

**Kuudesluokkalaisten käsityksiä ikäistensä
liikkumattomuuden syistä**

Miko Kotiniemi

Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma
Syyslukukausi 2021
Opettajankoulutuslaitos
Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Kotiniemi, Miko. 2021. Kuudesluokkalaisten käsityksiä ikäistensä liikkumattomuuden syistä. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. 61 sivua.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää kuudesluokkalaisten käsityksiä ikäistensä liikkumattomuuden syistä. Liikkumattomuudessa on kyse fyysisestä passiivisuudesta, ja se aiheuttaa muun muassa terveysongelmia. Useat asiantuntijat ovat ilmaisseet viime vuosien aikana huolensa lasten liikunnan määrästä.

Tutkimusaineisto koostui 24:sta kuudesluokkalaisten tekemästä kirjoittelusta. Kirjoitelmissa oppilaat pääsivät kertomaan omin sanoin käsityksiään ikäistensä liikkumattomuuden syistä. Tutkimuksessa käytettiin kvalitatiivista lähestymistapaa, ja kirjoitelmat analysoitiin teema-analyysillä. Kirjoitelmista löytyneitä alateemoja jaettiin kahteen pääteemaan.

Sisäisten tekijöiden pääteemaan muodostui kolme alateemaa. Nämä alateemat ovat yksilöstä riippuvia tekijöitä liikkumattomuuteen: liikkumisen kiinnostamattomuus, elämäntavat sekä itse luodut paineet. Ulkoisten tekijöiden pääteemaan muodostui seitsemän alateemaa, jotka ovat yksilöstä riippumattomia ja ulkoisten tekijöiden aiheuttamia syitä liikkumattomuuteen: kiinnostavan lajin löytymättömyys, perheen rooli, raha/mahdollisuudet, terveydelliset syyt, korona, sosiaaliset syyt sekä ajanpuute. Yksi alateema, ruutuaika, sijoittui sisäisten tekijöiden lisäksi hieman ulkoisten tekijöiden alueelle.

Tulosten mukaan kuudesluokkalaisilla on monipuolisia käsityksiä ikäistensä liikkumattomuuden syistä. Syitä ja niiden seurauksia voisi jatkotutkimuksissa tutkia tarkemmin. Tutkimuksen tuloksia voi hyödyntää siten, että liikkumattomuutta aiheuttaviin ongelmakohtiin puututaan. Esimerkiksi liikuntapalveluiden saatavuutta ja liikunnan kiinnostavuutta tulisi yrittää parantaa.

Asiasanat: lapsi, liikkumattomuus, syyt, käsitykset, liikuntamotivaatio

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ.....	2
SISÄLTÖ	3
1 JOHDANTO	4
2 LIIKUNTA JA LIKKUMINEN.....	7
2.1 Liikunta yhteiskunnallisena ilmiönä Suomessa	7
2.2 Lasten ja nuorten liikkuminen	8
2.3 Liikkumattomuus ja liikkumisen haasteet	14
2.4 Motivaatio ja kiinnostus liikkumiseen.....	18
3 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSKYSYMYS	24
4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	25
4.1 Tutkimuskohde ja lähestymistapa.....	25
4.2 Kirjalliset aineistot laadullisessa tutkimuksessa	26
4.3 Tutkimukseen osallistujat ja aineiston keruu	28
4.4 Aineiston analyysi	28
4.5 Eettiset ratkaisut.....	32
5 TULOKSET JA TULOSTEN TARKASTELU.....	34
5.1 Yhdistelmä sisäisiä ja ulkoisia tekijöitä.....	34
5.2 Sisäiset tekijät.....	36
5.3 Ulkoiset tekijät.....	38
6 POHDINTA.....	42
6.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset.....	42
6.2 Tutkimuksen arviointi ja jatkotutkimusaiheet	49
LÄHTEET	53
LIITTEET.....	61

1 JOHDANTO

Vain puolet 7–12-vuotiaista ja alle viidesosa 13–17-vuotiaista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. Pandemia-aikana liikkumisen määrä on osalla lapsista ja nuorista tipahtanut entisestään. (Kallunki & Sandell 2021)

Lasten ja nuorten liikkumattomuus on ollut mediassa aktiivisesti esillä, kuten johdannon aloittanut lainaus havainnollistaa. Heidän liikkumattomuudestaan on oltu huolissaan muun muassa terveyden vuoksi (Kallunki & Sandell 2021). Liikuntasuositukseen yltää tällä hetkellä vain 37 % 9–15-vuotiaista (Kokko, Martin, Villberg, Ng & Mehtälä 2019, 20). Liikuntasuositukseen verrattuna vähän liikuvia nuoria on edelleen liian suuri määrä, vaikka viime vuosien tutkimuksissa kouluikäisten liikkuminen ja fyysinen aktiivisuus on ollut hieman nousussa (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos [THL] 2020a). Koronapandemian vaikutusta nähtäneen vasta lähitulevaisuudessa tarkemmin.

Tutkijana valitsin tämän aiheen pro gradu -tutkielmaani, koska oma liikunnallinen tausta on vaikuttanut siihen, että keskustelu ja huoli lasten liikkumattomuudesta on ollut läheinen ja se on herättänyt mielenkiintoa. Tämän tutkielman kautta oli mahdollisuus tutustua aiheeseen tarkemmin sekä teoriakirjallisuuden että kenttätason tutkimuksen kautta. Tutkimustulokset kasvattivat omaa ymmärrystäni ja asiantuntijuuttani aiheen ympärillä.

Liikkumattomuus on lähes passiivinen olotila, jolloin ihmisen lihasvoimia käytetään vain välttämättömiin päivittäisiin toimintoihin. Tällöin ihminen on fyysisesti passiivinen. (Vanttaja, Tähtinen, Zacheus & Koski 2017, 12–13.) Liikunta määritellään olevan tavoitteellista fyysistä aktiivisuutta tai vapaaehtoista aktiivisen liikkumisen valitsemista elämässään olevissa toiminnoissa (THL 2021). Alhainen fyysinen aktiivisuus altistaa terveysongelmille, ja liikkumattomuuden määrän kasvaessa se on ongelma sekä kansanterveydelle että kansantaloudelle (Kokko & Martin 2019, 145; THL 2020a). Istuva elämäntapa ja yksipuolinen liikunta on koettu ongelmallisena jo pitkän aikaa (Opetushallitus 2020).

Nuorten liikkumattomuus voi johtua monista syistä. Liikkumattomat eivät ole homogeeninen joukko. Lapsen vapaa-ajasta liikunnan kanssa kilpailevia asioita on tällä hetkellä monia (Merikivi, Myllyniemi & Salasuo 2016, 20). Haasteita liikkumiselle aiheuttavat etenkin liikuntaharrastuksien puute kodin lähialueilla sekä käytettävissä oleva aika (Koski & Hirvensalo 2019, 70). Kiinnostuksen, osaamisen tai motivaation puutteen ohella kodin tulotasolla on merkittävä vaikutus mahdollisuuteen liikkua (Kokkonen 2013, 213).

Esteitä liikunnalle ovat Karvonen, Rahkola ja Nupponen (2008) luokitelleet aiemmin kolmeen eri kategoriaan. Näitä ovat ulkoiset esteet, henkilökohtaiset esteet sekä liikunnan arvon kieltävät esteet. (Karvonen ym. 2008.) Koski ja Hirvensalo (2019) ovat myös tutkineet, että liikkumattomuutta ja liikunnan harrastamattomuutta on useista eri syistä. Merkittävä syy liikuntamäärien vähentymiseen on ollut lisääntynyt ruutuaika (Merikivi ym. 2016, 20; Kokko ym. 2019, 23).

Aikomukseen liikkua ja ihmisen omaan liikuntamotivaatioon vaikuttavat niin yksilön omat asenteet, kyky hallita omaa liikuntaa kuin myös muut ihmiset (Polet, Laukkanen & Lintunen 2019, 77). Liikuntamotivaatioon vaikuttaa vahvasti sisäinen motivaatio, jonka myötä toiminta itse motivoi ihmistä toimimaan (Aaltonen, Rottensteiner, Kaprio & Kujala, 2014; Lonka 2015, 168). Liikkujien motivaatioon voidaan yrittää vaikuttaa monin eri keinoin (Hancox, Ntoumanis, Thogersen-Ntoumani & Quested 2018, 71–72).

Liikkumattomuuden syitä lähestytään tässä tutkimuksessa kvalitatiivisella lähestymistavalla, joka pyrkii tilastollisen yleistämisen sijaan ymmärtämään ja kuvaamaan ilmiötä lasten ja nuorten liikkumattomuudesta (Puusa & Juuti 2011, 48; Tuomi & Sarajärvi 2018, 73). Tutkimusaineisto kerättiin kirjoitelmien avulla. Yhteensä 24 oppilasta kahdelta eri koululuokalta osallistui tutkimukseen, jossa tehtävänä oli kirjoittaa kirjoitelma. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää kuudesluokkalaisten käsityksiä ikäistensä liikkumattomuuden syistä. Kirjoitelmat toimivat tiedon välittäjinä ja tuottajina (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 218; Kananen 2014, 90). Niiden avulla kuudesluokkalaiset pääsivät kertomaan omin sanoin oman subjektiivisen näkemyksensä aiheesta. Syntyneitä tutkimustuloksia

voidaan hyödyntää vähentämään lasten ja nuorten liikkumattomuutta, sillä kuudesluokkalaiset kertoivat monipuolisesti käsityksiään erilaisista syistä ikäistensä liikkumattomuudelle.

Jotta jatkossa voidaan tukea maksimaalisesti nuorten liikkumista ja kannustaa heitä liikkumaan, on tärkeää olla tietoinen siitä, mitä nuoret ajattelevat. Vaikka asiantuntijoiden arvioita ja osaamista on hyvä hyödyntää, on oleellista kysyä mielipiteitä ja ajatuksia nuorilta itseltään. He tietävät omasta liikkumisestaan tai liikkumattomuudestaan parhaiten.

Tutkielman rakenne on seuraava. Ensin käsitellään liikuntaa yhteiskunnallisena ilmiönä historian näkökulmasta. Tämän jälkeen kerrotaan lasten ja nuorten liikunnasta, liikuntasuosituksista sekä paikoista, joissa nuoret voivat liikkua. Sen myötä näkökulma siirtyy liikkumattomuuteen ja sen aiheuttajiin. Lopuksi teoriavuvussa tarkastellaan liikkumista liikuntamotivaation näkökulmasta ja mikä nuoria motivoi liikkumaan. Taustakirjallisuuden esittelyn jälkeen käydään läpi tutkimustehtävä, tutkimuskysymykset sekä tutkimuksen toteuttamisen vaiheet. Tämän jälkeen tutkimustulokset on esitelty auki. Lopuksi pohdinnassa käydään tutkimustuloksia uudelleen läpi tutkijan omien ajatusten kera. Viimeisenä on tutkimuksen arviointia sekä jatkotutkimusaiheiden pohdintaa.

2 LIIKUNTA JA LIKKUMINEN

2.1 Liikunta yhteiskunnallisena ilmiönä Suomessa

Suomalainen nykyisenkaltainen liikunta tunnettiin 1840-luvulla nimellä ”voimistelu”, joka oli vastine ruotsinkieliselle ”gymnastik” sanalle. Voimistelu sisälsi fyysisiä harjoituksia, joissa ruumiin kuntoa ja toimintoja kohennettiin ja elvytettiin. (Kokkonen 2013, 11.) Nykypäivänä liikunta ymmärretään monipuolisemmin ja se määritellään olevan tavoitteellista fyysistä aktiivisuutta tai vapaaehtoista aktiivisen liikkumisen valitsemista elämässään olevissa toiminnoissa. Ihminen harrastaa liikuntaa tiettyjen haluttujen vaikutusten vuoksi tai esimerkiksi muista, kuten sosiaalisista syistä. (THL 2021; Vehmas 2015, 185.)

Suomessa tapahtui liikkumisen kannalta merkittävä muutos 1970-luvulla, jolloin kuntoliikunnan merkitys kasvoi kilpa- ja huippu-urheilun varjossa. Harrasteryhmiä syntyi kaikenikäisille, ja tällöin ei tarvinnut tavoitella enää vain mestaruuksia tai kilpailullisia tavoitteita. Liikuntapolitiikkakin siirtyi kohti hyvinvointiajattelua. (Kokkonen 2013, 21, 33.)

Kaupungistuminen ja autojen määrän kasvu olivat samaan aikaan vilkasta Suomessa. Kaupungistuminen keskitti monien toimintojen sijaintia ja vaikutti niiden saavutettavuuteen. (Kokkonen 2013, 23.) Liikuntapaikkoja rakennettiin lisää, mikä lisäsi edelleen lasten ja nuorten järjestettyä liikuntaa ja sen tarjontaa (Kokkonen 2013, 60). Halleja ja kenttiä käyttää lopulta vain rajallinen määrä ihmisiä, sillä esimerkiksi kevyen liikenteen väylillä kulkee ja liikkuu hallien ja kenttien käyttäjiin verrattuna moninkertainen määrä liikkujia päivittäin (Vehmas 2015, 192).

Terveysliikunta koki läpimurron 1990-luvulla ja keskustelua alettiin käydä aktiivisemmin ja määrätietoisemmin esimerkiksi ylipainosta, arkiliikunnan vähentymisestä sekä elintasosairauksista (Kokkonen 2013, 117). Vähitellen 1990-luvulla alettiin korostaa yksilön tarvetta ja vastuuta liikkua sekä oman terveytensä että yhteiskunnan kestävyuden vuoksi (Pyykkönen 2014, 7; Vanttaja ym. 2017, 9).

2.2 Lasten ja nuorten liikkuminen

Liikunnan hyöty lasten ja nuorten terveydelle sekä hyvinvoinnille on selkeä. Liikunnan positiivisia vaikutuksia ovat esimerkiksi parantunut luuston, sydämen ja verisuonien kunto sekä parantunut hapenottokyky ja lihaskunto (Jimenez, Beedie & Liguori 2018, 36). Jos liikunta on monipuolista ja sisältää toistoja, motoriset taidot kehittyvät. Tämä tukee lapsen hermostollista kehitystä ja uuden oppimista. (THL 2021.)

Viimeaikaiset tutkimustulokset ovat osoittaneet, että kouluikäisten nuorten liikkuminen ja fyysinen aktiivisuus ovat lisääntymässä. Vähän liikkuvien nuorten osuus on silti edelleen suuri verrattuna liikuntasuositukseen. (THL 2020a.) Lasten ja nuorten liikkumista sekä siihen yhteydessä olevia tekijöitä on tutkittu Suomessa useamman vuoden ajan Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) -tutkimuksella, joka on väestötason trenditutkimus. Vuoden 2018 LIITU-tutkimus keräsi tietoja 7-, 9-, 11-, 13- ja 15-vuotiaiden lasten ja nuorten liikkumisesta ja paikallaanolosta. (Kokko & Martin 2019.)

Keväällä 2018 lasten ja nuorten yleisin liikunnan muoto oli omaehtoinen liikunta. Vähintään kerran viikossa omaehtoisesti liikkuu 91 % kaikista 9–15-vuotiaista. Yli puolet nuorista liikkuu joko joka päivä tai lähes joka päivä, mutta omaehtoinen liikkuminen vähenee iän myötä. (Martin, Suomi & Kokko 2019, 43.) Uusimmat valtakunnalliset 5- ja 8-luokkalaisille tehtävät fyysisen toimintakyvyn Move!-mittaukset osoittivat, että lasten ja nuorten kestävyyskunto on heikentynyt (Opetushallitus 2020).

Liikuntasuositukset. Liikuntasuositukset kertovat, kuinka paljon ja millaista liikuntaa eri ikäisten tulisi viikoittain harrastaa, jotta määrä ylläpitäisi ja edistäisi terveyttä (THL 2021). Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen suositus alakouluikäisen lapsen liikkumisesta on puolestatoista kahteen tuntia päivässä, sillä alakouluikäisellä fyysinen kasvu ja kehitys ovat omassa iässään jatkuva. (THL 2021). Maailman terveysjärjestön kansainvälinen liikuntasuositus lapsille ja nuorille on vähintään 60 minuuttia reipasta liikuntaa päivässä sisältäen rasittavaa liikuntaa vähintään kolme kertaa viikossa (World Health Organization [WHO]

2010; 2020). Maailman terveysjärjestön määritelmää on käytetty liikuntasuosituksena suomalaisessa LIITU 2018 -tutkimuksessa. Kansainvälisen liikuntasuosituksen saavuttamiseksi tulisi liikkumiseen sisältyä paljon kestävyystyyppistä liikuntaa sekä vähintään kolme kertaa viikossa luustoa ja lihaksia vahvistavaa liikuntaa (WHO 2010; 2020).

Vuoden 2018 LIITU-tuloksissa liikuntasuosituksiin ylsi 37 % 9–15-vuotiaista. Pojat liikkuvat tyttöjä enemmän liikuntasuositusten mukaisesti. (Kokko ym. 2019, 20.) WHO:n rasittavan liikunnan suositukseen vähintään kolmena päivänä viikossa pääsi 64 % vastaajista (Kokko ym. 2019, 19). Liikunnan kokonaismäärässä oli kuitenkin kasvua edelliseen vuoden 2016 LIITU-tutkimukseen, jolloin suositusten mukaan liikkui vain 31 % 9–15-vuotiaista (Kokko ym. 2019, 20). Rasittavan liikunnan osalta muutoksia ei mittausten välillä ollut (Kokko ym. 2019, 22).

Hyödyksi on, jos liikunta sisältää useita vähintään 10 minuutin reippaan liikunnan jaksoja, sillä tällöin sydämen syke ja hengitys kiihtyvät. Yli kahden tunnin mittaisia istumajaksoja tulisi välttää. (THL 2021.) Intensiteettiä ja monipuolisuutta liikuntaan voi saavuttaa hypyillä, suunnan muutoksilla, välineiden käsittelyllä sekä liikkuvuusharjoittelulla (Tammelin 2017, 58). Tällöin lapsen yhden päivän liikunta-annokseen voi kuulua hippaleikkejä, reipasta ulkoilua kävellen sekä keinumista, joilla kaikilla on merkitystä lapsen kasvulle, kehitykselle ja terveydelle (Husu, Jussila, Takala, Vähä-Ypyä & Vasankari 2019, 29).

Liikuntasuosituksiin pääseminen edellyttää monia toimenpiteitä, kuten liikkumisen lisäämistä koulupäivissä ja vapaa-ajalla sekä fyysisen passiivisuuden vähentämistä (Tammelin, Laine & Turpeinen 2013, 74). Liikkumista voi lisätä kouluun kulkiessa ja koulussa ollessa, hyötyliikunnalla sekä harrastuksilla. Passiivisuutta voi purkaa aktiivisuuden lisäämisellä, toiminnallisuudella sekä istumista ja ruutu-aikaa vähentämällä. (Tammelin ym. 2013, 74.)

