinaisia haittapuolia, joita toiminnasta olisi seurannut. Myöskään kukaan tässä tutkimuksessa haastatelluista ei kokenut, että hanke ja fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen pyrkiminen olisi aiheuttanut jotain haittaa tai vienyt mitään opetuksesta pois. Haastatellut opettajat tiedostivat aikataulutukseen liittyvät haasteet, mutta kuitenkin näkivät hankkeessa kielteisen sijaan enemmän myönteistä. Opiskelijat

kokivat kesken opetuksen tapahtuvan aktivoinnin enemmän virkistävänä asiana, eikä sen koettu haittaavan lainkaan opetusta.

Ei se mun mielestä oo mitään poisvieny. Et se on ehkä vaan lähinnä se että muistaa ja saa aikaiseks sen verran että kehittää siihen sit jonkun tota harjoitteen taikka muun. (Merkon opettaja)

Liikkuva opiskelu -hankkeen totuttamiseen liittyviä haasteita oli haastatteluiden perusteella aikataululliset tekijät sekä muistettavien ja käsiteltävien asioiden paljous. Suoranaisia haittoja ei tuonut kukaan haastatelluista esille. Toiminta ei jää toteuttamatta haastateltavien opettajien mukaan ainakaan siksi, että sen koettaisiin häiritsevän jotenkin opetusta, vaan enemmänkin siksi, että sitä ei välttämättä muisteta tai ehditä suunnitella. Suurimmat esteet liittyvät asenteisiin ja opiskelijoiden puolelta sosiaaliseen paineeseen. Asenteet ja sosiaalisen paineen voidaan katsoa olevan enemmän esteitä kuin haasteita, koska niihin on vaikeampi ja hitaampi vaikuttaa. Puolestaan aikatauluihin ja muistamiseen liittyviin tekijöihin on löydettävissä helpommin ratkaisut.

6.5 Jees tai vähemmän jees

Kuten edellä tuli ilmi, kaikki haastatellut pitivät koulupäivien aikaista aktiivisuuden lisäämistä kokonaisuudessaan hyvänä ja tärkeänä asiana. Lisäksi yleinen ilmapiiri hankkeeseen liittyen oli ainakin haastatteluiden perusteella pääasiassa myönteinen.

Emmä ainakaan mitään sellasta negatiivista huomaa, et ei kukaan ainakaan silleen äänekkäästi valittanu siitä. (Merkopoika 2)

Toiminta oli käynnistynyt oppilaitoksessa pilotilla, jossa oli mukana viisi opettajaa ja kuusi oppilasryhmää. Haastatteluhetkellä toiminta oli suhteellisen alussa, eikä vielä ollut kokemusta koko oppilaitoksen kattavasta toiminnasta. Hanke ei ollut vielä koskettanut kaikkia, joten myöskin asenteiden ja ilmapiirin osalta esimerkiksi liikunnanopettajalla ei ollut tietoa, miten

kaikki tulisivat hankkeeseen suhtautumaan, kun se laitetaan todenteolla käytäntöön koko oppilaitoksen osalta.

Opiskelijoiden vastauksissa asenteisiin ja hanketta koskevaan ilmapiiriin liittyen oli kuitenkin eroavaisuuksia. Tämän voi yhtä lailla hyötyjä koskevien tulosten tapaan katsoa heijastavan haastateltavan omaa asennoitumista. Haastateltavien joukossa oli muun muassa yksi opiskelija, jonka asennoituminen erosi muista. Hän sanoi hankkeen olevan hyvä juttu, mutta vaikutti suhtautuvan siihen kuitenkin hieman kielteisemmin ja piti sitä myös pakonomaisempuna kuin muut haastatellut opiskelijat. Hän näki myös luokan yleisen ilmapiirin eri tavalla kuin saman luokan tyttö, joka ainakin vaikutti suhtautuvan hankkeeseen ja ylipäättään koululiikuntaan myönteisemmin.

Mutta siis kyl se siis ainaskin mun mielestä mejän luokalla se ainakin toimi ja vaikutti siihen ilmapiiriin ja just sillain että yllättävän hyvin lähettiin mukaan. (Kokkityttö 1)

No se on vähän niinku siinä ja siinä kumman puolelle se kääntyy. Ku sit on ne jotka niinku tykkää ja tekee mut sitten on just ne ”et tauko menee” Et emmä oikein osaa sanoo sillain et kumman puolelle se mejän luokalla kallistuu niinku se on just että toiset tykkää ja toiset taas ei ollenkaan. (Kokkityttö 2)

Asennoituminen vaikutti olevan kuitenkin kaikki haastattelut mukaan lukien pääosin myönteistä. Opettajien haastatteluista ilmeni samoin, että opiskelijat suhtautuvat koulupäivän liikunnallistamiseen hyvin kaksijakoisesti. Haastateltavat opiskelijat suhtautuivat siihen pääosin myönteisesti, mutta heidän vastauksissaan tuli ilmi, että esimerkiksi heidän luokallaan oli opiskelijoita, jotka suhtautuivat liikunnallistamiseen nihkeämmin.

Osa on sitä mieltä et ihan jees ja sit osa et tää on niinku vähemmän jees. (Liikunnanopettaja)

Asennoituminen vaihteli myös erilaisten aktivoimiskeinojen suhteen. Kesken opetuksen tapahtuneet taukojummat nähtiin yleisesti opiskelijoiden keskuudessa parempina kuin välituntien käyttäminen fyysiseen aktiviteettiin. Kuten motivoinnin kohdalla tuli esille, niin

kesken oppitunnin tapahtuvaan aktivointiin katsottiin olevan helpompi motivoitua verrattuna itsenäiseen toimintaan tauoilla.

Meillä oli välillä niinku keittiöllä just jotain taukojumppaa ja sellasta. Se oli sillain niinkun hyvä juttu niinku ainaskin tossa mejän alalla. (---) Kyl se olis kivempi tavallaan et ne ois sielä tuntien sisällä. (---) Ja mun mielestä niihin oli kaikilla enemmän motivaatioo kun taas siihen että noniin lähetään itte tästä. (Kokkityttö 2)

Se oli ihan hauskaa vaihtelua sillain et kesken oppituntia tai vaikka jälkeen tai siinä lopussa olis joku tämmönen. (Merkopoika 1)

Haastatteluiden perusteella toiminnassa mukana olleiden opettajien asennoituminen oli ollut myönteistä. Lisäksi tuotiin esille, että henkilökunnan suhtautuminen oli ollut pääosin positiivista.

Ihan hyvä, kyllähän sitä aina ajatellaan tai opettajat saattaa ajatella just sitä että miten nyt kesken kaiken ja jos on välitunithommaa niin tullaanko sieltä ajoissa takaisin. Mut et mulla on sellanen käsitys et siinäon ollut ihan positiivisia yllätyksiä mitä tää on tuonut. Ihan, ei oo mitään kauheen isoja kuulunu. (Kehitysjohtaja)

Ja se mitä mä koen henkilökunnan näkökulmasta, niin palaute jo heti sen syksyn ensimmäisen henkilöstöpäivän jälkeen oli heti musta positiivinen et tää on kiva juttu ja et mähän voisin tollasta omalla oppitunnilla. Niinku kyl mä uskon et vastustustakin on, mut ne on ollu ainakin vähän hiljempaa ja ainakaan ei oo suoraan mun korviin tullu. Et se positiivinen niinku ajattelutapa on vallalla kyllä, et suhtaudutaan positiivisesti. (Liikunnanopettaja)

Haastattelemani opettajat ja opiskelijat olivat olleet mukana hankkeen alkuvaiheista lähtien ja he olivat myös joiltain osin valikoituneet niin, että kaikki suhtautuivat hankkeeseen myönteisesti, vaikka kaikkiin toteuttamistapoihin ei oltukaan välttämättä ihan tyytyväisiä. Tästä syystä haastatteluiden pohjalta ei voida sanoa tyhjentävästi oppilaitoksen opiskelijoiden ja henkilökunnan asenteista hankkeeseen liittyen. Koska kyseessä on vain pienen otoksen

tutkimus, eikä laadullisen tutkimuksen tarkoituskaan ole saada aikaan tyhjentävää ja yleistettävää tietoa., vaan hankkia ymmärrystä tutkittavien henkilöiden kokemuksista.

7 Kohti fyysisempää koulupäivää opettajien johdolla

Edellä on kuvattu erilaisia toimenpiteitä Liikkuva opiskelu -hanketoiminnan tiimoilta. Tässä luvussa käydään läpi hankkeen toteuttamista ja toteutumista sosiaalisen kontrollin käsitteen näkökulmasta. Hankkeen tarkoituksena on kehittää koko oppilaitoksen kattava ja pysyvä fyysiseen aktiivisuuteen kannustava toimintakulttuuri.

Liikunnan edistäminen on omalta osaltaan myös sosiaalista kontrollia (Kts. Itkonen & Kauravaara, 2015, 11.) Aktiivisempi toimintakulttuuri on tavoite, johon pyritään koko oppilaitoksen kattavasti. Tähän tavoitteeseen pyritään erilaisin keinoin ja toimintatavoin, jolloin myös tällaiseen toimintaan liittyy sosiaalista kontrollia, joka koetaan eri tavoin. Voidaan katsoa, että toimintaan ei kuitenkaan liity samanlaista pakkoa kuin esimerkiksi joidenkin yhteiskunnassa vallitsevien normien toteuttamiseen. Seuraavaksi käyn läpi, miten kyseisiä toimenpiteitä on toteutettu henkilökunnan ja opiskelijoiden näkökulmasta. Lisäksi tarkastelen, ovatko opiskelijat saaneet omasta mielestään vaikuttaa tarpeeksi ja onko toiminta ollut opiskelija- vai opettajalähtöistä.

Tässä yhteydessä tarkoitan sosiaalisella kontrollilla sitä, miten opiskelijoille ja henkilökunnalle pyritään tuomaan uudenlaista, aktiivisempaa toimintakulttuuria. Sosiaalinen kontrolli toteutuu joko normien sisäistämisen tai ulkoisen pakon kautta. Ensimmäinen soveltuu käsiteltävään aiheeseen, koska kyse on ei-oikeusmuotoisesta sääntelystä, joka tapahtuu suurimmaksi osaksi normien sisäistämisen kautta. Ei-oikeusmuotoinenkin sääntely voi kuitenkin myös tapahtua pakon kautta. Tällaisissa tapauksissa ulkoisen pakon keinoja ovat yhteisössä tapahtuva paheksunta tai yhteisön ulkopuolelle jättäminen ja palkitseminen. (Tieteen termipankki 2018.) Käsittelyssä olevan hanketoiminnan näkökulmasta voidaan katsoa, että ulkoisen pakon keinoista on käytetty palkitsemista. Kuten motivoinnin kohdalla tuli esille, käytetyt ulkoisen motivoinnin keinot voidaan kokea myös pakottavana asiana.

