

**LIIKUNTAOPO TUKEMASSA INAKTIIVISTEN TYTTÖJEN LIIKUNNAN  
LISÄÄMISTÄ**

Natalia Saraste

Elisa Soronen

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2017

## TIIVISTELMÄ

Natalia Saraste ja Elisa Soronen (2017). Liikuntaopo tukemassa inaktiivisten tyttöjen liikunnan lisäämistä. Liikuntakasvatuksen laitos, Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 110 s., 5 liitettä.

Tutkielman tarkoitus oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida inaktiivisille yläkouluikäisille tytöille liikuntaopoulujakso, jossa kaksi pro gradu -tutkielman tekijää tuki inaktiivisten tyttöjen vapaa-ajan liikunnan lisäämistä. Liikuntaopoululla tarkoitetaan liikuntaan liittyvää neuvontaa, jossa asetetaan henkilökohtaiset tavoitteet, tuetaan joustavamman liikuntakäyttämisen syntymistä ja kannustetaan liikkumaan omaehtoisesti. Tavoitteena oli, että liikuntaopoulun myötä tytöt pääsisivät itse asettamaansa pieneen liikuntakäyttämisen muutokseen neljän kuukauden aikana. Lähtökohtana oli omien arvojen pohjalta toimiminen sekä itsemääräämisteorian mukaisten psykologisten perustarpeiden (koettu pätevyys ja autonomia sekä sosiaalinen yhteenkuuluvuus) huomioon ottaminen. Tämän tutkielman avulla pyrittiin laajentamaan näkemystä siitä, miten liikunnanopetuksen yhteyteen voitaisiin rakentaa toimintamalli, jossa otetaan huomioon oppilaat, joiden liikunta-aktiivisuus ei ole riittävää oman terveyden edistämisen kannalta.

Tutkimus oli laadullinen toimintatutkimus. Tutkimus toteutettiin keskikokoisessa länsi-suomalaisessa yläkoulussa ja sen lähiympäristössä yläkouluikäisille tytöille (n=7). Tutkimus toteutettiin ja aineisto kerättiin syyslukukauden 2016 lopussa ja kevätlukukauden 2017 alussa oppilaiden kouluajan ulkopuolella. Liikuntaopoulun suunnittelu ja toteutus kesti yhteensä neljä kuukautta. Tutkittavat olivat liikuntaopoulun suunnittelussa mukana. Tutkielman aineisto koostui tytöiltä kerätyistä alku- ja loppukyselylomakkeista, liikuntapäiväkirjoista sekä liikuntaopojen tapahtuma- ja tutkijapäiväkirjoista. Toimintatutkimuksen tapaan tutkimuksessa edettiin sykleittäin suunnittelun, toteutuksen, reflektoinnin ja uudelleen suunnittelun kehänä. Analyysimenetelmänä käytettiin sisällönanalyysiä.

Tutkimus osoitti, että liikuntaopoululla onnistuttiin vähentämään tyttöjen liikkumisen esteitä sekä lisäämään ja vahvistamaan liikkumisen syitä. Liikuntaopoina tutkielman tekijät onnistuivat auttamaan tyttöjä liikuntakäyttämiseen liittyvien ajatusten ja asenteiden muuttamisessa positiiviseen suuntaan niin, että useimmat osallistujista lisäsivät liikunta-aktiivisuuttaan ainakin toistaiseksi tämän neljän kuukauden jakson aikana. Ne, joiden liikunta-aktiivisuus ei juurikaan lisääntynyt, eivät osallistuneet kuin muutamiin liikuntatapaamisiin, joten emme saaneet heitä sitoutettua työskentelemään omien tavoitteidensa eteen. Kaikki osallistujat arvioivat liikuntainnostuneisuutensa nousseen ainakin hieman ja suurin osa arvioi liikuntamääränsä kasvavan tulevaisuudessa liikuntaopoulun jälkeenkin. Kaikki tytöt kokivat liikuntaopoulun mukavaksi ja onnistuneeksi tavaksi lisätä omaa vapaa-ajan liikuntaansa.

Liikuntaopoulun kaltainen liikuntaneuvonta-malli voisi toteutua onnistuneesti muissakin yläkouluissa. Liikuntaopoulun tulisi toteuttaa oppilaiden lähtökohdista, pienin askelin, esteitä poistaen ja joustavampaa liikuntakäyttämistä etsien. Keskustelut ja liikuntatuokiot olisi hyvä toteuttaa yhtäaikaaisesti, jolloin ne tukevat parhaiten toisiaan.

Avainsanat: vapaa-ajan liikunta, omaehtoinen liikunta, fyysinen aktiivisuus, liikunnallinen kotitehtävä, liikuntaneuvonta

## **ABSTRACT**

Natalia Saraste and Elisa Soronen (2017). The physical activity counsellor for backing up the augmentation of physical education for inactive girls. Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis, 110 pp., 5 appendices.

The purpose of the thesis was to design, execute and evaluate a period of physical activity counselling for girls at upper comprehensive school in which the two thesis makers supported the augmentation of the physical activity for inactive girls. The target was to make the girls to have a little change in their physical activity habits based on the physical activity counselling. The basis of the dissertation was to act based on the actors' own values and taking into account the psychological basic needs (the experienced competence and autonomy as well as the social cohesion) according to the theory of self-determination. This thesis was an attempt to expand the vision of how to build a model in affiliation with physical activity which takes into account pupils whose physical activity is not sufficient for their health.

The study was a qualitative action study. The study was carried out in a middle sized upper comprehensive school and its close surroundings in Western Finland for girls at upper comprehensive school (n=7). The study was carried out and the material collected in the period of fall 2016 and spring 2017. The planning and execution of the physical activity counselling took four months total. The people being examined were participating in the planning of the physical activity counselling. The material of the study was comprised of starting and finishing questionnaires collected from the girls, physical activity diaries and event and researcher diaries collected from the physical activity counsellors. As in the case of activity analysis the study was advanced by cycles as a circle of execution, reflection and redesign. The method of analysis was a content analysis which was aimed at clarifying the actualization of the target of the study.

The study pointed out that the obstacles for the physical activity of girls were being diminished by the physical activity and exercise counselling and that the reasons for physical activity were increased and strengthened. Physical activity counsellors managed to help girls to change their thoughts and attitudes concerning physical activity towards a positive orientation such that most of the participants increased their physical activity for now. Those who did not increase their physical activity were also able to access only few physical activity events which means that we were not able to engage them into advancing their own targets. All participants assessed that their enthusiasm towards physical activity was increased at least a little and most of them judged that their physical activity would be increased in the future after performing the physical activity counselling period. All girls said physical activity counselling was fun and a successful way to increase their physical activity at leisure time.

Key words: recreational sport, self-directed physical activity, physical activity, physical education homework, physical activity counselling

# SISÄLLYS

## TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO .....	1
2 NUORTEN VAPAA-AJAN LIIKKUMINEN .....	3
2.1 Nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset ja niiden toteutuminen .....	3
2.2 Nuorten vapaa-ajan liikkuminen .....	6
2.2.1 Organisoitun vapaa-ajan liikunnan määrä .....	7
2.2.2 Omaehtoisen liikunnan määrä .....	8
2.2.3 Nuorten liikuntalajit ja -paikat.....	9
2.3 Liikkumista edistävät tekijät.....	10
2.3.1 Liikuntaan sosiaalistuminen .....	11
2.3.3 Liikkumisen motiivit nuorten mukaan .....	13
2.4 Liikkumisen esteet nuorten mukaan .....	15
3 KOULUN MAHDOLLISUUDET VAPAA-AJAN LIIKUNNAN LISÄÄMISESSÄ.....	19
3.1 Koulu liikuttajana .....	19
3.2 Koululiikunnan tavoitteet ja niiden saavuttaminen .....	21
3.3 Liikkuva koulu -projektin toimenpiteitä fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä .....	25
3.4 Liikunnalliset kotitehtävät ja vapaa-ajan liikunnan tukeminen kouluissa.....	26
4 ELÄMÄNTAPAMUUTOS LIIKUNTATOTTUMUKSISSA .....	28
4.1 Itsemääräämisteoria .....	29
4.2 Arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa .....	31
5 TUTKIMUKSEN TAVOITE JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT.....	34
5.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet .....	34

5.2 Tutkimuksen kohderyhmä ja osallistujat.....	35
5.3 Tutkimuksen aikataulu ja aineistonkeruu.....	36
5.4 Tutkimuksen aineistot ja analysointimenetelmät .....	36
5.5 Tutkijoiden rooli ja esiymmärrys .....	37
5.6 Tutkimusote ja -menetelmät .....	38
5.7 Tutkimuksen luotettavuus ja etiikka.....	40
6 INTERVENTIO INAKTIIVISILLE YLÄKOULULAISILLE TYTÖILLE .....	42
6.1 Rekrytointi .....	42
6.2 Osallistujien henkilökuvaukset liikunnan näkökulmasta .....	44
6.3 Suunnittelu.....	47
6.4 Toteutus .....	51
1. Tapaaminen: Alkukyselylomakkeiden täyttö .....	53
2. Tapaaminen: Lenkki ja kuntosali sekä esteet ja esteiden poistaminen.....	53
3. Tapaaminen: Tanssi ja omaehtoinen liikkuminen .....	55
4. Tapaaminen: Laskettelu ja vahvuuteni liikkujana .....	56
5. Tapaaminen: Kuntosali AaltoAlvari ja liikuntamotivaatio .....	60
6. Tapaaminen: Liikunta lähiympäristössä: lähikuntosali ja oman tavan löytäminen.....	63
7. Tapaaminen: Sulkapallo ja oman lajin löytymisen lähtökohdat.....	64
Toteutumaton kuntosalitapaaminen ja liikuntamotivaatio sekä oman tavan löytäminen.	65
8. Tapaaminen: Salibandy ja akrojooga sekä tunteet sekä välttämis- ja hallintastrategiat .....	66
9. Tapaaminen: Loppukyselylomakkeiden täyttö.....	67
6.5 Arviointi.....	67
6.5.1 Osallistujien kokemukset ja koetut vaikutukset liikuntaopoilusta .....	68

6.5.2 Pedagogisten toimenpiteiden yhteys liikuntaopoilun onnistumiseen.....	71
7 POHDINTA.....	90
LÄHTEET .....	97

## LIITTEET

## 1 JOHDANTO

Liikunnallisesti aktiivinen elämäntapa on osalle ihmisistä vieras. Liikkumattomuudesta aiheutuu paljon terveyshaittoja yksilölle ja ongelmia kansanterveydelle. Teknologian kehitys ja teollistuminen ovat aiheuttaneet istumisen ja ruutuajan (tietokoneen ja älypuhelimien käyttö, television katselu ja videopelaaminen) lisääntymistä. (Kauravaara 2013, 9–10; Laakso 2007, 17; Salasuo 2013; Tammelin 2008, 12–13.) Liikuntaa olisi kuitenkin tärkeä harrastaa, koska se tarjoaa lapsille ja nuorille elämyksiä ja ihmissuhteita sekä tukee fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kasvua ja kehitystä (Biddle ym. 2014; Vuori, 2011, 639).

Liikunnan edistämisen kannalta murrosikäiset ovat yksi tärkeimmistä kohderyhmistä (Fogelholm 2011, 76), sillä sekä seuraharrastus, liikunta välitunneilla että koululiikunnan arvostus vähenevät yläkoulussa (Kokko ym. 2015). Suomalaisten alakouluikäisten lasten liikunta-aktiivisuus on suhteellisen korkealla tasolla kansainvälisesti verrattuna, mutta liikunta-aktiivisuus vähenee huomattavasti yläkoulun aikana (Inchley ym. 2016; Kokko ym. 2015). Vain 15 % yläkoululaisista liikkuu liikuntasuosituksen mukaan eli vähintään tunnin päivässä (Tammelin, Laine & Turpeinen 2012) ja 15-vuotiaista tytöistä osuus on vain 13 % (Inchley ym. 2016). Nuorten liikunnan harrastamista on tärkeää tutkia ja edistää myös sen vuoksi, että liikunnan harrastaminen nuoruudessa ennustaa aikuisuuden liikunta-aktiivisuutta (Laakso, Nupponen & Telama 2007, 44).

Urheiluseurat eivät tavoita koko väestöä ja niiden mahdollisuudet liikuntasuositukset täyttävän liikuntamäärän toteutumiseen kaikkien nuorten kohdalla ovat riittämättömät (Lehtonen 2013). Palomäki ja Heikinaro-Johansson (2011) toteavat, että koulun arkeen sijoitettu vapaa-ajan liikkumisen tukeminen olisi kannattavaa. Tietoa liikuntamahdollisuuksista ja vapaa-ajan liikunnan seuraamista voidaan integroida liikuntatunneille ja tätä kautta motivoida omaehtoisen liikunnan ylläpitämiseen tai aktivoimiseen. Henkilökohtaisten tavoitteiden asettaminen ja suunnitelmien laatiminen sekä päiväkirjan pitäminen voivat motivoida satunnaisesti tai harvakseltaan liikkuvia. Tiedon

lisäämiseen ja henkilökohtaisiin tavoitteisiin pohjautuvilla liikuntainterventioilla voidaan edistää vapaa-ajan fyysistä aktiivisuutta. (Hirvensalo ym. 2015, 46; Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011; Kiviaho & Vuori 2011.) Kaikkein tärkeintä erityisesti lapsille, mutta myös yläkoululaisille on liikunnan tuottama ilo ja ajanviete kavereiden kanssa (Myllyniemi & Berg 2013, 73–74). Liikunnan terveysvaikutukset kannustavat nuoria myös liikkumaan, mutta tärkeintä olisi aina tiedostaa, millaisia tunteita liikunta herättää.

Tässä työssä pyrimme selvittämään seitsemän inaktiivisen yläkoululaisen tytön vapaa-ajan liikunnan lisäämisen mahdollisuuksia. Liikuntainterventio toteutettiin liikuntaopoiluna, jolla tarkoitetaan liikuntaan liittyvää neuvontaa. Liikuntaopoilussa asetettiin henkilökohtaiset tavoitteet, tuettiin joustavamman liikuntakäyttämisen syntymistä ja kannustettiin liikkumaan omaehtoisesti. Liikuntaopoilu toteutettiin pienryhmätapaamisina, joissa keskusteltiin liikuntakäyttämiseen liittyvistä teemoista ja kokeiltiin monipuolisesti eri liikuntavaihtoehtoja.



## 2 NUORTEN VAPAA-AJAN LIIKKUMINEN

### 2.1 Nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset ja niiden toteutuminen

Yleissuosituksen fyysisen aktiivisuuden määrästä kouluikäisille on laatinut Nuori Suomi ry:n lasten ja nuorten liikunnan asiantuntija- ja liikuntasuositusryhmä. Fyysisen aktiivisuuden suositus on laadittu terveystieteiden näkökulmasta soveltumaan kaikille 7–18-vuotiaille lapsille ja nuorille – niin urheileville kuin erityistuen tarpeessa oleville koululaisille. (Heinonen ym. 2008, 17.) Päivittäinen liikuntasuositus on vähintään kaksi tuntia 7-vuotiaille ja vähintään tunti 18-vuotiaille, jotta useimpia liikkumattomuuden aiheuttamia terveyshaittoja voitaisiin vähentää. Päivittäin liikkuminen on kouluikäisen terveen kasvun ja kehityksen sekä hyvinvoinnin edellytys. Jonain päivänä liikunta voi jäädä väliin, eikä se ole vaarallista. Liikunnan ylärajaa ei määritellä tarkkaan, mutta tärkeää on huomioida, ettei harjoittelu ole yksipuolista ja liian kuluttavaa. (Heinonen ym. 2008, 18.)

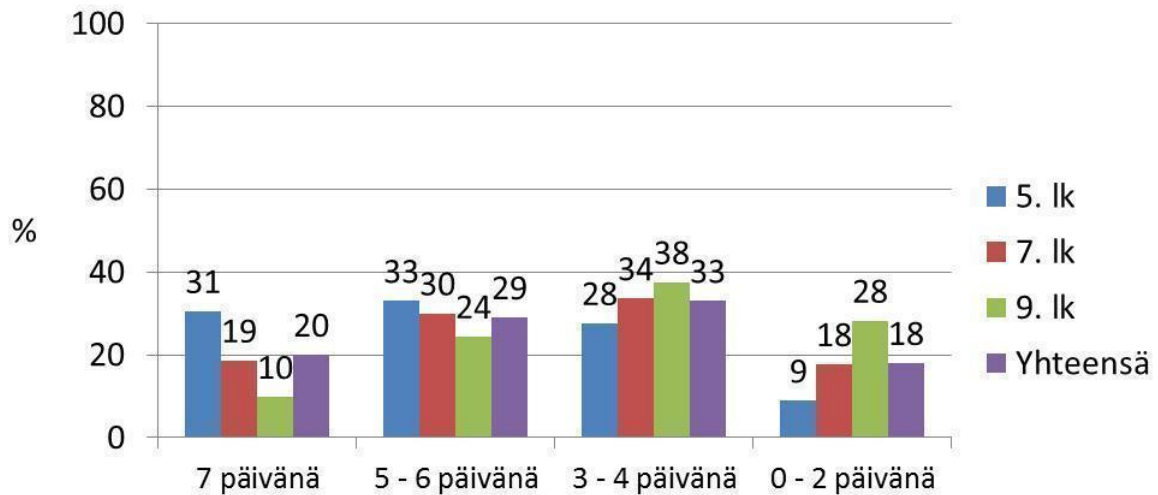
Yhtämittäisesti istumista tulisi välttää koulussa ja kouluajan ulkopuolella, sillä liiallinen istuminen heikentää terveyttä. Ruutuaika tarkoittaa esimerkiksi television, tietokoneen, tabletin, älypuhelimien ja konsolipelien ääressä vietettyä aikaa. Ruutuaikaa koskevan suosituksen mukaan päivittäin ruudun ääressä saisi viettää enintään kaksi tuntia. (Karvinen ym. 2010, 4; Kokko ym. 2015.) Liikunta-aktiivisuuden terveyshyödyt eivät näytä suoraan kumoavan passiivisen ajankäytön terveyshaittoja, ainakaan aikuisilla, joten olisi erittäin merkittävää saada ruutuaika pysymään alle kahdessa tunnissa (Helajärvi ym. 2013).

Yläkouluikäisten nuorten päivittäisen fyysisen aktiivisuuden minimisuositus on vain yksi tunti. Kasvu ja kehitys on vielä voimakasta, joten liikunnan tarve ei käytännössä tulisi vähetä paljoa lapsuusiän tarpeesta. Tärkeää on, että nuori kokeilisi edelleen monia liikuntamuotoja ja löytäisi itselleen sopivan tavan harrastaa liikuntaa. (Heinonen ym. 2008, 19.) Omaehtoisuus ja omaehtoisuus korostuu nuoren liikkumisessa, sillä nuori haluaa irrottautua auktoriteeteista ja kokeilla rajojaan. Vertaisryhmien kanssa liikkuminen on usein toimivin ratkaisu. (Heinonen

ym. 2008, 28.)

Tavoitteena on, että päivittäiseen liikunta-annostukseen sisältyy useita vähintään 10 minuuttia kestäviä reippaan liikunnan jaksoja. Nämä tehokkaammat liikunnan jaksot toteutuvat helposti lapsilla esimerkiksi leikeissä ja välitunneilla, mutta nuorilla arjessa ei olekaan usein tilanteita, joissa sydämen syke nousisi kunnolla. Olisikin erittäin tärkeää, että viimeistään murrosiässä nuori löytäisi oman liikuntaharrastuksen, jossa intervaleja tulisi riittävästi. (Heinonen, ym. 2008, 20.) Liikunnan tulisi myös olla monipuolista, jotta se edesauttaa fyysisten ominaisuuksien tasapainoista kehittymistä, eikä motivaatio loppuisi yksipuolisen harrastamisen vuoksi. Ainakin kolme kertaa viikossa tulisi liikkua lihaskuntoa, liikkuvuutta ja luiden terveyttä edistävästi. (Heinonen, ym. 2008, 22–23.)

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014 - tutkimusraportti on kokonaisvaltainen, valtakunnallinen ja monitieteinen tilannekatsaus liikunnan eri ulottuvuuksista viides-, seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisilla lapsilla ja nuorilla. Kuviossa 1 ilmenee LIITU-tutkimuksen tulos, jossa keskimäärin vain viidesosa suomalaisista viides-, seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisista lapsista ja nuorista täytti liikuntasuosituksen eli liikkui vähintään tunnin päivittäin. (Kokko ym. 2015.) Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen (2010–2012) loppuraportissa tuodaan samansuuntainen tulos esille: vain 15 % 7.–9.-luokkalaisista liikkui vähintään tunnin päivässä (Tammelin ym. 2012). Suomalaisten 11- ja 13-vuotiaiden liikuntasuosituksen mukaan liikkuvien nuorten osuus on korkea verrattuna noin neljäänkymmeneen Euroopan ja Pohjois-Amerikan maahan. Sen sijaan 15-vuotiaiden suomalaisnuorten liikunta-aktiivisuus on samalla tasolla näiden muiden maiden nuorten suositukset saavuttaneiden osuuden kanssa: 15-vuotiaista tytöistä vain 13 % ja samanikäisistä pojista 22 % liikkuu reippaasti vähintään tunnin päivittäin. (Inchley ym. 2016.)



KUVIO 1. Päivittäisen liikuntasuosituksen täyttävien lasten ja nuorten osuudet luokkatason mukaan (n = 2799) (%) (Kokko ym. 2015).

Liikunnan seuranta-arviointi raportin mukaan nuorten liikunnan harrastaminen on lisääntynyt kymmenen vuoden aikana, mutta suositeltu liikuntamäärä täyttyy harvalla (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 26). Suositusten mukaan liikkuvien osuus oli erityisen pieni yhdeksäsluokkalaisten nuorilla. Myös LIITU-tutkimuksen mukaan liikunta-aktiivisuus vähenee selvästi iän myötä eli liikunnan *drop off* -ilmiö on huolestuttavan yleinen. (Kokko ym. 2015.)

LIITU-tutkimuksessa selvitettiin myös tyttöjen ja poikien eroja liikunta-aktiivisuudessa. Pojat liikkuvat tyttöjä yleisemmin liikuntasuosituksen mukaisesti. Poikien ja tyttöjen liikunta-aktiivisuudessa ei ollut eroa, kun tarkasteltiin korkeintaan kahtena päivänä viikossa liikkuvien osuuksia. (Kokko ym. 2015.) Nuorten liikunnan harrastamisessa on myös alueellisia eroja. Lapin ja Oulun lääneissä tyttöjen osallistuminen organisoituun liikuntaan on selvästi vähäisempää kuin muissa lääneissä. Maaseudun poikien joukossa on eniten erittäin vähän liikkuvia. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011.)

Koulun liikuntatuntien viikkotuntimäärän keskiarvo viides-yhdeksäsluokkalaisten itsearvion

mukaan on 115 minuuttia. Eniten liikuntaa opetettiin yhdeksäsluokkalaisille (128 minuuttia viikossa), toiseksi eniten viidesluokkalaisille (122 minuuttia viikossa) ja vähiten seitsemäsluokkalaisille (95 minuuttia viikossa). (Lyyra, Heikinaro-Johansson & Palomäki 2015.) Yhdysvaltalainen asiantuntijaorganisaatio (NASPE) suosittelee alakouluun liikunnan määräksi 150 minuuttia viikossa ja yläkouluun sekä lukioon 225 minuuttia viikossa (Hardman 2008). Alle viidennes (18 %) alakoululaisista saavutti 150 minuutin raja-arvon ja vain 5 % yläkoululaisista ylitti 225 minuutin raja-arvon (Lyyra ym. 2015). Uudessa perusopetuksen tuntijaossa saatiin yksi vuosiviikkotunti lisää yläkoululaisten liikuntaan. Liikunnanopetuksen lisäystä pidetään kuitenkin riittämättömänä, sillä yhden lisätunnin jälkeenkin valtaosa yläkoululaisista nuorista liikkuu liian vähän. Koulun kautta liikunnan lisääminen on järkevää, sillä yläkouluikäiset nuoret kokevat pääosin liikunnan mieluisimpana oppiaineena ja heitä opettavat pätevät liikunnanopettajat, joilla on osaamista vähän liikkuvien liikunnan lisäämisen tukemiseksi. (LIITO ry 2012; Nuori Suomi ry 2012.)

Viidesluokkalaiset arvioivat, että 84 % tavanomaisesta koulupäivästä (viisi oppituntia) vietetään istuen. Seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaiset puolestaan arvioivat istuvansa vähän reilu 90 % tavanomaisena koulupäivänä (kuusi oppituntia). Ruutuaikasuosituksen (korkeintaan kaksi tuntia ruutuaikaa päivässä) täytti vain 5 % lapsista ja nuorista. Yläkouluikäisille kertyi ruutuaikaa yli kaksi tuntia päivässä vähintään viitenä päivänä viikossa ja yleisemmin kuin alakoululaisille sekä pojille yleisemmin kuin tytöille. (Kokko ym. 2015.) Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksen mukaan median käyttö ei ole juuri yhteydessä liikkumiseen (Merikivi, Myllyniemi & Salasuo 2016, 76).

## **2.2 Nuorten vapaa-ajan liikkuminen**

Vapaa-ajan liikuntaan sisältyy kaikki fyysinen aktiivisuus kouluajan ulkopuolella, eli koulumatkat, organisoitu ja organisoimaton liikunta. Lasten ja nuorten liikunta - Suomen tilannekatsaus 2014 -raportissa kirjoitettiin käsitteestä "omatoiminen" liikunta, joka tarkoittaa kouluajan ja urheiluseuratoiminnan ulkopuolista liikkumista (Aira, Fogelholm, Gråsten, Jaakkola ym. 2014, 12) eli organisoimatonta liikuntaa. Tässä pro gradu -tutkielmassa

käytämme termiä “omaehtoinen liikunta”, jolla tarkoitamme samaa kuin omatoimisella liikunnalla.

Liikunnan harrastaminen on tietoisempaa toimintaa kuin yleinen fyysinen aktiivisuus, joka pitää sisällään hyötyliikunnan ja fyysisesti kuormittavat arkirutiinit (Lehmuskallio 2011). Varsinaisilla harrastusmahdollisuuksilla ei yksinään saavuteta kokonaisaktiivisuuden suosituksen määrää (Tammelin & Karvinen 2008), eikä myöskään koulussa tapahtuvalla liikunnalla, jossa koulupäivään on pyritty sisällyttämään paljon liikuntaa. Edellisten lisäksi tarvitaan kannustusta vapaa-ajan liikuntaan (Tammelin, Laine & Turpeinen 2013, 77). Kaikenlainen aktiivisuus, riippumatta siitä onko se organisoitua, erillistä harrastamista, kavereiden kanssa koettua, omaehtoista tai koulun kautta toteutettua edistää lasten ja nuorten aktiivisuuden kokonaismäärää (Syväoja ym. 2012, 26).

### **2.2.1 Organisoitun vapaa-ajan liikunnan määrä**

Koulun liikuntakasvatustoiminnan jälkeen lasten ja nuorten merkittävien liikuttajien ovat urheiluseurat. Vajaa puolet (43%) lapsista ja nuorista vastaa liikkuvansa urheiluseuran järjestämässä toiminnassa viikoittain. Seitsemäsluokkalaisista osuus on 41 % ja yhdeksäsluokkalaisista 35 %. (Suomi, Hämylä & Kokko 2015.) Pojat osallistuvat urheiluseuran järjestämään toimintaan tyttöjä hieman yleisemmin aikaisempina tutkimusvuosina, mutta ero on kaventunut viime vuosina. (Aira ym. 2013.) Myös Liikkuva koulu -ohjelman seurantatutkimuksessa (2012) saatiin samansuuntaiset tulokset urheiluseuratoimintaan osallistumisesta. Lisäksi selvisi, että usein tai säännöllisesti koulun liikuntakerhoihin osallistuu noin 5 % yläkoululaisista sekä ohjattuun kuntosalitoimintaan 10 % yläkoululaisista. Kilpailuihin tai otteluihin osallistuu noin neljännes oppilaista. (Tammelin ym. 2012.)

Seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisista nuorista hieman vajaa kolmasosa liikkuu vähintään kerran viikossa muiden yksityisten organisaatioiden tarjoamilla liikuntatunneilla. Muiden seurojen (esim. partio, nuorisoseura, kansalaisopisto, seurakunta) ja kerhojen järjestämissä

harjoituksissa liikkuu viikoittain vain vajaa viidesosa lapsista ja nuorista. Luokkatason mukaan tarkasteltuna muissa seuroissa ja kerhoissa liikkuminen vähenee viidesluokkalaisten 31 % osuudesta 12 % yhdeksäsluokkalaisten osuuteen. (Suomi ym. 2015.)

### **2.2.2 Omaehtoisen liikunnan määrä**

Omaehtoinen liikunta sisältää vapauden valita, kehittyä itse, ohjata itse itseään tai mallioppia ajasta ja paikasta vapaassa ympäristössä (Salminen 2016). Tällainen liikunta on kuitenkin vähentynyt. Haanpää pohtii blogitekstissään (2012) fyysisen aktiivisuuden muodon muuttumista ja pitää sitä surullisena tosiasiana. Liikunnan harrastaminen on yhä enenevässä määrin kaupallistunut, muuttanut muotoaan luonnollisesta liikkumisesta yhä ohjatummaksi, arjesta irralliseksi ja sopimuksiin pohjautuvaksi.

“Suomi on vertailun perusteella melko tyypillinen kehittynyt länsimaa. Vahvuuksiamme ovat muun muassa monipuoliset liikuntaohjelmat, rakennetut liikuntapaikat ja koulujen monipuoliset aktivointitoimet”, mutta muihin länsimaihin verrattuna suomalaiset ovat myös aktiivisia koulumatkaliikkujia (Liukkonen ym. 2014; Tremblay ym. 2014.) Yli puolet koululaisista kulkee koulumatkan liikunnallisesti aktiivisesti (Turpeinen, Lakanen, Hakonen, Havas & Tammelin 2013). Lasten ja nuorten tilannekatsauksen mukaan 74 % 4.–9.-luokkalaisista kulkee jalan tai pyörällä kouluun, kun koulumatka on 1–3 kilometriä. Kun koulumatka on 3–5 kilometriä, oppilaista kolmannes liikkuu aktiivisella tavalla koulumatkat. Yli viiden kilometrin matkan liikkuu aktiivisesti viidennes oppilaista. (Liukkonen ym. 2014; Tremblay ym. 2014.)

Omaehtoinen liikkuminen oli yleisin lasten ja nuorten liikkumisen muoto, sillä 91 % 13–15-vuotiaista lapsista ja nuorista ilmoitti harrastavansa ainakin kerran viikossa omaehtoista liikuntaa (Suomi, Mehtälä & Kokko 2016). Erityisesti vapaa-ajalla tapahtuva arkiliikunta on kuitenkin vähentynyt huolestuttavasti (Piispa 2013). Nuorten terveystapatutkimuksen (2013) ja LIITU-tutkimuksen (2015) mukaan 12–18-vuotiaista nuorista kolmannes liikkui omaehtoisesti kouluajan ja urheiluseuratoiminnan ulkopuolella ainakin neljästi viikossa

(Myllyniemi & Berg 2013; Kokko ym. 2015). LIITU-tutkimuksen (2016) mukaan 13–15-vuotiaista nuorista kolmannes liikkuu omatoimisesti 2–3 kertaa viikossa (Suomi ym. 2016). Suurin osa nuorista liikkuu omaehtoisesti kerran viikossa, mutta 15 % nuorista ei liiku lainkaan omaehtoisesti (Aira ym. 2014, 10–13). Pojat liikkuvat yleisemmin reippaasti ja tytöt kevyesti. (Myllyniemi & Berg 2013; Kokko ym. 2015.) Omatoimisen liikunnan harrastaminen on 12-vuotiaaksi asti yleisempää Suomessa kuin Keski- ja Etelä-Euroopan maissa, mutta arki- ja hyötyliikunnan määrä on Suomessa näitä maita vähäisempää (Laakso ym. 2006).

Organisoituun liikuntaan osallistuminen on vähäisempää pohjoisessa Oulun ja Lapin alueilla. Omatoimisessa liikkumisessa ei sen sijaan näy eroa maantieteellisesti katsottuna. Kaikista kouluista löytyy suunnilleen sama määrä niitä oppilaita, jotka osallistuvat organisoituun liikuntaan erittäin vähän. Omatoimisessa liikkumisessa aktiivisimpia olivat kaupunkikoulujen pojat sekä taajamakoulujen tytöt. Vähiten omatoimista liikuntaa toteutui maaseudun poikien keskuudessa. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 26–27.)

Oppilaista suurin osa (58 %) haluaisi lisää ohjattuja harrastuksia koulupäivän jälkeen. Oppilaista 63 % toivoisi myös, että koulun tiloja ja välineitä voitaisiin käyttää kavereiden kesken myös ilman ohjaajaa. (Tolonen ym. 2016.) 13-vuotiaista oppilaista 87 % ja 15-vuotiaista oppilaista 80 % aikoi lisätä liikuntaa vapaa-aikanaan. Tytöt aikoivat lisätä liikuntaa vapaa-aikanaan poikia hieman yleisemmin. (Kokko ym. 2016.)

### **2.2.3 Nuorten liikuntalajit ja -paikat**

Liikuntalajit vaihtelevat paljon sukupuolen ja luokkatasojen välillä (Aira ym. 2013; Kokko ym. 2015). Myös vuodenaajat vaikuttavat liikuntamuotojen harrastamiseen (Aira ym. 2013). Poikien yleisimmin harrastetut liikuntalajit olivat pyöräily, kävely- ja juoksulenkkeily, jalkapallo, uinti, salibandy, jääpelit, pesäpallo, laskettelu, lumilautailu sekä sulkapallo (Kokko ym. 2015). Yleisimpiä kesälajeja pojilla ovat jalkapallo, pyöräily ja uinti. Talvilajeista puolestaan yleisimpiä ovat hiihto, luistelu, laskettelu, jalkapallo ja sähly. (Aira ym. 2013.)

Tytöillä liikuntalajit olivat pääasiassa kävelylenkkeily, pyöräily, juoksulenkkeily, uinti, sulkapallo, jalkapallo, kuntosali, pihapelit, laskettelu ja lumilautailu sekä tanssi (Kokko ym. 2015). Kesällä tytöt harrastavat mieluiten uintia ja pyöräilyä, kun taas talvella luistelu, hiihto ja kävely ovat yleisimpiä (Aira ym. 2013). Useimpien liikuntamuotojen harrastaminen oli vähäisempää ylemmillä luokkatasoilla (Kokko ym. 2015). Kävely ja lenkkeily yleistyvät 15-vuotiailla verrattuna nuorempiin ikäryhmiin (Aira ym. 2013). Kuntosali, jooga ja pilates ovat suosituimpia liikuntamuotoja yläkoulussa kuin alakoulussa. Uinnin ja pihapelien suosio puolestaan väheni ylemmillä luokkatasoilla. (Kokko ym. 2015.)

Kouluajan ulkopuolella lapset ja nuoret käyttävät yleisimmin kevyenliikenteen väyliä (69 %) ja luontoympäristöjä (51 %) liikuntapaikkoina. Sukupuolten välillä liikuntapaikkojen käytössä on eroavaisuuksia. Pojat käyttävät kolmanneksi eniten ulkokenttiä ja sisäsaleja (43 % viikoittain). Pojat suosivat viikoittain myös uimahalleja (30 %), hiihtopaikkoja (24 %), veneilyä ja surffausta (17 %). Tytöt käyttävät kolmanneksi eniten ulkoilualueita ja -reittejä (38 % viikoittain). Seuraavaksi eniten tytöt suosivat viikoittain sisäsaleja (35 %), ulkokenttiä (27 %), uimahalleja (24 %) ja eläinurheilualueita (19 %). (Suomi ym. 2015.)

### **2.3 Liikkumista edistävät tekijät**

Lasten ja nuorten liikunnan tilannekatsauksessa (2014) suomalaiset lapset ja nuoret ylsivät kansainvälisessä vertailussa heikoimmin fyysisen kokonaisaktiivisuuden suositukseen (vain 50 % alakoululaisista ja 17 % yläkoululaisista) (Tammelin ym. 2013) sekä tässä luvussa käsiteltävään omatoimisen liikunnan riittävään määrään (Liukkonen ym. 2014; Tremblay ym. 2014). Raportin suositusten mukaan tilanteen korjaamiseksi olisi tärkeää panostaa vähän liikkuviin nuoriin ja siirtymävaiheisiin (siirtymiset alakoulusta yläkouluun ja yläkoulusta toiselle asteelle) sekä tehdä yhtäaikaista poikkihallinnollisia toimenpiteitä. Kansanterveyden haasteena tämä on niin suuri, että kaikilla yhteiskunnan sektoreilla on oma roolinsa suunnitella liikuntatoimintaa yhdessä lasten kanssa. (Aira ym. 2014.) Aira ym. (2014) kokosi konkreettisia ehdotuksia lasten omatoimisen liikunnan sisällyttämiseksi osaksi arkea, jolloin



kaikkien lapsiin vaikuttavien tahojen (esim. koti, päivähoiton henkilökunta, kouluhallinto, poliittiset päättäjät, urheiluseurat) on ryhdyttävä toimiin. Muita ehdotuksia omaehtoisen liikunnan lisäämiseksi ovat liikkumaan innostavat ulkoiluympäristöt sekä tiedottaminen vanhemmille omaehtoiseen liikuntaan mahdollistavista lähiliikuntapaikoista. (Aira ym. 2014.)

Päivittäinen omaehtoinen liikunta on edellytys liikuntasuositukseen yltämiseen. Omaehtoinen liikunta toteutuu, jos aktiivisuutta ajatellaan kokonaisvaltaisena osana arkea ja päivärutua. Päiväkoti, koulu ja perheen arkiliikunta muodostavat kokonaisuuden, jonka sisällä omaehtoista liikkumista tapahtuu. Omaehtoisen liikunnan toteutuminen vaatii toimivan ympäristön: liikuntaan kannustavat lähiliikuntapaikat, päiväkotien ja koulujen pihat sekä sisätilat. (Rajala 2010, 46.) Organisoidun liikunnan ottaessa valtaa aktiivisuudesta kertovana toimijana, pitäisi enemmän korostaa resurssien ja toimenpiteiden suuntaamista niihin lapsiin ja nuoriin, jotka eivät harrasta liikuntaa liikuntaseuroissa. Myönteisiä kokemuksia voi saada myös koulu- ja arkiliikunnasta sekä omaehtoisesta vapaa-ajan liikunnasta. (Huotari 2012.)

### **2.3.1 Liikuntaan sosiaalistuminen**

Suhde liikuntaan rakentuu yksilöllisesti oman persoonallisuuden, lahjakkuuden ja liikuntakulttuurin vaikutteiden mukaan. Yksittäinen ihminen kohtaa liikuntakulttuurin vaikutteita lähiympäristössä, perhepiirissä, mediassa, koulumaailmassa ja kaveripiirissä. (Koski 2004). Kavereiden asenteet, aktiivinen liikunnan harrastaminen nuoruusiässä, hyvä liikuntanumero koulussa ja hyväksi koettu terveys ovat liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen ennustavia tekijöitä. (Laakso ym. 2006, 10; Tammelin 2008, 47).

Liikunnan harrastuksen omaksuminen eli liikuntaan sosiaalistuminen on pitkä prosessi (Laakso ym. 2006). Sosiaalistamisessa ja sosiaalistumisessa yksilöstä tulee yhteisön jäsen, kun yksilö oppii yhteisön arvot ja normit (Lehmuskallio 2011). Sosiaalistamisessa yksilöä ohjataan ulkoapäin ja sosiaalistumisessa yksilö on aktiivinen toimija. Liikuntaan sosiaalistuminen tarkoittaa omakohtaisen liikuntaharrastuksen omaksumista ja sisäisen motivaation syntymistä (Telama 2000, 60–61). Merkittävimpiä liikuntaan sosiaalistajia lapsen

ja nuoren elämässä ovat koti ja koulu. Murrosikään tultaessa vanhempien rooli vähenee ja ystävien sekä vertaisten vaikutus liikuntakäyttäytymiseen puolestaan kasvaa. (Sallis, Prochaska & Taylor 2000.) Lehmuskallion (2011) mukaan kavereiden, ohjaajan tai valmentajan ja vanhempien merkitys liikuntainnostuksen lisäämisessä on suurinta. Lapsena ja nuorena urheiluseurassa harrastetun liikunnan ja urheilun, erityisesti kilpailutoimintaan osallistumisen, on todettu olevan yhteydessä aikuisiän liikunta-aktiivisuuteen (Telama ym. 2006).