Liikunnan mahdollistajat. Omaehtoisen liikunnan harrastamisen lisäksi erilaisia liikuntaharrastusmahdollisuuksia lapsille ja nuorille tarjoavat kunnat, urheiluseurat ja muut harrasteseurat sekä -yhteisöt. Liikuntaa voi harrastaa myös

itseksensä, ja liikunnasta on mahdollista muodostua tapa (Polet ym. 2019, 77). Elämys-, seikkailu- ja kokemuslähtöiset liikuntamuodot ovat nousseet esiin nuorten itse synnyttämänä kulttuurin uutena muotona (Kokkonen 2013, 214).

Martinin ja kumppaneiden (2019) mukaan ne lapset ja nuoret, jotka saavuttavat liikuntasuositukset, osallistuvat usein myös urheiluseurojen ja liikuntalan yritysten järjestämään toimintaan. Kaupungissa asuvat nuoret osallistuvat maalla asuvia enemmän urheiluseurojen toimintaan iästä tai sukupuolesta riippumatta. Maalla asuvat nuoret harrastavat puolestaan hieman enemmän omaehtoista liikuntaa kuin kaupungissa asuvat. (Martin ym. 2019, 45.) Tämä voi johtua siitä, että kaupungissa asuvalla aikaa kuluu urheiluseuran harrastuksissa, jolloin aikaa ei ole omaehtoiseen liikuntaan, ja maalla toisin päin. Tähän voi vaikuttaa myös harrastusten tarjonta ja pääsy harrastuspaikoille, joiden suhteen tilanne kaupungissa voi olla parempi.

Kun suomalaiselta koululaiselta kysytään, onko hänellä jokin harrastus, vastaa kysymykseen myöntävästi noin yhdeksän kymmenestä. Säännöllisessä harrastus- tai urheiluseuratoiminnassa olevia on vähemmän. (Merikivi ym. 2016, 56; Olympiakomitea 2021.) Lapsia, jotka eivät ole koskaan harrastaneet mitään, on tutkitusti vähemmän kuin aiemmin (ks. esim. Blomqvist, Mononen, Koski & Kokko 2019, 55).

Suomalaisten urheiluseurojen lajitarjonnassa valtaosa seuroista keskittyy nykyään vain yhteen tai kahteen lajiin entisten monia eri lajitoimintoja tarjonneiden yleisseurojen sijaan (Kokkonen 2013, 246). Urheiluseuraharrastamisen suosio on viime vuosina lisääntynyt 11–15-vuotiaiden joukossa, ja hieman yli puolet kaikista lapsista ja nuorista liikkuu urheiluseuran tapahtumissa vähintään kerran viikossa. Aktiivisesti toimintaan osallistuu joka viides nuori, ja pojat tyttöjä aktiivisemmin. (Blomqvist ym. 2019, 55; Martin ym. 2019, 43–44.) Monosen, Blomqvistin, Kosken ja Kokon (2016, 27) mukaan yli kaksi kolmesta 9- ja 11-vuotiaasta on mukana urheiluseuratoiminnassa. Urheiluseurassa keskimääräinen harrastamisen aloittamisikä on laskenut kuuteen vuoteen eli yhdellä vuodella edellisestä tutkimuksesta (Blomqvist ym. 2019, 55). Yritysten järjestämään liikuntaan osallistui noin kolmannes nuorista vuonna 2018 (Martin ym. 2019, 44–45).

Urheiluharrastamisen lopettaneiden määrässä on havaittu pientä kasvua, mutta urheiluseuroissa liikkuminen vähenee normaalisti iän myötä. Korkein lopettaneiden osuus on LIITU 2018 -tutkimuksen mukaan 15-vuotiaissa, kun aiemmassa LIITU-tutkimuksessa harrastamisen lopettamisia oli tehty eniten keskimäärin 11-vuotiaina. (Blomqvist ym. 2019, 55; Martin ym. 2019, 43.) Yhä useampi on kuitenkin ilmaissut halukkuutensa aloittaa lopetettua harrastusta uudelleen. (Blomqvist ym. 2019, 55).

Yhteisöjen, kuntien ja muiden kolmannen sektorin toimijoiden lisäksi lapsen harrastamisen mahdollistaminen voi vaatia perheen aikuisilta sitoutumista, jos harrastuspaikka on pidemmän automatkan päässä kotoa tai jos harrastuksen ohjaajista on pulaa (Kokkonen 2013, 200). Huoltajien ja kasvattajien rooli sekä liikunnallinen esimerkki ovat tärkeitä, sillä ne luovat lapselle liikunnallisia elämäntapoja (THL 2021). Keinoja luoda liikunnallisia elämäntapoja voivat olla viedä lapsi tutustumaan uusiin liikuntapaikkoihin tai metsiin, ottaa selvää tällaisista paikoista tai antaa lapsen itse vapaasti tutustua erilaisiin liikunnallisiin mahdollisuuksiin omatoimisesti.

Koulut liikuttajina. Suomalaisissa kouluissa jaetaan tietoja, taitoja ja kokemuksia, joilla liikunnan merkitys ja liikunnallinen elämäntapa ovat mahdollista omaksua itselleen (Laine 2015, 133). Liikunnalla on ollut vahva paikka ja rooli koululaisten arjessa pitkään. Valtioneuvoston tuntijakoasetus (422/2012) määrää liikuntaa perusopetukseen kaikille yhteisenä oppiaineena vähintään kaksi vuosi viikkotuntia, eli kahdesti 45 minuuttia viikossa keskimäärin. Näiden lisäksi liikuntaa voi olla valittavissa valinnaisina opintoina. Kansainvälisesti verrattuna liikunnan määrä ei suomalaisissa kouluissa ole kuitenkaan kovin korkea. (Palmäki, Heikinaro-Johansson & Lyyra 2019, 85.)

Kaikki oppilaat osallistuvat koulun liikuntatunneille huolimatta lapsen motivaatiosta tai liikunta-aktiivisuudesta (Laine 2015, 133). Liikuntatunnit sisältöineen ovat monipuolistuneet historian aikana, ja nykyään opetussuunnitelma antaa raamit oppituntien toteuttamiselle (Lahti 2017, 37). Vaikka liikuntatunnit taavoittavat kaikki oppilaat, eivät ne yksin riitä lasten liikuntasuosittelun täyttymi-

seen (Tammelin ym. 2013, 75). Liikunnanopetuksessa tärkeänä nähdään positiiviset kokemukset sekä liikunnallisen elämäntavan tukeminen. Liikunnanopetuksen yksi tavoite on liikuntamotivaation kehittäminen ja edistäminen. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 143.)

Lapset liikkuvat enemmän arkisin kuin viikonloppuisin. Alakouluikäisten aktiivisin hetki osuu arkisin noin puolenpäivän aikaan, mutta alkuillan tunteinakin on havaittu selvää aktiivisuutta liikkumiseen. (Husu ym. 2019, 39.) Yksi iso selittäjä arjen suuremmalle liikuntamäärälle on koulun liikuntatuntien lisäksi koulujen välitunnit ja koulumatkat. Välitunteja vietetään peruskoulun aikana ajallisesti enemmän kuin oppitunteja yhdenkään yksittäisen oppiaineen parissa. (Rajala, Kämppi, Hakonen, Haapala & Tammelin 2019, 94). Koulut ovat voineet muokata omien välituntiensä toimintaa monipuolisemmaksi ja oppilaat voivat usein osallistua välituntiliikunnan kehittämiseen. Alakouluissa välitunnit vietetään lähes poikkeuksetta ulkona, mikä lisää liikkumisen määrää. Ulkoilu välituntien aikana vähentää usein myös paikallaan istumista. Yläkoululaiset ulkoilevat vähemmän, sillä yläkouluissa välituntiulkoilu ei ole aina pakollista. (Rajala ym. 2019, 96.; Kokko & Martin 2019, 149; Kokko & Mehtälä 2016, 81.) Pojat liikkuvat kaikilla luokkatasoilla välituntisin tyttöjä enemmän (Rajala ym. 2019, 97).

Kun lapset viettävät arkeaan koulussa, on tutkittu, että alakoululaisella on liikkumatonta aikaa 38 minuuttia yhtä koulupäivän tuntia kohden. Toiminnalliset hetket kesken oppitunnin tai työskentely seisten lisäävät fyysistä aktiivisuutta ja vähentävät passiivisuutta. (Tammelin ym. 2013, 75.) Kouluissa on reagoitu vähäisiin liikuntamääriin esimerkiksi opetus- ja kulttuuriministeriön toteuttaman Liikkuva koulu -ohjelman avulla (Kokkonen 2013, 188). Osa kouluista järjestää liikuntakerhoja (Olympiakomitea 2021).

Liikunta-aktiivisuuden tekijät. Eroja nuorten liikunta-aktiivisuudessa selittävät erityisesti liikunnan muodostuminen tavaksi, asenteet liikuntaa kohtaan, tulevaisuuden aikomukset liikkua sekä henkilökohtainen hallinnan tunne liikkumista kohtaan. Omilla valinnoillaan pystyy vaikuttamaan sekä liikkumiseen että liikkumattomuuteen. (Polet ym. 2019, 82.) Lapset ja nuoret kokevat liikunta-ak-

tiivisuuden automaattisuutta selvästi kyselyssä valittavissa olevaa keskiarvo-vaihtoehtoa korkeammaksi. Automaattisuus laskee iän myötä. (Polet ym. 2019, 80.)

Scheerder, Taks ja Lagae (2007, 134) jaottelevat liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä neljään luokkaan. Ne ovat sukupolveen liittyvät muuttajat, yksilöön liittyvät muuttajat, perheeseen liittyvät muuttajat sekä kouluun ja vapaa-aikaan liittyvät muuttajat. Yksilöön liittyviä muuttujia ovat ikä, sukupuoli ja se, monesko lapsi perheessä on. Perheeseen liittyviin muuttujiin vaikuttavat perheen koko, vanhempien koulutustaso sekä sisarusten ja koko perheen liikunta-aktiivisuus. Koulun ja vapaa-ajan muuttujiin vaikuttavat opettajat, koulutusjärjestelmä, opetussuunnitelma sekä kaverit. (Vanttaja ym. 2017, 20.)

Bauman ja kumppanit (2012) ovat lajitelleet laajemman viisiosaisen vaikuttajamallin, joka muodostuu yksilöllisten tekijöiden, ihmissuhteiden, ympäristön, kansallisen toimintapolitiikan ja globaalien seikkojen tekijöiden viisikosta. Yksilöllisiin tekijöihin kuuluvat fyysiset ominaisuudet sekä psyykkiset tekijät, kuten uskomukset ja tiedot. Ihmissuhteisiin kuuluvat ihmisten tuen lisäksi kulttuuriset normit ja käytännöt, kun taas ympäristötekijöihin kuuluvat sosiaalinen ympäristö sekä rakennettu ympäristö. Liikennejärjestelyt, kaupunkisuunnittelu ja arkkitehtuuri vaikuttavat toimintapolitiikan kautta, kuin myös koulutus- ja terveydenhuoltojärjestelmä. Globaaleja tekijöitä ovat esimerkiksi taloudellinen kehitys, kaupungistuminen sekä globaali media. (Vanttaja ym. 2017, 20.)

Jaottelua voidaan tehdä myös Rovion ja Saaranen-Kauppisen (2014, 23) mukaan karkeammin yksilötasoon, sosiaaliseen tasoon, institutionaaliseen tasoon sekä yhteiskunnalliseen ja kulttuuriseen tasoon. Yksilöllisellä tasolla vaikuttavat persoonallisuus, sukupuoli ja elämäntilanne, kuin myös liikuntaan liittyvät arvostukset ja kokemukset. Sosiaalisella tasolla ovat ystävät ja perheenjäsenet, kun taas instituutionaalaisella tasolla ovat yksilön elämän kannalta oleellisten päiväkodin, koulujen, työpaikkojen tai urheiluseurojen toiminta. Oman osansa tuovat vielä yhteiskunnan omat rakenteet, ideologiat sekä liikunnan arvostus ja normit. (Vanttaja ym. 2017, 21.)

2.3 Liikkumattomuus ja liikkumisen haasteet

Liikkumattomuus on lähes passiivinen olotila, jolloin ihminen käyttää lihasvoimiaan vain välttämättömiin päivittäisiin toimintoihin. Tällöin puhutaan fyysisesti passiivisesta ihmisestä, kun taas liikuntaan ja liikkumiseen liittyvät käsitteet yhdistetään fyysisesti aktiiviseen ihmiseen. (Vanttaja ym. 2017, 12–13.) Liikkumattomuus voi johtua monista eri syistä. Nykyaikainen elämäntapa on vähentänyt liikuntaa, mutta liikkumiselle on olemassa sekä esteitä että sitä rajoittavia tekijöitä (Jimenez ym. 2018, 34).

Terveys. Alhainen fyysinen aktiivisuus voi aiheuttaa sekä terveysongelmia, pitkäaikaisia sairauksia että ehkäistävissä olevia kroonisia eli ei-tarttuvaisia sairauksia (Honkonen 2017, 202; Jimenez ym. 2018, 34; THL 2020a; Wolfhagen 2018, 118). Kansanterveydelle ja hyvinvoinnille on ongelmallista sekä yleistynyt lasten ylipaino että lasten istuminen tai makaaminen yli puolet valveillaoloajastaan. (Husu ym. 2019, 38; Kokko & Martin 2019, 145; Vanttaja ym. 2017, 9). Nukkumiseen 9–15-vuotiaat käyttävät keskimäärin noin kahdeksan tuntia, joten vuorokaudesta noin kaksi kolmasosaa menee valveilla ollessa. Paljon liikkuvat nukkuvat useammin pitkiä yöunia. (Lyyra, Ojala, Tynjälä & Välimaa 2019, 138.)

Vaikka liikunnalla on vaikutus ihmisen hyvinvointiin, olisi liikkumisen ohella muistettava lepo ja terveellinen ravinto (THL 2021). Vähäinen liikunta yhdistettynä epäterveellisiin ravintotottumuksiin on johtanut ylipainoisten lasten määrän kasvuun. Ylipaino voi johtua monesta syystä, mutta usein selittäjä on liian suuri energiansaanti kulutukseen verrattuna. (Vanttaja ym. 2017, 10–11.) Lasten ja nuorten ylipaino ja lihavuus 2019 -tutkimuksessa selvisi, että alakoulu-
laisista joka neljäs poika ja lähes joka viides tyttö on ylipainoinen tai lihava (THL 2020b).

Siinä missä lihavuus hankaloittaa liikkumista, voivat eri vammat ja loukkaantumiset pahimmassa tapauksessa viedä kyvyn liikkua kokonaan. Liikkuminen lisää riskejä erilaisiin loukkaantumisiin, mutta ne ovat nuorten keskuudessa yleisiä. Loukkaantumisen myötä liikkuminen vähenee usein ainakin hetkellisesti. (Lyyra ym. 2019, 132.) Keho muuttuu joka tapauksessa läpi elämän ja etenkin nuoruuden, jonka aikana tulisi onnistua muodostaa myönteistä kehonkuvaa

itsestään (Lyyra ym. 2019, 136). Erilaisia toimintarajoitteita voidaan jaotella viiteen luokkaan, joita ovat näkemisen vaikeudet, kommunikaation vaikeudet, kognitiiviset haasteet, sosiaaliset haasteet sekä emotionaaliset haasteet (Ng, Rintala & Asunta 2019, 109).

Erilaiset oireet voivat myös hankaloittaa liikkumista. Lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuus on ollut yhteydessä vähäisempään oireiluun. Nuorten yleisin fyysinen oire on päänsärky, kun taas yleisin psyykinen oire on ärtyneisyys. (Lyyra ym. 2019, 136.) Lasten liikkumattomuudella on tutkittu yhteys ainakin niskaja hartiakipuihin (Siekkinen, Kankaanpää, Kulmala & Tammelin 2016).

Liikunnan esteet. Lapsen vapaa-ajasta liikunnan kanssa kilpailevia asioita on tällä hetkellä monia (Merikivi ym. 2016, 20). Liikuntamäärät voivat vähentyä omalla päätöksellä tai omasta tahdosta riippumatta. Esteitä liikunnalle on Karvosen ja kumppaneiden (2008) mukaan luokiteltavissa kolme: ulkoiset esteet, henkilökohtaiset esteet sekä liikunnan arvon kieltävät esteet.

Koski ja Hirvensalo (2019, 70) ovat tutkineet nuorten liikuntaharrastuksen esteitä, joista Karvosen ym. (2008) luokittelemiin ulkoisiin esteisiin tuloksista kuuluvat muun muassa harrastuksen kalleus ja harrastuspaikoille pääsy. Henkilökohtaisiin esteisiin kuuluivat esimerkiksi viitsimättömyys lähteä liikkumaan, ajankäyttö sekä negatiivinen kokemus itsestään liikkujana. Liikunnan arvon kieltäviin esteisiin kuuluivat asenteet liikkumiseen ja sen oheisilmiöihin sekä liikunnan kokeminen hyödyttömänä itselleen. (Koski & Hirvensalo 2019, 70.)

Kosken ja Hirvensalon (2019) tutkimuksessa keväällä 2018 yli puolet lapsista ja nuorista kertoi kiinnostavien liikuntalajien ohjauksen puutteesta oman kotinsa lähellä. Samoin yli puolet kertoi, että muut harrastukset vievät mahdollisuuden harrastaa ja liikkua vieläkin enemmän. Liikuntalajien harrastamisen kalleus oli kolmanneksi yleisin syy liikkumisen esteenä, mutta liikuntaa pidettiin myös tarpeettomana tai hyödyttömänä. Yksittäisiä mainintoja nousi harrastuskaverien puutteesta ja siitä, ettei kuljetusta saa vanhemmiltaan. (Koski & Hirvensalo 2019, 70.)

Erilaiset esteet lasten ja nuorten liikkumiselle ovat lisääntyneet. Liikunnan kalleus on Kosken ja Hirvensalon (2019, 73) mukaan kasvanut esteenä reilusti

eniten muutaman vuoden aikana, mutta myös liikunnan pitäminen tarpeettomana, terveysongelmat sekä kilpailullisuus ovat esteinä kasvaneet. Samaan aikaan suomalaislapset ovat löytäneet liikunnasta vähemmän merkityksellisiä asioita kuin neljä vuotta aiemmin tutkitut samanikäiset. (Koski & Hirvensalo 2019, 74.) Blomqvistin ja kumppaneiden (2019, 55) tutkimuksessa urheiluseuraharrastamisen lopettamisen syyksi on useimmiten ilmoitettu kyllästyminen lajiin, viihetyttömyys harjoitusryhmässä tai harrastuksen innostamattomuus. Näiden syiden voi tulkita olevan ulkoisia esteitä.