Haastatteluissa tuli vahvasti esille, että opiskelijat kaipaavat opettajan esimerkkiä ja ohjeistusta. Kuitenkin raja siihen, että siitä tulee nuorten mielestä pakottavaa, on häilyvä. Kaivataan sitä, että joku sanoo mitä tehdään, mutta toisaalta kaivataan sitä, että saadaan itse päättää. Myös

oppilaitoksen teettämässä opiskelijakyselyssä tuli ilmi, että opiskelijat kaipasivat aktivointiin opettajaa tekemään ja opettajan johdolla tapahtuvaa toimintaa itsenäisen sijaan. Haastatteluissa opiskelijat toivat esille, että opettajan ollessa mukana siitä tulisi helpommin toteutuvaa ja siihen olisi myös helpompi motivoitua.

No jos se olis sillain jokapäiväistä, niin ehkä se olis parempi et jos se olis opettajapainoiteista, koska mä ainakin ite huomasin et mulla loppu ideat tosi nopeesti et mitä niinku vois tehdä. (Merkopoika 2)

No sillain se olis parempi et just jos olis niinku se opettaja olis siinä just niinku sanomassa niitä juttuja et mitä voi tehdä tai sillain. Et se olis vähän niinku helpompi. (Kokkityttö 2)

Yksi haastateltavista opettajista oli kokenut, että sai porukkaa paremmin mukaan, kun oli itse ollut mukana. Hänen mukaansa itse ollessa mukana oli suurempi todennäköisyys saada mukaan myös he, joita toiminta ei niin kiinnostanut. Haastatellun opettajan mukaan toiminta ei voi onnistua, jos vastuu siirretään opiskelijoille ja opettaja ei ole itse mukana tarpeeksi. Hän myös korosti, että jos opettajaa ei saada innostumaan, niin tällöin sen myyminen opiskelijoillekaan on vaikeampaa.

Sähköpuolen opiskelijoille välituntiliikuntakurssi ja pilotti oli toteutettu pidennettyjen välituntien höntsäsählynä. Toiminta oli ollut liikunnanopettajan mukaan hyvin aktiivista ja opiskelijat olivat olleet innokkaita. Opiskelijat olivat halunneet jatkaa toimintaa vielä pilotin jälkeenkin. Toiminta alkoi kuitenkin vähitellen hiipumaan, jolloin mukana oli enää kaikista aktiivisimmat opiskelijat. Hiipuminen johtui siitä, että opettaja ei ollut enää mukana. Tämä osoittaa, että vaikka toiminta olisi niin sanotusti itsenäistä, niin silti kaivataan opettajaa ohjaamaan ja varmistamaan, että toiminta sujuu hallitusti. Tämän saman nosti esille myös yksi haastatelluista opiskelijoista, jonka mielestä pelkkä mahdollisuus mennä esimerkiksi liikuntasaliin pelailemaan ei välttämättä riitä ainakaan niiden ei niin aktiivisten nuorten kohdalla, vaan siihen tarvittaisiin joku aikuinen ohjaamaan toimintaa.

No se mahollisuus mennä, niin ihmiset ei mee mut jos sielä ois jotain tämmöstä jo käynnissä olevaa ohjelmaa niin sit kyllä menis. (Merkopoika 1)

Toisaalta tuli myös esille, että saman haastattelunkin aikana opiskelijan näkemykset vaihtelivat. Yhdessä kohtaa tuotiin esille, että oli hyvä, kun toiminta oli itsenäistä ja opiskelijat ohjasivat toisiaan. Toisessa kohtaa voitiin kuitenkin sanoa, että olisi sittenkin parempi, jos vetovastuu olisi opettajalla. Tästä voi päätellä, että on aika tilannekohtaista, mikä milloinkin toimii. Eikä voida sanoa yksiselitteisesti, mikä tai millainen toimintatapa toimisi parhaiten samankaan ryhmän kohdalla.

Mun mielestä oli hyvä juttu, et opiskelijat sai sen ite niinku suunnitella ja sit tehdä. Et mikään opettaja ei ollu periaatteessa pitämässä sitä. (Merkopoika 2)

No ehkä mielummin niinku ois ollu parempi just sillain, jos niinku ois vaan annettu niitä mahollisuuksia niinku tehdä enemmän taikka sit just niinku sellanen ohjattu niinku. (Kokkityttö 2)

Välillä opiskelija voi kaivata sitä, että tehdään opettajan esimerkin mukaan ja välillä taas kaivataan itsenäisyyttä, jolloin jokainen saa itse päättää, mitä tekee. Tämä osoittaa, että on tärkeä ottaa opiskelijoiden mielipiteet huomioon ja vaihdella toimintatapoja tilanteiden mukaan. Esimerkiksi jos opiskelijat vaikuttavat väsyneiltä, niin ohjattu toiminta voisi onnistua paremmin. Opiskelijoiden ollessa energisiä itsenäinen toiminta voi kannattaa, jolloin jokainen voi tehdä oman fiiliksen mukaan ja purkaa omia energioitaan. Tämän toivat opiskelijatkin haastatteluissa esille. Toiminnan ei tarvitsisi heidän mielestään olla niin ennalta määriteltyä ja sidottua sen suhteen, milloin tehdään ja millä tavoin.

Jonkin uuden asian voidaan katsoa vaativan enemmän sosiaalista kontrollia siten, että siitä tulisi luontainen osa toimintatapoja. Kun toimintatavat on sisäistetty, niin edellä esitetyn mukaisesti kontrollin tarve vähenee (kts. Tieteen termipankki 2018). Osa opiskelijoista ja myös henkilökunnasta kaipasivat selvää rytmitystä siihen, minä päivinä aktiivointia tapahtuisi. Omalta osaltaan se osoittaa toiminnan olevan vielä sen verran uutta, että sekä opiskelijat että

henkilökunta kaipaavat enemmän selvää rakennetta. Haastatteluista oli tulkittavissa, että koulupäivän sisällä tapahtuva aktivointi mielletään jossain määrin erilliseksi asiaksi, jolloin se ei ole vielä luonnollinen osa koulupäivää. Kuten yksi haastateltava opettaja nosti esille, että hänellä oli hieman erilaiset ennakkokäsitykset, mitä tällainen oppituntien aktivointi tarkoittaisi.

Mä niinku aattelin tän liikunnan silleen, enemmän tuli sellanen oman kouluajan liikuntatunnit mieleen, et pitäis jotain sellaista tehdä mut sehän voi olla ihan mitä vaan. (Catering opettaja)

Liikunta voi nostaa esille tietynlaisia ennakkokäsityksiä ja mielikuvia. Tästä syystä on tarkoituksenmukaista puhua ennemmin aktivoimisesta kuin liikunnan lisäämisestä, mikä kertoo hankkeen todellisesta tarkoituksesta eli passiivisuuden purkamisesta eikä niinkään liikkumisen lisäämisestä. (Kts. Rajala ym. 2013, 26.) Tämä osoittaa, että opiskelijoiden lisäksi myös opettajille on syytä kertoa tarkasti, millainen hanke on kyseessä ja mitkä ovat sen todelliset tarkoitusperät. Virheelliset ennakkokäsitykset voivat turhaan muuttaa asennoitumisen kielteiseksi, jolloin hankkeen onnistuminen ja kokonaisvaltaisen muutoksen aikaansaaminen vaikeutuvat.

Haastatteluiden perusteella oli tulkittavissa, että hankkeen alkuvaiheessa ei vielä mielletty, että oppitunteja voisi toteuttaa muullakin tavoin kuin mihin on totuttu. Eikä tullut mieleen, että oppitunteja voisi toteuttaa myös käyttämällä erilaisia aktiivisia työskentelytapoja tai suorittaa kesken oppitunnin nopea aktivointi. Toisin sanoen ei olla välttämättä vielä siinä vaiheessa, että aktivointi voisi tapahtua ihan ex tempore tilanteen mukaan. Opettajat toivat haastatteluissa esille, että käytäntöjä voi olla vaikea muuttaa, jolloin ne vaan jäävät. Olennaista on siis tuoda esille, kuten liikunnanopettajakin haastattelussa sanoi, että aktivoinnin ei tarvitse olla mitään isoa ja tai paljon erityistä järjestelyä vaativaa.

Joo tarkoitus on, että se on pysyvää ja just semmosilla pienillä asioilla et kenenkään ei tarvi liikuntatuntia suunnitella. Et jos se on vaikka 5 minuuttia päivässä, niin sekin on parempi kuin ei yhtään. (Liikunnanopettaja)

Haastatteluiden perusteella opiskelijat ovat kokeneet sosiaalista kontrollia eri tavoin. Kuten edellä tuli esiin, tietynlainen sosiaalinen kontrolli voidaan kokea välillä hyväksi asiaksi ja sitä

kaivataan. Toisaalta toisinaan se näyttäytyy kielteisenä. Yksilöiden kohdalla on myös eroa, miten he kontrollin kokevat ja missä määrin he pitävät sitä hyvänä asiana. Tämä ilmeni myös haastatteluista, kun saman luokan tytöt olivat kokeneet eri tavalla sen, miten heidän koulupäivien aikaista aktiivisuutta oli pyritty lisäämään.

Se oli enemmän sellasta just et muistakaa laittaa ne kuvat että ootte tehny et todisteita että oikeesti tehny ja vähän just sellasta niinku. Et se oli vähän sellasta no ku se oli vähän niinku pakko tehdä niitä juttuja että sai sen kurssin suoritettua siitä. (Kokkityttö 2)

Se ei ollu sellasta hirveetä pakottamista vaan vapaaehtosesti ja vähän ees ja pienetkin muutokset tekee jo paljon. (Kokkityttö 1)

Liikkuva koulu –toiminnassa on kyse lasten ja nuorten liikunnan lisäämisen lisäksi heidän osallistamisesta. (Kts. Rajala ym. 2017.) Osallisuudesta kysyttäessä myös opiskelijoiden mielipiteet vaihtelivat. Osa koki, että oli saanut vaikuttaa ja osa taas koki, että toiminta oli ollut opettajalähtöistä, eikä opiskelijoiden mielipiteitä oltu otettu tarpeeksi huomioon.

Ollaan me saatu päättää, et opettaja aina kysyy että niinku mitä me haluttais tehdä ja me vähän niinku mietitään mitä me haluttais tehdä silloin ja tällöin. Ja sitten kun tuli noita pöytäpelejä, niin niissäkin oli mun mielestä sellanen kysely et mitä haluttais tänne. Että vähän niinku äänestys. (Merkopoika 1)

Mut olis ehkä sillain enemmän voinu niinku just meiltä kysyä sitä, että niinku mitä me oikeesti niinku halutaan tehdä, et ois kaikilla sitä motivaatioo sitten tehdä ne asiat. (Kokkityttö 2)

Kokonaisuudessaan toiminta oli kaikkien haastateltavien mukaan pääosin opettajalähtöistä. Vastauksiin tosin vaikutti se, miten kysymys ymmärrettiin. Joillekin se, että välitunnilla oli saanut välillä päättää, mitä omassa ryhmässään tekee välituntiliikuntakurssiin liittyen, teki toiminnasta myös opiskelijalähtöistä. Ja he kokivat saaneensa vaikuttaa tarpeeksi, vaikka loppujen lopuksi opettajat määrittivät milloin ja kuinka usein mitään tehdään. Osa

opiskelijoista taas piti toimintaa täysin opettajalähtöisenä juuri siksi, että opettaja määrittä milloin toiminta tapahtuu.

