

ULKOILUN JÄLKEEN ON AINA HYVÄ JA PIRTEÄ OLO

Ulkoliikunnan merkityksiä 6. luokkalaisten hyvinvoinnin kokemuksille

Marie Lappalainen ja Laura Ylikoski

Liikuntapedagogiikan pro gradu-tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2022

TIIVISTELMÄ

Lappalainen, M. & Ylikoski L. 2022. Ulkoilun jälkeen on aina hyvä ja pirteä olo – Ulkoliikunnan merkityksiä 6. luokkalaisen hyvinvoinnin kokemuksille. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 50 sivua, 3 liitettä.

Pro gradu -tutkielman tarkoituksena oli selvittää, millaisia merkityksiä 6. luokkalaiset antavat ulkoliikunnan vaikutuksista omalle hyvinvoinnilleen. Tavoitteena oli myös saada selville millaisissa ympäristöissä 6. luokkalaiset harrastavat ulkoliikuntaa ja mitä liikuntamuotoja he arjessaan suosivat. Lisäksi tarkoituksena oli selvittää liikkuvatko 6. luokkalaiset yksin vai vuorovaikutuksessa muiden kanssa ja millaiset ovat ulkoliikunnan liikuntamäärät päivittäisellä ja viikoittaisella tasolla. Tutkimuksen perusteella saatiin kokonaiskuva siitä, mitä 6. luokkalaisen ulkoliikunta pitää sisällään, millaisia merkityksiä ulkoliikunnan harrastamiseen sisältyy ja miten he kokevat sen vaikuttavan omaan hyvinvointiinsa.

Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena ja tutkimusaineisto koostui 6. luokkalaisten käsin kirjoitetuista teksteistä. Kerätty aineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä, jonka keinoin oppilaiden kirjoitusten sisältö ja havainnot koodattiin ja luokiteltiin. Pääluokiksi valikoituivat yhdessä tekeminen, hyvinvointi, liikuntaympäristö, liikuntamuodot ja liikuntamäärä.

Tutkimukseen osallistuneet 6. luokkalaiset liikkuvat merkittävän paljon luontoympäristössä. Ystävien sekä perheenjäsenten kerrottiin olevan olennainen osa ulkoliikunnan harrastamista. Ulkoilun jälkeen esiintyi paljon positiivisia tunteita, sillä ulkoilun kerrottiin tuovan hyvää fiilistä ja energiaa sekä auttavan keskittymään paremmin. Suurin osa tutkimukseen osallistuneista liikkui koulumatkat kävellen tai pyöräillen. Suosittuja liikuntaympäristöjä metsän lisäksi olivat urheilukentät, joiden voitiin todeta olleen helposti saavutettavissa tutkimukseen osallistuneille. Ulkoliikuntaa kertyi keskimäärin tunti päivässä ja kesäaikaan selvästi talvea enemmän. Johtopäätöksenä voidaan todeta, että oppilaat kokivat ulkoliikunnan merkityksellisenä omalle hyvinvoinnilleen.

Asiasanat: ulkoliikunta, hyvinvointi, fyysinen aktiivisuus, 6. luokkalainen

ABSTRACT

Lappalainen, M. & Ylikoski L. 2022. Outdoor physical activity makes you feel good and energized – the significance of outdoor physical activity regarding the notions of well-being of a sixth grader. Department of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis, 50 pp., 3 appendices.

The purpose of the thesis was to study how sixth graders view the effects of outdoor exercise towards their own well-being. The goal was to identify the physical environments where the outdoor exercise takes place and what types of physical activity are preferred by sixth graders in their day-to-day life. Furthermore, the goal was to study the social aspects and the total amount of the outdoor exercise per day and per week. The results of the study revealed what the outdoor exercise of sixth graders consists of, how outdoor exercise affects sixth graders and how sixth graders perceive the effects of outdoors physical activity regarding their well-being.

This research was qualitative research and the research material consisted of handwritten texts of sixth graders. The material was analyzed using data orientated content analysis where the contents of the material was grouped and categorized. The main categories were defined as social support, well-being, physical environment, types of activity and the amount of activity. The gathered research material was studied using these categories.

The participants of the study showed significant amount of physical activity in the nature. The study highlighted friends and family to be a significant part of the outdoor exercise. Outdoor physical activity was linked with positive feelings afterwards, feeling more energized and the ability to focus more on schoolwork. The majority of the participants of the study either walked or bicycled from home to school and back. Popular environments for outdoor physical activity were forests and sports fields which were deemed easily accessible for the participants. The total amount of outdoor exercise on average was one hour a day and significantly more during the summer than the winter. In conclusion it can be said that sixth graders perceived outdoor physical activity significant towards their well-being.

Key words: outdoor exercise, well-being, physical activity, sixth grader

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	1
2	LASTEN JA NUORTEN FYYSSINEN AKTIIVISUUS	2
2.1	Matalan kynnyksen liikunta.....	4
2.2	Sosiaalisen tuen merkitys	4
2.3	Perherakenteet	5
2.4	Liikuntaympäristö.....	7
3	LASTEN JA NUORTEN HYVINVOINTIIN VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ	9
3.1	Fyysinen aktiivisuus ja terveys.....	10
3.2	Psyykinen terveys	11
3.3	Sosiaalisten suhteiden merkitys.....	13
4	KOHTI LIIKUNNALLISESTI AKTIIVISEMPAA ARKEA	15
4.1	Luontoliikunta lisää fyysisen aktiivisuuden tasoa	16
4.2	Istuminen vähentää fyysistä aktiivisuutta.....	18
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	20
5.1	Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset	20
5.2	Laadullinen tutkimus	20
5.3	Fenomenologis-hermeneuttisen tutkimuksen lähestymistapa	21
5.4	Tutkijoiden esiymmärrys	22
5.5	Aineistonkeruu.....	23
5.6	Laadullinen sisällönanalyysi.....	24
5.7	Aineiston tulkinta	25
6	TULOKSET.....	28
6.1	Hyvinvointi.....	29
6.2	Yhdessä tekeminen	30

6.3 Liikuntaympäristö.....	31
6.4 Liikuntamuodot ja liikuntamäärä.....	32
6.5 Tulosten yhteenveto.....	34
7 POHDINTA.....	36
7.1 Hyvinvointia ulkoliikunnasta	36
7.2 Ulkoliikunta tukee sosiaalisia kontakteja	38
7.3 Luontoon liikkumaan.....	39
7.4 Koulumatkat lisäävät ulkoliikunnan määrää	41
7.5 Yhteenveto.....	42
7.6 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	42
7.7 Pohdintaa työn etenemisestä.....	44
7.8 Jatkotutkimusehdotukset	45
LÄHTEET	47

LIITTEET

Liite 1: Lupalappu tutkimukseen osallistuneiden huoltajille.

Liite 2: Tutkimuksen tehtävänanto oppilaille.

Liite 3: Oppilaiden ilmausten pelkistäminen ja luokittelut.

1 JOHDANTO

Suomalaisten lasten ja nuorten liikuntatottumuksia on tutkittu vuosina 2014, 2016 ja 2018 LIITU -tutkimuksissa. Suuri osa lasten päivittäisestä fyysisestä aktiivisuudesta koostuu koulumatkoista ja koulun liikuntatunneista. (Palomäki ym. 2019) LIITU 2018 tutkimuksen mukaan kuitenkin vain kolmannes 9–15 vuotiaista lapsista ja nuorista saavuttavat liikuntasuosituksen (Kokko & Martin 2019). Tämä on huolestuttavaa, sillä liikkumisella on merkittävä rooli ennaltaehkäisevänä muotona erilaisille sairauksille. Elintapasairauksien lisääntyminen heijastuu nopeasti useille eri aloille. Lapset ja nuoret nimittäin viettävät yhä enemmän aikaa tilanteissa, jotka vaativat paljon istumista ja tällöin fyysinen aktiivisuus voi jäädä vähäiseksi (Owen ym. 2010). Liikkumisen on todistettu olevan välttämätöntä lapsen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille, kehittymiselle, kasvulle ja oppimiselle. Liikkumattomuus heijastuu myös koulunkäyntiin. (Fogelholm 2014, 78)

Ihminen on ympäristön kanssa jatkuvassa vuorovaikutuksessa, sillä se vaikuttaa erilaisten ärsykkeiden ja virikkeiden kautta tiedostamattakin. Ympäristöstä puhuttaessa siihen ajatellaan kuuluvan luonto, rakennettu ympäristö sekä sosiaalinen ympäristö. (Ympäristökeskus 2014) Ulkona ja luonnossa liikkumisen on todettu lisäävän fyysisen aktiivisuuden tasoa (Sääkslahti 2015, 134) ja Thompsonin ym. (2011) mukaan luonnossa liikkumiseen liittyy sisäliikuntaan verrattuna enemmän positiivisen sitoutumisen tunteita ja energian kohoamista. Luontoliikunnan on katsottu vaikuttavan positiivisesti myös mielenterveyteen ja terveydelliseen hyvinvointiin (Pasanen 2019, 53).

Tässä tutkimuksessa selvitettiin millaisia merkityksiä 6. luokkalaiset antoivat ulkoliikunnan vaikutuksista suhteessa omaan hyvinvointiinsa. Lisäksi tutkimuksessa tutkittiin, liittyykö ulkoliikunnan harrastamiseen vuorovaikutusta muiden ihmisten kanssa, millaisissa liikuntaympäristöissä 6. luokkalaiset liikkuvat ja millaisia liikuntamuotoja he suosivat. Tutkimuksen perusteella saatiin kokonaiskuva siitä, mitä 6. luokkalaisten ulkoliikunta pitää sisällään ja miten he kokevat sen vaikuttavan omaan hyvinvointiinsa.

2 LASTEN JA NUORTEN FYYSINEN AKTIIVISUUS

Fyysinen aktiivisuus on lihastyötä, jota seuraa energian kulutuksen nousu ja usein aktiivisuus on tarkoituksella suoritettua (Vanttaja ym. 2017, 12–13). Fyysiseen aktiivisuuteen sisältyy myös arkiliikunta, johon kuuluvat kotityöt ja lasten leikkiminen (Tammelin 2017, 54–56). Liikkumattomuus on passiivinen olotila, jossa lihasvoimaa käytetään vain välttämättömiin askareisiin. Passiivinen henkilö valitsee tietokoneen pelaamisen ja hissillä kulkemisen hyötyliikunnan ja liikuntaharrastuksen sijaan. (Terveyskirjasto 2016) Lasten ja nuorten aktiivisuutta vähentää matkojen kulkeminen autolla, sillä se koetaan usein perheissä helpoksi ratkaisuksi eikä ajatella lapsen fyysistä aktiivisuutta.

Liikuntasuositus (kuva 1) kertoo, millaista aktiivisuutta lapset tarvitsevat kasvun ja kehityksen turvaamiseen. Uusi lasten ja nuorten liikuntasuositus julkaistiin keväällä 2021. Uudessa suosituksessa keskitytään monipuolisuuden yksilölle parhaiten sopivalla tavalla. Suositus pitää sisällään 60 minuuttia monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikuntaa päivässä. Pitkäkestoista paikallaan olemista tulisi välttää. Erilaisten tutkimusten perusteella on huolestuttavaa, että vain yksi kolmasosa lapsista liikkuu terveyden kannalta riittävästi. Riittävä fyysinen aktiivisuus on tärkeä osa kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tutkimusten mukaan fyysisellä aktiivisuudella on vaikutusta myös oppimiseen. (Liikkumissuositus 7–17 2021) Aikaisemmat liikuntasuositukset ovat kymmenen vuoden takaa. Nykyisten liikuntasuositusten laatimisessa on käytetty pohjana kansainvälistä koottua tieteellistä pohjaa.

Sykkeen nostattamista
ja hengästyistä 3krt
viikossa.

**Päivittäinen liikunta
kuuluu kaikille.**

Luuston ja lihaksien
vahvistamista 3krt
viikossa.

Riittävästi unta.
Palautuminen päivän
aktiivisuudesta.

Lasten ja nuorten liikuntasuositus

Liikkumisen ilo auttaa
liikuntatottumuksien
muodostumisessa.

Arjen liikunta
kunniaan.

Parempi liikkua vähän
kuin ei ollenkaan.

Reipasta ja rasittavaa
tunti päivässä.

Pitkäkestoista
paikallaan olemista
tulisi välttää.

Liikkuvuuden
ylläpitäminen

KUVA 1. Liikuntasuositus 7–17 vuotiaille lapsille ja nuorille.

Uuden suosituksen mukaan liikunnan tulisi olla päivittäistä kestävyysliikuntaa. Liikunnan tehon tulisi olla rasittavaa, lihasvoimaa ja luustoa vahvistavaa ja sitä tulisi tehdä vähintään kolmena päivänä viikossa. Liikkumisessa tulisi huomioida monipuolisuus, jotta erilaiset liikuntataidot kehittyvät. Kehon liikkuvuuteen tulisi uuden suosituksen myötä kiinnittää huomiota. Liikunta voi toteutua useissa pienissä erissä päivän aikana. Liikuntasuosituksen tehtävänä on havainnollistaa minkälainen liikunta olisi hyväksi hyvinvoinnin ylläpitämiselle. Riittävä liikunta auttaa pysymään virkeänä, parantaa kestävyttä, vahvistaa lihaksia ja luustoa ja lisää hyvää oloa ja auttaa palautumaan päivästä.

Liikkuminen käsitteenä tarkoittaa kaikkea fyysistä aktiivisuutta, johon kuuluvat esimerkiksi pelit, leikit, luonnossa liikkuminen, välitunnit, oppitunnit ja kotityöt. Eli kaikki missä keho on jollakin tavalla aktiivinen. Itse liikunta perustuu omaan tahtoon ja hermosto ohjaa liikkeen toteutumista ja näin synnyttää energian kulutusta. Tutkimuksien mukaan lapset liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän. (Fogelholm ym. 2007; Nupponen 2010; Kansallinen Liikuntatutkimus 2009–2010)

2.1 Matalan kynnyksen liikunta

Matalan kynnyksen liikunta pitää sisällään tiettyjä tunnusomaisia piirteitä, joista aina joku täyttyy. Piirteiden avulla toiminta voidaan luokitella matalan kynnyksen liikunnaksi. Toiminta on yleensä maksutonta, sijaitsee lähellä kotia, mielekästä, monipuolista, liikunnallisia taitoja kehittävää ja vapaamuotoista. Lasten ja nuorten omia pihapelejä voidaan pitää matalan kynnyksen liikuntana, sillä useampi kohta täyttyy. Usein luonto liikkumisympäristönä nähdään ilmaisena ympäristönä. (LIITU 2018)

Matalan kynnyksen liikuntamuotoja on kavereiden kanssa oleminen ja pelailu tai kävely luonnossa. Jokainen voi liikkua omalle kunto tasolle sopivalla tavalla ja ulkonäköpaineet eivät estä liikkumista. Lähiympäristössä liikkuminen ei vaadi hyvää taloudellista tilannetta, vaan kaikki voivat liikkua taustastaan huolimatta. Matalan kynnyksen liikkuminen tukee myös kattavasti uusia lasten ja nuorten liikuntasuosituksia, sillä syntyy monipuolista ja vaihtelevaa liikettä ympäristöstä riippuen. Liikkuminen lähiympäristössä ja syntyneet positiiviset kokemukset luovat pohjaa omalle liikuntakuvalle. (Liikkumissuositus 7–17 2021, 31–32) Liikunta kehittää vastuuntuntoisuutta, auttamiskäyttäytymistä, moraalista ajattelua ja elämäntaitoja (Klemola & Kokkonen, 226).

2.2 Sosiaalisen tuen merkitys

Kodilla on iso rooli lapsen fyysisen aktiivisuuden kehittämisessä. Vanhempien vaikuttaminen lapsen tapoihin ja tottumuksiin perustuu biologiseen siteeseen, joka pitää sisällään molemmin puoleista kiintymistä. (Hurme 2003, 148–149) Vanhempien vaikuttaminen lapsiin tapahtuu niin tiedostamatta kuin tietoisesti. Lapsi omaksuu vanhemmalta arvoja, toimintamalleja ja normeja mallioppimisen kautta. Vanhemmat voivat myös tietoisesti vaikuttaa lapseen opettamisen tai mallin kautta. (Hurme 2003, 148–149)

Vanhempien asenteet ja arvot saattavat siirtyä lapsille, sillä lapset omaksuvat vanhemmiltaan vapaa-ajan vieton malleja. Vanhempi voi omalla toiminnallaan luoda lapselle malleja vapaa-ajan viettoon. (Hurme 2003, 149; Zimmer 2002, 88–89) Vanhempien liikunnallinen tausta lisää lapsen fyysisistä aktiivisuutta ja liikuntaharrastuksiin osallistumista (McPhersin ym. 1989, 40–41). Sisarukset ja vanhemmat toimivat roolimalleina ja muodostavat lapsen sosiaalisen

ympäristön. Kodin tehtävänä on kannustaa lapsia fyysiseen aktiivisuuteen leikkien ja pelaten (Edwardson & Gorely, 531–532; Laukkanen 2016, 35).

Vanhempien kannustuksella on yhteyttä fyysiseen aktiivisuuteen ja se voi olla sanallista tai sanatonta. Liialliset kiellot heikentävät aktiivisuutta. (Johns & Ha 1999, 319–321) Vanhemmat voivat kannustaa ulkoleikkeihin ja vähentää sisällä tietokoneen pelaamista (Welk1999, 3). Lasten liikkumiseen on tärkeä sisällyttää positiivisuus. Fyysisen aktiivisuuden puitteet ja niiden mahdollistaminen on vanhempien yksi tärkeä tehtävä. Toiminnallaan he välittävät terveellisen elämän toimintamalleja. (Dilorenzo ym. 1998, 471–472)

Tutkimuksien mukaan sosiaalisen tuen puute voi johtaa, siihen ettei fyysinen aktiivisuus kiinnosta ja aktiivisuudelle koetaan enemmän esteitä kuten ajanpuute. (Laird ym. 2008). Nämä tekijät ovat yhteydessä vähäiseen aktiivisuuteen. Riittävä sosiaalinen tuki voi lisätä aktiivisuutta liikuntaa kohtaan. Riittävä tuki auttaa selättämään haasteita ja esteitä. Nuoren itsetunnon kehittymisellä on myös vaikutusta. (Laird ym. 2008)

Tutkimukset antavat vahvan kuvan siitä, että kotoa saatavalla tuella on suoraa tai epäsuoraa vaikutusta fyysiseen aktiivisuuteen. (Edwardsson & Gorely 2010; Gustafson & Rhodes 2006; Biddle ym. 2011). On myös huomattu, että vanhempien liiallisella tuella, joka koetaan pakottavana ja käskevänä voi olla negatiivinen vaikutus fyysiseen aktiivisuuteen. (Wright ym. 2008; Feeney & Collins, 2015). Perheen tärkeys nähdään hyvän elämän arvoissa (Turtiainen, Karvonen & Rahkonen 2007). Sosiaalisella tuella nähdään olevan positiivinen yhteys ja vaikutus fyysiseen aktiivisuuteen (Cheng ym. 2014; Silva ym. 2014; Glozah & Pevalin 2015; Henriksen 2016; Palomäki ym. 2017).

2.3 Perherakenteet

Perherakenteella on todettu olevan vaikutusta lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen (Bagley ym. 2008; Langoy ym. 2019). Molempien tai toisen vanhemman puuttuminen voi luoda sopeutumiso ongelmia kotona ja koulussa (Theodorakis ym. 2004). Tämä voi johtaa terveysriskeihin ja epävakaaseen elämään ja luoda haasteita omien liikuntatottumusten kehittymisessä, sillä sosiaalinen ympäristö ja perhe ovat tärkeitä tekijöitä taustalla (Theodorakis ym. 2004).