Ruutuajan lisääntyminen. Suurin osa tämän päivän lapsista on kasvanut maailmassa, jossa internet ja digitaaliset palvelut ovat osa arkipäivää. Eri medioita käyttää aktiivisesti jo lähes jokainen 7-9-vuotias lukemalla, pelaamalla tai kuuntelemalla, joten lasten liikuttaminen on koettu jopa hankalaksi (Merikivi ym. 2016, 20). Monet digitaaliset laitteet ja ruutu-aika vähentävät päivässä olevaa aikaa liikkumiselle, sillä esimerkiksi pelaamiseen voi kiinnittyä useaksi tunniksi (Aira, Hämylä, Kannas, Aula & Harju-Kivinen 2014, 134). Digitaaliset palvelut eivät kuitenkaan ole liikkumisen kannalta pelkästään negatiivinen asia, sillä digitalisaatio on tuonut erilaisia hyödyllisiä seurantalaitteita ja älylaitesovelluksia liikuntaan ja liikkumiseen. Toisena esimerkkinä vanhempien urheilunseuraaminen penkkiurheilemalla on ollut yhteydessä lastensa suurempaan liikunnallisuuteen (Vanttaja ym. 2017, 22).

Kokon ja kumppaneiden (2019) mukaan viisi prosenttia lapsista ja nuorista kuluttaa aikaa ruudun ääressä yli kahden tunnin suositusrajan päivittäin. Samaan tulokseen on päädytty aiemmassa LIITU 2016 -tutkimuksessa. Suositusrajan ylitti vähintään viitenä päivänä yli puolet, eli 55 % vastaajista. Tyttöjen ja poikien välillä ei ollut eroja, mutta suositus ylittyi vanhemmilla lapsilla nuorempia useammin. Vähintään viitenä päivänä suosituksen ylittäneitä oli aiemmassa LIITU 2016 -tutkimuksessa niukasti alle puolet, 49 %, joten tämä määrä oli kasvanut. (Kokko ym. 2019, 22.) Ruutu-aikaa nuorilla kertyy runsaasti arkisin koulun ulkopuolella sekä viikonloppuisin (Tammelin ym. 2013, 75).

Osa sosiaalisista kontakteista ja vuorovaikutuksesta on siirtynyt kasvokkain tapaamisen sijasta verkon ja sovellusten taakse. Läheisten ystävien kanssa

netin kautta vuorovaikutuksessa useita kertoja päivässä tai lähes koko ajan ilmoitti olevan 55 % LIITU-tutkimuksen vastaajista. Päivittäin tai lähes päivittäin heitä oli 26 %. Tyttöillä tällaisten yhteyksien pitäminen oli yleisempää kuin pojilla. (Kokko ym. 2019, 23.) Tytöt käyttivät poikia enemmän liikuntasovelluksia. Sovellusten käyttäminen on kasvanut selkeästi sekä tytöillä että pojilla kahden mitausjakson välillä vuodesta 2016 vuoteen 2018. (Kokko ym. 2019, 24.)

Nuori saattaa jäädä oman tahtonsa lisäksi itsestään riippumattomista syistä kiinni ruutulaitteen pariin ja jatkamaan sen käyttöä. Useilla sivustoilla sekä sosiaalisessa mediassa on käytössä algoritmeja, jotka pyrkivät saamaan käyttäjälle näkyviin juuri häntä kiinnostavaa sisältöä. Toiminta perustuu siihen, että mitä enemmän käyttäjä käyttää kyseistä palvelua, sitä enemmän sovellus tai palvelun ylläpitäjä saa tietoa käyttäjästä. (Thurman & Schifferes, 2012.) Thurmanin ja Schifferesin (2012) mukaan käyttäjän ja palveluntarjoajan välillä on vuorovaikutusta, jossa teknologian avulla sisältöjä muokataan sivuston käyttäjän kiinnostuksen mukaan. Personointia hyödynnetään myös kaupallisessa tarkoituksessa, kun käyttäjää yritetään saada viettämään mahdollisimman kauan aikaa sivustolla tai palvelussa (Thurman & Schifferes, 2012).

Yhteenvedona tässä luvussa käsitellyistä teemoista voidaan todeta, että liikkumattomuus voi johtua monista eri syistä. Vähän liikkuvia ei voida käsitellä yhtenä homogeenisenä joukkona, ja liikunnan määrä ei ole riippuvainen pelkästään omista valinnoista. Kiireinen arki, joko lapsen tai muun perheen, voi olla tähän yksi syy. Elämänrytmi on muuttunut ihmisillä suuresti tämän vuosituhannen aikana, sillä monet toiminnot pyörivät jopa ympärivuorokautisesti. Liikkumattomat ovat todenneet liikkumattomuutensa syyksi aiemmin esitettyjen lisäksi myös kokemuksen itsestään lahjattomana tai huonona (Merikivi ym. 2016, 81–82). Kodin tulotaso vaikuttaa lisäksi yhä enemmän lapsen mahdollisuuksiin liikkua (Kokkonen 2013, 213).

Kun fyysistä kokonaisaktiivisuutta ja liikkumattomuutta arvioidaan, on se vaikeaa ilman objektiivisia mittareita. Näissä on rajoitteensa, sillä mittaus- ja analysointitapojen poikkeavuuksien vuoksi tuloksia olisi hyvä vertailla vain kysei-

sen laitteiston ja mittariston kesken. (Tammelin ym. 2013, 73.) On myöskin huomioitava, että liikkumista on tutkittu pitkään vain aktiivisten liikkujien kautta. Passiivisia ja vähän liikkuvia on tutkittu vasta vähemmän aikaa. (Pyykkönen 2014, 7.)

2.4 Motivaatio ja kiinnostus liikkumiseen

Motivaatio. Motivaatio on dynaaminen ja monimutkainen mielensisäinen prosessi, jossa yhdistyvät ihmisen persoonallisuus, tunteenomaiset sekä järkiperäiset tekijät, sosiaalinen ympäristö, uskomukset ja arvot (Hankonen 2017, 202; Järvenoja, Kurki & Järvelä 2018, 144; Liukkonen & Jaakkola 2002, 14). Motivaatiota käytetään energian lähteenä ja se auttaa ihmistä muodostamaan suhtautumisen esimerkiksi tehtävään tai opittavaan asiaan (Liukkonen & Jaakkola 2002, 14; Lonka 2015, 167). Motivaatiota tarkastellessa peruskysymys on usein ”miksi” (Liukkonen & Jaakkola 2017, 131). Yhteistä teoriaa, joka selittäisi motivaatiota erilaisissa konteksteissa samalla tavalla, ei ole. Näin ollen motivaatiota määritellään ja sovelletaan eri tavoin eri tilanteissa. (Liukkonen, Jaakkola & Suvanto 2002, 5; Middelkamp 2018, 65.)

Motivaatiota voidaan jaotella sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon (Lonka 2015, 167–168; Ryan & Deci 2017). Sisäisen motivaation syntyminen vaatii ensin suhteen ihmisen ja motivaation kohteen välille. Sisäisen motivaation myötä toiminta itse motivoi ihmistä toimimaan tai tekemään, kun taas ulkoisen motivaation myötä ihmisen toimintaa ohjaavat erilaiset palkkiot tai pelko esimerkiksi rangaistuksesta. (Lonka 2015, 168.) Sisäistä motivaatiota voi edistää mallioppiminen, jossa vanhemmat ovat lapselleen roolimalleja ja siirtävät arvostuksiaan esimerkiksi liikkumisesta lapsilleen (Aunola 2018, 215). Ympäristö voi muokata lapsen sisäisiä motiiveja ulkoisiksi, mutta myös ulkoiset motiivit voivat muuttua ajan kuluessa sisäisiksi, jos lapsi hyväksyy jotakin toimintaa osaksi omaa arvo maailmaansa ja tavoitteitaan (Liukkonen & Jaakkola 2017, 133, 137).

Kiinnostus. Motivaatioon ihmisellä vaikuttavat vahvasti se, mistä asioista hän on kiinnostunut sekä se, mitä hän kokee itselleen tärkeäksi ja oman tulevaisuutensa kannalta hyödylliseksi (Salmela-Aro 2018a, 13). Aikanaan ajateltiin, että kiinnostus löytyisi luontaisesti. Tutkimusten mukaan kiinnostus on kuitenkin riippuvainen ja yhteydessä aiempaan tietoon, sillä jopa puolet kiinnostuksesta selittyy aiemmalla tiedolla. (Alexander, Jetton & Kulikowich 1995; Lonka 2015, 158.) Näin ollen ihmisen on todella vaikea kiinnostua asiasta, josta ei tiedä yhtään mitään. Lapsen ja nuoren tulisi saada sen verran tietoa esimerkiksi liikunnan eri vaihtoehtoista, että kiinnostuksen heräämiseen syntyy mahdollisuuksia. (Lonka 2015, 158.)

Renningerin ja Hidin (2016) mukaan kiinnostuksella on kaksoismerkitys. Samaan aikaan kiinnostus on sekä alttius motivoitua palaamaan tietyn asian äärelle että yksilön psykologinen tila, joka voi näyttäytyä tunteina tai tarkkaavaisuuden suuntautumisena. (Juuti & Lavonen 2018, 197; Renninger & Hidi 2016, 8.) Kiinnostus voi kehittyä ja siihen voidaan vaikuttaa (Juuti & Lavonen 2018, 198).

Hidi (1990) on jakanut kiinnostuksen tilannekiinnostukseen ja henkilökohtaiseen kiinnostukseen. Tilannekiinnostuksen heräämiseen vaikuttaa tilanne, ympäristön asia tai ilmiö ja sen syntymistä edistää asian tai ilmiön hauskuus, yllätyksellisyys tai miellyttävyys. Tilannekiinnostus on tunneperäistä eli emotionaalista ja se voi sekä hävitä että syntyä nopeasti. (Juuti & Lavonen 2018, 199.) Tilannekiinnostus voi edetä henkilökohtaiseen kiinnostukseen. Tämän kohdalla henkilö hakeutuu kiinnostuksen kohteen luo vapaaehtoisesti ja toistuvasti. Henkilökohtaiseen kiinnostukseen yhdistetään usein oma käsitys itsestä harrastajana. (Juuti & Lavonen 2018, 199.) Urheilulajin kohdalla henkilökohtainen kiinnostus voi näkyä lajin harrastamisena, lajin seuraamisena tai aihepiirin kirjojen lukemisena.

Kiinnostuksen kehittyminen etenee Hidin ja Renningerin (2006) mukaan nelivaiheisella mallilla. Siinä ovat herätetty tilannekiinnostus, ylläpidetty tilannekiinnostus, kehkeytyvä henkilökohtainen kiinnostus sekä kehittynyt henkilö-

kohtainen kiinnostus. Herättely tapahtuu useimmiten jollakin uudella, yllättävällä tai ihmeellisellä. Ylläpito tapahtuu tukemalla syntynyttä kiinnostusta ja pitämään yksilö asian äärellä. (Juuti & Lavonen 2018, 199–201.) Lisääntynyt kerääntynyt tieto mahdollistaa asian merkityksen hahmottumisen ihmiselle. Tämä mahdollistaa henkilökohtaisen kiinnostuksen syntymisen. (Juuti & Lavonen 2018, 202.) Kohdattuaan kehittyneen henkilökohtaisen kiinnostuksen, ajautuu ihminen asian pariin usein, itsenäisesti sekä vapaaehtoisesti, ja hän on kerännyt silloin jo syvällistä tietoa aiheesta. Hän hakeutuu seuraan, jossa on samanlaista kiinnostusta ja samankaltaisia asioita pidetään tärkeänä. (Juuti & Lavonen 2018, 203.)

Liikuntamotivaatio. Liikuntamotivaatio säätelee ihmisen liikuntakäyttäytymistä. Yksilön aikomukseen liikkua vaikuttavat niin yksilön asenteet, kyky hallita omaa liikuntaa kuin myös muiden ihmisten kohdistamat odotukset liikunnalle. (Polet ym. 2019, 77.) Tutkimus liikuntamotivaatiosta pyrkii selvittämään, mikä ihmisiä kiinnostaa liikunnassa ja mikä heidät saa liikkumaan (Telama 1986, 151). Omaan kiinnostukseen perustuva ja omatoimisesti aloitettu liikunta motivoi usein eniten, sillä siihen ei liity toisten miellyttämistä tai pakonomaista suorittamista, vaan enemmän sisäistä motivaatiota. Liikkuminen voi pohjautua myös tapaan. (Polet ym. 2019, 77.)

Liikkujien motivaation laatua voidaan parantaa monin eri keinoin. Motivaatiota tukevia strategioita ovat Hancoxin ja kumppaneiden (2018) mukaan muun muassa empaattisuus, liikunnasta nauttimisen edistäminen sekä sisäisten tavoitteiden korostaminen. Motivaatiota lannistavia strategioita ovat muun muassa mielipiteiden vähättely, etäinen olemus, sosiaalisten suhteiden merkityksen sivuuttaminen ja ulkoisten tavoitteiden korostaminen. (Hancox ym. 2018, 71–72.) Kaikki motivointityylit eivät automaattisesti toimi joka paikassa, sillä osa tyyleistä on toimiakseen vahvasti paikkaan ja aikaan sidonnaisia.

Etenkin sisäinen motivaatio on liikuntamotivaation kannalta merkityksellinen (Aaltonen ym. 2014). Lapsen sisäistä liikuntamotivaatiota kasvattavat saatu palaute yrittämisestä, omasta kehittymisestä, hyvästä yhteistyöstä sekä suorituksesta prosessina, jossa on päästy tiettyyn lopputulokseen (Jaakkola & Mononen

2017, 328). Oikeudenmukainen ja kannustava ilmapiiri innostavat esimerkiksi lapsia, kun taas kiire, aikapaine ja kritiikki ovat riskitekijöitä innostukselle (Salmela-Aro 2018b, 31). Ikä vaikuttaa liikkumisen motiiveihin, mutta viime vuosituhannella tällaisia motiivitekijöitä olivat pitkälti virkistyminen, kuntoilu, raittiseen ilmaan tai miellyttävään maisemaan siirtyminen. Nykyään motiiveiksi luetellaan enemmän terveyden edistäminen, painon säätely, kunnon kohottaminen tai fyysisen suorituskyvyn parantaminen ja ylläpito. (Vehmas 2015, 196–197.)

Liukkosen ja Jaakkolan (2017) mukaan sisäisen liikuntamotivaation kehittymistä edistää tehtäväorientaatio, kun taas minäorientaatio voi heikentää sitä. Yleisesti tehtäväsuuntautuneet lapset keskittyvät enemmän yrittämiseen, oppimisprosessiin ja kehittymiseen kuin siihen, millainen suoritus on muihin verrattuna. Minäsuuntautunut puolestaan peilaa itseään ja kyvykkyyttään muihin. Tällöin vähäisesti liikkuvat ja hieman liikuntataidottomat saavat liikuntatilanteissa heikentäviä kokemuksia itsetuntoon. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 143.)

Koettu liikunnallinen pätevyys. Lapsen liikunnallisella aktiivisuudella on yhteys lapsen itse kokemaan liikunnalliseen pätevyyteen eli kokemukseen omista edellytyksistään onnistua tehtävissä, jotka vaativat liikkumista (Polet ym. 2019, 77). Koettu pätevyys on yksi motivaatiotutkimuksen keskeisiä käsitteitä ja koettu liikunnallinen pätevyys sekä liikuntamotivaatio ennustavat usein liikuntakäyttäytymistä (Jaakkola & Liukkonen 2002, 99; Polet ym. 2019, 82). Koettu liikunnallinen pätevyys vaikuttaa muun muassa liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen, sisäiseen motivaatioon ja pyrkimykseen olla aktiivinen liikunnallisesti (Polet ym. 2019, 77).

Kyvykkyydeltään sekä yksilöt että yksilön omat osa-alueet ovat erilaisia, ja kouluissa tätä on ratkottu erilaisten tasokurssien ja mukautetun tuen avulla (Salmela-Aro & Nurmi 2017, 249). Lapsista ja nuorista suurin osa kokee itsensä liikunnallisesti päteviksi. Suurinta kokemukset olivat 11-vuotiaiden ikäluokassa, ja pojat kokivat olevansa liikunnallisesti pätevämpiä kuin tytöt. (Polet ym. 2019, 77–78.) Nuorilla on lisäksi tutkitusti melko hyvä psyykinen valmius liikkumiseen ja sen lisäämiseen (Polet ym. 2019, 82).

Lapset ja nuoret kokivat hyvällä tasolla liikuntamotivaation osatekijöitä, joita olivat asenne, muiden oletetut odotukset, kokemus käyttäytymisen hallinnasta ja aikomus. Useammassa kohdassa sekä tytöt saivat poikia että 11-vuotiaat vanhempia nuoria korkeampia tuloksia. Kaikki osatekijätulokset olivat yhteydessä liikunnalliseen aktiivisuuteen. (Polet ym. 2019, 78–79.)

Minäkäsitys ja minäpystyvyys vaikuttavat siihen, miten yksilöt näkevät itsensä liikkumisen suhteen. Nämä tekijät vaikuttavat liikkumaan motivoitumiseen. Minäkäsitys on yksilön henkilökohtainen käsitys sekä kokemus itsestään. Minäkäsitys koostuu eri rooleista, joissa ihminen elämässään toimii. (Jaakkola & Liukkonen 2002, 99.) Minäpystyvyys on uskomusta ja luottamusta omaan selviytymiseen sekä onnistumiseen suoritettavissa tehtävissä tai hankaluuksia kohdattaessa (Lonka 2015, 90–91; Middelkamp 2018, 53). Osalla ihmisistä voi olla lapsen minäpystyvyydestä stereotyyppisiä ja sitä kautta vääränlaisia ajattelutaipumuksia esimerkiksi lapsen sukupuolen perusteella (Aunola 2018, 213).

Liikunta aiheuttaa liikkujalle ajoittain onnistumisia ja epäonnistumisia. Lapsi tekee tulkintoja niistä ja niiden syistä. Mahdollinen negatiivinen asenne liikuntaa kohtaan voi johtua odotuksista epäonnistua, sillä epäonnistumiset murentavat kokemusta pystyvyydestä ja itsenäisestä pärjäämisestä. (Aunola 2018, 214; Salmela-Aro 2018a, 13; Vauras, Salo & Kajamies 2018, 81–82.)