Ehkä tällä hetkellä enemmän opettajalähtöistä. (---) Tai mä ehkä ajattelisin niin et me opettajat eka kokeilee niitä erinäköisiä juttuja. Ja sitten toki innostaa niitä opiskelijoita itseään tekemään asioita. Mut kyl se tällä hetkellä on enempi mennyt niinku opettajalähtöisesti. (Liikunnanopettaja)

Tutkimushaastatteluja suoritettaessa Liikkuva opiskelu -hanke oli jatkunut puoli vuotta eli neljännes kokonaishankeajasta. Hanke oli siis alkuvaiheissa, joten ymmärrettävästi toiminta oli melko lailla vielä opettajalähtöistä. Opiskelijoille oli teetetty kysely, missä selvitettiin opiskelijoiden toiveita muun muassa hankittavasta välineistöstä. Haastateltavista vain yksi opiskelija nosti kyselyn esille, joten loput haastatelluista opiskelijoista eivät olleet joko vastanneet kyselyyn tai se ei vaan tullut heidän mieleensä haastatteluhetkellä.

Alussa opiskelijoiden voidaan katsoa tarvitsevan enemmän tukea siihen, mitä voi ylipäättään tehdä ja miten. Koska asia ei ole vielä mitenkään tuttua eikä tule opiskelijoilta luonnostaan, niin voi tuntua vieraalta muuttaa omia toimintatapoja, kun ei välttämättä ihan tiedetä, mitä se todellisuudessa tarkoittaa. Liikunnanopettajan lisäksi toinenkin opettaja toi esille prosessin kaksivaiheisuuden, jonka kautta toiminta pyritään saamaan opettajalähtöisestä opiskelijalähtöisyyteen.

Ehkä tää voi olla niinkuin vähän kaksivaiheinenkin että et nyt on tavallaan kokeiltu niitä keinoja mitä niitä on ja on otettu opettajat mukaan et mites sit seuraavassa vaiheessa, et miten sitä käännettäis niin et opiskelijat ois se aktiivinen osapuoli et "hei ope mei olla tehty vielä". Et siihen kun päästäis niin sittenhän me oltais jo pitkällä. (Merkon opettaja)

7.1 Emmä ku ei kaverikkaan

Kuten kirjallisuusosiossa tuli ilmi, niin vertaisryhmät ja sitä kautta sosiaalinen paine merkitsevät nuorelle paljon ja säätelevät jossain määrin hänen käyttäytymistään. Sosiaalinen

paine liittyen koulupäivien liikunnallistamiseen tuli esille tavalla tai toisella jokaisen nuoren haastatteluissa. Kirjallisuuskatsauksessa käsiteltiin Liikkuvan koulun yhteydessä häpeän tunnetta, jota oppilaat voivat tuntea. He eivät halua tehdä jotain liikunnallista aktiviteettia, koska kokevat sen noloksi. (kts. Rajala ym. 2013.) Tämän nostivat esille myös molemmat haastatellut tytöt.

No periaatteessa joka tauolla on hyvät mahdollisuudet. Ja se pitäis ehkä vielä jotenkin saada enemmän ihmisten käyttöön, mutta se kun ollaan tässä iässä niin se on jotenkin noloo tai siis silleen (Kokki 1)

(---) Ei mulla ainkaan itellä tulis ikinä mieleenkään mennä siihen aulaan pelaan niitä pöytäpelejä niinku et sillain. No tottakai sitten joku on rohkeempia tai sillain mutta niin. Et voishan niitä tiettenkin olla eri paikoissa sillain et ei olis noin tolleen näkyvissä. Mut se just et ei ainaskaan itte menis sinne pelaan niinku just siihen aulaan. (Kokkityttö 2)

Pojat eivät tuoneet esille varsinaista nolouden tai häpeän tunnetta. Pojillekin kuitenkin merkitsee se, mitä kaverit tekevät. Molemmat haastatellut pojat nostivat esille, että jos oma kaveriporukka ei tee esimerkiksi jotain aktiviteettia, niin myös itseltä voi jäädä helposti tekemättä.

(---) jos sä oot jossain kaveriporukassa sielä luokassa, niin sit jos kukaan niistä ei tee niin sit siinä on semmosta painetta ettei sit itekkään tee mitään. (Merkopoika 2)

Jos osa ei tee niin sitten motivoi muitakin sillain et nekään ei tee. Kun tää toinen osa ei tee.(---) (Merkopoika 1)

LIITU -tutkimuksessa pojilla liikunnan vähäinen arvostus kaveripiirissä ja kavereiden merkitys oli useammin mainittu este kuin tytöillä (Kts. Hirvensalo 2014, 42). Palomäki (2014) toi esille, että tämän perusteella poikien voidaan katsoa olevan tyttöjä alttiimpia ryhmäpaineelle ja kavereiden vähäisen liikunnan harrastamisen vaikuttavan enemmän poikiin kuin tyttöihin (Palomäki 2014, 71). Haastatteluissa myös tytöt toivat esille, että kavereiden toiminta vaikuttaa

omaan tekemiseen. Ainakaan tämän tutkimuksen perusteella ei voida katsoa, että kaverit vaikuttaisi jotenkin vähemmän tyttöjen toimintaan kuin poikien. Kavereiden ja vertaisryhmien vaikutukset voivat kuitenkin ilmetä eri tavoin.

Kyl sitä välillä mieltii et no jotain tekis mieli niinku tehä että tässä on nyt 15 minuuttia niinku aikaa niin kyllä sitä niinku välillä just mieltii mut just se kun kaverikkin ku nekin vaan istuu tohon niin sitten ei tavallaan oo sitten yksin niinku sitä motivaatioo sit lähtee mihinkään kävelee tai mitään niinku. (Kokkityttö 2)

Kuten näissäkin haastatteluissa tuli ilmi, niin nuoret ajattelevat paljon, mitä muut heistä ajattelevat ja tämä myös vaikuttaa omaan toimintaan ja siihen, mikä on noloa ja mikä ei. Eikä välttämättä olla valmiita tekemään ja osallistumaan toimintaan, jos kaveritkaan eivät osallistu. Tutkimuksessa tuli vahvasti esille se, että nuoret kaipaavat ympärille porukkaa, jonka kanssa tehdä yhdessä esimerkiksi jotain aktiviteettiä.

No varmaan semmosta että yrittää saada ainakin semmotteen niinku popon kasaan et ne niinku aina haluaa niinku liittyä siihen mukaan ainakin. Se on mun mielestä helpompaa liittyä, jos on jo peli käynnissä tai niinku jos peli on just alkamassa niin siihen mukaan kun jos ei sielä oo sillain ketään ja tulee ensimmäisenä sinne. (Merkopoika 1)

Se on varmaan ku sitä tarpeeks moni tekee ja saa porukkaa niin sitte. Mutta kun se on sitä et muutama ihminen menee ja sit ne ei kehtaa tehä mitään. (Kokkityttö 1)

No se ihan riippuu just et en mä ainakaan yksin menis sinne mihkään mut jos se olis et välillä just jotain jalkapalloo tai niinku jotain höntsä meininkiä niin kyllä silloin niinku ihan hyvin voisikin sit mennä just sillain mukaan. (Kokkityttö 2)

Suunnitellessa koulupäivän ja oppitunnin aikaista aktivointitapoja on otettava huomioon nuorten sosiaalisen paineen kokeminen. On tärkeää ymmärtää, millainen vaikutus vertaisryhmällä on nuorten tekemiseen, jolloin olennaista on saada mahdollisimman moni innostumaan. Koska muuten ei-osallistuvat helposti myös vaikuttavat muihin, jolloin yhä

useamman kynnys osallistua kasvaa. Aiemmatkin tutkimukset ovat osoittaneet sen, että opettajan esimerkillä on myös suuri vaikutus siihen, miten oppilaat lähtevät mukaan ja miten he sen kokevat.

7.2 Pelkkä hanke vai pysyvä toimintakulttuurin muutos

Lopuksi haastateltavilta selvitettiin, miten he näkivät hankkeen jatkumisen sillä hetkellä. On otettava huomioon, että haastatteluhetkellä hanketta oli kulunut vasta puoli vuotta. Tästä syystä haastatelluilla liikunnanopettajaa lukuun ottamatta ei välttämättä ollut tiedossa, miten toiminta tulee siitä hetkestä eteenpäin jatkumaan.

Opiskelijoiden vastauksista kuului se, että he eivät tieneet mitä on luvassa. Ottamatta kantaa siihen, onko heille asiaa selvitetty tai tuotu esille. Haastatellut opiskelijat vaikuttivat ajattelevan, että toiminta oli loppunut pilotin ja välituntiliikuntakurssin päättymisen myötä. Haastatteluiden perusteella hanke oli näyttäytynyt opiskelijoille pääasiassa vain välituntiliikuntakurssin puitteissa, joten on luonnollista, että eivät osanneet ajatella hankkeen jatkumista kurssin päätyttyä. Opiskelijat eivät myöskään olleet varmoja olisiko toiminnan kuulunutkaan jatkua kurssin päätyttyä.

Mä en oo ihan varma. Suurin osa meidän luokasta on nyt työssä oppimassa, et en tiiä mitä sitten tapahtuu. (Merkopoika 2)

Ku se oli sillain et okei nyt tulee mittarit ja katotaan sit aletaan liikkua ja katotaan sen jälkeen et mitä tapahtuu. Niin se on vähän silleen et sit se on ohi. (Kokkityttö 1)

Liikunnanopettaja toimii yhtenä hankkeen koordinoijista, joten hänellä oli kokonais käsitys hankkeen kulusta. Hänen mukaansa hanke oli lähtenyt käyntiin tavoitteiden ja aikataulun mukaisesti. Vaikka opiskelijat kokivat hanketoiminnan loppuneen välituntiliikuntakurssiin, niin liikunnanopettajalla oli selvä näkemys siitä, miten toimintaa tullaan vielä kehittämään ja saamaan kiinteämmäksi osaksi oppilaitoksen arkea. Liikunnanopettajan mukaan oli tarkoituksenmukaista, että ensimmäisenä vuonna välituntiliikuntakurssin kautta käydään läpi ja

kokeillaan muutamien ryhmien kanssa eri toimintatapoja ja toisena hankevuonna pyritään vakiinnuttamaan ja levittämään toiminta koko oppilaitoksen kattavaksi.