On kuitenkin muistettava, että suurin osa yksinhuoltaja perheiden lapsista kasvaa ilman vakavia ongelmia. Lapsen hyvinvointiin vaikuttaa usein enemmän perheenjäsenten välisten suhteiden laatu kuin perherakenne. Monet tutkijat kuitenkin näkevät, että lapsen on keskimäärin parempi kasvaa ydinperheessä kuin muissa perherakenteissa. (Parke 2003) Moni lapsi siirtyy perhetyypistä toiseen jo varhaisen vuosien aikana (Clarke & Joshi 2003, 15). Yhä harvempi elää biologisten vanhempien kanssa lapsuuden ajan (Clarke & Joshi 2003, 23).

Perheen rakenteet heijastuvat myös perheeseen kohdistuviin vaatimuksiin, taloudellisiin ja ajallisiin resursseihin ja näillä kaikilla on vaikutusta liikunnan harrastamisen mahdollisuuksiin (Kay 2004). Uuteen perherakenteeseen sopeutuminen vie myös aikaa, joka voi vähentää mahdollisuuksia fyysiseen aktiivisuuteen verrattuna kahden vanhemman perheisiin (Duncan ym. 2004). Lasten ja nuorten vähäistä fyysistä aktiivisuutta saattaa selittää osittain perherakenteiden muutokset (Bagley 2006).

Vanhempien antama sosiaalinen tuki voi poiketa toisistaan määrältä ja tyypiltä (Beets ym. 2010). Vanhemmat sitoutuvat eri tavoin lapsensa fyysiseen aktiivisuuteen (Edwardson & Gorely, 2010). Suhde äitipuoleen tai isäpuoleen voi olla etäisempi (Thomson ym. 1994). Vanhempien oma passiivisuus ja fyysinen aktiivisuus saattaa vaikuttaa perherakenteesta riippumatta lapsen fyysiseen aktiivisuuteen (Yang ym. 1996). Vanhemmat ovat avainasemassa perheen arvomaailman syntymisessä kaikissa perherakenteissa (Quamby & Dagkas 2010).

Erilaisten perherakenteiden vaikutusta fyysiseen aktiivisuuteen on tutkittu vähän Suomessa. Tutkimukset ovat epä johdonmukaisia, sillä monessa on puutteena perherakenteiden määrittely. (Lehto ym. 2009). Monessa tutkimuksessa on tällä hetkellä suljettu pois muut uusioperherakenteet. Ydinperheessä eläminen nähdään olevan yhteydessä runsaampaan fyysiseen aktiivisuuteen, toki tutkimusten välillä on eroja. Vanhemmalla on suuri merkitys lapsen liikuntakasvatuksessa ja liikuntatottumusten muodostumisessa. Nämä toimintatavat heijastuvat pitkälle aikuisuuteen. Vanhempien tekemällä liikuntakasvatuksella on merkittävä rooli lasten liikuntatottumusten muodostumisessa, sillä lapsena opitut toimintatavat voivat heijastua myös aikuisuuteen. (Gustafson & Rhodes 2016; Lehto ym. 2009).

Perheen sosioekonomisella tilanteella nähdään olevan yhteys perheen ja lapsen fyysiseen aktiivisuuteen (Malina ym. 2004, 473). Järjestettyyn harrastukseen pääseminen on helpompaa hyvässä sosioekonomisessa asemassa kuten myös erilaisten urheiluvälineiden hankkiminen on

mahdollista paremmin (Cools ym. 2011, 658). Matalampi sosioekonominen asema näyttää Tandonin (2012) ym. mukaan tuovan lapselle vähemmän mahdollisuuksia fyysiselle aktiivisuudelle ja tuovan enemmän mahdollisuuksia paikoillaan pysyvälle käyttäytymiselle. Kyseiseen tutkimukseen osallistuneet perheet tarjosivat enemmän mahdollisuuksia digilaitteiden käyttöön ja television katsomiseen kuin fyysistä aktiivisuutta tukevien välineiden hyödyntämiseen. Digilaitteiden katsominen ja käyttäminen nähdään vaikuttavan fyysisen aktiivisuuden määrään negatiivisesti. (Malina ym. 2004, 473) Epsteinin, Saelensin, Myersin & Viton tutkimus (1997) osoitti, että kun digilaitteiden käyttöä vähennetään, lisääntyy lasten ulkoilu-aika ja näin ollen fyysinen aktiivisuus paranee.

2.4 Liikuntaympäristö

Lapsen fyysisellä ympäristöllä on merkitystä fyysiseen aktiivisuuteen. Liikuntaympäristö voidaan jakaa rakennettuun ja luonnolliseen ympäristöön. (Bauman ym, 2012, 259) Rakennetut liikuntaympäristöt pitävät sisällään esimerkiksi liikuntasaleja ja jäähalleja. Yleensä toiminta tapahtuu harrastusten yhteydessä ja toimintaan on tietyt säännöt. Luonnolliseen liikuntaympäristöön kuuluvat ulkoalueet ja niissä tapahtuvaa liikkumista on esimerkiksi hiihto ja retkeily. Liikuntaympäristö voidaan jakaa myös muokattuihin ympäristöihin. (Salmikangas 2015, 101) Näissä kädenjälki on näkyvissä, mutta ei ole verrattavissa rakennettuun ympäristöön. Tällaisia ovat luisteluradat jäällä. Kodin lähellä sijaitsevat liikuntapaikat ovat aktiivisuutta lisäävä tekijä. (Sallis ym. 1990, 180) Fyysistä aktiivisuutta taas voi rajoittaa ympäristön turvattomuus (Kyttä ym. 2009,10). Turvallisuuden tunne ja siihen liittyvät ratkaisut ovat yhteydessä fyysisen aktiivisuuden mahdollisuuksiin (Malina ym. 2004, 473).

Fyysisen aktiivisuuden kannalta olisi tärkeää, että liikuntaympäristö olisi riittävän innostava. Ympäristön tulisi muodostua sellaiseksi, jossa lapsi pääsee monipuolisesti harjoittelemaan motorisia taitoja. (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 474) Aktivoiva ympäristö tukee fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kehitystä. Pienet ja ahtaat tilat rajoittavat lapsen aktiivisuutta (Johnsin & Han 1999, 321). Monipuolisella ympäristöllä kuten nurmialueet, asfaltit ja metsät voidaan lisätä aktiivisuutta (Fjortoft ym. 2009, 212–216; Dymont ym. 270).

Liikuntaympäristöön kuuluvat myös liikuntavälineet, jotka voivat nostaa fyysistä aktiivisuutta (Dwyer ym. 2008, 8). Fyysiseen ympäristöön kuuluvat sääolojen vaihtelu. Vuodenajoilla ja

säätiloilla on merkitystä fyysiseen aktiivisuuteen niin lapsilla kuin aikuisilla. (Malina ym. 2004, 471; Laukkanen 2016, 22) Fyysistä aktiivisuutta lisäävä tekijä on myös kodin lähellä sijaitsevat liikuntapalvelut ja erilaiset liikkumismahdollisuudet.

Yhdyskuntarakenteella on todettu olevan vaikutus arkiliikunnan määrään ja fyysiseen hyvinvointiin. Hajanainen yhdyskuntarakenne vähentää arkiliikuntaa, sillä välimatkojen kulkeminen tapahtuu muuten kuin lihasvoimin. Kompakti eri toimintoja yhdistävä yhdyskuntarakenne edistää puolestaan fyysistä aktiivisuutta. Haja-asutus alueella asuvat lapset liikkuvat eniten autoilla. Yhdyskuntarakenteella nähdään olevan yhteys lasten liikkumiseen. (Ewing ym. 2003) Lasta innostavalla ja monipuolisella ympäristöllä on suuri merkitys. Ympäristön tulisi olla sellainen, jossa lapsi pääsee harjoittamaan monipuolisesti motorisia taitoja. (Pönkkö, Sääkslahti 2013, 474)

Liikkumista edistäviä asioita ovat jalkakäytävät, pyörätiet ja liikennevaloilla ohjatut ylityskohdat. Eniten omaehtoista liikkumista haittaavat vaikeasti ylitettävät tiet, vilkas liikenne ja koulun etäinen sijainti. On myös osoitettu, että lasten sosiaalinen vuorovaikutus muiden lasten kanssa edistää lasten liikkumista. Eniten lasten liikkumista estää koettu turvattomuus, vaikka varsinaista näyttöä alueen turvattomuudesta ei olisikaan. Suurin syy turvattomuuden kokemukseen on liikenneturvallisuus ja sosiaalinen turvattomuus. Voidaankin todeta, että tiivis yhteiskuntarakenne edistää lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta. Tuloksiin vaikuttaakin, kuinka lasten itsenäistä liikkumista mitataan. (Frank ym. 2007; Carver ym. 2008; de Vries ym. 2007)

3 LASTEN JA NUORTEN HYVINVOINTIIN VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ

Hyvinvointia tarkastellessa löydetään yhteys vanhaan kreikkalaiseen filosofiaan, jonka mukaan hyvinvointia on tarkasteltu joko subjektiivisena hyvinvointina, hedonistiselta kannalta, mielihyvän ensisijaisena tavoitteluna tai psykologisena hyvinvointina (Nave ym. 2007). Hyvinvointi määritellään fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten aspektien kautta. Maailman terveysjärjestön WHO:n jo 1948 kirjoitettu määritelmä ”terveys on täydellinen fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvoinnin tila, ei ainoastaan sairauten puuttumista” näkyy hyvin ajankohtaisena tänäkin päivänä. WHO:n Euroopan aluejohtaja Zsuzsanna Jakab korosti puheessaan (2011) eurooppalaisesta terveyspolitiikasta tavoitteen olevan yhteiskunnan vastuulla. Kaikkien on työskenneltävä ja jaettava vastuu terveyden ja hyvinvoinnin toteuttamisesta taloudellisen kehityksen, köyhyyden vähentämisen ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden edistämiseksi.

Lasten arjen hyvinvointi rakentuu moniulotteisista tekijöistä, jotka tuovat esiin lapsilähtöisten arjen ympäristöjen merkityksen. Lasten tiedon ja toiminnan huomioinnilla heidän sosiaalisissa suhteissaan ja erilaisissa arjen ympäristöissä on valtavasti merkitystä koskien lasten hyvinvointia. (Kallinen ym. 2021) Lasten myönteiset kokemukset omasta hyvinvoinnistaan pohjautuvat toiminnan mahdollistavalle materiaaliselle ympäristölle, vuorovaikutteisille aikuisille ja ystäville sekä merkityksellisille aktiviteeteille. Negatiivisesti puolestaan vaikuttavat jäykät institutionaaliset rakenteet, lasten ja aikuisten välinen etäisyys sekä ulkopuolisuuden kokemukset. (Puroila ym. 2012)

Vanhempien sosioekonominen asema, koulutus, taloudellinen ja terveydellinen tilanne ovat yhteydessä lasten hyvinvointiin. Perheessä tapahtuvat muutokset, kuten vanhempien ero tai vakava sairastuminen vaikuttavat lapsiin. Erilaiset muutokset lisäävät mielenterveysongelmien ja syrjäytymisen riskiä ja vaikuttavat täten negatiivisesti hyvinvointiin. Erityistä huomiota pitäisikin kohdistaa niihin lapsiin ja nuoriin, joilla on elämäntilanteesta tai perhetilanteesta johtuvia haasteita. (THL, 2019) Mielenterveysongelmat ovatkin lisääntyneet lasten ja nuorten keskuudessa viime vuosien aikana etenkin korkean tulotason maissa, erityisesti Pohjois-Euroopassa (Andermo ym. 2020, 2).

Poliittisilla ja yhteiskunnallisilla olosuhteilla todetaan myös olevan vaikutuksia lasten hyvinvoinnille. Lapsia koskevassa politiikassa onkin pyritty asettamaan lapsi subjektin

asemaan ja vahvistamaan lasten osallisuutta suhteessa omaan hyvinvointiinsa. (Kallinen ym. 2021) Hallituksella on vastuu kansan terveydestä, joka voidaan lunastaa vain tarjoamalla riittäviä terveydellisiä ja sosiaalisia toimenpiteitä (WHO 2022).

Liikunta lisää niin fyysistä, psyykkistä kuin myös sosiaalista hyvinvointia (UKK, 2021). Itsemäärämisteorian mukaan sisäinen motivaatio liikuntaan säilyy, kun kolme psykologista perustarvetta huomioidaan. Näihin lukeutuvat kokemus fyysisestä pätevyydestä sekä autonomian kokemus siitä, että voi tehdä omia valintoja ja vaikuttaa siihen mitä liikuntaa harrastaa. Kolmas perustarve on sosiaalinen yhteenkuuluvuus. (Lintunen 2015, 79) Seuraavaksi perehdytään näihin kolmeen osa-alueeseen.

3.1 Fyysinen aktiivisuus ja terveys

Parhaimmasta saavutettavissa olevasta terveydentilasta nauttiminen on yksi jokaisen ihmisen perusoikeuksista, jota kutsutaan terveyden tasa-arvoksi. Ihmisten terveys on ratkaisevan tärkeässä asemassa rauhan ja turvallisuuden saavuttamisessa (WHO 2022) ja välttämätön sosiaaliselle sekä taloudelliselle kehitykselle (THL 2021). Terveys on voimavara, jonka avulla hyvä elämä ja myös monet muut hyvinvoinnin osatekijät voivat ylipäättään toteutua (THL 2021).

Fyysinen aktiivisuus on tärkeää terveyden kehitykselle, kasvulle sekä hyvinvoinnille. (Vella ym. 2015) Liikunta vahvistaa sydäntä, keuhkoja, luita ja lihaksia sekä pienentää riskiä vakaviin hengitys- ja verenkiertoelimistön sairauksiin. Liikkuminen auttaa myös keskittymään ja muistamaan asioita paremmin, sekä parantaa matemaattisia ja kielellisiä valmiuksia (UKK 2021). Intensiivinen liikunta lapsena edistää aktiivista elämäntapaa myös aikuisena, sillä terveellinen elämäntapa ja elinympäristö omaksutaan jo lapsuudessa (UKK 2010). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014) määritelläänkin, että liikunnanopetuksen päämääränä on vaikuttaa myönteisesti oppilaan fyysiseen toimintakykyyn. Koulussa liikuntatuntien lisäksi myös lounas sekä terveystiedon opetus tukevat terveellisiä elintapoja (THL 2019). Aikuinen on esimerkillään ja toimillaan lapselle tärkeä roolimalli liikuntaan suhtautumisessa. Lapsi oppii perheen elämäntavat ja tottumukset jo varhain. Liikkujan malli opitaan kotoa. (UKK, 2010.)

Lasten fyysinen aktiivisuus vaihtelee suuresti ja siihen voivat vaikuttaa monet tekijät, kuten fysiologiset, psykologiset, sosiokulttuuriset ja ympäristötekijät. Fyysisen aktiivisuuden katsovan suojaavan yksilöitä muun muassa lihavuuden kehittymiseltä ja ylläpitävän näin hyvää terveyttä. Lasten ylipainon onnistunut ehkäisy fyysisen aktiivisuuden edistämisellä edellyttää teoriapohjaisia, kulttuurisesti sopivia koulu-, perhe- ja yhteisötoimia. Poliitiikan muutoksilla, ympäristösuunnittelulla ja kouluissa sekä yhteisöissä toteutettavilla koulutustoimilla voidaan tarjota enemmän mahdollisuuksia ja kannustusta liikuntaan. (Goran ym. 1999) Maailmanlaajuisen HBSC tutkimuksen mukaan 13-vuotiaista suomalaisista, jotka ovat ylipainoisia, ovat vähemmän fyysisesti aktiivisia ja katsovat televisiota enemmän. Tutkimukseen osallistuneista suomalaisista 13-vuotiaista tytöistä 14 % ja pojista 19 % raportoitiin olevan ylipainoisia BMI:n perusteella. Samassa tutkimuksessa selvitettiin myös, liikkuvatko 13-vuotiaat tunnin päivässä kohtalaisen rasittavasti tai rasittavasti (MVPA, moderate to vigorous physical activity). Tytöistä 17 % ja pojista 32 % raportoitiin täyttävän määritelty suositus. (HBSC 2010) Ylipainoisten lasten ja nuorten suurin huolenaihe on usein syrjintä, joka voi johtaa jopa sosiaaliseen eristäytymiseen. Syy syrjinnälle katsotaan olevan kulttuuriin liittyvä ideaali lasten ja nuorten ulkonäöstä. Tällä on vakavia seurauksia psykologiselle kehitykselle ja käyttäytymiselle. (Wabitsch 2000)

3.2 Psyykkinen terveys

Kouluterveyskyselyssä (2017–2021) alakoulun ylimmillä luokilla olevista oppilaista 45 % kokivat olevansa erittäin tyytyväisiä elämäänsä. Lasten ja nuorten mielenterveysongelmien lisääntymisen kerrotaan johtuvan osittain lisääntyneestä koulustressistä. Tutkimukset osoittavat, että koulut voivat vastustaa tätä lisäämällä liikuntaa koulupäivän aikana. (Andermo ym. 2020, 23) Liikkuminen kun lieventää stressiä, kohentaa itsetuntoa sekä auttaa ilmaisemaan paremmin tunteita (UKK, 2021). Vuoren ym. (2010) mukaan liikunnalla on todennäköisesti suoraan aivojen kemiallista viestinsiirtoa muokkaava vaikutus ja se välittää liikunnasta saadun mielihyvän kokemuksen ihmiselle tietoisesti. Jo puolen tunnin liikunta vaikuttaa siis positiivisesti mielialaan ja se voi kestää liikuntasuorituksen jälkeen jopa useampia tunteja (Jaakkola ym. 2013, 242).

Ihminen on koko elämänsä vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa, joka muokkaa ihmisen elämäkokemuksia, jotka taas ovat yhteydessä mielenterveyteen. Mielenterveyttä kuvataan

ihmisen hyvinvoinnin tilana, jossa ihminen ymmärtää omat kykynsä, omaa tarvittavat elämänhallintakeinot sekä pystyy toimimaan elämän normaalissa stressissä tuotteliaasti yksin tai ryhmän jäsenenä. (Kuhanen ym. 2010, 19) Psykykinen hyvinvointi on osa mielenterveyttä ja mielenterveys sisällytetään terveyden käsitteeseen (THL 2013, 10). Positiivisessa mielenterveydessä mielenterveyttä pidetään voimavarana. Se on resurssi, joka pitää yllä psyykkisiä toimintoja. Siihen sisältyvät muun muassa taito ratkaista ongelmia ja koherenssin tunne, joka tarkoittaa itsetuntoa ja itseluottamusta sekä tyytyväisyyttä omaan itseen sellaisenaan. Se mahdollistaa siis elämän ilon kokemisen sekä tukee meitä arkipäiväisessä jaksamisessa. (Kuhanen ym. 2010, 16–19) Mirowskyn ja Rossin (2003) mukaan hyvinvointia edistävät hallinnan tunne, sosiaalinen tuki, sitoutuminen sekä mielekkyyden ja normaalisuuden kokeminen. Näitä asioita voi kokea esimerkiksi harrastuksissa ja niihin osallistumisen sanotaan lieventävän stressiä (Kuhanen ym. 2010: 23–24).

Yhteiskunnassa vallitsevien ongelmien katsotaan heijastuvan valitettavasti ensimmäisinä lapsiin ja heidän asemaansa (Terho ym. 2002, 23). Lasten ja nuorten pahoinvointi oireilee ja näkyy muun muassa mielenterveydellisinä ongelmina, oppimiseen ja koulunkäyntiin liittyvinä haasteita ja erilaisina psykosomaattisina oireina (Sosiaali- ja terveysministeriö 2000). Lasten myönteistä minäkuvaa sekä turvallisuuden ja yhteisöllisyyden tunnetta tulee vahvistaa. Parhaimmassa tapauksessa kouluyhteisö ja sen toimintatavat sekä aikuiset tukevat tätä positiivista kehitystä (Jakonen 2006, 157–158).