Sosiaalisen ympäristön vaikutus. Lapset suuntaavat motivaatiotaan usein yhdessä muiden kanssa, esimerkiksi vanhempien, opettajien tai kavereiden (Salmela-Aro 2018a, 15–16). Kaveriryhmissä normit, tavoitteet sekä tyypillinen käyttäytyminen tulevat keskeisiksi ja nuoret hakeutuvat itseään muistuttavien tai samankaltaisia asioita tärkeänä pitävien kavereiden seuraan (Juuti & Lavonen 2018, 203; Kiuru 2018, 125; Salmela-Aro 2018a, 16). Samaan aikaan lapsi kokee suurta tarvetta tulla hyväksytyksi ja kokea kuuluvansa joukkoon ikätovereidensa kanssa (Kiuru 2018, 126). Kavereiden kanssa vietetty aika lisääntyy lapsen kasvaessa kohti teini-ikää (Kiuru 2018, 125; Salmela-Aro 2018a, 16). Eri kaveriryhmiä voi olla useita, ja ne ovat dynaamisia, joissa voi tapahtua muutoksia (Kiuru 2018, 125–126). Vaikka kaverit antavat tukea vastoinkäymisten hetkellä, heidän kanssaan ajanvietto voi viedä aikaa liikkumiselta (Kiuru 2018, 129).

Henkilökohtaisten tavoitteiden suhteen ihmiset ovat erilaisia. Yksilöiden välisiä eroja tässä selittävät esimerkiksi erilaiset perintö- ja ympäristötekijät. Geenit yksilö perii vanhemmiltaan, kun taas ympäristö aiheuttaa erilaisia kokemuksia eri yksilöille. Näistä osa vaikuttaa kaikkiin ihmisiin samalla tavoin, mutta osaan kokemuksista ihmiset reagoivat kukin omalla tavallaan. (Read 2017, 18.)

Teknologian vaikutus. Teknologialla on oma vaikutuksensa liikkumiseen motivoimisessa. Vaikka teknologian kehitys on ollut merkittävä tekijä siihen, että fyysinen passiivisuus on lisääntynyt, on väistämätön tosiasia, että teknologia tulee kehittymään yhä lisää tulevaisuudessakin. Teknologian aiheuttama muutosvauhti on ollut nopeaa ja teknologia mahdollistaa useita innovaatioita. (O'Rourke 2018, 150–151.) Kansanterveyden ja kansantalouden näkökulmasta liikkumisen määrä olisi pidettävä korkealla, vaikka teknologia tätä voi vaikeuttaa. Teknologia on tuonut kuitenkin paljon hyvää, sillä monet sovellukset ovat liikkumisen kannalta hyödyllisiä. Älylaitteita on alettu käyttää liikuntaharjoittelun tukena. Ihmisten terveellisiin elämäntapoihin ja käyttäytymiseen on mahdollista vaikuttaa motivointitekniikalla teknologiavälineissä. (O'Rourke 2018, 163.)

Ihmisillä on tahtotila tavoitella omia tavoitteitaan ja arvoja esimerkiksi liikunnassa, joten teknologian avulla siitä voi tehdä mielekkäämpääkin. Ihmiset kaipaavat motivointia etenkin uusiin juttuihin (O'Rourke 2018, 152). Uusi juttu voi olla uusi liikunnallinen harrastus.

3 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSKYSYMYS

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, millaisia käsityksiä kuudesluokkalaisilla on oman ikäistensä lasten ja nuorten liikkumattomuuden syistä. Näkökulmaa tutkittavaan ilmiöön avataan tutkimuksen ongelmanasettelun ja tutkimuskysymysten avulla (Ronkainen, Pehkonen, Lindblom-Ylänne & Paavilainen 2014, 42). Tässä tutkimuksessa kiinnostuksen kohteena ovat erityisesti nuorten omat ajatukset. Kysymysasettelun ja kysymysten taustalla on aina vähintään jokin, mitä tiedetään ja jotain, jonka kysyminen tiedetään järkeväksi. (Ronkainen ym. 2014, 44). Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymys ovat vaikuttaneet tutkimusmenetelmän valintaan.

Tutkimus pyrkii antamaan vastauksia siihen, mistä syistä nuoret eivät liiku enemmän tai liikuntasuositusten mukaan riittävästi. Vastausten kautta nuorten oma ääni tulee kuuluviin. Sitä kautta on mahdollista löytää keinoja lisätä nuorten liikkumista ja saada nuoria kannustettua liikkumaan enemmän ja liikuntasuositusten mukaisesti.

Tutkimuskysymyksiä oli yksi:

- Millaisia käsityksiä kuudesluokkalaisilla on ikäistensä liikkumattomuuden syistä?

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

4.1 Tutkimuskohde ja lähestymistapa

Tämä tutkimus toteutettiin kvalitatiivista lähestymistapaa käyttäen. Tutkimuksessa käytettiin aineistonkeruumenetelmänä kuudesluokkalaisille osoitettua kirjoitelmatehtävää. Kirjoitelmien avulla pyrittiin selvittämään kuudesluokkalaisen käsityksiä syistä oman ikäistensä liikkumattomuudelle.

Laadullisen tutkimuksen tavoitteena ei ole tehdä tilastollisia yleistyksiä, vaan pyrkiä enemmän kuvaamaan ja ymmärtämään jotakin ilmiötä (Puusa & Juuti 2011, 48; Tuomi & Sarajärvi 2018, 73). Laadullinen tutkimus kasvattaa tietoisuutta tarkastelun alla olevasta ilmiöstä ja sen tekijöistä läpi tutkimusprosessin (Kiviniemi 2018, 79). Ilmiötä ei kuitenkaan lähtökohtaisesti kyetä saavuttamaan kokonaisuudessaan (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Erilaiset merkitykset ovat enemmän keskiössä (Ronkainen ym. 2014, 81).

Lähestymistapana tutkimuksessa oli fenomenologishermeneuttinen tieteenfilosofia. Tällöin esimerkiksi kokemuksellisuus ja kokemukset saavat erilaisia merkityksiä (Laine 2018, 31). Kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtia ovat aidon ja todellisen elämän kuvaaminen. Todellisuus voi kaikkiaan olla moninainen. (Hirsjärvi ym. 2009, 161.) Kirjoitelmien avulla kuudesluokkalaiset pääsivät kertomaan omia kokemuksiaan omasta todellisuudestaan. Lisäksi ontologinen lähtökohta on läsnä tarkastelussa. Tietoisuus asioista tulee esiin vasta vaiheittain (Niskanen 2011, 103).

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa hankitaan tietoa ja ihminen on usein tiedonkeruun keskiössä. Valituilla tutkimusmetodeilla pyritään saamaan ihmisen ääni kuuluviin. (Hirsjärvi ym. 2009, 164.) Kun laadullisessa tutkimuksessa osallistujan oma näkökulma korostuu, on tutkimuksen saavuttama tieto subjektiivista (Puusa & Juuti 2011, 48). Ihmiselle on luonnollista kertoa omista kokemuksistaan (Ronkainen ym. 2014, 81). Etukäteen voi olla vaikea aavistaa, millaista sisältöä ja aineistoa tutkimus tuottaa. Tutkimukseen osallistuva voi valita, mitä

hän kertoo ja mitä hän jättää kertomatta, muiden tietämättä. (Hirsjärvi ym. 2009, 205.) Jokaisesta aineistosta voi tulla ainutlaatuinen.

Laadullinen tutkimus on kontekstisidonnaista, joten sen tulokset ovat siten usein ehdollisia ja vain tiettyyn aikaan ja paikkaan rajautuvia (Puusa & Juuti 2011, 51). Tällöin tärkeäksi tulee muun muassa asioiden ja ilmiöiden löytäminen, eikä välttämättä niinkään olemassa olevien totuuksien tai väittämien todentaminen (Hirsjärvi ym. 2009, 161). Tutkimuksessa saatava tutkimusaineisto ei automaattisesti ole sama asia kuin tutkittava ilmiö ja se ei välttämättä edusta täyttä todellisuutta. Aineisto on silti tiedon tuottamisen väline. (Ronkainen ym. 2014, 122.)

Teksti materiaalina on usein monitulkinnallista. Laadullisessa tutkimuksessa tutkimustulokset saadaan usein vähintään osittain tulkinnan avulla. (Ronkainen ym. 2014, 82–83.) Tieto ei tule esille tutkimuksissa itsestään, vaan tutkija on avainasemassa siinä, millaisia asioita hän nostaa aineistosta tutkimustuloksiksi esimerkiksi tulkinnan ja käsitteellistämisen avulla (Ronkainen ym. 2014, 123). On tärkeä huomioida tutkimusta tehdessä, että aineisto ei välttämättä tule olemaan sen oletuksen mukainen kuin tutkija etukäteen odottaa tai olettaa olevan. Osallistujat voivat liittää tutkimuksen kohteena oleviin ilmiöihin erilaisia näkökulmia kuin tutkija itse tekee tai on olettanut liitettävän. Tutkittavien näkökulma tai asenne tutkittavaan asiaan voi olla huomattavan erilainen kuin tutkijan. (Ronkainen ym. 2014, 122.)

4.2 Kirjalliset aineistot laadullisessa tutkimuksessa

Kirjallisia aineistoja voidaan käyttää laadullisen tutkimuksen tiedonkeruulähteinä, ja esimerkiksi kirjoitelmat toimivat tiedon välittäjinä ja tuottajina (Hirsjärvi ym. 2009, 218; Kananen 2014, 90). Jotta tutkimukseen osallistuja voi osallistua kirjoitelmana tehtävään aineistonkeruuseen, tulee hänellä olla kirjoitustaito (Tuomi & Sarajärvi 2018, 99). Kirjoitelmien avulla voidaan saavuttaa ajattelutapaa tutkittavien näkökulmasta, mihin laadullisessa tutkimuksessa usein pyritään. Tällöin

tutkija saa esille yksilöllisen merkityksenannon, jollaisen tutkittavat henkilöt ilmiöille itse antavat. (Kiviniemi 2018, 79.)

Kirjoitelma tekstinä mahdollistaa kirjoittajalle lineaarisen etenemisen ha-luamallaan tavalla. Se sisältää mahdollisuuden sekä tiettyjen asioiden korostami- seen että joidenkin asioiden kertomatta jättämiseen esimerkiksi tapahtumien tai kokemusten osalta. (Kujala 2007, 21.) Kirjoitelmissa kirjoittajat pääsevät kerto- maan oman subjektiivisen näkemyksensä annetusta aiheesta omin sanoin ja täl- laisessa tutkimuksessa lisäksi anonyymisti.

Kirjoitelmaa kirjoittaessa on mahdollista päästä irti arjen normaalimmasta viestintätavasta eli suullisesta puhumisesta ja kertomisesta (Kujala 2007, 21). Yk- sin kirjoittaessa voi joitakin asioita olla helpompi ilmaista kuin ääneen sanottuna. On mahdollista, että tiedonantaja on parhaimmillaan ilmaistessaan itseään ni- menomaan kirjallisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 96.) Kirjoitelman tehtävänantoa antaessa on hyvä pitää ohjeet mahdollisimman selkeinä ja tiiviinä, jotta syntyvät kirjoitelmat ovat tutkimustehtävän kannalta mahdollisimman hyödyllisiä (Hirs- järvi ym. 2009, 220).

Kirjalliset materiaalit ovat tutkimusaineistona käytettäessä usein jaettavissa kahteen eri luokkaan, joko yksityisiin dokumentteihin tai joukkotiedotuksen tuotteisiin. Esseet ja kirjoitelmat kuuluvat yksityisiin dokumentteihin yhdessä muun muassa puheiden, kirjeiden ja päiväkirjojen kanssa. Puolestaan joukkotie- dotuksen tuotteita ovat erilaiset sanoma- ja aikakauslehtien sisällöt, elokuvat sekä radio- ja tv-ohjelmat. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 96.)

Kirjoitelmat tiedonkeruunmuotona asettaa yleisesti rajoja ja ehtoja tiedon- antajien iälle sekä kirjallisille kyvyille. Esimerkiksi haastattelu kirjoitelman sijasta olisi ollut enemmän normaalia koulupäivätoimintaa rikkova aineistonkeruun- muoto, mutta toki haastattelun voi toteuttaa monenlaisin eri tavoin. Kirjoitel- mien kirjoittamisen valinta tutkimusmenetelmäksi oli perusteltua, sillä tällä ta- voin lapset pääsivät arkisen koulupäivärutiinin eli kirjoittamisen kautta itse miettimään ja kertomaan omia ajatuksiaan käsityksistään syistä omanikäistensä liikkumattomuudelle.

4.3 Tutkimukseen osallistujat ja aineiston keruu

Tutkimusaineistona toimivien kirjoitelmien kirjoittamiseen osallistui kaksi suomalaista kuudesluokkaa loppukeväällä 2021. Lopulta näiden kahden luokan oppilaista vapaaehtoiseen tutkimukseen suostui ja osallistui sekä kirjoitelman kirjoitti 24 oppilasta. Näistä tyttöjä oli 10 ja poikia 14. Luokat tutkimukseen valittiin satunnaisesti.

Tutkittavien valinnassa on hyvä huomioida sitä, että henkilöt, joilta tietoa kerätään, ovat sellaisia, jotka tietävät tutkittavasta ilmiöstä mahdollisimman hyvin tai paljon (Tuomi & Sarajärvi 2018, 98). Tämän osalta tutkimukseen osallistujiksi on valittu harkittu kohderyhmä, sillä nuorten liikkumattomuuden syitä saivat pohtia nuoret itse. Kun laadullisessa tutkimuksessa ei tehdä tilastollisia analyyseja, ei vastaajien määrällä ole suoraa merkitystä. Merkitystä on enemmän sillä, että erilaiset ryhmät tulevat edustetuksi otokseen. (Kujala 2007, 17.) Pyrkimys tähän näkyy siinä, että tämän tutkimuksen osallistujat ovat kahdelta tavaliselta suomalaiselta koululuokalta, eivätkä esimerkiksi liikuntapainotteisilta luokilta.

Luokkien opettajilta oli etukäteen varmistettu, että luokan oppilaat osaavat ja kykenevät kirjoittaa kirjoitelman ja vastata esitettyyn tehtävänantoon omatoimisesti ilman ohjaavaa apua. Oppilaat tekivät kirjoitelmansa itsenäisesti annetun tehtävänannon pohjalta oppitunnilla. Ohjeet työskentelyyn olivat luokassa esillä koko oppitunnin ajan. Oppilaat palauttivat kirjoitelmansa, kun olivat sen kanssa valmiita.

4.4 Aineiston analyysi

Kirjoitelmia aineistossa oli yhteensä 24, joista jokainen oli noin yhdestä kahteen sivua pitkä. Tutkimuksen analyysimenetelmänä käytettiin teema-analyysia (Braun & Clarke 2006). Miles ja Huberman (1994) toteavat aineiston analyysin olevan kolmivaiheinen prosessi. Siinä ensin aineisto pelkistetään, sen jälkeen ryhmitellään, ja lopuksi luodaan teoreettisia käsitteitä. (ks. Tuomi & Sarajärvi 2018, 122.) Aineiston analyysi pyrkii luomaan aineistosta kokonaisuuden, josta

on mahdollista luoda ja tuottaa erilaisia tulkintoja sekä johtopäätöksiä tutkittavasta ilmiöstä (Puusa 2020, 148). Analyysin avulla on samalla tarkoitus saavuttaa tutkimuksen tavoitetta ja tarkoitusta (Puusa 2020, 154).

Aineisto on hyvä järjestää hallittavaan muotoon esimerkiksi käsittelemällä tai järjestelemällä aineisto (Ronkainen ym. 2014, 118). Kirjoitelmista otettiin ensin kopiot, jotta käsiteltävä aineisto ja raaka-aineisto pysyivät erillään. Tässä vaiheessa aineistot ja kirjoitelmat lisäksi koodattiin ja jokainen kirjoitelma sai oman tunnustekoodin, sillä kirjoitelmat olivat nimettömiä.

Ensimmäinen tutustuminen aineistoon tulisi tehdä mahdollisimman vähien ennakkokäsitysten kanssa (Ronkainen ym. 2014, 124). Etukäteen ei ollut tietoa, millaisia kirjoitelmia kuudesluokkalaiset aiheesta kirjoittavat. Kirjoitelmat aiheesta olivat uusia, joten niiden läpikäynti alkoi aivan alusta. Ensimmäiset kirjoitelmat luettiin läpi siten, että silmäilemällä saatiin selville, mistä kirjoitelmat kertovat. Samalla tarkistettiin, että käytetty tekstiasu kirjoitelmissa on selkeää, ja että kirjoitelman sanoista saa selvää. Lisäksi tarkastettiin, vastaako kirjoitelman sisältö tehtävänantoon.

Tarvetta erilliselle litteroinnille ei ollut, koska kirjoitelmat olivat jo alkujaan tekstimuodossa ja teksteistä sekä sanoista sai selvää kaikkien kirjoitelmien kohdalla. Kirjoitelmat olivat keskenään sisällöltään erilaisia. Osa kirjoittajista oli käsitellyt tehtävänantoa syvällisesti ja monipuolisesti, kun taas osa pinnallisemmin. Kaikki olivat kuitenkin tehneet kirjoitelman tehtävänannon mukaisesti ja pohtineet tekstissään syitä, joita tutkimuskysymys tavoitteli.

Laadullisen tutkimuksen analyysissä on heti alkuun hyvä päättää, mikä kyseisessä aineistossa kiinnostaa ja keskittyä ainoastaan siihen liittyviin tuloksiin (Tuomi & Sarajärvi 2018, 104). Nämä tiedot tulisi kerätä aineistosta erilleen. Tässä prosessissa auttavat esimerkiksi tutkimuksen tutkimuskysymykset. (Braun & Clarke 2006, 86.) Osassa kirjoitelmia oli tutkimuskysymyksen kannalta epäolennaistakin tekstiä mukana, joten tämä tuli huomioida työskentelyssä, ja jättää nämä osat huomioimatta analyysia tehdessä.

Silmäilykierroksen jälkeen kirjoitelmat otettiin käsittelyyn yksi kerrallaan tarkemmin ja niistä alettiin tekemään muistiinpanoja sekä kiinnostavia huomioita tutkimuskysymyksen kannalta, jotta teemoittelua voitiin alkaa toteuttaa. Näitä löytyneitä kohtia ja aineisto-otteita eroteltiin muusta tekstistä alleviivauksin värikynän avulla. Analyysiprosessi koostui eri vaiheista (ks. taulukko 1). Uuden erillisen värikynän avulla voitiin jo tässä vaiheessa tehdä huomioita kiinnostavista ja mahdollisesti sopivista sitaateista tutkimustulosten tueksi.

TAULUKKO 1. Jaottelu ala- ja pääteemoihin aineiston analyysissa.