Haastatteluiden perusteella oppilaitoksessa ei ollut vielä tapahtunut suurta muutosta toimintakulttuurin muutoksen suhteen. Näkemykset vaihtelivat, kun haastateltavilta kysyttiin, miten he uskoivat koulupäivien toiminnallistamisen jatkuvan kahden hankevuoden jälkeen. Osa opiskelijoista oli suoraan sitä mieltä, että eivät he usko pysyvään muutokseen. Osa taas uskoi, että jos toimintaa vain jatketaan tarpeeksi johdonmukaisesti niin ei ole mitään syytä, etteikö pysyvää toimintakulttuurin muutosta saataisiin aikaiseksi.

No jos sitä ajattelee sillain et mejän luokan kannalta, niin en usko et jatkuu mitenkään päin, että kyllä niinku itte aina vähän yrittää niinku kävellä tai jotain pientä ees tehä siinä mutta en sillain tavallaan usko et mitenkään kovin näkyviin sitten jäis. (Kokkityttö 2)

Yksi opiskelijoista toi myös esille, että toiminnan jatkuminen riippuu myös oppilaitoksiin tulevista uusista opiskelijoista. Hän näki, että oppilaiden vaihtuvuuden takia toiminta voi jäädä, kun tulee aina uusia opiskelijoita. Tämän takia on tärkeää, että toimintakulttuuri on itse oppilaitoksessa, jolloin uusien opiskelijoiden on se helppo omaksua eikä toiminta lopu siihen tottuneiden opiskelijoiden lähdettyä. Uusiin opiskelijoihin liittyen liikunnanopettaja nosti esille, että yhä useampi oppilaitokseen tulevista uusista opiskelijoista on tottunut Liikkuvaan kouluun jo peruskoulussa, joten sekin voi edesauttaa toiminnan automatisoitumista vaatien samalla kuitenkin myös opettajien sitoutumista toiminnan toteuttamiseen.

Kaksi haastateltua opettajaa koki, että toiminnan vakiinnuttamiseen ja etenkin sen saamiseksi koko oppilaitoksen kattavaksi liittyy haasteita. He näkivät mahdollisena, että vain kaikista aktiivisimmat jatkavat toimintaa. Tällaisissa hankkeissa on mahdollista juuri se, että se jää muutamien henkilöiden harteille, jolloin toiminta on enemmän henkilöistä lähtevää kuin oppilaitoksen kulttuuriin kuuluvaa. On tärkeää muistaa, että mikään toimintakulttuurin muutos ei tapahdu automaattisesta, vaan se vaatii pitkäjänteistä työtä ja muutoksia niin asenteissa kuin toiminnassa.

Liikunnanopettajalla ja kehitysjohtajalla oli enemmän uskoa toimintakulttuurin muuttumiseen ja hankkeen käytännön juurtumiseen. He uskoivat, että kahden vuoden jälkeen olisi mahdollista saavuttaa pysyvä koko oppilaitoksen kattava toimintakulttuurin muutos. Muutos on myös mahdollinen, jos toiminnan saa levitettyä mahdollisimman laajalle ja juurrutettua mahdollisimman luonnolliseksi osaksi opiskelijoiden ja opettajien arkea, jolloin sitä ei nähdä enää ylimääräisenä pakkona vaan automaattisena koulupäivään kuuluvana asiana.

8 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on tarkastella ammattioppilaitoksessa toteutettavaa Liikkuva opiskelu -hanketta ja siihen liittyviä toimenpiteitä. Tämän lisäksi selvitetään hankkeeseen liittyviä haasteita, esteitä, hyötyjä ja asenteita opiskelijoiden ja henkilökunnan näkökulmasta. Tutkimuksen tulokset tuottavat tietoa Liikkuva opiskelu -hankkeen toteuttamisesta sekä tekijöistä, jotka on otettava toteuttamisessa huomioon. Lisäksi saadaan ymmärrys yksilöiden erilaisesta kokemusmaailmasta ja asioiden tilannesidonnaisuudesta.

8.1 Hankkeen toteuttaminen

Tässä tutkimuksessa vastataan kolmeen tutkimuskysymykseen. Ensimmäinen tutkimuskysymys on, kuinka hanke näkyy ja miten sitä toteutetaan oppilaitoksessa. Huomionarvoista on se, että haastateltavat kokivat asiat hyvinkin eri tavoin riippuen siitä, oliko kyseessä opiskelija vai opettaja. Se myös vaikutti, kuinka niin sanotusti sisällä haastateltava itse oli hankkeessa ja mukana hankkeen toteuttamisessa. Haastatteluja analysoitaessa oli pidettävä mielessä, että hanke oli ollut kyseisessä oppilaitoksessa vasta puoli vuotta eli neljänneksen hankkeen kokonaiskestosta.

Tutkimuksen kohteena olleessa ammattioppilaitoksessa hanke oli käynnistetty pilottivaiheella, johon oli otettu mukaan muutamia koulutusaloja. Haastatteluhetkellä hankkeen vaikutuspiirissä oli ollut opiskelijoita lähihoitaja-, auto-, merkonomi-, sähkö- ja catering -linjalta. Oppilaitoksessa toteutettuun pilottiin kuului opiskelijoille tehdyt alkumittaukset, välituntiliikuntakurssi, joka oli osa liikuntakurssia ja loppumittaukset. Pilotin ajan opiskelijoilla oli käytössään aktiivisuusmittarit, joilla mitattiin opiskelijoiden aktiivisuutta ja siinä tapahtuneita muutoksia. Välituntiliikuntakurssin toteutettiin eri aloilla hieman eri tavoin ja tavoitteena oli kokeilla ja löytää erilaisia tapoja lisätä opiskelijoiden koulupäivän aikaista aktiivisuutta. Kurssiin kuului tauoilla tehtyjä aktivointeja opettajan ja opiskelijoiden ohjaamina sekä kesken oppitunnin tehtyjä taukoliikuntoja.

Välituntiliikuntakurssi oli osa pakollisia opintoja, joten opiskelijoiden oli osallistuttava siihen liittyviin suoritteisiin, jotta saivat tarvittavat osaamispisteet. Toimintaan liittyi ulkoinen motivaatiotekijä siitä saadun osaamispisteen muodossa, mutta toisaalta siihen liittyi pakottava tekijä, joka nousi aineistossa esille. Toisille osaamispisteen saaminen oli hyvä asia, eivätkä he nähneet siinä mitään kielteistä. Voi olla, että he olisivat suhtautuneet toimintaan yhtä myönteisesti myös ilman siitä saatavia osaamispisteitä, mutta se toi heille lisämotivaatiota. Toisille tällainen suoritusmerkintöihin pohjautuva toiminta kuitenkin voi tuntua tietyllä tavoin valinnanvapauden ja omaehtoisuuden rajoittamisena, koska he kokivat aktiivisuuden lisäämisen samalla tavoin, kun muunkin opintoihin liittyvän suorittamisen eli niin sanotusti pakollisena pahana. Tällöin, näin kokevat opiskelijat voivat kokea toiminnan pakonomaisena, mikä voi aiheuttaa kielteisempää suhtautumista.

Toisaalta tällaisissa tapauksissa kyseessä voi olla opiskelijat, jotka suhtautuvat koulupäivien toiminnallistamiseen ylipäättään kielteisemmin. Kuitenkin on mietittävä, miten tällaiset opiskelijat saataisiin kannustettua mukaan ilman, että he kokevat sen kielteisenä ja pakonomaisena asiana. He voivat pitää asiaa tärkeänä ja omata motivaatiota lisätä omaa fyysistä aktiivisuuttaan, mutta eivät koe vain toimintatapoja toimiviksi.

On myös muistettava, että harvoin kaikkia saadaan mukaan samalla tavoin mukaan toimintaan. Tavoitteena olisi, että se kattaisi koko oppilaitoksen ja sen toimintakulttuurin. Loppupeleissä on yksilöistä kiinni, millä tavoin he lähtevät toimintaan mukaan ja kuinka tärkeänä he sen kokevat. Olennaisinta olisi saada opettajat mukaan, koska vain sitä kautta on mahdollista saada opiskelijat innostumaan.

Haastattelut osoittivat, että hanke ei välttämättä näkynyt samalla lailla opiskelijoille kuin henkilökunnalle. Täytyy kuitenkin muistaa, että vastauksiin ja sitä kautta tulkintoihin vaikuttaa monet asiat. Tästä syystä on tärkeää tarkastella asioita eri näkökulmasta ja ottaa huomioon, että nuoret ajattelevat asioista eri tavoin. Heidän ajatusmaailmansa on myös erilainen kuin opettajilla. Tästä syystä osallistaminen on olennaista, jotta saadaan selville, miten opiskelijat hankkeeseen liittyviin toimenpiteisiin suhtautuvat ja mikä heidän mielestään toimisi parhaiten.

Osallistaminen on tärkeää myös siitä näkökulmasta, että opiskelijat kokisivat olevansa aktiivisia toimijoita, eikä kaikki tule suoraan ylhäältä alas opettajilta opiskelijoille.

8.2 Kokemukset, asenteet ja roolit

Toisen tutkimuskysymyksen kautta selvitetään Liikkuva opiskelu -hankkeessa mukana olleiden opettajien ja opiskelijoiden kokemuksia, asenteita ja rooleja. Kokonaisuudessaan hankkeeseen suhtauduttiin myönteisesti.

Hyödyllisyyden kokeminen vaikuttaa siihen, miten toimintaan osallistutaan. Jos jotakin asiaa ei koeta hyödylliseksi, niin sitä harvoin jatketaan omaehtoisesti pidemmän päälle. Haastatteluissa tuli esille, että yksilön itse huomattaessa esimerkiksi taukoliikunnan vaikutuksen omaan jaksamiseen tulee sitä todennäköisemmin myös toteutettua. Kuten liikunnan harrastamisessa ylipäätään, se ei välttämättä riitä, että liikunnan hyödyistä puhutaan vaan yksilön pitää itse kokea sen tuomat hyödyt (Kts. Korkiakangas ym. 2009; Vanttaja ym. 2017, 64, 106.)

Opiskelijat olivat huomanneet taukoliikunnan virkistävän. Suurin osa oli huomannut eroa vain omaan jaksamiseensa liittyen. Yksi opiskelija oli huomannut vaikutukset myös yleisesti luokkahenkeen ja taukoliikunnat olivat vähentäneet hänen mukaansa yleistä levottomuutta ja rauhoittaneet luokkahuonetyöskentelyä. Opettajat olivat huomanneet samanlaisia vaikutuksia opiskelijoissa ja suurin huomio oli juuri opiskelijoiden keskittymiskyvyn parantuminen ja piristyminen. Yksi opettaja toi esille, että oli huomannut eron myös omassa jaksamisessa taukoliikunnan jälkeen, mikä osoitti hänelle aktivoinnin tärkeyden ja sen todelliset vaikutukset.