Ojanen ja Liukkonen (2013) muistuttavat, etteivät liikunnan vaikutukset ole automaattisesti myönteisiä. Mutta esimerkiksi koulussa opettaja voi pedagogisilla ratkaisuilla edistää suotuisan motivaatioilmaston elementtejä ja taata näin myönteisiä mielialavaikutuksia oppilaille. Martikaisen (2013) mukaan lapset, jotka harrastavat enemmän liikuntaa ovat fyysisesti sekä mielenterveydeltään terveempiä, sillä fyysisen aktiivisuuden ja psykososiaalisen hyvinvoinnin on havaittu olevan yhteydessä toisiinsa. Psykykiseen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa viihtyminen koululiikunnassa, myönteinen minäkäsitys, koettu fyysinen kyvykyys, elämänhallinnan tunne ja optimaalinen suoritusmieliala (Ojanen & Liukkonen 2013, 237).

3.3 Sosiaalisten suhteiden merkitys

Myös sosiaalinen ympäristö on merkittävä tekijä hyvinvoinnin edistämässä (UKK, 2021). Sosiaalisen ympäristön ja terveyden yhteys perustuu Marmotin (2010, 37) mukaan henkilön sosiaaliseen asemaan. Mitä korkeampi sosiaalinen asema henkilöllä on, sitä parempaa terveyttä hän nauttii. Varhaisnuoruudessa 6. luokkalaisen sosiaaliseen kehitykseen kuuluvat merkittävänä osana ympäristö sekä ihmissuhteet, jossa nuori elää. Pohja sosiaaliselle kehitykselle muodostuu lapsuudessa opituista kokemuksista ja malleista ja sen aikaiset tapahtumat vaikuttavat siihen, millaisiksi nuoren sosiaaliset kontaktit muodostuvat. (Aaltonen ym. 2003, 85–87)

Koulu on lapselle ja nuorelle tärkeä ympäristö, joka antaa elintärkeitä tiedollisia ja taidollisia valmiuksia integroiden samalla osaksi yhteiskuntaa. Koulu antaa parhaillaan itseluottamusta, onnistumisen kokemuksia, sekä sosiaalista pääomaa, jotka ovat tärkeitä nuoren hyvinvoinnin kannalta. (THL, 2019) Nuorelle on tärkeä tulla hyväksytyksi ja olla osana jotakin ryhmää, jonka arvoihin ja asenteisiin voi samaistua. Erilaiset roolit näyttäytyvät koulun lisäksi myös kotona ja kavereiden seurassa. Näissä vuorovaikutustilanteissa ja sosiaalisissa kontakteissa näyttäytyy nuoren sosiaalinen kehitys, sillä vuorovaikutustilanteet, joita nuoret käyvät keskenään mukailevat paljolti yhteiskunnallisia normeja. (Aaltonen ym. 2003, 85–87) Ystävyys vaikuttaa itsetunnon kehitykseen ja hyvinvointiin, sillä ystäviltä haetaan ymmärrystä ja samaistumispintaa. Ystävyysuhteissa kohdatut ristiriitatilanteet myös opettavat nuorelle tärkeitä vuorovaikutustaitoja. Murrosiässä näiden ystävyysuhteiden merkitys korostuu ja kokemuksia ystävien kesken jaetaan aiempaa enemmän. Nuoruuden ystävyysuhteet luovat pohjaa tulevia elämän ihmissuhteita varten. (Nurmiranta ym. 2009, 64–87)

Pahimmillaan koulussa tai muissa päivittäisissä ympäristöissä voi joutua kokemaan kiusaamista. Kiusaaminen horjuttaa nuoren kokemaa hyvinvointia ja sillä voi olla pitkäkestoiset seuraukset myöhemmin elämässä. Kouluissa tulee puuttua kiusaamiseen sekä ennaltaehkäistä sitä. (THL, 2019) Hyvinvoinnin ja sen suojaavien tekijöiden edistäminen sekä perheissä, yhteisöissä ja koulussa edellyttävät moninkertaisia ja toisiinsa liittyviä toimia sekä kaikkien sidosryhmien saumatonta yhteistyötä. On selvää, että vaikuttava yhteistyö edellyttää muutakin kuin tapaamisia ja keskustelua. Tarkoituksena on työskennellä yhdessä sellaisten toimien aikaansaamiseksi, jotka tuottavat tärkeitä tuloksia. Ja jotta tämä tapahtuisi, on varmistettava, että yhteistyön tapoja kehitetään siten, että ne ovat mahdollisimman tehokkaita. Tämä vaatii

koulutusta, aikaa ja tuen tarjoamista näiden tehtävien suorittamiseen. (Adelman & Taylor 2006)
Perusopetuslain 29 §:n mukaan jokaisella oppilaalla on oikeus turvalliseen oppimisympäristöön, joka kattaa sekä psyykkisen että fyysisen turvallisuuden.

4 KOHTI LIKUNNALLISESTI AKTIIVISEMPAA ARKEA

Suomalaisten lasten ja nuorten liikuntatottumuksia on tutkittu vuosina 2014, 2016 ja 2018. Syksyllä 2020 LIITU-tutkimus toteutettiin ensimmäistä kertaa toisen asteen opiskelijoilla lukiossa ja ammatillisissa oppilaitoksissa. Keväällä 2022 LIITU-tutkimus toteutetaan WHO-koululaistutkimuksen kanssa ja siitä tullaan käyttämään lyhennettä LIITU-HBSC. Vuonna 2014, 2016 ja 2018 tutkimuksissa tutkittiin 7-, 9-, 11-, ja 15-vuotiaiden liikkumista, paikallaan oloa ja niihin yhteydessä olevia tekijöitä sekä liikkumiseen liittyviä merkityksiä. (UKK-instituutti 2020) Lasten ja nuorten vapaa-aikaa on tutkittu liikunnan, harrastamisen ja median kulutuksen osalta vuosina 2016 ja 2018 (Valtion nuorisoneuvosto 2018). Lisäksi Move! fyysisen toimintakyvyn seuranta järjestelmä on tutkinut vuodesta 2016 lähtien vuosittain 5. ja 8. luokkien oppilaiden fyysistä toimintakykyä (Opetushallitus 2020).

LIITU-tutkimukset osoittivat, että liikuntasuosittelun mukaisesti päivässä liikkui vain reilu kolmannes kaikista tutkimukseen osallistuneista 7–15-vuotiaista lapsista ja nuorista (Kokko & Martin 2019). Kaikissa ikäryhmissä poikien osuus suosituksen saavuttaneista oli tyttöjä suurempi. Tutkimuksessa nousi myös esille, että nuoremmat ikäluokat saavuttivat liikuntasuosittelut paremmin kuin vanhemmat ikäluokat. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen kouluterveyskyselyn (2019) tuloksista nousee esiin, että 8. ja 9.luokkalaisista vain enää viidennes liikkuu vähintään tunnin päivässä. Iän myötä siis myös liikunta-aktiivisuuden todettiin vähenevän. Positiivista oli kuitenkin se, että vapaa-ajan liikunnan määrä oli lisääntynyt vuodesta 2014 vuoteen 2016 ja vuodesta 2016 vuoteen 2018. (Kokko ym. 2018, 21) Urheiluseurassa liikuntaa harrasti 13-vuotiaista 58 % vastaajista (Blomqvist ym. 2019, 50).

Koululla on merkittävä rooli lasten ja nuorten liikuttajana ja jopa kolmannes kouluikäisten reippaasta liikunnasta tapahtuu koulupäivän aikana. (Takalo & Loukkola 2018) Kouluarki rytmittää myös fyysistä aktiivisuutta ja koulumatkat, välitunnit sekä liikuntatunnit koostavat suuren osan monen lapsen ja nuoren päivittäisestä liikuntamäärästä. Koulumatkat kuljetaan pääosin kävellen tai pyörällä ja etenkin alakoululaiset viettävät välituntinsa ulkona aktiivisesti liikkuen. (Palomäki ym. 2019) Lapset ja nuoret viettävät kuitenkin yhä enemmän aikaa tilanteissa, jotka vaativat paljon istumista. Koulut ja kodit on suunniteltu niin, että kaikki on helposti saavutettavissa eikä siellä liikkuminen vaadi paljoa fyysisiä ponnisteluja. Tällöin fyysinen aktiivisuus voi jäädä vähäiseksi, ellei sitä erikseen tietoisesti toteuteta. (Owen ym. 2010) Oppitunneille on siis tärkeää lisätä liikettä, jotta saadaan istuminen katkaistua ja erityisesti

opetukseen integroidun liikunnan on todettu vaikuttavan positiivisesti kouluarvosanoihin. Liikunta vaikuttaa positiivisesti esimerkiksi toiminnan ohjaukseen ja tarkkaavaisuuteen, jotka voivat selittää parempaa koulumenestystä. Motoriset perustaidot ovat yhteydessä oppimiseen, sillä samat keskushermoston mekanismit vastaavat sekä motoristen että tiedollisten toimintojen ohjauksesta. (Takalo & Loukkola 2018; Palomäki ym. 2019).

4.1 Luontoliikunta lisää fyysisen aktiivisuuden tasoa

Ulkoilu on omin voimin lihastyöllä toteutettua liikkumista ja oleskelua ulkoilmassa. Luontoliikunnalla puolestaan viitataan harrastusmuotoiseen lihaksia kuormittavaan ja aktivoivaan toimintaan, joka tapahtuu täysin luonnollisessa tai mahdollisimman luonnonmukaisessa ympäristössä. (Liikuntatieteellinen seura 2019) Metsämaastossa liikkumisen on huomattu nostavan lasten fyysisen aktiivisuuden tasoa, sillä ulkoympäristössä mahdollistuu isojen lihasten työskentely. Tällöin fyysisen aktiivisuuden kuormitus on suurempi. (Sääkslahti 2015, 134) Etenkin varhaisuoruudessa ja nuoruudessa on ominaista fyysisen aktiivisuuden ja ulkona vietetyn ajan väheneminen sekä mielenterveydelliset muutokset. Näiden kahden välillä on kuitenkin yhteys, sillä suurempaan ulkona vietettyyn aikaan liittyy korkeampi fyysinen aktiivisuus, mikä puolestaan lisää mielenterveydellistä hyvinvointia. (Belanger 2019)

Luonnon ympäristöjen kuten metsän pinnanmuodot sekä kasvillisuus tarjoavat paljon erilaisia mahdollisuuksia fyysiseen aktiivisuuteen epätasaisen alustan haastaessa liikuntataitoja sisätilaan verrattuna. (Fjørtoft 2004) Luonto siis tarjoaa olosuhteita ja ympäristön, joka kehittää lasten toimintakykyä (Zimmer 2002, 169). Fjørtoftin (2004) tutkimuksen mukaan lapset, jotka liikkuvat ja leikkivät metsässä aktiivisesti, kehittivät enemmän motorisissa taidoissa verrattain niihin, jotka leikkivät rakennetuissa ympäristöissä. Luonnossa liikkumisen fysiologisina vaikutuksina puolestaan on havaittu verenpaineen ja stressihormonien pitoisuuden laskeminen, sykkeen hidastuminen, lihasjännityksen väheneminen ja immuunipuolustusjärjestelmän tehostuminen. Luontoympäristön vaikutus näkyy fysiologisissa mittauksissa jopa 15–20 minuutin metsässä oleskelun jälkeen. (Lee ym. 2012)

Luontoliikunnan harrastamisen hyötyjä tutkittaessa nousee esiin sen merkittävä vaikutus henkilökohtaiseen terveyteen ja hyvinvointiin (Dickson ym. 2008). Luontoympäristön koettu

laatu, kauneus, kiinnostavuus ja turvallisuus sekä ilmanlaatu, melu ja lämpötila vaikuttavat sen tuomiin hyötyihin. Luonto koetaan useiden aistien kautta, jolloin merkittävä osa hyvinvointivaikutuksista on tahdosta riippumatonta. (Tyrväinen ym. 2018) Fyysinen aktiivisuus luonnossa liitetään erityisesti kohonneeseen mielialaan ja parantuneeseen huomiokykyyn sekä kognitiiviseen kapasiteettiin (Berman ym. 2008). Aiheesta on myös jonkin verran tutkimustietoa. Mayer ym. (2009) tekivät tutkimuksen, jossa verrattiin 15 minuutin kävelyä luonnollisessa ympäristössä vastaavaan kävelyyn kaupunkiympäristössä. Luonnollisessa ympäristössä altistuminen todelliselle luonnolle lisäsi emotionaalista hyvinvointia verrattuna kaupunkiympäristöön. Passmore ja Howell (2014) puolestaan tutkivat luontoliikunnan fyysisen aktiivisuuden vaikutusta kahden viikon ajalta eudaimoistiseen hyvinvointiin sekä hedonistiseen hyvinvointiin. Eudaimoininen hyvinvointi ja onnellisuus saavutetaan merkitysten ja itsensä toteuttamisen kautta ja hedoninen hyvinvointi sekä onnellisuus nautinnon saavuttamisen kautta. Tutkimuksessa todettiin, että luontoliikunta vaikutti positiivisesti näihin molempiin onnellisuuden osa-alueisiin. Luontoympäristössä oleskelu vaikuttaa siis suotuisasti psyykkiseen terveyteen ja sen katsotaan lieventävän myös lasten stressaavien elämäntapahtumien vaikutuksia. Luonnolliset ympäristöt voivat parantaa keskittymiskykyä erityisesti ADHD-lasten kohdalla. Nämä tutkimukset perustuvat ajatukseen, että luonto voi palauttaa lapsen mielen pitkäaikaisen keskittymisen jälkeen syntyvästä henkisestä väsymyksestä. Luonnon on kuvattu sitovan ihmisen ajatukset pois stressaavista tekijöistä. (McCurdy ym. 2010)

Koulun pihojen metsä- ja nurmialueet, puut ja polut vaikuttavat positiivisesti alakoululaisten fyysisen toiminnan määrään ja laatuun. Luonnollisen ympäristön tarjoaminen siis lisää fyysistä aktiivisuutta. Koulut ovat pyrkineet korostamaan näitä piirteitä kannustaakseen lapsia olemaan aktiivisempia ja mielikuvituksellisempia. (McCurdy ym. 2010) Koulumaailmassa liikuntaa on lisätty Liikkuvan koulun avulla ensin välitunneille, sitten luokkaan oppitunneille ja vähitellen myös ulko-oppitunneille. Luonto mahdollistaa liikkumisen, leikin ja tutkimisen ja ulko-oppituntien toimintaan liittyvät myös vahvasti erilaiset erä- ja kädentaidot sekä elämykset luonnossa. (Laine ym. 2018). Tanskassa on tutkittu metsäopiskelupäivän ja normaalin sisällä opiskelun eroja fyysisessä aktiivisuudessa alakouluikäisillä. Metsässä vietetty koulupäivä oli kaksinkertainen aktiivisuustasoltaan verrattuna normaaliin koulupäivään. Lisäksi metsässä vietetyn koulupäivän aktiivisuustasoja verrattiin vielä normaaliin koulupäivään, joka sisälsi kahden tunnin mittaiseen liikuntatunnin. Nämä osoittautuivat aktiivisuustasoltaan yhtä suuriksi.

Tämä tutkimus osoitti, että suosimalla silloin tällöin metsässä vietettyjä koulupäiviä, saadaan nostettua lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta. (Mygind 2017)

4.2 Istuminen vähentää fyysistä aktiivisuutta

Lasten ja nuorten runsasta paikallaan istumista tulisi rajoittaa. Istuminen ja liikkumattomuus täyttävät nykyaikana lähes jokaista päivää, jolloin istumisen tauottamisesta on syytä pitää huolta. Istuminen on fyysistä passiivisuutta, joka kuluttaa energiaa vain vähän enemmän kuin lepo makuulla. Se tarkoittaa, että istuminen on useille lihaksille lähes täydellinen lepotila. (Terve koululainen 2022) Sosiaalisesta mediasta ja digitaalisista peleistä on viimeisen kahden vuosikymmenen aikana kasvanut merkittävä osa lasten ja nuorten vapaa-ajan viettoa (Männikkö 2017) sekä osa nykyaikaista elämäntyyliä. Myös opiskeluun kulutetaan yhä enemmän aikaa istuen. (RCPCH 2018). Epäsäännöllinen fyysinen aktiivisuus lisää ruudun äärellä vietettyä aikaa, joka taas puolestaan tarkoittaa ruudun äärellä vietetyn ajan olevan myös syy liikunnan vähyydelle (Hakanen ym. 2019, 67).

Tutkimuksen mukaan korkealla ruutuajalla on yhteys lukuisiin terveyteen negatiivisesti vaikuttaviin tekijöihin (RCPCH 2018) ja pitkään jatkuva yhtäjaksoinen istuminen digilaitteiden ja sosiaalisen median äärellä johtaa fyysiseen passivoitumiseen (Huotari ym. 2019, 84). Päivässä suuria määriä kulutettu ruutu-aika voi olla este säännölliselle jokapäiväiselle liikkumiselle tai riittäville yöunille. Ruutu-aikasuositus kouluikäiselle on alle kaksi tuntia päivässä. (Terve koululainen 2022) Kouluterveyskyselyn mukaan ruutu-aikasuositus ylittyi 5–7 päivänä viikossa 40 % 9-vuotiaista ja 73 % 15-vuotiaista. (Kokko ym. 2019)

Lasten ja nuorten ruutujen edessä vietetty aika ei ole aina kuitenkaan ainoastaan passiivista ajanviettoa, vaan ruutu-aika on monesti myös oppimista tukevaa toimintaa tai fyysistä aktiivisuutta vahvistavaa tekemistä erilaisten liikuntapelien tai liikuntasovellusten avulla. (RCPCH 2018) Liikuntateknologian välineiden on todettu parantavan urheilusta ja liikunnasta saatua kokemusta, kun teknologiaa on käytetty mahdollistavana ja lisäarvoa tuovana ominaisuutena. Teknologian ei ajatella korvaavaan fyysistä aktiivisuutta ja harjoittelua, vaan teknologia toimii kehityksen mahdollistajana. Sillä ei myöskään voida korvata motivaatiota tai sitoutumista, mutta sen tuoma informaatio voi vahvistaa niitä. (Malkinson 2009, 582) Tutkailepa lasten ja nuorten liikkumista millaisesta näkökulmasta vain, liikkuminen on

välttämätöntä lapsen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille, kehitymiselle, kasvulle ja oppimiselle. Lapsena omaksutulla päivittäisellä ja monimuotoisella liikunnalla voidaan edesauttaa liikunnallisen elämäntavan jatkumo pitkälle aikuisuuteen saakka. (Fogelholm 2014, 78)

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tutkimuksessa tutkittiin kokemuksia ja merkityksiä, fenomenologis-hermeneuttisen lähestymistavan mukaisesti. Tutkimukseen osallistui yhdeksäntoista 6. luokkalaista oppilasta, jotka kirjoittivat vapaasti omia ajatuksiaan aiheeseen liittyen tarinallistamisen keinoin. Oppilaita pyydettiin kertomaan omin sanoin omista ulkoliikuntatottumuksistaan ja mitkä asiat siihen vaikuttavat. Lisäksi apukysymyksillä ohjattiin oppilaita kertomaan kuinka paljon he liikkuvat ulkona ja millä tavoin sekä millaisessa ympäristössä he tykkäävät liikkua ja miten kokevat ulkoliikunnan vaikuttavan hyvinvointiinsa. Vastaukset analysoitiin laadullisella sisällönanalyysillä kirjoituksista nousseita aihealueita luokitellen.

5.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tarkoituksena oli saada selville oppilaiden suhtautumista ja kokemuksia ulkona liikkumiseen ja selvittää millaisia merkityksiä oppilaat antavat ulkoliikunnan vaikutuksista omalle hyvinvoinnilleen. Tarkoituksena oli myös saada selville millaisissa ympäristöissä 6.luokkalaiset harrastavat ulkoliikuntaa, mitä liikuntamuotoja he suosivat ja liikkuvatko he yksin vai yhdessä muiden ihmisten kanssa.

