LUKIOLAISTEN KOKEMUKSIA LIIKUNTASUHTEEN MUUTOKSISTA LAPSUUDESTA NUORUUTEEN

Jere Liljenbäck

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma
Liikuntatieteellinen tiedekunta
Jyväskylän yliopisto
Kevät 2021

TIIVISTELMÄ

Liljenbäck, Jere. 2021. Lukiolaisten kokemuksia liikuntasuhteen muutoksista lapsuudesta nuoruuteen. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 71 s., 1 liite.

Tämän pro gradu -tutkielman tarkoituksena oli selvittää lukiolaisten kokemuksia liikuntasuhteen muutoksista lapsuudesta nuoruuteen. Toisena tavoitteena oli tutkia mitkä tekijät tai tahot olivat yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen. Kolmantena tavoitteena oli lisätä tietoa lukiolaisten liikunnalle antamista merkityksistä.

Tutkimus oli suuntaukseltaan laadullinen. Tutkimusmetodiksi valittiin narratiivinen sisällöntutkimus, jotta voitaisiin ymmärtää laajemmin liikunnan roolia, sen muodostumista ja kehitystä nuorten itsensä kertomina. Tutkimuksessa käytettiin rinnalla myös määrällistä sisällön erittelyä. Aineisto koostui 25 Kanta-Hämeen alueen lukiolaisen kirjoitelmista, jotka kerättiin kahdelta lukiolta. Kirjoitelmissa opiskelijat käsittelivät liikuntasuhteensa kehitystä alakouluiän alusta lukioaikaan.

Lähes jokainen (23) tutkimukseen osallistujista mainitsi fyysisen aktiivisuutensa vähentyneen lapsuudesta nuoruuteen. Suurimpana yksittäisenä syynä liikunnallisen aktiivisuuden vähenemiseen mainittiin opiskelun tuoma rasitus. Harrastustoimintaan liittyvä liiallinen kilpailuhenkisyys, fyysisyys, vakavuus tai muun vastoinkäymisen kokeminen mainittiin yhtenä merkittävimmistä tekijöistä fyysisen aktiivisuuden vähenemiseen. Lisäksi liikunnan vähenemisen syynä nostettiin esiin sairaus tai loukkaantuminen. Liikunnalle annetuista merkityksistä yleisimpiä olivat terveys ja kunto, sekä ilo. Moni vastaajista kertoi liikunnan merkityksen muuttuneen lapsuudesta nuoruuteen. Ilo näyttäytyi vahvemmin lapsuudessa, terveyden ja kunnon merkitys näytti korostuvan nuoruuteen siirryttäessä. Muita tärkeitä merkityksiä, jotka nousivat esiin, olivat sosiaalisuus, itsen tunteminen ja lajimerkitykset. Osa vastaajista kertoi fyysisen aktiivisuuden lisääntyneen ajoittain lapsuudesta nuoruuteen.

Liikkumisen väheneminen lapsuudesta nuoruuteen nähtiin tutkimuksen perusteella vähitellen muuttuvana ilmiönä, johon vaikuttivat sosiaaliset suhteet, olosuhteet, yksilöiden kokemukset, arvostukset ja elämäntilanteisiin liittyvät tekijät. Tulokset tukevat pääosin aiempaa tutkimusnäyttöä. Nuorten liikkumisen lisäämiseksi tulisi opettaa enemmän erilaisia liikunnan merkitysulottuvuuksia, jotta nuoret löytäisivät enemmän tärkeitä syitä liikkumiselle. Tutkimuksesta saatujen tulosten perustella voidaan todeta, että nuorten elämää tulisi tarkastella pidemmältä ajalta ja kokonaisuutena. Näin voidaan mahdollisesti ymmärtää paremmin nuorten kokemuksia ja vaikuttaa tulevaan, tavoitteena liikunnallisemman elämäntavan lisääminen.

Asiasanat: Liikuntasuhde, muutos, lapsuus, nuoruus, merkitykset

ABSTRACT

Liljenbäck, Jere. 2021. High schoolers experiences about changes in physical activity relationship from childhood to adolescence: Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis in physical education, 71 pp., 1 appendice.

The purpose of this study was to investigate how high schoolers' physical activity relationship (PAR) has changed from childhood to adolescence. Second aim was to find out what factors have been associated with physical activity (PA). Third aim was to get information what kind of dimensions of meanings high schoolers give to physical activity. This study was qualitative, and it was done by narrative method. This method was chosen to understand how high schoolers felt the role, formation and change of PAR told by themselves. Quantitative method was also used in this study for differentiation of research material. Research material consisted of the writings of 25 high school students from two high schools in Kanta-Häme area in Finland. Participants wrote about the development of their PAR from childhood to high school age.