Varhaislapsuudessa merkittävin lapsen motoriseen kehitykseen ja liikuntaan sosiaalistumiseen vaikuttava tekijä on perhe. Lapsi ottaa mallia perheen toiminnasta ja muokkaa asennettaan liikuntaa kohtaan. Virikkeellisen elinympäristön luominen sekä salliva ja kannustava ilmapiiri kotona tukevat lapsen liikunnallisen elämäntavan omaksumista. (Zimmer 2001, 88.) Lapsen liikuntaharrastuksen aloittaminen, jatkaminen tai lopettaminen vaatii yleensä lapselta ja vanhemmalta keskustelua siitä, mitä he arvostavat, mitä ovat kustannukset ja tilannetekijät. Liikuntaharrastuksen onnistuminen muodostuu lapsen ja hänen läheisten kokonaiskokemuksista harrastuksen puitteissa. Perheen kannustus, tuki ja kiinnostus tai niiden puute, sekä se mitä itse harrastustilanteessa valmentajan kanssa vuorovaikutuksessa menee, vaikuttavat liikuntasuhteen ylläpitoon. (Puronaho 2014, 8–10.)

Perhe ja kaverit ovat keskeinen osa omatoimista liikuntaa. Vanhemmat rohkaisevat, innostavat ja kuljettavat lapsia harrastuksiin. Useimmat lapset ja nuoret liikkuvat mielellään kavereidensa kanssa. Omaehtoisen liikunnan toteutumisessa painotetaan vaikuttamista vanhempiin. Aikuisten tiedottamisella jaetaan informaatiota aikuisten velvollisuudesta rajoittaa lasten ja nuorten ruutuaikaa sekä näyttää mallia lyhyiden asiointimatkojen suorittamiseen jalan tai pyörällä. (Aira ym. 2014, 18–19.) Omaehtoisen liikunnan tukeminen tulisi olla luovaa ja kannustavaa. Haasteena onkin, kuinka omaehtoista liikuntaa voisi tukea, tekemättä siitä aikuisten ohjaamaa ja rajaamaa. (Harinen & Rannikko 2013.) Ideaalitalanteessa omaehtoinen liikunta toteutuu itse asetettujen haasteiden ja tavoitteiden kautta (Salminen 2016, 17).

Liikuntaan sosiaalistumista edistää myös yhteiskunnan osallisuus ja tahto pyrkiä muokkaamaan uudenlaista, koko väestön uusia motiiveja toteuttavaa liikuntakulttuuria. (Lehtonen 2013.) Esimerkkiä tällaisen toiminnan onnistumisesta ja toimivuudesta näyttää vuonna 2016 Seinäjoella ylipainoisten kuusivuotiaiden puolittunut lukumäärä. Liikkumisen ilo, hyvä olo, terveellinen ruoka ja terveys ovat kaikkien kaupungin toimialojen yhteisiä tavoitteita, joiden saavuttamiseksi kaikki tekevät voitavansa. Hyvinvoivaa kulttuuria opetetaan neuvolasta alkaen koko perheelle. (Savolainen 2016.) Myös Sydänliitolla on projekti Neuvokas perhe. Sydänliitto tukee neuvoloita ja kouluterveydenhuoltoa antamaan perheille hyvinvointia edistävää neuvontaa. Myönteisen ilmapiirin luominen, perheen yhteisen toiminnan suunnittelu sekä liikunta- ja ravitsemusneuvonta mahdollistavat hyvinvoivan perheen arjen. (Sydänliitto 2016.)

### **2.3.3 Liikkumisen motiivit nuorten mukaan**

Liikunnan terveydelliset vaikutukset eivät yleensä ole tärkeimpiä tekijöitä, jotka motivoivat harrastamaan liikuntaa. Positiiviset liikuntakokemukset ja koettu liikunnallinen pätevyys puolestaan ovat kannustavia tekijöitä. (Laakso ym. 2006, 10; Tammelin 2008, 47.) Koetulla liikunnallisella pätevyydellä tarkoitetaan ihmisen kokemusta liikunnallisista ominaisuuksistaan eli kehosta, kunnosta ja liikuntataidoista. LIITU-tutkimuksen mukaan koettu liikunnallinen pätevyys oli sitä korkeampi mitä liikunnallisesti aktiivisempia nuoret ovat. Yläkoululaisilla näyttää olevan alhaisempi koettu liikunnallinen pätevyys alakoululaisiin verrattuna. Pojat kokivat itsensä tyttöjä liikunnallisesti pätevämmiksi 7. ja 9. -luokkalaisista. Liikuntakasvatuksessa tulisi kiinnittää erityistä huomiota myönteisen ilmapiirin luomiseen ja yksilöllisyyden huomioimiseen, sillä huomattavan suuri osa raportoiduista liikunnan esteistä näyttää liittyvän omaan kehollisuuteen sekä kokemukseen omasta liikunnallisesta pätevyydestä. (Hirvensalo ym. 2015.)

Motiivit liikunnan harrastamiseen vaihtelevat. Liikunnallinen aktiivisuus ja sen intensiivisyys ovat yhteydessä siihen, kuinka merkityksellisenä ihminen liikuntaa pitää. (Koski 2014.) Lapsille tärkeää on se, että liikunta on kivaa ja siellä on kavereita, 10–29-vuotiaiden nuorille

merkityksellistä ovat halu pysyä terveenä ja olla hyvässä kunnossa sekä liikunnan tuottama ilo. Itsensä kehittäminen ja onnistumisen kokemukset sekä sosiaaliset syyt ovat myös motivoivia tekijöitä nuorilla ja nuorilla aikuisilla (Myllyniemi & Berg 2013, 73–74). Nuorilla liikuntaan vaikuttaa myös sosiaalinen suosio, sillä liikunnan harrastaminen, urheiluun osallistuminen ja liikunnallinen taitavuus ovat yhteydessä sosiaaliseen suosioon (Telama & Polvi 2011, 631).

LIITU-tutkimuksessa (2015) kaksi kolmasosaa lapsista ja nuorista nimesi *hyvän olon saamisen ja liikunnan terveellisyyden* yleisimmin tärkeäksi piirteeksi liikunnassa. Myös *parhaansa yrittäminen ja ilo; se, että liikunta on kivaa* koettiin yhtä tärkeiksi liikkumisen syiksi. Vähintään tärkeiksi nostettiin myös *kunnon kohottaminen ja lihasvoiman kasvattamisen suosio. Onnistumisen elämykset, uudet elämykset, yhdessäolo* sekä *uusien taitojen oppiminen ja kehittäminen* olivat seuraavaksi tärkeimpiä tekijöitä. *Kilpailu* ei ole yleisesti tärkeässä roolissa nuorten liikunnassa. Tärkeänä tai erittäin tärkeänä kilpailua piti neljännes pojista ja 18 % tytöistä. Kosken (2015) mukaan liikuntajärjestelmämme perustuu erityisesti kilpailuun; nuorisomassasta poimitaan huippu-urheilussa pärjäävät eikä nuorten omia lähtökohtia huomioida kovin hyvin. Kysyntä ja tarjonta tulisi kehittää kohtaamaan paremmin. (Koski 2015.)

Pojat kokivat tyttöjä merkityksellisempänä *kilpailun, kilpailemisen, ronskit otteet, toisten kanssa kamppailemisen, vauhdikkuuden ja miehekkyyden. Taidokas temppuilu ja taktikointi* olivat myös merkityksellisempiä pojille kuin tytöille. Tytöt raportoivat poikia määrällisesti enemmän tärkeitä liikkumisen syitä. *Naisellisuus, notkeus, hyvä olo, ulkonäkö, kunnon kohottaminen, murheiden unohtaminen, ilo, virkistys ja rentoutuminen, terveellisyys ja onnistumisen elämysten korostaminen* olivat tytöille selkeästi tärkeämpiä kuin pojille. Luokkatasojen mukaisessa vertailussa kaikkien muiden syiden raportointi paitsi *hyvän ulkonäön saaminen* laskivat iän myötä. *Hyvän ulkonäön saaminen* oli tärkeää 38 % viidesluokkalaisista ja 46 % yhdeksäsluokkalaisista. Selkein esimerkki painoarvojen hiipumisesta oli se, että *uusien taitojen oppimista ja kehittämistä* piti merkityksellisenä 67 % viidesluokkalaisista ja vain 50% yhdeksäsluokkalaisista. (Koski 2015.)

Nuorten liikkumisen muoto muuttuu yhteiskunnan muuttuessa. Perinteiset organisaatiot, kuten koulu ja urheiluseurat ovat nuorille osittain liian jäykkiä ja auktoriteettiohjattuja. Nuorten toivoma ja toteuttama omaehtoinen liikunta käsittää nykyään enemmän yhdessä muiden nuorten kanssa koettua aktiivisuutta kuin liikkumista sitä varten rakennetussa ympäristössä (Harinen & Rannikko 2013.) Nuorten tulee päästä itse vaikuttamaan ja ideoimaan heitä kiinnostavia liikkumismuotoja. Perinteisten liikuntamuotojen tilalle on noussut esimerkiksi uusia tanssimuotoja, skeittaamista, potkulautailua ja trampoliinilla hyppimistä. (Merikivi, Myllyniemi & Salasuo 2016, 7.) Liikuntatrendien lisäksi teknologia voi olla yksi liikuntamotivaation herättävä tekijä nuorilla. Esimerkiksi mobiilipeli Pokemon Go, jossa etsitään pokemoneja ulkona liikkuen, sai vuonna 2016 liikkeelle ihmisiä, jotka eivät aikaisemmin liikkuneet. Pelin pelaaminen kasvatti pelaajien kävelemää askelmäärää 25 % päivittäin kuukauden aikana. (Althoff, White & Horvitz 2016.)

Piispa (2013) tiivistää osuvasti liikuntakulttuurin tavoiteltavaa motiivia: ”Lapsuudessa ja nuoruudessa liikkumisen ja urheilemisen tulisi löytyä hauskuudesta ja nautinnosta, ei huipun tavoittelusta”. Hauskuuden ja nautinnon kautta voidaan toisaalta myös lähteä tavoittelemaan huippua. Nuorten toiminta on paremmin kuvattuna nykyään ”tekemistä” tai olemista (Piispa 2013). Se tarkoittaa nuorille osallisuuden kokemusta, luovuutta ja uusien liikkumiseen soveltuvien tilojen, kuten parkkihallien haltuunottoa. Nuoret vievät liikunnan reuna-alueille sijoittuvista lajeista. Korkeushyppytelineet ja pururadat ovat saaneet kilpailijoita. Nuoret eivät välttämättä kuvaa liikunnallista aktiivisuuttaan termillä liikunta tai urheilu. (Harinen & Rannikko 2013.) Arkipäivän valinnoissa liikunta ei ole kaikilla luonnollisesti valintakriteeristön kärkipäässä. Arjen valintoihin mahtuu paljon muutakin kiehtovaa, joka joko ajaa liikunnan edelle tai vie aikaa liikunnalliselta aktiivisuudelta. Liikunta ei välttämättä kuulu ihmisen hyvän elämän periaatteisiin. (Kauravaara 2013, 20–21.)

## **2.4 Liikkumisen esteet nuorten mukaan**

Liikuntakasvattajien on tärkeää tietää, mitä lapset ja nuoret itse raportoivat esteiksi tai

rajoituksiksi sille, etteivät he harrasta liikuntaa. Liikuntakäyttäytymiseen liittyvien tekijöiden ymmärtäminen ja niihin vaikuttaminen helpottuu, kun liikkumisen esteet tiedetään mahdollisimman hyvin. Liikuntaharrastuksen esteitä on aikaisemmin ryhmitelty kolmeen kategoriaan: (1) liikunnan yksilöllisen arvon kieltävät esteet, (2) tilannekohtaiset esteet sekä (3) liikunnan välineellisen arvon kieltävät esteet. Ensimmäiseen ulottuvuuteen kuuluvat liikunnan kokeminen ikäväksi, väsyminen liikunnassa ja liikunnallisuuden puute. Tilannekohtaisia esteitä ovat ajan kuluminen muissa tekemisissä, kavereiden harrastamattomuus ja kilpailu. Kolmanteen ulottuvuuteen kuuluu se, että liikunnasta ei koe saavan mitään hyötyä. (Karvonen & Rahkola & Nupponen 2008.) Liikunnan harrastamattomuuden syytä on luokiteltu myös yksinkertaisesti tunnevaltaisiin ja kognitiivis-rationaalsiin syihin (Telama 1986).

Viime vuosikymmenten tutkimustulosten mukaan liikunnan harrastamattomuuden syyt eivät ole juurikaan muuttuneet. Useimpien tutkimusten mukaan ajanpuute, muut harrastukset sekä fyysiseen olemukseen liittyvät syyt ovat näyttäneet olevan esteenä liikuntaharrastuneisuudelle (Heikinaro-Johansson, Varstala & Lyyra 2008; Karvonen, Rahkola & Nupponen 2008; Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 64–65). Karvonen, Rahkola ja Nupponen (2008) kiinnittivät kuitenkin huomiota siihen, että “en ole liikunnallinen tyyppi” -este nousi selvästi merkittävämmäksi harrastamattomuuden syyksi vuonna 2003 verrattuna 1980-luvun mittauksiin. Vuonna 2003 peräti 79 % nuorista vastasi liikunnallisuuden puutteen olevan syynä liikunnan harrastamattomuudelle. Noin 70 %:lle vastaajista syynä on ajan kuluminen muissa harrastuksissa ja 60 %:lle vastaajista syynä on väsymys. (Karvonen ym. 2008.)

Liikunnan oppimistulosten seuranta-arviointi perusopetuksessa (2010) -raportin mukaan neljä yleisintä syytä liikunnan harrastamattomuuteen olivat samat tytöillä ja pojilla. Yhdeksäsluokkalaiset (sekä liikuntaa harrastavat että liikuntaa harrastamattomat) arvioivat numeroilla 1–3 valmiita vastausvaihtoehtoja. Merkittävin liikunnan harrastamattomuuden syy heillä oli *aikani kuluu muissa harrastuksissa*. Seuraavaksi merkittävimmät syyt olivat *väsytyn helposti, en ole liikunnallinen tyyppi* ja *se on ikävää*. Tytöt raportoivat liikunnan harrastamisen esteitä poikia yleisemmin. Pojat mainitsevat liikunnan vähäisen arvostuksen

kaveripiirissä yleisemmin esteenä kuin tytöt. Pojille myös kavereiden harrastamattomuus oli merkittävämpi este kuin tytöille vuoden 2010 liikunnan oppimistulosten seuranta-arvioinnissa. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2010, 64–65.)

LIITU-tutkimuksessa (2015) lapset ja nuoret vastasivat valmiiksi muotoiltuihin väittämiin liikuntaharrastuksen esteistä. Yleisimmät liikunnan harrastamisen esteet olivat yksilöllisiä: he raportoivat, etteivät he viitsi lähteä liikkumaan, heillä ei ole aikaa liikkua tai heidän aikansa kuluu muissa harrastuksissa. Ympäristöön liittyviä, tilannekohtaisia esteitä, kuten ettei heidän kotinsa läheisyydessä ole kiinnostavan lajin ohjausta tai paikkoja, raportoi vajaa puolet lapsista ja nuorista. Yleisimpiin esteisiin lukeutui myös hikoileminen: yli kolmasosa tytöistä ja neljäsosa pojista ilmoitti hikoilun tuntuvalta inhottavalta. Lähes kolmannes oppilaista raportoi, ettei koululiikunta innosta heitä liikkumaan tai että he kokevat olevansa huonoja liikunnassa tai etteivät he ole liikunnallisia tyyppisiä. Välineellisen arvon kieltäviä esteitä oppilaat raportoivat vain vähän: vajaa 10 % raportoi liikunnan olevan tarpeetonta tai hyödytöntä. Iän myötä nuoret raportoivat kaikkia esteitä enemmän.

LIITU-tutkimuksessa (2015) vähiten liikkuneiden (ilmoitti liikkuneensa edellisellä viikolla 60 minuuttia enintään kahtena päivänä) oppilaiden liikunnan harrastamisen esteet erosivat selkeästi enemmän liikkuneiden esteistä. Esteen *en viitsi lähteä liikkumaan* ilmoitti vähiten liikkuvista pojista 74 % ja tytöistä 80 %. Vastaava osuus hyvin aktiivisten ryhmässä oli noin viidesosa. Esteen *en ole liikunnallinen tyyppi ja sopivan lajin ohjausta ei ole tarjolla kodin läheisyydessä* ilmoitti esteeksi kaksi kolmasosaa vähiten liikkuvista tytöistä ja pojista. Enemmän liikkuvilla ryhmillä vastaavat osuudet olivat huomattavasti vähäisempiä. Koululiikunnan vähäinen innostavuus ja itsensä kokeminen huonoksi liikkujaksi olivat myös esteenä yli puolelle vähän liikkuvista pojista ja tytöistä. (Hirvensalo ym. 2014.) Höltän (2013) pro gradu -tutkielmassa esiintyi vastaavanlaisia esteitä. Vähän liikkuvat vastasivat, että esteinä ovat *väsymys, sairaus, ajan puute ja sopivan liikuntalajin puute*. Liikuntaa harrastamattomat vastasivat useimmiten, että he *eivät jaksaa, liikunta ei kiinnosta ja heillä ei ole aikaa*. (Hölttä 2013.)

Monet yläkoululaiset nuoret suhtautuvat vastustellen koulupäivän aikaiseen liikuntaan. Koulupäivän aikaiseen liikkumisen esteitä tytöillä ovat *liikkuminen on noloa, kaverit eivät liiku, olosuhteet, sää, välitunnilla ei ehdi ja hikoilu*. Pojilla esteet koulupäivän aikaisen liikunnan lisäämiseen ovat *olosuhteet, sää* tai osalla esteitä ei ole. Monet nuoret omaksuvat yläkoululaisen “statuksen”, ettei liikunta kuulu koulupäivään, sillä hikiliikunta ei houkuttele ja ulkoviikunteja protestoidaan. (Tammelin ym. 2012.)



### **3 KOULUN MAHDOLLISUUDET VAPAA-AJAN LIIKUNNAN LISÄÄMISESSÄ**

#### **3.1 Koulu liikuttajana**

“Onnistuneiden kokemusten ja toimintamallien levittäminen olisi hyödyllistä liikunnan edistämiseksi päiväkodeissa ja kouluissa” (Aira, ym. 2014). Haanpää (2012) pohtii, onko urheiluseurojen rooli vain valmentaa huippu-urheiluun, jolloin urheiluseuroissa pelkälle liikunnan harrastamiselle ei löydy mahdollisuutta. Tätä asiaa pohti myös valtion liikuntaneuvoston puheenjohtaja Tapio Korjus marraskuussa 2016. Urheiluseurat ovat olleet pitkään huippu-urheilusuuntautuneita. Valtion liikuntaneuvosto suunnittelee mahdollisuutta yhteen lisenssiin, jolla lapsi tai nuori voisi käydä kaikissa mahdollisissa haluamissaan seuroissa harrastamassa ja liikkumassa. (Muistiinpano Tapio Korjuksen vierailusta 2016.) Paajasen (2015) mukaan tarvitaan yhteiskuntapäätöstä ja ratkaisuja jokaisen lapsen tasavertaiseen liikkumismahdollisuuteen. Niin kauan kuin lisenssi odottaa pääsyään helpottamaan tilannetta, koulussa toteutettu liikunta antaa tasavertaisen mahdollisuuden mielekkääseen tekemiseen, poistaa ongelmat taloudellisista resursseista ja tehostaa koulutilojen ja -välineiden hyötykäyttöä. Vaihtoehtoja ovat esimerkiksi Liikkuva koulu -projektissa kokeillut toimenpiteet (ks. luku 3.3) koulupäivien liikunnallistamisesta sekä kerhot, liikuntatehtävät ja yhteistyötoiminta muiden viranomaistahojen kanssa (liikuntaseurat, kyläyhdistykset, seurakunta, kolmannen sektorin palvelut).

Vanhempien roolia esimerkkeinä ja kannustajina sekä fyysisen aktiivisuuden alaspäinmenon katkaisijoina nostetaan usein esille. Kaikilla lapsilla ei ole kuitenkaan vanhempia, jotka pystyisivät antamaan tukea ja kannustusta liikunnallisesti aktiiviseen elämään. Tällöin ratkaisevaksi tekijäksi muotoutuu se, kuka antaa lapselle tai nuorelle ymmärryksen, että hän voi itse valita. (Meriläinen 2016.) Kuka tai mikä on koulussa tämän valinnan mahdollisuuden mahdollistaja? Näkemystä vahvistavat Paajasen (2015) ja Kauravaaran (2013) raportit ja tutkimukset. Fyysisen aktiivisuuden kehityskulku on ajautunut siihen tilanteeseen, että lasten aktiivisuustaso määrittyy paljon myös vanhempien taloudellisten resurssien kautta (Paajanen

2015). Tutkimusten mukaan vähiten liikutaan sosioekonomisesti alempiin ryhmiin kuuluvissa perheissä. Pienempi palkka, alempi työasema ja työntekijäasemassa oleminen ovat yhteydessä matalampaan liikunta-aktiivisuuteen. Eroja syntyy sosioekonomisten luokkien välille myös taloudellisista syistä huolimatta. Kulttuuriperintönä siirtyy arvostus liikkumista ja aktiivisuutta kohtaan. Kyse ei ole siitä, mitä lajeja eri ryhmissä harrastetaan, vaan kuinka aktiivisesti harrastetaan. Ihminen rakentaa oman merkitysmaailmansa kulttuuriperintönsä ja sosiaalistumisen kautta. Kaikilla liikunnallisuus ei ole merkittävyysasteikossa korkealla huolimatta yhteiskunnan arvostuksesta liikunnallisuutta kohtaan. (Kauravaara 2013, 22.) Koululiikunnalla on mahdollisuus tasoittaa sosioekonomisen aseman aiheuttamia eroja sekä polarisaatiota liikkuviin ja liikkumattomiin nuoriin.

Koulu liikuttajana näyttäisi toteutuvan helpommin alakoulussa. Liikunnallisia toimenpiteitä voidaan sisällyttää välitunteihin ja luokkahuonetoimintaan. Alakoulussa on vielä lupa leikkiä ja liikkua. Yläasteella oppilailla on usein rooli, johon ei kuulu aktiivisuus koulupäivän aikana. Leikki ja liikkuminen ovat noloa ja poissuljettua. Tarvitaan kokonainen asenteellinen ja jopa kulttuurinen asennemuutos yläkouluun, jotta vallalla oleva yläasteen rooli saadaan murrettua. Myös luonnollinen biologinen kehitys voimistuu nuoruusiässä, jolloin fysiologiset muutokset koetaan hidastavina elementteinä ja jopa estävän lyhyellä aikavälillä toteutettavan liikkumisen (hikoilu, urheiluliivien käyttö). Tavoite aktiivisuustason lisäämisessä ei kuitenkaan aina tarvitse olla hikoileminen. Ensimmäinen askel voisi olla passiivisuuden purkaminen. (Rajala, Turpeinen & Laine 2013.) Sitä Liikkuva koulu -projekti onkin jo toteuttanut yhtenä päätavoitteistaan. Liikkuva koulu -hanke on merkittävin ja tällä hetkellä laajenevasti kaikkiin kouluihin leviävä aktiivinen hanke koulupäivien ja lasten päivien aktiivisuustason nostamiseksi. Hanke on saanut myös muita kuin liikuntaorganisaatioita mukaan lasten ja nuorten liikunnan lisäämiseen. (Salasuo 2013.) Jotta lapsi tai nuori löytäisi oman mieluisan liikuntaharrastuksensa, tarvitaan lajien ja liikuntavälineiden kokeiluja ja niihin tutustumista (Rajala 2010, 46). Tähän koululiikunta pystyy vastaamaan toteutuessaan asetettujen tavoitteidensa mukaan.

Lujassa kivijalassaan yhä seisova yläkoulurakennus antaa suoraan selityksiä passiivisuudelle.

Tyhjä asfaltoitu piha ei anna mahdollisuuksia liikunnallisuuteen. Raha ei saisi olla peruste pihan muokkaamiseen tai muokkaamattomuuteen. Omaehtoisen liikunnan luova tukeminen alkaa rakenteiden muokkaamisella (esim. piha-alueet), asennemuutoksella ja nuorten näkökulman selvittämällä ja esiintuomisella. Muutoksen ei tulisi toteutua opettajistosta ja henkilöstöstä käsin. Muutos tulisi tapahtua sekä organisaatiossa että sen osallistujissa. Oppilaiden osallisuus auttaa heitä sitoutumaan toimintaan ja sen ylläpitoon sekä välineistön ja tilojen kunnossapitoon. (Rajala ym. 2013, 25-26.)

Koulun mahdollisuuksista liikunta-aktiivisuuden lisäämiseksi on ehdotettu kerhotoimintaa. Vaikka siihen panostettiin valtion taholta, kerhotoiminta ei lisääntynyt vuodesta 2003 vuoteen 2010. Toisena tehokkaana keinona on esitetty kaikille yhteisten liikuntatuntien lisäämistä koulun opetukseen. Opettajat ovat kokeneet, että erityisesti liikunnallisen aktiivisuuden ylläpitämiseen ja kunnan kohottamiseen tarvittaisiin lisätunteja liikuntaan. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 28–29.) Myös liikunnalliset kotitehtävät saattaisivat innostaa liikkumaan. Liikuntäläksy tavoittaisi myös vanhemmat ja ottaisi heidät mukaan vastuunkantajiksi lasten ja nuorten riittävän liikunnan toteutumiseksi (Jantunen 2014) myös omatoimisen liikunnan lisääntymisen osalta (Rajala 2010, 45–46). Liikunnallisista kotitehtävistä lisää luvussa 3.4.

### **3.2 Koululiikunnan tavoitteet ja niiden saavuttaminen**

Koululla on tärkeä rooli liikunnan edistämisessä, sillä se on ainoa instituutio, joka tavoittaa kaikki lapset ja nuoret. Kouluympäristössä perheiden sosioekonomiset erot eivät näy niin selkeästi kuin vapaa-ajan liikuntaharrastuksissa. (Vuori, Kannas & Tynjälä 2004, 132.) Myönteisten koululiikunta-asenteiden on todettu olevan yhteydessä aikuisiän liikunta-aktiivisuuteen (Nupponen ym. 2010).

Jo perusopetuksen oppimiskäsitys (OPS 2014) tuo esille oppimisen ilon, osallisuuden, yhdessä oppimisen ja myönteisen ja kannustavan palautteen, jotka kaikki ovat myös liikunnanopetuksen peruseriaatteita. Tehtävänä liikunnan opetuksella on edistää oppilaan

hyvinvointia, tukea myönteistä minäkäsitystä ja vahvistaa fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Tavoitteena on liikunnallisen elämäntavan syntyminen. Liikunta-oppiaineella pyritään kasvattamaan liikuntaan ja liikunnan avulla. Opetussuunnitelmaan (OPS 2014) on kirjattu 13 tavoitetta liikunnan oppimiseen ja työskentelyyn. Fyysisen toimintakyvyn tavoitteissa esiintyvät havainto- ja ratkaisuntekotaidot, motoriset taidot, fyysiset ominaisuudet, uimataito ja harjoittelu parhaansa yrittäen sekä asiallinen toiminta tunneilla. Sosiaalisen toimintakyvyn tavoitteita ovat työskentely ryhmässä ja reilun pelin mukainen toiminta. Psyykkisen toimintakyvyn tavoitteisiin sisältyvät vastuu omasta toiminnasta, myönteiset kokemukset omasta muuttuvasta kehosta, pätevyiden kokemukset, liikunnallisen elämäntavan merkityksen ymmärtäminen ja tiedot liikuntaan liittyvistä asioista. Edellä mainituista tavoitteista uudessa opetussuunnitelmassa (OPS 2014) ja siten tulevassa opetuksessa painotetaan erityisesti suhtautumista omaan kehoon ja pätevyiden kokemuksia. Uudessa opetussuunnitelmassa on siis erinomaisesti huomioitu liikkumisen esteiden kipupisteet, jotka koskevat omaa kehollisuutta ja pätevyiden kokemuksia (Hirvensalo ym. 2015). Pyrkimyksenä on pitää yllä mahdollisimman tasa-arvoista ja yhdenvertaista toimintaa, niin että jokaisella on mahdollisuus oppimisen iloon parhaansa yrittämällä. Liikuntatehtävillä pyritään vahvistamaan tavoitteiden saavuttamista. Myös arviointia suunnataan tukemaan myönteisen minäkäsityksen vahvistumista. Runsas monipuolinen, kannustava ja ohjaava palaute henkilökohtaisesti annettuna tukevat minäkäsityksen kasvua henkilökohtaisena prosessina vailla vertailua toisiin. Yksilöllisten tarpeiden huomioiminen ja vahvuuksien sekä kehittymistarpeiden tukeminen edistävät pätevyiden ja vahvuuksien kokemisen saavuttamista. (Hirvensalo & Huovinen 2016.)

Vähän liikkuvat kokevat, että koululiikunta ei ole innostavaa (Hirvensalo ym. 2015). Tämä johtuu mahdollisesti siitä, että yleiset tavoitteet koululiikunnassa ovat niin vaativia, että nuorten on vaikea saada pätevyiden kokemuksia, kun he eivät yllä oletettuihin tavoitteisiin (Äärelä 2012, 204–207). Henkilökohtaisten tavoitteiden asettaminen, niihin pyrkiminen ja oman kyvykkyyden huomaaminen voisivat olla vähän liikkuvien ratkaisu osaamisen kokemusten saamiseksi (Hirvensalo ym. 2015). Jos yleisiin standarditavoitteisiin yltyäminen vaatimus poistetaan, vältetään myös välinpitämättömyyden syntyminen ainetta tai koulua

kohtaan (Äärelä 2012, 204–207). Liukkonen ja Jaakkola (2015) kehottavat juuri henkilökohtaisten tavoitteiden ja itsensä kehittämisen sekä autonomian painottamista erityisesti yläasteikäisillä tytöillä. Opettajat haluavat toimia yksilön tarpeista käsin, mutta monesti käytännössä yksilön huomioiminen jää vähäiseksi. (Äärelä 2012, 204–207.) Pätevyyden ja kyvykkyyden kokemuksia on vaikea saada ilman ammattitaitoista opettajaa tai sellaista ilmapiiriä, jossa kokeileminen omien rajojen yläpuolella tuntuu mahdolliselta (Syväoja ym. 2012, 26). Opettajilla on haastava tehtävä sekä liikunnanopetuksen yleisten tavoitteiden toteuttamisessa että jokaisen henkilökohtaisessa huomioimisessa (Lyyra ym. 2015).

Kun omat kyvyt ovat omiin tavoitteisiin nähden riittävällä tasolla ja sen myötä suoritukset onnistuvat, pätevyyden kokemukset lisääntyvät. Pärjääminen koululiikunnassa ja usko omien kykyjen riittävyyteen ovat yhteydessä omatoimiseen liikunnallisuuteen. Liikuntatunnilla opettajan tulisi löytää jokaiselle oppilaalle sopivan tasoinen haaste, jotta onnistumiset ja sitä kautta pätevyyden kokemukset syntyisivät. (Yli-Piipari 2011.) Vähän liikkuvat kokevat, että ovat huonoja (Lyyra ym. 2015). Tämä kokemus tulee osaamattomuudesta (Pietilä 2015, 5), joka taas on monesti yhteydessä pelkoon ja siten hidastaa tai estää asiaan tarttumisen, tässä tapauksessa liikunnan toteuttamisen. Kun oma keho, kunto ja liikuntataidot (Lyyra ym. 2015) koetaan vajaiksi tietyn toiminnan suorittamiseen, tarvitaan rohkaisevaa vertaistukea tai potentiaalin huomaavaa ihmistä tai ammattitaitoista opettajaa esteen ylittämiseen. Taitava opettaja pystyy näkemään lapsen potentiaalin (Pesonen 2016) ja sitä kautta antamaan oppilaalle tehtävän, johon hän ei ehkä usko pystyvänsä, mutta opettaja tietää hänen mahdollisuutensa ja saa näin aikaan pystyvyyden kokemuksen. Oppilaat kertovat viihtymättömyyden ja huonojen kokemusten syntyvän liikuntatunnilla huonosta opetuksesta, liian yksipuolisesta lajivalikoimasta, numerolla kiristämisestä, opettajan vaihtumisesta tai sijaisista, kurinpidosta, huonoista ohjeista (Pietilä 2015, 5), opettajan eriarvoisesta kohtelemisesta, luokittelusta taitojen mukaan, taitavampien suosimisesta, liiallisesta kilpailusta ja kuntotestauksista. (Viljanen 2000.) Pääosin nämä asiat viittaavat opettajan toimintatapoihin.

Liikunnanopettajan olisi hyvä tunnistaa riski Lehmuskallion (2011) mainitsemaan opettajan kaksisuuntaiseen rooliin. Tutkimuksessa esitetään, että opettaja ei välttämättä lisää kiinnostusta liikuntaan kovinkaan merkittävästi. Valmentaja tai ohjaaja sen sijaan koetaan huomattavasti merkittävämpänä kiinnostuksen lisääjänä. Vaikka opettaja on parhaimmillaan jokapäiväisessä kohtaamisessa lapsen tai nuoren kanssa, vaikutus voi joissain tapauksissa olla jopa enemmän negatiivinen kuin positiivinen. Mahdollisia riskejä negatiiviseen kokemukseen ovat oppilaan vähäinen vaikuttamismahdollisuus päätöksenteossa ja henkilökohtaisen edistymisen väheksyminen opettajan taholta. Lisäksi yhteisen toiminnan vähäinen määrä ja liikuntakykyisyyden mukainen luokittelu saattavat lisätä opettajan negatiivista vaikutusta. Toisaalta ammattitaitoinen opettaja pystyy äärimmäisen merkittävällä tavalla ottamaan huomioon eritasoiset ja eri motivaatiotasolla olevat oppilaat (Syväoja ym. 2012, 26; Lyyra ym. 2015), jolloin heikommat ja vähemmän motivoituneet oppilaat saadaan huomioitua. Opettajalla on siis tärkeä tehtävä oman toimintansa reflektoiduna ja palautteen vastaanottamisessa, jotta hän voi toimia parhaan mahdollisen kykynsä mukaan oppilaita liikunnan avulla kasvattaen ja liikuntaan kasvattaen. Opettajan asenne ja motivaatio työtään kohtaan välittyy oppilaille (Pietilä 2015, 5; Äärelä 2012, 204–207). Esimerkin vaikutus on voimakas, ja tämä opettajan on hyvä tiedostaa.

Tehtäväsuuntautunut oppilas kokee pätevyyttä silloin, kun hän kehittyy omissa taidoissaan, yrittää kovasti ja kykenee yhteistyöhön toisten kanssa. Minäsuuntautunut oppilas puolestaan vertailee suorituksiaan muihin ja kokee onnistuneensa, jos hän on muita parempi. (Barkoukis, Ntoumanis, & Thøgersen-Ntoumani 2010.) Tehtäväsuuntautuneella motivaatioilmastolla on havaittu olevan myönteinen yhteys useisiin merkittäviin sisäistä liikuntamotivaatiota edistäviin kognitiivisiin sekä tunteisiin ja käyttäytymiseen liittyviin tekijöihin. Minäsuuntautuneella eli kilpailusuuntautuneella motivaatioilmastolla on havaittu olevan yhteys useisiin liikuntamotivaation kannalta kielteisiin tekijöihin ja vähäiseen liikuntaaktiivisuuteen. Yläkoululaiset kokevat koululiikunnan motivaatioilmaston enemmän kilpailulliseksi kuin viidesluokkalaiset. (Liukkonen & Jaakkola 2015.) On tärkeää, että ryhmässä osallistujat tutustuvat toisiinsa ja olo on turvallinen, sillä silloin osallistujat uskaltavat osallistua toimintaan aktiivisesti. Omaan itsenäiseen olemiseen avoimesti, tunteiden ja

tarpeiden ilmaiseminen sekä arvostetuksi tuleminen tunne luovat tasa-arvoista ilmapiiriä ja kannustavat yrittämään. (Lintunen 2013.)

Tunne- ja vuorovaikutusosaamisella liikunnanopettaja voi luoda liikuntaympäristöstä innostavan (Lintunen 2013). Liikunnanopettajan tulee opettaa myös oppilaille tunne- ja vuorovaikutustaitoja, mihin onkin oiva mahdollisuus monipuolisessa ja toiminnallisessa liikuntaympäristössä (Lintunen & Kuusela 2009; Lintunen & Kuusela 2007). Tunne- ja vuorovaikutusosaaminen tarkoittaa kykyä ymmärtää, käsitellä ja ilmaista oman elämän tunne- ja vuorovaikutusnäkökohtia. Kansainvälisessä Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL) -organisaatiossa kehitetyn tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehämallin mukaan liikkujan, opettajan ja valmentajan tulisi harjoitella tunne- ja vuorovaikutusosaamista viidellä toisistaan riippuvalla kognitiivisella, affektiivisellä ja käyttäytymiseen liittyvällä taitoalueella. Niitä ovat itsetietoisuus, itsesäätely, sosiaalinen tietoisuus, vuorovaikutustaidot ja vastuullinen päätöksenteko. Nämä mahdollistavat menestymisen oppimisessa, ihmissuhteiden muodostamisessa, ongelmien ratkaisemisessa sekä kasvun ja kehityksen monimutkaisiin vaatimuksiin sopeuduttaessa. (Elias ym. 1997, 2.)

### **3.3 Liikkuva koulu -projektin toimenpiteitä fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä**

Suomen valtion kärkihankkeen, opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittaman Liikkuva koulu -projektin tavoitteena on fyysisen aktiivisuuden lisääminen ja passiivisuuden vähentäminen. Niiden lisäksi tärkeinä asioina toiminnassa pidetään oppilaiden osallisuutta ja oppimista. Keskeisiä keinoja tavoitteiden saavuttamiseen ovat oppituntien toiminnallistaminen, istumisen vähentäminen, välitunneilla liikkuminen, koulumatkojen liikkuminen aktiivisesti, koulupäivän tauottaminen, erilaiset teemapäivät ja ympäristön muokkaaminen sekä yhteistyö eri toimijoiden kanssa. Oppilaita pyritään ottamaan mukaan suunnitteluun ja toteuttamiseen sekä päätöksentekoon. (Liikkuva koulu 2016.) Tällä toteutetaan uuden opetussuunnitelman (OPS 2014) mukaista oppilaan toimijuutta, osallisuutta ja yhteistyötä opettajan ja oppilaiden välillä, jossa oppilaan ääni saa kuulua aiempaa enemmän.

Toiminnallisuutta tunteihin ovat tuoneet taukojummat, vastaaminen seisomaan nousten, istuminen jumppapalloilla, seisomatyöskentelypisteet sekä liikunnalliset aamunavaukset. Koulupäivään liikunnallisuutta tuovat välituntiliikuntaan panostaminen ympäristöä muokkaamalla, välineistöä hankkimalla, välituntiliikuttajilla, ohjatuilla liikuntatuokioilla, pidennetyillä välitunneilla, ulkoilulla ja teemapäivillä. Mahdollisuudet toteuttaa aktiivisempaa koulupäivää ovat mielikuvituksen rajoissa. Liikkuva koulu on saanut mukaansa jo yli 1600 koulua, mikä kattaa 70 % peruskouluikäisistä. (Liikkuva koulu 2016.)