Tutkimuskysymykset:

1. Millaisia merkityksiä 6. luokkalainen antaa ulkoliikunnan vaikutuksista omalle hyvinvoinnilleen?
2. Millaisia ovat 6. luokkalaisen ulkoliikuntatottumukset ja mitkä tekijät siihen vaikuttavat?

5.2 Laadullinen tutkimus

Tutkimus toteutettiin laadullisen tutkimuksen menetelmin, sillä oltiin kiinnostuneita 6. luokkalaisten omista kokemuksista ja merkityksistä. Menetelmää voidaan pitää myös ymmärtävänä tutkimuksena, sillä tapahtuman joko ymmärtää tai voi selittää. Tutkimuksessa tarkastellaan käytännön ja teorian yhteyttä ja niihin vaikuttavia tekijöitä. Tässä tutkimuksessa

haluttiin tutkia ja tulkita syy-seuraussuhteita ja löytää odottamattomia asioita. Aineistoa tutkittiin laajasti ja monipuolisesti. Laadullisen tutkimuksen keskeisiä metodeja on haastattelu, havainnointi ja tekstianalysointi. (Metsämuuronen 2008, 11–17) Tämä tutkimus tehtiin kuudesluokkalaisten näkökulmista ja haluttiin saada selville ulkoliikuntakokemuksia ja niiden vaikutusta hyvinvointiin. Tutkimuksen kannalta merkittävää oli, kuinka laajasti saatiin oppilaat kertomaan ja kuvaamaan omia kokemuksia. Tutkijoiden tehtävänä oli löytää oppilaiden kirjoituksista merkitykselliset asiat ja niihin liittyvät tekijät. Se kuinka oppilas oli ymmärtänyt tehtävänannon, vaikutti vastauksien sisältöön. (Tuomi & Sarajärvi 109–110)

5.3 Fenomenologis-hermeneuttisen tutkimuksen lähestymistapa

Tutkimusmetodologiaksi valittiin Fenomenologis-hermeneuttinen lähestymistapa. Fenomenologis-hermeneuttisen lähestymistavan ihmiskäsityksen mukaisesti tutkimuskohteena on kokemus, merkitys ja yhteisöllisyyden kokemus. Fenomenologis-hermeneuttisen lähestymistavassa tarkastellaan kokemuksen ja ihmisen välistä suhdetta ja halutaan oivaltaa, ymmärtää ja tulkita eri ilmiöiden merkityksiä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 34) Tutkimusmetodologiassa pyritään ymmärtämään ja kokemaan ilmiö sellaisena kuin se ilmenee. Fenomenologis-hermeneuttisessa tutkimuksessa pyritään pääsemään tutkittavan maailmaan sisälle. (Huhtinen & Tuominen 2020, 297) Yksi tärkeä tehtävä on luoda uusia merkityksiä (Huhtinen & Tuominen 2020, 306).

Lähestymistavassa hermeneutiikka tulee mukaan tulkinnan ulottuvuuden tarpeen vuoksi. Hermeneutiikka perustuu ihmisten väliseen kommunikaatioon, sillä tutkija ja tutkittava ovat molemmat ihmisiä. Tutkija tekee tulkintoja ilmaisuista, joita tutkittavat ilmaisee. (Laine 2015, 33) Saatujen kokemusten kautta tutkija luo yhtäläisyyksiä, joita voidaan oivaltaa ja ymmärtää tulkintojen kautta (Laine 2015, 33). Tutkimuksessa tutkittava jakaa kokemuksiaan tarinan muodossa, joita tutkija tulkitsee.

Tässä fenomenologis-hermeneuttisen lähestymistavan tutkimuksessa pyritään saamaan vastauksia, jotka olisivat kuvailevia, jolloin päästään lähemmäksi aitoja kokemuksia. Tutkimuksessa oppilaat kirjoittivat tarinan omista ulkoliikuntatottumuksista. Fenomenologis-hermeneuttisessa tutkimuksenkohteena on aina kokemukset, jotka pohjautuvat eri merkityksiin, joita tutkija tulkitsee. Tutkija tutkii myös kokemusten merkitystä ja niiden rakennetta. (Laine

2015, 31) Tutkittavat kuvailivat omia kokemuksiaan ilman tutkijoiden johdattelua. Tutkijoiden ei tarvitse tietää oliko tarinat aitoja vai ei vaan kaikki aineisto on yhtä tärkeää (Laine 2015, 38).

5.4 Tutkijoiden esiymmärrys

Tutkijoilta vaaditaan kriittistä otetta ja oman näkökulman laajentamista. Oma esiymmärrys ei saa vaikuttaa tutkimuksen toteuttamiseen ja usein esiymmärrys riippuu omista lähtökohdista. Tutkijoiden esiymmärrykseen vaikuttaa omat kokemukset, kouluttautuminen ja tutkimuksen tekemiseen liittyvä teoriatausta. Tutkija pyrkii tulkitsemaan tutkittavan ääntä ja tuomaan omia kokemuksia esille. (Laine 2010, 34)

Tämän tutkimuksen Fenomenologis-hermeneuttisen lähestymistavan mukaisesti keskiössä on esiymmärryksen kirjoittaminen, joka perustuu omaan reflektiiviseen pohdintaan. Tutkijoilla oli vahva ajatus siitä, että lasten ulkoliikuntatottumukset ovat muuttuneet vuosien aikana. Molemmat tutkijat ovat taustaltaan liikunnanohjaajia ja tutkijoilla on usean vuoden työkokemus lasten ja nuorten kanssa toimimisesta. Tutkijat tunnistivat omat ennakkokäsitykset. Tutkijat toimivat opettajana ja valmentajana. Molemmat ovat päässeet omien töiden kautta seuraamaan läheltä lasten ulkoliikuntatottumuksia. Tutkijat työskentelevät päivittäin lasten ja nuorten kanssa ja esiymmärrykseen vaikutti havainnot, kokemukset ja tulkinnat, joita tutkijat ovat omassa työssään kohdanneet.

Lasten ja nuorten ulkoilutottumukset ovat muuttaneet muotoaan ja pihapelien sijasta lapset liikkuvat enemmän rakennetuissa ympäristöissä. Erilaisia pelikenttiä ja rampeja rakennetaan paljon kaupunkeihin. Kasvuympäristöistä on tullut virikkeellisempiä ja erilaisten mobiilivälineiden käyttäminen on kasvanut. Tutkijat ovat havainnoineet, että lapset liikkuvat ulkona yhä enemmän puhelimet kädessä. Toki kehittyneet sovellukset mahdollistavat aktiivisen liikkumisen pelien sisällä. Harrastusmäärien kasvu ja paikasta toiseen liikkuminen eri kulkuneuvoilla ovat muuttaneet lasten ja nuorten ulkoilun määrää ja tapoja.

Hektinen arki ohjaa muuttamaan myös tapoja ulkoilla. Tutkijoiden omat kokemukset ulkoliikuntakokemuksista nuorena vaihtelevat harrastustaustan vuoksi. Toinen tutkijoista on liikkunut aktiivisesti ulkona harrastuksissa, kun taas toisen harrastukset ovat olleet sisälajeihin painottuneita. Molemmat tutkijat ovat kuitenkin viettäneet vapaa-aikaansa pihapelien ja

luonnossa liikkumisen parissa. Taustaan vaikuttaa myös se, että molemmat tutkijat ovat aktiivisia liikkujia ja tiedossa on hyödyt ja omat kokemukset, joita ulkona liikkuminen tuottaa. Myös tutkijoiden lapsuuden perherakenne on kannustanut yhdessä tekemiseen. Muuttuneilla perherakenteilla voi olla myös merkitystä lasten ja nuorten tapaan liikkua. Opettajana toimiva tutkija on huomannut, että lapset odottavat aikaa, jolloin perhe yhdessä liikkuisi.

5.5 Aineistonkeruu

Fenomenologis-hermeneuttisen lähestymistavan tavanomainen aineiston keruutapa on avoin kysely, jossa vastaaja pääsee ilman tarkkoja rajauksia kuvailemaan omia. Vastaajiksi valitaan henkilöitä, joilla on kokemuksia aiheesta. Aineistonkeruutavaksi päädyttiin valitsemaan tarinan kirjoittaminen avointen kyselyiden sijasta. Koettiin, että saadaan oppilaiden omia kokemuksia paremmin esille tarinoiden muodossa kuin avoimilla kysymyksillä. Helposti oppilaiden vastaukset kyselylomakkeissa jäävät muutaman sanan mittaisiksi. Tarinoissa oppilaat pääsevät paremmin kuvailemaan omia kokemuksia. Tarinan kirjoittaminen tutkimusmenetelmänä voidaan rinnastaa yksityisiin dokumentteihin, joka pitävät sisällään kirjeitä, päiväkirjoja, muistelmia ja esseitä. Yksityisten aineistojen käyttö aineistona pitää sisällään oletuksen, että kirjoittaja on kykenevä ilmaisemaan itseään kirjallisesti. Usein ikä ja kirjalliset kyvyt ovat kynnyskysymyksiä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 84)

Tutkimuksen aineisto kerättiin kahdelta eri ryhmältä äidinkielen tunnilla ja vapaa-ajan liikuntaharrastuksessa. Molemmissa ryhmissä oli kuudesluokkalaisia oppilaita ja vastausaika oli molemmissa tilanteissa sama. Tutkimukseen osallistujat saivat samat sanalliset ohjeet. Äidinkielen tunti valikoitui aineistonkeruupaikaksi, sillä silloin oppilaat keskittyvät tekemiseen, kun tehtävä kuuluu osaksi opetusta. Oppilaille annettiin otsikko ja muutama apukysymys tarinan kirjoittamiseen. Tehtävänanto (liite 2) oli oppilailla näkyvillä koko kirjoittamisen ajan. Kaikilla tutkimukseen osallistuvilla oli 45 minuuttia aikaa kirjoittaa tarina annetun tehtävänannon mukaisesti. Oppilaat saivat vapaasti kirjoittaen kertoa omia ajatuksiaan, joka mahdollisti yksilölliset vastaukset. He saivat kertoa ajatuksensa juuri niillä sanoilla, kun halusivat. Oppilailla oli mahdollisuus tarvittaessa kysyä apua tutkijoilta, jos kirjoittaminen ei lähtenyt etenemään. Tarinan kirjoittamisen otsikko oli kerro omin sanoin omista ulkoliikuntatottumuksistasi ja mitkä aisat siihen vaikuttavat. Apukysymyksenä oli ”Kuinka paljon liikut ulkona ja millä tavoin? Millaisessa ympäristössä tykkäät liikkua ja miten

koet ulkoliikunnan vaikuttavan hyvinvointiisi?” Huoltajilta kerättiin luvat (liite 1) tutkimukseen osallistumisesta. Tutkimuksen kirjoitukset hävitetään vuoden päästä aineiston keräämisestä.

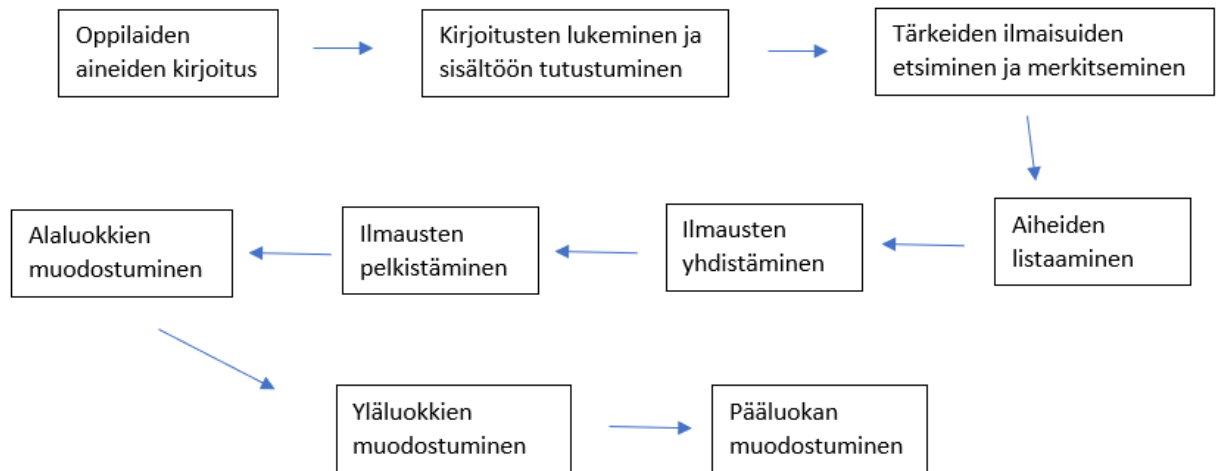
5.6 Laadullinen sisällönanalyysi

Tutkimuksessa pyrittiin saamaan esille henkilökohtaisia kokemuksia ulkoliikunnan vaikutuksista oppilaiden hyvinvointiin ja saada tutkittavien ääni kuuluviin. Kaikki erilaiset näkökulmat koettiin tärkeinä. Tiedostettiin omat ajatukset aiheesta ja sen tuomista teemoista ennen analyysin aloittamista. Näitä kuvattiin esiyymmärryksessä. Menetelmäksi valikoitui laadullinen aineistolähtöinen sisällönanalyysi. Sisällönanalyysia voidaan pitää myös väljänä teoreettisena kehyksenä ja sitä voidaan hyödyntää erilaisissa analyysikokonaisuuksissa kuten kirjoitettujen, kuultujen ja nähtyjen kehyksenä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91)

Laadullisessa sisällönanalyysissa pyritään kuvaamaan ilmenevät merkitykset systemaattisesti ja sisältö pyritään kuvaamaan sanallisesti. Kuvaamisessa voidaan valita tietty näkökulma, jonka avulla halutaan aihetta käsitellä. Tutkimuskysymys määrittää näkökulman, josta aihetta lähdetään käsittelemään. Tutkijoiden aiemmilla tiedoilla, havainnoilla aihepiiristä ei pitäisi olla vaikutusta, sillä analyysi on aineistolähtöinen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95) Teoria koskee ainoastaan analyysin toteuttamista. Fenomenologis-hermeneuttiseen liittyvät tutkimukset ovat hyviä esimerkkejä tämän tyyppisissä analyyseissa ja menetelmässä ongelmia pyritään ratkaisemaan kirjoittamalla ennakkokäsitykset ilmiöstä auki. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 96)

Laadullinen analyysi voidaan jaotella kolmeen kokonaisuuteen teoriasidonnaiseen, teorialähtöiseen ja aineistolähtöiseen (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95). Tutkijat valitsivat aineistolähtöisen analyysin, joka pyrkii luomaan aineistosta teoreettisen kokonaisuuden. Tutkimuksessa pyrittiin luomaan teoreettinen ymmärrys kokemuksista. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 96) Milesin ja Huberin (1994) mukaan analysointi koostuu kolmesta vaiheesta aineiston pelkistämisestä, aineiston ryhmittelyssä ja käsitteiden luomisesta. Pelkistämisessä karsitaan epäolennainen pois ja koodataan tutkimuksen kannalta merkittävät ilmaisut. Ryhmittelyssä etsitään samankaltaisuuksia ja niitä yhdistäviä käsitteitä ja vaiheessa edetään alaluokasta kohti pääluokkaa (liite 3). Viimeisessä vaiheessa muodostetaan teoreettisia käsitteitä.

Analyysi etenee alakategorioiden muodostamisella, joista syntyy yläkategoriat. Menetelmän avulla saadaan tutkittavasta aiheesta tietoa yleisessä ja tiivistetyssä muodossa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 103). Sisällönanalyysin avulla etsitään teksteistä merkityksiä. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi eteni alla olevassa kuvassa (kuva 2) esitetyllä tavalla. Laajoista kokonaisuuksista edettiin tarkempiin ilmaisiin.



KUVA 2. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin eteneminen.

5.7 Aineiston tulkinta

Aineiston tulkinnassa käytettiin sisällönanalyysia, jonka avulla 6. luokkalaisten oppilaiden kirjoittamista teksteistä nostettiin havaintoja ja merkityksiä luokitellen niitä aihealueittain. Aineistoon tutustuminen aloitettiin koodaamalla, eli tunnistamalla ja merkitsemällä kirjoittajien teksteistä löytyviä asioita eri värein. Kullakin värillä oli oma tarkoituksensa, jolla tekstien sisällöt käytiin läpi (kuva 3).

<p>Liikun ulkona noin 2-3 tuntia päivässä. Menen kouluun usein pyörällä liikkuen ja matkaan menee noin puoli tuntia. Koulussa ulkoilen välitunneilla joka päivä monta kertaa. Välitunneilla olen kavereiden kanssa ja pelaan kesäisin esimerkiksi koripalloa ja keinupalloa. Lisäksi olen vapaa-ajalla ulkona esimerkiksi kun ulkoilutan koiraamme muutaman kerran päivässä noin puolituntia kerrallaan. Olen myös usein vapaa-ajalla kavereideni kanssa. Tykkään ulkoilla eniten metsäympäristössä. Usein esimerkiksi tykkään viedä koiraa metsään ulos, sillä metsä on lähellä taloamme. Koira tykkää myös olla metsässä eniten vapaana. Ulkoilun jälkeen on aina hyvä ja pirteä olo. Jos ulkoilua ennen on ollut hieman väsynyt olo, niin ulkoilun jälkeen voisi juosta vaikka maratonin :D Tykkään ulkoilla paljon :)</p>	Kaverit ja perhe
	Koulumatkat
	liikuntaympäristö
	fiilis, energia, hyvinvointi
	uni
	vuodenajat
	kouluun liittyvät
	liikunnan määrä
liikuntamuodot	

KUVA 3. Kirjoitukset koodattiin sisällön mukaisesti eri värein.

Koodauksen jälkeen teksteistä siirrettiin samalla värillä merkatut lauseet omille välilehdilleen taulukkopohjaan. Lauseet järjestettiin selkeään ja tiiviiseen muotoon niin, että niiden informaatio pysyi samana, mutta teksteistä tuli selkeämpiä käsitellä. Sitaatit lyhennettiin, eli pelkistettiin. Pelkistettyjen lauseiden avulla muodostui alaluokkia, jotka muodostuivat teksteissä esiintyvistä yleisimmistä aihealueista (taulukko 1). Näistä alaluokista muodostui edelleen pääluokkia, eli näitä alaluokkia yhdistäviä laajempia käsitteitä. Teksteissä alaluokkia olivat vuodenajat, luonto, liikuntapaikat ja kouluympäristö, joista muodostui pääluokaksi liikuntaympäristöt. Tunteisiin, hyvään oloon, energiaan ja uneen liittyvien asioiden katsottiin liittyvän hyvinvointiin, joka valittiin pääluokaksi. Teksteissä paljon mainitut kaverit, perheenjäsenet, sukulaiset ja lemmikit olivat alaluokkia yhdessä tekemisen pääluokan alla. Erilaiset liikuntalajit, harrastukset arkiliikunta ja liikuntamäärä alaluokkina muodostivat pääluokan nimeltä liikuntamuodot ja liikuntamäärä. Näiden neljän pääluokan avulla voitiin tarkastella tutkimuksen tuloksia.

TAULUKKO 1. Ilmausten pelkistäminen ja alaluokkien muodostaminen.

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Päälouokka	Tunnistusnumero
hyvä ja pirteä olo	Hyvä olo		K1
ulkoilun jälkeen voisi juosta vaikka maratonin	<u>Tunteet</u>	Hyvinvointi	K1
nukun paremmin jos olen ulkoillut	Uni		K17
virvistää, tuo hyvän mielen	Energia		K2

6 TULOKSET

Tuloksia kerättiin 19 käsin kirjoitettua paperiarkkia, joiden kirjoitusmuodosta vastasivat oppilaat itse. Keskimääräinen tekstin pituus oli 3/4 sivua, pisimmillään yksi sivu ja lyhyimmillään 1/4 sivua. Sanamäärät vaihtelivat 35–153 välillä ja näiden kaikkien 19 kirjoituksen keskimääräinen sanamäärä oli 80 sanaa (taulukko 2). Tuloksia läpikäydessä tähän tutkimukseen osallistuvista henkilöistä käytetään yleisnimitystä oppilaat. Kirjoittajien teksteistä ja niihin viitattaessa taas käytetään nimitystä kirjoitukset.