Aineisto-ote	Koodi	Alateema	Pääteema
"Osalla ei sitten myöskään ole yhtään motivaatiota" (K9)	Ei motivaatiota	Liikkumisen kiinnostamattomuus	Sisäiset tekijät
"Jollain lapsilla voi olla ns. "inho" liikkumista kohtaan" (K18)	Inho liikuntaa kohtaan	Liikkumisen kiinnostamattomuus	Sisäiset tekijät
"monien lasten vanhemmat eivät - - tai patista lapsia liikkumaan" (K18)	Vanhemmat ei patista liikkumaan	Perheen rooli	Ulkoiset tekijät

Valitussa analyysimenetelmässä painottuu, mitä jokaisesta teemasta tekstissä sanotaan (Braun & Clarke 2006). Tällöin laadullista aineistoa pilkotaan ja ryhmitellään eri aihepiirien mukaan (Tuomi & Sarajarvi 2018, 105). Kun kaikki kirjoitelmat oli käyty läpi, kaikista kirjoitelmista yhdellä värillä tehdyt teema-alleviivaukset siirrettiin erilliseksi luetteloksi. Luettelossa oli kaikki tutkimuskysymyksen kannalta oleelliset kohdat kirjoitelmista. Luetteloon lisättiin aiemmin tehtyjen tunnistekoodien avulla, mistä kirjoitelmasta mikäkin kohta oli löytynyt. Tutkimuskysymyksiin liittymättömät kirjoitelmasisällöt oli jätetty tässä vaiheessa pois analyysistä esimerkiksi yliviivaamalla.

Seuraavaksi oli luodun luettelon läpikäynnin paikka potentiaalisten teemojen kokoamiseksi (Braun & Clarke 2006). Tässä vaiheessa luettelossa olevia kohtia ja teemoja oli mahdollista yhdistellä keskenään, jos eri kirjoitelmissa oli noussut

keskenään samoja teemoja esiin. Alkuun luetteloon oli listattu tutkimuskysymyksen kannalta olennaisia teemoja järjestyksessä kirjoitelma kerrallaan, joten oli mahdollista, että samoja asioita toistui luettelossa useamman kerran. Luettelo muotoutui yhdistämisten myötä sellaiseksi, jossa toistoa ei enää ollut. Syntyneiden teemojen perässä oli tunnustekoodit niistä kirjoitelmista, joissa kyseisiä teemoja löytyi.

Teemoittelulla pyritään löytämään niitä piirteitä, jotka ovat yhteisiä usealle tutkimukseen osallistujalle (Puusa 2020, 152). Seuraavaksi teemoja käytiin läpi ajatuksellisesti siten, että voisiko teemoja yhdistää. Tällöin kahden tai useamman teeman voisi yhdistää yhteiseksi alateemaksi. Jakoa alateemoihin toteutettiin merkitsemällä samankaltaiset teemat uudella värillä. Tutkimuksen alateemat muodostuivat siten, että osa luettelossa jo olleista teemoista kelpasi omaksi alateemaksi sellaisenaan, mutta uusiakin kokonaisuuksia alateemoiksi syntyi teemojen yhdistämisen myötä.

Tutkija tekee aina lopulta itse tulkinnallisen päätöksen, mitkä teemat ovat erillisiä ja mitkä yhdistettävissä (Puusa 2020, 153). Eri teemojen välillä on tärkeää olla selkeät ja tunnistettavat erot (Braun & Clarke 2006, 91). Kun ensimmäinen alateemajako oli tehty, käytiin vielä uudelleen läpi, olivatko alateemat keskenään riittävän erilaiset, eikä yhdistämismahdollisuuksia enää ollut. Tarkastelua tehtiin myös sen suhteen, että olivathan lopulliset alateemat sellaisia, että yksittäistä kirjoitelmaa lukiessa alateema on yhdistettävissä siihen kirjoitelmaan, josta teema oli alun perin otettu. Niiden suhde ei saisi muuttua. (Braun & Clarke 2006.) Tunustekoodien avulla voitiin selvittää, missä kirjoitelmassa mitäkin alateemaa oli mainittu. Yhden teeman ei ole tarkoituksenmukaista olla itseään suurempi, monipuolisempi tai monimutkaisempi kuin kirjoitelmista käy ilmi (Braun & Clarke 2006, 92).

Kun alateemat olivat olemassa, oli edessä pohtia pääteemoja, joiden alle nämä alateemat sijoittuisivat. Tämä johti kahden pääteeman syntymiseen: sisäiset tekijät ja ulkoiset tekijät. Näistä ensimmäisen pääteeman alle sijoittuivat ne alateemat, jotka ovat nuoren oman vaikutuspiirin alaisia syitä liikkumattomuuteen. Puolestaan toisen pääteeman alle menivät ne alateemat, jotka ovat syitä

nuoren liikkumattomuuteen nuoresta itsestään riippumatta. Vaikka pääteemoja ei luotu teorialähtöisesti, on tutkijan oma ajattelu voinut mahdollistaa teoreettisen viitekehysten motivaatiotutkimuksen keskeiseen jakoon sisäisestä ja ulkoisesta motivaatiosta.

Tuloksia kirjattaessa on tärkeä kiinnittää huomiota tuloksien kirjaamiseen tiiviisti ja johdonmukaisesti, mutta samalla siten, että lukijan mielenkiinto säilyy (Braun & Clarke 2006, 93). Kun jako oli valmis, luotiin pää- ja alateemoista taulukko, jonka myötä oli helpompi alkaa kirjoittaa tuloslukua. Tulosluvun kirjoittamisen yhteydessä oli aika palata kirjoitelmista tehtyihin sitaattinostoihin. Sitaatit valittiin mukaan siten, että ne tukevat syntyneitä tutkimustuloksia.

4.5 Eettiset ratkaisut

Yleiset eettiset periaatteet ohjaavat Suomessa tutkijan toimintaa kaikilla tieteenaloilla. Näihin kuuluvat muun muassa tutkittavien henkilöiden ihmisarvon ja itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, Suomen perustuslain mukaisten oikeuksien toteutuminen sekä aineellisen ja aineettoman kulttuuriperinnön sekä luonnon monimuotoisuuden kunnioittaminen. Tutkimus on lisäksi toteutettava niin, ettei siitä aiheudu tutkimuksessa mukana oleville ihmisille, yhteisöille tai muille tutkimuskohteille minkäänlaista merkittävää riskiä, vahinkoa tai haittaa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 7.) Aineisto on kerättävä sekä juridisten että eettisten pelisääntöjen mukaisesti (Ronkainen ym. 2014, 126).

Eettinen kestävyys on osa tutkimuksen luotettavuutta, ja eettisyys koskee myös tutkimuksen laatua (Tuomi & Sarajärvi 2018, 149). Tutkimusetiikka edellyttää eettisesti vastuullisten ja oikeiden toimintatapojen noudattamista läpi tutkimustoiminnan. Näin vältetään tieteeseen kohdistuvia loukkauksia ja epärehellisyyttä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 150.)

Ihmiseen kohdistuvaa tutkimusta ohjaavat sekä yleiset periaatteet että lainsäädäntö (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 7). Etukäteen ennen tutkimuksen toteuttamista laadittiin erillinen suostumuslomake ja tietosuojailmoitus

tutkimukseen osallistuneiden kuudesluokkalaisten oppilaiden huoltajien nähtävälle ja heidän allekirjoitettavaksi. Tutkimukseen osallistujat yhdessä huoltajiensa kanssa lukivat tutkimuslupalomakkeet ja palauttivat ne ennen kirjoitelmien kirjoittamista. Tietosuojailmoituksessa kerrottiin muun muassa, mikä on tutkimuksen tarkoitus, mitkä ovat tutkittavan oikeudet, miten henkilötietoja suojataan ja mihin kirjoitelmia käytetään. Tutkimukseen ja aineistonkeruuseen osallistuminen olivat tutkittaville täysin vapaaehtoista. Heillä oli mahdollisuus keskeyttää tai kieltäytyä tutkimuksesta ilman seuraamuksia missä vain vaiheessa tutkimusta.

Tutkimuksen aikana henkilötiedot, tutkimukseen osallistuneiden tiedot sekä kirjoitelmat pidettiin turvassa lukitussa paikassa, jonne ulkopuolisilla ei ollut pääsyä. Aineisto ei sisältänyt henkilöiden nimiä eikä tarkempia henkilötietoja, vaan kirjoitelmat olivat koodattu. Tutkimuksen valmistumisen jälkeen aineisto hävitettiin. Eettisyyden ja yksityisyyden vuoksi tutkimukseen osallistuneiden paikkakuntia eikä henkilötietoja mainita tarkemmin. Tutkimukseen osallistujista käytetään analyysissa ja tulosluvussa pseudonyymeja eli tunnistekoodoja. Ne ovat muodostettu kirjoitelmien lukemisjärjestyksessä.

Tämän tutkimuksen yhteydessä on noudatettu rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyöskentelyssä. Tiedonhankinta, käytetyt tutkimusmenetelmät ja työskentely ovat olleet eettisesti kestävää. Samalla muiden tutkijoiden tekemää työtä on huomioitu lähdeviittausten avulla.

5 TULOKSET JA TULOSTEN TARKASTELU

Kuudesluokkalaiset kertoivat kirjoitelmissaan omia käsityksiään siitä, millaisia syitä heidän ikäistensä lasten ja nuorten liikkumattomuuteen voi olla. Näistä muodostui alateemoja, jotka olivat jaettavissa kahteen pääteemaan: sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin (taulukko 2). Kirjoitelmia oli yhteensä 24.

TAULUKKO 2. Ylä- ja alateemat kuudesluokkalaisten mukaan syistä sille, miksi nuoret eivät liiku riittävästi

Sisäiset tekijät	Ulkoiset tekijät
Ruutuaika (n=21)	
Liikkumisen kiinnostamattomuus (n=12)	Kiinnostavan lajin löytymättömyys (n=10)
Elämäntavat (n=8)	Perheen rooli (n=8)
Itse luodut paineet (n=4)	Raha / mahdollisuudet (n=6)
	Terveydelliset syyt (n=5)
	Korona (n=5)
	Sosiaaliset syyt (n=4)
	Ajanpuute (n=3)

Kirjoitelmista tunnistettiin 11 erilaista syytä sille, miksi lapset ja nuoret eivät kuudesluokkalaisten mielestä liiku riittävästi. Nämä alateemoiksi muotoutuneet syyt jakautuivat siten, että kolme näistä ovat yksilön sisäisistä tekijöistä johtuvia ja itsestä riippuvia tekijöitä. Puolestaan seitsemän alateemaa ovat sellaisia, jotka ovat ennemmin yksilöstä itsestään riippumattomia tekijöitä syynä yksilön liikkumattomuuteen. Ne ovat ulkoisten tekijöiden vaikutuksesta johtuvia tai niiden aiheuttamia syitä. Yksi alateema voidaan tulkita olevan sisäisten tekijöiden lisäksi myös osittain ulkoisten tekijöiden aiheuttama.

5.1 Yhdistelmä sisäisiä ja ulkoisia tekijöitä

Ruutuaika -alateema voidaan tulkita syyksi liikkumattomuudelle sekä sisäisten tekijöiden että osittain ulkoisten tekijöiden kautta. Sisäisten tekijöiden kautta se

näkyvät siten, että nuori valitsee itse ruudun ääressä olemisen ja siihen ajan käyttämisen. Teema näyttäytyy myös osittain ulkoisten tekijöiden kautta, sillä eri palveluiden ja sovellusten tarjonta on laajaa. Kirjoitelmissakin todettiin, että peli- ja sovellustarjonta eri laitteille on jo huomattavan laajaa ja monipuolista. Ulkoisten tekijöiden aiheuttamaa ulkopuolelta tulevaa suurta tarjontaa kuvasi yksi oppilas seuraavasti: ”Nykyään on ihan hirveästi eri pelejä ja sovelluksia” (K20). Useat nykyaikaiset mediapalvelut ovat lisäksi rakennettu siten, että niiden parissa vie rähtää aikaa. Palveluiden toimintamekanismit keräävät käyttäjiensä tietoja ja osaavat tarjota kohdennettua sisältöä esimerkiksi käyttöhistorian mukaan.

Lähes kaikki kuudesluokkalaiset kirjoittivat ruutuajasta. Heidän mukaansa liikunta ja liikkuminen jää, koska eri laitteiden ja ruudun ääressä oleminen vie paljon aikaa. Erilaisina esimerkkeinä ruudun ääressä olemisesta mainittiin useamman kerran pelaaminen sekä puhelin. Pelaamiseen kuuluivat useimmiten pelikonsolit, videopelit ja kännykkä. Erilaisista laitteista kirjoittajien mukaan aikaa vievät puhelimen lisäksi televisio, tietokone, tabletti tai ylipäätään ”joku laite” (K6). Kuudesluokkalaisten mukaan näiden käyttö vähentää käytettävissä olevaa aikaa liikkumiseen. Tilannetta kuvasi yksi oppilas seuraavasti: ”Yleisimpiä syitä lasten liikkumattomuudelle ovat tietokoneet, pleikkarit, puhelimet ja mitä muita näitä nyt on” (K20).

Kuudesluokkalaiset kertoivat nuorten kuluttavan aikaa sosiaalisessa mediassa sekä joistakin erilaisista käytettävistä sovelluksista myös nimillä. Mainintoja kirjoitelmissa saivat niin YouTube, TikTok kuin Netflix. Viihdesisällön lisäksi ruudun ääressä ollaan esimerkiksi kaverisuhteiden ylläpidon vuoksi internetkaverien kanssa. Samoin siellä tapahtuu muita erilaisia tapaamisia pelien ja ruutujen kautta. Näistä kertoi yksi kirjoitelmassaan seuraavasti:

Minkä takia me ”nykynuoret” ei liikuta niin paljon on se, että tapaamiset tapahtuu pelien ja ruutujen kautta. Se voi hyvin johtua siitäkin, että korona-aikana ei saisi paljon tapailla. (K21)

Osa kirjoittajista epäili nuorten peliriippuvuuksia ja koukussa olemista peleihin, sarjoihin tai ohjelmiin. Tästä yksi oppilas kirjoitti seuraavasti: ”Nykyään on niin

monia laitteita millä esimerkiksi voi pelata videopelejä, jotka ovat todella koukuttavia, jos peli on omasta mielestä itselleen sopiva” (K22).

Eräs kirjoittaja totesi, että virtuaalipelit saattavat kiinnostaa nuoria ulkoilua tai liikkumista enemmän. Pelit saattavat koukuttaa jäämään sisälle, jolloin ulkoilemaan ei olisi aikaa, halua tai mahdollisuutta. Tästä yksi kuudesluokkalainen kirjotti näin: ”Pelaaminen voi mennä kavereiden kanssa liikkumisenkin edelle” (K18).

5.2 Sisäiset tekijät

Liikkumisen kiinnostamattomuus. Yleisin sisäisten tekijöiden alateema kirjoitelmissa ruutuajan jälkeen oli liikkumisen kiinnostamattomuus. Liikkumisen kiinnostamattomuudesta kirjoitti 12 kuudesluokkalaista. Tässä teemassa nousi esille eri tavoin se, ettei joitakin nuoria kiinnosta liikkuminen juuri lainkaan tai ettei se ole nuorelle itselleen mielekästä. Liikkumisen kiinnostamattomuutta nuorten keskuudessa epäiltiin johtuvan esimerkiksi ”inno[sta] liikkumista kohtaan” (K18). Kuudesluokkalaiset arvelivat, että osa toisista nuorista saattaa kokea, etteivät jaksakaan liikkua. Samoin motivaatio tai into voivat nuorella puuttua liikkumiseen tai liikuntaan. Yksi oppilas kirjoitti seuraavasti: ”Heitä ei joko kiinnosta tai he eivät jaksakaan liikkua” (K14). Yksi kirjoittaja epäili, että kaikki eivät koe liikuntaa tarpeelliseksi, tai he eivät tiedä liikunnan merkitystä osana ihmisen terveyden ylläpitoa. Osa epäili, että liikkumisen hyötyjä ei olla kiinnostuneita selvittämään. Samaan aikaan muut asiat kuin liikkuminen voivat viedä nuoren mielenkiinnon.

Elämäntavat. Yhtenä merkittävänä sisäisten tekijöiden alateemana nousi esille yksilön omat elämäntavat. Näitä mainittiin kahdeksassa kirjoittelussa. Tähän liittyivät yksilön tekemät valinnat sekä ympäristö, jossa hän viettää vapaa-aikaansa. Liikkumisen vähentymiseen vaikuttavina elämäntapoina kuudesluokkalaiset kertoivat muun muassa vähäisen unimäärän ja siitä aiheutuvan energianpuutteen sekä päihteiden käytön ja sen vaikutuksen ihmisen kuntoon. Eri-

laisista tuotteista kirjoitelmissa mainittiin alkoholin käyttö, tupakointi, energiajuomien juominen sekä karkkien syöminen. Epäterveellisistä elämäntavoista puhuttiin lisäksi yleisellä tasolla. Vapaa-ajanviettokavereilla ja -paikoilla nähtiin myös olevan vaikutusta siihen, että kaikki nuoret eivät liiku riittävästi, sillä aikaa menee tällöin muuhun kuin liikkumiseen. Yhden kirjoittajan mielestä hengaaminen keskustassa nähtiin liikkumattomuuden kannalta ongelmallisena siksi, että nuorten hengailu esimerkiksi kaupungilla ei ole aktiivista liikkumista. Vapaa-ajasta ja epäterveellisistä elämäntavoista kirjoitti yksi oppilas näin:

Myös epäterveelliset elämäntavat vaikuttavat liikkumiseen. Esim. tupakan poltto, energiajuomien juominen ja jos syö paljon herkkuja. Minun luokan yleisin "harrastus" on kaveri- reitten kanssa hengailu ja keskustassa notkuminen. (K12)

Itse luodut paineet. Yhtenä liikkumattomuuden syynä koettiin itse luodut paineet, joita mainittiin neljässä kirjoitelmassa. Tämän alateeman sisällä nousi esille pohdintaa siitä, että jos nuori ei koe olevansa hyvä jossakin, tai ei usko, että hänen omat taitonsa riittävät, hän ei silloin pääse kokeilemaan lajeja tai jättää lajikokeilun välistä. Osa kirjoittajista koki, että nuoret voivat olla kriittisiä omista taidoistaan, mikä johtaa vetäytymiseen ja poisjäämiseen liikuntapaikoilta, jotta ei itse pety lisää tai kukaan muu ei näe. Yksi kirjoittaja pohti liikkumattomuuden syistä näin: "Syy voi myös olla se, että on omista taidoistaan liian kriittinen tai ei anna itselleen mahdollisuutta" (K3).

Nuoret saattavat kokea olevansa muita huonompia. Tällöin he eivät kirjoittajien mukaan halua liikkua muiden kanssa yhdessä tai osallistua harrastuksiin. Liikkumista voivat vähentää kuudesluokkalaisten mukaan myös ulkonäköpaineet. Lisäksi osa on kirjoittajien mukaan asettanut itse itselleen jopa erikoisia paineita, kuten sellaisen, että uskottelee liikkumisen vaativan aina erillisen harrastuksen ja siihen liittymisen. Tästä yksi oppilas kirjoitti näin: "Monet myös voivat luulla, että ainut tapa liikkua on olla jossain harrastuksessa" (K1).