### **3.4 Liikunnalliset kotitehtävät ja vapaa-ajan liikunnan tukeminen kouluissa**

Lasten ja nuorten liikunnassa keskeinen tavoite on jatkuvan aktiivisen elämäntavan löytäminen (Huotari 2012; OPS 2014). Liikuntaläksyillä ja liikuntaneuvonnalla (kts. luku 4) voitaisiin vahvistaa omaehtoisen harrastamisen jatkumista tai aktivointia haasteellisessa liikunnallisuuden saumakohdassa. Hirvensalo ja Huovinen (2016) toteavat myös, että uuden opetussuunnitelman tavoitteiden saavuttamista voidaan pyrkiä vahvistamaan liikuntatehtävillä. Myös Liikkuva koulu -projekti on ottanut liikuntatehtävät ja liikuntaneuvonnan osaksi vaihtoehtoisia tapoja lisätä liikunnallista aktiivisuutta koulun kautta (Liikkuva koulu 2017).

Mitchell, Stanne ja Barton (2000, 136) toteavat tutkimuksessaan, että mitä enemmän oppilas käyttää aikaa koulutehtävien tekemisessä, sitä paremmin hän voi saavuttaa menestystä. Siksi kotitehtävillä pyritään nostamaan sitä aikaa, minkä oppilas viettää tietyn kontekstin ääressä. Kotitehtävät mahdollistavat työskentelyn itse aikaa ja itsenäistä toimintaa halliten (Pantanowitz, Lidor, Nemet & Eliakim 2011, 48). Kotitehtävät voivat olla potentiaalinen linkki koulun liikunnan ja tulevaisuuden terveyshyötyjen välillä. Tällä tarkoitetaan sitä, että tehtävillä saataisiin lisättyä liikunnallista elämää vapaa-aikaan, ja se jäisi osaksi aktiivista elämäntyyliä. Koululiikunnassa ajan puute on monesti ongelma liikunnallisten tavoitteiden saavuttamisessa. Kotitehtävillä saatu lisäaika antaisi mahdollisuuden saavuttaa tavoitteet paremmin. (Mitchell ym. 2000, 136.) Palomäki ja Heikinaro-Johansson (2011) toteavat, että koulun arkeen sijoitettu vapaa-ajan liikkumisen tukeminen on kannattavaa. Kognitiivista



tietoa ja vapaa-ajan liikunnan seuraamista voidaan integroida liikuntatunneille ja tätä kautta motivoida omaehtoisen liikunnan ylläpitämiseen tai aktivoimiseen. Tavoitteiden asettaminen ja suunnitelmien laatiminen sekä päiväkirjan pitäminen motivoivat satunnaisesti tai harvakseltaan liikkuvia. Tiedon lisäämiseen ja henkilökohtaisiin tavoitteisiin pohjautuvilla liikuntainterventioilla voidaan edistää vapaa-ajan fyysistä aktiivisuutta. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011.)

Jorgenson, George, Blakemore ja Chamberlain (2001) toteavat, että lyhyet, vähän aikaa vievät, kotona tehtävät ja erityisesti kognitiivista puolta vahvistavat liikunnalliset kotitehtävät auttavat pitkäkestoisemman liikuntaharrastuksen toteutumiseen. Kotitehtävillä tai liikunnanohjauksella voitaisiin paikata liikuntatunnilla vähemmälle jäävää kognitiivista puolta viemättä aikaa liikuntatuntien aktiivisesta opetusajasta. Kognitiivisen materiaalin tulisi olla oppimista täydentävää ja informatiivista. Kotitehtävien tai liikunnanohjauksen hyöty saattaisi parhaimmillaan näkyä liikuntatunnilla oivaltavina selityksinä, miksi juuri kyseisiä harjoituksia tehdään ja miten se hyödyttää harjoituksen tekijää. Jorgenson ja George (2001) painottavat, että kotitehtävien tulisi olla lyhyitä ja vähän aikaa vieviä, jotta motivaatio niiden tekemiseen säilyisi. Koululiikuntaan integroitu kognitiivisen tiedon oppiminen saattaisi antaa selvempää merkitystä liikunnalle ja omille liikunnallisille valinnoille. Yli-Piipari (2011) toteaa, että alhainen arvostus eli henkilön tietoisuus asian tärkeydestä ja merkityksestä voi alentaa ja estää innostumisen asian tekemiseen.

#### 4 ELÄMÄNTAPAMUUTOS LIIKUNTATOTTUMUKSISSA

Vähän liikkuvien ihmisten voi olla vaikeaa aloittaa liikuntaa, jos kokemukset liikunnasta ovat negatiivisia (Hirvensalo 2007). McClaran (2002) tekemän tutkimuksen mukaan henkilökohtainen liikuntaneuvonta on tehokas keino muuttaa ohjattavan asennetta liikuntaa kohtaan myönteisemmäksi. Eräiden tutkimusten mukaan liikuntaneuvonnalla voidaan tukea yksilöä lisäämään fyysistä aktiivisuuttaan (Aittasalo, Miilunpalo, Kukkonen-Harjula & Pasanen 2006; Reed ym. 2008).

Terveydenhuolto ja liikuntapalvelut ovat keskeisimmät liikuntaneuvonnan toteuttamisympäristöt Suomessa. (Aittasalo ym. 2012; Hirvensalo 2007). Lääkäreiden, fysioterapeuttien ja terveydenhoitajien lisäksi liikunnan- ja terveystiedon opettajien rooli liikuntaneuvonnassa olisi oleellinen (Hirvensalo 2007). Nuorten liikunta-aktiivisuuden edistämiseksi koululiikuntaan voitaisiin sisällyttää henkilökohtaista liikuntaneuvontaa. Liikuntaneuvontaprosessissa ohjattavaa tuetaan tekemään muutoksia liikuntatottumuksiinsa vähitellen (Aittasalo 2007). Opettaja voi käyttää pedagogisia menetelmiä, mutta samalla hänen on hyvä myös tuntea teorioita, joita käytetään liikunnan edistämisessä (Hirvensalo 2007.) Neuvoja antaa tietoa fyysisen aktiivisuuden terveyshyödyistä käytännöllisesti ja henkilön omien tarpeiden mukaisesti. Neuvojan ei tule luennoida ja ohjeistaa tekemään tietyllä tavalla, vaan tapaamisten on tärkeää koostua neuvojan ja ohjattavan keskinäisestä vuorovaikutuksesta. Neuvoja kuuntelee ja prosessissa edetään ohjattavan ehdoilla ja riittävän hitaasti. Liikkumisen esteet tulee huomioida, mutta liikuntaa voidaan siltikin sisällyttää arkeen. Onnistuneessa liikuntaneuvonnassa ohjattava alkaa itse ajatella ja kehittää omia tietojaan ja taitojaan omasta terveydestään. (Nupponen & Suni 2005; Hirvensalo 2007.)

Koulun arkeen sijoitettua vapaa-ajan liikunnan tukemista on aloitettu muutamassa koulussa Suomessa, muun muassa Kemissä, Raahessa, Joutsenossa ja Helsingissä. Kemissä ja Helsingissä toiminta on fysioterapeutin ohjaamaa ja Joutsenossa liikunnanohjaaja toimii liikuntaneuvojana ja personal trainer -tyyppisenä ohjaajana. Kemissä kohderyhmiä ovat vähän

liikkuvat, motorisesti kömpelöt ja elämäntapamuutosta tarvitsevat koululaiset. Myös aktiivisesti liikkuvat ovat halutessaan saaneet ohjausta. Toiminta suunnitellaan nuoresta välittäen ja häntä tukien. Sisältö on nuoren itsensä asettamien tavoitteiden mukaista. Toteutus on ollut toiveiden mukaisesti joko yksilö-, pienryhmä- tai ryhmätapaamisina. Sekä Kemissä että Joutsenossa yhteistyötä tehdään vanhempien, koulun henkilökunnan ja terveydenhoitajan kanssa. (Liikkuva koulu 2017.) Manner ja Parvi (2009) tutkivat pro gradu -tutkielmassaan koululaisille annettua liikuntaneuvontaa. Tutkimus osoitti, että lukiolaispoikien liikuntamotivaatio nousi harjoitusohjelmien ja aikataulutusten avulla, mikä helpotti liikunnan aloittamista ja sisällyttämistä arkielämään (Manner & Parvi 2009, 5).

#### **4.1 Itsemääräämisteoria**

Decin ja Ryanin (2000) itsemääräämisteoria on sosiaalis-kognitiivinen motivaatioteoria, jossa sosiaalisten (motivaatioilmasto) ja kognitiivisten tekijöiden (pätevyys, autonomian ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemukset) yhteisvaikutuksessa muodostuu motivaatio kyseessä olevaan toimintaan. Motivaation seurauksena tekijällä on kognitiivisia (esim. halukkuus lähteä liikkumaan), affektiivisia (esim. viihtyminen) ja käyttäytymiseen (esim. yrittäminen) liittyviä seurauksia. Positiivinen itsemääräämisen tunne (eli sisäinen motivaatio) toteutuu, kun tekijän psykologiset perustarpeet, pätevyys, autonomian sekä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemukset, tyydytetään. Kielteisenä koettu sosiaalinen ilmapiiri ehkäisee perustarpeiden tyydytystä, jolloin itsemääräämisen kokemus ei toteudu (eli tekijä motivoituu ulkoisesti). Tällöin esimerkiksi oppilas kokee tekemisensä olevan ulkoapäin ohjattua ja liikkuu liikuntatunnilla vain toteuttaakseen opettajan käskyjä. (Deci & Ryan 2000.) Sisäisesti motivoitunut liikkuja tiedostaa joskus epämieluisalta tuntuvan liikkumisen pitemmällä aikavälillä hyödylliseksi itselleen (Thogersen-Ntoumani & Ntoumanis, 2006.)

Sisäisesti motivoitunut liikkuja ylläpitää liikkumisen tapaa siksi, että liikkuminen itsessään on nautinnollista (hyvä olo liikkussa tai sen jälkeen, ilo, rentoutus, kavereiden kanssa onnistuminen), eikä hänen tarvitse saada siitä ulkoisia palkkioita. Ulkoisesti motivoitunut puolestaan liikkuu päästäkseen johonkin tiettyyn päämäärään, kuten saadakseen rahaa,

muiden hyväksyntää tai välttääkseen syyllisyyden tunteen liikkumattomuudesta. (Deci & Ryan 2000.) Sisäisesti motivoituneen liikkumisen palkkiot ovat useimmiten kestoiltaan pitkäaikaisia, joten ne ovat pysyvän motivaation lähde (Biddle & Mutrie 2008, 77–78).

Amotivaatio tarkoittaa sitä, että motivaatio puuttuu kokonaan. Näin ollen amotivoitunut henkilö ei ole sisäisesti eikä ulkoisesti motivoitunut (Metsämuuronen 1997, 9; Vallerand 2001). Yksilö ei koe tavoitteeseen pääsemisen olevan yrittämisen arvoista ja toiminta koetaan vastenmielisenä (Deci & Ryan 1985.) Liikuntamotivaatiota ei voi vain antaa nuorelle esimerkiksi kannustamalla ja tarjoamalla positiivisia kokemuksia. Nuorta ei varsinaisesti voi alkaa motivoida, vaan toiminnalle ja muutokselle etsitään syitä omista arvoista ja arvostuksista. Motivaatio ei ole tunne, joka mahdollistaa muutoksen, vaan muutokselle tulisi etsiä muita syitä, jotka näkyvät toimintana, motivaationa. Motivaatio on kokonaisvaltainen käsite, joka ei ole varsinaisesti tunne tai ajatus, vaan paremminkin teko tai käyttäytyminen. Motivaatio muodostuu myös edellä mainittujen itsemääräämisteorian mukaisten psykologisten tarpeiden toteutumisesta tai toteutumattomuudesta. (Kangasvuori & Kauravaara 2016, 18–19.)

Motivaation saaminen mahdollistaa muutoksen liikuntakäyttäytymisessä. Muutoksen ei tarvitse olla pelkästään helppoa tai mukavaa. Tärkeämpää on käsitellä muutosta estäviä tunteita ja ajatuksia, hyväksyä esteet ja liikkua niiden kanssa ja löytää syitä liikkumiselle omista arvoista ja arvostettavista asioista sekä pyrkiä hankkimaan myönteisiä pieniä onnistumisia, oppimiskokemuksia, rohkeutta yrittää ja kokeilla sekä epäonnistua. Tämä tarkoittaa psykologisen joustavuuden ja joustavan käyttäytymisen syntymistä. (Kangasvuori & Kauravaara 2016, 18–19.)

*Koettu autonomia.* Autonomia on avainasemassa itsemääräämisteoriassa, sillä koetun autonomian määrä ratkaisee, muodostuuko motivaatio sisäiseksi vai ulkoiseksi (Deci & Ryan 2000). Liukkonen ja Jaakkola (2015) kehottavat juuri henkilökohtaisten tavoitteiden, itsensä kehittämistä ja autonomian painottamista erityisesti yläasteikäisillä tytöillä.

*Koettu pätevyys.* Nuorten tärkeimpiä liikuntaan kannustava tekijä positiivisten liikuntakokemusten lisäksi on koettu liikunnallinen pätevyys (Laakso ym. 2006, 10: Tammelin 2008, 47), joka käsittää kokemuksen omasta kehosta, kunnosta ja liikuntataidoista (Deci & Ryan 1985). Huomattava osa liikunnan esteistä nuorilla liittyy koetun liikunnallisen pätevyyden puutteeseen. (Hirvensalo ym. 2015.)

*Sosiaalinen yhteenkuuluvuus.* Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tarpeella tarkoitetaan sitä, että yksilö tarvitsee läheisyyden, yhteenkuuluvuuden ja turvallisuuden tunnetta. Hänellä on luontainen tarve kuulua ryhmään, olla hyväksytty ja saada onnistumisen kokemuksia ryhmässä toimiessaan (Deci & Ryan 2000).

#### **4.2 Arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa**

Onnistuneen muutosprosessin taustalla on onnistuminen henkilökohtaisten motiivien löytämisessä, oman käyttäytymisen säätelyssä ja omien tunteiden ja ajatusten huomioimisessa ja käsittelemisessä. Käyttäytymistä on lyhyellä aikavälillä helppo muuttaa, mutta pidempiaikainen elämäntapamuutos vaatii oman elämän arvo- ja hyväksyntäpohjan muutosta. Tällaisen muutoksen aikaansaamisessa liikuntaneuvojan rooli on kysyvä ja kuunteleva, ei vain neuvova ja asiantunteva. Liikuntaneuvojan rooli on tehdä asiakkaasta oman elämänsä asiantuntija ja saada hänet ottamaan vastuu omasta elämästään. Arvo- ja hyväksyntäpohjaisen mallin prosessissa etsitään neuvottavalle itselleen tärkeät arvot ja merkitykset. Tunne- ja ajattelureaktioita harjoittavilla käytännön harjoituksilla opitaan psyykkisiä taitoja ja sitä kautta psykologista joustavuutta muutoksen mahdollistamiseksi. (Kangasvuori & Kauravaara 2016, 23-25.)

Arvo- ja hyväksyntäpohjaisessa mallissa asiakasta ja ammattilaista voidaan kuvata vuorikiipeilijöinä. Molemmat kipuavat omalla vuorellansa, mutta ammattilaisen on helpompi nähdä asiakkaan tilanne vuoripolkuna kauempaa omalta vuoreltaan. Ammattilainen rohkaisee asiakasta harjoittelemaan erilaisia käytännön toimia etenemisen onnistumiseksi ja arvojen (tässä tapauksessa vuoren huiputtaminen) saavuttamiseksi. Koska muutosprosessia haetaan

kokemusten kautta, on tärkeää että myös ammattilainen on kokeillut harjoitukset käytännössä (ks. Kangasvuori & Kauravaara (2016) liitetiedosto). Ammattilaiselta odotetaan omien kokemusten kautta koettua harjoitusten toimivuutta, omien arvojen pohtimista ja itsetuntemusta. Ammattilainen tarvitsee toimintaan myös aidon halun auttaa asiakasta sellaisena kuin hän on, asiakkaan tarpeista ja lähtökohdista käsin. Kohtaamistilanteessa ammattilaiselta odotetaan luottamuksen rakentamista kuuntelun ja kuulemisen, läsnäolon, hyväksymisen, aitouden ja neutraalin mutta empaattisen suhtautumisen kautta. Työskentelyn tavoite on ratkaisukeskeinen. (Kangasvuori & Kauravaara 2016, 23-25.)

Arvo- ja hyväksyntäpohjaisessa mallissa pyritään pääsemään näkyvän oireen takana vaikuttavaan syyhyn. Mallissa on ymmärretty, että ihmiselle syntyy tietynlaista käyttäytymistä esimerkiksi liikkumisessa oppimispsykologisten teorioiden, kuten *klassisen ehdollistumisen* ja *suhdekehysteorian* selittämän mallin mukaisesti. Klassisessa ehdollistumisessa ihmiselle on syntynyt tapa, jossa tunne ja fysiologinen reaktio ovat yhdistyneet. Neutraali reaktio (esimerkiksi paikka) ja tietty aika (viikonloppu) yhdistyvät ja aiheuttavat ehdottoman fysiologisen reaktion (halu syödä makeaa). Suhdekehysteoria selittää, miten ihminen liittää kokemuksia ja asioita toisiinsa ja luo niiden välille merkityksiä. Monet menneisyydessä luodut merkitykset vaikuttavat nykyhetkessä. Joskus yksittäinen tilanne esimerkiksi liikunnassa johdetaan käsittämään koko omaa fyysistä aktiivisuutta. Haastavan erityisesti negatiivisten miellelyhtymien ymmärtämisestä tekee se, että usein negatiivista aiheuttavalla toiminnalla ei ole totuus pohjaa ja kokemus on syntynyt monimutkaisten suhteiden ja yhteyksien kautta ja kuitenkin niihin uskotaan totena. Näitä tunteita on vaikea estää, mutta ihminen voi oppia, että niihin ei ole pakko uskoa. (Kangasvuori & Kauravaara 2016, 23-25.)

#### *Kontrolloimisen strategia ja välttämiskäyttäytyminen*

Suhdekehysteorian mukaan ihmisellä on ikäviä ja vaikeita ajatuksia ja tunteita. Luonnollisesti ihminen pyrkii välttämään tai pääsemään niistä eroon. Tätä kutsutaan *kontrolloimisen strategiaksi*. Kontrolloiminen toimii lyhyellä aikavälillä, mutta elintapamuutoksessa se ei yleensä toimi negatiivisten tunteiden tukahduttamisessa. Ajatukset joita yritetään välttää,

tulevat mieleen herkemmin. Ajatusten ja tunteiden kontrolloiminen saattaa johtaa *välttämiskäyttämiseen*. Välttämiskäyttämisen riskinä on, että se rajoittaa elämää ja itselle merkityksellisten asioiden toteuttamista. (Kangasvuori & Kauravaara 2016, 23-25.)

Välttämiskäyttämisen ja kontrolloimisen sijaan toimintaa edistävämpi vaihtoehto on tunteiden ja ajatusten hyväksyminen sellaisena kuin ne ovat. Tarkoituksena ei välttämättä ole toimia niiden mukaan, vaan huomata ne, kohdata ne ja antaa niiden olla osa kokonaisuutta, ei este tai vältettävä asia. Hyväksymisstrategiaa edistää *joustavaa käyttäytymistä*, jonka avulla elämää voidaan elää monipuolisesti ja rikkaasti vaikeuksien kanssa ilman tarvetta kontrolloida tai välttää vaikeuksia. (Kangasvuori & Kauravaara 2016, 23-25.)

## 5 TUTKIMUKSEN TAVOITE JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT

### 5.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet

Tutkimuksen **tarkoituksena** oli selvittää inaktiivisten yläkoululaisten tyttöjen liikunnan lisäämisen mahdollisuuksia vapaa-ajalla suunnittelemalla, toteuttamalla ja arvioimalla liikuntaopokeilu (=liikuntaneuvontaa). **Tavoitteena** oli kuvata mahdollisimman tarkkaan neljän kuukauden mittaisen liikuntaopokeilun suunnittelu ja toteutus sekä arvioida se. Tämä liikuntaopokeilu suunnattiin inaktiivisten yläkoululaisten tyttöjen henkilökohtaiseksi tueksi. Heidän fyysistä aktiivisuuttaan pyrittiin lisäämään koululiikuntatuntien ulkopuolella. Kaksi liikuntaopoa (tämän tutkielman kirjoittajat) asettivat tapaamisten **pää tavoitteeksi** liikuntakäyttäytymiseen liittyvien ajatusten ja asenteiden muuttamisen, jotta jokainen opokeiluun mukaan tullut tyttö löytäisi itselleen sopivia, riittävän helposti toteutettavia vaihtoehtoja vapaa-ajan liikunnallistamiseksi. Tavoitteeseen pyrittiin keskustelemalla liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavista psykologisista tekijöistä sekä hakemalla positiivisia liikuntakokemuksia erilaisista liikuntalajeista ja -ympäristöistä itsenäisesti, toisten osallistujien ja liikuntaopojen kanssa yhdessä.

Tutkimuksemme **pääkysymykseksi** muodostui “Miten liikuntaopoa voi tukea inaktiivisten yläkoululaisten tyttöjen vapaa-ajan liikunnan lisäämistä?”

Tutkimuskysymyksen tarkastelun avuksi määrittelimme apukysymyksiä, joiden avulla pyrimme jäsentämään tutkimusteemaa.

1. Millaisia mahdollisuuksia löydämme liikuntaharrastamiselle oppilaiden omassa elinympäristössä?
2. Millaisia pedagogisia toimenpiteitä on mahdollista tehdä oppilaiden liikuttamiseksi?
3. Mitkä pedagogiset toimenpiteet koetaan myönteisinä liikuntaopokeilussa ja mitä ryhmäläiset ehdottavat kokeilun kehitysmahdollisuuksiksi?
4. Miten oppilaat kokevat henkilökohtaisen liikuntaopokeilun?



5. Mitkä ovat liikunnan esteitä ja syitä inaktiivisilla tytöillä ja miten ne muuttuivat liikuntaopoilun myötä?

Meitä tutkijoina kiinnosti, onko liikunnanopettajalla mahdollisuuksia järjestää henkilökohtaisempaa liikuntaneuvontaa liikuntaopoiluna erityisesti vähän liikkuville yläkoululaisille. Halusimme kokeilla, voisiko henkilökohtainen ja säännöllinen kohtaaminen, liikkumisesta puhuminen, liikunnan esteisiin ja syihin perehtyminen ja olemassa olevien mahdollisuuksien ja rajoitteiden huomioon ottaminen yhdessä liikuntakokeilujen kanssa edistää liikkumisen lisääntymistä vapaa-ajalla.

## **5.2 Tutkimuksen kohderyhmä ja osallistujat**

Tutkimuksen perusjoukkona olivat suomalaiset yläkouluikäiset tytöt, jotka eivät ole vapaa-ajalla fyysisesti aktiivisia, tai ovat sitä vain hyvin vähän, tai ovat juuri lopettaneet harrastuksen liikuntaseurassa. Tutkimukseen valitsimme kaksi kahdeksaluokkalaista ja viisi yhdeksäluokkalaista inaktiivista tai liikuntaharrastuksen lopettanutta yläkoululaista eräästä jyväskyläläisestä yläkoulusta. Tarkoituksenmukainen kohdejoukon valinta onkin laadulliselle tutkimukselle luonteenomaista. Toimintatutkimukselle tyypillisesti kohdejoukko koostuu tietystä yhteisöstä, joka on paikkaan, tapaan, aikaan, ryhmään tai alueeseen sidottu. (Eskola & Suoranta 2008, 129.)

Liikuntaopoilusta kerrottiin koulun kuulutusjärjestelmän kautta, jonka jälkeen järjestettiin informoiva tuokio yhdellä välitunnilla. Liikuntaopoilusta jaettiin posterit (liite 2) Wilmatietojärjestelmässä ja pidettiin kahdelle liikuntaryhmälle informoivat tuokiot liikuntatunnin alussa. Posterilla kannustettiin niitä oppilaita osallistumaan, jotka halusivat ohjausta ja kannustusta vapaa-ajan liikuntaan. Liikuntaopoilusta kiinnostuneet oppilaat kirjasivat paperilapulle ylös tietonsa ja kuvasivat liikkumistaan vapaa-ajalla. Koulun liikunnan ja terveystiedon opettaja sekä hänen sijaisensa ehdottivat henkilökohtaisesti liikuntaopoilua niille oppilaille, joille katsoivat sen sopivan ja auttoivat meitä valitsemaan kiinnostusta esittäneistä oppilaista ne, jotka eivät ennestään harrastaneet liikuntaa. Toimintatutkimuksessa

onkin otettava huomioon se, että tutkijalla ja tutkittavilla on sama tarve muutokselle. (Eskola & Suoranta 2008, 129.)

### **5.3 Tutkimuksen aikataulu ja aineistonkeruu**

Tutkimuksen teoriapohja kirjoitettiin vuosien 2014–2016 aikana kahden erillisen kandidaatintutkielman muodossa. Tutkimuksen suunnittelu toteutettiin syys–lokakuun aikana 2016 ja tutkittavat rekrytoitiin jyvaskyläläisestä yläkoulusta marraskuussa 2016. Ensimmäinen tapaaminen toteutui joulukuun 2016 alussa, jolloin kerättiin alkukyselyt (liite 4) paikalla olleilta tytöiltä ja annettiin kyselyt kotiin täytettäväksi niille, jotka eivät päässeet paikalle. Ensimmäinen liikuntasisältöinen kerta pidettiin joulukuun puolivälissä ja viimeinen helmikuun 2017 puolivälin jälkeen. Loppukyselyt (liite 5) kerättiin helmikuun lopussa. Tämän jälkeen tytöille tarjottiin vielä mahdollisuus jatkaa muutosprosessia kaupungin tarjoaman liikuntaneuvonnan kautta. Tämä palvelu sisälsi kaksi tapaamista, joista ensimmäinen oli suunnittelupalaveri ja kolmen kuukauden päästä toisessa tapaamisessa arvioitiin muutosten onnistumista.

### **5.4 Tutkimuksen aineistot ja analysointimenetelmät**

Tutkimuksen aineistona käytettiin alku- ja loppukyselyjä, liikuntapäiväkirjoja sekä tapahtumapäiväkirjaa (tekstissä TAP) ja tutkijapäiväkirjaa (tekstissä yhteiset ajatukset TUP ja henkilökohtaiset Natalia tai Elisa). Alkukyselylomakkeen (liite 4) avulla osallistujat kirjoittivat vapaa-ajastaan, terveydentilastaan, liikunnallisuudesta, liikunnan syistä ja esteistä, motivaatiosta aloittaa liikkuminen ja tavoitteistaan liikuntaopoiilu-kokeilun suhteen. Alkukyselyjen jälkeen tapaamiset koostuivat liikuntaosuudesta ja keskusteluosuudesta. Näistä tapaamisista ja keskusteluista tutkijat kirjoittavat tapahtumapäiväkirjaan tapahtumien kulun ja tutkijapäiväkirjaan havaintoja, kokemuksia, reflektointia sekä alku- ja loppukeskustelujen pohdintoja. Aineistoa kertyi tapahtumapäiväkirjaan 5173 sanaa ja tutkijapäiväkirjaan 12 070 sanaa.

Loppukyselyllä (liite 5) kerättiin palaute liikuntaopoilusta. Kyselyllä selvitettiin neuvonnan ja liikuntakokeilujen onnistumista ja liikuntaopoilun vaikutusta liikuntainnostuneisuuteen sekä esteiden, syiden ja liikuntamäärän muuttumiseen. Osallistujilta kysyttiin myös arviota liikuntaopoilun vaikutuksista liikunnallisuuteen jatkossa, liikuntaopoilun aikana ilmenneitä kielteisiä tunteita tai tilanteita sekä kehitysideoita liikuntaopiluun ja lähiympäristön liikuntamahdollisuuksiin.

Päiväkirjoista ja kyselylomakkeista tehtiin *sisällönanalyysi*. Analyysia tapahtui jo aineiston keräämisen aikana, sillä toimintatutkimus eteni syklisesti. Toimintaa suunniteltiin, toteutettiin, arvioitiin ja muokattiin, minkä pohjalta uutta toimintaa taas suunniteltiin. Tällä syklisyydellä pyrittiin saavuttamaan toimintatutkimuksen tavoite, muutos parempaan suuntaan halutussa toiminnassa. (Heikkinen ym. 1999, 36–37.) Tutkimuksessamme yksi tapaaminen toteutti yhden syklin. Jokaisen kerran päätteeksi osallistujat antoivat palautetta ja me annoimme palautetta tytöille. He saivat esittää suunnitelmia seuraavaksi kerraksi. Arvioimme palautteen ja toiminnan pohjalta tavoitteiden saavuttamista ja näiden arvioiden ja saatujen toiveiden suunnassa lähdimme taas muokkaamaan toimintaa seuraavaa toteutusta varten. Aineisto käsiteltiin sisällönanalyysillä. Kyselylomakkeiden vastaukset ja tapahtuma- sekä tutkijapäiväkirja teemoiteltiin itsemääräämisteorian mukaisten teemojen alle, eli aineisto pilkottiin ja ryhmiteltiin teoriasta nousseiden käsitteiden mukaan. Itsemääräämisteoria ohjasi liikuntaopokeilun toteuttamista ja vaikutti siten lopputulokseen. Aineiston analyysi tapahtui siis teoriaohjatusti.

## **5.5 Tutkijoiden rooli ja esiymmärrys**

Liikunnanopettajaopiskelijoina liikunta ja sen tuomat hyvinvointivaikutukset olivat meille itsellemme hyvin tärkeitä. Toimintatutkimuksessa merkittävää onkin, että aihe on henkilökohtainen ja tutkija tuntee aiheen tärkeäksi (Eskola & Suoranta 2008, 129). Meidän molempien erityisenä kiinnostuksen kohteena olivat inaktiiviset lapset ja nuoret. Meitä molempia kiinnosti psykologiset ajattelumallit liikuntakäyttäytymisen taustalla, minkä takia meillä oli edellytyksiä yrittää ymmärtää vähän liikkuvien tyttöjen liikkumisen esteitä.

Ymmärtämisen ja hyväksynnän kautta halusimme lähteä auttamaan heitä pienen askeleen muutokseen kohti liikunnallisempaa elämää. Haasteen ohjaamiseen toi se, että oma innostuksemme liikkumiseen oli niin suurta, että kohtaaminen ja vertaistuki vähän liikkuvaa tyttöä kohtaan saattoi kuitenkin ajoittain jäädä etäiseksi ja ymmärrys vajaaksi.

Liikuntaopona oleminen oli molemmille tutkijoille uusi rooli ja siitä syystä tutkimus oli myös molemmille oppimisprosessi. Toimintatutkimuksessa osallistujat ja tutkija kehittyvätkin kaikki tutkimuksen edetessä (Eskola & Suoranta 2008, 128). Emme tunteneet osallistujia ennen tutkimuksemme alkua, mutta halusimme kuitenkin pyrkiä luomaan heti alusta alkaen mahdollisimman luottamukselliset välit ja yhteistyötä tukevan kiinteän ja hyvän ilmapiirin.

## **5.6 Tutkimusote ja -menetelmät**

Metodisesti tutkimus on *laadullinen tutkimus*, sillä tarkastelemme tutkimusilmiötä prosessina (Eskola & Suoranta 2008, 14–15). Laadulliselle tutkimukselle on ominaista todellisen elämän kuvaaminen ja sen tutkiminen mahdollisimman kokonaisvaltaisesti autenttisissa luonnollisissa tilanteissa. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään löytämään tai paljastamaan tosiasioita, ei vain todentamaan niiden olemassaoloa. (Hirsjärvi ym. 2010, 161.) Tutkimusstrategisena lähestymistapana käytämme *toimintatutkimusta*. Heikkinen, Huttunen ja Moilanen (1999, 31–33) sekä Eskola ja Suoranta (2008) määrittelevät, että toimintatutkimuksessa pyritään vaikuttamaan tutkittavaan tai hänen toimintaansa tai ympäristöönsä joko kehittämällä tai parantamalla. Tutkimuksemme on myös *tapaustutkimus*, jossa kuvataan yhden koulun tyttöoppilaiden liikuntaopailua prosessiluontoisesti. Liikuntaopailua kokeiltiin kyseisen koulun ympäristössä eli todellisessa ympäristössä. (Metsämuuronen 2011, 222–223.)

Toimintatutkimuksessa tutkija osallistuu toimintaan ja on yhdessä tutkittavan kanssa sen aktiivinen tekijä (Heikkinen ym. 1999, 32–33; Eskola & Suoranta 2008, 126–128). Toimintatutkimus mahdollistaa liikuntaopailun suunnittelun, toteutuksen ja arvioinnin yhdessä osallistuvien tyttöjen kanssa. Toimintaa kehitetään jatkuvasti toiminnan edetessä koko osallistuvan ryhmän toimesta. Halusimme tutkimuksellamme lisätä inaktiivisten

yläkouluikäisten tyttöjen liikunnallista aktiivisuutta heidän vapaa-ajallaan liikuntaopoi-  
kokeilun avulla. Tavoitteena oli saada aikaan muutos, mutta samalla myös tutkia muutoksia.  
Kun muutoksia tutkitaan, voidaan tutkimustuloksia hyödyntää muutosten toteuttamiseen.  
(Heikkinen ym. 1999, 32–33; Eskola & Suoranta 2008, 126–128.) Parhaimmillaan tämä  
toimintatutkimus antoi tytöille mahdollisuuden aloittaa liikunnallinen elämäntapamuutos  
hyvinvointia edistävään suuntaan. Voimme itse hyödyntää tutkimustuloksia seuraavissa  
interventioissa liikunnanopettajan työssä. Toimintatutkimuksen kokemuksista voi olla hyötyä  
myös vastaavankaltaisten interventioiden toteutuksessa.

Toimintatutkimuksen etuja ovat, että yhdessä etsitty ratkaisu tavoittaa yleensä paremmin  
kohteen, kuin ulkopuolisen tutkijan yksinään löytämä ratkaisu. Yhdessä etsitty ratkaisu on  
yleensä myös mieluisampi ja toteutuu siten todennäköisemmin kuin tutkijan esittämä  
parannusehdotus. Osallistujat ja tutkija kehittyvät kaikki tutkimuksen edetessä. (Eskola &  
Suoranta 2008, 128.) Liikuntaopoi- toteutettiin yhteisenä projektina siten, että  
ensimmäisellä tapaamiskerralla tutustumme toisiimme ja aloitimme tilanteen kartoittamisella  
ja yhteisellä toiminnan suunnittelemisella. Toiminnan edetessä pyrimme kokeilemaan  
tutkittaville sopivia vaihtoehtoja ja löytämään ratkaisuja arjen liikunnallistamiseksi.  
Tavoitteena oli löytää pieniä pysyviä ratkaisuja ja kokeilla muutamia isompia muutoksia,  
kuten uuden harrastuksen löytämistä.

Toimintatutkimuksessa tavoitteena ei ole toteuttaa objektiivista, tutkittavaan mahdollisimman  
vähän vaikuttavaa tutkimusta. Sen sijaan tutkittavalle avoimesti selvitetään kaikki mitä ollaan  
tekemässä ja miten, ja millaisia mahdollisuuksia tutkittavalla on. Tutkittavaan pyritään  
vaikuttamaan mahdollisimman paljon ja tutkittava pyrkii vaikuttamaan toimintaan  
mahdollisimman paljon. Toimintatutkimuksessa tutkija ja tutkittavat pyrkivät pitkäjänteiseen  
ja aktiiviseen vuorovaikutukseen. Sitoutumista toimintaan edistää yhteinen tavoite ja yhdessä  
sovitut toimintamallit. Tutkimuksen tuloksen toteutumiseen vaikuttaa olennaisesti se, miten  
tutkittava itse alkaa toteuttaa muutosta. Tätä muutosta tutkija tukee ja aktivoi. Tutkijan  
aktiivinen rooli sekä toimijana että tutkijana on yleisesti tutkimuksista poikkeava. (Eskola &  
Suoranta 2008, 128.) Pidimme koko aineistonkeruun ajan osallistujille selvillä, että he ovat

myös kurssin suunnittelijoita, toteuttajia ja arvioijia. Jo rekrytointivaiheessa korostimme, että meillä ei ole valmista suunnitelmaa interventiosta, vaan teemme sellaisen yhdessä, heidän toiveitaan ja tarpeitaan kuunnellen. Yhteisten toimintamallien löytymistä helpotti tyttöjen samankaltaiset lukujärjestykset ja samat linja-autoreitit. Henkilökohtaisista tavoitteista pystyimme luomaan myös yhteisen tavoitteen ja sitoutumista lisäsimme vielä pyynnöllä informoida, jos ei pääse osallistumaan paikalle. Pyrimme luomaan muutenkin usein, välittömästi ja rennosti toimivan yhteydenpidon. Ihminen tutkittavana ja tutkijana sekä elämismaailma, eli kokemukset, merkitykset ja yhteisöllisyys tutkimuksen kohteena ohjaavat tutkimuksen *fenomelogis-hermeneuttista* tutkimustyyppiä (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 34).

### **5.7 Tutkimuksen luotettavuus ja etiikka**

*Yleistettävyyys.* Johtopäätösten yleistettävyyys on kyseenalaista kohderyhmän pienen koon vuoksi, mutta voimme luottaa niihin tuloksiin, mitä tytöt kirjasivat liikuntapäiväkirjaan, ja mitä teimme heidän kanssaan. Tutkimus on yleistettävissä siinä mielessä, että muissakin kouluissa nuorisokulttuuri ja -toiminta sekä asenteet ovat samankaltaisia liikuntaaktiivisuudessa. Tutkittavien määrä on pieni, mutta he edustavat koko inaktiivisten riskiryhmää. Tutkittavan koulun liikunnan- ja terveystiedon opettaja ja hänen sijaisensa auttoivat meitä rekrytoinnissa. Se, että he tunsivat oppilaat, edisti oikeanlaisen kohderyhmän valikoitumisen tutkimusta varten. Valmis luottamussuhde opettajan ja oppilaan välillä edisti oppilaiden luottamusta kokeiluun. He ymmärsivät, että opettaja toivoi heidän parastaan kannustaessaan heitä osallistumaan liikuntaopoiiluun.

*Aineiston keruun luotettavuus.* Tutkimuksen luotettavuuden ja pätevyyden toteutumiseksi tapaamisiin kuuluvat henkilöt, paikat ja toiminta kuvattiin tarkasti tapahtumapäiväkirjaan. Hirsjärven ym. (2010) mukaan aineiston keruun kaikkien vaiheiden tarkka kuvaus lisää tutkimuksen luotettavuutta. Olosuhteista raportoitiin tapaamis- ja havaintopaikat, tapaamisiin käytetty aika, mahdolliset häiriötekijät, virhetulkinnat ja omat tutkijan itsearviointimme tilanteesta. *Aineiston analysoinnin luotettavuutta* lisäsi se, että aineistolla oli kaksi analysoijaa.

*Eettisyys ja itsemääräämisoikeus.* Tutkimuksessa toteutettiin tutkittavien itsemääräämisoikeutta. Jokaisella tutkittavalla oli mahdollisuus osallistua tutkimukseen vapaaehtoisesti ja keskeyttää tutkimus halutessaan. Keskeyttämisen mahdollisuus otettiin huomioon valitessa hieman välttämätöntä tutkittavien määrää suurempi otoskoko. Tutkittavat pyrittiin sitouttamaan toimintaan mahdollisimman hyvin. Tutkimukseen osallistuville oppilaille ja heidän vanhemmilleen lähetettiin tutkimuslupalaput. Tutkimukseen osallistuville kerrottiin, että liikuntaopon aikana tuotetut materiaalit (haastattelut, kyselyt, havainnot, päiväkirjat) olivat osa liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkimustyötämme. Kaikki materiaali säilytettiin luottamuksellisena ja vain tutkijat näkivät materiaalit. Osallistujien henkilöllisyys ei tullut esiin tutkimuksen missään vaiheessa, etunimet vaihdettiin, eikä osallistuvan koulun nimeä paljastettu. Tutkimusmateriaali hävitettiin tutkimuksen valmistumisen jälkeen.