TAULUKKO 2. Kirjoittajien tekstien pituudet ja sanamäärät.

Tunnistusnumero	Tekstin pituus	Sanamäärä
1	1	106
2	1	90
3	0,5	103
4	1	145
5	0,5	104
6	0,5	88
7	1	56
8	0,25	30
9	1	42
10	0,5	71
11	0,5	84
13	1	57
14	1	96
15	0,5	47
16	0,75	35
17	0,5	85
18	0,5	53
19	1	153
Keskisarvo	0,70	80

Tuloksia käydään seuraavaksi läpi neljän pääluokan; yhdessä tekemisen, hyvinvoinnin, liikuntaympäristöjen sekä liikuntamuotojen ja liikuntamäärän näkökulmasta. Jokainen pääluokka sisältää alaluokkia, jotka ovat muodostuneet oppilaiden kirjoituksista.

6.1 Hyvinvointi

Hyvinvoinnin teema esiintyi 28 kertaa alaluokissa, joista muodostui aihepiirin pääluokka. Hyvinvointiin liittyviä asioita kirjoituksissa olivat energia, hyvä olo, tunteet, uni, onnistumiset ja keskittyminen. Oppilaat kokivat ulkona liikkumisen tärkeänä tekijänä oman hyvinvoinnin ja jaksamisen kannalta. Tähän pääluokkaan liittyviä teemoja käsiteltiin suurimmassa osassa kirjoituksia. Hyvään oloon liittyviä asioita tuotiin esille suuressa osassa kirjoituksia.

“Ulkoileminen tekee musta pirteän eli jos olen väsynyt, ulkoilu tekee musta iloisemman.” (K3)

Oppilaat olivat tunnistanee kirjoituksissa omia tuntemuksia, joita ulkona liikkuminen herättää. Ulkoilman koettiin olevan hyvä paikka rauhoittumiseen ja ajatusten tasaamiseen. Nykypäivän arki on hektistä, joten tarve päästä itsekseen olemaan kasvaa. Uni esiintyi oppilaiden kirjoituksissa tärkeänä asiana ja pitivät ulkoliikuntaa merkityksellisenä asiana hyvän unen kannalta.

“Jos minua ärsyttää menen yleensä ulos rauhoittumaan.” (K16)

“Välillä se on rauhallista, jos joku ei koko ajan huuda vieressä.” (K15)

“Nukahdan helpommin, jos olen ollut ulkona ja jos en ole ollut ulkona päivisin oloni on nuutunut.” (K10)

“Ulkoilu tekee mulle hyvää, kun olen ollut ulkona ja olen kuluttanut energiaani saan parhaiten unta.” (K6)

Oppilaiden kirjoituksissa ilmeni alaluokkana energia. Ulkoilusta saatavan energian koettiin vaikuttavan positiivisesti keskittymiseen. Ulkoilu nähtiin positiivisena asiana monessa kirjoituksessa. Oppilaat kertoivat seuraavasti ulkoilun vaikutuksista.

“Olen huomannut, että ulkoliikunnalla tai ylipäänsä ulkona käymisellä on piristävä sekä energinen merkitys minulle ja siten pystyn ehkä keskittymään koulutöihin paremmin. (K19)”

“Jos en ulkoile mulle tulee huono olo, väsyttää ja en jaksa keskittyä. (K3)”

“Olen päivittäin ulkona ja pitää hauskaa. Ulkoilu on best! Siitä tulee hyvä mieli ja paljon energiaa! (K6)”

6.2 Yhdessä tekeminen

Suurin osa oppilaista koki kavereiden tai perheenjäsenten kanssa liikkumisen tärkeänä. Kaverit ilmenivät suurimman osan oppilaiden kirjoituksissa, eli suurin osa tutkimukseen osallistuneista oppilaista vietti aikaa ulkona kavereiden kanssa. Monessa kirjoituksessa nousi esille perhe ja muutamassa esille nousi sukulaiset ja lemmikit. Yhdistäväksi pääluokaksi muodostui yhdessä tekeminen. Vuorovaikutustilanteessa usein liikuntamuoto oli arkiliikunta eikä yhdessä tekemiseen tarvittu erityisiä varusteita tai välineitä. Ulkona liikkuminen koettiin monessa kirjoituksessa sosiaalisena tilanteena.

“Ulkona tykkään myös olla ystäväieni kanssa, vaikka kävelyllä, lenkillä tai vaikka uimarannalla uimassa.” (K14)

“Jos ollaan ulkomailla meidän perheen kanssa, me yleensä kävelemme kaikkialle ja se on mielestäni kivempi tapa nähdä paikkaa.” (K4)

“Vapaa-ajalla mä oon kavereitten kanssa ulkona pyöräilemässä, pelaamassa erilaisia pelejä tai muuten vaan ulkona.” (K3)

“Käyn myös iltaisin koirien ja perheen kanssa lenkillä.” (K5)

“Käymme retkellä joskus perheen kanssa tai sukulaisten kanssa.” (K9)

6.3 Liikuntaympäristö

Lähes jokaisen oppilaan kirjoituksessa tuotiin esille, millaisessa ulkoliikuntaympäristössä he liikkuvat mieluiten. Vastauksista nousi esiin niin luonnonmukaisia ympäristöjä kuin rakennettuja ympäristöjä. Lisäksi monet viittasivat kertomuksissaan vuodenaikoihin. Useita vastauksia yhdisti luontoympäristö kuten metsä sekä luontopolut. Metsässä liikkuminen ja ulkoilu liitettiin myös paljon kesään. Monet kertoivat ulkoilevansa kesällä tavallista enemmän.

”Lisäksi olen vapaa-ajalla ulkona esimerkiksi kun ulkoilutan koiraamme muutaman kerran päivässä noin puolituntia kerrallaan. Olen myös usein vapaa-ajalla kavereideni kanssa. Tykkään ulkoilla eniten metsäympäristössä. Usein esimerkiksi tykkään viedä koiraa metsään ulos, sillä metsä on lähellä taloamme.” (K1)

”Isäni kanssa käyn metsässä ja kesällä istutan puita. Eväiden syöminen metsässä puolukoiden keräämisen ohessa on mukavaa.” (K8)

”Liikun ulkona yleensä lämpimällä säällä.” (K9)

”Kesäisin olen ulkona kaiken aikaa, käymme äitini ja meidän koiran kanssa luontopoluilla ja uimassa.” (K6)

”Käyn uimassa, hypin trampalla ja olen muutenkin 24/7 ulkona kesäisin.” (K5)

Vastauksissa nousi esiin nurmi- ja puistoalueiden lisäksi myös rakennettuja liikuntaympäristöjä, joissa oppilaat kertoivat kesäisin liikkuvan. Näitä olivat muun muassa urheilukentät, skeittipuisto sekä ratsastustalli. Kirjoituksissa oli myös puntaroitu kaupunkiympäristössä liikkumista.

”Liikkuminen metsissä ja lähellä luontoa on mielestäni kivointa, mutta myös esim. enemmän kaupungissa on mukavaa.” (K12)

Kirjoituksissa rakennettuihin ympäristöihin voitiin yhdistää myös kouluympäristö, sillä oppilaat olivat maininneet myös välitunnit ja liikuntatunnit. Oppilaat kokivat välitunnit ja liikuntatunnit merkityksellisinä heidän ulkoilutottumuksissaan ja toisinaan välitunnit nähtiin mahdollisuutena harjoitella eri lajeja.

“Koulussa ulkoilen välitunneilla joka päivä monta kertaa. (K1)”

“Välkillä mä pelaan korista, jalkapalloa tai jotain leikkejä. (K2)”

Talvella ulkoliikunnan harrastamiseen löytyi vastauksista paljon yhtäläisyyksiä. Aivan kaikissa vastauksissa liikunta ei kuitenkaan ollut pääasiassa.

”Talvisin käyn usein kavereideni kanssa pulkkamäessä. Se on kivaa vaikka jäädyn ja satutan itseni usein siellä.” (K10)

”Talvella käymme yleensä ulkojäillä tai pulkkamäessä.” (K11)

”Viikonloppuisin etenkin nyt talvella harrastan ulkoliikuntaa.” (K6)

”Yleensä liikun mieluiten metsissä. Vietän kuitenkin suurimman ajan tietokoneen äärellä.” (K15)

6.4 Liikuntamuodot ja liikuntamäärä

Oppilaiden kirjoituksissa oli lueteltu paljon erilaisia ulkoliikuntalajeja ja -muotoja, joiden harrastaminen koettiin mielekkääksi. Moni kertoi liikkuvansa koulumatkat pyöräillen tai kävellen sekä suosi tätä liikuntamuotoa myös vapaa-ajalla liikkumiseen.

”Minulla on paljon ohjelmaa viikossa, koulu ja hyötyliikuntaa, kerhoja sekä harrastuksia. Harrastan jalkapalloa ja triathlonia. Tykkään siis lähes kaikesta liikunnasta ja minulle käy hyvin liikuntamuodoksi esimerkiksi polkujuoksu tai avantouinti.” (K19)

“Menen kouluun pyörällä, kun ei ole lunta ja talvella menen kävellen. (K18)”

”Ulkoilen yleensä joka päivä eri tavoilla, esim. aamulla kävelen kouluun ja olen aktiivisesti liikkuen ulkona välitunneilla. Iltapäivällä kävelen koulusta kotiin, jos on aikaa kävelen lenkin kautta. Koulumatkani kestävät yleensä 15–20 min.” (K4)

Monipuolisia ulkoharrastuksia oli myös muilla aina trikkauksesta maastoratsastamiseen. Myös suunnitelmia tuleviin harrastuksiin oli kerrottu.

”Äitini ilmoitti minut ja veljeni tammikuussa alkavaan laskettelukurssiin. Joten tammikuussa laskettelen varmaan aika paljon.” (K7)

Kirjoituksista tuli esiin lukuisia erilaisia ulkoliikuntamuotoja ja moni olikin maininnut vielä kesän liikuntalajit ja talven liikuntalajit erikseen. Talvella korostuvat lumilajit, kun taas kesällä voi hyppiä vaikka trampoliinilla.

”Talvisin käyn hiihtämässä, laskettelemassa, pulkkailemassa ja luistelemassa. Telttailen serkkujen ja kavereiden kanssa ja hypin trampalla. Piirrän myös ulkona ja temppuilen. Harjoittelen koirien kanssa agilityä ja temppuja.” (K5)

”Talvella mä tykkään hiihtää, luistella ja olla lumisotaa. Pyöräily ja trampoliinilla pomppiminen on mun lemppari tekemistä ulkona.” (K3)

”Kesällä pelaamme jalkapalloa ja välillä pumpräkillä hengailemme ja scoottaamme. Välillä sovimme että menemme laskettelemaan.” (K11)

”Kesäisin tykkään pyöräillä, kävellä, juosta ja porrasjuosta. Talvisin tykkään juosta lumihangessa, lasketella ja ryömiä.” (K15)

Kirjoituksista nousi esiin myös pohdintaa oman myönteisen suhtautumisen taustoille ulkoliikuntaa kohtaan. Syytä löydettiin muun muassa perheen aktiivisuudesta.

”Pidän lähes kaikesta liikunnasta, niin ulkona kuin sisäliikunnasta. Minua on viety pienestä pitäen niin kävelemään, pyöräilemään, luistelemaan kuin uimaankin ja opin

juoksemaan pieniä pyrähdyksiä ennen kävelytaitoa. Päiväkodista tehtiin myös metsäretkiä ja viihdyin ulkona mutaleikkien parissa. Nämä ovat varmasti edesauttaneet ulkoilutottumuksiani myönteiseen suuntaan.” (K20)

Oppilaat olivat kertoneet liikuntamäärästään päiväkohtaisesti tai viikoittaisesti. Yli puolet kertoivat liikkuvansa ulkona päivittäin tunnista noin kolmeen tuntiin. Ulkoilun päivittäiseen määrään vaikuttivat monet asiat.

”Jos mä olen ulkona kavereitten kanssa mä olen siellä aikaililla koulun lopusta iltaan.” (K3)

”Kesäisin olen aina melkein koko päivän ulkona.” (K5)

”Kesäisin olen usein kokopäivän pihalla kavereiden kanssa ja keskimääräinen askelmäärä oli jopa 22 tuhatta askelta.” (K11)

”Iltaisin käyn yleensä vähän pidemmällä lenkillä koska kotona on tylsää, lenkki kestää noin 1–1,5h ja välillä kävelen ja välillä juoksen.” (K4)

Kesäinen ilma ja kaverit tai tekemisen puute siis ohjasivat ainakin edellisten sitaattien kirjoittajia ulkoliikunnan pariin. Kirjoittajat olivat maininneet myös viikoittaisella tasolla liikuntamääriään ja osa oli mukana myös ohjatussa ulkoliikuntatoiminnassa.

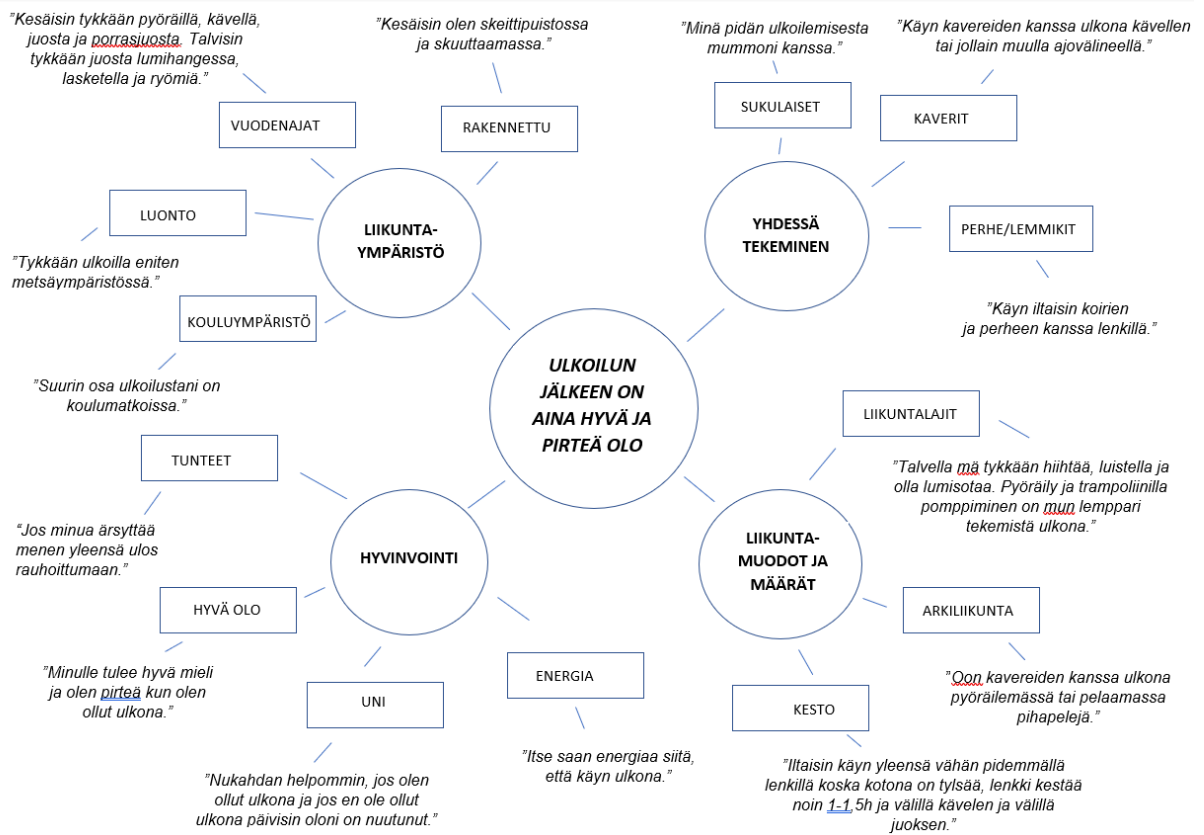
”Harrastan myös jalkapalloa minulla on 3–4 kertaa viikossa treenit.” (K13)

”Ulkojäillä käymme yleensä noin 1–5 kertaa viikossa ja yleensä luistelemme useamman tunnin ja lasketteluun menee yleensä koko päivä.” (K11)

6.5 Tulosten yhteenveto

Seuraavassa kuvassa (kuva 4) esiintyy tutkimuksen tulokset yhteenvetona. Pääluokkia yhdistäväksi otsikoksi pro gradussa nousi ”ulkoilun jälkeen on aina hyvä ja pirteä olo”, joka

kiteyttää tutkimuksen tulosten pääsanoman. Pääluokat tutkimuksessa olivat hyvinvointi, yhdessä tekeminen, liikuntaympäristö sekä liikuntamuodot ja liikuntamäärät.



KUVA 4. Tulosten yhteenveto.

7 POHDINTA

Tässä tutkimuksessa oli tarkoituksena selvittää millaisia merkityksiä 6. luokkalainen antaa ulkoliikunnan vaikutuksista omalle hyvinvoinnilleen. Oppilaiden kirjoituksista saatiin selville ulkoilun merkityksiä omalle hyvinvoinnille, nostoja ulkoilun yhteisöllisestä vaikutuksesta, erilaisia ajatuksia mielekkäistä liikuntaympäristöistä sekä monipuolisia liikuntamuotoja. Ulkona liikkuminen koettiin tärkeänä osana monen kirjoittajan arkea ja arvoja. Tutkimuksen pääluokat olivat hyvinvointi, yhdessä tekeminen, liikuntaympäristöt sekä liikuntamuodot ja liikuntamäärät. Tuloksissa yllätti se, että lähes jokainen tutkimukseen osallistunut 6.luokkalainen vietti hyvin paljon aikaa metsässä ja luontoympäristöissä. He nostivat myös ulkoliikunnan aiheuttamia hyvinvointivaikutuksia todella positiivisessa valossa esille.

7.1 Hyvinvointia ulkoliikunnasta

Melkein kaikissa (17) oppilaiden kirjoituksissa mainittiin hyvinvointi jollakin tavalla. WHO:n mukaan hyvinvointi pitää sisällään fyysisen, sosiaalisen ja psyykkisen ulottuvuuden. (Minkkinen 2015, 21) Tässä tutkimuksessa tulosten käsittelyssä hyvinvoinnin alle tulivat kaikki sosiaaliseen ja psyykkiseen hyvinvointiin liittyvät asiat. Liikunnan merkityksiä käsitellään myöhemmin pohdinnassa. Näiden rinnalle voidaan nostaa materiaalinen hyvinvointi, mutta tekemässämme tutkimuksessa se ei noussut oppilaiden keskuudessa tärkeäksi asiaksi.

Tärkein mittari arvioida hyvinvointia tutkimuksemme kannalta on se, millaisia merkityksiä tekemisellä on omaan oloon ja millaisia tunteita se herättää. Silloin lapsi tuntee olonsa myös turvalliseksi. (Fattore, Mason & Watson 2009) Nämä asiat toistuivat useasti vastauksissa positiivisessa merkityksessä. Myös merkitykselliset aktiviteetit esiintyivät ja toistuivat monissa kirjoituksissa. Lähiympäristö koettiin virikkeellisenä ja kirjoituksissa ei ilmennyt ulkopuolisuutta ulkoilutilanteissa. (Kallinen ym. 2021; Puroila ym. 2012) Tämä on tärkeää, että oman hyvinvoinnin kannalta merkityksellistä tekemistä ja tukea tekemiseen löytyy läheltä kotia.