5.3 Ulkoiset tekijät

Kiinnostavan lajin löytymättömyys. Kiinnostavan lajin löytymättömyys oli yleisin ulkoisten tekijöiden alateema. Tätä syytä esitettiin kymmenessä kirjoitelmassa. Tähän alateemaan listattiin erilaisia syitä nuorten liikkumattomuudelle sen vuoksi, että nuoret eivät löydä itseään kiinnostavaa lajia yrityksestään huolimatta. Tässä nousi nuorten kertomana esille, että nuoret kokeilevat eri lajeja, mutta välttämättä mikään niistä ei silti tunnu mieluiselta tai sopivalta pidemmän päälle. Sopivan lajin löytymättömyydestä kertoi yksi kuudesluokkalainen seuraavasti: "Voi olla myös, että lapselle tai nuorelle ei löydy mukavaa liikuntaharrastusta" (K14).

Koululiikunnan rooli nousi kirjoitelmissa esille. Osa kuudesluokkalaisista koki, että koululiikunnan vähyys tai koululiikuntalajien yksipuolisuus ovat yksi tekijä siihen, etteivät nuoret löydä itseään kiinnostavaa liikuntaharrastusta. Eri lajien harrastajien pitämiä erilaisia lajiesittelyjä kaivattaisiin koulutunneille, sillä koulun yhteydessä kokeilut olisivat ilmaisia. Koululiikunnan roolista kiinnostavan lajin löytymiseen kirjoitti yksi oppilas näin: "Toivoisin, että koulussa olisi enemmän liikuntaa (ala-asteella), jolloin koulussakin lapset saisivat liikkua ja kokeilla eri lajeja ilmaiseksi, jos kiinnostus vaikka heräisi" (K3). Kirjoitelmissa mainittiin, että nuoret voivat saada liian vähän tukea ja apua uuden harrastuksen etsimiseen. Usea totesi, että joko itse tai joku hänen tietämänsä henkilö ei harrasta yhtään mitään liikuntaa harrastuksena.

Perheen rooli. Perheen roolin merkitys lasten ja nuorten liikkumattomuuteen mainittiin kahdeksassa kirjoitelmassa. Perheen rooli muodosti oman alateeman, jonka merkitys nähtiin moniulotteisena. Se näkyi esimerkiksi siten, että osa totesi joidenkin vanhempien kuljettavan lyhyitäkin matkoja lapsiaan autolla, vaikka matka on kävely- tai pyöräilyetäisyydellä. Vanhempien antamia koulu- kyytejä kommentoi yksi kirjoittaja seuraavasti: "Monet meistä saa kyydin vanhemmilta. Sen ymmärrän, jos on huono keli, pyörässä jotain vikana tai asuu kaukana koulusta, mutta muuten voisi kyllä pyöräillä." (K21.)

Perheen rooli näkyi myös kasvatuksen näkökulmasta ja perheen kasvatuksen vaikutuksesta liikkumiseen. Yksi kirjoittaja epäili, että kaikissa perheissä

vanhemmat eivät ole opettaneet tai korostaneet lapsilleen riittävästi liikunnan tärkeyttä ja tarpeellisuutta. Kotona ei ehkä myöskään kerrota liikunnan hyödyistä. Yksi kuudesluokkalainen kirjoitti liikunnan tärkeyden puhumisesta seuraavasti: ”Jos pienenä vanhemmat opettaneet, että liikunta ei ole tärkeää niin se ei ole luultavasti osana elämää ainakaan suuressa osassa” (K2). Kirjoittajat kertoivat olevan mahdollista, että osa vanhemmista ei patista lapsiaan liikkumaan, vaikka he olisivat pitkiä aikoja liikkumatta.

Raha / mahdollisuudet. Toinen perheen roolista erillinen alateema sijoittui rahaan ja mahdollisuuksiin, joita tuotiin esiin kuudessa kirjoittelussa. Tähän alateemaan liittyivät ne teemat, joissa mainittiin esimerkiksi perheestä, jolla ei ole varaa maksaa kalliita harrastuksia. Yksi oppilas kirjoitti harrastamisen kalleuden vaikutuksesta liikunnan harrastamiseen seuraavasti: ”Raha voi myöskin olla este, sillä osa urheiluharrastuksista on kalliita” (K5).

Kirjoittajat miettivät vähäisen liikunnan tai liikkumattomuuden syyksi myös liikuntavälineiden ja -paikkojen puutetta. Lasten pääsyssä liikuntapaikoille on eroja perheiden välillä. Liikuntapaikoille pääsy voi olla vaikeaa, jos kaikkia liikuntapaikkoja ei sijaitse kotikunnassa tai helposti saavutettavan etäisyyden päässä käytettävissä olevilla kulkuneuvoilla. Aiheesta kirjoitti yksi oppilas seuraavasti:

Ja pienissä kaupungeissa ei ole tietyille lajeille harrastusmahdollisuutta. Esim. tietyissä kaupungeissa ei ole uimahallia tai jäähallia, joka pakottaa nuoret, mitkä haluaisivat harrastaa lätkää tai uintia menemään toisiin kaupunkeihin ajamalla ja kaikilla ei ole sitä mahdollisuutta. (K24)

Terveydelliset syyt. Terveydelliset syyt syynä nuorten liikkumattomuuteen mainittiin viidessä kirjoittelussa. Tässä alateemassa todettiin, että erilaiset sairaudet voivat estää liikkumista, jolloin liikkuminen jää vähälle tai liikuntaa ei saa lainkaan. Oppilaat kirjoittivat myös mielenterveysongelmien ja masennuksen mahdollisesta vaikutuksesta haluun ja kykyyn liikkua. Tästä yksi oppilas kirjoitti näin: ”Masennus jne. voi vaikuttaa, ja paljon” (K10). Samoin erilaiset pelot ja luodut mielikuvat voivat olla vaikuttamassa liikunnan määrään, sillä liikkuesssa voi kohdata omia pelon kohteita. Terveydellisten syiden vaikutuksesta liikkumiseen

kirjoitti yksi kirjoittaja seuraavasti: ”Jollain voi olla myös terveydellisiä esteitä liikuntaan” (K7).

Korona. Erikseen omana alateemana oli tuoreen koronapandemian vaikutus, sillä koronan vaikutuksista nuorten liikkumattomuuteen kirjoitettiin viidessä eri kirjoitelmassa. Kirjoittajat totesivat, että erilaiset rajoitukset, joilla koronataudin etenemistä pyrittiin hallitsemaan, estivät nuoria liikkumasta. Rajoitukset sulkiivat liikuntatiloja ja suositukset kehottivat välttelemään ihmiskontakteja. Kuudesluokkalaisten mukaan liikkuminen ja tapaamiset vähenivät, kuten yksi kirjoitti: ”Koronan aikaan kaikki eivät saa/pääse liikkumaan rajoitusten ja terveyden takia” (K2).

Korona vaikutti kuudesluokkalaisten mukaan esimerkiksi siten, että jotkut saattoivat pelätä taudin saamista niin, että jättäytyivät mielellään kotinsa sisään, eivätkä juurikaan liikkuneet. Nuoret kirjoittivat, että korona-aika totutti olemaan sisällä ja kotona, joten kotona pysymisestä tuli normaalia. Vaikka myöhemmin rajoitukset vähitellen poistuivat, ja liikuntapaikkoja aukesi, jäi nuoria silti edelleen sisälle muihin jo totuttuihin puuhiin. Tästä kirjoitti yksi oppilas näin: ”Korona on myös vaikuttanut ulkoiluun. Moni on tottunut olemaan kotona, eikä välttämättä jaksa mennä ulos.” (K8.)

Sosiaaliset syyt. Yksi ulkoisten tekijöiden alateema oli sosiaaliset syyt, joista kerrottiin neljässä kirjoitelmassa. Tässä alateemassa korostui muiden ihmisten vaikutus. Esimerkiksi kiusatuksi tulemista saatettiin pelätä, jos ei ole suosittu henkilö, ja tällöin nuori ei välttämättä uskalla harrastaa mitään. Harrastaminen voi johtaa kiusaamiseen, jos muut eivät arvostaisi hänen harrastamaansa lajia. Yksi oppilas kirjoitti tästä seuraavasti: ”Monet saattavat myös pelätä. Pelätä, että joutuvat kiusatuksi, pelätä sosiaalisia tilanteita.” (K4.)

Yksi kirjoittaja pohti liikunnan kiinnostuksen vähenevän, jos siihen joku pistää tai käskyttää esimerkiksi kotona. Hänen mukaansa silloin se tuntuisi kuin kotityöltä. Yhdessä toisessa kirjoitelmassa todettiin nuorten mahdollisesti pelkäävän sosiaalisia tilanteita, ja he eivät siksi liiku, koska haluavat olla yksin. Eri kirjoittaja puolestaan pohti päinvastoin, että nuoret eivät liiku, jos ei ole seuraa, jonka kanssa liikkua. Tämä sen vuoksi, koska nimenomaan ei haluta liikkua ja

olla yksin. Yksi kirjoittaja pohti sosiaalisten syiden vaikutusta liikkumiseen ulkoilemalla seuraavasti:

Ulkoiluun vaikuttaa paljon myös seura. Jos vanhempasi, mahdolliset sisarukset, kaverit tai ei kukaan ikinä pääse kanssasi ulos, niin ei se saata tuntua niin hyvältä kun aina joutuu yksin ulkoilemaan. En minäkään varmaan ulkoilusta piittäisi, jos ei ikinä olisi ollut seuraa. (K4)

Kavereiden saamisella harrastuksista saattaa olla vaikutusta harrastukseen menemiseen. Kirjoitelmissa todettiin, että pelko kavereiden saamattomuudesta harrastuksen kautta voi jo itsessään aiheuttaa sen, ettei pettymyksen tai muun syyn pelossa halua mennä uuteen harrastukseen. Yksi kirjoittaja kiteytti asiaa näin:

Osa nuorista ei halua aloittaa uutta harrastusta, koska jännittää, että on kaikkia muita huonompi. Jos vaikka kukaan ystävä tai tuttu ei harrasta samaa lajia, voi pelottaa että ei saa harrastuksesta ystäviä. (K5)

Ajanpuute. Viimeisenä alateemana tuloksissa oli ajanpuute, eli ei ole aikaa liikua. Tästä kirjoitti kolme oppilasta. Koulu saattaa loppua niin myöhään, ettei liikkumaan enää ehdi sen jälkeen. Koulupäivän jälkeen on tehtävänä koulutehtäviä, kotitehtäviä ja kokeisiin lukemista, jotka saattavat viedä aikaa muulta iltatekemiseltä, kuten liikunnalta. Yksi kirjoittaja kirjoitti seuraavasti:

Jonkun vähäinen liikkuminen voi johtua siitä, että alkaa stressata ajan puutteesta, jos ei ole tottunut siihen. - - Yksi syy voi myös olla se, että koulu loppuu melkein joka päivä niin myöhään, että illalla ei jaksakaan enään liikkua tai harrastaa mitään rankkaa. (K3)

Tästä alateemasta todettiin myös vain yleisesti, että muut asiat vievät aikaa. Tällöin ei ole aikaa liikunnalle ja liikkumiselle.

6 POHDINTA

6.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, millaisia käsityksiä kuudesluokkalaisilla on oman ikäistensä lasten ja nuorten liikkumattomuuden syistä. Kirjoitelmista nousseiden alateemojen osalta jako tehtiin kahteen pääteemaan: sisäiset tekijät ja ulkoiset tekijät. Sisäisten tekijöiden pääteeman alle tulivat ne alateemat, joiden merkitykseen liikkumattomuuden syystä yksilöllä itsellään on vaikutusmahdollisuuksia. Sisäisten tekijöiden alateemoja olivat *liikkumisen kiinnostamattomuus, elämäntavat ja itse luodut paineet*. Aiemmin on tutkittu, että omilla valinnoillaan pystyy vaikuttamaan sekä liikkumiseen että liikkumattomuuteen (Polet ym. 2019, 82). Esimerkiksi ulkoilu pihalla on hyvin matalan kynnyksen liikuntaa, joka onnistunee kaikilta.

Ulkoisten tekijöiden pääteeman alle tulivat alateemat, joiden vaikutus liikkumattomuuteen on enemmän yksilöstä riippumatonta. Ulkoisten tekijöiden alateemoja olivat *kiinnostavan lajin löytymättömyys, perheen rooli, raha / mahdollisuudet, terveydelliset syyt, korona, sosiaaliset syyt ja ajanpuute*. Yksi alateema, *ruutu-aika*, sisälsi sekä sisäisiä että ulkoisia tekijöitä, eikä sitä voitu selkeästi sijoittaa pelkästään jommankumman pääteeman alle. Aiemmin on tutkittu, että esteitä liikuntaharrastuksille on henkilökohtaisten esteiden lisäksi esimerkiksi ulkoisten esteiden ja liikunnan arvon kieltävien esteiden vuoksi (Karvonen ym. 2008). Tämän tutkimuksen tulokset vahvistavat aiempien tutkimuksien tuottamaa tietoa, jossa liikkumattomuuteen on löydetty syiksi useita eri tekijöitä.

Lähes jokaisessa kirjoitelmassa, eli 21:ssä 24:stä, kuudesluokkalainen pohti ruutuajan olevan syy ainakin jossain määrin liikkumattomuuteen. Ruutu-aika on koettu aineiston mukaan pitkälti sisäisten tekijöiden kautta sen vuoksi, että eri laitteilla olo on nuorten mielestä mielenkiintoista ja omaan kiinnostukseen perustuvaa tietoisesti valittua vapaa-ajan viettämistä. Ruutu-aika on myös ulkoisten tekijöiden aiheuttamaa. Useiden nykyisten sovellusten toimintamekanismit hou-

kuttelevat käyttäjää varsin aktiivisesti jatkamaan käyttökertaansa tarjoamalla lisää häntä kiinnostavaa sisältöä palvelussa algoritmien avulla (Thurman & Schif-feres, 2012). Tarjonta eri laitteiden ja sovellusten osalta on jo varsin laajaa.

Aiemmin on tutkittu, että yli 55 % nuorista viettää ruudun ääressä yli kaksi tuntia vähintään viitenä päivänä viikossa, mikä on yli suosituksen (Kokko ym. 2019, 22). Aiemmat tutkimukset sekä nämä kuudesluokkalaisten kirjoitelmat osoittavat samansuuntaisuutta, että eri laitteet ja sovellukset ovat jo monelle suomalaiselle alakoululaiselle varsin jokapäiväinen viihdyke. Tulokset eivät tulleet aiemman tutkimuksen myötä yllätyksenä.

Nuoria vaikuttaa kiinnostavan pelaaminen ja älylaitteilla olo, mutta myös sosiaalinen kanssakäyminen on siirtynyt vahvasti sovelluksilla tehtäväksi. Nuorista 55 % on useita kertoja päivässä tai lähes koko ajan ystäviensä kanssa vuoro-vaikutuksessa netin kautta (Kokko ym. 2019, 22), joten siitä voi olla muodostunut tapa. Tavan korvaaminen liikkumalla ja kasvatusten toisiaan näkemällä voi olla jo hankalaa, sillä opitusta tavasta saattaa olla vaikea päästä irti ja luopua. Usea taho haluaisi varmasti kilpailla lasten ja nuorten vapaa-ajasta, mutta ruutuaika vie siitä tällä hetkellä ison osan.

Eri laitteiden käytön lisääntyminen ei automaattisesti tarkoita aikaa pois liikkumiselta. On olemassa videopelejä, joiden pelaaminen edellyttää liikeratojen tekemistä ja liikkumista, jotta ohjain tunnistaa komentoja. Teknologia on mahdollistanut myös sen, että lenkille lähtiessä on mahdollista laittaa sovellus puhelimesta päälle ja laittaa esimerkiksi musiikkia, elokuvia, äänikirjoja tai podcasteja kuulokkeiden kautta kuulumaan. Lisäksi on erilaisia liikuntasovelluksia. Liikkumisen kannalta passiivista ruutuaikaa tulisi kuitenkin onnistua vähentämään.

Liikkumisen kiinnostamattomuutta syynä liikkumattomuuteen tuli esiin joka toisessa kirjoitelmassa. Sama syy on havaittu tutkimuksissa aiemminkin (ks. Koski & Hirvensalo 2019, 70). Nuoret tarvitsevat ensin tietoa liikunnasta, jotta siitä kiinnostuminen on helpompaa (Alexander ym. 1995). Herää kysymys, kerrotaanko liikunnan hyödyistä riittävän kattavasti ja motivoivasti. Nuorten kirjoitelmia lukiessa tuli mieleen, että ei kerrota.

Osa nuorista ei pidä liikuntaa mielekkäänä tai ei jaksakaan liikkua, joten sekä motivaation syntymistä liikkumiseen että nuorten urheilullisuutta tulisi selkeästi kasvattaa. Liikkumattomuus heikentää kuntoa, minkä myötä liikkumaan ryhtyminen muuttunee hankalammaksi ja vähemmän innostavaksi. Nuoria olisi tärkeä saada kiinnostumaan liikkumisesta siten, että liikunnasta tulisi sisäisen motivaation myötä oma harrastus.

Elämäntavat -alateemassa ilmeni, että jotkut kuudesluokkalaisten tietämät nuoret ovat jo päihteiden käyttäjiä, mikä ei ole hyvä signaali. Lapsen hyvinvoinnin terveisiin toimintamalleihin kuuluvat muun muassa terveelliset elintavat, liikunnan ja levon tasapainoinen suhde, harrastukset ja sosiaaliset suhteet (Suomen Akatemia 2010). Kaveriporukalla, jossa nuori viettää aikaa, on vaikutus elämäntapoihin ja liikkumisen määrään. Aiemmin on tutkittu, että kaveriryhmissä valitsee ryhmän normit, arvot ja ryhmälle tyypillinen käyttäytyminen, joihin sen jäsenten tulisi pyrkiä. (Kiuru 2018, 125.) Kirjoitelmissa oli luettavissa samankaltaista, sillä kaveriporukalla saattaa olla samanlaiset elämäntavat. Liikunnallisesti aktiivisimpien nuorten on todettu osallistuvan useammin erilaisiin liikuntatilaisuuksiin, joten se voi vaikuttaa liikunnallisten kaveriryhmien vapaa-ajanviettopoihinkin (Martin ym. 2019, 45). Kaveriporukat ovat dynaamisia, joten niissä tapahtuu muutoksia (Kiuru 2018, 126). Kaveriporukasta, jossa liikkumattomuus kasvaa, on siis mahdollisuus poistua.

Viimeisin sisäisten tekijöiden alateema oli itse luodut paineet. Ajoittain ihmiset ovat ehkäpä stereotyyppiseen yleistävään suomalaiseen tapaan jokseenkin epäileviä ja vähätteleviä omista taidoistaan. Lasten kohdalla tämä voi johtua oman minän, minäpystyvyyden tai identiteetin kehitysvaiheesta. Tärkeää olisi pyrkiä luomaan olosuhteet ja kulttuuri, jossa jokainen saa yrittää ja liikkua siten kuin itse haluaa ja kykenee. Samoin jokainen saisi tehdä sen sellaisena ja sen näköisenä kuin on. Kansantalouden ja -terveyden näkökulmasta olisi hyvä saada mahdollisimman moni liikkumaan. Siitä hyötyisivät kaikki.