Tutkimuksen teoreettisena toimintamallina käytimme arvo- ja hyväksyntäpohjaista liikunnan edistämismallia. Ymmärsimme, mitä muutosvaihemalli tarkoittaa, mutta käytännössä sitä oli vielä haasteellista toteuttaa. Mallista kertovassa kirjassa sanotaankin, että ohjaajalla on usein omat syntyneet tapansa ja mallinsa, joiden pohjalta hän ohjaa muutosprosessia. Ne eivät välttämättä ole huonoja, mutta arvo- ja hyväksyntäpohjainen malli tarjoaa niille vaihtoehdon. Mallin sisäistäminen luonnolliseksi osaksi omaa ohjausta vaatii harjoittelua, kärsivällisyyttä ja pitkäjänteisyyttä. (Kangasniemi & Kauravaara 2016, 10-14.) Mallissa pidettiin tärkeänä, että ammattilainen olisi kokeillut itse harjoitteita käytännössä ennen muutosprosessin ohjaamista. Me ymmärsimme jotkin harjoitteet osana kokonaisuutta vasta kokeiltuamme niitä käytännössä. Näin ollen harjoitusten käyttäminen oli luotettavaa, kun ne toteutettiin mallin ohjeiden mukaan, mutta kokemattomuus niiden käyttämisessä laski kuitenkin tutkimuksen luotettavuutta.

## 6 INTERVENTIO INAKTIIVISILLE YLÄKOULULAISILLE TYTÖILLE

### 6.1 Rekrytointi

Rekrytointi oli erityisen haastava ja tärkeä vaihe tutkimuksessamme, sillä usein inaktiivisimmat tytöt eivät ole innokkaimpia osallistumaan vapaaehtoiseen liikuntaneuvontaan. Rekrytoinnissa (marras-joulukuun vaihteessa) koekelimme eri keinoja, joista ensimmäisenä koulun liikunnan ja terveystiedon opettaja sekä hänen sijaisensa kertoivat liikuntaopoilusta kaikille oppilailleen tekemämme flyerin avulla (liite 2). Liikunnanopettaja jakoi flyeria liikuntatunneilla ja Wilma-viestillä. Koska näiden myötä vartenotettavia ilmoittautuneita ei tullut, ymmärsimme, että meidän tulee tavata kohdejoukko kasvotusten. Kuulutimme koulun keskusradion kautta tutkimuksestamme ja tarjosimme kaksi tapaamisvaihtoehtoa ruokavälitunnille. Tämän kautta paikalle saapui vain liikunnallisesti aktiivisia tyttöjä, jotka olisivat halunneet tulla liikuntaopoilun kautta kokeilemaan uusia lajeja, mutta eivät muuten kuuluneet kohderyhmään. Liikunnanopettajan sijaisen ideasta kävimme kolmen liikuntatunnin alussa kertomassa liikuntaopoilusta. Ensimmäisessä liikuntaryhmässä liikunnanopettajan sijainen ehdotti sellaisille oppilaille info-tuokiota, joiden uskoi hyötyvän liikuntaopoilusta. Toisessa liikuntaryhmässä kaikki kävivät vuorotellen pienissä ryhmissä kuuntelemassa liikuntaopoilusta ja kolmannessa ryhmässä kohdejoukkoon kuuluneet tytöt eivät olleet saapuneet maanantaiaamun liikuntatunnille, joten info-tuokiota ei pidetty. Viimeisen liikuntaryhmän kohderyhmäläisiä lukuunottamatta pääsimme siis kontaktoimaan lähes kaikki koulun tytöt, jotka eivät harrastaneet liikuntaa tai joiden liikuntaharrastus oli loppunut.

Juttelimme pienissä ryhmissä, kerroimme innostavasti ja rohkaisevasti siitä, että liikuntaopoilussa tavoitteet ja toiminta suunnitellaan kullekin henkilökohtaisesti, ja että tytöt saavat halutessaan yksilöllistä tai ryhmäohjausta. Onnistuimme lopulta saamaan kiinnostuneita oppilaita suunniteltua enemmän, joten jouduimme rajaamaan osallistujien joukkoa. Innokkaita oli noin 20, joista valitsimme viisi osallistujaa. Huomattavaa oli, että osa



liikuntaopoilusta innostuneista liikkuvista tytöistä vähätteli aktiivisuuttaan, jotta pääsisivät mukaan toimintaan, kun taas osa kohdejoukkoon kuuluneista selitti todennäköisesti liikkuvansa enemmän kuin todellisuudessa liikkuvat, jotta heidän ei tarvitsisi pohtia osallistumista liikuntaopoiiluun. Kaikille osallistujille annettiin täysi vapaaehtoisuus osallistumiseen, vaikka osaa heistä suostuteltiin mukaan. Tutkimukseen osallistuvilla tytöille oli tärkeää se, että liikuntaopoiilu oli maksutonta, vapaaehtoista, omien tavoitteiden mukaista mukavaa toimintaa, muiden kanssa yhdessä tekemistä ja hyödyllistä oman terveyden kannalta.

Paikalla vierailulla ollut ryhmän oma liikunnanopettaja ja liikunnan opettajan sijainen auttoivat meitä valitsemaan liikuntaopoilusta kiinnostuneista oppilaista ne, joille he katsoivat sen sopivan. Alkuperäinen tavoitteemme oli saada liikuntaopoiiluun mukaan myös liikuntapudokkaita eli heitä, kellä oli tulossa hylätty arvosana liikunnasta. Nämä tytöt eivät saapuneet kouluun rekrytointipäivinä, joten he jäivät tutkimuksen aikataulullisista syistä tavoittamatta. Alkuperäinen kohderyhmä laajeni koulupudokkaista ja täysin inaktiivisista tytöistä lähes inaktiivisiin tyttöihin ja liikuntaharrastamisen liikuntaseurassa lopettaneisiin ja lopettamaan aikoviin. Valitsimme liikuntaopoiiluun viisi tyttöä, jotka olivat 8. ja 9.-luokkalaisia. Viikkoa myöhemmin otimme vielä yhden tytön mukaan, joka oli ollut kipeänä rekrytointivaiheen ajan ja oli kuullut liikuntaopoiiluun osallistuneelta kaveiltaan liikuntaopoilusta. Myöhemmin tuli vielä seitsemäs tyttö mukaan. Olimme yrittäneet houkutella häntä jo marras-joulukuun rekrytointivaiheessa, mutta silloin hän ei vielä rohkaistunut osallistumaan. Joululoman jälkeen hän pyysi saada tulla mukaan, kun liikuntaopoiiluun osallistuneet tytöt olivat kertoneet, mitä hyötyä osallistumisesta oli.

Suurin osa kyseisen koulun oppilaista oli jo valmiiksi melko aktiivisia fyysisesti ja he olivat tottuneet liikuntaläksyihin, sillä heidän liikunnanopettajansa teki väitöskirjaa liikuntaläksyistä. Tämä saattoi osaltaan vaikuttaa siihen, että liikuntaopoiiluun osallistuneista useimmat olivat vähäisestä liikkumisestaan huolimatta kohtalaisen liikuntamyönteisiä.

## 6.2 Osallistujien henkilökuvaukset liikunnan näkökulmasta

*Kaisla.* Kaisla lukeutui niihin murrosvaiheen nuoriin, joilla oma lapsuuden kilpaurheiluharrastus oli jäämässä pois, eikä tilalle ollut löytynyt vielä vaihtoehtoisia liikuntamuotoja. Vapaa-aikaansa Kaisla vietti kavereiden kanssa, harrastusten parissa, tietokoneen ja älypuhelimien seurassa sekä läksyjä tehden. Kaisla harrasti edelleen kilpacheerleadingia 2–4 kertaa viikossa (joskus jopa 5 kertaa) seurassa ja sen lisäksi hänellä oli omatoimisia treenejä. Koululiikunnassa aktiivisuutta kertyi 2–4 tuntia viikossa ja omalla ajalla tuli lenkkeilyä ja tehtyä lihaskuntoa. Kaisla kulki kouluun kauempaa bussilla, mutta käveli aina bussipysäkillä kilometrin matkan kotiin. Kaislalla oli ollut selässä kipuja ja erityisesti sen takia kilpacheerleadingin lopettaminen oli tullut ajankohtaiseksi. Selkä kipui vaihtelevasti levossa ja liikkuessa. Selkätuen käyttäminen oli auttanut ja tilanne oli mennyt parempaan päin. Tutkimuksia oli edelleen käynnissä. Liikunta-aktiivisuutta estäviksi tekijöiksi Kaisla mainitsi *“motivaation puute, liikkumaan on vaikeampi lähteä omatoimisesti, kivut/vaivat, talvella esim. ikävä lähteä lenkille, paineet paremmuudesta.”*

Toiveina Kaislalla oli saada liikuntaopoilulla uusia liikuntamuotoja kilpaharrastuksen tilalle, jotta liikkuminen ei kokonaan loppuisi. Erityisesti aerobinen treeni ja lihaskunnan harjoittaminen olivat mieluisia liikuntamuotoja. Niiden lisäksi hän halusi kokeilla uusia liikuntajuttuja, jos niistä mahdollisesti löytyisi jotain itselle sopivaa. Uusien mieluisien tekemisten hän uskoi ratkaisevan liikkumisen esteet niin, että liikkumaan tulee lähdettyä omatoimistekin. Liikunnan harrastamisen hyödyn hän näki hyvinvointina: *“Jotta pysyisi monin puolin hyvässä kunnossa (terveys, mielentila, ulkonäkö).”* Liikuntatottumusten parantamiseksi Kaisla toivoi, *“että siitä (liikunnasta) tulisi taas mukavaa ja että sitä lähtisi paremmin tekemään itsenäisesti.”* Hän uskoi lisääntyvän liikunnan edesauttavan myös parempien elämäntapojen omaksumisessa. Kilpaharrastus oli ollut Kaislalle ryhmäliikuntaa, joten sen tähden hänestä oli kiva ajatella mahdollisuutta osallistua liikuntaopoiiluun myös yksin. Kuitenkin ryhmässä liikkuminen oli myös sopivaa.

*Kreetta.* Kreetta oli myös lopettanut oman liikuntaharrastuksensa. Hän kirjoitti katsovansa tv-

sarjoja vapaa-ajallaan ja olevansa joskus kavereiden kanssa. Hän kävi myös valmentamassa joukkuevoimistelijoita kerran viikossa. Kreetta oli käynyt ajoittain kuntosalilla kolme kertaa viikossa, mutta muuten hän ei harrastanut liikuntaa. Juuri ennen liikuntaopoilun aloittamista Kreetta oli käyttänyt lähialueella sijaitsevan liikuntakeskuksen kahden viikon ilmaisen kokeilujakson Kristan (ks. Kristan kuvaus myöhemmin) kanssa. *“Koulumatkani kuljen bussilla, mutta pysäkille kävelen. En liiku vapaa-ajalla oikeastaan yhtään ellei ole jotain salikorttia jolloin kävisin kuntosalilla n 3 krt viikossa riippumatta vuodenajasta.”* Häntäluu oli vielä kipeä murtumisen vuoksi. Murtuma ja se, että hän ei pitänyt joukkuevoimisteluryhmän jäsenistä, vaikuttivat molemmat joukkuevoimisteluharrastuksen päättymiseen virallisesti juuri ennen liikuntaopoilun alkua, mutta sitä edelsi kahden kilpailukauden tauko murtuman takia.

Liikkumisen esteeksi Kreetta kirjoitti motivaation puutteen. Myös aikaansaamattomuus ja seuran puute olivat esteitä. Syitä, miksi hänen mielestä liikuntaa olisi hyvä harrastaa, olivat terveenä pysyminen ja itseluottamuksen paraneminen. Liikunta antoi myös vaihtoehtoista tekemistä ruutuajalle ja lisäsi motivaatiota koulunkäyntiä kohtaan. Kreetta toivoi liikuntaopoilulta, että *“olisi enemmän motivaatiota lähteä liikkumaan vapaa-ajalla vaikka ilman seuraakin.”* Hän kirjoitti myös voivansa poistaa esteitä sillä, että asettaisi itselleen liikunnallisia tavoitteita.

*Viivi.* Viivi ei harrastanut käytännössä ollenkaan liikuntaa. *“En harrasta mitään ja tulen kouluun bussilla.”* Kouluun hän kulki bussilla ja kävelyä bussipysäkille ja takaisin pysäkiltä kotiin kertyi noin kaksi kilometriä. Kesäisin hän kertoi ulkoilevansa paljon muun muassa pyöräillen. Viivi kirjoitti, että polvet rasittuvat hyppimisestä ja joskus juoksusta, mikä oli hänen kirjoittamistaan esteistään ainoa liikkumisen este. Tärkeimpänä syynä liikunnan harrastamiselle Viivi kirjoitti *“jaksaa ja voi paremmin”* ja muita syitä olivat vastustuskyvyn paraneminen sekä kunnon ylläpito ja parantaminen. Viivi toivoi liikunnan määrän ja motivaation kasvamista. *“Että tulisi lisää liikuntaa ja olisi enemmän motivaatiota. Olisi kiva myös kokeilla uusia lajeja.”*

*Krista.* Krista kirjoitti harrastavansa liikuntaa jonkin verran. Samoin kuin Viivi, hän oli kävellyt bussipysäkille ja sieltä takaisin koulupäivinä noin kaksi kilometriä yhteensä. Välillä hän oli käynyt kuntosalilla pari kertaa viikossa. Juuri ennen liikuntaopoilun aloittamista hän oli käynyt tutustumassa lähialueen liikuntakeskukseen Kreetan kanssa kahden viikon ajan. Liikunta-aktiivisuuttaan hän kuvaili näin: *“Joskus lenkkeilen. Kesäisin tykkään uida ja olla ulkona, mutta talvella enimmäkseen sisällä. - - Kesäisin liikun paljon pyörällä, mutta talvisin kävellen. Muutamia kertoja kuukaudessa käyn lenkillä, joskus vähemmän ja joskus enemmän.”*

Pitkän matkan juoksussa Krista kertoi akillesjänteen kipeytyvän. Motivaation puute oli toinen este liikkumiselle. Liikunnan harrastamisen syinä Krista mainitsi *“liikunnan harrastamisesta tulee hyvä olo, kunto pysyy hyvänä, jaksaisi paremmin ja se on kivaa ajanvietettä.”* Krista toivoi liikuntaneuvonnalta sitä, että hän alkaisi harrastaa liikuntaa enemmän ja pääsisi kokeilemaan uusia lajeja. Hän myös uskoi liikkumisen esteiden vähenevän, kun hän yrittäisi saada lisää motivaatiota.

*Janni.* Janni kirjoitti viettävänsä vapaa-aikaansa paljon kavereiden kanssa. Liikunta-aktiivisuutta kertyi muutaman kilometrin koulumatkasta, jonka hän kulki kävellen tai pyöräillen. Suurin ja ainoa este hänellä liikkumiselleen oli motivaation puuttuminen. Liikuntaa edistäviksi tekijöiksi hän mainitsi ensisijaisesti kunnon kohenemisen ja sen lisäksi uusien kavereiden saamisen. Hän toivoikin liikuntaopoilun innostavan liikkumiseen, minkä hän uskoi löytyvän jonkin kiinnostavan lajin myötä.

*Pauliina.* Pauliina käytti vapaa-aikansa tietokoneella pelaten ja silloin tällöin hän kävi salilla tai pelailemassa esimerkiksi jääkiekkoa lähikentällä. Pauliina kuului Kaislan tavoin drop off -ilmiön piiriin, sillä hän oli lopettanut jalkapallon ja katutanssin seuraharrastamisen ja sen seurauksena aktiivisuus oli laskenut. Aktiivisuutta ja peruskuntoa piti yllä kuitenkin edelleen hyvin koulumatkaliikkuminen, sillä koulumatka oli yhteen suuntaan noin neljä kilometriä. *“Eli viikossa tulee pyöräiltyä 40 km. Ja poljen aika kovaan koska lähdän yleensä kiireellä. Yleensä liikun täysillä.”* Pauliinalla oli polvien ja nilkkojen kanssa ongelmia, sillä ne

kipeytyivät erityisesti juoksusta. Liikuntaharrastamista edistäviksi tekijöiksi Pauliina koki erityisesti terveenä pysymisen, ulkonäön parantumisen, pirteämmän voinnin ja paremman jaksamisen. Estäviä tekijöitä olivat polven ja nilkan vammat. Erityinen toive liikuntaopoilulle oli “tulla kuntoon”.

*Linnea.* Linnea ei täyttänyt alkukyselylomaketta liikuntaopoilun alussa, sillä hän liittyi mukaan vasta joululoman jälkeen, emmekä huomanneet varata erityistä aikaa lomakkeen täyttämiseen. Sovimme hänen kanssa, että hän tulostaisi sähköpostista alkukyselylomakkeen, mutta tietotekniset ongelmat ja mahdollisesti lomakkeen täytön tuntuminen turhalta hidastivat lomakkeen kulkeutumista meille. Keskustelujen ja vasta liikuntaopoilun loppuvaiheessa hänen täyttämien yhdistettyjen alku- ja loppulomakkeiden kautta ilmeni, että Linnean vapaa-aikaan kuului *“laskettelua silloin tällöin, koulumatkat kävellen n. 20 min ja sunnuntaisin salilla käynti.”*

### **6.3 Suunnittelu**

Liikuntaopoilun suunnittelu toteutettiin yhteissuunnitteluna tutkijoiden ja liikuntaryhmäläisten kesken. Liikuntaopoina pyrimme kyselylomakkeiden ja keskusteluiden kautta ymmärtämään tutkittavien liikkumisen esteitä ja syitä sekä pohtimaan, mitä kautta kukin tutkittavista saisi lisättyä vapaa-ajalleen liikunta-aktiivisuutta. Lajikokeiluilla pyrittiin lisäämään käsitystä liikuntamuotojen monipuolisuudesta ja löytämään omaa kiinnostusta ja liikkunnallisia vahvuuksia vastaava liikuntamuoto. Liikuntaopoilu haluttiin toteuttaa mahdollisimman luontevasti ja ilman kustannuksia osana tyttöjen arkea. Kokoontumiset päätettiin toteuttaa säännöllisinä sitouttamisen varmistamiseksi. Aluksi tapasimme ryhmänä ja loppuvaiheessa myös henkilökohtaisemmissa pienryhmätapaamisissa tyttöjen koululla, sen läheisyydessä ja liikuntaseurojen tiloissa. Olimme liikuntaopoilun aikana yhteydessä myös puhelimitse juuri suunnittelun vuoksi. Vain yksi tytöistä toivoi henkilökohtaisia tapaamisia ryhmätapaamisten lisäksi ja muut toivoivat ryhmätapaamisia. Tästä syystä lopulta kaikki tapaamiset pidettiin kolmesta seitsemään osallistujan tapaamisina.

Liikuntaopoilun pohjana käytimme Kangasniemen ja Kauravaaran opasta Kohti muutosta - Arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa liikunnan ja terveyden edistämiseksi (2016). Malli ohjasi meitä toteuttamaan hyväksyntäpohjaista strategiaa, jossa pyritään kasvattamaan osallistujien psykologista joustavuutta liikuntakäyttäytymisessä. Näin ollen valitsimme liikuntatapaamisten yhteydessä käytyjen keskusteluiden aiheiksi liikkumisen esteet ja syyt, omaehtoinen liikkuminen, omat vahvuudet liikkujana, liikuntamotivaatio, oman tavan löytäminen sekä liikunnan aiheuttamat tunteet, välttämis- ja hallintastrategiat. Pyrimme pitämään keskustelut aina mahdollisimman ytimekkäinä ja ymmärrettävinä.

Lupasimme tytöille vähintään kolme yhteistä liikuntakokeilua ja tarvittaessa liikuntaneuvontaa puhelimitse. Liikuntakokeiluja suunniteltiin mahdollisimman monipuolisesti. Suunnitelmalle annettiin toimintatutkimukselle luonteenomaisesti vain raamit ja jätettiin tilaa syklisyydelle. Toimintaa haluttiin suunnitella, toteuttaa, arvioida ja muokata koko intervention ajan. Tällä syklisyydellä pyrittiin toimintatutkimuksen tavoitteeseen eli muutokseen parempaan suuntaan halutussa toiminnassa. (Heikkinen ym. 1999, 36–37.)

Aiempien liikuntainterventioiden pohjalta (Remes 2013, 31–32, 95, 99–100, 104–105) osasimme painottaa ryhmäytymisen merkitystä, viittausta edeltävään kertaan ja odotusten virittämistä seuraavaan kertaan. Varasimme myös riittävän pitkän tapaamisajan mahdollistamaan toiminnan lisäksi keskustelua ja antamaan selkeää tietoa seuraavasta kerrasta. Lähetimme muistutusviestejä ja pyrimme lisäämään sitoutumista pyytämällä tyttöjä ilmoittamaan, jos he eivät halua osallistua johonkin toimintaan. Arvo- ja hyväksyntäpohjaisen mallin avulla pyrimme antamaan henkilökohtaisia esimerkkejä harkiten, puhumaan selkeästi ja ytimekkäästi ohjeiden annossa ja huomioimaan jokainen osallistuja tasapuolisesti. Mallia toteuttaessaan ohjaaja ei tuomitse ohjattavan toimintaa oikeaksi tai vääräksi, vaan auttaa ohjattavaa itse määrittelemään, toimiiko hän niin kuin itse tahtoisi. Pyrimme erityisesti liikuntaopoilun loppua kohti väistymään neuvojan roolista ja vahvistamaan ohjattavan omaa asiantuntijuutta omassa toiminnassaan ja herättelemään häntä keskusteluiden ja kannustuksen avulla muutokseen. (Kangasniemi & Kauravaara 2016, 100–136). Aiempien interventioiden sekä tyttöjen toiveiden pohjalta osasimme ajatella

liikuntaopailua kokonaisvaltaisena hyvinvointina, joten pyrimme huomioimaan tyttöjen arkea mahdollisimman laajasti liikuntakäyttämisen lisäksi. (Kangasniemi & Kauravaara 2016, 101; Remes 2013.)

#### *Ryhmäläisten toiveet ja tavoitteet koottuna*

Alkukyselyissä ilmeni, että tytöt toivoivat löytävänsä ratkaisuja motivaation puutteeseen, joka liittyi erityisesti talvella liikkumiseen tai yksin liikkumiseen. Liikkumaan lähtemiseen toivottiin innostusta ja liikunta haluttiin kokea hauskana. *“Että siitä tulisi taas mukavaa.” (Kaisla)* Tytöt toivoivat jaksamisen (vireystila, energiataso) paranemista ja kunnon kohoamista sekä parempia elämäntapoja. Useimmat toivoivat uusien juttujen (liikuntamuotojen) kokeilua ja kahdella tytöistä esiintyi toive itseluottamuksen kasvamisesta ja kipujen välttämisestä.

Useimmat asettivat tavoitteekseen luonnollisesti liikuntaopailuun osallistuessaan fyysisen aktiivisuuden määrän kasvun. Tavoitteita asetettaessa pyysimme tyttöjä kirjaamaan niin matalan kynnyksen tavoitteen, että sen saavuttaminen liikuntaopailun aikana ja avulla on mahdollista. Tavoitteiksi muodostuivat ainakin kerran tai kaksi kertaa viikossa liikkuminen. Useimmat mainitsivat kuntosalilla käymisen, ulkoilun, lenkkeilyn tai omatoimisen lihaskuntoharjoittelun kotona. Yksi tytöistä mainitsi, että aikoi ostaa salikortin, toisen tavoitteena oli jonkin mieleisen lajin löytäminen ja ohjatun liikunnan harrastaminen, ja kolmas aikoi aloittaa tanssiharrastuksen mahdollisesti uudelleen (tanssiopisto-tutustumisen jälkeen kirjattu tavoite). *“Löytää joku kiva harrastus mitä on pari kertaa viikossa.” (Janni)*

#### *Ohjaajien toiveet ja tavoitteet*

Asetimme tapaamisten tavoitteeksi sen, että jokaiselle opailuun mukaan tulleelle tytölle löytyisi helposti saavutettavia vaihtoehtoja vapaa-ajan liikunnallistamiseksi. Pyrimme tavoitteeseen kannustamalla oppilaita kokeilemaan eri liikkumisvaihtoehtoja itsenäisesti yksin tai toisten tyttöjen kanssa ja liikuntaopon kanssa. Pyrimme huomioimaan monipuolisesti erilaisia vaihtoehtoja erilaisissa ympäristöissä: yksin ja ryhmässä, organisoituja tai ohjattuja liikuntamuotoja, itsenäisesti toteutettavia, kotona tai lähiympäristössä toteutettavia ja kaverin

kanssa harrastettavia liikuntamuotoja. Myös liikkumisen eri muodot otettiin huomioon: liikunta ulkoiluna, sisätiloissa, virkistysmuotona, omaehtoisesti, arkiliikuntana, viikonlopputoimintana ja yleisenä aktiivisuuteena. Lisäksi pyrimme valitsemaan sellaisia liikuntakokemuksia, joihin tytöillä oli itsellään intoa, mutta toisaalta myös joitakin sellaisia kokeiluja, jotka voivat tuottaa positiivisen yllätyksen tai avaavat ajatusta siitä, että on lukemattomia eri muotoja liikkua. Näin pyrimme huomioimaan oman tavoitteemme lisätä tyttöjen omaehtoista liikuntaa vapaa-ajalla. Yhden tapaamiskerran tavoite oli esimerkiksi *“helppo omalla ja joulun ajalla toteutettava liikkuminen: kävelylenkki ja kuntosali sekä rentoutuminen.” (Tapahtumapäiväkirja, TAP)*

Pyrimme tietoisesti ryhmäyttämään tyttöjä ja luomaan sallivan ja hyväksyvän ilmapiirin. Jokaisen kerran alkuun pidimme kuulumiskierroksen. Yritimme olla samalla tasolla kuin tytöt ja mahdollisimman rentoina, mutta luottamuksellisina aikuisina. Pätevyyden kokemuksia pyrimme luomaan olosuhteiden muokkaamisella, kannustamisella, palautteenannolla ja onnistumisten ja muutosten positiivisella vahvistamisella. Pyrimme refleктоimaan kuuntelemisen taitojamme ja antamaan toisillemme palautetta kuluneesta kerrasta. Kaksi korvaa, yksi suu -ajatusmalli todettiin joka kerta tärkeäksi. Arvo- ja hyväksyntäpohjaisen mallin innostamana päätimme painottaa esteiden tiedostamista ja niiden poistamista liikuntaa estävinä tekijöinä.

Matalan kynnyksen, kaikkein hyödyllisimmän toiminnan ja lähtökohtaisesti vähän aikaa vievien harjoitteiden tavoittelu näkyi esimerkiksi kuntosalikertaa suunniteltaessa. *“Lyhyt, ylä- ja keskivartaloa painottava ja turvallisilla liikkeillä alkava kestävyyspainotteinen saliohjelma.” (TAP)* Näillä pyrimme takaamaan sen, että kun tytöt omalla ajallaan pääsevät salille, heillä olisi muistettavaa ja uusia haasteita mahdollisimman vähän. Lisäksi kun liikuntakerran kesto on lyhyt, on helpompi löytää aikaa toteutukselle. Kestovoiman harjoittamiseen liittyy vähiten riskejä ja sen voi toteuttaa kuntopiirinä.

Toimintatutkimuksen etuja on se, että yhdessä etsitty ratkaisu tavoittaa yleensä paremmin kohteen, kuin ulkopuolisen tutkijan löytämä ratkaisu. Yhdessä etsitty ratkaisu on yleensä



myös mieluisampi ja toteutuu siten todennäköisemmin kuin tutkijan esittämä parannusehdotus. (Eskola & Suoranta 2008, 128.) Näin ollen pyrimme yhdistämään tavoitteemme pyrkimällä omilla toimintamalleillamme tyttöjen tavoitteisiin. Jokaisen kerran jälkeen pyysimme tyttöjä antamaan palautetta kyseisen kerran toiminnasta ja niiden pohjalta painotimme heidän esittämiään toiveita. Tytöille korostimme sitä, että pienikin muutos on edistys. Jo se, että he saapuivat paikalle tai olivat tehneet päätöksen lähteä ulos istumisen sijaan, oli hyvä askel. Kerroimme heille, että aluksi ei ole väliä, kuinka kauan suoritus kestää tai kuinka usein sen toteuttaa, vaan riittää tehtävän suorittaminen helpolla tavalla. Kokosimme taulukkoon 1 liikuntaopon toteutuksessa huomioituja periaatteita.

#### TAULUKKO 1. Toteutuksessa huomioituja periaatteita

---

Helposti saavutettavia liikuntamuotoja

Erilaisia liikuntamuotoja

Itsenäisesti harrastettavissa liikuntamuotoja

Ryhmäytyminen

Pätevyyden kokemukset

Kannustaminen

Kuunteleminen “kaksi korvaa ja yksi suu” -ajatuksella

Esteiden poistaminen

Matala kynnys muutokselle, helppo ensimmäinen askel

Pienikin muutos on edistys. “Ei väliä kuinka kauan suoritus kestää, riittää että olet tehnyt päätöksen lähteä ulos istumisen sijaan.”

Välttämättömin ja hyödyllisin harjoitus ensin

Lyhytkestoisia liikuntaharjoituksia

Turvallisia suoritusmenetelmiä

---

#### 6.4 Toteutus

Taulukossa 2 on esitetty liikuntaopon toteutunut ohjelma, joka muotoutui tutkimukseen osallistuneiden tyttöjen toiveiden pohjalta. Toiveiden lisäksi toteutuksessa näkyy ohjaajien tavoitteiden mukaisia ratkaisuja ja keskusteluiden pääsisältö. Toimintaan sisällytettiin tyttöjen toiveita kuunnellen lajikokeiluja ryhmäliikuntatunneille (Jyväskylän LiikuntaLaturin nuorille suunnatut maksuttomat tunnit), kaupungin liikuntaseuroihin (Jyväskylän tanssiopisto ja Jyväskylän sulkapalloseura) ja yksityisiin liikuntayrityksiin (ReadySetPole Oy tankotanssikoulu ja Laajis Oy hiihtokoulu) sekä omatoimista liikkumista lenkkeillen ja kuntosalilla käyden. Lisäksi jokaisella kerralla pyrittiin keskusteluiden avulla tarjoamaan valmiuksia esteiden kohtaamiseen ja liikuntainnostuksen syntymiseen.

TAULUKKO 2. Liikuntaopon toteutunut ohjelma

Tapaamiskerta	Toiminta	Keskusteluteema
1. tapaaminen	Alkukyselylomakkeet	Tutustuminen
2. tapaaminen	Lenkki, kuntosali ja rentoutuminen	Esteet ja esteiden poistaminen
3. tapaaminen	Tanssi	Omaehtoinen liikkuminen
4. tapaaminen	Laskettelu	Vahvuuteni liikkujana
5. tapaaminen	Kuntosali AaltoAlvari	Liikuntamotivaatio
6. tapaaminen	Liikunta lähiympäristössä: kotikuntosali	Oman tavan löytäminen
7. tapaaminen	Sulkapallo	Oman lajin löytymisen lähtökohdat
8. tapaaminen	Salibandy ja akrojooga	Tunteet sekä välttämis- ja hallintastrategiat
9. tapaaminen	Loppukyselylomakkeet	

Tapaamisten rakenne toisti seuraavanlaista kaavaa: aloitimme jokaisen tapaamisen 30 minuutin keskustelulla ennen liikunnallista osuutta. Ehdimme viitata edelliseen kertaan ja antaa palautetta edellisen kerran onnistumisista ja hyvästä toiminnasta. Jokaisella kerralla keskityimme lyhyesti johonkin teemaan, jota mietittiin omien kokemusten tai yleisten näkemysten kautta, tai teimme teemaan liittyviä harjoituksia ja kirjoitimme ylös omia ajatuksia. Liikunnallinen osuus käsitti joko liikuntaseuran ohjatun toiminnan tai meidän liikuntaopojen vetämän liikuntatuokion. Tapaamisen lopussa suuntasimme katsetta tulevaan ja toteutimme edellisten kertojen analyysia ja tulevien kertojen suunnittelua. Tapaamisten välillä olimme yhteydessä tyttöihin puhelimitse soittaen tai viestien välityksellä. Tapahtumapäiväkirjan avulla kuvasimme liikuntaopoilun toteutuksen mahdollisimman tarkasti. Tutkijapäiväkirjan avulla kuvasimme tapaamisiin liittyviä havaintoja ja kokemuksia. Tapaamiskertojen otsikoissa on kerrottu liikuntamuoto ja keskustelun pääpainotus.

## **1. Tapaaminen: Alkukyselylomakkeiden täyttö**

Ensimmäisellä tapaamiskerralla, viikko rekrytoinnin jälkeen, täytettiin alkukyselylomakkeet Natalian avustuksella. Neljä tytöistä tuli maanantaiaamuna ennen koulun alkua täyttämään lomakkeen koulun luokkatilaan. Alkukyselylomakkeen (liite 4) avulla osallistujat kertoivat vapaa-ajastaan, terveydentilastaan, liikunnallisuudestaan, liikunnan syistä ja esteistä, motivaatiosta aloittaa liikkuminen ja tavoitteistaan liikuntaopoilun suhteen.

Tapaamisen aluksi Natalia keskusteli tyttöjen kanssa edeltävästä viikonlopusta ja pyrki ryhmäyttämään porukkaa tutustumisharjoituksella. Natalia tarjosi tytöille pientä purtavaa ja auttoi heitä täyttämään lomakkeet huolellisesti. Kaksi tytöistä täytti lomakkeen kotona, sillä he liittyivät liikuntaopiluun muita tyttöjä myöhemmin. Kotona lomakkeen täyttäneet tytöt eivät olleet kirjoittaneet niin täsmällisiä vastauksia kuin paikalla olleet, mutta lomakkeista löytyi kuitenkin tärkeimmät haluamamme tiedot.

## **2. Tapaaminen: Lenkki ja kuntosali sekä esteet ja esteiden poistaminen**

Kaikki tähän mennessä liikuntaopoiiluun ilmoittautuneet kuusi osallistujaa saapuivat paikalle ensimmäiseen liikuntatapaamiseen. Toiminta aloitettiin kertomalla tapaamisen tavoitteet. Tavoitteena oli tutustua kaikille helposti toteutettaviin ja tulevalle joululomalle sopiviin liikuntamuotoihin, lenkkeilyyn ja kuntosaliin. Kävelyllä oli varattu aikaa puoli tuntia. Alkumatkasta pyrimme luomaan yhteisöllisyyttä muun muassa kuulumiskierroksen avulla. Sen jälkeen tytöt saivat kertoa, mikä hidastaa tai estää lenkille lähtemisen. Näihin esteisiin etsittiin ratkaisuja ja tapoja, joilla 'höynäyttää' itsensä ulkoilemaan esteistä huolimatta: musiikin tai äänikirjojen kuuntelu, soittaminen kaverille, metsäkävely, asioiden hoitaminen samalla, pukeutuminen sään mukaan ja kaverin kanssa kävely. Alla olevassa sitaatissa Elisa pohti ohjaajien ja nuorten maailman välistä kuilua seuraavasti:

*“Nuoren mieli hakee esteille helposti perusteluja kehtaamattomuudella ja viitsimättömyydellä. Ohjaajan mieli on vapautunut ulkoisen pukeutumisen paineista ja siksi saattaa välillä ehdottaa nuorelle esimerkiksi olla välittämättä pukeutumisesta. Nuorta on hyvä alkaa ohjata siihen suuntaan, että asioita ei tarvitse tehdä muita miellyttäen vaan omaa hyvinvointia ajatellen. Edellä kirjoittamallani ajatuksella tarkoitan sitä kuilua nuoren ja ohjaajan välillä, joka on hyvä ottaa huomioon, että ohjaaja ei välttämättä aina osaa ajatella nuoren kokemusmaailmasta käsin. Toisaalta taas meillä Natalian kanssa ei ole niin pitkä aika siitä, kun itsekin olimme nuoria, joten edelleenkin koemme joitakin asioita samalla tavoin.”*  
(Elisa)

Kävelylenkin jälkeen tyttöjä pyrittiin sitouttamaan toimintaan kehottamalla heitä kirjaamaan annettuihin liikuntapäiväkirjoihin ajankohdat kahteen lenkkeily- ja lihaskuntokertaan joululoman aikana. Kehotimme heitä myös kirjaamaan päiväkirjaan esteen, jos suunniteltu liikuntakerta ei mahdollisesti toteutuisi.

Kuntosali oli tytöille tuttu paikka. Olimme valinneet yksinkertaisen harjoituksen, jota tytöt voisivat helposti toteuttaa omatoimisesti vapaa-ajallaan. Kestävyysvoimaa toteutimme kuntopiirinä, jossa ensimmäisellä kierroksella teimme minuutin ja toisella 45 sekunnin pituiset sarjat. Pyrimme antamaan riittävästi toimintaohjeita, mutta toisaalta oletimme tyttöjen

osaavan jo toimia kuntosalilla jonkin verran, sillä liikunnanopettaja kertoi heidän käyttävän kuntosalia usein liikuntatuntien yhteydessä. Ohjasimme oppilaita kannustamalla, neuvomalla, tukemalla ja jutustelemalla. Puolen tunnin lihaskuntoharjoittelun jälkeen näytimme kolme lihaskuntoliikettä, joilla kuntosali muokattiin kotioloihin toteutettavaksi joululomalla. Nämä liikkeet olivat selinmakuulta jalkojen ojennus lisäpainojen kanssa, karhupunnerrus ja rintauintivedot selkäpidolla. Vatsa- ja selkälihakia kehoitimme tekemään 30 toistoa ja karhupunnerrusten määrää nostamaan alun neljästä joululoman loppuun mennessä kymmeneen.

Lopuksi toteutimme rentoutusharjoituksen. Pyysimme tyttöjä jännitys-rentoutus harjoituksen jälkeisessä “rentoutumislevossa” miettimään tulevia liikuntakertoja, omaa liikuntakäyttäytymistä, liikuntamotiiveja ja itsensä kehittämisen tuomaa oletettua hyvinvointia. Tällä pyrimme saamaan positiivista eläytymistä ja tunnetta kehoon siitä, että ensimmäinen askel kohti parempaa hyvinvointia on otettu. Pukuhuoneessa pukemisen yhteydessä toteutimme vielä virittäytyminen seuraaviin kertoihin ja mietimme mahdollisia liikuntamuotoja keväälle. Intoa löytyi erityisesti joogaan, tankotanssiin ja tanssimixiin sekä varauksella uintiin, sulkapalloon ja jääurheiluun.

### **3. Tapaaminen: Tanssi ja omaehtoinen liikkuminen**

Aikatauluongelmien takia peruuntuneen tankotanssin tilalle saimme Jyväskylän tanssiopistolta mahdollisuuden tulla ryhmänä kokeilemaan tanssituntia. Aikataulujen ja tuntivalikoimien pohjalta valikoitui katutanssitunnista alkeistaso 1. Tytöille liikuntamuodon vaihtaminen onnistui ongelmitta lyhyellä varoitusajalla. Yhteyttä pidimme puhelimella WhatsAppin ja tekstiviestien kautta. Ryhmäläiset olivat tässä vaiheessa hyvin sitoutuneita toimintaan.