Opettajien osallistuminen aktivointeihin mukaan on tärkeää sekä heidän oman jaksamisensa kannalta, mutta sitä kautta he myös huomaavat, mitä kesken päivän tapahtuva pieni toiminnallisuus tuo heidän päiväänsä. Haastateltavat toivat esille samanlaisia hyötyjä, mitä tullut esille aiemmissa Liikkuvaa koulua käsiteltävissä tutkimuksissa. Tutkimus osoittaa viitteitä myös siitä, että mitä myönteisemmin johonkin asiaan suhtaudutaan, kuten tässä

tapauksessa Liikkuva opiskelu hankkeeseen, niin sitä enemmän sen katsottiin tuovan myös hyötyjä.

Haastatteluiden perusteella hankkeesta ei ole ollut mitään haittaa. Tai ainakaan, että haittoja olisi enemmän kuin hyötyjä. Asenteet olivat pääosin myönteisiä. Haastateltujen opettajien mukaan yleinen ilmapiiri oli pääosin myönteinen. Toisaalta siihen vaikutti se, että hanke ei ollut vielä käynnistynyt kunnolla koko oppilaitoksen tasolla. Vaan mukana oli ryhmät, joiden opettajat suhtautuivat hankkeeseen pääosin myönteisesti.

Hanketta oli toteutettu pääosin opettajalähtöisesti. Osallisuuden kokemisessa oli kuitenkin eroja. Osa tutkimukseen osallistuneista olivat kokeneet toiminnan myös opiskelijalähtöiseksi ja osa pelkästään opettajalähtöiseksi. Tähän vaikuttaa vahvasti se, miten asiat koetaan ja mitä on kunkin mielestä osallistamista.

Osallistaminen koetaan eri tavalla. Aito osallistaminen eli se, että opiskelijat oikeasti ovat kokeneet saaneensa vaikuttaa merkitsee vasta oikeasti. Toisaalta nuorten osallistaminen ei välttämättä ole kovin yksinkertaista. Esimerkiksi oppilaitos oli teettänyt kyselyn opiskelijoille ja tällä tavalla pyrkinyt saamaan opiskelijoiden näkökulmaa. Kuitenkin vain yksi haastatelluista opiskelijoista nosti kyseisen kyselyn esille. Kysyessäni yhdeltä opiskelijalta oliko heiltä kysytty mielipidettä hankkeeseen liittyen. Opiskelijan mukaan oli, mutta hänen mielestään enemmän muodon vuoksi, että heidän ryhmänsä osallistuu pilottiin. Tällaisten hankkeiden suunnitteluun ja kaikkien toimijoiden osallistamiseen tulee kiinnittää erityistä huomiota.

Sosiaalinen kontrolli näyttäytyy tutkimuksessa eri tavoin. Tutkimus osoittaa, että sosiaalinen kontrolli koetaan eri tavoin ja se ei ole välttämättä aina kielteinen asia. Kuten tuli edellä esille yksi opiskelija tuo haastatteluissa esille kokeneensa hanketoiminnan pakonomaisena ja motivoinnin sijaan heidät oli pakotettu tekemään hankkeeseen liittyviä toimintoja. Tällöin hän on kokenut vahvempaa sosiaalista kontrollia, kuin he jotka kokivat opettajan toiminnan kannustavana ja olivat kokeneet myös itse saaneensa vaikuttaa. Sosiaalista kontrollia kuitenkin tarvitaan ja kaivataan. Opiskelijat kaipasivat toisaalta valinnanvapautta ja erilaisia mahdollisuuksia. Toisaalta kaivattiin opettajan esimerkkiä ja, että opettaja kertoo mitä tehdään

ja toiminta tapahtuu opettajan johdolla. Toimintaa toteuttaessa on tärkeää muistaa, että sen oltava pakottavan sijaan kannustavaa. Vaikka tarkoituksena onkin saada koko oppilaitokseen fyysiseen aktiivisuuteen kannustava toimintakulttuuri, niin silti jokaisella on valinnanvapaus siinä, lisääkö omaa fyysistä aktiivisuuttaan koulupäivän aikana vai eikö. Tärkeintä on, että jokaisella on siihen mahdollisuus, niin halutessaan.

Tutkimus osoittaa sosiaalisen paineen merkityksen tämänkaltaisen hankkeen toteuttamisessa. Nuorille vertaisryhmät merkitsevät paljon ja niiden kautta peilataan myös omaa käyttäytymistä ja mietitään sitä, miltä näyttää muiden silmissä. Tämä omalta osaltaan vaikuttaa siihen, miten nuoret lähtevät mukaan oppituntien tai välituntien toiminnallistamiseen. Esimerkiksi aulaan sijaitseva pelipöytä voi vaikuttaa kaikkien helposti saavutettavalta, mutta keskeinen sijainti voikin olla jollekin nuorelle enemmän este kuin kannuste, koska ei kehdeta mennä siihen kaikkien eteen. On syytä miettiä, onko esimerkiksi mahdollista sijoittaa jokin aktiviteetti jollekin osastolle tai oman luokan läheisyyteen, jolloin siihen voi olla helpompi mennä. Sijoittamalla ympäri oppilaitosta erilaisia fyysiseen aktiivisuuteen kannustavia elementtejä voidaan saavuttaa mahdollisimman moni opiskelija.

Opiskelijoiden aktiivisuuden lisäämisen onnistumisessa olennaisessa asemassa on se, miten toiminta toteutetaan ja otetaan opiskelijoiden kokemukset huomioon. Tärkeää on onnistua luomaan opiskelijoille tunne, että heidän mielipiteillään on vaikutusta, mutta toisaalta ei pidä antaa liikaa painetta opiskelijoille hankkeen toteuttamisen suhteen.

Ylipäätään opiskelijoiden näkemyksiin liikkuva opiskelu -hankkeen toteuttamisesta vaikuttaa se, että heillä ei ole aikaisempaa kokemusta hankkeen kaltaisesta toiminnasta, joten heillä ei ole mitään vertailukohtaa sille, millaista toiminnan kuuluisi olla tai mihin on tarkoitus pyrkiä. Tämän takia olennaista on tutkia myös pidemmän ajan vaikutuksia, jolloin opiskelijoilla on enemmän kokemusta hankkeesta ja he ovat saaneet kokonaiskuvan mistä siinä on kyse.

8.3 Tulevaisuus

Haastatellut opiskelijat eivät uskoneet kokemansa perusteella, että hanke jatkuisi tai toimintakulttuuri muuttuisi pysyvästi fyysistä aktiivisuutta tukevaksi. Osa oli toiveikkaampia, mutta kokivat, että se vaatii pitkäjänteisyyttä ja jatkuvuutta. Hanketta oli kulunut puoli vuotta, joten ei voi olettaakaan, että toimintakulttuuri muuttuisi automaattisesti, kun hanke alkaa tai, että siihen riittäisi vain välituntiliikuntakurssi. Pitää olla kärsivällisiä eikä myöskään vetää liian pitkälle meneviä johtopäätöksiä haastateltavien näkemyksistä hankkeen jatkuvuudesta, kun hanketoiminta on vasta alussa, vaan enemmänkin niitä on pidettävä suuntaa antavina.

Opiskelijat kokevat tällä hetkellä näin, mutta mitä on tehtävä, jotta näkemykset toiminnan jatkuvuudesta ovat erilaisia hankekauden loppupuolella. Olennaisinta on saada toiminta sellaiseksi, että sitä ei koettaisi hankkeeksi, jolla on alku ja loppu. Vaan toimintatapoina, jotka aloitettiin hankkeen kautta, mutta jotka jatkuvat hankekauden loppumisesta huolimatta.

Toiminnan pitää olla systemaattista, jotta siitä tulee automaatio sekä opiskelijoille että opettajille. Se voi lähteä liikkeelle pienistä jutuista, jotka otetaan pysyvästi toimintatavoiksi. Esimerkiksi joka päivä on jokin aktivointi joko osana oppituntia ja tehtävien tekoa tai opiskelutunnin keskelle sijoitetaan jokin taukoaktivointi. Kyse on toimintatapojen muuttamisesta. Tärkeää on kokea, että se ei vaadi mitään erikoisjärjestelyjä ja se on yhtä helposti järjestettävissä kuin mikä tahansa tunnilla tapahtuva toiminta. Sen ei ole tarkoitus olla mikään ylimääräinen asia tai lisä vaan luonnollisesti opiskeluun kuuluva asia. On tärkeää ottaa huomioon, että pieniltäkin tuntuvilla asioilla on merkitystä. Mieluummin pieniä juttuja tasaisesti siellä täällä kuin isoja silloin tällöin. Haastatteluista oli havaittavissa, että aktivointi voidaan nähdä vielä oppitunneista erillisenä asiana. Tämä on luonnollista, koska toiminnasta ei ollut mahdollista tulla lyhyessä ajassa vielä automaattista osaa opiskeluarkea. Tuodessa aktiivista toimintakulttuuria oppilaitokseen on olennaista kiinnittää huomiota siihen, miten oppituntien toiminnallistaminen ja ylipäättään hanketoiminnan tarkoitukset esitetään opettajille, koska se vaikuttaa myös siihen, miten opiskelijat sen ottavat.

8.4 Tutkimuksen luotettavuuden arviointi ja jatkotutkimusehdotuksia

Tutkimus tarjoaa tietoa hankkeessa mukana olevien kokemuksista, odotuksista ja asenteista hankkeen ollessa vielä kesken, joten tutkimuksessa tehtävistä tulkinnoista on tehtävä johtopäätöksiä tämä asia huomioiden. Jokaisen tutkimuksen luotettavuutta on syytä arvioida ja se kuuluu osaksi hyvää tutkimuskäytäntöä (Aaltio & Puusa 2011). Laadullisia tutkimuksia arvioidaan erilaisista lähtökohdista verrattuna määrällisiin tutkimuksiin. Laadullisissa tutkimuksissa luotettavuuden määrää tutkija itse tutkimusprosessin kuvauksen, aineiston analyysin ja perusteluiden tarkastelun kautta (Puusa & Kuittinen 2011). Määrällisissä tutkimuksissa luotettavuus pohjautuu objektiivisen ja määrällisen mittarin arvioihin. Laadullinen tutkimus pyrkii ymmärtämään tutkimuskohdetta ja aineisto pohjautuu erilaisten ihmisten kokemuksiin samasta asiasta. Tutkija pyrkii perustelemaan tekemiään tulkintojaan. Tulkinnat eivät ole lopullisia ja lukija voi tehdä omat tulkintansa ja asettaa tutkijan tekemät tulkinnat kritiikin kohteeksi. (Aaltio & Puusa 2011.)