Ulkona liikkuminen tuotti kirjoittajille iloa ja auttoi jaksamaan koulutehtävien parissa. Oppilaiden hyvinvointiin vaikuttavat myös monet ulkoiset tekijät, joihin ei tutkimuksen aikana perehdytty tarkemmin. Elämän ja yhteiskunnan tuottamilla haasteilla voi olla vaikutusta siihen

millaisena oppilas kokee oman hyvinvointinsa. Lasten ja nuorten hyvinvointiin liittyy vahvasti myös vanhempien jakaminen. Jos vanhemmat ovat uupuneita ja stressaantuneita, voi se heijastua lapseen. Stressaantunut vanhempi on vähemmän lapsilähtöinen. (Pulkkinen 2022, 23) Muutamassa kirjoituksessa ilmenin kiukkuinen vanhempi, ja näissä tilanteissa takana on usein vanhemman stressi, joka ilmenee huutamisena. Erilaiset perherakenteet muuttavat myös perheiden yhdessä vietettyä aikaa.

Kuten Minkkinen (2015) väitöskirjassaan kuvaa, on lasten hyvinvointi kokonaisuudessaan monimutkainen ja siihen rinnastuu monet asiat. Ei voida yksiselitteisesti sulkea pois tiettyjä asioita lasten ja nuorten hyvinvoinnista ja jokaisella lapsella on omanlaiset resurssit omaan hyvinvointiin. Minkkinen kuvaakin hyvin sitä, että jokainen pystyy vaikuttamaan omaan hyvinvointiin ja muuttamaan sitä vielä useamman kerran tulevaisuudessa. Ei voida tietää millainen yhteys tämän hetken hyvinvoinnilla on tulevaisuuden hyvinvointiin. Tämän takia on tärkeä pystyä elämään nykyhetkessä, toki on muistettava, että tietyt valinnat kantautuvat myös tulevaisuuteen. (Minkkinen 2015, 24–27)

Vastauksista ei heijastunut erityisesti koronan aiheuttamia muutoksia arjessa. Valtion liikuntaneuvoston 2020 tutkimuksen mukaan erityisesti lasten tauolla olleet harrastukset ovat vaikuttaneet lasten pienentyviin liikuntamääriin. (Valtion liikuntaneuvosto 2020) Tämä ei erityisesti heijastunut tutkimustuloksissa, vaan kirjoittajat liikkuivat monipuolisesti. Toisaalta voidaan ajatella, että korona on tuonut lapsia enemmän yhteen ja yhdessä tekeminen ulkona on kasvanut harrastusten ollessa tauolla. Perheiden taloudellinen tilanne on voinut pitkittyneen koronatilanteen takia muuttaa myös oppilaiden tapaa viettää aikaa. Perheet ovat alkaneet tekemään enemmän yhdessä asioita. Monessa vastauksessa esiintyikin, että ulkoilu tapahtuu perheen tai sukulaisten kanssa. Lapsen kasvun kannalta on tärkeää, että lapsella on omaa toimintaa ja toiminnan ympärillä hänelle merkittäviä ihmissuhteita. Tuloksissa perheenjäsenet ja kaverit koettiin merkittävinä ihmissuhteissa ulkoilussa. Hyvinvointiin vaikuttaakin vahvasti kokemukset, joita syntyy erilaisissa vuorovaikutustilanteissa.

Ympäristö, jossa lapsi kasvaa luo myös ulkoiset puitteet tekemiselle (Pulkkinen 2022, 46–47). Ympärillä olevalla ympäristöllä ja virikkeillä on myös merkitys siihen millaisena, oman hyvinvoinnin kokee. Tutkimukseen osallistuneista osa asuu melko uudella alueella, johon on rakentunut uusia vapaa-ajan viettopaikkoja. Voi olla, että jos tutkimus olisi toteutettu jollakin

toisella alueella olisiko vastaukset eronneet. Moni koki ulkoliikunnalla olevan positiivisia ja merkityksellisiä asioita omaan jaksamiseen.

Hyvinvointi nähtiin kokonaisvaltaisena asiana ja kirjoituksissa oli pohdittu erilaisia merkityksiä hyvinvoinnille. Oman hyvinvoinnin merkityksien kuvaaminen voi johtua tutkimuksen aiheen lisäkysymyksissä, joissa sana hyvinvointi mainittiin. Kyseinen termi on johdattanut jokaista oppilasta omalla tavallaan käsittelemään hyvinvointia. Hyvinvointi nähdään laajana kokonaisuutena, johon kuuluu niin liikunta, uni kuin ravintosuosituksukset. Kirjoituksissa korostui erityisesti liikunnan ja unen merkitys.

Ulkoliikunta koettiin tuovan hyvää mieltä ja se tarjosi mielekästä tekemistä. Ulkoliikunta nähtiin mahdollisuutena hauskanpitoon ja liikuntataitojen kehittämiseen. Muutamalle kirjoittajalle ulkoliikunta tarjosi myös mahdollisuuden tunteiden käsittelyyn ja säätelyyn. Monissa oppilaiden kirjoituksissa tuotiin esille, että ulkoliikunnalla on vaikutusta jaksamiseen. Teksteissä ilmeni, että jos ulkoilua ei päivän aikana harrasta on olo usein nuutunut. Ulkoilun positiivinen vaikutus korostui melkein kaikissa kirjoituksissa.

Yhdessä tekeminen ja liikkuminen saa ajatuksia muualle. Kirjoittajien kokemuksia omasta hyvinvoinnista ei voi laittaa paremmuusjärjestykseen, sillä kyseessä on henkilökohtaiset tunteet ja jokainen kokee asiat eri tavoin. On tärkeää, että kirjoittaja pystyy itse tunnistamaan millaisia vaikutuksia ulkoliikunnalla, on omaan hyvinvointiin ja arjessa jaksamiseen. Näin hän tunnistaa itselleen sopivat tavat tukea omaa hyvinvointiaan.

Tutkimuksen tulosten pohjalta pystytään sanomaan, että ulkoliikunnalla on merkittävä rooli oppilaiden psyykkiseen hyvinvointiin tuomalla energiaa, hyvää mieltä ja jaksamista arkeen. Henkilökohtaiset kokemukset vaikuttavat siihen mitä pitää tärkeimpänä oman hyvinvoinnin kannalta.

7.2 Ulkoliikunta tukee sosiaalisia kontakteja

Yhdessä ulkoilu näkyi suuressa osassa kirjoituksia (15). Kavereiden, perheenjäsenten ja eläinten kanssa ulkoilu loi kirjoittajille laajaa sosiaalista pääomaa ja heidän tarjoama sosiaalinen tuki on tärkeää tulevan murrosiän kynnyksellä positiivisen mielenterveyden

edistämisessä. Positiiviset ihmissuhteet tukevat nuorten psyykkistä toimintakykyä ja sen kehittymistä. Sosiaaliset suhteet auttavat nuoria myös jaksamisessa ja auttavat pitämään kiinni opiskelusta kouluissa. Kavereiden kanssa oleminen voi olla ulkoilussa itse tekemistä tärkeämpää.

Vuorovaikutus pitää sisällään kuuntelemista, kertomista, neuvottelua ja avun pyytämistä. (Kampman ym. 2015, 224) Kyseessä on tärkeitä taitoja, joita oppilas pystyy turvallisessa vuorovaikutustilanteessa kavereiden kanssa opettelemaan huomaamattaan. Taitojen kehittämisellä oppilas pystyy pitämään sosiaalisia suhteitaan yllä. Vapaa-ajan harrastukset tutussa ympäristössä kehittävät lasten sosiaalisia taitoja. Vain muutama vastaajista sanoi liikkuvansa yksin. Yksin liikkumiseen voi olla monia erilaisia syitä. Oppilas voi asua kauempana muista kavereista tai oppilas kokee, ettei kuulu porukkaan.

Ennen murrosikää olisi nuoren tärkeä luoda itselleen sosiaalisia suhteita, joissa voi vapaasti ilmaista omia tunteitaan. Yhdessä kavereiden kanssa liikkuminen opettaa lapsille myös tunteiden säätelyä ja käsittelyä. Peleissä ulkona voi syntyä riitatilanteita, joissa omien tunteiden säätely korostuu. Kun lapsi oppii tunnistamaan ja nimeämään omat tunteet on niitä helpompi säädellä. (Kampman ym. 2015, 225) Myös lapsen temperamentilla ja perhetaustalla on merkitystä, miten lapsen sosiaaliset suhteet kehittyvät. Jos vanhemmat ovat töiden puolesta kovin kiireisiä voi olla, että perhe viettää vain vähän aikaa yhdessä. Vastauksista kuitenkin näkyi, että moni liikkuu yhdessä perheen tai sukulaisten kanssa. Vastakohtaksi voidaan nostaa tutkimuksesta ne muutamat, jotka vastasivat ulkoilevansa vanhempien siihen pakottaessa. Voidaankin miettiä, onko pakottaminen paras tapa saada lapsi pois tietokoneen äärestä. Olisi tärkeää, että lapsen ulkoilu lähtisi hänestä itsestään eikä toisen ihmisen toimesta. Oma sisäinen motivaatio kantaa rutiinien luomisessa paremmin kuin ulkoiset motivaattorit. Toki toisille ulkoiset motivaattorit voivat toimia hyvänä porkkanana. (Pulkkinen 2022, 45–49)

7.3 Luontoon liikkumaan

Kirjoituksissa toistui liikuntaympäristöistä puhuttaessa metsä, sillä lukuisat oppilaat olivat maininneet liikkuvansa metsässä. Myös muut luonnonmukaiset ympäristöt korostuivat, sillä he kertoivat kirjoituksissaan liikkuvansa mielellään rannalla ja vesialueilla sekä puistoissa ja luontopoluilla. Osa kertoi ulkoiluttavansa koiraa tai liikkuvansa perheen tai kavereiden kanssa metsässä. Metsäretkeen kerrottiin kuuluvan myös marjojen keruuta ja eväiden syömistä yhdessä

sukulaisen kanssa. Luontoliikunnan yhteyteen oli siis usein nostettu myös sosiaalinen kulma. Thompsonin ym. (2011) tutkimuksen mukaan ulkona luonnossa liikkumiseen liittyy enemmän positiivisia sitoutumisen tunteita ja lisääntynyttä energiaa kuin sisätiloissa liikkumiseen. Tätä näkemystä puolsi myös kirjoittajien kertomukset. Ulkona liikkumisen jälkeen on myös paljon sitoutuneempi toistamaan liikuntasuorituksen kuin sisäliikunnan jälkeen, jolloin ulkoliikunnalle katsotaan tulevan jatkuvuutta (Thompson 2011). Tästä jatkuvuudesta kertoivat myös oppilaat kirjoituksissaan, joista muutama kertoi telттаilevansa usein luonnossa. Telttailu kun on usein yön yli kestävää toimintaa, on luonnossa ja ulkona vietetty yhtenäinen aika jopa vuorokauden mittainen.

Tuloksista on havaittavissa, että kaikki vastaajat asuvat kaupungissa, jossa metsät ja puistoalueet ovat helposti saavutettavissa. Myös vesistöt ovat lähellä. Nämä ympäristöt mahdollistavat kyseisille oppilaille mahdollisuuden monipuoliseen luontoliikuntaan. Suomessa tämä tosin on hyvinkin yleistä monissa kaupungeissa, mutta poikkeuksiakin on. Metsässä ja luonnossa tapahtuvaan liikuntaan ja ulkoiluun voidaan nostaa myös kirjoituksissa mainittu frisbeegolfin pelaaminen, sillä usein radat sijaitsevat tällaisilla alueilla. Talvisin moni kirjoitti laskevansa pulkkamäkeä, rakentavansa lumilinnoituksia sekä hiihtävän.

Kirjoituksissa oli myös mainittu paljon erilaisia rakennettuja liikuntaympäristöjä. Näistä suosituin oli urheilukenttä (6). Toinen suosittu maininta oli pihapiiristä löytyvä trampoliini, jolla pomppiminen kuului usean arkeen. Myös koulun piha, skeittirampit ja ulkojäät olivat toistuvia vastauksia, joissa oppilaat viettivät aikaa useita kertoja viikossa. Muutama vastasi myös liikkuvansa omalla pihalla, joka tässä tutkimuksessa katsotaan myös rakennetuksi ympäristöksi. Rakennetuista ympäristöistä kerrottaessa oppilaat olivat maininneet usein liikuntalajeja ja -muotoja, joita siellä harrastavat. Tässä yhteydessä oli luontoliikuntaan verrattuna harvemmin nostettu esiin sen sosiaalista puolta. Joskin kyllä varmasti juuri heidän mainitsemisissa liikuntalajeissa kuten jalkapallossa ja koripallossa on useampi henkilö mukana. Sitä ei kuitenkaan selkeästi katsottu tarpeelliseksi tuoda esiin. Useissa vastauksissa oli kuitenkin mainittu sekä luontoliikuntaa että rakennetussa ympäristössä tapahtuvaa liikuntaa, josta voi päätellä monen pitävän monipuolisuudesta. Oppilaiden vastausten perusteella voidaan todeta, että myös rakennettuja liikuntapaikkoja on hyvin saavutettavissa ja niissä viihdytään.

7.4 Koulumatkat lisäävät ulkoliikunnan määrää

Lähes jokainen (15) kertoi liikkuvansa kävellen tai pyörällä kouluun. Muutama oli vielä eritelty matkan kestoa tai pituutta ja se oli keskimäärin 20 minuuttia suuntaansa. Lisäksi moni kertoi liikkuvansa välitunneilla aktiivisesti pelaten ja leikkien. Koulumatkojen lisäksi pyöräily oli myös mainittu liikuntamuotona useammassa kirjoituksessa (6) erikseen ja osa kertoi liikkuvansa pyöräillen rannalle tai kaverin luo. Pyöräily oli siis kaiken kaikkiaan hyvin suosittua ja sen käyttäminen viestii myös välimatkojen olevan sopivia pyörällä kulkemiseen. Pyöräily yhdistyi kirjoituksissa myös paljon kesään, kuten myös mainitut rullaluistelu, trampoliinilla hyppiminen, uiminen ja erilaiset pallopelit. Talvella suosittuja liikuntamuotoja kirjoittajien keskuudessa olivat laskettelu, luistelu, hiihto sekä mäenlasku. Useissa oppilaiden suosimissa liikuntamuodoissa vaadittiin myös liikuntavälineitä, joiden katsotaankin voivan nostaa fyysistä aktiivisuutta (Dwyer ym. 2008, 8).

Moni oppilas kertoi liikkuvansa yli kaksi tuntia päivässä ulkona ja muutama täsmensi, että aika voi venyä pidemmäksikin joskus. Osa mainitsi liikkuvansa ulkona joka päivä ja esille nousi myös ulkoliikunnan koostuvan suurimmaksi osaksi koulumatkoista. Oppilaat kertoivat etenkin kesäaikaan viettävänsä lähes koko päivän ulkona tehden erilaisia aktiviteetteja. Muutama kirjoitti liikkuvansa ulkona muutamia kertoja viikossa ohjatuissa ulkoliikuntaharjoituksissa. Eroja ulkoliikunnan määrässä päivittäisellä tasolla siis on, mutta ottaen huomioon suurimman osan koulumatkat kävellen tai pyörällä kulkien, aktiivista ulkoilua tulee lähes jokaiselle noin tunti päivässä koulupäivinä, mikäli välitunnit tai liikuntatunnit sisällytetään mukaan. Vuodenajalla ja säällä on myös oppilaiden mukaan vaikutusta vapaa-ajan ulkoliikunta-aktiivisuuteen.

Kun näitä tuloksia tarkastelee, pelkästään ulkoliikunnan määrä riittää 60 % vastaajista liikuntasuosituksen täyttämiseen ainakin koulupäivinä. Uuden lasten ja nuorten vuonna 2021 julkaistun liikuntasuosituksen mukaan monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikuntaa tulisi pitää sisällään vähintään tunti päivässä (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2021). Nyt korona-aikaan ulkoliikunnan määrän kerrotaan olevan lisääntynyt, sillä harrastukset ovat olleet tauolla ja myös koulut etäopetuksessa. Ihmiset ovat löytäneet vaihtoehtoisia liikuntamuotoja ja ruvenneet liikkumaan aiempaa enemmän ulkona. Liikuntamäärät eivät tästä huolimatta ole riittävällä tasolla ja esimerkiksi perusopetusikäisten lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus aleni merkittävästi vuonna 2020 (Opetushallitus 2020).

7.5 Tutkimuksen yhteenveto

Tutkimuksen päähavaintona voidaan nostaa esille, että ulkoliikunnan vaikutus koettiin erittäin merkityksellisenä omalle hyvinvoinnilleen. Oppilaat viettivät paljon aikaa luontoympäristössä ja liikkuvat koulumatkat kävellen tai pyöräillen. Sosiaalisten suhteiden merkitys oli suuri ja yhdessä tekeminen toistui melkein jokaisessa vastauksessa. Tuli ilmi, että tutkimukseen osallistuneiden oppilaiden asuinalueilla oli saavutettavissa niin luontoympäristöjä kuin rakennettuja liikuntaympäristöjä. Mikäli olisimme halunneet vielä tarkemmin lajitella ja yksilöidä vastauksia oli voinut tytöt ja pojat erotella ja näin olisimme saaneet vielä erilaisia näkökulmia esille. Kuten fenomenologis-hermeneuttisessa lähestymistavassa on tärkeää tavoittaa juuri ne tekijät, jotka tekevät kokemuksesta erilaisen kuin muut kokemukset. Koettiin, ettei haluta tässä tutkimuksessa erotella vastauksia vaan kaikki kokemukset, joita kirjoituksissa ilmeni ovat yhtä merkityksellisiä. On tärkeä ja hieno asia, että nuori oppii tunnistamaan ne asiat, jotka vaikuttavat omaan hyvinvointiin. (Latomaa 2005, 46–47, 49)

Tutkimuksen tulosten pohjalta voidaan todeta, että ulkona liikkuminen on osa kirjoittajien arkea. Liikkumisen tapaan vaikutti vuodenaika ja erityisesti ympäristönä metsä nousi useasti esille. Kirjoittajilla oli erilaisia näkemyksiä siitä mikä takia ulkona liikkumista harrastaa ja mitkä asiat ovat siinä itselle merkityksellisiä. Merkitykselliset asiat riippuvat monista taustatekijöistä. Vastauksilta odotettiin suppeampaa kuvausta siitä millaisia kokemukset ulkoliikunnasta ovat. Tutkimuksesta saatiin paljon erilaisia näkemyksiä ulkoliikuntatottumuksista ja kokemuksia siitä millainen olo ulkoilun jälkeen on.

7.6 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Luotettavuuden arviointiin ei ole olemassa yhtä oikeaa tapaa. Kun arvioidaan tutkimuksen luotettavuutta, on muistettava tutkimuksen kohde ja tarkoitus. Miksi tämä tutkimus on tutkijasta tärkeä. Miten aineiston keruu on tapahtunut ja onko siihen liittynyt erityispiirteitä. Millaisia ongelmia on matkan varrella ilmaantunut. Miten tutkimuksen kohderyhmä on valittu. Tutkijoilla tulee olla riittävästi tietoa siitä, että vaadittavat asiat löytyvät raportista. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 139) Tutkimuksen kohderyhmä oli ennakkoon tutkijoille tuttu. Toinen tutkijoista toimii tiiviisti tutkimukseen osallistuneen ryhmän kanssa. Toiselle tutkijalle osallistujat ovat tuttuja aikaisemmilta vuosilta. Tutkimusta tehdessä oli tärkeä korostaa

tutkimukseen osallistuneille tutkijoiden roolit. Tutkimusta tehdessä tuttu ihminen oli tutkijan roolissa eikä opettajan tai valmentajan roolissa.