Aiempien liikuntainterventioiden pohjalta nousseista kokemuksista (Remes 2013) osasimme hyödyntää neuvoa varata tapaamiseen varsinaista liikuntaosuutta pidemmän ajan. Aloitimme tapaamisen puoli tuntia aikaisemmin tanssiopistolla. Ehdimme ennen katutanssitunnin alkua

vaihtaa kuulumiset, tarkistaa liikuntapäiväkirjat ja pohtia joululoman aikaisia liikuntakokemuksia. Juttelimme pareittain kertoen, miten joululomalla tuli liikuttua ja millaisia ajatuksia niistä oli. Ajatusten vaihto pareittain toimi huomattavasti paremmin kuin yleinen keskustelu. Tällaista toimintamallia (pariporinat) vahvistaa myös Kohti muutosta -kirjan (Kangasvuori & Kauravaara 2016, 136) ohjeet ryhmäintervention toteuttamiselle. Kuuntelimme tyttöjen keskustelua ja kysyimme myös muutamia avoimia kysymyksiä lomien, viikonloppujen ja arkipyhien vaikutuksista heidän liikuntatottumuksiinsa. Kirjasimme liikuntatavoitteen keväälle. Tavoitteen tuli olla tarpeeksi yksinkertainen, saavutettavissa ja rehellisesti omien kiinnostuksen kohteiden mukainen. Huomiota tuli kiinnittää myös siihen, että olosuhteet mahdollistavat liikunnan toteutumisen. Ohje oli seuraavanlainen: *“Omaan arkeen joku säännöllinen tai viikoittainen mukava liikuntakerta. Se on resurssien puolesta mahdollista säilyttää, se on mukavaa ja siitä tulee hyvä olo. Olenko yksin, tutun kaverin vai muun ryhmän kanssa liikkuja? Seuraharrastus vai omaehtoinen harrastus? Miten kyydit, maksut ym?” (TAP)*

Tanssitunnilla oli noin 30 tyttöä pienessä salissa ja nuori nainen sijaistamassa varsinaista ohjaajaa. Alkulämmittelyt, verryttelyt ja koreografian eteneminen olivat riittävän helppoja. Tunnilla oli hyvä ilmapiiri, kaikki pääsivät tanssiin mukaan ja vaikeista koreografian osista rohkaistiin kysymään. Kehittymistä ja onnistumista lisäsi koreografian kertaaminen pareittain tutustuen samalla pariin, tanssijoiden paikkojen vaihto, jotta näki hyvin ohjaajan ja liikkeensä peilistä ja tunnin lopussa annettiin vielä kaikille aplodeja, kun puolikkaan ryhmän kanssa näytettiin opittu koreografia toiselle puolikkaalle. Tytöt olivatkin kokeneet tunnin olleen mukava, vaikka tanssiminen lähtökohtaisesti pelotti tai ei ollut mieluista. *“Tanssi oli hauskaa, vaikkei osannutkaan (Kreetta)” “Street dance -tunnilla tuli vähän tyhmä olo kun ei osannut, sekin kyllä muuttui lähinnä hauskanpidoksi. Onnistunut tunti oli. (Kaisla)”*

#### **4. Tapaaminen: Laskettelu ja vahvuuteni liikkujana**

Pääsimme aloittamaan ajoissa varusteiden pukemisen Laajavuoressa, kun tytöt olivat tulleet kimpassa vanhempiansa kyydeillä. Olimme edellisellä tapaamisella ohjeistaneet lämpimään

kerrospukeutumiseen, sillä tytöt kertoivat, etteivät liikkuneet yleensä ulkona talvella, kun oli kylmä. Linnea liittyi liikuntaopoiiluun tällä kerralla. Hän oli edellisellä viikolla kuullut Jannilta liikuntaopoiilusta ja Janni kysyi meiltä tekstiviestillä, pääsisikö hänen kaverinsa mukaan. Halusimme toivottaa hänet tervetulleeksi, sillä olimme houkutelleet häntä liikuntaopoiiluun jo joulukuussa, mutta hän ei rohkaistunut silloin vielä tulemaan. Saimme Linnealta kotona allekirjoitetun tutkimuslupalomakkeen, mutta alkukyselylomaketta hän ei ollut täyttänyt.

Natalia on ollut alppiihhdon opettajana yli viisi vuotta, joten oli mukava tarjota tytöille uusi elämys ja ohjausta lajissa kehittymiseen. Saimme välinevuokran ja hissiliiput maksutta kahdeksi tunniksi, sillä Laajiksen hiihtokoulu halusi tukea pro gradu -tutkielmaamme, jonka kautta autetaan vähän liikkuvia nuoria.

Aloitimme ristinolla pelillä laskettelumonot jalassa tasamaalla. Tytöt pitivät tästä alkulämmittelyleikistä. He kannustivat ja auttoivat toisiaan ohjaamalla peliä lähtöviivalta, mikä oli erittäin mukava huomata. Kehuimme tyttöjä toistensa kannustamisesta ja heittäytymisestä lämmittelyleikkiin. Alkuleikin jälkeen Natalia ohjasi lastenrinteessä alkeistaitoja. Linnea, Janni ja Pauliina olivat lasketelleet enemmän ja näyttivät selviytyvän alkeisharjoituksista niin hyvin, että he siirtyivät laskemaan itsenäisesti haastavampiin rinteisiin. Tytöt nauttivat siitä, että saivat vapaasti laskea mäkeä keskenään ilman jatkuvaa valvomista ja opettamista. Kaisla ja Kreetta eivät olleet lasketelleet muutamaan vuoteen, joten heille oli tärkeää kerrata alkeistaidot. Krista ja Viivi eivät olleet lasketelleet koskaan, mutta esimerkiksi auraamalla pysähtyminen onnistui murtomaahiihdon ja jäällä luistelun kokemusten vuoksi. Tytöt kehittivät hyvin nopeasti ja siirtyivät pian harjoittelemaan vaativampiin rinteisiin. Aluksi he laskivat Natalian jälkiä, kunnes kykenivät itsenäisesti hallitsemaan vauhdin ja käännökset. Liikuntaopoina laskimme lähettyvillä ja eriytimme opetusta haasteita ja vinkkejä antaen. Oli hienoa nähdä ja kuulla, miten tytöt nauttivat laskettelusta yhdessä! Mukavaa oli myös saada positiivinen kokemus ulkoliikunnasta, sillä usealla tytöistä kylmyys oli este ulkona liikkumiselle talvella.

Laskettelen puolivälissä pidimme tauon Laajavuoren rinneravintolassa. Tämän kerran teeman mukaisesti osallistujille annettiin tehtäväksi kirjoittaa lista “minun vahvuuteni liikkujana”. Jokainen sai kirjata omalle lapulleen asioita, jotka kuvaavat omia vahvuuksia liikunnassa, eri liikuntaympäristöissä, eri sosiaalisissa kokoonpanoissa ja eri liikuntamuodoissa. Ajatuksena oli löytää itsestä erilaisia toiminnan ja motivaation vahvuuksia. Niiden avulla pyrittiin näkemään, millaisiin liikuntamuotoihin oman lajin etsiminen kannattaa mahdollisesti rajata ja millaiseen liikuntaharrastamiseen omat vahvuudet parhaiten sopivat.

Kaisla, Kreetta, Viivi ja Krista aloittivat tehtävän jouhevasti ja kirjoittivat ajatuksella asioita. Pauliina, Janni ja Linnea eivät vaikuttaneet niin innostuneilta tehtävänannosta ja erityisesti Jannin ja Linnean oli vaikea ymmärtää tehtävän tavoitetta. Ohjattuna he kuitenkin hieman kiireellä kirjasivat muutaman ensimmäisenä mieleen tulleen seikan paperille. Huolimatta siitä, että tehtävä osoittautui toisille hieman haastavaksi ja epämieluisaksi, tehtävästä jäi kuitenkin melko kuvaavat raportit. Linnea kuvasi vahvuuksikseen laskettelen sekä ulkoilun. Janni kuvasi aluksi vahvuuksiaan vain lajimuotoisesti: laskettelu, koripallo ja jalkapallo. Ohjeistuksesta “minkä tyyppisessä ympäristössä olet vahvimmillasi liikkujana”, hän kuvasi “sisällä ja ulkona, jos on lämmin” sekä ryhmässä liikkumisen. Pauliina kirjoitti pitävänsä tosi paljon laskettelusta. Hän kuvasi olevansa hyvä jalkapallossa ja pitävänsä monipuolisesti liikunnasta poislukien koripallo. Hän kertoi liikkuvansa mieluiten kavereiden kanssa ja sisätiloissa. Kuitenkin liikuntapäiväkirjan mukaan hän liikkui selvästi mielellään myös ulkona (luistelu). Krista kuvasi vahvuuksikseen innon kokeilla uusia lajeja ja parhaansa yrittämisen. Hän kertoi pitävänsä monista lajeista. Kaisla kuvasi vahvuuksikseen tahdonvoiman, yksin liikkumisen, ulkona liikkumisen (jos vain mahdollista), lihaskunnon, vähän erilaisten ja uusien juttujen kokeilemisen sekä kokeilemisen silti, vaikka aina ei huvittaisikaan. Kreetta kertoi olevansa valmis kokeilemaan uusia lajeja, sellaisiakin, joista ei välttämättä tykkäisi. Hän kertoi olevansa myös sinnikäs: *“salilla käydessä hän jatkaa lihastyön tekemistä vaikka se jo tuntuisikin paljon”* sillä hän tietää, että silloin tapahtuu kehitystä. Viivi kertoi vahvuuksikseen lihaskunnosta ja palloilulajeista pitämisen ja innon kokeilla uusia lajeja.



*Välipalaute.* Tytöille lähetettiin ennen laskettelukertaa välipalautekysely liikuntaopoilusta. Tahdoimme tällä kartoittaa liikuntaneuvonnan onnistumista tähän asti. Halusimme kuulla tytöiltä palautetta mahdollisimman rehellisesti ja laajasti, joten otimme käyttöön google docsissa toteutettavan kyselypohjan. Anonyymina vastaamisen ajattelimme antavan enemmän rohkeutta vastata rehellisesti. Painotimme palautteen merkitystä tytöille. Sanoimme, että haluamme toteuttaa liikuntaneuvontaa niin, että he saavat olla mahdollisimman paljon mukana suunnittelemassa sitä. Halusimme myös palautteen avulla kehittää toimintaa edelleen ja tarkastella olemmeko saavuttaneet itsellemme asettamia tavoitteita.

Neljä tytöistä vastasi välipalautteeseen ennen lasketteludemoa. Kaikki neljä vastaajaa olivat saaneet jo tähän mennessä liikuntaneuvonnasta apua melko paljon. Kaksi uskoi arjestaan tulevan liikunnallisemman kuin aiemmin tämän avulla ja kaksi uskoi löytävänsä jotain korvaavaa aiempien liikuntaharrastusten tilalle. Kaikki olivat kokeneet saaneensa vaikuttaa riittävästi tavoitteisiin ja toimintaan. Ryhmää pidettiin turvallisen tuntuksena ja mukavana ja ryhmäläisten kanssa voisi tulevaisuudessakin jatkaa harrastamista. Kaksi vastaajista piti myös meidän ohjaajien ammattitaitoa riittävänä. Kaksi vastaajista koki liikuntaneuvontaa olevan riittävästi ja kaksi toivoi vielä lisäohjausta sähköpostin tai puhelun muodossa. Kaikki kokeilukerrat oli koettu mukaviksi ja hyödyllisiksi tähän mennessä. Ainoastaan omaehtoiset liikuntakerrat eivät saaneet kannatusta. Aiempiin toteutuksiin ei toivottu erityisiä muutoksia ja tuleviin kertoihin toivottiin lisää lihaskunnon harjoittamiseen liittyvää toimintaa, esimerkiksi kotona tehtäviä liikkeitä.

Ajattelimme tehdä tytöille koonnit lapuille heidän kirjoittamistaan tavoitteista liikuntakurssille, suurimmista esteistä, liikuntamuoto-tavoitteesta ja vahvuuksista liikkujana. Tämän pohjalta tytöt sitten suunnittelisivat itselleen toimintasuunnitelman, jossa he hyödyntäisivät liikuntaopoilusta tuttuja vaihtoehtoja: tanssiopisto, lenkkeily-ympäristö, kuntosali, hiihtokeskus ja LiikuntaLaturin palvelut.

Palautekyselyssä tytöt toivoivat lisää lihaskunto-ohjausta, jota toivottiin myös kotioloihin. Suunnittelimme viisi koko kehoa kehittävää lihaskuntoliikettä käsittävän lihaskunto-ohjelman

kotona toteutettavaksi. Karsimme vaihtoehtoista työläättä (esimerkiksi erityisiä painoja vaativat) tai ikäviksi koetut liikkeet. Otimme huomioon myös aiemmat kotiin annetut liikkeet, jotta uudessa ohjelmassa olisi eri vaihtoehtoja. Tavoitteena oli myös aloittaa lyhyestä kotiharjoituksesta, jotta kynnyksen aloittaminen olisi mahdollisimman pieni.

## **5. Tapaaminen: Kuntosali AaltoAlvari ja liikuntamotivaatio**

Aikataulusyistä peruuntuneen kuntopyrkelyyn tilalle päätimme ottaa LiikuntaLaturin kuntosalilla käynnin. Tytöt olivat toivoneet palautekyselyssä lisää lihaskuntoharjoittelua ja ohjeita kuntosalille. Koska vain kolme pääsi paikalle, päätimme, että vain Elisa menee paikalle. Aloitimme tapaamisen AaltoAlvarin kahviossa. Tytöt olivat mielissään annetusta palautteesta ja kehuista edelliseltä tapaamiselta. Heitä hymyilytti ja he sanoivat, että laskettelu oli kyllä todella hauskaa. Kertomalla, että heillä täytyy olla hyvät motoriset perustaidot, koska laskettelu kehittyi nopeasti, pyrin vahvistamaan heidän käsitystään itsestään hyvät perustaidot omaavina liikkujina. (Elisa)

Liikuntamotivaation lisääminen oli jokaisen osallistujan toiveissa alkukyselyssä ja sen tähden halusimme avata heidän kanssaan tätä käsitettä. Kalevan uutisissa näytetty video 83 -vuotiaan virkeän mummon liikuntarutiineista toimi mukavana rentona virityksenä aiheeseen. Sen avulla pääsimme käsittelemään ulkopuolisen henkilön motiiveja liikkumiseen. Pyysin tyttöjä miettimään, miksi mummo liikkui joka päivä. He kertoivat oletettuja hyviä ja todennäköisesti mummoa motivoivia asioita: pysyy kunnossa, parempi mieli ja hyvä olo. Yritin saada heidät huomaamaan myös sen, että mummolle oli syntynyt tapa liikkua. Koska se ei tullut heidän mieleensä, kerroin heille tavan vaikutuksesta. Kun joidenkin asioiden tekemisestä tulee tapa, silloin kyseistä asiaa vain tekee, sen suuremmin ajattelematta. Mummolle oli syntynyt tapa liikkua joka aamu, ja hänelle ei siten tullut enää edes mieleen esteitä, miksi ei liikkuisi. Samoin yritin helpottaa heidän olemistaan sanomalla, että en tiedä millaisia jaksoja heillä on ollut aiemmin elämässä, mutta nyt ilmeisesti omiin toiveisiin nähden verraten he liikkuvat liian vähän ja on syntynyt tapa olla liikkumatta. Ja sekin on vain tapa. Ja että tällä liikuntaneuvonnalla pyrimme saamaan aikaan tavan, johon kuuluu liikuntaa säännöllisesti.

Video myös herätti ajatuksia siitä, että liikuntaa voi harrastaa missä asussa tahansa ja millä tyylillä tahansa. Sen ei tarvitse olla jotain tiettyä liikuntamuotoa. Tässä vaiheessa tapaamista, tilanne hieman rentoutui ja erityisesti itse rentouduin. Oli mukava olla koolla pienellä porukalla ja saada jutella rauhassa ja henkilökohtaisemmin asioista.

Kyselin tytöiltä hieman tulevaisuuden suunnitelmia ja sitä, miten ne vaikuttavat heidän liikkumiseensa mahdollisesti. Tytöt pohtivat, että tällä hetkellä tuntui työläältä tulla kauempaa taajamasta keskustaan liikkumaan, kun tunnissa tulee vain yksi bussi keskustaan ja siinäkin menee aikaa. Tällä hetkellä heistä oli mukavampi suunnitella liikuntaa lähikuntosalille. Syksyllä tytöt siirtyvät keskustaan toisen asteen kouluihin. He pohtivat, että todennäköisesti sitten on helpompi katsoa harrastuksia keskusta-alueelta, kun koulusta voi suoraan jäädä liikkumaan. Kysyin tässä vaiheessa myös sitä, onko kuntosaliharjoittelu heille sellainen liikuntamuoto, jota he oikeasti haluavat tehdä. Yritin tällä saada heitä ajattelemaan, että ulkoisten syiden, oletuksien tai paineiden takia ei kannata valita liikuntamuotoa. Toisaalta ulkoiset motivaatiot voivat synnyttää sisäistä motivaatiota. Joskus vaaditaan aluksi ulkoinen motivaatio ja joillakin ulkoinen motivaatio voi olla sisäistä motivaatiota suurempi syy liikkua. Tytöt pohtivat, että kuntosaliharjoittelu oli mukavaa ja se toimii hyvänä täytelajina silloin, kun ei ollut muuta säännöllistä liikuntaharrastusta.–Omalla ohjatulla kyselylläni päädyimme tyttöjen kanssa siihen, että edellisen kuntosalikerran kestävyyskuntopiiriin vastapainoksi harjoitteleminen tällä kerralla enemmän lihasta kasvattavaa harjoitusta.

Teimme eläytymisharjoituksen, jossa tytöt saivat hetken miettiä, mitä harrastaisivat, jos mikään aiempi harrastaminen tai nykyinen tilanne ei rajoittaisi toimintaa. Tällaisella harjoituksella pystyi hahmottamaan, minkä tyyppisestä liikunnasta kukin pitää. Kreetta esimerkiksi kertoi, että hän haluaisi tehdä jotain taistelun- tai puolustuslajeja. Hän olikin jo aiemmin esittänyt kiinnostusta erityisesti kuntonyrkkeilyyn. Tässä vaiheessa Kreetta kertoi harrastaneensa aiemmin joukkuevoimistelua. Häntäluun murtuman lisäksi lopettamista oli puoltanut se, ettei hän pitänyt joukkuekavereistaan. Hän myös kertoi, että oli lopettamispäätöksen yhteydessä pohtinut, käykö niin, että kun säännölliset harjoitusajat loppuvat, tuleeko hänen enää omatoimisesti lähdettyä liikkumaan. Kuntosali ei hänen

mielestään sen tähden ollut ensisijainen vaihtoehto hänelle, koska hän halusi säännöllisen käyntiajan. Viivi ja Krista sen sijaan pitivät tätä ajankohdan valinnaisuutta hyvänä.

*Mitä esteitä? Onko ne oikeasti esteitä? Jossain vaiheessa ei enää ole.* Kun tytöt olivat kertoneet “unelma-urheilustaan”, pyysin heitä huomioimaan, että he olivat automaattisesti maininneet jo tähän mennessä keskustelua useita esteitä; kodin kaukainen sijainti keskustan liikuntapalveluista, bussi kerran tunnissa, ikävät joukkuekaverit, häntäluun murtuma, akillesjänteen kipu, polvien kivut ja harjoitusaikojen puuttuminen. Kun liikkumisesta tulee tapa, nämä esteet eivät enää ole riittäviä estämään sitä hyvinolontunnetta, jonka takia haluaa lähteä liikkeelle. Vaikutti siltä, että tämä havahdutti tyttöjä huomaamaan, että esteitä rakennamme usein itse.

Puhuin heille myös tavoitteiden asettelusta. Otimme esille heidän jo aiemmin laatimansa pitkäaikaisen tavoitteen, joka heillä oli keskimäärin sama jokaisella: käydä 1-2 kertaa viikossa kuntosalilla ja sen lisäksi lenkkeilemässä. Tästä päätimme ottaa ensimmäiseksi yhden kerran tavoitteeksi saada kuntosalikortti ostettua. Päätimme tyttöjen kanssa tutustua tarkemmin lähikuntosalin nettisivuihin ja ryhmäliikuntatunti-kalenteriin. Suomensimme yhdessä englanniksi kirjoitetut tuntien nimet ja kerroin heille pääpiirteissään, mitä tunnit sisältävät ja millaiseen liikuntatarpeeseen sopii mikäkin tunti.

Kuntosali oli täynnä kuntoilijoita, joten jouduimme vaihtamaan suunnitelmaa laitteilla treenaamisesta vapaiden painojen käyttöön. En ollut valmistellut salille etukäteen ohjelmaa, sillä olin varautunut kuulemaan tyttöjen toiveet ja auttamaan niiden harjoittelussa. Tyttöillä ei kuitenkaan ollut kovin yksityiskohtaisia toiveita, vaan he halusivat yleisiä toimintaohjeita salilla käymiselle. Teimme tyttöjen kanssa vapailla painoilla lämmittelyn. Pyysin tyttöjä kuvittelemaan, että he saapuvat lähikuntosalilleen. Millaista apua he tarvitsisivat ensimmäisenä ja mitä he haluaisivat osata sillä hetkellä. Suurin haaste heille oli lämmittely. Ohjasin heitä hyödyntämään juoksumattoa ja soutilaitteita tai tekemään saman lämmittelyn kuin me teimme vapailla painoilla. Harjoitteluosuudella opetin heitä rohkeasti valitsemaan riittävän isot painot, jotta he saavat liikkeet tuntumaan.

Palautetuokiassa tytöt toivoivat, että seuraavat kokeilukerrat olisivat lähempänä kotia. Annoin tytöille koontilaput heidän liikuntakäyttäytymisestään. Niihin olin koonnut heidän tähän mennessä kirjoittamansa liikkumisen esteet, omat syyt liikkua, koetut vahvuudet liikkujana sekä toiveet oman liikkumisen edistämiseksi. Emme täyttäneet toteutus-osiota, sillä olimme jo suullisesti puhuneet, että seuraava toteutettava toiminta olisi hankkia salikortti.

## **6. Tapaaminen: Liikunta lähiympäristössä: lähikuntosali ja oman tavan löytäminen**

Tämän tapaamisen tarkoitus oli olla siellä, missä tytöt itse harrastavat liikuntaa. Vaikka olimmekin käyneet jo kahdesti kuntosalilla, tätä kertaa puolsi lähiympäristön kuntosalin toimintaympäristöön tutustuminen. Koska tytöt olivat ostaneet kuntosalikortin lähikuntokeskukseen, päätimme tavata siellä. Tavoitteemme oli nähdä tyttöjen nykyinen treenipaikka ja katsoa osaavatko he hyödyntää sen palveluja ja mahdollisuuksia. Toinen tavoitteemme oli tarkentaa kuntosaliohjelmaa ja tehdä heidän kolmen kuukauden salikorttiajalleen suunnitelmallinen etenemistavoite. Tätä tavoitetta varten tiivistimme jo aiemmin opituista liikkeistä tärkeimmät ja tarkensimme palautusten pituutta ja sarjojen määriä ja toistoja.

Korostimme oman toimintatavan löytämistä. Jokainen liikunnallinen harjoitus kehittää ja edistää, ilman että tarvitsee olla erityisen tavoitteellinen tai tarkka. Aloittelevalla harrastajalla selkeää kehitystä tapahtuu joka tapauksessa huolimatta harjoituksen suunnitelmallisuudesta. Annoimme heidän itse päättää, haluavatko he tehdä erillisiä kuntosaliohjelmia (joita olemme antaneet jo kolme) vai toteuttaa kolmen kuukauden suunnitelmaa. Kreetta kertoi käyneensä salilla edellisenä päivänä ja edellisellä viikolla kolme kertaa. Viivi oli käynyt edellisellä viikolla pari kertaa. Molemmat olivat tehneet ensimmäisillä kerroilla patteriharjoituksen, jonka teimme AaltoAlvarissa edellisellä tapaamisella. Kreetta oli selvästikin saanut salilla käymisestä kipinän ja oli innostunut lähtemään sinne jo yksinkin.

Aloitimme alkulämmittelyllä, jonka jälkeen perehdyimme kirjallisena antamaamme

suunnitelmaan: 1,5 kuukauden kestovoimaharjoittelu, jonka jälkeen 1,5 kuukauden perusvoimaharjoittelu. Liikkeiksi olimme valinneet mahdollisimman kokonaisvaltaisesti koko kroppaa kuormittavat liikkeet. Tämän jälkeen siirryimme tekemään ohjelman kiinnittäen erityisesti huomiota suoritusten tekniikkaan.

Tapaamisen jälkeen meillä molemmilla oli ensimmäiseksi tunne “oliko tästä mitään hyötyä tytöille”. Tuntui, että tytöt osasivat tehdä liikkeet riittävän oikein ja turvallisesti. Toisaalta tämä kerta selvensi meille ja tytöille, että he pärjäävät salilla, tietävät mitä pitää tehdä ja tekevät liikkeet turvallisesti.

## **7. Tapaaminen: Sulkapallo ja oman lajin löytymisen lähtökohdat**

Janni, Linnea ja Pauliina tulivat mielellään sulkapalloseuran harjoituksiin tutustumaan. Joku heistä oli ehdottanut sulkapallon kokeilua, joten Natalia järjesti heille harjoitusvuoron paikallisen seuran yläkoululaisten treeneihin. Keskusteluaikaa ennen sulkapallovuoron alkamista oli melkein yhden tunnin verran. Kokosin näillekin tytöille henkilökohtaisista liikkumiseen liittyvistä vahvuuksista, syistä ja esteistä laput. Pyysin tyttöjä aluksi miettimään olisiko heillä jotain lisättävää aikaisemmin kirjoitettujen asioiden perään, ja he kirjoittivatkin muutaman asian lisää. Janni toivoi sählyn, Linnea pohti mahdollisesti telinevoimistelun jatkamista, ja Pauliina oli edelleen avoin monenlaiselle liikkumiselle. Seuraavaksi kannustin heitä kirjoittamaan uutena tärkeänä asiana itselleen konkreettisen ja riittävän helpon toteutuksen oman liikkumisensa edistämiseksi. Janni aikoi alkaa käydä siskonsa kanssa salilla joka maanantai. Linnea aikoi pitää kiinni sunnuntaisin olevasta kuntosalikäynnistä. Pauliina kirjoitti yrittävänsä liikkua lajeja vaihdellen aktiivisemmin eli ainakin joka toinen päivä. Lisäksi he aikoivat käydä esimerkiksi laskettelemassa talvella ja ulkoilemassa kavereiden kanssa kesällä. (Natalia)

Katsoimme tarkkaan läpi Liikunta Laturin palvelut sekä mietimme muita heille sopivia harrastuskokeiluja. Nämä tytöt eivät innostuneet lainkaan tankotanssin tai joogan kokeilusta, mutta kuntosalille he halusivat lähteä mielellään liikuntaopon kanssa. He ajattelivat salin

olevan hyödyllinen käynti, sillä siellä on helppo käydä myöhemmässä elämässä, kun he saisivat erilaisia kuntosaliohjelmia ja tärkeimmät turvallisuus- ja tekniikkaperiaatteet tulisivat tutuksi. Tytöt olivat hieman väsyneitä ja levottomia, joten emme keskustelleet syvällisemmin liikuntamotivaatiosta ja oman tavan löytymisestä, joista keskusteltiin muiden liikuntaopoiiluun osallistuneiden kanssa heidän kuntosalitapaamisessaan. Ajattelin järjestää keskustelun seuraavalle tapaamiselle, jossa näkisin heitä mahdollisesti henkilökohtaisesti.

Sulkapallotreenit menivät hyvin. Ohjaaja oli erittäin pätevä ja innostava liikunnanopettajaksi opiskeleva mies. Treeneissä oli myös poikia ja taitotaso vaihteli melko paljon. Tytöt halusivat pelata keskenään ja lisäksi saimme heidän kaksin- ja nelinpeleihin heille entuudestaan tuntemattoman mukavan ja taitavan tytön. Kysyin jatkotoimenpiteisiin tarvittavat tiedot ja hinnat, jotta tytöt voisivat pohtia vanhempiensa kanssa treeneissä käymisen aloittamista.

Sovimme seuraavaksi kerraksi kuntosalitapaamisen. Aikataulu oli melko haastava sopia. Tyttöillä oli paineita koulutöistä, pieniä haasteita päästä bussilla kuntosalille, joka olisi ilmainen sekä asenne, joka ei vielä rohkaissut heitä järjestämään asioita niin, että he mahdollisimman pian saisivat seuraavan liikuntatapaamisen. Vaikutti siltä, että he mielellään pitävät kiinni tällä kerralla kirjaamistaan tavoitteistaan. Tytöt lupasivat lähettää kuvat tähän mennessä täytetyistä liikuntapäiväkirjoista ja Linnea myös alkukyselylomakkeesta.

### **Toteutumaton kuntosalitapaaminen ja liikuntamotivaatio sekä oman tavan löytäminen**

Seitsemännellä tapaamiskerralla Jannin, Linnean ja Pauliinan kanssa sovittu kuntosalitapaaminen ei toteutunut, sillä tytöt eivät saapuneet paikalle mahdollisesti unohduksen takia. Heidän kanssaan ei saatu enää sovittua uutta kuntosalitapaamista liikuntaopojen ja tyttöjen ajanpuutteen vuoksi. Henkilökohtaiset kuntosaliohjelmat, kuntosalin turvallisuusperiaatteiden tarkistaminen ja tapaamiskerran keskustelut jäivät toteutumatta. Lähetimme heille sähköpostilla kotijumppaohjeita sekä pelkistetyn aloittelijan kuntosaliohjelman. Kannustimme puhelimitse heitä tulemaan viimeiseen liikuntatapaamiseen eli pelaamaan salibandya.

## 8. Tapaaminen: Salibandy ja akrojooga sekä tunteet sekä välttämis- ja hallintastrategiat

Natalia sopi tekstiviestillä viimeisen yhteisen liikuntakerran ennen loppukyselytapaamista. Osa tytöistä toivoi salibandya ja sen lisäksi me valitsimme akrojoogaa. Saimme liikuntapalveluilta luvan käyttää koulun viereistä liikuntahallia. Puhuimme aluksi liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavista tunteista sekä välttämis- ja hallintastrategiasta.

Kävimme korvapuustiharjoituksen (Kangasniemi & Kauravaara 2016, 27) avulla välttämisstrategian ongelmaa läpi. Korvapuusteista luettaessa tyttöjen piti olla ajattelematta korvapuusteja. Tarinan jälkeen tytöt saivat kertoa, millä keinoin pystyivät välttämään korvapuustien ajattelemisen minuutin ajan tarinan jälkeen. He pyrkivät suuntaamaan ajatuksensa johonkin muuhun. Kaisla hoksasi ajatella laskiaispullaa. Laskiaispullan salliminen siirsi ajatuksemme siihen, että ihmisen pitäisikin ajatella enemmän sallimisen kautta, ei välttämisen kautta. Salliminen tarkoittaa, että liikunta saa välillä olla negatiivista tai ikävää, mutta kun pohtii mitä haluaa siitäkin huolimatta tehdä liikkuakseen, löytää itselleen sopivia keinoja. Asioita voi ajatella niin, että “teen siten, miten koen hyväksi, en pakottaakseni ja hallitakseni itseäni”. Positiivisen (hyväksyntä) ja negatiivisen (välttäminen) ajattelun lähtökohtien välillä on huomattava ero. Negatiivinen ajattelu vie yleensä negatiiviseen kierteeseen, positiivinen ajattelu taas kannustaa (epäonnistumisten jälkeenkin) ottamaan haasteen uudelleen vastaan, joten sen avulla tavoittaa nopeammin onnistumisen. (Kangasniemi & Kauravaara 2016, 26–31.)

*“Tällaisten asioiden selittäminen ymmärrettävästi ja erityisesti konkreettisesti esittäminen on erittäin vaikeaa. Tällaista ei myöskään välttämättä ymmärtämisestä huolimatta saa heti näkymään omassa arjessa tai ajatuksissa.” (Elisa)* Edellisen ajatuksen takia korostimmekin tytöille, että jätämme tällaisia ajatuksia heille mietittäväksi. Ei tarvitse heti tietää, aikooko toteuttaa asioita tällä tavalla. Yhtenä konkreettisena esimerkkinä kerroimme heille, että kun esteitä ilmenee, ei kannata nostaa estettä silmien eteen ja yrittää liikkua este näkökentän rajoittajana, vaan siirtää esteen kinaloon, ottaa sen mukaan ja liikkuu sen kanssa. Tytöt eivät



osanneet sanoa, ymmärsivätkö asian tai oliko siitä hyötyä, mutta ainakin he sanoivat, ettei siitä varmasti haittaa ollut. *“Tässäkin huomaamme, että ensimmäistä kertaa tällaisten asioiden selittäminen on harjoittelua.” (Elisa)*

Pelasimme lämmittelyksi salibandya muutamalla vinkillä avustettuna (syöttö, veto) ja sitten siirryimme akrojoogaamaan. Vajaan tunnin akrojoogatuokion päätteeksi keskustelimme vielä tämän tapaamisen parissa syntyneistä tunteista. Erityisen valitettavaa oli, että kolme tytöistä ei päässyt paikalle koulutehtävien ja tärkeän tapaamisen takia.

## **9. Tapaaminen: Loppukyselylomakkeiden täyttö**

Kokoonnuimme koulun tyhjään luokkaan kuuden tytön kanssa ennen talvilomaa. Pauliina ja Linnea eivät päässeet paikalle, joten heidän kanssaan loppukysely täytettiin talviloman jälkeen. Tarjosimme heille terveellisen välipalan sekä suklaalevyt kiitoksena heidän työpanoksestaan tutkimuksemme hyväksi. Tytöt keskittyivät hyvin palautteen kirjaamiseen. Jannin, Pauliinan ja Linnean oli vaikea vastata monisanaisesti, vaikka kävimme heidän luona juttelemassa apukysymyksiä kysyen. Heidän kohdallaan haastattelu olisi varmaan toiminut paremmin, sillä haastattellessa olisi ollut helpompi tuoda ilmi, että heidän mielipiteensä ovat tärkeitä ja aikaa on riittävästi varattu vastaamiseen.

## **6.5 Arviointi**

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää inaktiivisten yläkoululaisten tyttöjen liikunnan lisäämisen mahdollisuuksia vapaa-ajalla liikuntaopokokeilulla. Tässä tulosten arviointiosiossa liikuntaopoiiluun osallistuneet tytöt ja me liikuntaopot arvioimme liikuntaopokokeilun toteutusta seuraavien kysymysten valossa: mahdollistiko liikuntaopoiilu vapaa-ajan liikunnan lisääntymistä ja mitkä pedagogiset toimintatavat edistivät tai heikensivät onnistumista. Aineistona olivat osallistujien täyttämät alku- ja loppuvaiheiden kyselylomakkeet (liitteet 4 ja 5), tyttöjen liikuntapäiväkirjat sekä tutkijapäiväkirja.

### 6.5.1 Osallistujien kokemukset ja koetut vaikutukset liikuntaopoilusta

*Kaisla.* Kaisla kertoi, että liikuntaopoilun aikana omatoiminen liikunta oli lisääntynyt paljon. Hän uskaltaa nyt lähteä entistä paremmin kokeilemaan täysin uusia lajeja. *“Uskalluksen kokeilla uusia lajeja myötä myös ohjattu liikunta varmasti kasvaa.”* Uudet kokemukset liikunnasta hän näki uutena syynä liikkumiselle. Sen lisäksi hän oli saanut lisää liikuntamotivaatiota liikuntaopoilun kautta. Tämän myötä vaikeus lähteä liikkumaan omatoimisesti oli poistunut ja talvellakin oli helpompi lähteä lenkille kylmästä ja pimeästä huolimatta. Oman jutun löytäminen ja lisääntynyt tieto, esimerkiksi kuntosaliharjoittelun tekniikasta, olivat Kaislalle uusia liikuntaan kannustavia asioita. Aiemmin niitä olivat olleet *“pysyy monin puolin hyvässä kunnossa”, “parempi mielentila”* ja ulkonäkö. Kipuja hänellä oli edelleen vähän (selkäkivut) ja paineet paremmuudesta eivät olleet täysin poistuneet. Kaisla kertoi liikkumisestaan tulevan säännöllisempää ja panostetumpaa liikuntaopoilun vuoksi jatkossa.

*Kreetta.* Liikuntaopoilua ennen Kreetta ei liikkunut juuri lainkaan, vaikka hän tykkäsikin liikunnasta. *“Pidin liikunnasta aikaisemminkin aikalailla yhtä paljon, mutta en vain saanut aikaan lähteä liikkumaan.”* Hänellä ei ollut myöskään liikuntakaveria. Liikuntaopoilun aikana kaikki esteet poistuivat. Liikkumisen syinä säilyivät terveenä pysyminen, liikunta vaihtoehtoisena tekemisenä ruutuajalle, liikunnan edistävä vaikutus koulumotivaatioon ja itseluottamuksen paraneminen. Lisäksi Kreetta kirjoitti uutena syynä liikunnan olevan kiva tapa viettää aikaa kavereiden kanssa. Kreetta aikoi käydä liikuntaopoilun innoittamana salilla niin useasti kuin ehtii (liikuntaopoilun loppuvaiheessa kävi noin 3 krt / viikossa) ja kirjoitti aikovansa lenkkeillä kesällä usein.

*Viivi.* Viivi kertoi liikuntainnostuneisuutensa nousseen liikuntaopoilun aikana lisääntyneen motivaation ja hyvien vinkkien ansiosta. Uudet liikuntakokemukset sekä keskustelussa saatu apu ja rohkaisu olivat uusia liikuntaan kannustavia asioita aiempien syiden lisäksi. Aikaisempia syitä olivat *“jaksaa ja voi paremmin, vastustuskyky kasvaa ja kunto paranee ja pysyy hyvänä”*. Polvet eivät kipeytyneet enää niin usein ja siksi tämä liikkumisen este oli

poistunut. Viivi aikoi jatkaa ainakin salilla käymistä liikuntaopoilun jälkeen. Hän kertoi liikuntamääränsä muuttuneen huomattavasti liikuntaopoilun aikana: *“En liikkunut hirveästi ja nykyään käyn vähintään 4 kertaa salilla viikossa.”*

*Krista.* Liikuntaopoilun aikana Kristan liikuntamäärä oli lisääntynyt ja hän innostui varsinkin ulkoilusta enemmän. *“Tuntuu ainakin, että enää ei ole niin paljon motivaation puutetta. Olen käynyt luistelemassa ja lenkeillä vaikka olisi kylmä tai lähtenyt salille vaikka aina ei jaksaisi.”* Motivaation puutetta ei enää ilmennyt yhtä paljon kuin aiemmin. Alkukyselyssä mainittu este akillesjänteen kipeytymisestä oli helpottanut, mikä oli varmasti myös osaltaan kannustanut lähtemään lenkille. Aiempien liikkumisen syiden, *“hyvän olon, kunnan pysymisen parempana, jaksaa paremmin ja kivaa ajanvietettä”*, lisäksi oli tullut kaverit. Krista kertoi liikkumisensa muuttuvan liikuntaopoilun vuoksi jatkossa niin, että hän liikkuisi omaehtoisesti ainakin pari kertaa viikossa.

*Janni.* Jannin liikuntamäärä ei muuttunut liikuntaopoilun aikana. Hänen liikuntainnostuneisuus *“ei muuttunut kauheesti”* myöskään liikuntaopoilun myötä. Alkukyselyssä Jannin mainitsema este *“ei oo motivaatiota”* oli edelleen sama este. Hän toivoi liikuntaopoilulta enemmän tukea liikuntamotivaation kasvattamiseen. Laihtuminen oli hänen kirjoittama uusi syy aiempien syiden *“kunto kohenee”* ja *“voi saada uusia kavereita”* lisäksi. Janni ei uskonut liikkumisensa muuttuvan jatkossa liikuntaopoilun vuoksi.

*Pauliina.* Pauliina kirjoitti liikuntainnostuneisuutensa muuttuneen liikuntaopoilun aikana niin, että hänestä tuli aktiivisempi vieraissa lajeissa. Esteenä ollut polvien ja nilkkojen kipeytyminen pysyi ennallaan. Liikkumisen syyt *“tulla kuntoon, pysyy terveenä, ulkonäkö paranee, jaksaa paremmin”* säilyivät myös samoina liikuntaopoilun loppuvaiheessa. Pauliina arvioi liikuntamääränsä lisääntyneen jonkin verran liikuntaopoilun aikana ja hän aikoi lisätä liikkumista vielä keväällä liikuntaopoilun päätyttyä.

*Linnea.* Linnea arvioi, että *“ehkä se (liikuntamäärä) kuitenkin vähän lisääntyi”* liikuntaopoilun aikana. Liikuntainnostuneisuutta oli lisännyt se, että pääsi testaamaan sellaisia

uusia lajeja, jotka voisivat kiinnostaa. Uusia syitä liikkumiselle ei ollut kuitenkaan tullut ja vanha este, polven kipeytyminen, oli edelleen liikkumisen hidastaja. Linnea ei osannut sanoa, miten kevään liikkuminen tulisi mahdollisesti muuttumaan liikuntaopoiulun vuoksi.

Taulukkoon 3 on koottu liikuntaopoiuluun osallistuneiden tyttöjen liikunnan esteet liikuntaopoiuluu ennen ja liikuntaopoiulun viimeisessä tapaamisessa. Tällä pyrimme kartoittamaan, miten onnistuimme tavoitteessamme poistaa liikkumisen esteet.