Laadullisessa tutkimuksessa ei pyritä yleistettävän tiedon aikaansaamiseen. Tämänkään tutkimuksen tarkoituksena ei ole tuottaa yleistettävää tietoa, vaan tuoda esille tutkittavien kokemuksia ja tarkastella tutkimuskohdetta niiden näkökulmasta. Juuri ihmisten kokemusten eli ainutkertaisten tapahtumien tutkimisen vuoksi laadullisen tutkimuksen tutkimustulosten voidaan katsoa pätevän vain tutkittuun tapaukseen (Puusa & Kuittinen 2011). Tässä tutkimuksessa kuvataan neljän opiskelijan ja neljän henkilökunnan jäsenen kokemuksia. Tämä joukko on hyvin pieni osa koko oppilaitoksen opiskelija- ja henkilökuntamääristä. Isompi aineisto olisi voinut tuottaa luotettavimpia johtopäätöksiä, mutta en katsonut sen olevan tämän tutkimuksen päätarkoitus. Tarkoituksena on tuoda enemmänkin esille opiskelijoiden ja henkilökunnan kokemuksia Liikkuva opiskelu -hankkeesta.

Tämän tutkimuksen aineistonkeruumenetelmänä toimi puolistrukturoitu teemahaastattelu. Haastettua aineisto tuo omat rajoituksensa, kun etenkin teemahaastattelun aineisto on tutkijan tuottamaa omasta näkökulmastaan käsin. Haastattelutilanteissa ihmiset puhuvat tilanteista eri tavoin, mikä voi johtaa myös erilaisiin tulkintoihin. (Aaltio & Puusa 2011.) Tutkimushaastattelu ei ole myöskään normaali kaksivuoroinen keskustelutilanne, vaan tutkijan

ohjailema (Hirsijärvi & Hurme 1995, 41). Nämä seikat otettava huomioon myös tämän tutkimuksen tuloksia tulkitessa.

Haastattelutilanteisiin voi liittyä myös erilaisia tekijöitä, jotka vaikuttavat haastatteluiden luotettavuuteen. Tässä tutkimuksessa haastateltavat eivät olleet valmistautuneet haastatteluun mitenkään. He tiesivät etukäteen vain aiheen, josta tulen heitä haastattelemaan. Tästä syystä voi olla, että haastateltaville ei välttämättä tullut haastattelutilanteessa mieleen kaikki mitä on hankkeen osalta oppilaitoksessa tapahtunut tai tehty. Tutkimuksessa tulee kuitenkin tarkoituksenmukaisesti esille ne päälimmät kokemukset mitkä haastateltaville on hankkeesta jäänyt siihen mennessä mieleen. Haastattelutilanteeseen voi vaikuttaa sekä haastattelijasta että haastateltavista johtuvat tekijät. Haastattelutilanteeseen voi vaikuttaa esimerkiksi haastattelijan kokemattomuus tai virheelliset kysymystekniikat, jotka voivat vaikuttaa siihen, miten haastateltavat ovat ymmärtäneet kysymykset. Haastateltava taas voi puhua sellaista mikä ei vastaa haastattelukysymyksiin ja antaa näin tutkimuksen kannalta väärää tietoa. (Hirsijärvi & Hurme 1995, 125-127.) Arvioidessani toimintaani tutkimuksen tekemisen jälkeen voin myöntää, että joidenkin kysymysten tarkempi muotoilu olisi voinut tuottaa monipuolisempaa tietoa ja myös helpottaa haastateltavien vastausten keskinäistä vertailua.

Tämä tutkimus on suoritettu, kun Liikkuva opiskelu hanketoiminta toisella asteella on ollut vasta käynnistymässä, joten tarvetta myöhemmälle tutkimukselle on, jotta saadaan lisätietoa toimineista käytännöistä ja vaikutuksista. Tutkimus on perusteltua, koska toiminta on uutta toisella asteella eikä sen vaikutuksia ole tiedossa samoin kuin peruskoulussa toteutettavasta toiminnasta. Tutkimuksen avulla tiedetään, miten toiminta vaikuttaa, onko sillä tavoitteenmukaisia vaikutuksia ja mitkä toimintatavat toimivat parhaiten. Olennaista on löytää ne toimenpiteet ja toimintatavat, joilla toiminta saataisiin juurrutettua toiselle asteelle pysyvästi peruskoulun tavoin hankekauden päätyttyä. Tutkimustieto on hanketoiminnassa mukana olevien lisäksi arvokasta myös päätöksentekijöille.

Tässä tutkimuksessa haastateltavat opiskelijat olivat kaikki liikuntamyönteisiä ja harrastivat liikuntaa vaihtelevasti omalla ajallaan. Tämä vaikuttaa myös omalta osaltaan siihen kuinka

tärkeänä koulupäivien aktiivointia pidetään ja miten siihen suhtaudutaan. Hankkeen yhtenä tarkoituksena ja tavoitteena on saada erityisesti vähän liikkuvat lisäämään omaa fyysistä aktiivisuuttaan, joten olennaista olisi tutkia aihetta heidän näkökulmastaan. Tämän kautta saataisiin arvokasta tietoa siitä, miten hankkeella onnistuttaisiin tavoittamaan juuri heidät, jotka eivät harrasta vapaa-ajallaan liikuntaa eivätkä pidä sitä itselleen tärkeänä asiana.

Tutkimuksissa on syytä erotella myös lukio ja ammattilaitos, koska ne ovat luonteeltaan melko erilaisia ja se voi vaatia erilaisia toimintatapoja. Olisi tärkeää pyrkiä selvittämään, miten ammattilaitosten mainetta passiivisuuteen kannustavina oppilaitoksina on mahdollista muuttaa. Tarkoituksenmukaista olisi lisäksi tutkia, miten toimintakulttuurin muutos fyysistä aktiivisuutta kannustavaksi etenee sekä millaisia vaiheita ja tekijöitä siihen kuuluu.

Vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden lisäksi on tärkeää tutkia koulupäivän aikana tapahtuvaa fyysistä aktiivisuutta. Toisaalta on syytä tutkia, miten istumista voidaan vähentää ja toisaalta, miten sen vähentäminen vaikuttaa. Vähäistä liikuntaa koskevissa tutkimuksissa yleisesti käytetyt määrälliset tutkimukset tuovat esille liikunnan määrän ja laadun, mutta tällöin yksilöiden kokemukset jäävät kokonaan tarkastelun ulkopuolelle. Tällöin sekä myös yleisesti liikunnan harrastamista että fyysisen aktiivisuuden lisäämistä olisi perusteltua tutkia myös laadullisen tutkimuksen keinoin, jotta lisätään ymmärrystä liikunnan kulttuurisista, sosiaalisista ja yksilöllisistä merkityksistä ja päästään lähemmäs yksilöiden kokemusmaailmaa (Vanttaja ym. 2017, 106, 146, 148).

LÄHTEET

- Aaltio, I. & Puusa, A. 2011. Laadullisen tutkimuksen luotettavuus. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.) Menetelmäviidakon raivaajat: perusteita laadullisen tutkimuslähestymistavan valintaan. Helsinki: Johtamistaidon opisto, 153–166
- Aira, A., Turpeinen, S. & Laine K. 2015. Liikkuva koulu -kokeilukunnat 2012–15. Vakiintuuko toimintakulttuuri? Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 307. Viitattu 13.2.2018. ISBN 978-951-790-393-6. <https://www.likes.fi/filebank/1932-Liikkuvakoulu-kokeilukunnat.pdf>
- Aira, A. & Laine K. Liikkuvat koulut kunnassa swot-analyysi Liikkuva koulu -toiminnan vauhdittajista ja sudenkuopista. 2016. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 311. https://www.likes.fi/filebank/1984-Liikkuvat-koulut-kunnassa_SWOT.pdf
- Aittasalo, M. Lisää liikuntaa vai vähemmän istumista koulupäivään?. UKK -instituutti. Viitattu 8.5.2018. <http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-edistaminen/koululaiset-liikkeelle>
- Amis barometri (sakki ry) Viitattu 5.1.2018. <http://www.amisbarometri.fi/aineisto/>
- Fogelholm, M., Paronen O. & Miettinen M. 2007. Liikunta – hyvinvointi-poliittinen mahdollisuus. Suomalaisen terveysliikunnan tila ja kehittyminen 2006. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2007:1. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Physical activity and health of youth.
- Hasanen, E. 2013. Me ei välttämättä edes saatais olla siellä. Teoksessa Rannikko A. & Harinen P. (toim.) Tässä seison enkä muuta voi? Nuorisotutkijoiden ajatuksia nuorten liikunnasta ja sen kipupisteistä. Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura Verkkojulkaisuja 65, 39-42. Viitattu 22.2.2018. ISBN 978-952-5994-38-4. www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/liikuntapamfletti2013.pdf

- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 1980. Teemahaastattelu. Helsinki: Gaudeamus.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 1995. Teemahaastattelu. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S. & Hurme H. 2017. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Gaudeamus: Helsinki.
- Hirsjärvi, S., Remes, P., & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15 painos. Helsinki: Tammi.
- Hirvensalo, M., Liukkonen J., Jaakkola T. & Sääkslahti A. 2014. Koettu liikunnallinen pätevyys ja koetut esteet. Teoksessa Kokko S. & Hämylä R. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2, 39-46. Viitattu 15.2.2018. ISBN 978-952-263-345-3. http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/347/VLN_liituraportti_150317.pdf
- Huotari, M-L., Hirvonen N., Enwald H. & Niemelä R. 2015. Terveystiedon lukutaidolla liikunnallisempaan arkeen ja hyvinvointiin. Teoksessa Itkonen H. & Kauravaara K. (toim.) Liikunta kansalaisten elämänselityksessä. Tulkintoja liikkumisesta ja liikunnanedistämisestä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 296, Jyväskylä, LIKES, 66-70.
- Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveystiedon edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011: 15. Viitattu 20.11.2018 <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75444/OKM15.pdf?sequ>
- Hänninen, S., Kaukua J. & Sarlio-Lähteenkorva S. Vaikeasti lihavat selittävät lihavuuttaan eniten elintavoilla. Duodecim 2006:122:1625–30.
- Itkonen, H. 1996. Kenttien kutsu. Tutkimus liikuntakulttuurin muutoksesta. Gaudeamus: Helsinki.

Itkonen, H. & Kauravaara K. (toim.). 2015. Liikunta kansalaisten elämänculussa. Tulkintoja liikkumisesta ja liikunnanedistämistä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 296.

Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES. Viitattu 20.1.2018.

https://www.likes.fi/filebank/1620-Liik_kans_elamank_verkkoversio.pdf

Itkonen, H. & Pirttilä, I. 1992. Sosiologian palapeli. Gummerus: Jyväskylä.

Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010. Viitattu 12.12.2017.

http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTEvMjkwMTNfNDRfMzJfMjgwX0xpaWt1bnRhdHV0a2ltdXNfbnVvcnV0XzIwMDIlfMjAxMC5wZGYiXV0/Liikuntatutkimus_nuoret_2009_2010.pdf

Kantomaa, M., Syväoja H. & Tammelin T. 2013. Liikunta – hyödyntämätön voimavara oppimisessa ja opettamisessa? Liikunta & tiede 50 • 4/2013 13. Viitattu 20.12.2017.

http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt413_12-17_lowres.pdf

Kauravaara, K. 2013. Vähäinen liikunta nuoren miehen mielekkäänä valintana. Teoksessa Rannikko A. & Harinen P. (toim.) Tässä seison enkä muuta voi? Nuorisotutkijoiden ajatuksia nuorten liikunnasta ja sen kipupisteistä. Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura Verkkojulkaisuja 65, 20-23. Viitattu 22.2.2018. ISBN 978-952-5994-38-4. www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/liikuntapamfletti2013.pdf

Kokko, S., Hämylä, R., Villberg J., Aira T., Tynjälä, J., Tammelin T., Vasankari T. & Kannas L. 2014. Liikunta-aktiivisuus ja ruutu-aika. Teoksessa Kokko S. & Hämylä R. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2, 13-20. Viitattu 15.2.2018. ISBN 978-952-263-345-3. http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/347/VLN_liituraportti_150317.pdf

Kokko, S. & Hämylä R. 2014. Teoksessa Kokko S. & Hämylä R. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2, 91-97. Viitattu 15.2.2018. ISBN 978-952-263-345-3. http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/347/VLN_liituraportti_150317.pdf

- Kokko, S., Mehtälä, A., Villberg, J., Ng K. & Hämylä, R. 2016. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, istuminen ja ruutuaika sekä liikkumisen seurantalaitteet ja –sovellukset. Teoksessa Kokko, S. & Mehtälä, A. (toim.) 2016. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 10-15. ISBN 978-952-263-441-2. http://liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU_2016.pdf
- Konsti, M. 2015. Arjen aktiivisuudesta hyvinvointia. Teoksessa Itkonen H. & Kauravaara K. (toim.) Liikunta kansalaisten elämäkulussa. Tulkintoja liikkumisesta ja liikunnanedistämisestä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 296, Jyväskylä, LIKES, 54-59.
- Korkiakangas, E., Taanila, A., Jokelainen, J., & Keinänen-Kiukaanniemi, S. (1). Liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät eri-ikäisten naisvoimistelijoiden kuvaamina. Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti, 46(2). Viitattu 29.3.2018. <https://journal.fi/sla/article/view/2407>
- Koski, P. 2004. Liikuntasuhde – Liikunnan kohtaaminen kulttuurisesti rakentuvana sosiaalisena maailmana. Teoksessa Kalervo Ilmanen (toim.) Pelit ja kentät – kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, Liikunnan sosiaalitieteiden laitos, 189–208.
- Koski, P. 2014. Liikunnan merkitykset. Teoksessa Kokko S. & Hämylä R. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2, 27-32. Viitattu 15.2.2018. ISBN 978-952-263-345-3. http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/347/VLN_liituraportti_150317.pdf
- Koski, P. 2014. Kilpaurheilun seuraaminen. Teoksessa Kokko S. & Hämylä R. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2, 33-38. Viitattu 15.2.2018. ISBN 978-952-263-345-3. http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/347/VLN_liituraportti_150317.pdf
- Kämppi, K., Laine K. & Tammelin T. 2015. Liikkuminen ja viihtyminen kouluissa. Liikkuvien koulujen henkilökunnan kokemuksia. Liikkuminen ja viihtyminen

koulussa. Liikkuvien koulujen henkilökunnan kokemuksia. Tulostiivistelmä. LIKES-tutkimuskeskus. Viitattu 10.2.2018.

https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/liikkuvakoulu_henkilokuntatutkimus_tiivistelma_0.pdf

Laine, A. 2015. Koulut liikuttajina. Teoksessa Itkonen Hannu & Laine Antti (toim.) Liikunta yhteiskunnallisena ilmiönä. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, Liikuntakasvatuksen laitos, 133-152.

Liikkuva koulu. Viitattu 23.3.2018. www.liikkuvakoulu.fi

Lyyra, N., Heikinaro-Johansson P. & Palomäki S. 2014. Koululiikunnan tavoitteet ja opettajan ammattitaito. Teoksessa Kokko S. & Hämylä R. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2, 50-53. Viitattu 15.2.2018. ISBN 978-952-263-345-3. http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/347/VLN_liituraportti_150317.pdf

Mattila, M. 2018. Joka viides lukiolainen liikkuu liian vähän – nyt liikuntaa tuodaan osaksi oppitunteja. Yle uutiset 3.4.2018. Viitattu 8.5.2018. <https://yle.fi/uutiset/3-10128929>

Myllyniemi, S. (toim.) 2015. Arjen jäljillä. Nuorisobarometri 2015. Opetus- ja kulttuuriministeriö, Nuorisoasiain neuvottelukunta & Nuorisotutkimusverkosto. Viitattu 20.1.2018. ISBN 978-952-5994-98-8. https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2016/01/Nuorisobarometri_2015_ISSUU.pdf

Ojala, A-L. 2013. Keilaamassa yksin – yhä? Kaverit ja media suomalaisen nuorisourheilun resursseina. Teoksessa Rannikko A. & Harinen P. (toim.) Tässä seison enkä muuta voi? Nuorisotutkijoiden ajatuksia nuorten liikunnasta ja sen kipupisteistä. Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura Verkkojulkaisuja 65, 52-54. Viitattu 22.2.2018. ISBN 978-952-5994-38-4. www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/liikuntapamfletti2013.pdf

OKM – Opetus- ja kulttuuriministeriö. www.minedu.fi Viitattu 20.2.2018.

- Opetusministeriö & Nuori Suomi 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille 2008. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijatyöryhmä. Viitattu 15.11.2017. http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf
- Paju, E & Berg, P. 2013. Liikkumatilaa lapsille ja nuorille. Teoksessa Rannikko A. & Harinen P. (toim.) Tässä seison enkä muuta voi? Nuorisotutkijoiden ajatuksia nuorten liikunnasta ja sen kipupisteistä. Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura Verkkojulkaisuja 65, 65-67. Viitattu 22.2.2018. ISBN 978-952-5994-38-4. www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/liikuntapamfletti2013.pdf
- Palomäki, S., Huotari, P. & Kokko, S. 2014. Vanhemmat ja kaverit liikuntaharrastuksen tukena. Teoksessa Kokko S. & Hämylä R. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2, 65-72. Viitattu 15.2.2018. ISBN 978-952-263-345-3. http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/347/VLN_liituraportti_150317.pdf
- Parkkari, J., Räisänen A., Pasanen, K. & Rimpelä A. 2014. Liikuntavammat koulussa, vapaa-ajalla ja urheiluseuroissa. Teoksessa Kokko S. & Hämylä R. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2, 83-90. Viitattu 15.2.2018. ISBN 978-952-263-345-3. http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/347/VLN_liituraportti_150317.pdf
- Puusa, A. & Kuittinen, M. 2011. Laadullisen tutkimuksen luotettavuus- ja arviointikysymyksistä. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.) Menetelmäviidakon raivaajat: perusteita laadullisen tutkimuslähestymistavan valintaan. Helsinki: Johtamistaidon opisto, 167–180.
- Pyykkönen, T. 2011. Yritys hyvä – tulos tuntematon. Teoksessa Rovio E. & Pyykkönen T. Vähän liikkuvat juoksuttavat päättäjiä ja tutkijoita. Impulssi nro 26. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura, 13–19.

- Rajala, K., Turpeinen, S. & Laine, K. 2013. Notkeampi koulu – aktiivisempi koulupäivä? Teoksessa Rannikko A. & Harinen P. (toim.) Tässä seison enkä muuta voi? Nuorisotutkijoiden ajatuksia nuorten liikunnasta ja sen kipupisteistä. Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura Verkkojulkaisuja 65, 24-28. Viitattu 22.2.2018. ISBN 978-952-5994-38-4.
www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/liikuntapamfletti2013.pdf
- Rajala, K., Haapala, H., Kantomaa, M & Tammelin, T. 2010. Liikunnan edistäminen lapsilla ja nuorilla – liikuntaan vaikuttavat tekijät ja liikuntainterventioiden vaikutukset. Tutkimus- ja kirjallisuuskatsaus. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus & Nuori Suomi ry. Viitattu 10.1.2018. <http://tulessa.fi/wp-content/uploads/2015/11/Liikunnan-edist%C3%A4minen-lapsilla-ja-nuorilla%E2%80%93liikuntaan-vaikuttavat-tekij%C3%A4t-ja-liikuntainterventioiden-vaikutukset.pdf>
- Rajala, K., Kämppi K., Inkinen, V. & Laine K., 2017. Liikkuvien koulujen näkökulmia osallisuuteen. LIKES-tutkimuskeskus 2017. Viitattu 1.3.2018.
https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/lk-tutkimustiivistelmä-web_0.pdf
- Rajala, K., Itkonen, H. & Laine, K. 2015. Nuoren kouluyhteisöasema. Miten nuoren kokema kouluyhteisöasema on yhteydessä liikkumiseen? Yläkouluikäisten tyttöjen subjektiivinen sosiaalinen asema ja koulun tilojen merkityksellisyys liikkumisympäristönä. Kasvatus 46 (5), 448–459.
https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/liikkuvakoulu_nuoren_kouluyhteisoasema_tii_vistelma.pdf
- Rannikko, A. & Harinen, P. 2013. Käännös uuteen liikuntakulttuuriin päin! Teoksessa Rannikko A. & Harinen P. (toim.) Tässä seison enkä muuta voi? Nuorisotutkijoiden ajatuksia nuorten liikunnasta ja sen kipupisteistä. Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura Verkkojulkaisuja 65, 5-8. Viitattu 22.2.2018. ISBN 978-952-5994-38-4. www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/liikuntapamfletti2013.pdf
- Rantala, M. 2014. Liikunnan asemointi ja argumentointi suomalaisessa liikuntapolitiikassa vuosina 1909-2013. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES. Liikunnan

ja kansanterveyden julkaisuja 287. Viitattu 15.12.2018.

https://www.likes.fi/filebank/987-Sata_vuotta_toistoa_Rantala_2014_netti.pdf

Ryan, R M, Deci E L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *Am Psychol* 2000;55(1):68–78.

Salasuo, M. 2013. Valoa ei voi kantaa säkillä Teoksessa Harinen P. & Rannikko A. (toim.) Tässä seison enkä muuta voi? Nuorisotutkijoiden ajatuksia nuorten liikunnasta ja sen kipupisteistä 2013. Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura Verkkojulkaisuja 65, 16-20. Viitattu 22.2.2018. ISBN 978-952-5994-38-4.
www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/liikuntapamfletti2013.pdf

Suomi, K., Hämylä R. & Kokko S. 2014. Liikuntapaikat ja -tilaisuudet. Teoksessa Kokko S. & Hämylä R. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2, 21-26. Viitattu 15.2.2018. ISBN 978-952-263-345-3.
http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/347/VLN_liituraportti_150317.pdf

Syväoja, H., Kantomaa M., Laine K., Jaakkola T., Pyhäntö K. & Tammelin T. 2012. Liikunta ja oppiminen Tilannekatsaus – lokakuu 2012. Opetushallitus. Muistiot 2012:5.
http://www.oph.fi/download/144729_Liikunta_ja_oppiminen_2.pdf

Takalo, S. 2016. Mikä nuorta liikuttaa? Tutkimus liikuntatottumusten rakentumisesta lapsesta nuoreksi aikuiseksi: Liikuntapedagogiikan väitöskirja Jyväskylän yliopisto Liikuntatieteellinen tiedekunta Liikuntakasvatuksen laitos. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 315. LIKES-tutkimuskeskus Jyväskylä.
<https://www.likes.fi/filebank/2564-Takalo2016.pdf>

Tartia-Jalonen, A. 2015. Liikuttavat palvelupolut. Teoksessa Itkonen H. & Kauravaara K. (toim.) Liikunta kansalaisten elämänkulussa. Tulkintoja liikkumisesta ja liikunnanedistämisestä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 296, Jyväskylä, LIKES, 45-48.