Luotettavuutta käsitellään yleensä kahden käsitteen validiteetti ja reliabiliteetin kautta. Validiteetti tarkoittaa sitä, että tutkimuksessa on tutkittu asioita, joita on luvattu ja reliabiliteetti kuvaa tutkimuksen toistettavuutta. Tutkimuksessa on pyritty noudattamaan hyvää tieteellistä toimintaa. Tutkimuksessa tutkittavan ääni on päässyt kuuluviin tarinoiden analysoinnissa. Tutkimukseen osallistujat tiesivät etukäteen mihin ovat osallistumassa ja mihin vastauksia tullaan käyttämään. Ennen tutkimusta oppilaat saivat lupalapun, jossa kerrottiin tutkimuksesta ja vanhemmat allekirjoituksella antoivat suostumuksen lapsen tarinan hyödyntämiseen nimettömänä. Tutkimukseen osallistuneiden vastauksia kunnioitettiin ja jokaista kirjoitusta pidettiin tärkeänä. (Puusa & Juuti 2020, 197)

Tutkimusta suunnitellessa on hyvä muistaa, että aina kaikki ei mene kuten on suunniteltu. Silloin tartutaan tarinassa johonkin toiseen mielenkiintoiseen esiintyvään teemaan, johon kerätty aineisto vastaa paremmin (Alasuutari 2011, 276–277). Tässä tutkimuksessa kyselytutkimus vaihdettiin tarinan kirjoittamiseen, sillä koettiin saavan tutkittavilta laajempia vastauksia kuin kyselylomakkeella.

Tässä tutkimuksessa aineiston analysoinnin aikana hiottiin tutkimuskysymyksiä vastaamaan paremmin kerättyyn aineistoon. Tämän tutkimuksen etuna oli se, että tutkijoita oli kaksi ja näin aineistosta saatiin kerättyä erilaisia näkökulmia. Analysointi pystyttiin tarkastelemaan huolellisesti ja pohtimaan tarvittavia parannuksia. Näin tutkimuksen uskottavuutta ja laatua pystyttiin vahvistamaan (Puusa & Juuti 2020, 193). Sisällönanalyysivaiheet käytiin useaan kertaan läpi ja näin tulosten analysointiin löydettiin uusia näkökulmia. Tulosten analysoinnin aikana myös opettaja kertoi omia ajatuksia ja näkökulmia saatuihin tuloksiin ja niiden analysointiin. Tuloksia tarkasteltiin kriittisesti ja niistä heräävien kysymysten myötä tehtiin pohdintaa työn tulosten esittämisestä. Tutkimuksen kielellisessä ilmaisussa käsitteiden ja sanamuotojen pohdinnassa avusti äidinkielen opettajana työskentelevä henkilö. Hyvillä kielellisillä ilmauksilla on merkitystä työn lopputuloksen ja sisällön kannalta.

Tutkimuksen luotettavuutta olisi lisännyt se, että tulokset olisi annettu tutkittaville ja heidän opettajilleen luettaviksi ja kommentoitaviksi. Näin näkemystä aineiston ja analyysin onnistumisesta olisi voitu vahvistaa. (Puusa & Juuti 2020, 194) Jokainen tutkija luo oman

polkunsä, jota tutkimuksen aikana kulkee ja perustelee valitut reitit. Valitsee sellaisia kielellisiä ilmauksia, jotka vakuuttavat lukijat perusteluista ja tarkoituksenmukaisuudesta yksityiskohtaisesti. Eteneminen tapahtuu oivallusten kautta ja niiden kautta päädytään tehtyihin valintoihin ja perusteluihin. Ilman uskottavia perusteluja voidaan tutkimusta pitää arvottomana. Tämän takia on tärkeää kulkea moni mutkia sisältävä matka huolella. (Puusa & Juuti 2020, 193) Tässä työssä tehdyt valinnat noudattavat laadullisen työn kriteerejä, sillä jokainen vaihe on huolellisesti kuljettu.

Voi kuitenkin olla mahdollista, että joku toinen tutkija olisi päätenyt aineiston analyysissa erilaisiin päätelmiin ja tuonut esille erilaisia havaintoja. Tämä on kuitenkin luonnollista niin kielen moninaisuuden kuin ja erilaisten ymmärrysten vuoksi. (Puusa & Juuti 2020, 196) Tärkein tavoite oli saavuttaa syvälinen ja laadukas käsitys tutkittavasta ilmiöstä. On hyvä muistaa, että kyseessä on tutkijoiden omat havainnot ja tulkinnat tutkittavasta aiheesta ja aineistosta. Tämän tutkimuksen tutkimusmenetelmä sopii työssä esitettyyn teoriaan ja tutkimusaineistoon. Teoria, analysointimenetelmä ja tulokset tukevat toisiaan ja niiden kautta on saatu luotua uutta tietoa tutkittavasta aiheesta.

7.7 Pohdintaa työn etenemisestä

Tutkimuksen teko aloitettiin kirjallisuuteen tutustumisella ja teoriaosuuden luomisella. Tutkimuksen teoriakehys hahmottui sujuvasti ja aihealueiden muodostaminen oli selkeää. Teorian kirjoitusvaiheessa tutkijoita yllätti se, ettei ulkoliikunnan vaikutuksista hyvinvointiin löytynyt kovinkaan paljoa helposti saavutettavaa tutkimustietoa. Teorian pääkohdat pysyivät kuitenkin samana myös työn edetessä ja jo alussa määritellyt asiat osoittautuivat tärkeiksi aihealueiksi. Teoriaan tutustuminen auttoi tutkijoita lisäämään ymmärrystä tutkimukseen osallistuvien 6.luokkalaisten hyvinvointiin vaikuttavista asioista, ympäristöstä sekä yleisesti lasten ja nuorten liikkumisesta ja sen viimeaikaisista muutoksista.

Seuraavaksi hahmottui tutkimuskysymykset ja tutkimuksen toteutustapa. Tutkijat olivat jo päätenneet kyselylomakkeen tekemiseen, kunnes kokivat tutkimuksen tavoitteen kannalta olennaiseksi vaihtaa aineistonkeruumenetelmän. Aineisto kerättiin oppilaiden kirjoittaessa tekstinsä tehtävänannon perusteella ja se sujui joutuisasti. Aineistonkeruumenetelmäksi valittu kokemusten kirjoittaminen oli onnistunut valinta, kun tulokset saatiin kirjallisina.

Tutkimukseen osallistuneet olivat aktiivisia ja yhteistyökykyisiä. Tutkimusaineiston kerättyä tutkijat siirtyivät purkamaan kirjoituksia ja jäsentelemään aineistoanalyysin avulla tuloksia. Tulosten purkua helpotti se, että toinen tutkija kävi läpi puolet ja toinen tutkija puolet kirjoituksista niihin kaikkiin yhtenäisesti ensin tutustuttua. Pääluokkien ja alaluokkien kanssa riitti pohtimista, mutta molempien tutkijoiden mielipide auttoi nostamaan tärkeimmät esille. Tulosten jälkeen tutkijat kirjoittivat pohdintaa tutkimuksen tuloksista ja niistä tehtävistä johtopäätöksistä. Myös tutkimuksen etenemistä ja tutkimusmetodien valintaa raportoitiin samanaikaisesti.

Yhteistyö koko tutkimuksen ajalla oli tutkijoiden välillä erittäin hyvää ja yhteydenpito hoidettiin onnistuneesti videopuheluilla. Työskentelyä ja raportointia suoritettiin yhteisellä Google Drive alustalla, sekä työn loppuvaiheessa Word-pohjaa muokkaamalla. Tutkimus toi tutkijoille ymmärrystä 6.luokkalaisten ulkoliikunnalle antamista merkityksistä, joka lisää heidän ammattitaitoaan.

7.8 Jatkotutkimusehdotukset

Tässä tutkimuksessa kirjoittajat kertoivat liikkuvansa ulkona useimmiten metsäympäristössä. Myös urheilukentät olivat suosittuja liikuntapaikkoja. He kertoivat liikkuvansa kesällä ulkona huomattavasti talvea enemmän ja kokivat sen energisoivan ja tuovan hyvän mielen. Olisi mielenkiintoista tutkia tarkemmin mikä on todellinen ero kesän ja talven välillä ulkoliikunnan suhteen, sillä monissa vastauksissa tuotiin vuodenajat esiin merkityksellisenä ulkoliikunnan määrälle.

Myös ulkoliikunnan määrät vaihtelivat tutkimukseen osallistujien kesken, mutta pääasiassa 60 % liikkui vähintään tunnin päivässä ulkona. Tässä tutkimuksessa kokonaisliikuntamäärää kaiken liikunnan suhteen ei selvitetty, joten jatkotutkimusajatuksena vähän liikkuvien ja paljon liikkuvien oppilaiden ulkoliikunnan määrän vertaileminen voisi olla kiintoisaa.

Tämän tutkimuksen tuloksista päätellen niin luonnonympäristöt kuin rakennetutkin ulkoliikuntaympäristöt olivat helposti saavutettavissa tutkimukseen osallistuneille. Mikäli sama tutkimus tehtäisiin pääkaupunkiseudulla keskustassa asuville ja verrattaisiin maaseudulla asuviin, tutkimustulokset saattavaisivat olla erilaisia. Myös tutkittavien ikä vaikuttaa tuloksiin

ja olisikin mielenkiintoista tutkia alakoulun alimmilla luokilla olevien oppilaiden ajatuksia juuri peruskoulunsa päättäviin. Myös vuorovaikutuksellinen näkökulma saattaisi erota näiden kahden eri ryhmän välillä.

LÄHTEET

- Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilén, M. (2003). Nuoren aika. Porvoo: Ws Bookwell Oy. An explanation of possible mechanisms. *Pediatric Exercise Science* 15, 19–33.
- Adelman, H. & Taylor, L. (2006). *Mental Health in Schools and Public Health*. University of California, Los Angeles. Association of Schools of Public Health.
- Andermo, S., Hallgren, M., Nguyen, T., Jonsson, S., Petersen, S., Friberg, M., Romqvist, A., Stubbs, B. & Elinder, L. (2020). School-related physical activity interventions and mental health among children: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*.
- Bagley, S., Salmon, J., & Crawford, D. (2006). Family structure and children's television viewing and physical activity. *Medicine and science in sports and exercise* 38 (5), 910–918. doi: 10.1249/01.mss.0000218132.68268.f4. Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilén, M. (2003). Nuoren aika. Porvoo: Ws Bookwell Oy.
- Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J., Martin, B. W., & Lancet Physical Activity Series Working Group (2012). Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not?. *Lancet London, England* 380 (9838), 258–271. doi: 10.1016/S0140-6736(12)60735-1.
- Beets, M. W., Cardinal, B. J., & Alderman, B. L. (2010). Parental social support and the physical activity-related behaviors of youth: a review. *Health education & behavior: the official publication of the Society for Public Health Education* 37 (5), 621–644. <https://doi.org/10.1177/1090198110363884>.
- Belanger M., Gallant F., Dore I., O’Loughlin J., Sylvestre M., Nader P., Larouche R., Gunnell K. & Sabiston C. (2019). Physical activity mediates the relationship between outdoor time and mental health. doi: doi.org/10.1016/j.pmedr.2019.101006
- Berman, M. G., Kross, E., Krpan, K. M., Askren, M. K., Burson, A. & Deldin, P. J. (2012). Interacting with nature improves cognition and affect for individuals with depression. *J. Affect. Disord.* 140, 300–305. doi: 10.1016/j.jad.2012.03.012
- Biddle, S. J., Gorely, T., & Stensel, D. J. (2004). Health-enhancing physical activity and sedentary behaviour in children and adolescents. *Journal of sports sciences* 22 (8), 679–701. doi: 10.1080/02640410410001712412.
- Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P. & Kokko, S. (2019). Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa Kokko, s. & Martin, L. (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa*.

- Cheng, L. A., Mendonça, G., & Farias Júnior, J. C. (2014). Physical activity in adolescents: analysis of the social influence of parents and friends. *Jornal de pediatria* 90 (1), 35–41. doi: 10.1016/j.jpmed.2013.05.006.
- Clarke & Joshi (2003). *Children and the Changing Family: Between Transformation and Negotiation*. Lontoo: RoutledgeFalmer.
- Dickson, T. J., Gray, T., & Mann, K. (2008). *Australian Outdoor Adventure Activity Benefits Catalogue*. Viitattu 29.3.2022
<https://researchdirect.westernsydney.edu.au/islandora/object/uws:24236/>
- DiLorenzo, T. M., Stucky-Ropp, R. C., Vander Wal, J. S., & Gotham, H. J. (1998). Determinants of exercise among children. II. A longitudinal analysis. *Preventive medicine* 27 (3), 470–477. doi: 10.1006/pmed.1998.0307.
- Duncan, S. C., Duncan, T. E., Strycker, L. A., & Chaumeton, N. R. (2004). A multilevel analysis of sibling physical activity. *Journal of sport and exercise psychology* 26 (1), 57–68. doi: 10.1123/jsep.26.1.57.
- Dwyer, G. M., Higgs, J., Hardy, L. L., & Baur, L. A. (2008). What do parents and preschool staff tell us about young children's physical activity: a qualitative study. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity* 5, 66. doi: 10.1186/1479-5868-5-66.
- Dyment, J., Bell, A. & Lucas, A. (2009). The relationship between school ground design and intensity of physical activity. *Children's Geographies* 7 (3), 270. doi: 10.1080/14733280903024423.
- Edwardson, C. & Gorely, T. (2010). Parental influences on different types and intensities of physical activity in youth: A systematic review. *Psychology of Sport & Exercise* 11 (6), 531–532. doi: 10.1016/j.psychsport.2010.05.001.
- Epstein, L. H., Saelens, B. E., Myers, M. D., & Vito, D. (1997). Effects of decreasing sedentary behaviors on activity choice in obese children. *Health psychology: official journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association* 16(2), 107–113. doi: 10.1037//0278-6133.16.2.107.
- Ewing, R., Schmid, T., Killingsworth, R., Zlot, A., & Raudenbush, S. (2003). Relationship between urban sprawl and physical activity, obesity, and morbidity. *American journal of health promotion*. *AJHP* 18(1), 47–57. doi: 10.4278/0890-1171-18.1.47.
- Feeney, B. C., & Collins, N. L. (2015). A new look at social support: A theoretical perspective on thriving through relationships. *Personality and social psychology review* 19 (2), 113–147. doi: 10.1177/1088868314544222.

- Fjørtoft, I. (2004). Landscape as playscape: The effect of natural environment on children's play and motor development. *Children, Youth and Environments* 14 (2), 21-44.
- Fjørtoft, I., Kristoffersen, B. & Sageie, J. (2009). Children in schoolyards: Tracking
- Fogelholm, M. (2014). *Lapset ja nuoret. Terveystieteiden tutkimuskeskus*. Helsinki: Duodecim.
- Frank, L., Kerr, J., Chapman, J., & Sallis, J. (2007). Urban form relationships with walk trip frequency and distance among youth. *American journal of health promotion*. AJHP 21(4 Suppl), 305–311. doi: 10.4278/0890-1171-21.4s.305.
- Glozah, F. N., & Pevalin, D. J. (2015). Perceived social support and parental education as determinants of adolescents' physical activity and eating behaviour: a cross-sectional survey. *International journal of adolescent medicine and health* 27 (3), 253–259. doi: 10.1515/ijamh-2014-0019.
- Goran M., Reynolds K. & Lindquist CH. (1999) Role of physical activity in the prevention of obesity in children. *International Journal of Obesity*, 23, 18-33.
- Gustafson, S. L., & Rhodes, R. E. (2006). Parental correlates of physical activity in children and early adolescents. *Sports medicine Auckland, N.Z.* 36 (1), 79–97. doi: 10.2165/00007256-200636010-00006.
- HBCS. (2010). *Social determinants of health and well-being among young people: Health Behaviour in School-Aged Children study : international report from the 2009/2010 survey.*
- Henriksen, P. W., Ingholt, L., Rasmussen, M., & Holstein, B. E. (2016). Physical activity among adolescents: The role of various kinds of parental support. *Scandinavian journal of medicine & science in sports* 26 (8), 927–932. doi: 10.1111/sms.12531.
http://www.yss.fi/yks2009-2_kyttayms.pdf.
- Huhtinen, A. & Tuominen, J. (2020). *Fenomenologia. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus, 297.*
- Huotari, P., Aunio, M., Paavola, L., & Kallio, J. (2019). Passiivisesti vietetty ruutu-aika ja sen sisällölliset muutokset sekä yhteydet fyysiseen aktiivisuuteen 7. luokalta 9. luokalle. *Liikunta ja tiede*, 56 (2–3), 84-89.
- Hurme, H. (2003). Perhe kehityksen kontekstina. Teoksessa P. Lyytinen, M., Korhonen & H. Lyytinen (toim.) *Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan. Porvoo: WSOY, 139–156.*
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) (2013). *Juva: PS-Kustannus.*

- Jakonen, S. (2006). Kouluterveydenhuollon merkitys. Teoksessa Laukkanen, E., Marttunen, M., Miettinen, S. & Pietikäinen, P. Nuoren psyykkisten ongelmien kohtaaminen. Helsinki: Duodecim.
- Johns, D. & Ha, A. (1999). Home and Recess Physical Activity of Hong Kong Children. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 70 (3), 321.
- Jäppinen, J., Tyrväinen, L., Reinikainen, M. & Ojala, A. (2014) Luonto lähelle ja terveydeksi. Ekosysteemipalvelut ja ihmisen terveys. Argumenta-hankkeen (2013–2014) tulokset ja toimenpidesuositukset. Metsäntutkimuslaitos.
- Kallinen, K., Nikupeteri, A., Laitinen, M., Lantela, L., Turunen, T., Nurmi, H. & Leinonen, J. (2021). Lasten arjen hyvinvoinnin tekijät. *Kasvatus & Aika*.
- Kampman, J., Solantausta, T., Anttila, N., Ojala, T., Santalahti, P. & työryhmä. (2015). Yhteispeli koulussa. Tampere. THL.
- Kay, T. (2004). The family factor in sport: A review of family factors affecting sports participation. *Driving up participation: The challenge for sport. Sport England* 39.
- Kokko S., Hämylä R. & Martin L. (2021). Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020.
- Kokko, S. (2019). LIITU. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, ruutu-aika ja sosiaalinen media. Viitattu 10.2.2022. https://www.jyu.fi/sport/vln_liitu-raportti_web_28012019-1.pdf
- Kokkonen, J. (2019). Liikuntatieteellinen seura ry. Ulkoilu ja luontoliikunta – monen ministeriön tontilla. Kirjapaino Mondia. kontekstissaan. Porvoo: WSOY, 139–156. kontekstissaan. Porvoo: WSOY, 139–156.
- Kuhanen, C., Oittinen, P., Kanerva, A., Seuri, T. & Schubert, C. (2010). Mielenterveyshoitotyö. 1. painos. Helsinki. WSOY.
- Kyttä, M., Broberg, A. & Kahila, M. (2009). Lasten liikkumista ja terveyttä edistävä urbaani ympäristö. *Yhdyskuntasuunnittelu* 47 (2), 6–25. http://www.yss.fi/yks2009-2_kyttayms.pdf.
- Laine, A., Elonheimo M. & Kettunen A. (toim.) (2018). Loikkaa ulkoluokkaan – opas ulkona opettamiseen. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Viitattu 29.3.2022. <https://ulkoluokka.fi/wp-content/uploads/2020/01/ulkoluokka-nettiin.pdf>
- Laine, T. (2015) Miten kokemuksia voidaan tutkia?. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2*. Jyväskylä: PS-kustannus, 33)