Nearly all (23) of the participants mentioned that their level of physical activity had decreased from childhood to adolescence. The most significant reason for decrease in PA was stress from studying. Next biggest reasons were related to factors in hobby, it was felt too competitive, physical, serious or other ways displeasing. Also illness or injury were mentioned as the reason for the decrease in PA. Most common dimensions of meanings in physical activity were fitness and health together with meaning of joy. Joy was felt mostly in childhood, fitness and health meanings began to show more in youth age. Other important meanings were social aspects, self-awareness and sport specific meanings. Many of the participants wrote how meaning of PA had changed from childhood. Some of participants mentioned about periodic growth in PA.

According to this study decrease of PA from childhood to adolescence seems to be slowly changing phenomenon. It is affected by social relationships, circumstances, individual experiences, values, and factors related to life situations.
In order to increase PA of young people, more different dimensions of meanings of PA should be taught so that young people could find more important reasons to participate in PA. It can be concluded that when influencing the lives of young people, it should be viewed at over longer period of time and as a whole. By this way experiences of young people could be better understood. It could make it easier to influence the more physical active lifestyle of the future.

Key words: Physical activity relationship, changes, childhood, adolescence, meanings

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ
1 JOHDANTO 1
2 LASTEN JA NUORTEN FYYSINEN AKTIIVISUUS JA LIIKUNTA 3
2.1 Liikkumisuositukset 3
2.2 Terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat 4
2.3 Fyysistä aktiivisuutta säätelevät tekijät 5
3 LIIKUNTAMOTIVAATIO 8
3.1 Sisäinen motivaatio 9
3.2 Ulkoinen motivaatio 10
4 LIIKUNTASUHDE 11
4.1 Liikuntasuhteen muodostuminen 13
4.2 Liikuntasuhteen muutokset 14
4.3 Liikunnan lisääntyminen 15
4.4 Liikunnan vähentyminen ja esteet 16
4.4.1 Sisäiset syyt 18
4.4.2 Ulkoiset syyt 19
4.5 Liikunnan merkitykset 20
4.5.1 Kilpailu ja suoritus 22
4.5.2 Terveys ja kunto 23
4.5.3 Sosiaalisuus 24
4.5.4 Ilmaisu 25
4.5.5 Ilo 26

4.5.6 Itsen tunteminen 27
4.5.7 Kasvu ja kehittyminen 27
4.5.8 Lajimerkitykset 28
5 LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTAKULTTUURI 2010-LUVUN SUOMESSA 30
5.1 Vapaa-ajan liikuntakulttuuri Suomessa 30
5.2 Liikunta peruskoulussa 32
5.3 Liikunta lukiossa 34
6 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET 36
7 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS JA TUTKIMUSMENTELMÄT 37
7.1 Tutkimuksen kohderyhmä 37
7.2 Narratiivinen tutkimus 38
7.3 Tutkimuksen eteneminen ja aineiston analyysi 39
8 TULOKSET 42
8.1 Liikunnan vähenemiseen liittyvät muutokset 42
8.1.1 Yksilöiden kokemukset, arvostukset ja elämäntilanne 44
8.1.2 Sosiaalisiin suhteisiin liittyvät tekijät 45
8.1.3 Olosuhteisiin liittyvät tekijät 46
8.2 Merkityksestä toiseen 46
8.3 Liikunnan lisääntymiseen liittyvät muutokset 48
8.4 Opiskelijoiden kokemat liikunnan merkitykset 48
9 POHDINTA 54
9.1 Tutkimuksen tulosten pohdinta 54
9.2 Tutkimuksen luotettavuus 56
9.3 Tutkimuksen eettisyys 59

9.4 Yhteenveto ja johtopäätökset 60

LÄHTEET 61

LIITTEET

1 JOHDANTO

WHO- Koululaistutkimuksen mukaan Suomen nuorten liikunnallisen aktiivisuuden lasku on ollut myös kansainvälisellä mittapuulla suurta (Aira ym. 2013). Oppimisen halua voidaan kasvattaa ja siihen motivoida kun ymmärretään, mitä lapset ja nuoret kokevat liikunnassa tärkeäksi. Löydöksenä voi olla myös liikunnan merkitysulottuvuuksia, jotka eivät ole koululaisille tärkeitä, mutta joiden suuntaan heidän ajatustaan olisi perusteltua ohjata. (Lehmuskallio 2007, 14). Liikuntatutkimukseen kaivataan enemmän ihmisläheistä tutkimustyötä, jonka kautta perehdytään henkilöiden arkeen, muutosten aikaansaannoksiin ja tarjotaan mahdollisuus puhua itselle merkityksellisistä asioista (Rovio & Saaranen-Kauppinen (2014, 42). Lapsista ja nuorista lähteviä toimintatapoja, kokemuksia ja tulkintoja ymmärtääksemme tulee selvittää heiltä itseltään ja hahmottaa heille tärkeitä asioita, sillä heidän näkemyksensä maailmasta, sekä ilot ja surut saattavat poiketa aikuisten näkemyksistä (Bardy, Salmi & Heino 2002, 22).