- Tammelin, T., Kulmala, J., Hakonen, H. & Kallio, J. 2015. Koulu liikuttaa ja istuttaa. Liikkuva koulu -tutkimuksen tuloksia 2010–2015 LIKES-tutkimuskeskus 2015. https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/liikkuvakoulu_koulu_liikuttaa_ja_istuttaa_4s_0.pdf
- Tammelin T., Kallio J., Rajala K., Hakonen H. & Laine K. 2016. Muutoksia liikkuvissa kouluissa 2013-2015. Oppilaat liikkujina ja koulun aktiviteettien suunnittelijoina. LIKES-tutkimuskeskus. Viitattu 10.1.2018. https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/liikkuvakoulu_muutokset_liikkuvissa_kouluissa_tiivistelma.pdf
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). 2018. Kouluterveyskysely 2017 THL. Viitattu 5.1.2018. <https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tutkimustuloksia/terveys-ja-toimintakyky>
- Tieteen termipankki 2018: Oikeustiede: sosiaalinen kontrolli. http://www.tieteentermipankki.fi/wiki/Oikeustiede:sosiaalinen_kontrolli. Viitattu 18.4.2018.
- Turpeinen, S., Kallio J., Haapala, H., Rajala, K., Lehtomäki, M. & Tammelin, T. 2014. Välitunti- ja koulumatkaliikunta. Teoksessa Kokko S. & Hämylä R. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2, 57-64. Viitattu 15.2.2018. ISBN 978-952-263-345-3. http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/347/VLN_liituraportti_150317.pdf
- Vanttaja, M., Tähtinen, J., Koski, P., Zacheus, T. & Nevalainen, A. 2015. Nuorten terveystietoisuus ja liikunta-aktiivisuus. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 2015: 52 130–143.
- Vanttaja, M., Tähtinen J., Zacheus T. & Koski, P. 2017. Liikkumattomuuden jäljillä - Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikunta-aktiivisuuden muutoksista; Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura Verkkojulkaisuja 115. Viitattu 10.12.2018. ISBN 978-952-7175-36-1. http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/liikkumattomuuden_jaljilla_verkko.pdf

- Vehmas, H. 2015. Liikunnan ja urheilun harrastaminen. Teoksessa Itkonen H. & Laine A. (toim.) Liikunta yhteiskunnallisena ilmiönä. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, Liikuntakasvatuksen laitos, 185-200.
- Virtala, H. & Åbacka, K. 2016. Peruskoulujen ulkoliikuntaolosuhteiden nykytilan kartoitus. Valtakunnallinen selvitys 2016. Lapin ammattikorkeakoulu. Sosiaaliterveys- ja liikunta-ala. Opinnäytetyö (ylempi AMK). Viitattu 7.5.2018.
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/119473/Opinnaytetyo_Virtala%20%20Abacka.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Zacheus, T. 2008. Luonnonmukaisesta arkiliikunnasta liikunnan eriytymiseen. Suomalaiset liikuntasukupolvet ja liikuntakulttuurin muutos. Turun Yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta, Kasvatustieteiden laitos 268.

LIITTEET

Liite 1.

Teemahaastattelurunko opiskelijoille

Taustatietoja haastateltavasta:

- Minkä ikäinen olet? Monesko vuosi opiskelussa? Mitä alaa opiskelet?
- Kuinka paljon/ kuinka usein harrastat liikuntaa?
- Mikä on oma suhtautumisesi liikuntaan?
 - o Kuinka tärkeä asia se on sinulle?
- Mikä on Liikkuva opiskelu -hanke?
 - o Kerro omin sanoin

1. Teema: Oppilaitoksessa toteutettavan Liikkuva Opiskelu -hankkeen kuvaus

- Miten hanke näkyy täällä teidän oppilaitoksessa?
 - o Sinun koulustusalallasi? Oletko kuullut eroja muiden koulutusalojen toimintaan?
- Onko toimintaympäristöä muokattu jollain tavalla liikunnallisemmaksi?
- Onko se innostanut sinua liikkumaan enemmän koulupäivän aikana, miten?
- Onko oppilaitoksessanne järjestetty jotain uudenlaista liikunnallista toimintaa?
- Mikä on ollut mielestäsi hyvää/huonoa hankkeeseen liittyen?
 - o Onko se vienyt jotain opetuksesta pois?
 - o Tuonut jotain lisää opetukseen?
- Onko arjessasi muuttunut jotain tämän hankkeen seurauksena? Miten?

- Onko fyysinen aktiivisuus lisääntynyt koulupäivän aikana tai vapaa-ajalla? Miten?
- Onko hanke vähentänyt/ lisännyt tai ei vaikuttanut mitenkään omaan liikunnan harrastamiseen?

2. Teema: Kannustaminen ja motivaatio

- Miten teitä on motivoitu lisäämään fyysistä aktiivisuutta?
- Miten motivointi on onnistunut teidän mielestänne?
- Mikä motivoisi sinua parhaiten liikkumaan?
- Mikä on sinun motivaatiosi pyrkiä lisäämään omaa fyysistä aktiivisuutta koulupäivien aikana?
- Mikä on ollut oppilaiden rooli?
- Miten teille on annettu vaikutusvaltaa hankkeeseen liittyen?
- Onko ollut mielestänne opettaja vai oppilaslähtöistä?
- Liittyykö hankkeeseen teidän mielestänne jotain esteitä?
- Koetko, että tämä on tavoittanut/ tulee tavoittamaan kaikki oppilaat?
 - o Vai ovatko jotkut paremmassa asemassa kuin toiset?
 - o Esimerkiksi saavatko kaikki käyttää välineitä yhtä paljon?
- Ketkä määrittelevät sen mitä tehdään? Sulkeeko toiminta jotain ulkopuolelle?
- Kuinka tärkeä tällainen liikunnallistamishanke mielestäsi on?
- Koetko, että tällaiselle on tarvetta?
- Mikä on yleinen ilmapiiri hankkeeseen liittyen?
 - o Miten koet, että se on otettu oppilaiden keskuudessa vastaan?

3. Teema: Miten nähdään toiminnan jatkuvuus hankkeen loppumisen jälkeen?

- Miten näet toiminnan hankkeen loppumisen jälkeen?
 - o Uskotko että toimintakulttuurin muutos on pysyvää?
- Miten sinun mielestäsi tällainen fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen pyrkivä hanke pitäisi toteuttaa?

- Pitäisikö tehdä jotain toisella tavalla?
- Mitä muuta haluaisit tuoda esille?

Kiitokset!

LIITE 2.

Teemahaastattelurunko henkilökunnalle

Taustatietoja haastateltavasta:

- Mikä on tehtävänimikkeesi ja työnkuvasi? Kauanko olet työskennellyt tässä oppilaitoksessa?
- Kuinka usein itse harrastat liikuntaa?
- Mikä on oma suhtautumisesi liikuntaan?
 - o Kuinka tärkeä se on sinulle?
- Mikä on Liikkuva opiskelu -hanke?
 - o Kerro omin sanoin

1. Teema: Oppilaitoksessa toteutettavan Liikkuva Opiskelu -hankkeen kuvaus

- Miten hanke näkyy täällä teidän oppilaitoksessa?
 - o Sinun koulustusalallasi? Oletko kuullut eroja muiden koulutusalojen toimintaan?
- Miten hanke on vaikuttanut työhösi? Tuntien suunnitteluun?
 - o Onko tuonut lisä työtä?
- Onko toimintaympäristöä muokattu jollain tavalla liikunnallisemmaksi?
- Millä tavoin olet pyrkinyt lisäämään oppilaiden fyysistä aktiivisuutta oppitunneilla ja koulupäivän aikana?
- Onko oppilaitoksessanne järjestetty jotain uudenlaista liikunnallista toimintaa? Millaista?

- Mikä on ollut teidän mielestänne hyvää/huonoa hankkeeseen liittyen?
 - o Tuonut jotain lisää opetukseen?
 - o onko se vienyt jotain opetuksesta pois?
- Kuinka hyvin hankkeella tavoitetaan sinun mielestäsi vähän liikkuvat oppilaat?

2. Teema: Kannustaminen ja motivaatio

- Miten olet motivoinut oppilaita lisäämään fyysistä aktiivisuutta?
 - o Oletko kokenut oppilaiden motivoinnin jollain tavalla haasteelliseksi?
- Miten motivointi on onnistunut teidän mielestänne? Miten sinua on opettajana motivoitu?
- Mikä on sinun oma motivaatiosi pyrkiä lisäämään oppilaiden fyysistä aktiivisuutta koulupäivien aikana?
- Mikä motivoisi mielestäsi sinua ja oppilaita parhaiten?
- Kuinka tärkeä tällainen liikunnallistamishanke mielestäsi ylipäätään on?
 - o Koetko, että tällaiselle on tarvetta?
- Mikä on yleinen ilmapiiri hankkeeseen liittyen? Miten koet, että se on otettu oppilaiden ja opettajien keskuudessa vastaan?
- Miten he ovat lähteneet mukaan?
- Mikä on ollut oppilaiden rooli?
- Kuinka paljon annat oppilaiden päättää mitä liikunnallista tehdään?
 - o Ja miten liikunnallistamista käytännössä toteutetaan
- Onko hankkeen toteuttaminen ollut mielestänne opettaja- vai oppilaslähtöistä?
- Liittykö hankkeeseen teidän mielestänne joitain esteitä?
- Koetko, että tämä on tavoittanut/ tulee tavoittamaan kaikki oppilaat?
 - o Vai onko jotkut paremmassa asemassa kuin toiset?
 - o Esimerkiksi saako kaikki käyttää välineitä yhtä paljon?

3. Teema: Miten nähdään toiminnan jatkuvuus hankkeen loppumisen jälkeen?

- Miten näet toiminnan hankkeen loppumisen jälkeen? Uskotko että oppilaitoksen toimintakulttuurin muutos on pysyvää?
- Miten sinun mielestäsi tällainen fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen pyrkivä hanke pitäisi toteuttaa? Pitäisikö tehdä jotain toisella tavalla?
- Mitä muuta haluaisit tuoda esille?

Kiitokset!