- Laird, Y., Fawcner, S., & Niven, A. (2018). A grounded theory of how social support influences physical activity in adolescent girls. *International journal of qualitative studies on health and well-being* 13 (1). doi: 10.1080/17482631.2018.1435099.
- Langøy, A., Smith, O., Wold, B., Samdal, O., & Haug, E. M. (2019). Associations between family structure and young people's physical activity and screen time behaviors. *BMC public health* 19 (1), 433. doi: 10.1186/s12889-019-6740-2.
- Laukkanen, A. (2016). Physical activity and motor competence in 4–8-year-old children: results of a family-based cluster-randomized controlled physical activity trial. University of Jyväskylä, *Studies in Sport, Physical Education and Health* 238. Viitattu 19.10.2021 <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/49179>.
- Lee, J., Li, Q., Tyrväinen, L., Tsunetsugu, Y., Park, B.-J., Kagawa, T. & Miyazaki, Y. (2012). Nature therapy and preventive medicine. In: Maddock, J. (ed.). *Public Health - Social and Behavioral Health*. InTech, s. 325–350.
- Lehto, R., Corander, C., Ray, C., & Roos, E. (2010). Perheen sosioekonomisen aseman ja perherakenteen yhteydet alakouluikäisten lasten terveellisiin elintapoihin. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti* 46 (4).
- Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. (2021). Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisusarja 2021:19. Viitattu 31.12.2021. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-853-3>.
- LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1.
- LIKES. (2013). *Oppilaiden fyysinen aktiivisuus*. Jyväskylä. Viitattu: 18.10.2021. https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/oppilaiden-fyysinen-aktiivisuus_web_0.pdf.
- Lintunen, T. (2015). Lapsen ja nuoren psyykinen kehitys. Teoksessa Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. & Riski, J. *Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu*. Keuruu: VK-Kustannus, 79-87.
- Malina, R. M., Bouchard, C. & Bar-Or, O. (2004). *Growth, maturation, and physical activity*. Second Edition. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Malkinson, T. (2009). Current and emerging technologies in endurance athletic training and race monitoring, 581-586.
- Marmot, M. (2010.) *Fair Society, Healthy Lives: The Marmot Review*. Strategic Review of Health Inequalities in England.
- Martikainen, S., Pesonen, A-K., Lahti, J., Heinonen, K., Feldt, K., Pyhälä, R., Tammelin, T., Kajantie, E., Eriksson, J.G., Strandberg T.E. & Räikkönen, K. (2013). Higher levels of

- physical activity are associated with lower hypothalamic- pituitary-adrenocortical axis reactivity to psychosocial stress in children. *The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism* 98.
- Mayer, F. S., Frantz, C. M., Bruehlman-Senecal, E. & Dolliver, K. (2009). Why is nature beneficial?: the role of connectedness to nature. *Environ. Behav.* 41, 607–643. doi: 10.1177/0013916508319745
- McCurdy, L., Kate, E., Winterbottom, M., Surila, S., Mehta, M. & James R. (2021). Using Nature and Outdoor Activity to Improve Children’s Health. National Environmental Education Foundation, Washington, DC .
- McPherson, B., Curtis, J. & Loy, J. (1989). The social significance of sport: an introduction to the sociology of sport. Champaign IL. Human Kinetics.
- Metsämuuronen, J. Laadullisen tutkimuksen perusteet. 3. uudistettu painos. Jyväskylä. Gummerus.
- Miles M. B. & Huberman A. M. 1994. Qualitative data analysis. 2. painos. California. Sage.
- Minkkinen, J. (2013). The Structural Model of Child Well-Being. Tampere: School of Social Sciences and Humanities.
- Minkkinen, J. (2015). Lapsen hyvinvointimalli. Tampere. Tampereen Yliopisto.
- Mirowsky, J. & Ross, C. (2003). Social causes of psychological distress. New York: Aldine.
- movement patterns and physical activity in schoolyards using global positioning
- Mygind, E. (2007) A comparison between children's physical activity levels at school and learning in an outdoor environment. *Journal of Adventure Education and learning.* doi: 10.1080/14729670701717580
- Nave, C., Sherman, R.,& Funder, D. (2007). Beyond self-report in the study of hedonic and eudaimonic well-being: Correlations with acquaintance reports, clinician judgments and directly observed social behavior. *Journal of Research in Personality.*
- Nurmiranta, H., Leppämäki, P. & Horppu, S. (2009). Kehityopsykologia lapsuudesta vanhuuteen. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.
- Ojanen, M. & Liukkonen, J. (2013). Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim). *Liikuntapedagogiikka.* Juva: PS-kustannus.
- Opetushallitus. (2020). Koululiikunta on erityisen tärkeää korona-aikana. Uutinen 19.11.2020. Viitattu 3.3.2022. <https://www.oph.fi/fi/uutiset/2020/koululiikunta-erityisen-tarkeaa-korona-aikana>
- Owen, N., Sparling, P., Healy, G., Dunstan, D. & Matthews, C. (2010). Sedentary Behavior. Emerging Evidence for a New Health Risk.

- Palomäki, S., Heikinaro-Johansson, P. & Lyyra, N. (2019). Koulu ja koululiikunta. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU- tutkimuksen tuloksia 2019. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 85–100.
- Palomäki, S., Huotari, P., & Kokko, S. (2017). Vanhempien ja kavereiden tuen yhteys nuoruusiän fyysiseen aktiivisuuteen. *Liikunta ja tiede* 54 (2–3), 83–90.
- Parke, M. (2003). Are Married Parents Really Better for Children? What Research Says about the Effects of Family Structure on Child Well-Being. Center for law and social policy. 1–12. doi: 10.1179/0024363914Z.00000000087.
- Pasanen, T. (2019). Everyday physical activity in natural settings and subjective well-being: direct connections and psychological mediators. Tampereen Yliopisto.
- Passmore, H. A. & Howell, A. J. (2014). Nature involvement increases hedonic and eudaimonic well-being: a two-week experimental study. *Ecopsychology* 6, 148–154. doi: 10.1089/eco.2014.0023
- Perusopetuslaki 30.12.2013/1267.
- Petersen, T. L., Møller, L. B., Brønd, J. C., Jepsen, R., & Grøntved, A. (2020). Association between parent and child physical activity: a systematic review. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity* 17 (1), 67. doi: 10.1186/s12966-020-00966-z.
- physical activity in youth: A systematic review. *Psychology of Sport & Exercise* 11 (6),
- Pulkkinen, L. (2022) Lapsen hyvinvointi alkaa kodista. Jyväskylä. PS-kustannus.
- Puroila, A., Estola, E. & Syrjälä, L. (2012). Having, loving, being: children's narrated well-being in Finnish day care centres. *Early Child Development and Care*.
- Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. (2013). Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Jaakkola, Timo; Liukkonen, Jarmo & Sääkslahti, Arja (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Quarmby, T., & Dagkas, S. (2010). Children's engagement in leisure time physical activity: exploring family structure as a determinant. *Leisure studies* 29 (1), 53–66. doi: 10.1080/02614360903242560.
- RCPCH. (2018). Royal College of Paediatrics and Child Health. The health impacts of screen time: a guide for clinicians and parents. Viitattu 2.2.2022. <https://www.rcpch.ac.uk/resources/health-impacts-screen-time-guide-clinicians-parents>

- Sallis, J. F., Hovell, M. F., Hofstetter, C. R., Elder, J. P., Hackley, M., Caspersen, C. J., & Powell, K. E. (1990). Distance between homes and exercise facilities related to frequency of exercise among San Diego residents. *Public health reports Washington, D.C.* : 1974 105 (2), 179–185.
- Salmikangas, A-K. (2015). Liikkumisen monet ympäristöt. Teoksessa H. Itkonen & A. Laine (toim.) *Liikunta yhteiskunnallisena ilmiönä*. Jyväskylä. Yliopistopaino. 101.
- Sherman, R., Nave, C. & Funder, D. (2007). *Situational Similarity and Personality Predict Behavioral Consistency*. University of California, Riverside.
- Silva, P., Lott, R., Mota, J., & Welk, G. (2014). Direct and indirect effects of social support on youth physical activity behavior. *Pediatric exercise science* 26 (1), 86–94. doi: 10.1123/pes.2012–0207.
- Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus. (2000). *Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus. Julkaisuja 2000:7*. Helsinki: Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus.
- system and heart rate monitoring. *Landscape and Urban Planning* 93, 212–216. doi:10.1016/j.landurbplan.2009.07.008.
- Sääkslahti, A. (2015). *Liikunta varhaiskasvatuksessa*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Takalo S. & Loukkola N. Teoksessa Laine, A., Elonheimo M. & Kettunen A. (toim.) (2018). *Loikkaa ulkoluokkaan – opas ulkona opettamiseen*. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Viitattu 29.3.2022. <https://ulkoluokka.fi/wp-content/uploads/2020/01/ulkoluokkannettiin.pdf>
- Tammelin, T. & Karvinen, J. (toim.) (2008). *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille*. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry.
- Tammi. Adelman, H. & Taylor, L. (2006). *Mental Health in Schools and Public Health*. University of California, Los Angeles. Association of Schools of Public Health. Cools, W., De Martelaer, K., Samaey, C., & Andries, C. (2011). Fundamental movement skill performance of preschool children in relation to family context. *Journal of sports sciences* 29(7), 649–660. doi: 10.1080/02640414.2010.551540.
- Tandon, P. S., Zhou, C., Sallis, J. F., Cain, K. L., Frank, L. D., & Saelens, B. E. (2012). Home environment relationships with children's physical activity, sedentary time, and screen time by socioeconomic status. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity* 9, 88. doi: 10.1186/1479-5868-9-88.
- Terho, P., Ala- Laurila, E-L., Laakso, J., Krogius, H. & Pietikäinen, M. 2002. *Koulu-terveydenhuolto*. (2002). Jyväskylä: Gummerus kirjapaino oy.

- Terve Koululainen. (2022). Istumisen vähentäminen. UKK-Instituutti. Viitattu 10.2.2022.
<https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/istumisen-vahentaminen/>
- Terve Koululainen. (2022). Ruutuaika. UKK-Instituutti. Viitattu 10.2.2022.
<https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/ruutuaika/>
- Terveystieteiden tutkimuskeskus. (2017–2021). Kouluterveyskysely.
- Terveystieteiden tutkimuskeskus. (2019). Hyvinvointi ja terveyserot.
- Terveyskirjasto. (2016). Liikkumattomuus on vaarallista – sohvaperuna kuolee ennen aikojaan. Viitattu 18.10.2021. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kol00402&p_listatyyppi=kol.
- Theodorakis, Y., Papaioannou, A., & Karastogianidou, K. (2004). Relations between family structure and students' health-related attitudes and behaviors. *Psychological reports* 95 (3), 851–858. doi: 10.2466/pr0.95.3.851–858.
- THL – Terveystieteiden tutkimuskeskus. (2021) Hyvinvointi ja terveyserot. Eriarvioisuus. Viitattu 20.2.22. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvioisuus>
- Thompson, C., Boddy, K., Stein, K., Whear, R., Barton, J. & Depledge, M. (2011). Does participating in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental wellbeing than physical activity indoors? *Environmental Science & Technology*.
- Thomson, E., & McLanahan, S. S. (2012). Reflections on "Family Structure and Child Well-Being: Economic Resources vs. Parental Socialization". *Social forces; a scientific medium of social study and interpretation* 91 (1), 45–53. doi: 10.1093/sf/sos119.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2009). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5. uudistettu laitos.
- Turtiainen, P., Karvonen, S., & Rahkonen, O. (2007). All in the family? The structure and meaning of family life among young people. *Journal of youth studies* 10 (4), 477–493. doi: 10.1080/13676260701262889.
- Tyrväinen, L., Lanki, T., Sipilä R. & Komulainen, J. (2018). Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä? *Duodemin* 2018/13.
- UKK-Instituutti. (2010). Liikunta vaikuttaa lapsen ja nuoren kehitykseen.
- UKK-Instituutti. (2021) Liikunta tekee meille hyvää. Terve koululainen. urbaani ympäristö. *Yhdyskuntasuunnittelu* 47 (2), 6–25.
- Valtion liikuntaneuvosto. (2020). Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2020:2. Viitattu 20.10.2021.

<https://www.liikuntaneuvosto.fi/lausunnot-ja-julkaisut/koronapandemian-vaikutukset-vaeston-liikuntaan>.

- Vella, S.A., Schranz, N., Davern, M., Hardy, L., Hills, A.P., Morgan, P., Plotnikoff, R. & Tomkinson G. (2015). The contribution of organised sports to physical activity in Australia: Results and directions from the Active Healthy Kids Australia 2014 Report Card on physical activity for children and young people. Sports Medicine Australia.
- Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (2005). Liikuntalääketiede. 3. painos, Helsinki Duodecim.
- Welk, G., Wood, K. & Morris, G. (2003). Parental influences on physical activity in children: WHO - World Health Organization. (2011). Designing the road to better health and well-being in Europe at the 14th European Health Forum Gastein. Constitution of the World Health Organization.
- WHO. (2020). Spotlight on adolescent health and well-being. Findings from the 2017/18 Health Behaviour in School- aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- WHO. (2022). Viitattu 20.2.2022: <https://www.who.int/about/governance/constitution>
- Wright, M. S., Wilson, D. K., Griffin, S., & Evans, A. (2010). A qualitative study of parental modeling and social support for physical activity in underserved adolescents. Health education research 25 (2), 224–232. doi: 10.1093/her/cyn043.
- Yang, X., Telama, R. & Laakso, L. (1996). Parents' physical activity, socioeconomic status and education as predictors of physical activity and sport among children and youths – a 12-year follow-up study. International Review for the Sociology of Sport 31 (3), 273–294. doi: 10.1177/101269029603100304.
- Zimmer, R. (2002). Liikuntakasvatuksen käsikirja: didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: LK-kirjat.

LIITE 1. Lupalappu tutkimukseen osallistuneiden huoltajille.



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Hei,

Teemme Pro Gradu tutkimusta **nuoren käsityksestä omasta ulkoliikunnan riittävydestä suhteessa koettuun hyvinvointiin**. Työn toteutus on osana Jyväskylän Yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan liikuntapedagogiikan koulutusohjelmaa.

Keräämme tutkimusaineistoa äidinkielen tunnilla kirjoitettavalla tarinalla. Siihen vastaaminen on vapaaehtoista ja se tehdään nimettömästi. Yksittäiset tutkittavat eivät erotu tutkimusraportissa. Tutkimusaineistoa säilytetään vuosi tutkimuksen raportoinnin jälkeen.

Pyydämme teiltä lupaa toteuttaa kyselyn huollettavalle lapsellenne. Annathan suostumuksesi täyttämällä lapun.

Yhteistyöterveisin,
Marie Lappalainen ja Laura Ylikoski

lappalainenmarie@gmail.com
laura.ylikoski@hotmail.com

Annan lapselle luvan osallistua tutkimuskyselyyn,

Lapsen nimi

Huoltajan allekirjoitus ja nimenselvennys

Paikka ja päivämäärä

LIITE 2. Tutkimuksen tehtävänanto oppilaille.



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Kerro omin sanoin omista ulkoliikuntatottumuksistasi ja mitkä asiat siihen vaikuttavat.

Kuinka paljon liikut ulkona ja millä tavoin? Millaisessa ympäristössä tykkäät liikkua ja miten koet ulkoliikunnan vaikuttavan hyvinvointiisi?

LIITE 3. Oppilaiden ilmausten pelkistäminen ja luokittelut.

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Pääluokka	Tunnistusnumero
hyvä ja pirteä olo	Hyvä olo	Hyvinvointi	K1
ulkoilun jälkeen voisi juosta vaikka maratonin	Tunteet		K1
tykkään ulkoilla paljon	Energia		K1
virvistää, tuo hyvän mielen	Uni		K2
saan energiaa, auttaa pitämään hyvän mielen			K2
tekee pirteän			K3
jos en ulkoile, tulee huono olo ja väsyttää			K3
tulee hyvä fiilis			K5
saan parhaiten unta ulkoilun jälkeen			K6
pakkasesta tulee energinen ja virkistynyt olo			K6
ulkoilusta tulee hyvä mieli ja paljon energiaa			K6
hyvä olo			K9
usein hyvä olo ja joskus huono			K10
nukahdan helpommin ulkoilun jälkeen			K10
saan energiaa			K11
tulee energiseksi			K12
tekee hyvää keholle ja mielelle			K12
tulee hyvä ja pirteä mieli			K13
tulen hyvälle mielelle			K14
ulkoilu on rauhallista			K15
jos ärsyttää, ulos rauhoittumaan			K16
nukun paremmin jos olen ulkoillut			K17
tuo raikkautta arkeen			K18
piristävä ja energinen merkitys, parantaa keskittymistä			K19
helppo tapa pitää terveyttä yllä			K19

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Pääluokka	Tunnistusnumero
välitunnit kavereiden kanssa	Kaverit	Yhdessä tekeminen	K1
vapaa-ajalla kavereiden kanssa	Perhe		K1
kavereiden kanssa ulkona kävellen	Lemmikit		K2
en tykkää olla yksin			K2
joskus yksin, usein muiden kanssa			K2
kavereiden kanssa pyöräily, pelaaminen, ulkoilu			K3
kouluun kävely kaverin kanssa			K4
laskettelu ja metsässä kävely perheen kanssa			K4
kesäisin ulkona kavereiden kanssa			K4
kavereiden kanssa uinti ja ulkoilu			K4
ulkomailla kävelemme kaikkialle perheen kanssa			K4
koiran ja perheen kanssa lenkkeily			K5
pikkusisarusten kanssa ulkoleikit			K5
ulkona kavereiden kanssa			K5
ulkona kavereiden, perheen ja koiran kanssa			K6
vapaa-ajalla kavereiden kanssa			K7
mummoni kanssa ulkoilu			K8
retket perheen ja sukulaisten kanssa			K9
kavereiden kanssa ulkoilu			K11
kesäisin pihalla koko päivä kavereiden kanssa			K11
vanhempien kanssa lenkkeily ja tallilla kavereiden kanssa			K12
isän kanssa jääpallo			K13
talvella luistelu perheen tai kavereiden kanssa			K13
ulkona kävely, lenkkeily, uinti kavereiden kanssa			K14
yleensä yksin, joskus kaveri mukana			K17
yleensä kavereiden kanssa ulkona ja frisbeegolfaamaassa			K18
kavereiden kanssa korista, yksin triikkaus			K17

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Pääluokka	Tunnistusnumero
koiran ulkoilutus muutaman kerran päivässä	Luontoympäristö	Liikuntaympäristö	K1
metsäympäristö	Rakennettu ympäristö		K1
koiran ulkoilutus metsässä	Vuodenajat		K1
metsä, piha, puisto			K3
uinti, trampa ja 24/7 ulkona kesäisin			K4
viikonloppuisin koirien ja perheen kanssa metsässä			K5
viikonloppuisin ulkoliikuntaa			K6
äidin ja koiran kanssa luontopolut ja uiminen			K6
kesäisin skeittipuisto ja skuuttaus			K7
isän kanssa metsässä istuttamassa puita, eväiden syöntiä ja marjojen keruuta			K8
ulkona lämpimällä säällä			K9
omalla pihalla			K9
pulkkamäki kavereiden kanssa			K10
ulkojäät ja pulkkailu talvisin			K11
metsässä lenkkeily ja ratsastus			K12
liikkuminen metsässä ja luonnossa kivointa, mutta myös kaupungissa mukavaa			k12
jalkapallokenttä			K13
oma piha, metsä, urheilukentät			K14
metsä, suurin osa aikaa tietokoneen äärellä			K15
trikkaus nurmikolla ja jalkapallokentillä			K17

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Pääluokka	Tunnistusnumero
2-3h päivässä	Päiväkohtainen liikuntamäärä	Liikuntamäärä	K1
1,5-2,5h päivässä	Viikottainen liikuntamäärä		K2
joka päivä, jos mahdollista			K3
kavereiden kanssa koko illan			K3
1-1,5h lenkit iltaisin			K4
3h joka päivä			K4
kesäisin koko päivä			K5
joka päivä			K6
jalkapalloa kahdesti viikossa			K7
kesäisin koko päivä, askelmäärä jopa 22000			K11
ulkojääät 1-5 kertaa viikossa muutaman tunnin kerrallaan			K11
jalkapalloa 3-4 kertaa viikossa			K13
vähintään tunti ja enintään kuusi tuntia			K14
joka päivä			K13
usein			K14
kävelen 3km päivässä			K17
suurin osa ulkoilustani koulumatkoissa			K15