TAULUKKO 3. Osallistujien esteiden muutos liikuntaopoiulun alku- ja loppuvaiheen kyselylomakkeissa.

---

<b>Liikkumisen esteet ennen liikuntaopoiulu</b>	<b>Miten muuttuivat liikuntaopoiulun myötä</b>
Motivaation puute (4)	Pysyi ennallaan (1) Motivaatio kohosi (2) Motivaation puute poistui kokonaan (1)
Kivut ja vaivat (selkä, polvi, polvi, akillesjänne, polvet ja nilkat) (5)	Pysyi ennallaan (2) Poistui osittain (3)
Liikkumaan on vaikea lähteä omatoimisesti Talvella ikävä lähteä lenkille (kylmyys) (4)	Omatoiminen lähteminen helpottunut Poistui kokonaan (4)
Paineet paremmuudesta	Paineet vähentyneet
Aikaansaamattomuus	Poistui kokonaan
Liikuntakaverin puute	Poistui kokonaan

---

Liikuntaopoilulla onnistuttiin siis edistämään useimpien tutkimukseen osallistuneiden tyttöjen vapaa-ajan liikuntatottumuksia huomattavasti. Ne, jotka pääsivät vain muutamiin tapaamisiin, eivät kokeneet vapaa-ajan liikuntatottumuksiinsa liittyvissä ajatuksissa ja asenteissa niin suurta muutosta kuin ne tytöt, jotka pääsivät useimpiin tapaamiskerroista. Onnistuimme kaiken kaikkiaan kannustavan ilmapiirin ja sellaisten liikuntaolosuhteiden luomisessa, että kaikki tytöt saivat positiivisia kokemuksia liikunnasta. Onnistuimme madaltamaan heidän kynnystään aloittaa uusi liikuntalaji sekä sitouttamaan heitä liikuntaan paremmin. Tyttöjen esteet liikkumiselle vähenivät ja liikkumisen syyt vahvistuivat ja lisääntyivät. Koimme, että tyttöjen sisäinen motivaatio kasvoi ja liikuntakäyttäytyminen muuttui joustavammaksi eli heidän kykynsä muuttaa omaa toimintaansa kehittyi vallitsevien olosuhteiden vaatimalla tavalla. *“Pidin liikunnasta aikaisemminkin aikalailla yhtä paljon, mutta en vain saanut aikaan lähteä liikkumaan.”* (Kreetta) *“Kiitos että sain osallistua! En olisi vieläkään saanut motivaatiota lähteä liikkumaan.”* (Nimettömänä kirjoitettu palaute) Elämäntapamuutos on pidemmän aikavälin työskentelyn myötä mahdollista, mutta tässä tutkimuksessa se ei ollut tavoitteena. Kuitenkin liikuntaopoilu nostatti suurimman osan liikuntainnostuneisuutta ainakin tämän neljän kuukauden jakson aikana.

### **6.5.2 Pedagogisten toimenpiteiden yhteys liikuntaopoilun onnistumiseen**

Liikuntaopoilun onnistumista edisti mielestämme (itsemääräämisteorian mukaisten) psykologisten perustarpeiden (eli koettu pätevyys ja autonomia sekä sosiaalinen yhteenkuuluvuus) pohjalta toimiminen sekä arvo- ja hyväksyntäpohjaisen lähestymistavan hyödyntäminen. Tytöistä ne, jotka pääsivät lähes kaikkiin tapaamisiin, kokivat loppukyselyn perusteella myös hyötyneensä liikuntaopoilusta parhaiten. Näimme, että heidän kohdallaan meillä oli mahdollista käyttää riittävästi resursseja itsemääräämisteorian toteutumiseksi. Positiivinen itsemääräämisen tunne toteutuu, kun tekijän psykologiset perustarpeet, pätevyys, autonomian sekä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemukset tyydytetään (Deci & Ryan 2000). Niiden kolmen osallistujan kohdalla, jotka eivät kokeneet hyötyneensä liikuntaopoilusta niin paljon kuin toivoivat, jäi itsemääräämisteorian mukaisten

perustarpeiden tyydyttäminen vajaaksi todennäköisesti vähäisten tapaamisten vuoksi.

Tutustuminen ja paneutuminen paremmin etukäteen Kangasniemen ja Kauravaaran arvo- ja hyväksyntäpohjaiseen lähestymistapaan olisi vastannut oppaassa kehoitettuun työskentelyyn: “Yleisesti tiedetään, että vaikuttavuus on parempaa elintapaohjauksessa, jonka taustalla on jokin teoria tai malli, joka ohjaa työskentelyä. – – Siksi arjen elintapaohjauksen laatua ohjaavana minimivaatimuksena voidaankin pitää sitä, että ohjaus pohjautuu johonkin teoriaan tai malliin.” (Kangasniemi ja Kauravaara 2016, 147).

Itsemääräämisteoria meillä oli jo suunnitteluvaiheesta lähtien mukana, mutta arvo- ja hyväksyntäpohjaista mallia hyödynsimme suunnitteluvaiheessa vasta osittaisina kokonaisuuksina. Tapaamisten alettua perehdyimme malliin kokonaisvaltaisemmin ja hyödynsimme sitä koko ajan enemmän tapaamisten lisääntyessä. Hyvin todennäköistä on myös, että emme tutustumisesta huolimatta ymmärtäneet mallia riittävän hyvin ennen liikuntaopoilun alkua. Ymmärrys mahdollistui, kun asioita pääsi kokeilemaan käytännössä, ja toiminta alkoi vastata mallissa esiteltyjä näkemyksiä. Hyvin pian huomasimme, että malli toimii myös liikuntaopoilun työskentelyn pohjana, ja sen tähden mallin hyödyntämistä lisättiin itsemääräämisteoriaan liittyvien asioiden ohella. Itsemääräämisteoriamme pystyimme hyödyntämään monipuolisesti liikuntaopoiiluun. Arvo- ja hyväksyntäpohjaista lähestymistapaa jouduimme soveltamaan liikuntaopoiiluun, sillä se oli lähtökohtaisesti suunniteltu enemmän aikuisille asiakkaille sisältäen paljon keskusteluja ja kirjallisia tehtäviä. Huomasimme, että liian keskustelupainotteiset tapaamiset eivät toimi nuorelle kohderyhmälle. Sen sijaan keskustelut osana fyysistä toimintaa tukivat liikuntakäyttäytymisen muutosta loistavasti. Muutosta varten nuori tarvitsee liikunnan hyödyllisen tunteen kehossa, liikunnan tuoman ilon mielessä ja kaipaa rehellistä tämänhetkisen syytä liikkumiselle. Meillä oli ohjaajina hieman erilaiset näkemykset keskusteluiden ja fyysisen toiminnan osuuksista tapaamisissa. Natalia ajatteli enemmän hyvän mielen kokemuksia, Elisa painotti niiden lisäksi keskustelujen merkitystä. Yritimme soveltaa näitä molempia mukaan riittävästi ja oikeassa suhteessa, ja lopputulos tuntui olevan useimpien osallistujien kohdalla onnistunut.

Jälkeenpäin pohdimme, olisiko liikunnallisten tavoitteiden lisäksi psykologisten tavoitteiden konkreettinen muodostaminen ollut hyödyllistä, vaikka sellainen olisi varmasti ollut yläkouluikäiselle haasteellista. Olemme myös pohtineet, olisivatko ne kolme liikuntaopoilun vähemmän hyödylliseksi kokeneet osallistujat kokeneet liikuntaopoilun hyödyllisemmäksi, jos he olisivat olleet mukana useammalla sellaisella tapaamisella, jolla painotettiin keskustelua. Natalia ei riittävästi paneutunut näiden kolmen tytön kanssa motivaatiokeskusteluihin sulkapallotapaamisella, sillä he eivät silloin jaksaneet keskittyä kovin psykologisiin keskusteluihin. Tytöt eivät myöskään saapuneet paikalle sille kuntosalikerralle, jolle Elisa oli suunnitellut liikuntamotivaatiokäsitteen avaamista. Toisaalta jo useammalle tapaamiskerralle osallistuminen olisi todennäköisesti lisännyt kokemusta liikuntaopoilun hyödyllisyydestä. Edelleen samat kolme tyttöä olivat poissa viimeiseltä liikuntatapaamiselta, jolla käsitelimme tunteita, välttämis- ja hallintatratgioita sekä sitä kautta “esteiden kanssa liikkumista”. Pohdimme myös, että nämä tytöt eivät saaneet esimerkiksi laskettelutapaamisella samassa määrin tekniikkaopetusta kuin toiset neljä tyttöä ja siten oppimisen ja pätevyyden kokemuksia, vaikka autonomia ja vertaisryhmässä liikkuminen toteutuivatkin. He eivät myöskään päässeet viimeiselle tapaamiskerralle, jolla toteutui heistä yhden toive salibandysta, joten toivelajikin jäi toteutumatta. Liikuntapäiväkirjasta huomasimme, että autonomian kokemus ja myönteinen kokemus ulkoliikunnasta oli innostanut kaksi osallistujaa uudelleen laskettelureissulle.

Resurssipulamme esti meitä tutustumasta Linneaan riittävästi, mikä vaikutti liikuntaopoilun osittaiseen epäonnistumiseen erityisesti hänen kohdallaan. Linnea ei myöskään saapunut kaikkiin tapaamisiin eikä vastannut osaan kyselylomakkeista kattavasti. Hän perusteli tätä henkilökohtaisilla kiireillä ja syillä, jotka ymmärsimme kyllä hyvin. Näin ollen hän ei saanut yhtä paljon liikuntakertoja kuin muut. Koska emme tunteneet häntä kunnolla, emme keksineet heti keinoja, miten voisimme kannustaa ja ohjata häntä. Tämä tuli esille hänen loppukyselyssä esittämässään toiveessa, että kannustusta olisi saanut olla enemmän.

Taulukkoon 3 on koottu pedagogisia toimenpiteitä, joita käyttämällä vastaavanlaisen liikuntaopoilun ohjaaja voi edistää psykologisten perustarpeiden toteuttamista. Käytimme itse

näitä pedagogisia keinoja ja lisäsimme havaintojemme perusteella muitakin keinoja listaan. Näitä toimenpiteitä on listattu tarkemmin kunkin perustarpeen osalta seuraavien kappaleotsikoiden alle: autonomia, pätevyyden tunne ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunne.



TAULUKKO 3. Hyviksi todettuja pedagogisia toimenpiteitä nuorten vapaa-ajan liikunnallistamiseksi ryhmiteltynä itsemääräämisteorian (Deci & Ryan 2000) mukaisiin psykologisten tarpeiden luokkiin (autonomia, pätevyyden tunne ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus)

---

<b>Toimenpide</b>	<b>Toteutuva tarve</b>
<p>Omien arvojen pohjalta toimiminen</p> <p>Henkilökohtaisen tavoitteen asettaminen: riittävän helppo, realistinen ja arkielämän huomioiva tavoite</p> <p>Vapaaehtoisuus osallistumisessa</p> <p>Riittävästi tapaamisia</p> <p>Yhteissuunnittelu (nuoren näkökulma liikuntakavereiden, vanhempien ja liikuntaopon näkökulman lisäksi)</p> <p>Oman kiinnostuksen etsiminen</p> <p>Välipalautekysely ja suunnan tarkistaminen</p> <p>Lähiympäristön hyödyntäminen</p> <p>Alueen liikuntayritykset ja koulut mukaan toteuttamaan osallistujien toiveet</p> <p>Ohjaus omatoimiseen harrastusvaihtoehtojen etsimiseen, kokeilemiseen ja yhteydenottoihin</p> <p>Kipujen ja vaivojen huomioiminen (kehonhallintaharjoitteiden opettaminen ja niiden merkityksen ymmärtäminen)</p> <p>Eläytymisharjoitukset</p> <p>Henkilökohtaiset tapaamiset ja liikuntakerrat liikuntaopon kanssa ryhmätapaamisten lisäksi</p>	<p><b>Autonomia</b></p>
<p>Toiminnan eriyttäminen ryhmissä</p>	<p><b>Pätevyyden tunne</b></p>

---

Paljon kannustavaa palautetta kehon sopivuudesta ja motoristen taitojen riittävydestä kyseiseen liikuntamuotoon  
Opettajan oma esimerkki tai muu esimerkki siitä, että ulkonäkö ei kerro hyväksyttävästä kehosta, vaan tunne kehon sisällä  
Aloittaminen helposta ja eteneminen taitojen kehittymisen mukaan taitojen ylärajalle  
Ammattitaitoinen opettaja / ohjaaja  
Nuoren potentiaalin näkeminen, yllättävä onnistuminen antaa parhaan pätevyyden kokemuksen → itsevarmuus ja pois vertailusta  
“En ole liikunnallinen tyyppi” -oletuksen poistaminen  
Nuorten arvostaminen ja hyväksyminen omanlaisenaan  
Keskustelut esimerkiksi hyväksymisstrategia ja “vahvuuteni liikkujana”  
Esteiden ja ongelmien ratkaiseminen ja poistaminen  
Kokeilemisen ja epäonnistumisen sallivan ilmapiirin luominen  
Osallistujan asenteiden rohkaiseminen: “Uutta lajia aloittaessa keskity tahtoon ja asenteeseen, älä taitoihin.”  
Ohjaajan erityisosaamisen hyödyntäminen lajivalinnoissa mahdollistaa paremmin pätevyyden kokemusten luomisen

---

Riittävän pieni osallistujamäärä

**Sosiaalinen yhteenkuuluvuus**

Ajan käyttäminen ilmapiirin luomiseen

Vertaisryhmän luominen

Riittävästi omaa aikaa ohjatun ajan lisäksi

Perhe mukaan, jos mahdollista

Tutustuminen henkilökohtaisesti, kuulumisten vaihtaminen, avoimuus

Turvallisuuden tunne: ohjaajan kiinnostus ja välittäminen sekä kuuntelu.

Toiminta osallistujien toiveiden mukaisesti, tutustuminen, parien vaihdot,

avoimuus ja salassapito oikeassa suhteessa, tunteiden salliminen,

tasapuolinen huomiointi

Sosiaalisten suhteiden merkitys ja huomioiminen, mahdollisuus kaverin

tulla mukaan liikuntaopoiiluun

Lämmin, välittävä ja kuunteleva ohjaaja: kaksi korvaa ja yksi suu

Osallistujien ainutlaatuisuus, erilaisuus ja luonteenpiirteet

Rekrytoinnissa ja haastetilanteissa kohtaamisen tärkeys

Sitouttaminen virittäytymällä seuraavaan kertaan, tapaamisista

muistuttaminen ja poissaolosta ilmoittaminen

---

*Autonomia.* Autonomia on avainasemassa itsemääräämisteoriassa, sillä koetun autonomian määrä ratkaisee, muodostuuko motivaatio sisäiseksi vai ulkoiseksi (Deci & Ryan 2000). Liukkonen ja Jaakkola (2015) kehottavat juuri henkilökohtaisten tavoitteiden ja itsensä kehittämisen sekä autonomian painottamista erityisesti yläasteikäisillä tytöillä. Liikuntaopoiiluun osallistuminen oli lähtökohtaisesti tyttöjen oma valinta ja heillä oli myös vapaus keskeyttää tutkimuksessa mukanaolo milloin vain. Liikuntaopoiilu toteutettiin yhteissuunnitteluna tyttöjen toiveet ja tavoitteet hyvin huomioiden. Tapaamisten aikana ja puhelimella tapaamisten välillä käydyissä keskusteluissa, välipalautteessa ja kirjoittamisen kautta tavoitteisiin ja toiveisiin palattiin toistuvasti, jotta suunta pysyisi oikeana.

Vähän liikkuvien tyttöjen ja poikien mielestä koululiikunta ei ole innostavaa, mikä johtuu mahdollisesti siitä, että yleiset tavoitteet koululiikunnassa ovat heille liian korkeita, eikä opettaja pysty huomioimaan yksilöitä riittävästi, jolloin muodostuu välinpitämättömyyttä liikuntaa kohtaan (Äärelä 2012, 204–207). Henkilökohtaisten tavoitteiden asettaminen, niihin pyrkiminen ja oman osaamisen huomaaminen voisivat olla inaktiivisilla ratkaisevaa ensinnäkin autonomian ja seuraavaksi pätevyyden kokemusten kannalta (Hirvensalo ym. 2015). Henkilökohtaisten tavoitteiden mukainen toiminta oli liikuntaopoiilun lähtökohta. Kolmannella tapaamiskerralla kirjassimme liikuntatavoitteen keväälle. Tavoitteen tuli olla tarpeeksi yksinkertainen, saavutettavissa ja rehellisesti omien kiinnostuksenkohteiden mukainen. Huomiota tulisi kiinnittää myös siihen, että olosuhteet mahdollistavat sen toteutumisen. Tähän tavoitteeseen sekä alkukyselylomakkeessa mainittuun tavoitteeseen viitattiin aina tapaamiskertojen keskusteluissa ja näiden mukaisia toteutuksia pyrittiin

järjestämään. Välitarkistuslomakkeen kautta havaitsimme kuitenkin, että suunnitelman ja toteutuksen välillä on valtava askel. *“Tytöt asettavat realistisia toiveita, mutta niiden saaminen käytännön toiminnaksi vaatii paljon. Kuinka saada Janni harrastamaan toivomaansa sählyä, jos aiempaa kokemusta on vähän, sitoutuminen on heikohkoa ja jos ryhmässä on poikia, se on hänelle lähes poissuljettu vaihtoehto (sekaryhmä sulkapallokerralla ei miellyttänyt).”* (TUP) Hänen tavoitteessaan toteutui yksinkertaisuus ja oma kiinnostus, mutta olosuhteet eivät mahdollistaneet realistista toteutusta. Toisaalta monella olivat nämä tavoitteet säilyneet edelleen loppukyselyssä kysytyssä *“miten arvioit liikkumisesi muuttuvan liikuntaopoilun vuoksi jatkossa”* -kysymyksessä. Arviot olivat pieniä edistyksiä aiempaan liikkumiseen verrattuna: *“Jatkan ainakin salilla käymistä.”* (Viivi). Krista oli liikuntaopoilun alussa asettanut tavoitteekseen *“ainakin kerran viikossa ulkoilua ja hankin salikortin lähiaikoina, niin salilla ainakin 1-2 kertaa”* ja arvioi loppukyselyssä liikkumisensa jatkuvan seuraavasti: *“Pyrin ainakin tekemään jotain vapaaehtoista liikuntaa pari kertaa viikossa. - - Tykkään varsinkin ulkoilla nykyään enemmän.”* Surullista oli, että kaikkien, kuten Jannin, toive *“jonkun kivan harrastuksen löytymisestä, mitä on pari kertaa viikossa”* ei toteutunut liikuntaopoilun aikana.

Harinen ja Rannikko (2013) toteavat, että omaehtoisen liikunnan tukeminen tulisi olla luovaa ja kannustavaa. Haasteena onkin, kuinka omaehtoista liikuntaa voisi tukea, tekemättä siitä aikuisten ohjaamaa ja rajaamaa. Ideaalitulanteessa omaehtoinen liikunta toteutuu itse asetettujen haasteiden ja tavoitteiden kautta (Salminen 2016, 17). Kolmen tytön tulematta jättäminen yhdelle kuntosalikerralle saikin meidät pohtimaan, olivatko tytöt menettäneet luottamuksensa liikuntaopoihin ja liikuntaopoilun lähtökohtien toteutumiseen. *“Onko niin, että he eivät enää koe, että liikuntaopoilua tehdään yhteisenä projektina vaan he kokevat sen liian auktoriteettiohjattuna, velvollisuutena ja omia tarpeita liian vähän edistävänä ja jopa ehkä liian kaukana heistä itsestään.”* (Elisa) *“Vai tuntuiko liikuntaopoilu liian kaukaiselta ja turhalta, kun ei heti alusta päässyt siihen kunnolla kiinni ja siksi ei jaksanut tulla.”* (Natalia)

Tytöt saivat itse ehdottaa toiveitaan liikuntakerroille. Itse ohjasimme heitä valitsemaan toiveita mahdollisimman eri ympäristöistä. Olimme toiveiden mukaisesti yhteydessä

kaupungin ja yksityisten yritysten järjestämiin tahoihin löytääksemme erilaisia liikuntaharrastusmahdollisuuksia tyttöjen lähialueelta tai nuorille sopivista liikuntaryhmistä. Saimme kaikki kokeilut ilmaiseksi ja samalla opetimme tyttöjä ottamaan oma-aloitteisesti selvää tarjolla olevista vaihtoehdoista. Tytöt kertoivat tullessaan mielellään tapaamisiin ja *“harmitti jos en päässyt johonkin kokeiluun / ehdotukseen.”* (Kreetta) Loppukyselyssä tytöt kertoivat, että tapaamiskertoja olisi toivottu enemmän. Toiveina esitettiin itsepuolustuslajin ja tenniksen kokeilua, henkilökohtaisia keskusteluja *“vaikka kerran”* tai *“pari kertaa vaikka :)*”, henkilökohtaisia liikuntakertoja liikuntaopon kanssa, enemmän tapaamisia ja lisää tukea liikuntamotivaation kasvattamiseen. Kaksi vähemmän liikuntaopoilusta hyötynyttä ei osannut toivoa mitään lisää siitäkään huolimatta, että eivät olleet kokeilusta hyötäneet.

Autonomian kokemuksen tarjoaminen epäonnistui Linnean kohdalla, sillä hän ei tehnyt itselleen riittävän konkreettisesti tavoitteita tullessaan mukaan vasta tutkimuksen puolessa välissä. Kun saimme häneltä joitakin kirjallisia toiveita, pyrimme sopimaan hänen toivomiaan liikuntatapaamisia sulkapallotreeneihin, kuntosalille ja sirkussalille telinevoimistelutaitoja harjoitellaksemme. Kuitenkin sulkapalloa lukuun ottamatta hänen toiveensa jäivät toteuttamatta, sillä usein aikataulut eivät sopineet hänelle koulutöiden aiheuttaman kiireen ja hoidettavien asioiden vuoksi. Yhteen sovittuun tapaamiseen hän unohti tulla. Sitten olikin enää jäljellä loppukyselyn täyttäminen. Viimeisessä tapaamisessa kannustin häntä ja muita tyttöjä varaamaan kaupungin liikunnanohjaajalta ajan, jotta he voisivat jatkaa liikkumisen muutosprosessia asiantuntijan avustuksella. Hän ei kuitenkaan sillä hetkellä halunnut varata aikaa, vaan aikoi miettiä asiaa.

Tytöt kirjasivat itse syyt ja esteet, mutta emme muistaneet huomioida riittävästi joidenkin tyttöjen kipuihin liittyviä esteitä. Joillakin tytöistä kivut olivat loppuneet *“itsestään”* liikuntaopoilun aikana ja osalla ne säilyivät yhä esteenä. Osan kohdalla kipujen huomiointia tapahtui puheen tasolla, mutta toiminta tai kipuun keskittyminen jäi vain osaksi varsinaista toimintaa. *“Viivin tapauksessa tuli esille myös hänen polviongelmansa. Sanoin että sitä varten hänen kannattaisi vahvistaa reiden lihaksia. Lupasin näyttää hänelle salilla sitä varten liikkeitä.”* (Elisa) Liikkeiden näyttäminen salilla jäi sopivan laitteen maininnan tasolle. Emme

todennäköisesti osanneet kohdata kipujen ja vaivojen aiheuttamaa estettä sillä tasolla, millä olisi todennäköisesti ollut tarvetta. Liikuntaopoilun jo päätyttyä, luimme Aki Hintsan näkemyksen jalkavaivoista: “Keskivartalon lihakset ovat tärkeitä myös raajojen toiminnalle. Ne ovat sidekudoksisten kalvojen kautta yhteydessä raajojen lihaksiin. – – Juoksijan vaivat ovat usein yhteydessä keskivartalon lihasten tuen pettämiseen. – – Jos voima pettää keskivartalosta, se johtaa kompensoimiseen lonkalla, polvella tai jalkaterällä. Kyseessä oleva nivel tai lihas kipeytyy, mutta ongelman taustalla on keskivartalon lihasten pettäminen.” (Saari 2015, 188.) Tämä jäi mieleemme ja uskomme, että tulevaisuudessa osaamme toteuttaa hänen neuvoaan jalkavaivojen parantamiseksi kiinnittämällä huomiota keskivartalon lihasten ja hallinnan vahvistamiseen.

Eläytymisharjoitus tuntui toimivan erittäin hyvin yläasteikäisten tyttöjen kanssa. Harmittamaan jäi, ettei myöhemmissä tutkimuksen vaiheissa tehty ensimmäisellä liikuntakerralla toteutetun rentoutus- ja haaveiluharjoituksen mukaisia asioita enemmän. Ensimmäisellä kerralla pyrittiin saamaan positiivista eläytymistä ja tunnetta kehoon siitä, että ensimmäinen askel kohti parempaa hyvinvointia on otettu. Ensimmäisellä kuntosalikerralla eläytymistä käytettiin kahdesti. Tytöt eivät osanneet kunnolla kuvata, millaista apua tarvitsisivat, mutta kun heitä kehoitettiin kuvittelemaan, miten he saapuvat kuntosalille, mitä he todennäköisesti ensimmäiseksi miettivät, mihin voisivat tarvita apua. Tämän jälkeen heillä tuli heti mieleen apua vaativia asioita. Keskustelussa tytöt saivat hetken miettiä, mitä harrastaisivat, jos mikään aiempi harrastaminen tai nykyinen tilanne ei rajoittaisi toimintaa. Tämä harjoitus paljasti, minkä tyyppisestä liikunnasta tytöt mahdollisesti pitävät. Kreetta nimittäin oli jo aiemmin maininnut halustaan kokeilla kuntonyrkkeilyä ja mainitsi tässä harjoituksessa, että hän haluaisi tehdä jotain taistelun- tai puolustuslajeja. Edelleen loppukyselyssä hän mainitsi, mitä olisi toivonut liikuntaopoilulta enemmän: *“unohdin aina kysyä itsepuolustuslajin kokeilusta.”* Viivi oli aina haaveillut cheerleadingin harrastamisesta, mutta ei ollut tiennyt sen olevan mahdollista. Krista harrastaisi yleisurheilua, jos kaikki olisi mahdollista. Linnea, Janni ja Pauliina ei keksinyt oikein mitään tähän. Aikaakin käytimme liian vähän unelmien miettimiseen.

Loppupalautteessa tuli esille, että osa olisi halunnut henkilökohtaisia liikuntatapaamisia ja keskusteluita yhteisten tapaamisten lisäksi. Olimme suunnitelleet aluksi pitävämme vain henkilökohtaisia liikuntatapaamisia ja keskusteluja. Tyttöjen liikuntalajitoiveet olivat hieman samansuuntaisia ja jokaisella oli kavereita osallistujaryhmässä ja he vastasivat yksilöllisesti ryhmässä liikkumisen olevan hyvä ratkaisu. Sen tähden päädyimme liikkumaan pääosin yhdessä ja huomioimaan henkilökohtaisuuden menemällä kohti omia tavoitteita kyselylomakkeiden ja henkilökohtaisesti suunnattujen kysymysten avulla. Kun tutkimus saatiin hyvin alkuun, niin harmitti jättää tytöt loppukyselyn jälkeen “oman onnensa nojaan”.

*Pätevyyden kokemukset.* Nuorten tärkeimpiä liikuntaan kannustava tekijä positiivisten liikuntakokemusten lisäksi on koettu liikunnallinen pätevyys (Laakso ym. 2006, 10: Tammelin 2008, 47), joka käsittää kokemuksen omasta kehosta, kunnosta ja liikuntataidoista (Deci & Ryan 1985). Huomattava osa liikunnan esteistä nuorilla liittyy koetun liikunnallisen pätevyyden puutteeseen. (Hirvensalo ym. 2015.) Positiiviset, liikkujasta itsestään nousevat onnistumisen kokemukset ovat tärkeitä pätevyyden kokemusten kannalta. Opettaja voi toimia peilinä ja kannustajana nuorelle auttaakseen tätä tunnistamaan onnistumisiaan. Osaamattomuus (Pietilä 2015, 5) on monesti yhteydessä pelkoon ja siten hidastaa tai estää asiaan tarttumisen, tässä tapauksessa liikunnan toteuttamisen. Näin oli liikuntaopoiiluun osallistuneiden kohdalla esimerkiksi laskettelussa ja tanssissa. Kun oma keho, kunto tai liikuntataidot (LIITU 2015, 42–44) koetaan vajaiksi tietyn toiminnan suorittamiseen, tarvitaan rohkaisevaa vertaistukea, potentiaalin huomaavaa ihmistä tai ammattitaitoista opettajaa pääsemään esteen yli. Taitava opettaja pystyy näkemään lapsen potentiaalin (Pesonen 2016) ja sitä kautta antamaan oppilaalle tehtävän, johon hän ei ehkä usko pystyvänsä, mutta opettaja tietää hänen mahdollisuutensa ja saa näin aikaan pystyvyyden kokemuksen. Parhaimmillaan yksittäinen onnistumisen kokemus saa aikaan siirtovaikutuksen ja “en ole liikunnallinen tyyppi” alkaa vaihtua liikuntamyönteisyydeksi. Pesosen (2016) viittaamasta taitavasta opettajasta meillä on itsellämmekin kokemuksia esimerkiksi uintitunnista, jolla opettaja näki pelon ja jännityksen taakse ja uskoi potentiaaliimme ja sai aikaan onnistumisia jo luovutettujen temppujen onnistumisesta.

Linnean osalta itsemääräämisteorian toteutuminen oli haastavaa. Hän koki ilmeisesti saavansa autonomian kokemuksia (osallistui vapaasta tahdostaan tutkimukseen ja vastasi tulleeensa kuulluksi tutkimuksen ajan) riittävästi, mutta pätevyyden kokemuksia emme hänelle ehtineet paljota tarjota. Hän osallistui liikuntaopoiuun vasta puolessa välissä ja tapaamiset jäivät vain laskettelu- ja sulkapallotapaamisiin sekä loppukyselyn täyttämiseen. Tapaamisten välissä oli vaikeaa saada häneen yhteyttä puhelimitse ja hänellä oli sanomansa mukaan paineita myös koulunkäynnistä, ettei jäisi luokalle.

Myönteisiä kokemuksia omasta kehosta painotettiin viimeisen tapaamisen yhteydessä viittaamalla edellisen kerran tapaamiseen. Tarve kehonkuvan hyväksymisestä nousi yhden osallistujan kirjoittaessa uudeksi liikunnalliseksi motiivikseen laihtumisen. *“Yksi tytöistä kirjoitti palautelomakkeelle uudeksi liikkumismotivaatiokseen tulleen laihtuttaminen. Natalia tarttui varovaisen huomioivasti tähän kommenttiin: Hän pyysi muistelemaan maanantaina tehtyä korvapuustiharjoitusta, jossa pyrittiin päästämään irti välttelystrategiasta. Natalia muistutti, että teillä kenelläkään ei ole painon kanssa ongelmia, olette tuollaisia “pikkutyttöjä”, että teidän ei tarvitse huolestua syömisestä tai painosta. Tällä hän rohkaisi kyseistä tyttöä, että hänkin saa kokea olevansa hyvässä kunnossa ja mieluummin suunnata energiat liikkumisen iloon, ei painonpudotukseen.”* (Elisa) Muita myönteiseen kehonkuvaan kannustavia asioita nostimme esille laskettelu- ja kuntosalitapaamisissa. Monesti kehonkuvaan liittyvät palautteet jäävät liikunnallisten taitojen varjoon, joten niiden osuutta voisi korostaa. Laskettelutapaamisen palautteessa annoimme tytöille palautetta siitä, että heidän kehonsa täytyy olla hyvässä kunnossa, kun se pystyy käsittelemään noin mainiosti raskaita laskuvälineitä. Motoristen perustaitojen omaamista korostettiin, sillä tytöt pystyivät nopeasti oppimaan laskutaitoja, vaikka osa heistä ei ollut lasketellut vuosiin. Kuntosalitunnilla taas korostettiin heidän jo pystyvän käsittelemään niin isoja painoja, että se kertoo heidän hyvästä kehon kunnostaan. Näillä palautteilla pyrimme myös vahvistamaan heidän käsitystään “liikunnallisena tyyppinä”, joka usein on yksi suurimmista fyysiseen olemukseen liittyvistä esteistä (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2010; Nupponen ym. 1991, 50–54, 114), erityisesti inaktiivisten nuorten keskuudessa. LIITU-tutkimuksessa (2015) vähiten liikkuvista tytöistä noin kaksi kolmasosaa ilmoitti esteeksi, ettei ollut liikunnallinen tyyppi (Hirvensalo



ym. 2015). Uudessa opetussuunnitelmassa (OPS 2014) ja siten tulevassa opetuksessa painotetaan erityisesti suhtautumista omaan kehoon ja pätevyyden kokemuksiin. Myös arviointia suunnataan tukemaan myönteisen minäkäsityksen vahvistumista. (OPS 2014, 435.)

Kun omat kyvyt näyttävät olevan riittävällä tasolla ja sen myötä suoritukset onnistuvat, pätevyyden kokemukset lisääntyvät (Yli-Piipari 2011). *“Tytöt olivat hyvin mielissään annetusta palautteesta ja kehuista edelliseltä tapaamiselta. Heitä hymyilytti ja he sanoivat, että siellä oli kyllä todella hauskaa. Kertomalla, että heillä täytyy olla hyvät motoriset perustaidot, jotta laskettelu kehittyi nopeasti, pyrin vahvistamaan heidän käsitystään itsestään hyvät perustaidot omaavina liikkujina.”* (Elisa) Pärjääminen koululiikunnassa ja usko omien kykyjen riittävyyteen ovat yhteydessä omatoimiseen liikunnallisuuteen. Liikuntatunnilla opettajan tulisi löytää jokaiselle oppilaalle sopivan tasoisen haaste, jotta onnistumiset ja sitä kautta pätevyyden kokemukset syntyisivät. (Yli-Piipari 2011) Jos edellä mainitut kokemukset jäävät liikuntatunnilla kokematta, liikuntaopoilussa energiaa suunnattiin nimenomaan sopivan tasoihin haasteisiin, onnistumisten korostamiseen, omien kykyjen tiedostamiseen ja oman potentiaalin havaitsemiseen. *“Kannustus oli motivoivaa ja tuli monesti hyvä fiilis, kun kuuli ohjaajien olevan ylpeitä meistä.” “Kannustivat hyvin ja antoivat rakentavaa palautetta, kannustusta tuli melkeimpä jokaisessa lajissa ja aina sai hyödyllistä palautetta.”* Monen osallistujan kokemus oli selvästi myös se, että he uskoivat entistä enemmän omiin mahdollisuuksiinsa osallistua uusiin lajeihin. Yli-Piiparin (2011) maininta, *“pärjääminen (koulu)liikunnassa ja usko omien kykyjen riittävyyteen ovat yhteydessä omatoimiseen liikunnallisuuteen”,* näyttäisi toteutuvan liikuntaopoilun avustuksella. *“Uskallan lähteä paremmin kokeilemaan täysin uusia lajeja – – uskalluksen kokeilla uusia lajeja myötä myös ohjattu liikunta varmasti kasvaa.”* (Kaisla) *“Olen aktiivisempi ‘vieraisissa’ lajeissa.”* (Pauliina)

Pätevyyden ja kyvykkyyden kokemuksiin on vaikea saada ilman ammattitaitoista opettajaa tai sellaista ilmapiiriä, jossa omien rajojen ylittäminen tuntuu mahdolliselta (ks. Syväoja ym. 2012, 26). Myös liikuntaopoiluun osallistuneet kokivat ammattitaidon merkityksellisenä luottamuksen kannalta ja pätevyyden kokemuksiin vahvistavien vinkkien ja neuvojen osalta.

*“Kiva että ammattitaitoa oli niin monen lajin kohdalla, tuli luottavainen fiilis.” “Tiesivät paljon eri lajeista, joita kokeiltiin ja osasivat neuvoa hyvin.”* Ammattitaidon merkitys tuli selkeimmin esille laskettelutapaamisella. Natalian hiihdonopettajan koulutus ja useamman vuoden hiihtokoulun opettajana toimiminen mahdollistivat erinomaisen alkeistasolta etenevän opetuksen, jossa hän osasi huomioida myös osallistujien pelon ja jännityksen. Lasketteludemosta osallistujille oli jäänyt mieleen erityisesti oppimisen kokemus. *“Opin suht nopeasti siihen nähden, että se oli eka kerta.”* (Krista) *“Oli hauskaa ja opin hyvin ekaksi kerraksi.”* (Viivi) Myös akrojoogatapaamisesta mainittiin oppiminen: *“oppiminen oli kivaa.”* (Kreetta) *“Palkitsevinta oli varmaan se, että alun epätoivoisten yritysten jälkeen kehittymistä tuli lopulta nopeasti ja tytöt pääsivät lentokoneasentoon ja siitä jo osittain linnunpesään.”* (Elisa)

Lyyran ym. (2015) mainitsema opettajien haastava tehtävä sekä liikunnanopetuksen yleisten tavoitteiden toteuttamisessa, että jokaisen henkilökohtaisessa huomioimisessa poistui liikuntaopoilussa, kun ei tarvinnut pyrkiä yleisten tavoitteiden saavuttamiseen vaan resursseja käytettiin liikuntaopoiiluun osallistuvan inaktiivisen nuoren kohtaamiseen ja hänen tarpeisiinsa. Henkilökohtaisesta huomiosta osallistujat mainitsivat seuraavasti: *“olitte hyviä kuuntelemaan ja huomioimaan toisten tunteet”* ja *“ymmärsitte meitä”*.

Yksilöllisten tarpeiden huomioiminen ja vahvuuksien sekä kehittymistarpeiden tukeminen edistävät pätevyyden ja vahvuuksien kokemisen saavuttamista (Hirvensalo & Huovinen 2016). Omien vahvuuksien ja yksilöllisyyden kokemusta korostimme *“vahvuuteni liikkujana”* -harjoituksella. Tällä haluttiin saada osallistujat pohtimaan oman toiminnan vahvuuksia ja sitä kautta miettimään, millaiseen liikuntaharrastamiseen omat vahvuudet parhaiten sopivat. Kun on selvillä, kuka on ja millainen on (tässä tapauksessa liikkujana), on oman, tässä tapauksessa liikuntakäyttäytymisen hallitseminen helpompaa ja motivaation alkulähde löytyy itsestä (Saari 2015, 85.). Itsevarmuus poistaa vertailua. Yksi osallistujista olikin kokenut, että liikuntaopoilun alussa mainittu este *“paineet paremmuudesta”* oli hieman vähentynyt, mutta sitä oli *“edelleen vähän”* (Kaisla). Vertailua pyrimme myös madaltamaan useissa keskusteluissa, joissa pyysimme heitä muuttamaan ajatusta niin, että toiset liikkujat ovat vain

mielissään, jos mahdollisimman moni innostuu samasta lajista kuin he, siitäkin huolimatta, että joku ei osaa yhtä paljon kuin he itse. Korostimme myös sitä, että kukaan ei osaa heti aluksi, jokaisen on harjoiteltava, jokainen on joskus ollut huonompi. On inhimillistä, ettei heti osaa lajia, jota on vähän harjoitellut. *“Kerroimme tytöille omakohtaisia kokemuksia liikuntahistoriastamme, kun olimme aloittaneet uuden lajin jo lajia harrastaneiden kavereiden kannustuksella. Kokeneempien kavereiden mukaan lähtemisessä rohkaisimme itseämme sillä, että kukaan ei oleta toisen ihmisen olevan valmiiksi taitava liikkuja, jos aloittaa lajin uutena, ja että kokeneempien seurassa oppii nopeampaa heidän mallisuorituksistaan ja ohjeistaan kuin yksin harjoittelemalla. Oma asenne, tahto kehittyä ja kiitos kavereille luovat yhteenkuuluvuutta, eikä se, että olisi valmiiksi samalla taitotasolla kyseisessä liikuntalajissa.”* (Natalia) Edelleen runsas monipuolinen, kannustava ja ohjaava palaute henkilökohtaisesti annettuna tukee minäkäsityksen paranemista henkilökohtaisena prosessina vailla vertailua toisiin (Hirvensalo & Huovinen 2016). Tässä asiassa meillä on vielä parannettavaa, sillä kannustusta olimme onnistuneet antamaan vaihtelevasti. Osa koki, että siinä oli onnistuttu, osan mielestä aika hyvin ja yksi koki sen onnistuneen melko huonosti.

*Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunne.* Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tarpeella tarkoitetaan sitä, että yksilö tarvitsee läheisyyden, yhteenkuuluvuuden ja turvallisuuden tunnetta. Sillä tarkoitetaan myös luontaista tarvetta kuulua ryhmään, olla hyväksytty ja saada onnistumisen kokemuksia ryhmässä toimiessaan (Deci & Ryan 2000). Liikuntaopoilussa pieni määrä osallistujia mahdollisti resurssien käyttämisen ilmapiirin luomiseen ja yksilölliseen huomioimiseen (Hirvensalo ym. 2015) paremmin kuin yleisopetuksessa. *“Kaikki viisi välipalautteeseen vastannutta pitivät ryhmää turvallisen tuntuksena ja mukavana ja ryhmäläisten kanssa voisi tulevaisuudessakin jatkaa harrastamista.”* (TUP) Ryhmän turvallisuuden lisäksi opettajan on hyvä huomioida turvallisuuden tunne myös parityöskentelyssä. *“Tytöt olivat pareittain, ja tälläkin kerralla Viivi ja Kreetta päätyivät pariiksi. Sinänsä asia on ok, mutta on yllättävää, miten paljon vaikuttaa se, että Kaisla ja Krista eivät tunne toisiaan niin henkilökohtaisesti, joten heidän luottamuksensa toisiinsa ei ole niin syvää. Natalia hoksasi heti aluksi sanoa, että vaihdellaan välillä pareja, mutta valitettavasti se lopulta unohtui meiltä molemmilta.”* (TUP) Jos osallistujat tutustuvat

ryhmässä toisiinsa ja olo on turvallinen, silloin he uskaltavat osallistua toimintaan aktiivisesti. Omana itsenä oleminen avoimesti, tunteiden ja tarpeiden ilmaiseminen sekä arvostetuksi tuleminen tunne luovat tasa-arvoista ilmapiiriä ja kannustavat yrittämään. (Lintunen 2013.) Vaikka pyrimmekin panostamaan ryhmäytymiseen, olisimme voineet yleiseen ilmapiiriin panostamisen lisäksi enemmän panostaa ryhmäläisten tutustumiseen keskenään.

Omatoimisuus ja omaehtoisuus korostuvat nuoren liikkumisessa, sillä nuori haluaa irrottautua auktoriteeteista ja kokeilla rajojaan. Vertaisryhmien kanssa liikkuminen on usein toimivin ratkaisu. (Heinonen ym. 2008, 28.) Laskettelutapaamisella tuli selkeästi esille tarve irrottautua auktoriteeteista ja olla omillaan. Kolmelle enemmän laskeneelle tarjottiin mahdollisuutta tekniikkavinkkeihin. Koska he eivät halunneet niitä, annoimme heidän laskea vapaasti. Kuitenkin omaa aikaa toivottiin vielä enemmän: *“Oisi voinu olla enemmän aikaa laskettelussa. Ja omaa aikaa.”* (Linnea) Vertaisryhmän kanssa liikkuminen näytti olevan muutenkin kaikille osallistujille mieluista. *“Oli kivaa pelata pienellä porukalla.”* (Krista)

Merkittävimpiä liikuntaan sosiaalistajia lapsen ja nuoren elämässä ovat koti ja koulu. Murrosikäen tultaessa vanhempien rooli vähenee ja ystävien sekä vertaisten vaikutus liikuntakäyttäytymiseen puolestaan kasvaa. (Sallis, Prochaska & Taylor 2000.) Itsensä kehittäminen ja onnistumisen kokemukset sekä sosiaaliset syyt ovat myös motivoivia tekijöitä nuorilla ja nuorilla aikuisilla (Myllyniemi & Berg 2013, 73–74). Liikuntaopoiiluun osallistuneet tytöt mainitsivat sosiaalisesta merkityksestä liikuntakerroilla. *“Tunnilla oli hauskaa, kun oli kavereita mukana, vaikka en erityisesti tykkää tanssista.”* (Krista) *“Esim. Street dance -tunnilla tuli vähän tyhmä olo kun ei osannut, sekin kyllä muuttui lähinnä hauskanpidoksi.”* (Kaisla) *“Kavereiden mukanaolo mahdollisti tilanteelle nauramisen ja siten välinpitämättömyyttä osaamiselle.”* (Elisa) Autoimme keskusteluissa tyttöjä miettimään, kenen kanssa he voisivat esimerkiksi lenkkeillä. Vaikutti siltä, että tytöt löysivät toisistaan liikuntakavereita, kun aikaisemmin olivat muulla tavalla viettäneet aikaa yhdessä. Uusia syitä liikkumiselle olikin saatu kavereista: *“Kiva tapa viettää aikaa kavereiden kanssa.”* (Kreetta) *“Ainakin kaverit.”* (Krista). Yksi osallistujista mainitsi liikuntaopoiilun aluksi, että yksi liikkumisen este on liikuntakaverin puute. Liikuntaopoiilun loppukyselyssä tämä este oli

muiden esteiden joukossa poistunut ja kavereista oli tullut uusi syy liikkumiselle. Yksi osallistujista oli liikuntaopoilun alussa maininnut liikunnan syyksi “voi saada uusia kavereita.” Nuorilla liikuntaan vaikuttaa myös sosiaalinen suosio, sillä liikunnan harrastaminen, urheiluun osallistuminen ja liikunnallinen taitavuus ovat yhteydessä sosiaaliseen suosioon (Telama & Polvi 2011). Yksi havainto tästä aiheesta nousi toisella kuntosalitapaamisella. Tytöt reagoivat positiivisesti kuntosalilla siihen, että samaan aikaan treenaamassa oli saman koulun poikia.

Soini (2006) kirjoittaa Grolnick & Ryanin (1987), Ryan & Grolnickin (1986) ja Ryan, Stiller & Lynchin (1994) mukaan, että oppilaat kokevat enemmän sisäistä motivaatiota tilanteissa, joissa opettaja on lämmin ja välittävä, kuin tilanteissa, joissa opettaja on kylmä ja välinpitämätön. Yksi osallistujista antoi vapaassa sanassa meille opoilu palautteen “positiivisia ihmisiä”. Hyväksytyksi tulemisen tarve ja arvostus olivatkin koko liikuntaopoilun ajan vuorovaikutuksemme lähtökohtia. Halusimme osoittaa heille, että välitämme heistä. Konkreettiseksi keinoksi pyrimme ottamaan ajatuksen ‘kaksi korvaa ja yksi suu’. Yrityksestä ja epäonnistumisesta oli useita mainintoja tutkijapäiväkirjassa. *“Kipuillimme välillä, että olemmeko tarpeeksi saaneet tyttöjen ääntä kuuluviin. Usein päätimme ennen tapaamisia, että aktivoimme heitä mahdollisimman paljon keskustelemaan yksin, pareittain ja ryhmässä. Yritimme kysymysten jälkeen odottaa rauhassa, mitä he vastaisivat. Annoimme myös jokaiselle mahdollisuuden sanoa oman mielipiteen. Silti tuntui, että me liikuntaopot olimme liian paljon äänessä.”* (TUP) Useimmat olivat kuitenkin kirjoittaneet palautteeseen, että kuuntelimme heitä hyvin ja annoimme heille valinnan vapauksia. Vaikka tytöt eivät aina kertoneet kovin paljon toiveistaan tai ajatuksistaan, he olivat silti kokeneet tärkeänä, että heille annettiin mahdollisuus kertoa ja vaikuttaa. Välittämisen tunnetta uskomme toteuttaneen myös välipalojen tarjoamisella ja kuulumisten kyselyllä. Ryhmän kohtaaminen onnistui mielestämme paremmin kuin yksilöiden kohtaaminen. Jälkimmäinen kärsi erityisesti siitä, että kaikki eivät päässeet tapaamisiin yhtä usein kuin toiset ja kohtaaminen jäi tämän takia etäisemmiksi vähäisempien tapaamiskertojen takia. Vaikka liikuntaopoilu mahdollisti oppilaiden eriyttämisen helpommin kuin liikuntaryhmässä, liikuntaopoilun puolivälissä tutkijapäiväkirjaan kirjoitettiin seuraava huomio: *“Tässä vaiheessa tutkimusta olemme*

*huomanneet, että koko ryhmän ohjaaminen yhtä aikaa ei ole riittävän laadukasta ohjaamista. Erilaiset yksilöt tarvitsevat nyt erilaista huomiota, kannustusta ja liikuntaneuvontaa.”* (TUP) Seitsemän inaktiivisen tytön ryhmäänkin mahtuu siis seitsemän erilaista ja ainutlaatuista ihmistä.

Kohtaamisen merkitys konkretisoitui myös kahdella muulla tavalla liikuntaopoilun aikana. Rekrytointi oli erityisen vaikeaa niin kauan, kunnes lopulta menimme itse tapaamaan oppilaita. Toisen havainnon Natalia teki yrittäessään rohkaista Linneaa kaupungin tarjoamalle liikuntaneuvojalle, jotta hän saisi jatkaa meidän kanssa täysin kesken jäänyttä liikuntakäyttäytymisen muutosta. Hän ei kuitenkaan sillä hetkellä halunnut varata aikaa, vaan aikoi miettiä asiaa. Silloin Natalia tajusi, että olisi ollut hyvä pyytää liikunnanohjaaja meidän kanssa tekemään jotakin mukavaa tutustuaksemme toisiimme porukalla ja sitouttaaksemme tytöt turvallisessa ympäristössä jatkamaan hienosti aloitettua muutosprosessia hänen kanssaan. Nyt kynns tuntemattoman luo menemiseen oli liian korkea.

Virittäytyminen tulevaan liikuntakertaan voidaan mielestämme lukea osaksi sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta. Remes (2013) kirjoittaa Ojaseen (1994, 13–14; 1997) viitaten, että liikunnan psykologisista vaikutuksista plasebovaikutukset, jotka tulevat liikuntaan liittyvistä uskomuksista ja toiveista, ei niinkään itse liikunnasta, eivät synny, ellei niitä viritetä. Näin ollen osasimme hyödyntää virittäytymistä liikuntaopoilun alussa mielikuvaharjoitteluna ja jokaisella tapaamisella huomioimme virittäytymisen tulevaan kertaan. Liikuntaopoilun alussa pyrimme mielikuvaharjoittelulla lisäämään muutoksen mielekkyyttä ja onnistumista kuvittelemalla etukäteen muutoksen vaikutuksia ja odotuksia muutoksesta. *“Pukuhuoneessa pukemisen yhteydessä toteutettu virittäytyminen seuraaviin kertoihin innostutti osallistujat.”* (TUP) Seuraavaa kertaa oli mukavampi odottaa, kun siihen oli ladattu odotuksia ja mukavia mielikuvia. Virittäytyminen toimi siten samalla sitouttamisena tulevaan tapahtumaan.

Opettajan ammattitaitoisuus tulee esille myös hänen tunne- ja vuorovaikutustaidoissaan. Tunne- ja vuorovaikutusosaamisella liikunnanopettaja voi luoda liikuntaympäristöstä

innostavan (Lintunen 2013). Opettajan asenne ja motivaatio työtään kohtaan välittyy oppilaille (Pietilä 2015, 5; Äärelä 2012, 204–207). Osallistujat arvioivat loppukyselylomakkeessa myös meidän liikuntaopojen vuorovaikutusosaamista ja ammattitaitoa. Parhaiten liikuntaopojen arvioitiin onnistuneen neuvonnassa, tekniikkavinkkien antamisessa ja asiantuntemuksessa. Avoimissa kysymyksissä niitä kuvailtiin muun muassa monipuolisena lajituntemuksena sekä hyvin annetun rakentavan palautteen määränä. Myös keskusteluista liikuntakäyttäjymisen taustalla olevista esteistä, tunteista, liikuntamotivaatiosta ja välttämiskäyttäjymisestä osallistujat kokivat hyötyvänsä. Kuuntelutaitoja ja ymmärtämistä kuvattiin hyvänä: *“huomioivat hyvin mielipiteet, toiveet ja vaivat”, “ymmärsivät meitä hyvin ja olivat hyviä kuuntelijoita” ja “hyviä ottamaa toisen tunteet huomioon”*. Kannustusta ja positiivista palautetta suurin osa tytöistä koki saaneensa tosi hyvin. *“Kannustus oli tosi motivoivaa :) Tuli monesti hyvä fiilis, kun kuuli ohjaajien olevan ylpeitä.”* Yksi tytöistä arvioi puolestaan kannustusta ja palautetta olleen liian vähän. Olemassa olevien kipujen huomioimisessa liikuntaopojen arvioitiin onnistuneen suurimmalta osin *“ihan hyvin”*.

## 7 POHDINTA

Tässä tutkielmassa selvitettiin inaktiivisten yläkoululaisten tyttöjen liikunnan lisäämisen mahdollisuuksia vapaa-ajalla. Tutkielma toteutettiin neljän kuukauden toimintatutkimuksena, jossa me tutkijat liikuntaneuvojina eli liikuntaopoina ohjasimme seitsemää yläkouluikäistä tyttöä. Tutkielmassa kuvataan tapaamisten suunnittelu ja toteutus sekä niiden arviointi. Tutkimus osoitti, että liikuntaopoilulla onnistuttiin vähentämään tyttöjen liikkumisen esteitä sekä lisäämään ja vahvistamaan liikkumisen syitä. Liikuntaopoina me onnistuimme auttamaan tyttöjä liikuntakäyttäytymiseen liittyvien ajatusten ja asenteiden muuttamisessa positiiviseen suuntaan niin, että useimmat osallistujista lisäsivät liikunta-aktiivisuuttaan ainakin toistaiseksi. Ne, joiden liikunta-aktiivisuus ei juurikaan noussut, eivät osallistuneet kuin muutamiin liikuntatapaamisiin, joten emme saaneet heitä sitoutettua omien tavoitteidensa eteen työskentelyyn. Kaikki osallistujista arvioivat liikuntainnostuneisuutensa nousseen ainakin hieman ja suurin osa arvioi liikuntamääränsä kasvavan tulevaisuudessa liikuntaopoilun jälkeenkin. Kaikki tytöt kokivat liikuntaopoilun mukavaksi ja onnistuneeksi tavaksi lisätä omaa vapaa-ajan liikuntaa.

Tässä tutkielmassa pedagogiset toimenpiteet ja tavoitteet olivat samanlaisia kuin yleensäkin liikuntapedagogiikassa eli kasvattaa liikuntaan ja kasvattaa liikunnan avulla. Pidimme tärkeänä itsemääräämisteorian mukaisten psykologisten perustarpeiden eli koetun pätevyyden ja autonomian sekä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden huomioimista ja sitä, että tytöt toimisivat omien arvojen ja tavoitteidensa pohjalta. Tutkitun ja hyväksi todetun teoreettisen mallin käyttäminen liikuntaopoilun pohjana oli tärkeää (Kangasniemi & Kauravaara 2016, 147). Itsemääräämisteorian mukaisten psykologisten tarpeiden tyydyttäminen näytti olevan avaintekijä onnistumiselle. Esteiden poistaminen ja joustavuuden lisääntyminen liikuntakäyttäytymisessä pohjautui arvo- ja hyväksyntäpohjaiseen malliin (Kangasniemi & Kauravaara 2016). *“Vaikka interventio oli lyhytkestoinen ja tytöt pystyivät näin hyödyntämään tukeamme vain vähän aikaa, pääsi heistä suurin osa omaan tavoitteeseensa. Emme yrittäneet pitää ohjattuja liikuntatapaamisia edes joka viikko tai nostaa tyttöjen*



*liikuntamäärää nopeasti. Jokainen asetti vain pienen ja mukavalta tuntuvan tavoitteen, joka on helppo saavuttaa ja pitää kiinni tulevaisuudessakin.*” (Natalia) Sisäisesti motivoituneen liikkumisen palkkiot ovat useimmiten kestoaltaan pitkäaikaisia, joten ne ovat pysyvän motivaation lähde (Biddle & Mutrie 2008, 77–78).

Pedagogisista toimenpiteistä tärkeimpänä näkisimme sen, että me huomioimme tytöt omina ja ainutlaatuisina nuorina ihmisinä kohdaten heidät heitä arvostaen. *“Olette hyviä kuuntelemaan ja ottamaan toisen tunteet huomioon. - - Tuli monesti hyvä fiilis, kun kuuli ohjaajien olevan ylpeitä (meistä).”* (Nimetön palaute) Koko tutkimuksen aloitus kumpusi halusta ja innosta auttaa tyttöjä vapaa-ajan liikunnan lisäämisessä. Pyrimme kuuntelemaan ja huomioimaan tyttöjen toiveet mahdollisimman hyvin. Isoissa koululiikuntaryhmissä tällainen olisi liian vaikeaa. Vaikka toimimme pääosin pienryhmässä, oli jokaisella osallistujalla mahdollista saada myös henkilökohtaista ohjausta. Rohkaiseva tukeminen ja toiminnan tavoitteellisuus olivatkin seuraavaksi tärkeimpiä toimenpiteitä. Tytöt kirjoittivat pitäneensä positiivisesta kannustamisesta ja palautteesta sekä hyvistä tekniikkavinkeistä. Toiminta oli aina meidän ja heidän asettamien tavoitteiden suuntaista (joskin kolmella tytöllä ei päästy etenemään alkupisteestä paljoa), joten koko tutkimuksen ajan toimintaa ohjasi aito halu edistää liikuntatottumuksia. Toiminnassa keskityttiin erityisesti itse tekemiseen ja oppimiseen, eikä jonkin ulkoisen palkinnon saamiseen. Liikuntaopoihu oli ollut osallistujien mielestä miellyttävää ja he lähtisivät mielellään mukaan uudestaan. Tutkimukseemme osallistuneilla tytöillä liikkumisen esteet olivat melko samankaltaisia kuin esimerkiksi LIITU-tutkimuksessa esiin nousseet nuorten yleisimmät liikkumisen esteet (Hirvensalo ym. 2015).

*“Graduseminaarissa kysyin kollegoilta, mitä he eniten odottavat tutkimustuloksistamme selviävän. He halusivat tietää, toimiiko tällainen toimintamalli eli lähtivätkö nuoret mielellään mukaan liikuntaopoihuun ja saivatko he vapaa-aikaansa liikunnallisesti aktiivisemmaksi positiivisten ja itselle sopivien keinojen kautta. Yksi kollega halusi myös mielenkiinnolla tietää, millaisia ajatuksia ja tunteita tytöillä on liikuntapäiväkirjassa. Miten he kuvaavat niitä hetkiä, kun pääsevät lähtemään liikkeelle ja niitä hetkiä, kun liikkumisen esteet ottavat vallan.”* (Elisa)

Totesimme tutkielman teon myötä, että tällainen koulun yhteyteen sijoitettu malli toimisi varmasti monien nuorten kohdalla, mutta sitä pitää aina soveltaa kullekin kohderyhmälle ja yksilölle sopivaksi. Liikuntaopioiluumme osallistuvista tytöistä kenelläkään ei ollut täysin liikunnallisesti inaktiivinen elämäntapa. Osa tutkimukseemme osallistuneista tytöistä kirjoitti mielellään liikkumisen syistä ja esteistä päiväkirjaan, kun taas jollekin toiselle se ei tuntunut niin tarpeelliselta ja helpolta, jolloin päiväkirja oli vähäsanainen. Toisaalta ne, jotka osasivat sanoittaa tunteitaan, ajatuksiaan ja vahvuuksiaan paremmin, onnistuivat myös paremmin asettamissaan tavoitteissaan. Tämä ei ole kuitenkaan selkeä syy-seuraussuhde, sillä näiden tyttöjen onnistuminen tavoitteissaan saattoi johtua esimerkiksi myös heidän aikaisemmista, runsaammista positiivisista liikuntakokemuksista ja sosiaalisen tuen vaikutuksesta. Liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa ja liikuntaan kiinnittymisessä merkityksellistä ovat yksilön näkemys itsestään liikkujana ja liikunnasta saadut myönteiset kokemukset (Biddle, Atkin, Cavil & Foster 2011; Haanpää, Af Ursin & Martama 2012, 43).

*Yhteistyöllä kohti tuloksia.* On tärkeää pohtia ja esittää toimintaehdotuksia, miten inaktiivisia nuoria voisi tukea vapaa-ajan liikkumisen lisäämisessä. Kaikkein järkevintä olisi tukea lapsia jatkamaan liikunnallisesti aktiivista elämää lapsuudesta aikuisuuteen. Varhaislapsuudessa merkittävin lapsen motoriseen kehitykseen ja liikuntaan sosiaalistumiseen vaikuttava tekijä on perhe. Lapsi ottaa mallia perheen toiminnasta ja muokkaa asennettaan liikuntaa kohtaan. Virikkeellisen elinympäristön luominen sekä salliva ja kannustava ilmapiiri kotona tukevat lapsen liikunnallisen elämäntavan omaksumista. (Zimmer 2001, 88.) Lasten vanhemmille tulisi tiedottaa lähiliikuntapaikkojen tarjoamista mahdollisuuksista sekä levittää tietoa myös onnistuneista kokemuksista ja toimintamalleista, jotta lapsia voitaisiin kannustaa omatoimiseen liikkumiseen kotona (Aira ym. 2014, 13). Melkein kaikki ongelmat voitaisiin ratkaista kotona, mutta kaikilla lapsilla ja nuorilla ei ole mahdollista saada kotoa riittävästi tukea liikunnalliseen elämäntapaan. Siksi olisi tärkeää moniammatillisessa yhteistyössä piirtää tarkka tilannekuva ja etsiä lapsille ja nuorille sopivia liikkumisen lisäämisen ratkaisuja.

Olisimme halunneet osallistaa tyttöjen vanhempia jotenkin tässä tutkimuksessa, sillä se olisi

luonut paremman tukiverkoston tytöille. Liikkuva koulu -ohjelman tämän kevään nykytilan arvioinnissa ehdotetaan, että yhteistyötä kotien, oman ja lähikoulujen, järjestöjen sekä muiden kuntien kanssa voisi huomattavasti lisätä (Liikkuva koulu 2017). Tässä pienehkössä tutkimuksessa meillä ei ollut resursseja edistää sellaista yhteistyötä. Ainakin ne tytöt, jotka olivat alusta asti mukana liikuntaopioilussa, kertoivat iloksemme tanssitapaamisella heidän vanhempiansa olleen mielissään liikuntaopioikeilusta sekä tukevan liikunnan lisäämisessä kannustamalla ja taloudellisella avustuksella.

Koulun yhteyteen suunnitellussa liikunnanedistämismallissa kuten tässä liikuntaopioilussa on paljon etuja. Koulun kautta tavoitetaan kaikki lapset ja nuoret, voidaan hyödyntää liikuntakasvattajien ammattitaitoa sekä opettajan, oppilaan ja vanhempien välistä tuttua vuorovaikutussuhdetta. Maksutonta ja matalan kynnyksen toimintaa tarjottaessa kaikki lapset ja nuoret voisivat osallistua koululla ja lähiympäristössä järjestettyyn vapaa-ajan liikuntaan. Jos inaktiiviset tytöt, joista yli puolelle koululiikunnan vähäinen innostavuus ja itsensä kokeminen huonoksi liikkujaksi ovat esteitä, saataisiin mukaan liikuntaopioiluun, voisivat he yksilöllisemmällä huomioimisella saada korvattua koululiikunnan vähäistä innostavuutta ja itsensä kokemista huonoksi liikkujaksi. *“Lasten ja nuorten olisi hyvä motivoitua sisäisesti vapaa-ajan liikunnan harrastamiseen, sillä peruskoulun jälkeen heillä ei välttämättä ole enää liikuntakasvatusta ja ammattilaisen tukea helposti saatavilla liikuntatottumusten edistämisessä.”* (Natalia)

Tämä tutkielma osoitti, että osallistujille erittäin merkittävää oli psykologisten perustarpeiden tyydyttämisen lisäksi ammattitaitoisen ohjauksen toteutuminen, liikuntaopioilun maksuttomuus ja lähiympäristön liikuntatamahdollisuuksien huomioiminen. Opettajat kyllä haluavat toimia yksilön tarpeista käsin, mutta monesti käytännössä yksilön huomioiminen jää vähäiseksi. Isossa koululiikuntaryhmässä psykologisten perustarpeiden, pätevyiden, autonomian ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemukset, toteutuvat useimpien oppilaiden kohdalla, mutta inaktiivisten oppilaiden kohdalla nämä tarpeet eivät useinkaan toteudu riittävän hyvin (Äärelä 2012, 204–207). Liikuntaopioilu mahdollisti koulun liikuntaryhmää paremmin yksilön kuulemisen, toiminnan eriyttämisen, liikunnan aloittamisen kynnyksen

madaltamisen ja onnistumisen kokemukset. Myös turvallisuuden, välittämisen ja sallivan ilmapiirin kokemukset olivat helpompia toteuttaa liikuntaopoilussa kuin koululiikuntatunnilla.

Liikuntakäyttäjyksen muutoksessa tärkeää on saada riittävästi aikaa liikunnan lisäämisen tavoitteen toteutumiseksi. Välitavoitteita asetettaessa tulee huomioida lapsen ja nuoren sen hetkinen arki. Tutkittavista ne kolme tyttöä, jotka eivät päässeet kaikkiin liikuntatapaamisiin, eivät juurikaan onnistuneet lisäämään vapaa-ajan liikuntaa tutkimuksen aikana. Liikuntaopoina epäonnistuimme sitouttamaan heidät oman päämääränsä tavoitteluun. Meidän olisi heti pitänyt päästä lähemmäksi tyttöjen arkea ja käyttää liikuntatottumusten muuttamiseen huomattavasti enemmän aikaa. Näin olisimme ymmärtäneet paremmin heidän kokemuksiaan itsestään liikkujina sekä toiveita ja tavoitteita liikuntatottumusten edistämiseksi. Ajan kulumisen koululäksyissä, sairastelu ja yksityiselämän haasteet olivat näiden tyttöjen vastauksien perusteella suurimpia esteitä tapaamisiin pääsemiselle. Ymmärsimme hyvin tyttöjen tilannetta ja harmillisesti liikuntaopailu loppui ennen kuin pääsimme kunnolla alkuun heidän kanssaan.

*“Kannattaa välttää sudenkuopat ja viedä näitä ideoita eteenpäin ja kullekin kohderyhmälle sopiviksi. Tätä tutkimusta tehdessämme kuulumme Jouni Kallion liikunnanopettajiksi valmistuville pitämällä luennolla, että joissakin Suomen kunnissa koululaisilla on mahdollisuus suunnitella kunnan fysioterapeutin kanssa liikuntatottumusten edistämistä maksutta. Tähän tutkimukseen osallistuneista osa olisi hyötynyt fysioterapeutilla käynneistä mm. kipeytyvien nivelien vuoksi. Jyväskylässä ei ole vastaavia maksuttomia fysioterapeutilla käyntejä nuorille, mutta liikunnanohjaajan maksutonta liikuntaneuvontaa on mahdollisuus saada muutama kerta. Yritimme tarjota liikuntaopailuun osallistuneille tytöille ja erityisesti liikuntaopailussa huonosti tavoitteisiin päässeille tytöille liikunnanohjaajan liikuntaneuvontapalvelua, sillä se olisi tarjonnut mahdollisuuden liikuntatottumusten muutokseen pidempiaikaista tukea. Kynnys lähteä uuden tuntemattoman ohjaajan neuvontaan oli kuitenkin liian suuri. Graduseminaarissa pohdimme myös inaktiivisten oppilaiden liikuntakäyttäjyksen muutoksen vaativan liikuntapedagogiikkaan perehtyneen ammattilaisen luottamuksellista tukea sekä riittävästi aikaa saman opettajan kanssa.”*

*(Natalia ja Elisa)*

*Luotettavuus ja eettisyys.* Eettinen vahvuus tässä tutkielmassa toteutui hyvin, sillä tutkimus tehtiin tyttöjen arvostamisen ja heidän omien toiveidensa pohjalta. Ammattilaisen on tärkeää tunnistaa myös omat arvonsa ja niiden vaikutus vuorovaikutustilanteissa. Eettisten taitojen onnistumiseksi on tärkeää olla hyvä itsetuntemus ja kyky tarkastella omia valintojaan ja ratkaisujaan. Tärkeintä on halu auttaa asiakasta hänen tilannettaan ymmärtäen, hänen lähtökohdista kunnioittavasti ja arvostavasti. (Kangasniemi ja Kauravaara 2016.)

Tutkimuksen tarkka kuvaus antaa mahdollisuuden tutkimuksen toistettavuuteen (Hirsjärvi ym. 2010). Pyrimme tekemään tutkimuksen objektiivisesti ja huolellisesti kirjoittaen tyttöjen tarinat totuudenmukaisesti kaikissa tutkimuksen vaiheissa suunnittelusta toteutukseen ja arviointiin. Tavoitteenamme oli pyrkiä saamaan prosessista jatkokäyttökelpoinen liikunnanopettajien työkaluksi inaktiivisten tyttöjen liikuttamiseksi.

*Jatkotutkimusideat.* Lasten ja nuorten suosimista liikuntalajeista, halukkuudesta koulupäivän jälkeiseen liikunnanohjaukseen (Tolonen ym. 2016), liikuntamotiiveista (Koski 2015) ja liikkumisen esteistä (Hirvensalo ym. 2015) on jo tutkimustuloksia. Positiivista oli se, että lähes kaikki nuoret arvostavat liikuntaa ja pitävät sen harrastamista tärkeänä (Hirvensalo ym. 2015). Uusimman LIITU -tutkimuksen (2016) mukaan suomalaisista 13-vuotiaista 87 % ja 15-vuotiaista 80 % aikoi lisätä vapaa-ajan liikuntaansa. Tytöt aikoivat lisätä vapaa-ajan liikuntaansa poikia hieman useammin. (Kokko ym. 2016.) Mikä osuus juuri liikuntaa harrastamattomista nuorista arvostaa liikuntaa, aikoo tai kykenee lisäämään vapaa-ajan liikuntaansa, ovat meille vielä vastauksia vailla olevia kysymyksiä. Omatoimista liikkumista ei ole riittävästi kartoitettu Suomessa, joten johtopäätösten tekeminen aiheesta pelkästään nyt saatavilla olevien tulosten pohjalta on rajallista (Aira ym. 2014, 13.)

Liikkuva koulu -hankkeen nykytilan arvioinnissa näkyy selkeästi se, että yläkouluilla ei ole vielä juurikaan kohdennettuja toimenpiteitä vähän liikkuvien oppilaiden vapaa-ajan liikkumisen edistämiseen, vaikka yläkoulu kuuluisikin Liikkuva koulu -ohjelmaan.

Koulupäivän aikaista liikkumisen edistämistä toteutetaan jo paljon kattavammin. Liikunnan edistämisen tavoitteiden kirjaaminen koulun toimintasuunnitelmaan ja OPS:iin sekä kuntastrategiaan on vielä vähäistä. Kehitettävää olisi myös inaktiivisille suunnattujen kerhojen järjestämisessä, jossa yhteistyön lisääminen esimerkiksi oppilaiden, paikallisten järjestöjen ja liikuntatoimen kanssa olisi suotavaa. (Liikkuva koulu 2017.) On tärkeää edelleen jatkaa tutkimus- ja liikunnan edistämisen työtä näillä osa-alueilla ja kehittää liikunnallisuutta edistäviä toimintatapoja.

Jyväskylän LiikuntaLaturin kaltainen ilmainen liikuntatarjonta nuorille yleistyy monessa kaupungissa, koska kyseessä oleva malli on havaittu hyväksi. Se palvelee erityisesti inaktiivisten kohderyhmää sen vuoksi, ettei heidän heti tarvitse sitoutua toimintaan tai maksuihin, eikä heidän tarvitse etukäteen ilmoittautua liikuntakerroille. Erilaisia vaihtoehtoja voi käydä kokeilemassa ja tunnustella omaa mielenkiintoa. (Kaleva 2015, 35.) Myös nuorille maksutonta liikuntaneuvontaa on saatavilla yhä useammassa kaupungissa, mutta toiminta on vielä vähäistä (Liikkuva koulu 2017).

Tärkeää olisi tehdä pidempikestoisia interventioita inaktiivisille tytöille ja pojille, joissa liikuntaneuvonnan periaatteiden mukaisesti huomioidaan vahvasti heidän psykologiset perustarpeet sekä yksilölliset ja yhteisölliset erot. *“Erittäin tärkeänä näkisin nuorten osallistamisen ja positiivisen kehän muodostumisen nuorisokulttuurissa. Ei riitä, että inaktiiviset nuoret saavat henkilökohtaista liikuntaneuvontaa irrallisena osana omasta arkielämästään ja tärkeänä koetuista asioista. Jos liikunta ei nappaa yläkouluiässä, voi uusi yritys liikunnan aloittamiselle olla otollinen muutaman vuoden vanhempana. Liikuntakasvattajien tulee tarjota mahdollisuuksia liikunnan aloittamiseen kaikenikäisille ja ohjattavan lähtökohdista nähden”* (Natalia)

## LÄHTEET

- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J. & Kokko, S. 2013. *Hiipuva liikunta nuoruusiässä. Drop off -ilmiön aikatrendejä ja kansainvälistä vertailua WHO-Koululaistutkimuksen (HBSC-Study) aineistolla 1986–2010*. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen julkaisuja 5. Jyväskylän yliopisto.
- Aira, A., Fogelholm, M., Gråsten, A., Jaakkola, T., Kallio, J., Kokko, S., Koski, P., Kämppi, K., Liukkonen, J., Paajanen, M., Soini, A., Ståhl, T., Kimmo, S., Tammelin, T., Tynjälä, J., Villberg, J. & Yli-Piipari, S. 2014. Lasten ja nuorten liikunta – Suomen tilannekatsaus 2014 ja kansainvälinen vertailu. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus ja Jyväskylän yliopisto.
- Aittasalo, M., Miilunpalo, S., Kukkonen-Harjula, K. & Pasanen M. 2006. A randomized intervention of physical activity promotion and patient self-monitoring in primary health care. *Preventive Medicine* 42, 40–46.
- Aittasalo, M. 2007. Liikuntaneuvonta osaksi käytäntöä – työkaluja yksilölliseen liikuntaneuvontaan. *Liikunta ja tiede* 44 (5), 9–13.
- Aittasalo, M., Taulaniemi, A. & Punakallio, A. 2012. Liikuntaneuvonta. Teoksessa J. Suni & A. Taulaniemi (toim.) *Terveyskunnan testaus – Menetelmä terveystieteiden edistämiseen*. 1. painos. Helsinki: Sanoma Pro, 262–274.
- Allender, S., Cowburn, G. & Foster, C. 2006. Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies. *Health Education Research* 21 (6), 826–835. <http://her.oxfordjournals.org/content/21/6/826.full>.
- Althoff, T., White, R. & Horvitz, E. 2016. Influence of Pokemon Go on physical activity: Study and implications. Microsoft research. Viitattu 15.5.2017. <https://arxiv.org/pdf/1610.02085v1.pdf>
- Andersen, L. B., Lawlor, D. A., Cooper, A. R., Froberg, K. & Anderssen, S. A. 2009. Physical fitness in relation to transport to school in adolescent. The Danish youth and sports study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 19 (3), 406–411.
- Barkoukis, V., Ntoumanis, N., & Thøgersen-Ntoumani, C. 2010. Developmental changes in

achievement motivation and affect in physical education: Growth trajectories and demographic differences. *Psychology of Sport and Exercise* 11 (2), 83–90. [http://pure-oai.bham.ac.uk/ws/files/2920470/Ntoumanis\\_2010\\_Psychology\\_of\\_Sport\\_and\\_Exercise.pdf](http://pure-oai.bham.ac.uk/ws/files/2920470/Ntoumanis_2010_Psychology_of_Sport_and_Exercise.pdf)

- Biddle, S. J. H., Gorely, T. & Stensel D. J. 2004. Health-enhancing physical activity and sedentary behaviour in children and adolescents. *Journal of Sport Science*, 22 (8), 679–701.
- Biddle, S. J. H. & Mutrie, N. 2008. *Psychology of physical activity. Determinants, wellbeing and interventions*. New York: Routledge.
- Biddle, D. J. H., Atkin, A. J., Cavil, N. & Foster, C. 2011. Correlates of physical activity in youth: a review of quantitative systematic reviews. *International Review of Sport and Exercise Psychology* 4 (1), 25–49.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. 1985. *Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour*. New York, NY: Plenum Press.
- Deci, E. L. & Ryan, M. 2000. The “what and why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry* 11, 227–268.
- Elias, M., Zins, J., Weissberg, T., Frey, K., Greenberg, M., Haynes, N., Kessler, R., Schwab-Stone, M., & Shriver, T. 1997. *Promoting social and emotional learning: Guidelines for educators*. Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2008. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Gummerus kirjapaino. 126–130.
- Faulkner, G. E. J., Buliung, R. N., Flora, P. K. & Fusco, C. 2009. Active school transport, physical activity levels and body weight of children and youth: a systematic review. *Preventive Medicine* 48 (1), 3–8.
- Fogelholm, M. 2011. Lapset ja nuoret. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari (toim.) *Terveysliikunta*. 2. Uudistettu painos. Helsinki: Duodecim. 76.
- Gretschel, A., Laine, S., Siivonen, K., Peltola, M. & Myllyniemi, S. 2011. Toiminnan esteet. Teoksessa M. Määttä & T. Tolonen (toim.) *Annettu, otettu, itse tehty. Nuorten vapaa-aika tänään*. Helsinki: Nuorisotutkimusseura, 109–127.
- Haanpää, L. 2012. Kuntoa kaupan hyllyltä. Valtion liikuntaneuvoston blogissa



- liikuntaneuvoston jäsen Leena Haanpää: Kuntoa kaupan hyllyltä. 1.11.2012. Viitattu 6.11.2015.  
[http://www.liikuntaneuvosto.fi/ajankohtaista/blogi/liikuntaneuvoston\\_jasen\\_leena\\_haanpaa\\_kuntoa\\_kaupan\\_hyllylta.449.blog?81\\_o=25](http://www.liikuntaneuvosto.fi/ajankohtaista/blogi/liikuntaneuvoston_jasen_leena_haanpaa_kuntoa_kaupan_hyllylta.449.blog?81_o=25).
- Haanpää, L., Af Ursin P. & Matarma, T. 2012. Kouluikäisten liikuntasuhde luopin alla – kyselytutkimus 6. ja 9. -luokkalaisille. Turun yliopisto. Turun lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja 3/2012.
- Hardman, K. 2008. The situation of physical education in schools: A European perspective. *Human Movement* 9 (1), 5–18.
- Harinen, P. & Rannikko, A. (toim.) 2013. Tässä seison enkä muuta voi? Nuorisotutkijoiden ajatuksia nuorten liikunnasta ja sen kipupisteistä. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, verkkojulkaisuja 65. Viitattu 30.8.2016.  
<http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisuja/liikuntapamfletti2013.pdf>.
- Heikkinen, H., Huttunen, R. & Moilanen, P. 1999. Siinä tutkija missä tekijä. Toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja. Juva: Atena kustannus.
- Heikinaro-Johansson, P., Varstala, V. & Lyyra, M. 2008. Yläkoululaisten kiinnostus koululiikuntaan ja kiinnostuksen yhteydet vapaa-ajan liikunnan harrastamiseen. *Liikunta & Tiede* 45 (6), 31–7.
- Heinonen, O., Kantomaa, M., Karvinen, J., Laakso, L., Lähdesmäki, L., Pekkarinen, H., Stigman, S., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Vasankari, T. & Mäenpää, P. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18 -vuotiaalle*, 16–31.
- Helajärvi, H., Pahkala, K., Raitakari, O., Tammelin, T., Viikari, J. & Heinonen, O. 2013. Istu ja pala! – Onko istuminen uusi terveysuhka? *Duodecim* 129, 51–6.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2010. Tutki ja kirjoita. 15.–16. painos. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.
- Hirvensalo, M. 2007. Motivoiva liikuntaneuvonta voi olla myös liikunnanopettajan työtapa. *Liikunnan ja terveystiedon opettaja Liito* (1), 10–13.
- Hirvensalo, M. & Huovinen, T. 2016. LPEA002 -kurssi. Opetussuunnittelu ja arviointi. Luentomateriaali. Kevät 2016. Jyväskylän yliopisto.