Kiinnostavan lajin löytymättömyys on haastava ongelma, jos mukavaa harrastusta ei löydy, vaikka halu sellaisen löytämiseen olisi. Lähes puolet oppilaista kirjoitti tästä alateemasta. Aiemmin on tutkittu, että hieman yli puolet kaikista

lapsista ja nuorista liikkuu urheiluseuran tapahtumissa vähintään kerran viikossa (Martin ym. 2019, 43–44). Tämä kertoo, että niiden ulkopuolelle jää suuri nuorten joukko. Harrastuksia on nykyään tarjolla todella paljon, mutta niihin tutustuminen voi olla hankalaa. Usein lapsen on mentävä harrastukseen, eikä harrastus niinkään tule lapsen luo. Tämä saattaa vaatia tietoa, missä harrastuskokeilu on mahdollista ja sinne pääsemistä esimerkiksi kuljetuksella. Nämä eivät aina toteudu eli joko tarvittavaa tietoa tai kuljetusta ei ole. Harrastuksen kilpailuhenkisyys voi houkutella joitakin, mutta se voi ajaa nuoren myös pois harrastuksesta.

Kirjoitelmien perusteella nuoret kaipaavat apua harrastuksen löytymiseen. Kirjoitelmissa kaivattiin koululiikunnan monipuolistamista lajiesittelyiden avulla. On tiedossa, että kansainvälisesti verrattuna suomalaiskouluissa ei liikuta suuria määriä, eivätkä liikuntatunnit riitä kattamaan liikuntasuosituksiin pääsyä (Palomäki ym. 2019, 85; Tammelin ym. 2013, 75). Liikunnan määrää kouluissa voisi lisätä entisestään esimerkiksi oppiainerajat ylittävän opetuksen avulla. Koulun roolia kiinnostavan lajin löytymiseen voisi kehittää, kuten kirjoitelmissa toivottiin. Opettajat ovat kuitenkin jo varsin työllistettyjä omien työtehtäviensä kanssa. Osassa urheiluseuroja on palkattuja työntekijöitä, jotka voisivat omaa työaikaansa käyttää jonkin verran kouluvierailuihin ja sitä kautta uusien harrastajien rekrytointiin. Kysymys lienee, että kohtaavatko kysyntä ja tarjonta tämän suhteen eri kouluissa ja paikkakunnilla. Kirjoitelmien perusteella ei ainakaan kaikkialla.

Kolmannes oppilaista kirjoitti perheen roolin vaikutuksesta liikkumattomuuteen. Kirjoitelmien mukaan on useita vanhempia, jotka kuljettavat lastaan lyhyitäkin matkoja autolla. Erilaisten liikuntavälineiden osto voi olla joillekin kustannus- tai tarpeettomuuskysymys, mutta liikkumaan kannustaminen ja esimerkin näyttäminen lasten kotona olisivat keinoja yrittää lisätä lasten liikkumista. Roolimallien merkitystä liikkumiseen on tutkittu aiemminkin (Aunola 2018, 215). Perheet ovat erilaisissa tilanteissa sen suhteen, miten perheissä voidaan harrastamista mahdollistaa. Näiden kahden tämän tutkimuksen alateeman,

perheen rooli ja raha / mahdollisuudet, vaikutusta liikkumattomuuteen on todettu tutkimuksissa aiemminkin (Kokkonen 2013, 213; Koski & Hirvensalo 2019, 70). Perhe voi kuitenkin tulotasostaan huolimatta yrittää luoda positiivista liikuntakulttuuria, sillä esimerkiksi lähimetsät ovat täynnä monipuolisia liikuntamahdollisuuksia.

Perheen mahdollisuuksiin kustantaa harrastuksia voivat vaikuttaa perheen aikuisten työtilanne, halu säästää tai monet muut asiat. Jollakin harrastusryhmällä voi onnekaasti olla rahallisia sponsorisopimuksia, kun jokaisen harrastuksen hintaa muokkaavat varustetarpeet, valmennuksen korvaukset ja tilavuokrat. Joitakin harrastuksia ei saada lähialueelle edes muodostettua, vaikka halu olisikin, sillä infrastruktuurin rakentaminen voi olla kallista ja isossa kuvassa tarpeetonta monille kunnille tai yksityisille tahoille. Monet toiminnot ovat olleet keskitettyjä jo usean vuosikymmenen ajan, joten mukavan harrastuksen sijainti voi olla kaukainen ja hankala saavuttaa (Kokkonen 2013, 23). Erilaisia harrastuksia eritasoisin kustannuksin löytyy jokaisesta suomalaisesta kunnassa.

Tuloksissa esille nousseet terveydelliset syyt ovat liikkumattomuuden aiheuttaja, johon ei aina kykene itse lainkaan vaikuttamaan. Samoin koronaan ja sen vaikutuksiin liikkumiseen oli lähes mahdotonta varautua etukäteen. Nämä ovat asioita, joiden kanssa on elettävä sen mukaan, miten kykenee ja miten ”uusi normaali” sen mahdollistaa. Terveiden ylläpitäminen vaatii jatkossakin liikkumista, vaikka samaan aikaan osalla ihmisistä on liikkumista estäviä tekijöitä (Lyyra ym. 2019, 132; THL 2021). Monenlaisia liikuntamahdollisuuksia on tarjolla jokaiselle. Koronan vaikutuksista liikkumiseen ja liikkumattomuuteen on luultavasti tulossa tutkimustietoa lähitulevaisuudessa vielä enemmän.

Sosiaaliset syyt osana liikkumattomuutta olivat mielenkiintoisia, koska ne vaihtelevat laidasta laitaan. Osa ei liiku, jos ei ole kaveria kenen kanssa liikkua. Kavereiden harrastamattomuus oli yksi Kosken ja Hirvensalon (2019, 70) tutkimustulos syynä liikunnan harrastamattomuuteen. Osa ei puolestaan liiku, jos ei saa liikkua yksin. Muiden ihmisten läsnäolo ja aktiivisuus ovat siis vahvasti yksilöstä riippuen vaikuttamassa liikkumiseen. On tutkittu, että liikunta-aktiivi-

sempien joukossa on koettu vähemmän yksinäisyyttä (Lyyra ym. 2019, 133). Kiuasaaminen harrastuksissa tulisi onnistua kitkemään. Samaa keskustelua on käyty koulunkäynninkin yhteydessä.

Viimeisin löytynyt ulkoisten tekijöiden alateema oli ajanpuute, jota on pidetty merkittävänä syynä liikkumattomuuteen aiemminkin (Merikivi ym. 2016, 81–82). Ajanpuute on varmasti iso tekijä nyky-yhteiskunnassa, jossa tarjonta erilaisesta tekemisestä on valtavaa. Samaan aikaan perheen aikuisten aikataulut vaikuttavat myös lasten aikatauluihin, sillä lapsi saattaa vaatia aikuista avukseen monessa asiassa. Ajanpuute voi luoda stressiä, jolloin tuntee ahdistusta, kun kaikkea haluamaansa ei ehdi tekemään. Tällöin joutuu tekemään valintoja siitä, mitä jättää tekemättä. Väsymyksen tunne voi vaikuttaa siihen, että aktiivinen tai liikuntaa edellyttävä tekeminen jää aikataulupaineessa tekemättä.

Kuudesluokkalaiset kertoivat useita syitä nuorten liikkumattomuudelle. He osasivat myös nimetä joko suoraan tai välillisesti motivaatiotekijöitä, jotka vaikuttavat liikkumattomuuteen. Ei voi olettaa, että kuudesluokkalaiset osaisivat käyttää vielä motivaatioon liittyviä käsitteitä tarkemmin. Motivaatiolla on kuitenkin tutkitusti vaikutusta liikkumiseen, ja lapset suuntaavat motivaatiotaan usein yhdessä muiden kanssa (Lonka 2015, 167; Polet ym. 2019, 77; Salmela-Aro 2018a, 15–16). Liikunnan kiinnostamattomuus on oletettavasti yhteydessä sisäiseen motivaatioon ja sen puutteeseen, jos liikunta itsessään ei motivoi toimimaan ja liikkumaan. Oma kiinnostus voi ennemmin viedä ruutulaitteiden tai epäterveellisten elämäntapojen luo.

Lasten minäpystyvyys vaihtelee, ja yksilöt ovat kyvykkyydeltään erilaisia (Lonka 2015, 92; Salmela-Aro & Nurmi 2017, 249). Kouluissa opetukseen on jo luotu paljon erilaisia tasoryhmiä, jotka auttavat erilaisin ominaisuuksin varustettua oppilasta. Monipuolisemmat tasoryhmät harrastuksissa voisivat rohkaista ja motivoida liikkujia helpommin. Etenkin monet joukkuelajit ovat jakaneet harjoitusryhmiä pitkälti ikäluokkien johdattelemana.

Liikuntaa olisi lisättävissä pienilläkin teoilla. Passiivisen työskentely- tai opiskelutavan voi muuttaa aktiivisemmaksi työskentelemällä seisten tai liikku-

malla istuimensa kanssa. Jaloittelua on hyvä tehdä ajoittain ja yhdistää siihen jokin toinen tekeminen, esimerkiksi veden juominen. Ensimmäisiä askelia liikunnallisempaan elämäntapaan voivat olla säännöllisen liikkumisen aloittaminen, usein toistuva ulkoilu tai uuden harrastuksen aloittaminen.

Jokaiselle löytyy varmasti jotain harrastettavaa. Harrastuksista tulisi onnistua tekemään entistä kiinnostavampia lasten ja nuorten silmissä. Lasten kotona voisi olla hyvä onnistua vaihtamaan edes osa ruudun ääressä vietetystä ajasta liikunnalliseksi ajaksi. Samalla lapsen oma sisäinen motivaatio olisi tärkeä sytyttää liikuntaa kohtaan. Yksi tapa toteuttaa nämä on tehdä liikunnasta perheen yhteinen tekeminen ja tapa, jossa lapsi itse saa mahdollisuuden vaikuttaa perheen liikuntapäivän sisältöön.

Kaikkia syntyneitä tuloksia en etukäteen osannut odottaa. Ruutuajan, liikunnan kiinnostamattomuuden ja terveydellisten syiden vaikutus olivat itselleni ennakkoon odotetuimmat tulokset. Kasvanut ruutu-aika on ollut paljon mediassa esillä, kaikkia ei ole kokemuksen perusteella liikunta yksinkertaisesti vain kiinnostanut, ja terveydelliset syyt voivat jopa täysin estää liikkumisen. Koronan vaikutus ajankohtaisuuden vuoksi ei myöskään yllättänyt.

Elämäntapojen esiintyminen näinkin suuressa määrässä kirjoitelmia puolestaan yllätti. Itse koettujen paineiden ja sosiaalisten syiden vaikutus liikkumattomuuteen suuruudessaan hieman yllättivät. Ne ovat teemoina jääneet mediassa omien havaintojeni mukaan esimerkiksi ruutuajasta puhumisen varjoon. Kaikkiaan kuudesluokkalaiset osasivat kertoa jopa hieman oletettua monipuolisempia syitä liikkumattomuuteen.

Tuloksia voidaan kuitenkin hyödyntää. Tutkimustulokset ovat melko samansuuntaisia aiempien tutkimusten kanssa (ks. esim. Karvonen ym. 2008; Koski & Hirvensalo 2019; Merikivi ym. 2016). Verrattuna Kosken ja Hirvensalon (2019) tutkimukseen liikuntaharrastuksen esteistä, syntyi tässä tutkimuksessa paljon samankaltaisia tuloksia. Koski ja Hirvensalo olivat jakaneet esteitä kolmeen ryhmään, kun tässä tutkimuksessa jaottelua tehtiin kahteen pääteemaan. Suurimpana erona tutkimuksissa oli, että Koski ja Hirvensalo olivat asettaneet

sen, ettei ole aikaa liikkua, henkilökohtaiseksi esteeksi. Tässä tutkimuksessa ajanpuute oli ulkoisten tekijöiden aiheuttama syy liikkumattomuuteen.

6.2 Tutkimuksen arviointi ja jatkotutkimusaiheet

Tutkimustulokset lisäsivät ymmärrystä aiheesta ja tuottivat uutta tietoa. Tutkimustuloksia voidaan hyödyntää siihen, miten lapset ja nuoret liikkuisivat enemmän. Nuoret ovat nyt kertoneet, mistä syystä ikäisensä eivät heidän mielestään liiku riittävästi. Vastauksia voi hyödyntää valtakunnallisesti siten, että liikkumisen kynnyksen madaltamisen osalta puutteellisiin kohtiin puututaan ja niitä paikataan, jotta liikunta lisääntyisi. Liikunnan kiinnostavuutta olisi selkeästi lisättävä ja kaikki liikkujat huomioiden mahdollisuuksia liikkua eri liikuntapaikoilla olisi parannettava. Tämä saattaa vaatia useiden eri ammattilaisten ja asiantuntijoiden kokoontumista yhteen.

Aineistoa kerätessä tehtävänanto kirjoitustehtävään haluttiin jättää riittävän avoimeksi, jotta se ei johdattelisi liikaa oppilasta. Tehtävänannossa oli lisäksi tärkeä käyttää kieltä, jota kuudesluokkalainen ymmärtää, jotta hän osaa kirjoittaa tarkoituksenmukaisen kirjoitelman. Tehtävänantoa olisi voinut muokata erilaisiksi, jos kirjoitelmista olisi halunnut tavoitella erityisesti jotakin tietynlaista lähestymiskulmaa aiheeseen. Nyt tavoite oli selvittää kuudesluokkalaisen omia ajatuksia valitsemastaan näkökulmasta tehtävänannon pohjalta. Tehtävänannon muokkaaminen tai tarkentaminen olisi voinut tuoda erilaisia tuloksia.

Tutkimukseen osallistuneiden luokkien määrään ovat vaikuttaneet tutkimusresurssit, kuten aika ja raha, sillä tutkimus tehtiin osana maisteriopintoja pro gradu -tutkielmana. Muiden opintojen ja valmistumisaikataulun vuoksi aineistonkeruuseen oli rajallinen määrä aikaa käytettävissä eikä ylimääräistä rahoitusta tutkimuksen suorittamiseen ollut. Tämän myötä ei ollut mahdollisuutta kerätä aineistoa toteutettua useammalta eri luokalta.

Tutkimusaineisto ei välttämättä edusta täyttä todellisuutta (Ronkainen ym. 2014, 122). Kirjoittajina oppilaat ovat toiminnassaan autonomisia yksilöitä. Op-

pilaat ja heidän huoltajansa saivat vaikuttaa siihen, osallistuuko oppilas tutkimukseen. Tällöin joitakin luokkalaisten näkökulmia ja käsityksiä voi jäädä aineiston ulkopuolelle. Lopullista oppilaiden osallistujamäärää tutkimukseen saattoi laskea esimerkiksi kirjoitelman aihe liikkumisen ja liikkumattomuuden teemasta, sillä aihe saatetaan kokea henkilökohtaisena. Jos lapsi tai hänen huoltajansa kokivat aiheen esimerkiksi epämiellyttävänä, huoltaja ei välttämättä palauttanut suostumuslupalomaketta allekirjoitettuna. Tällöin lapsen kirjoitelmaa ei kerätty osaksi tutkimusaineistoa. On mahdollista, että lapsi ei välttämättä myöskään halunnut kirjoittaa aiheesta tutkimukseen osallistuvaa kirjoitelmaa.

Toinen mahdollinen vaikuttaja osallistujamäärään saattoi olla koronapandemian vaikutus. Kouluista oli ollut poissaoloja erilaisten sairastumisten vuoksi matalalla kynnyksellä kirjoitelmien kirjoitusajan lähimenneisyydessä. Poissaolo kirjoitelman kirjoituspäivänä tai juuri ennen sitä tutkimuslupalomakkeiden toimittamisen aikoihin on voinut vaikuttaa mahdollisuuteen tutkimukseen osallistumiseen. Tutkimukseen osallistumiseksi edellytettiin läsnäoloa kirjoituspäivänä sekä lupalomakkeiden palauttamista huoltajan allekirjoittamana. On osittain eettisten periaatteiden vuoksi mahdotonta tietää, millaiset luokan oppilaat eivät aineistonkeruuseen osallistuneet ja mistä syystä.

Kirjoitelmaa kirjoittaessa oppilas on voinut lisäksi asennoitua eri tavoin kirjoittamiseen, mikä voi vääristää tutkimustulosta. Kirjoittaja voi tehtävänannon johdantelemana ajatella tehtävän vastaanottajaa, ja kirjoittaa värittyneen positiiivisen tai negatiivisen kirjoitelman aiheesta. Aihe voi tavallaan provosoida kirjoittajaa tai aiheena liikunta voi saada jonkun oppilaan kirjoittamaan ylitulkiten liikunnallisuutta tai liikkumattomuutta ilmiönä. Kuudesluokkalaisten tietämys liikkumattomuudesta ja siihen liittyvistä teorioista voi olla vielä niin vähäistä, että hänen pohdintansa pohjautuu pelkkään arvailuun, jolloin tulos voi vääristyä.

Vallitsevan koronapandemian vaikutus tuloksiin on mahdollinen. Koronarajoitusten sulkemat liikuntapaikat saattoivat kasvattaa liikkumaan pääsemättömyyden ja liikkumattomuuden suuruutta oppilaiden ajatuksissa. Kirjoitelma antoi oppilaalle mahdollisuuden kirjoittaa vapaasti omista ajatuksistaan (Kiviniemi 2018, 79). Haastattelu vaihtoehtoisena aineistonkeruumuotona olisi

mahdollistanut esimerkiksi vastausten tarkentamisen, jos jokin kohta jää epäselväksi.

Luokat Suomessa ovat erilaisia. Vaikka nyt osallistujina oli kaksi suomalaista koululuokkaa, olisi kahden eri luokan valinnalla voinut olla vaikutus erilaisiin tutkimustuloksiin. Liikuntapainotteisen luokan tekemissä kirjoitelmissa kuudesluokkalaisten käsitykset liikkumattomuuden syistä voisivat olla toisenlaisia. Kaikki kirjoitelmat osana tutkimusaineistoa vastasivat tehtävänantoon ja niistä saatiin vastauksia tutkimuskysymyksiin.

Kirjoitelmien analyysivaiheessa päädyttiin tekemään teemoittelua ja syntyneiden alateemojen jakoa kahteen pääteemaan. Valinta oli hyvä, sillä teemoittelulla tehty jako oli selkeä ja onnistunut. Varmasti muitakin vaihtoehtoja analyysiin olisi ollut valittavissa. Alateemat jaettiin kirjoitelmista syntyneiden teemojen johdattamina pääteemojen alle. Osa alateemoista voisi sopia toisenkin pääteeman alle ilman kirjoitelmien synnyttämää kontekstia. Teemojen välillä on tärkeää olla selkeät ja tunnistettavat erot, eikä yhden teeman tule olla itseään monipuolisempi (Braun & Clarke 2006, 91–92). Pyrkimys oli, ettei alateemoja syntyisi liian suurta määrää.

Vaikka nyt jakoa on tehty kahteen pääteemaan alateemojen osalta, on mahdollista, että alateemoilla on yhteyksiä toisiinsa yli pääteemarajojen. Esimerkiksi perheellä voi olla vaikutusta nuoren elämäntapoihin. Samoin voidaan myös ajatella, että jos liikunta ei kiinnosta, liikkumattomuutta voidaan perustella ajanpuutteella, sillä aikaa kuluu liikunnan sijasta kiinnostavampiin asioihin. Saman pääteeman sisällä oli myös hyvin läheisiä alateemoja keskenään, mutta niiden välille saatiin muodostettua rajanveto. Tällaisia alateemoja olivat esimerkiksi perheen rooli ja raha / mahdollisuudet sekä terveydelliset syyt ja korona.

Tutkimustulokset tuottivat tietoa, jota tutkimustehtävä halusi tavoitella. Laadullinen tutkimus ei pyri tuottamaan tilastollisia yleistyksiä, vaan kuten tässä tutkimuksessa, ennemmin ymmärtämään ilmiötä (Puusa & Juuti 2011, 48; Tuomi & Sarajärvi 2018, 73). Otos oli pieni, joten tulokset eivät ole yleistettävissä. Laadulliselle tutkimukselle tyypillisesti tulokset ovat kontekstisidonnaisia (Puusa & Juuti 2011, 51).

Tutkimuksesta saatiin uutta tietoa, josta voidaan johtaa erilaisia jatkotutkimusehdotuksia. Samanlaisen aineiston pohjalta voisi esimerkiksi toteuttaa uusia tutkimuksia. Tämän saman tutkimuksen voisi toistaa eri luokkien oppilaiden kirjoittamana, tai useamman luokan otannalla ja tuloksia olisi mielenkiintoista vertailla. Tutkimuksen voisi toteuttaa myös haastattelemalla. Tutkimukseen osallistujina voisivat olla vaihtoehtoisesti aikuiset tai kuudesluokkalaisia vanhemmat nuoret, jotka pohtisivat alakouluikäisten liikkumattomuuden syitä omien kokemusten, muistojen ja havaintojen pohjalta.

Liikkumattomuutta on todettu olevan ainakin 11:stä eri syystä. Joitakin syitä voisi ottaa tarkempaan selvitykseen uuteen tutkimukseen, ja selvittää kvalitatiivisella tutkimuksella, miten tämän tietyn syyn vaikutusta liikkumattomuuteen voisi vähentää. Ruutuaika oli varsin yleinen mainittu syy liikkumattomuuteen. Tutkimuksella voisi selvittää, miten ajan ruudun äärellä voisi yhdistää nuorten suurempaan liikkumiseen paremmin.

Tutkimus saavutti tavoitteensa. Lasten ja nuorten liikkumattomuutta ilmenee yhteiskunnassamme, mutta viimeaikaisten tutkimustulosten mukaan kouluikäisten nuorten liikkuminen ja fyysinen aktiivisuus ovat onneksi lisääntyneissä (THL 2020a). Liikkumattomuuden syitä tiedetään, joten nyt olisi aika toimia, jotta nämä syyt vähenisivät.

LÄHTEET

- Aaltonen, S., Rottensteiner, M., Kaprio, J. & Kujala, U. M. 2014. Motives for physical activity among active and inactive persons in their mid-30s. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 24(4), 727–735
- Aira, T., Hämylä, R., Kannas, L., Aula, M-K. & Harju-Kivinen, R. 2014. Lasten hyvinvoinnin tila: Kansallisten indikaattorien kuvaamana. Jyväskylä: Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Alexander, P., Jetton, T. & Kulikowich, J. 1995. Interrelationship of knowledge, interest, and recall: Assessing a model of domain learning. *Journal of Educational Psychology*, 87 (4), 559–575.
- Aunola, K. 2018. Kodin ja vanhempien merkitys oppimismotivaatiolle. Teoksessa K. Salmela-Aro (toim.) *Motivaatio ja oppiminen*. Jyväskylä: PS-Kustannus, 211–226.
- Bauman, A., Reis, R., Sallis, J., Wells, J., Loos, R. & Martin, B. 2012. Correlates of physical activity: Why are some people physically active and others not? *eLancet* (380) 9838, 258–271.
- Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P. & Kokko, S. 2019. Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018*. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto, 47–56.
- Braun, V. & Clarke, V. 2006. Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology* 3 (2), 77–100.
- Hancox, J., Ntoumanis, N., Thogersen-Ntoumani, C. & Quested, E. 2018. Itseohjautuvuusteoria. Teoksessa J. Middelkamp (toim.) *Motivointi ja käyttäytymisen muutos* (suom. H. Jouttijärvi). Oulu: Fitra Oy, 66–81.
- Hankonen, N. 2017. Miten motivoida kohti hyvinvointia? Käyttäytymismuutosinterventiot terveyden edistämiseksi. Teoksessa K. Salmela-Aro & J-E. Nurmi (toim.) *Mikä meitä liikuttaa: Motivaatiopsykologian perusteet*. Jyväskylä: PS-Kustannus, 202–221.

- Hidi, S. 1990. Interest and its contribution as a mental resource for learning. *Review of Educational Research*, 60, 549–571.
- Hidi, S. & Renninger, A. 2006. The four-phase model of interest development. *Educational Psychologist*, 41(2), 111–127.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Husu, P., Jussila, A-M., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H. & Vasankari, T. 2019. Objektiivisesti mitatun paikallaanolon, liikkumisen ja unen määrä. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto, 27–40.
- Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2002. Motivaatio ja minäkäsitys. Teoksessa J. Liukkonen, T. Jaakkola & A. Suvanto (toim.) Rahasta vai rakkaudesta työhön: Mikä meitä motivoi? Jyväskylä: LIKES-työelämäpalvelut, 99–107.
- Jaakkola, T. & Mononen, K. 2017. Opetustapahtuman ohjaaminen: ohjeet, näytöt ja palautteen antaminen. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-Kustannus, 320–332.
- Jimenez, A., Beedie, C., & Liguori, G. 2018. Terveyskäyttäytymisen vaikutukset ja ongelmat. Teoksessa J. Middelkamp (toim.) Motivointi ja käyttäytymisen muutos (suom. H. Jouttijärvi). Oulu: Fitra Oy, 32–44.
- Juuti, K. & Lavonen, J. 2018. Opettaja voi tukea oppilaan kiinnostuksen kehittymistä. Teoksessa K. Salmela-Aro (toim.) Motivaatio ja oppiminen. Jyväskylä: PS-Kustannus, 197–210.
- Järvenoja, H., Kurki, K. & Järvelä, S. 2018. Motivoidutaan yhdessä. Teoksessa K. Salmela-Aro (toim.) Motivaatio ja oppiminen. Jyväskylä: PS-Kustannus, 141–160.
- Kallunki, E. & Sandell, M. 2021. Uusi suositus 7–17-vuotiaille: Vähintään tunti monipuolista liikkumista joka päivä, hiki pintaan ainakin kolmesti viikossa. Luettu 31.10.2021 osoitteesta <https://yle.fi/uutiset/3-11871203>.

- Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä: Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Karvonen, T., Rahkola, A. & Nupponen, H. 2008. "En ole liikunnallinen tyyppi" - sanoo aiempaa useampi kouluikäinen. *Liikunta & Tiede* 45 (6), 8–12.
- Kiuru, N. 2018. Kaveriverkostot ja oppimismotivaatio. Teoksessa K. Salmela-Aro (toim.) *Motivaatio ja oppiminen*. Jyväskylä: PS-Kustannus, 123–140.
- Kiviniemi, K. 2018. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2*. 5. p. Jyväskylä: PS-kustannus, 73–87.
- Kokko, S. & Martin, L. (toim.) 2019. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto.
- Kokko, S., Martin, L., Villberg, J., Ng, K. & Mehtälä, A. 2019. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, ruutuaika ja sosiaalinen media sekä liikkumisen seurantalaitteet- ja sovellukset. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.). *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018*. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto, 15–26.
- Kokko, S. & Mehtälä, A. (toim.) 2016. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. *LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016*. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto, 79–83.
- Kokkonen, J. 2013. Liikuntaa hyvinvointivaltiossa: Suomalaisen liikuntakulttuurin lähihistoria. Helsinki: Suomen urheilumuseo.
- Koski, P. & Hirvensalo, M. 2019. Liikunnan merkitykset ja esteet. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.). *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018*. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto, 65–74.
- Kujala, T. 2007. Kerronnallinen tutkimus opettajien ikääntymisestä. Teoksessa E. Syrjäläinen, A. Eronen & V. Värri (toim.). *Avauksia laadullisen tutkimuksen analyysiin*. Tampere: Tampere University Press, 13–39.

- Lahti, J. 2017. Koulun liikuntakasvatuksen historia. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-Kustannus, 24–40.
- Laine, A. 2015. Koulut liikuttajina. Teoksessa H. Itkonen & A. Laine. Liikunta yhteiskunnallisena ilmiönä. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 133–152.
- Laine, T. 2018. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. 5. p. Jyväskylä: PS-kustannus, 29–50.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2002. Mitä tarkoitamme puhuessamme motivaatiosta? Teoksessa J. Liukkonen, T. Jaakkola & A. Suvanto (toim.) Rahasta vai rakkaudesta työhön: Mikä meitä motivoi? Jyväskylä: LIKES-työelämäpalvelut, 13–16.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2017. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-Kustannus, 130–146.
- Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Suvanto, A. 2002. Rahasta vai rakkaudesta työhön: Mikä meitä motivoi? Jyväskylä: LIKES-työelämäpalvelut.
- Lonka, K. 2015. Oivaltava oppiminen. Helsinki: Otava
- Lyyra, N., Ojala, K., Tynjälä, J. & Välimaa, R. 2019. Liikunta, terveys ja terveydenlukutaito: Liikunta-aktiivisuuden yhteydet lasten ja nuorten terveyteen ja terveyskäyttäytymiseen. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto, 130–142.
- Martin, L., Suomi, K. & Kokko, S. 2019. Liikuntatilaisuudet. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto, 41–46.
- Merikivi, J., Myllyniemi, S. & Salasuo M. 2016. Media hanskassa: Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2016 mediasta ja liikunnasta. Helsinki: Opetus ja kulttuuriministeriö.

- Middelkamp, J. 2018. Malleja motivaation ja käyttäytymismuutoksen ennustamiseen ja ymmärtämiseen. Teoksessa J. Middelkamp (toim.) *Motivointi ja käyttäytymisen muutos* (suom. H. Jouttijärvi). Oulu: Fitra Oy, 48–66.
- Miles, M.B. & Huberman, A.M. 1994. *Qualitative data analysis*. California: Sage.
- Mononen, K., Blomqvist, M., Koski, P. & Kokko, S. 2016. Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa S. Kokko & A. Mehtälä (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016*. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto, 27–35.
- Ng, K., Rintala, P. & Asunta, P. 2019. Toimintarajoitteiden yhteydet liikuntakäyttäytymiseen. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018*. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto, 107–116.
- Niskanen, S. 2011. Hermeneuttisen psykologian tieteenfilosofinen traditio. Teoksessa J. Perttula & T. Latomaa (toim.) *Kokemuksen tutkimus: Merkitys, tulkinta, ymmärtäminen*. 3. p. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 89–114.
- Olympiakomitea. 2021. Lasten harrastustoiminta. Luettu 14.9.2021 osoitteesta <https://www.olympiakomitea.fi/seuratoiminta/harrastaminen/lasten-harrastustoiminta>.
- Opetushallitus. 2020. Move!-mittaukset 2020: lasten ja nuorten kestävyyskunto heikentyy, muu fyysinen toimintakyky ennallaan. Luettu 17.10.2021 osoitteesta <https://www.oph.fi/fi/uutiset/2020/move-mittaukset-2020-lasten-ja-nuorten-kestavyyskunto-heikentyy-muu-fyysinen>.
- O'Rourke, B. 2018. Teknologia käyttäytymismuutoksen ja motivaation tukena. Teoksessa J. Middelkamp (toim.) *Motivointi ja käyttäytymisen muutos* (suom. H. Jouttijärvi). Oulu: Fitra Oy, 148–165.
- Palomäki, S., Heikinaro-Johansson, P. & Lyyra, N. 2019. Koulu ja koululiikunta: Liikunnanopetuksen tuntimäärät ja oppilaiden arvosanat. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen*

- Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto, 85–88.
- Polet, J., Lintunen, T. & Laukkanen, A. 2019. Koettu liikunnallinen pätevyys ja liikuntamotivaatio. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto, 75–82.
- Puusa, A. 2020. Näkökulmia laadullisen aineiston analyysiin. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus, 145–156.
- Puusa, A. & Juuti, P. 2011. Mitä laadullinen tutkimus on?. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.) Menetelmäviidakon raivaajat. Perusteita laadullisen tutkimuslähestymistavan valintaan. Helsinki: JTO, 47–57.
- Pyykkönen, T. 2014. ”Liikuntaa – periaatteessa joo, mutta...”. Teoksessa E. Rovio, A. Saaranen-Kauppinen & T. Pyykkönen (toim.) 2014. Liikuntakynnyksen yli – ohjelmista ihmisen kohtaamiseen. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura LIKES, 6–12.
- Rajala, K., Kämppi, K., Hakonen, H, Haapala, H. & Tammelin, T. 2019. Koulu ja koululiikunta: Välituntiliikunta. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto, 94–97.
- Read, S. 2017. Henkilökohtaisten tavoitteiden geneettinen perusta. Teoksessa K. Salmela-Aro & J-E. Nurmi (toim.) Mikä meitä liikuttaa: Motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: PS-Kustannus, 18–31.
- Renninger, A. & Hidi, S. 2016. The power of interest for motivation and engagement. New York: Routledge.
- Ronkainen, S., Pehkonen, L., Lindblom-Ylänne, S. & Paavilainen, E. 2014. Tutkimuksen voimasanat. 1.-3. p. Helsinki: Sanoma Pro.
- Rovio, E. & Saaranen-Kauppinen, A. 2014. Liikunta arjen armoilla. Teoksessa E. Rovio & A. Saaranen-Kauppinen & T. Pyykkönen (toim.) Liikuntakynnyksen yli – ohjelma ihmisen kohtaamiseen. Impulssi, nro 20. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura, 13–25.

- Ryan, R. & Deci, E. 2017. Self-determination theory. Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. New York: Guilford Press.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Luettu 5.5.2020 osoitteesta <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus>.
- Salmela-Aro, K. 2018a. Motivaatio ja oppiminen. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Salmela-Aro, K. 2018b. Kouluinto ja koulu-uupumus. Teoksessa K. Salmela-Aro (toim.) Motivaatio ja oppiminen. Jyväskylä: PS-Kustannus, 25–46.
- Salmela-Aro, K. & Nurmi, J-E. 2017. Mikä meitä liikuttaa: Motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Scheerder, J., Taks, M. & Lagae, W. 2007. Teenage girls' participation in sports. An intergenerational analysis of socio-cultural predictor variables. *European Journal for Sports and Society* 4 (2), 133–150.
- Siekkinen K., Kankaanpää A., Kulmala J. & Tammelin T. 2016. Objektiiivisesti mitatun liikkumattoman ajan yhteys 10–12-vuotiaiden niskahartiakipuihin. *Liikunta & Tiede* 53 (1), 54–59.
- Suomen akatemia. 2010. Lasten ja nuorten hyvinvointi ja terveys. Helsinki: Suomen akatemia. Luettu 16.1.2020 osoitteesta <https://www.aka.fi/globalassets/awanhat/documents/tiedostot/lapset/skidi-kids-esite-suomi.pdf>.
- Tammelin, T. 2017. Liikuntasuositukset. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-Kustannus, 54–67.
- Tammelin, T., Laine, K. & Turpeinen, S. 2013. Oppilaiden fyysinen aktiivisuus. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissektori LIKES
- Telama, R. 1986. Mikä liikunnassa kiinnostaa–liikuntamotivaatio. Teoksessa P.Vuolle, R.Telama & L.Laakso (Toim.) Näin Suomalaiset Liikkuvat. Helsinki: Valtion painatuskeskus, 149–176.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL. 2020a. Liikunta. Luettu 9.9.2021 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta>

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL. 2020b. Lasten ja nuorten ylipaino ja lihavuus 2019. Luettu 14.9.2021 osoitteesta <https://www.julkari.fi/handle/10024/140396>.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL. 2021. Liikuntasuosituksset. Luettu 1.6.2021 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitseminen/liikunta/liikuntasuosituksset>
- Thurman, N. & Schifferes, S. 2012. The Future of Personalisation at News Websites: Lessons from a Longitudinal Study. *Journalism Studies*, 13(5–6)
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta.
- Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T. & Koski, P. 2017. Liikkumattomuuden jäljillä. Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteista ja liikunta-aktiivisuuden muutoksista. Helsinki: Nuorisotutkimusseura.
- Vauras, M., Salo, A-E. & Kajamies, A. 2018. Motivationaalisesti haavoittuvat lapset kasvun eri poluilla. Teoksessa K. Salmela-Aro (toim.) Motivaatio ja oppiminen. Jyväskylä: PS-Kustannus, 77–100.
- Vehmas, H. 2015. Teoksessa H. Itkonen & A. Laine (toim.) Liikunta yhteiskunnallisena ilmiönä. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 185–200.
- Wolfhagen, P. 2018. Motivaatio ja käyttäytymismuutos elintavoissa. Teoksessa J. Middelkamp (toim.) Motivointi ja käyttäytymisen muutos (suom. H. Jouttijärvi). Oulu: Fitra Oy, 116–132.
- World Health Organization WHO. 2010. Global recommendations on physical activity for health. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization WHO. 2020. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour: Web Annex Evidence Profiles. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015111>.

LIITTEET

Liite 1. Tehtävänanto kirjoitelmaan luokassa

Ohje:

Kirjoita vapaamuotoinen kirjoitelma. Käytä kokonaisia lauseita.

Tutkimusten mukaan osa suomalaisista lapsista ja nuorista liikkuu liian vähän. Pohdi/kirjoita kirjoitelmassasi syitä sille, miksi osa ikäisistäsi nuorista ja lapsista ei liiku riittävästi.

Voit lopuksi myös lisäksi kirjoittaa, millaista liikuntaa tai ulkoilua sinä harrastat.