- Hirvensalo, M., Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Sääkslahti, A. 2015. Koettu liikunnallinen pätevyys ja koetut esteet. Teoksessa Kokko, S. & Hämylä, R. (toim.) 2015. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2015. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2. 40-42.
- Huotari, P. 2012. Vähän liikkuvasta nuoresta huonokuntoinen aikuinen: Liikkumisen saumakohtiin kannattaa panostaa. *Liikunta & Tiede* 49, 2–3, 4–9.
- Hölttä, I. 2013. Kun liikunta ei “uppoa”. Liikunnan harrastamattomuuden syyt kuuden Liikkuva koulu -hankkeen koulun 7. ja 8. luokkalaisilla. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 17.8.2016.
- Inchley, J., Currie, D., Young, T., Samdal, O., Torsheim, T., Augustson, L., Mathison, F., Aleman-Diaz, A., Molcho, M., Weber, M. & Barnekow, V. 2016. Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people’s health and well-being: Health behaviour in school-aged children (HBSC) study: international report from the 2003/2014 survey. *Health Policy for Children and Adolescents*, No. 7. Kööpenhamina: WHO Regional Office for Europe.
- Itkonen, H. 2013. Nuorisokulttuuri ajassa, tilassa ja liikkeessä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus. 74–95.
- Jantunen, H. 2014. “Lasten liikkumattomuus on tikittävä aikapommi” – Sarkomaa ehdottaa kouluihin liikuntaläksyjä. Viitattu 15.10.2014. <http://www.verkkouutiset.fi/politiikka/sarkomaa%20liikunta-16866>
- Jorgenson, S., George, J., Blakemore, C. & Chamberlain, D. 2001. The efficacy on infusing homework assignments into traditional physical education activity classes. *Physical Educator* 1, 14–18.
- Kaleva, R. 2015. 13–19 -vuotiaiden nuorten kokemuksia LiikuntaLaturin toiminnasta. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 16.8.2016. [http://www.jyvaskyla.fi/instancedata/prime\\_product\\_julkaisu/jyvaskyla/embeds/jyvaskylastructure/80277\\_gradu2015\\_ReettaKaleva.pdf](http://www.jyvaskyla.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/jyvaskyla/embeds/jyvaskylastructure/80277_gradu2015_ReettaKaleva.pdf)
- Kaleva. 25.1.2017. <http://www.kaleva.fi/videot/naitko-jo-taman-sirkan-83-vauhti-ei-hidastu-kaulii-itseaan-aamuisin/5553/>.

- Kangasniemi, A. & Kauravaara, K. 2016. Kohti muutosta – Arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa liikunnan ja terveyden edistämisessä. Vantaa: Liikunta- ja hyvinvointiakatemia Oy.
- Karvinen, J., Rätty, K. & Rautio, S. 2010. Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret. Helsinki: Nuori Suomi.
- Karvonen, T., Rahkola, A. & Nupponen, H. 2008. “En ole liikunnallinen tyyppi” – sanoo aiempaa useampi kouluikäinen. *Liikunta & Tiede* 25, 6/2008. 8–12.
- Kauravaara, K. 2013. Mitä sitten, jos ei liikuta? Etnografinen tutkimus nuorista miehistä. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 276. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus. [https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/41747/978-951-790-343-1\\_Likes\\_vaitos14062013.pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/41747/978-951-790-343-1_Likes_vaitos14062013.pdf?sequence=1)
- Kauravaara, K. 2013. Vähäinen liikunta nuoren miehen mielekkäänä valintana. Teoksessa Harinen, P. & Rannikko, A. (toim.) 2013. Tässä seison enkä muuta voi? Nuorisotutkijoiden ajatuksia nuorten liikunnasta ja sen kipupisteistä. Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura, verkkojulkaisuja 65. Viitattu 30.8.2016. <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisuja/liikuntapamfletti2013.pdf>.
- Kiviahho, H. & Vuori, E. 2011. Juoksuohjelmista karttamerkkeihin liikunnan kotitehtävät Ranuan yläkoulussa. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. Liikuntakasvatuksen laitos. Jyväskylän yliopisto.
- Kokko, S., Hämylä, R., Villberg, J., Aira, T., Tynjälä, J., Tammelin, T., Vasankari, T. & Kannas, L. 2015. Liikunta-aktiivisuus ja ruutuaika. Teoksessa S., Kokko & R. Hämylä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2015, 9–20.
- Kokko, S., Mehtälä, A., Villberg, J., Ng, K. & Hämylä, R. 2016. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, istuminen ja ruutuaika sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset. Teoksessa S., Kokko & A. Mehtälä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016, 10–15.
- Korjus, T. vierailun muistiinpanot 2016. Valmentajakahvit vol. 30 liikuntatieteiden laitoksella 24.11.2016.
- Koski, P. 2004. Liikuntasuhde – liikunnan kohtaaminen kulttuurisesti rakentuvana

- sosiaalisena maailmana. Teoksessa Ilmanen K. (toim.) Pelit ja kentät – kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta. Jyväskylän yliopisto, Liikunnan sosiaalitieteiden laitos, tutkimuksia 3/2004, 189–208.
- Koski, P. 2015 Liikunnan merkitykset. Teoksessa S., Kokko & R. Hämylä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2015.
- Laakso, L., Nupponen, H., Rimpelä, A. & Telama, R. 2006. Suomalaisten nuorten liikunta-aktiivisuus – Katsaus nykytilaan, trendeihin ja ennusteisiin. Liikunta & Tiede 43 (1), 4–13.
- Laakso, L., Nupponen, H., Koivusilta, L., Rimpelä, A. & Telama, R. 2006. Liikkuvaksi nuoreksi kasvaminen on monen tekijän summa. Liikunta ja Tiede 43 (2), 4–13.
- Laakso, L. 2007. Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 17–22.
- Laakso, L., Nupponen, H. & Telama, R. 2007. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. Uudistettu painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.
- Lehmuskallio, M. 2011. Ei Villegalle vaan vertaiset, valmentajat ja vanhemmat – lasten ja nuorten näkemyksiä liikuntakiinnostukseensa vaikuttajista. Liikunta & Tiede 48 (6), 24–31.
- Lehtonen, K. 2013. Viimeiset hetket. Nuorisotutkimusverkosto / Nuorisotutkimusseura, verkko- julkaisuja 65. Viitattu 30.8.2016. <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisuja/liikun-tapamfletti2013.pdf>.
- Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen 2010–2012 loppuraportti. 2012. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissätiö LIKES. [http://www.liikkuvakoulu.fi/filebank/15-Liikkuvakoulu\\_loppuraportti\\_web.pdf](http://www.liikkuvakoulu.fi/filebank/15-Liikkuvakoulu_loppuraportti_web.pdf)
- Liikkuva koulu. 2016. Liikkuva koulu -projektin internetsivut. Viitattu 29.8.2016. [www.liikkuvakoulu.fi](http://www.liikkuvakoulu.fi).
- Liikkuva koulu. 2017. Liikkuva koulu – nykytilan arviointi, yläkoulut. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissätiö LIKES. Viitattu 19.5.2017. [https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/valtakunnallinen\\_ylakoulut.pdf](https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/valtakunnallinen_ylakoulut.pdf).

- LIITO ry. 2012. Perusopetuksen tuntijakoa koskevien lausuntojen keskeinen sisältö. Viitattu 15.5.2017.  
[http://80.248.162.139/export/sites/default/OPM/Koulutus/koulutuspolitiikka/vireilla\\_koulutus/perusopetus/liitteet/Koonti\\_tuntijakolausunnoista\\_5\\_4\\_2012.pdf](http://80.248.162.139/export/sites/default/OPM/Koulutus/koulutuspolitiikka/vireilla_koulutus/perusopetus/liitteet/Koonti_tuntijakolausunnoista_5_4_2012.pdf)
- Lintunen, T., & Kuusela, M. 2007. Social and Emotional Learning in Physical Education. Teoksessa J. Liukkonen, Y. Vanden Auweele, W. Vereijken, D. Alfermann, & Y. Theodorakis. (Toim.). *Psychology for Physical Educators*. Champaign, IL: Human Kinetics, 75–83.
- Lintunen, T. & Kuusela, M. 2009. Vuorovaikutuksen edistäminen liikuntaryhmissä. Teoksessa: E.Rovio, T. Lintunen ja O. Salmi (Toim.). *Ryhmäilmiöt liikunnassa*. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu n:o 163. Helsinki, 179–207.
- Lintunen, T. 2013 Liikuntaympäristö innostavaksi tunne- ja vuorovaikutusosaamisella. *Liikunta & Tiede* 50 (2) 36–41.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2015. Koululiikunnan kokeminen. Teoksessa S., Kokko & R. Hämylä (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2015*, 57.
- Liukkonen, J., Jaakkola, T., Kokko, S., Gråstén, A., Yli-Piipari, S., Koski, P., Tynjälä, J., Soini, A., Ståhl, T. & Tammelin, T. 2014. Results from Finland’s 2014 Report Card on Physical Activity for Children and Youth. *Journal of Physical Activity and Health*, 11(Supp 1), 51–57.
- Lyyra, N. 2013. Koululiikunnan pedagogiset ulottuvuudet -mittarin validiteetin ja reliabiliteetin tarkastelu konfirmatoristen faktorimallien avulla. *Studies in Sport, Physical Education and Health*, 198. Jyväskylän yliopisto. <https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/42405>
- Lyyra, N., Heikinaro-Johansson, P. & Palomäki, S. 2015. Koululiikunnan tavoitteet ja opettajan ammattitaito. Teoksessa S., Kokko & R. Hämylä (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2015*, 40–54.
- Manner, T. & Parvi, J. 2009. Henkilökohtaisen liikuntaneuvonnan merkitys lukiolaispoikien liikuntakäyttäytymiseen ja liikuntamotivaatioon. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu-tutkielma.

- McClara, S. R. 2002. The effectiveness of personal training on changing attitudes towards physical activity. USA. University of Wisconsin.
- Merikivi, J., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. 2016 (toim.) Media hanskassa. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2016 mediasta ja liikunnasta. Valtion nuorisosiain neuvottelukunnan julkaisuja nro 55. Painotalo Varteva.
- Meriläinen, R. 2016. Meidän hyväosaisten on turha väittää, että kaikilla on elämässä samat mahdollisuudet. Kolumni Helsingin Sanomissa 16.8.2016. Viitattu 17.8.2016.
- Metsämuuronen, J. 1997. Omaehtoinen oppiminen ja motiivirakenteet. Helsinki: Opetushallitus.
- Metsämuuronen, J. 2011. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. e-kirja.
- Mitchell, M., Stanne, K. & Barton, G. 2000. Attitudes and Behaviors of Physical Educators Regarding Homework. *Physical Educator* 3, 136.
- Myllyniemi, S. & Berg, P. 2013. Nuoria liikkeellä! Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013. Helsinki: Nuorisotutkimusseura. [https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2013/08/Nuoria\\_liikkeell%C3%A4\\_Julkaisu\\_Nettiversio\\_korjattu.pdf](https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2013/08/Nuoria_liikkeell%C3%A4_Julkaisu_Nettiversio_korjattu.pdf)
- Mäkinen, T. 2011. Liikunnan sosioekonomisia eroja selittävät tekijät aikuisilla. Teoksessa P. Husu, O. Paronen, J. Suni & T. Vasankari (toim.) Suomalaisen fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen tutkimusraportti ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15. 15–17. <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2011/liitteet/OKM15.pdf>
- Mäntylä, K. 2011. Miksi liikkumaan? Laadullinen tutkimus yhdeksäsluokkalaisten liikunnan harrastamismotiiveista ja harrastamattomuuden syistä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 17.8.2016. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/27105/URN:NBN:fi:ju-2011053110947.pdf?sequence=1>
- Nuori Suomi ry, 2012. Perusopetuksen tuntijakoa koskevien lausuntojen keskeinen sisältö. Viitattu 15.5.2017. [http://80.248.162.139/export/sites/default/OPM/Koulutus/koulutuspolitiikka/vireilla\\_koulutus/perusopetus/liitteet/Koonti\\_tuntijakolausunnoista\\_5\\_4\\_2012.pdf](http://80.248.162.139/export/sites/default/OPM/Koulutus/koulutuspolitiikka/vireilla_koulutus/perusopetus/liitteet/Koonti_tuntijakolausunnoista_5_4_2012.pdf)
- Nuorten terveystapatutkimus. 2013. Tampere: Tampereen yliopisto, Terveystieteiden yksikkö.

- Nupponen, H., Halonen, L., Mäkinen, H. & Pehkonen, M. 1991. Tehostetun koululiikunnan tutkimus: Peruskoulun oppilaiden liikunnalliset, tiedolliset ja sosiaaliset toiminnot kolmen lukuvuoden aikana. Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunta. Julkaisusarja A:146.
- Nupponen, H. & Telama, R. 1998. Liikunta ja liikunnallisuus osana 11–16 -vuotiaiden eurooppalaisten nuorten elämäntapaa. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, liikuntakasvatuksen julkaisuja.
- Nupponen, H. 2005 Liikkuuko Laps Suomen? - perustelua, määrää ja laatua. Teoksessa A. Niikko & R. Korhonen (toim.) Lapsuuden puutarhassa. Joensuun yliopisto. 63.
- Nupponen, R. & Suni, J. 2005. Henkilökohtainen liikuntaneuvonta. Teoksessa M. Fogelholm & I. Vuori (toim.) Terveysliikunta – Fyysinen aktiivisuus terveyden edistämässä. Helsinki: Duodecim, 216–228.
- OPS2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014.
- Paajanen, M. 2015. Se, voivatko lapset harrastaa, ei ole vähäpätöinen asia! Blogiteksti blogissa. Lisää liikettä. 20.10.2015. Viitattu 6.11.2015. <http://www.sport.fi/blogit/posts/se-voivatko-lapset-harrastaa-ei-ole-vahapatoinen-asia>.
- Pantanowitz, M., Lidor, R., Nemet, D. & Eliakim, A. 2011. The Use of Homework Assignments in Physical Education among High School Students. *Journal of Research* 6, 1, 48–53.
- Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P. 2011. Liikunnan oppimistulosten seuranta-arviointi perusopetuksessa 2010. Opetushallitus. Koulutuksen seurantaraportit. 2011:4.
- Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P. 2011. Liikunnan oppimistulokset 2010: Harrastaminen kasvussa - suositeltu liikuntamäärä ani harvalla. *Liikunta & Tiede* 4, 25–29.
- Pesonen, J. 2016. POM2SHY-seminaari. Jyväskylän yliopisto. 14.1.2016.
- Piispa, M. 2013. Huipulle vain hovin vuoksi – mikä 2000-luvun suomalaisnuoria liikuttaa? Teoksessa Harinen, P. & Rannikko, A. (toim.) 2013. Tässä seison enkä muuta voi? Nuorisotutkijoiden ajatuksia nuorten liikunnasta ja sen kipupisteistä. Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura, verkkojulkaisuja 65, 13, 42. Viitattu 30.8.2016.

- <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/liikuntapamfletti2013.pdf>
- Pietikäinen, M. 2007. Kouluterveyskyselyn tulokset 2007. Nuorten hyvinvoinnin kehitys ja alueelliset erot. Raportteja 23/2008. Helsinki: Stakes, 2008.
- Pietilä, J. 2015. Koululiikuntakokemusten yhteys aikuisiän liikuntaharrastuneisuuteen. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. Liikuntakasvatuksen laitos. Jyväskylän yliopisto. 51–52. Viitattu 30.8.2016. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/45693/URN-NBN-fi-jyu-201504221645.pdf?sequence=4>
- Puronaho, K. 2014. Drop-out vai throw-out? Tutkimus lasten ja nuorten liikuntaharrastuksen kustannuksista. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2014:5, 8–10.
- Rajala, K. 2010. Miten vähän liikkuvia lapsia ja nuoria innostetaan liikunnan pariin? – hanketoiminnan tarjoamat aktiivisuuden eväät. Liikunta & Tiede 4, 44–46.
- Rajala, K., Turpeinen, S. & Laine, K. 2013. Notkeampi koulu - aktiivisempi koulupäivä? Teoksessa Harinen, P. & Rannikko, A. (toim.) 2013. Tässä seison enkä muuta voi? Nuorisotutkijoiden ajatuksia nuorten liikunnasta ja sen kipupisteistä. Nuorisotutkimusverkosto / Nuorisotutkimusseura, verkkojulkaisuja 65. 24–28. Viitattu 30.8.2016. <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisuja/liikuntapamfletti2013.pdf>.
- Reed, J., Malvern, L., Muthukrishnan, S., Hardy, R. & King, L. 2008. An ecological approach with primary-care counseling to promote physical activity. Journal of Physical Activity and Health 5, 169–183.
- Remes, L. 2013. Liikunnasta elämäniloa ja energiaa – Masennusta kokevien nuorten aikuisten liikuntakurssin suunnittelu, toteutus ja arviointi. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. Liikuntakasvatuksen laitos. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 1.11.2016. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/42184/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201309192323.pdf?sequence=1>
- Saari, O. 2015. Aki Hintsa. Voittamisen anatomia. WSOY: Helsinki.
- Salasuo, M. 2012. Uljas uusi maailma? Liikunta ja tiede 49 (4), 4–11.
- Salasuo, M. 2013. Valoa ei voi kantaa säkillä. Teoksessa Harinen, P. & Rannikko, A. (toim.) 2013. Tässä seison enkä muuta voi? Nuorisotutkijoiden ajatuksia nuorten liikunnasta ja sen kipupisteistä. Viitattu 30.8.2016. <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisuja/>



liikuntapamfletti2013.pdf.

- Sallis, J.F., Prochaska, J.J. & Taylor, W.C. 2000. A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine & Science in Sports and Exercise* 32 (5), 963–75. [https://www.researchgate.net/profile/Judith\\_Prochaska/publication/12521182\\_'A\\_Review\\_of\\_Correlates\\_of\\_Physical\\_Activity\\_of\\_Children\\_and\\_Adolescents'/links/0fcfd509495ae32123000000.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Judith_Prochaska/publication/12521182_'A_Review_of_Correlates_of_Physical_Activity_of_Children_and_Adolescents'/links/0fcfd509495ae32123000000.pdf)
- Salminen, S. 2016. Liikuttavan luovaa sirkusta lapsille ja nuorille. Kohti omatoimista liikunnan ja taiteen tekemistä. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. Liikuntakasvatuksen laitos. Jyväskylän yliopisto.
- Savolainen, J. 2016. Uutisartikkeli “Seinäjoen “ihme” kiinnostaa maailmalla – ylipainoisten lasten määrä puolittui muutamassa vuodessa” Helsingin Sanomissa 11.12.2016. Viitattu 12.12.2016. <http://www.hs.fi/kotimaa/art-2000005002245.html?share=5ad3f05f0a3a03a01019d4083a2b21c1>
- Soini, M. 2006. Motivaatioilmaston yhteys yhdeksäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja viihtymiseen koulun liikuntatunneilla. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. 120.
- Suomi, K., Hämylä, R., Kokko, S. 2015. Liikuntapaikat ja tilaisuudet. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2015, 22–26.
- Suomi, K., Mehtälä, A. & Kokko, S. 2016. Liikuntapaikat ja -tilaisuudet. Teoksessa S. Kokko & A. Mehtälä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016, 24.
- Sydänliitto. 2016. Neuvokas perhe. Iloa, innostusta ja kannustusta lapsiperheiden elintapoihin. Viitattu 12.12.2016. <http://sydanliitto.fi/neuvokas-perhe>.
- Syvöja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin T. 2012. Liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus – lokakuu 2012. Opetushallituksen muistioita 2012:5. Opetushallitus ja LIKES-tutkimuskeskus.
- Sääkslahti, A. 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3–7 -vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta

104.

[https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13496/S%C3%84%C3%84KSLAHTI\\_ARJA\\_screen.pdf?sequence=3](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13496/S%C3%84%C3%84KSLAHTI_ARJA_screen.pdf?sequence=3)

- Tammelin, T. 2008. Johdatus suomalaisten kouluikäisten fyysiseen aktiivisuuteen. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18 -vuotiaille, 12–13.
- Tammelin, T. & Karvinen, J. (toim.) 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18 -vuotiaille. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry.
- Tammelin, T., Laine, K. & Turpeinen, S. 2012. Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen 2010–2012 loppuraportti. (Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 261. Painos) Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES.
- Tammelin, T., Laine, K. & Turpeinen, S. (toim.) 2013. Oppilaiden fyysinen aktiivisuus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 272. Jyväskylä.
- Telama, R. 1986. Mikä liikunnassa kiinnostaa – liikuntamotivaatio. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama & L. Laakso (toim.) Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Helsinki: Valtion painatuskeskus, 149–176.
- Telama, R. 2000. Kuinka liikunta ja urheilu tukevat kasvua ja sosiaalista kehitystä kouluikäisissä? Teoksessa M. Miettinen (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II. Tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124, 60–61.
- Telama, R. & Polvi, S. 2011. Liikunnan sosiaalinen merkitys. Teoksessa I. Vuori S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääkettä. 3–5 painos. Helsinki: Duodecim. 628–638.
- Thogersen-Ntoumani, C. & Ntoumanis, N. 2006. The role of self-determined motivation in the understanding of exercise-related behaviours, cognitions and physical self-evaluations. *Journal of Sports Sciences*, 24 (4), 393–404.
- Tolonen, H., Marttinen, M., Berden, I. & Kavilo, T. 2016. Valtakunnallinen koululaiskysely: Lisää harrastetunteja ja omatoimista harrastamista koulupäivään. Viitattu 6.5.2016. [http://www.minedu.fi/OPM/Tiedotteet/2016/03/koululaiskysely\\_harrastamisesta.html?lang=fi](http://www.minedu.fi/OPM/Tiedotteet/2016/03/koululaiskysely_harrastamisesta.html?lang=fi)
- Tremblay, M., Gray, C., Akinroye, K., Harrington, D., Katzmarzyk, P., Lambert, E.,

- Liukkonen, J., Maddison, R., Ocansey, R., Onywera, V., Prista, A., Reilly, J., Rodriguez, Martinez, M., Sarmiento, O., Standage, M. & Tomkinson, G. 2014. Physical Activity of Children: A Global Matrix of Grades Comparing 15 Countries. *Journal of Physical Activity and Health*, 11(Supp 1), 113–125.
- Trost, S.G., Pate, R. R., Sallis, J. F., Freedson, P.S., Taylor, W.C., Dowda, M., Sirard, J. 2002. Age and gender differences in objectively measured physical activity in youth. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 34 (2), 350–355. <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.462.6319&rep=rep1&type=pdf>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 6. uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Turpeinen, S., Lakanen, L. Hakonen, H., Havas, E. & Tammelin, T. 2013. Matkalla kouluun. Peruskoululaisten koulumatkat ja aktiivisten kulkutapojen edistäminen. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 271. Jyväskylä: LIKES. [http://www.liikkuvakoulu.fi/filebank/520-Matkalla\\_kouluun.pdf](http://www.liikkuvakoulu.fi/filebank/520-Matkalla_kouluun.pdf)
- Vallerand, R.J. 2001. A Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport and Exercise. Teoksessa G. C. Roberts (toim.) *Advances in motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics, 263–319.
- Valtion liikuntaneuvosto. 2013. Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3.
- Viljanen, K. 2000. Koetun fyysisen pätevyyden ja koululiikuntakokemusten yhteydet. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto.
- Vuori, M., Kannas, L. & Tynjälä, J. 2004. Nuorten liikuntaharrastuneisuuden muutoksia 1986–2002. Teoksessa L. Kannas (toim.) *Koululaisten terveys ja terveystyötöyminen muutoksessa. WHO-Koululaistutkimus 20 vuotta*. Jyväskylän yliopisto. Terveiden edistämisen tutkimuskeskus, 113–139.
- Vuori, I. 2011. Liikunnan yhteiskunnallinen merkitys. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim) *Liikuntalääketiede*. 3–5 painos. Helsinki: Duodecim. 639.
- Yli-Piipari, S. 2011. Nuoret arvostavat koululiikuntaa – Usko omaan kykyihin lisää liikuntaaktiivisuutta. *Liikunta & Tiede* 4, 20–24.

- Zacheus, T., Tähtinen, J., Rinne, R., Koski, P. & Heinonen, O. J. 2003. Kaupunkilaisten liikunta ikäpolvittain. Turkulaisten liikuntatottumukset 2000-luvun alussa. Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisuja A: 201. Turku: Painosalama.
- Äärelä, T. 2012. "Aika paljolla vaikuttaa minkäläinen ilme opettajalla on naamalla.": nuoret vangit kertovat peruskouluajoistaan. Väitöskirja. Kasvatustieteiden tiedekunta. Lapin yliopisto.
- Østergaard, L., Børrestad, L. A., Tarp, J. & Andersen, L. B. 2012. Bicycling to school improves the cardiometabolic risk factor profile. A randomised controlled trial. *BMJ Open*, 2. <http://bmjopen.bmj.com/content/2/6/e001307.full>

## LIITTEET

### Liite 1 Lupalomake rehtorille

Arvoisa rehtori,

pyydämme lupaanne suorittaa liikuntapedagogiikan pro gradu-tutkielmamme tutkimusta koulussanne. Teemme toimintatutkimusta liikunnanopettajan mahdollisuuksista edistää inaktiivisten yläkouluikäisten tyttöjen omaehtoista liikkumista koulussa ja erityisesti vapaa-ajalla. Toimintatutkimus on tarkoitus järjestää liikuntaopoiluna kouluajan ulkopuolella tyttöjen ja heidän vanhempiensa kanssa sovittuina säännöllisinä kellonaikoina. Tapaamme tytöt yhteensä 3–5 kertaa koulunne läheisyydessä maksuttomissa liikuntapaikoissa tai muussa ympäristössä. Olemme yhteydessä myös puhelimitse tapaamiskertojen välillä vähintään yhden kerran. Tarkoituksena on selvittää, millaisia esteitä ja syitä liikkumiselle on arjessa, millaisia mahdollisuuksia yläkoululaiset ja liikunnanopettaja näkevät liikunnanopettajan toimiksi omaehtoisen liikunnan lisäämiseksi sekä löytää mieluisia liikuntamuotoja vapaa-ajalle. Tutkimustuloksia voimme käyttää hyödyksi antamalla liikunnanopettajille vinkkejä, miten he voisivat auttaa yläkoululaisia tyttöjä lisäämään omaehtoista liikuntaa.

Tutkimukseen osallistuessaan tutkittavat sitoutuvat asettamaan itselleen tavoitteet liikuntaopojen avustuksella ja pyrkivät myös aktiivisesti saavuttamaan ne. Tutkittavat kirjoittavat lyhyitä kommentteja liikuntaopon kanssa suunniteltuun liikuntapäiväkirjaan. Tutkittavat saapuvat sovituille tapaamisille ja ovat yhteydessä myös puhelimitse sovittuina ajankohtina. Tutkittavat eivät ole vakuutettuja järjestäjän puolesta, vaan opoilu tapahtuu omalla vastuulla. Osallistuminen on vapaaehtoista ja osallistujat saavat keskeyttää tutkimuksen halutessaan. Aineiston keruu suoritetaan joulukuun 2016 ja helmikuun 2017 välillä. Liikuntaopoilun aikana tuotetut materiaalit (haastattelut, kyselyt, havainnot, päiväkirjat) ovat osa liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkimustyötämme. Kaikki materiaali säilyy luottamuksellisena ja vain tutkijat tulevat näkemään materiaalit. Osallistujien

henkilöllisyys ei tule esiin tutkimuksen missään vaiheessa. Tutkimusmateriaali hävitetään tutkimuksen jälkeen.

Toivomme, että suhtaudutte myönteisesti tutkimukseemme ja pyyntöömme. Halutessanne lisätietoja tutkimuksesta ja sen kulusta, voitte olla yhteydessä meihin tai ohjaajaamme.

**Rehtorin suostumus:**

Allekirjoittamalla annatte hyväksynnän kysyä lupaa liikunnanopettajiltanne (Mari Kääpä ja Mari Tuppurainen) ja oppilailtanne osallistumisesta tutkimukseen.

---

Rehtori Jaana Varis

Lehtisaaren yhtenäiskoulu

---

Paikka ja päivämäärä

**Liikunnanopettajien suostumus:**

Allekirjoittamalla osallistutte tutkimukseemme olemalla yhteyshenkilöinä meidän ja oppilaiden välillä ja annatte luvan hyödyntää asiantuntemustanne pro gradu - tutkielmassamme. Autatte meitä etsimällä vapaaehtoisia oppilaita, jotka osallistuisivat tutkimukseen.

---

Mari Kääpä

---

Mari Tuppurainen

Autamme teitä pyrkimällä sitouttamaan liikuntapudokkaita liikunnan oppimäärän suorittamiseen ja etsimällä keinoja omaehtoisen liikunnan lisäämiseen.

Yhteistyöterveisin,

Jyväskylässä 18.11.2016

\_\_\_\_\_ Natalia Saraste

Liikunnanopettajaopiskelija

Tutkija

[natalia.r.saraste@student.jyu.fi](mailto:natalia.r.saraste@student.jyu.fi)

044 039 3234

\_\_\_\_\_ Elisa Soronen

Liikunnanopettajaopiskelija

Tutkija

[elisa.l.k.soronen@student.jyu.fi](mailto:elisa.l.k.soronen@student.jyu.fi)

044 328 1838

\_\_\_\_\_ Mirja Hirvensalo

LitT, professori

Tutkimuksen ohjaaja

[mirja.hirvensalo@jyu.fi](mailto:mirja.hirvensalo@jyu.fi)

040 805 3944

## **Hei, sinä yläkoululainen tyttö, joka haluaisit ohjausta ja kannustusta vapaa-ajan liikuntaan!**



### **Mitä?**

Saat liikuntaopon. Keksitään ja kokeillaan yhdessä sinulle mieluisia liikkumisen muotoja. Projektiin kuuluu ainakin kolme liikuntakokeilua liikunnanopeopiskelijan kanssa sekä yhteydenpitoa puhelimitse. Osallistuminen on täysin maksutonta.

### **Milloin?**

Joulukuu 2016 – helmikuu 2017

### **Miksi?**

Haluamme auttaa sinua aloittamaan vapaa-ajan liikunnan. Samalla teemme oman Pro gradu -tutkielman. Tämä on sinulle vapaaehtoista ja sinun asioitasi käsitellään luottamuksellisesti.



## **Tule omana itsenäsi ja omien toiveidesi ja ajatustesi kanssa.**

Kysy mielellään lisää ottamalla yhteyttä puhelimitse tai sähköpostilla:

Elisa 0443281838 / [elisa.l.k.soronen@student.jyu.fi](mailto:elisa.l.k.soronen@student.jyu.fi)

Natalia 0440393234 / [natalia.r.saraste@student.jyu.fi](mailto:natalia.r.saraste@student.jyu.fi)

Terveisin,

Natalia Saraste & Elisa Soronen

liikunnanopettajaopiskelijat

Mirja Hirvensalo

Opinnäytetyön ohjaaja/ Jyväskylän yliopisto

### Liite 3 Lupalomake tutkimukseen osallistumisesta

Hienoa, että olet kiinnostunut liikunnan lisäämisestä vapaa-ajallesi! Olemme kiitollisia, että osallistut samalla tutkimukseemme.

#### **LUPALOMAKE TUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISESTA**

Liikuntaopoiilu on suunniteltu yläkouluikäisille tytöille, jotka liikkuvat vain vähän vapaa-ajallaan tai koululiikunnasta on paljon poissaoloja. Tarkoituksena on selvittää, millaisia esteitä ja syitä liikkumiselle on arjessa ja koululiikunnassa. Tavoitteena on löytää mieluisia liikuntamuotoja sekä kannustaa omaehtoiseen liikuntaan. Liikuntaopoiilu on osa liikunnanopettaja-opintojemme lopputyötä, pro gradu -tutkielmaa. Sen myötä annamme liikunnanopettajille vinkkejä, miten he voisivat auttaa yläkoululaisia tyttöjä lisäämään vapaa-ajan liikuntaa tai motivoitumaan koululiikunnasta.

Päästäksesi mukaan tutkimukseen sitoudut asettamaan itsellesi tavoitteet ja yrität saavuttaa ne. Kirjoitat lyhyitä kommentteja liikuntaopon kanssa suunniteltuun liikuntapäiväkirjaan. Tapaamme kouluajan ulkopuolella sovittuina säännöllisinä kellonaikoina. Tapaamme yhteensä 5 kertaa koulunne läheisyydessä maksuttomissa liikuntapaikoissa tai muussa ympäristössä joulukuun 2016 ja helmikuun 2017 välillä. Tapaamiskertojen välillä olemme yhteydessä myös puhelimitse.

Liikuntaopoiilun aikana tuotetut materiaalit (haastattelut, kyselyt, havainnot, päiväkirja) ovat osa liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkimustyötämme, joten tarvitsemme Teidän sekä huoltajanne suostumuksen tutkimustyöhön osallistumiseksi. Toivomme, että haluatte sitoutumisellanne tukea yhteistä tutkimustyötämme. Kaikki materiaali säilyy luottamuksellisena ja vain tutkijat tulevat näkemään materiaalit. Osallistujien henkilöllisyys ei tule esiin tutkimuksen missään vaiheessa. Tutkimusmateriaali hävitetään tutkimuksen jälkeen.



**Osallistuminen liikuntaopoiiluun on vapaaehtoista ja kurssin keskeyttäminen on mahdollista. Ryhmäläisiä ei ole järjestäjän puolesta vakuutettu ja kurssi tapahtuu omalla vastuulla.**

Huoltajat, nuoren aktiivisuus riippuu myös teidän tuestanne. On hienoa, että nuori haluaa edistää hyvinvointiansa, joten olkaa siinä apuna ja kannustakaa!

---

Osallistujan nimi

---

Aika ja paikka

---

Osallistujan allekirjoitus

---

Huoltajan allekirjoitus ja nimenselvennys

Halutessanne lisätietoja tutkimuksesta ja sen kulusta, voitte olla yhteydessä meihin tai ohjaajaamme.

Terveisin,

Natalia Saraste

Liikuntatieteen yo

Tutkija

[natalia.r.saraste@student.jyu.fi](mailto:natalia.r.saraste@student.jyu.fi)

044 039 3234

Elisa Soronen

Liikuntatieteen yo

Tutkija

[elisa.l.k.soronen@student.jyu.fi](mailto:elisa.l.k.soronen@student.jyu.fi)

044 328 1838

Mirja Hirvensalo

LitT, professori

Tutkimuksen ohjaaja

[mirja.hirvensalo@jyu.fi](mailto:mirja.hirvensalo@jyu.fi)

040 805 3944

## Liite 4 Alkukyselylomake

Hei! Hienoa, että lähdet mukaan liikunnanohjaukseen! Täytähän lomakkeen huolella.

Nimi: \_\_\_\_\_ Ikä: \_\_\_\_\_

Puhelinnumero: \_\_\_\_\_

Sähköposti: \_\_\_\_\_

Ympyröi ne tavat, joilla voimme olla yhteydessä:

WhatsApp    Tekstiviesti    Sähköposti    Puhelu

Ympyröi, millaista liikuntaneuvontaa haluat:

Henkilökohtaisesti    Ryhmässä    Halutessasi kerro tarkemmin:

\_\_\_\_\_  
Mahdollisuus päästä Jyväskylään kokeilemaan LiikuntaLaturin palveluita. Ympyröi:

Kyllä                      Ei

Mitä teet vapaa-ajalla?

---

---

---

Terveydentila: Onko sinulla lääkärin toteama pitkäaikaissairaus tai onko sinulla kipuja tai vaivoja harrastaessasi liikuntaa?

---

---

Miten sinä liikut? (useus ja teho) yleisesti eri vuodenaikoina:

(esim. välitunnit, koulumatkat, arkiliikunta, harrastukset)

---

---

Miksi liikuntaa olisi mielestäsi hyvä harrastaa? Ympyröi vastauksestasi tärkeimmät syyt.

---

---

---

Mitkä ovat liikunta-aktiivisuutesi lisäämisen esteitä? Ympyröi vastauksestasi suurimmat esteet. (Suullisesti neuvottu: "Esim. kirjoita näistä tarkemmin: motivaatio, aikataulu, ympäristö, sosiaaliset esteet, taloudelliset esteet, sairaus/kivut".)

---

---

---

Millaisia tavoitteita haluaisit nyt asettaa itsellesi liikunta- tai terveystottumusten parantamiseksi tämän liikunnanohjauksen myötä?

---

---

Miten voisit / voisimme poistaa liikkumisen esteitä?

---

---

*Sitoudun tekemään parhaani!*

Allekirjoitus: \_\_\_\_\_

Pvm ja paikka: \_\_\_\_\_

## Liite 5 Loppukyselylomake

Kiitos (*Nimi*), että olit mukana liikuntaopailussa!

Toivomme rehellistä palautetta.

1. Miten liikuntaopailussa huomioitiin mielestäsi seuraavia asioita?

Arvioi asteikolla 1= hyvin, 2= aika hyvin, 3 melko huonosti, 4=huonosti

Neuvonta

- Maksuttomuus \_\_\_\_\_
- Keskustelut \_\_\_\_\_
- Tavoitteiden kirjaaminen \_\_\_\_\_
- Liikuntapäiväkirjan teko \_\_\_\_\_
- Kannustus \_\_\_\_\_
- Tekniikkavinkit (kuntosalin liikkeet, laskettelu ym.) \_\_\_\_\_
- Olemassa olevien kipujen huomioiminen \_\_\_\_\_

2. Miten liikuntakokeilut mielestäsi onnistuivat?

Onnistuneet asiat

Ei onnistuneet asiat

*kävely + sali + rentoutus*

---

---

*street dance*

---

---

*laskettelu*

---

---

*Aalto Alvarin kuntosali*

---

---

*Linean kuntosali*

---

---

*sulkapallo*

---

---

*salibandy ja acroyoga*

---

---

*oma liikkuminen, mikä?*

---

---

3. Miten liikuntainnostuneisuutesi on muuttunut liikuntaopoilun myötä?

---

---

---

4. Kirjoitit joulukuun alkukyselyssä liikkumisen esteeksi nämä:

*(alkukyselyssä mainitut esteet)*

Ovatko ne yhä samat? Miten ne ovat muuttuneet?

---

---

---

5. Kirjoitit joulukuun alkukyselyssä näin:

*(alkukyselyssä mainitut liikkumisen syyt)*

Mitä uusia liikuntaan kannustavia asioita sait lisää?

---



---

---

6. Kerro, miten liikuntamääräsi muuttui liikuntaopoilun aikana verrattuna aikaan ennen liikuntaopoilun aloittamista?

---

---

---

7. Miten arvioit liikkumisesi muuttuvan liikuntaopoilun vuoksi jatkossa?

---

---

---

8. Mitä olisit toivonut liikuntaopoilta enemmän? (rasti viivalle)

\_\_\_ jonkin lajin kokeilua, minkä? \_\_\_\_\_

\_\_\_ henkilökohtaisia keskusteluja, kuinka usein? \_\_\_\_\_

\_\_\_ henkilökohtaisia liikuntakertoja liikuntaopon kanssa

\_\_\_ erilaisen ryhmän, jossa olisi saanut uusia kavereita

\_\_\_ lisää tukea liikuntamotivaation kasvattamisen, miten \_\_\_\_\_

mitä muuta, kerro:

---

---

9. Mitä negatiivisia tunteita ja tilanteita koit liikuntaopoilun aikana?

---

---

---

10. Mitä toivoisit kotiisi ja lähiympäristöösi, että kävisit vapaa-ajalla siellä liikkumassa?

---



## NIMETTÖMÄNÄ

Kirjoita rohkeasti oma mielipiteesi ja ajatuksesi!

Ohjaajien lajituntemus ja ammattitaito

---

---

Ohjaajien kuuntelutaidot ja ymmärtäminen

---

---

Kannustus ja palaute

---

---

---

Vapaa sana ☒

---

---

---

**Suuret kiitokset palautteestasi! Se on tärkeää tutkimuksemme kirjoittamisen kannalta.**