Tässä tutkimuksessa käytettiin teoreettisena viitekehyksenä Pasi Kosken määritelmää liikuntasuhteesta (Koski 2004). Liikuntasuhde muodostuu liikunnan intensiteetistä, päämääristä ja erilaisista liikuntakäytännöistä (Koski 2008.) Yksilön liikuntasuhteella tarkoitetaan henkilön konkreettisia liikuntasuorituksia, mutta myös hänen suhtautumistaan ja asennoitumistaan liikuntakulttuuriin, sen erilaisiin osa-alueisiin ja siihen kuuluviin merkityksiin. (Koski 2004, 190). Lasten ja nuorten liikuntasuhdetta ja -käyttäytymistä on aiemmin tutkittu muun muassa Vanttajan, Tähtisen, Zacheuksen ja Kosken toimesta pitkittäistutkimusaineistolla ja elämäkerrallisen aineiston avulla. Vähäisempi liikunnan harrastaminen teini-iässä tai lapsena ei ole automaattisesti niin pahaenteistä kuin mitä aikaisemmin on todettu. (Vanttaja, Tähtinen, Zacheus & Koski 2017, 5).

Tutkimuksessa keskityttiin liikuntasuhteen osa-alueista omakohtaiseen liikuntaan. Aineisto kerättiin opiskelijoiden kirjoittamilla tarinoilla. Huomio kiinnittyi siihen, mitä liikunnasta kirjoitettiin ja millä tavalla. Lukiolaiset päätyivät kohderyhmäksi Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittaman Liikkuva opiskelu –hankkeen tavoitteiden kautta. Hankkeen

tavoitteena on edistää toisen asteen opiskelijoiden liikkumista ja liikkumisen mahdollisuuksia (Liikkuva opiskelu-, 2020). Suoritettavan tehtävän kirjoittaminen koettiin lähtökohtaisesti soveltuvan lukiolaisille ammattikoululaisia paremmin.

Tässä pro gradu -tutkielmassa selvitettiin miten lukiolaisten liikuntasuhde on muuttunut lapsuudesta nuoruuteen. Toiseksi haettiin ymmärrystä siihen, mitkä tekijät ja tahot ovat vaikuttaneet liikunta-aktiivisuuteen. Kolmanneksi selvitettiin nuorten liikunnalle antamia merkityksiä ja niiden muutoksia. Tämänkaltaisen tiedon lisäämistä voidaan pitää tärkeänä, jotta osattaisiin paremmin ehkäistä nuorten liikunnan vähenemistä ja järjestää kyseiselle kohderyhmälle soveltuvaa liikuntaa.

2 LASTEN JA NUORTEN FYYSINEN AKTIIVISUUS JA LIIKUNTA

Fyysinen aktiivisuus voidaan jaotella omatoimiseen ja järjestettyyn liikuntaan. (Nupponen & Telama 1998, 19, 45) Nuoruutta käsittelevien tutkimusten mukaan nuoruus rajataan laajasti ikävuosille 13-25 (Wyn & White 1997, 1–3).

2.1 Liikkumisuositukset

Maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan 5–17-vuotiaiden lasten ja nuorten tulisi liikkua reippaasti ja rasittavasti ainakin 60 minuuttia päivässä. Suurin osa fyysisestä aktiivisuudesta pitäisi olla aerobista. Rasittavaa liikuntaa tulisi kertyä vähintään kolmesti viikossa, johon kuuluisi luita ja lihaksia vahvistavaa/kuormittavaa liikettä. Laajempien terveyshyötyjen tavoittamiseksi fyysistä aktiivisuutta on kuitenkin suositeltavaa harrastaa enemmän kuin tunti päivässä. (World Health Organization 2020.) Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisema lasten ja nuorten liikkumissuositus mukailee WHO:n suositusta. Suosituksen mukaan 7 – 17 -vuotiaille tulisi kertyä rasittavaa ja reipasta liikkumista vähintään tunti päivässä yksilölle ja ikään soveltuvalla tavalla. Kestävyyttä tulisi parantaa kolme kertaa viikossa nostaen sykettä ja hengästyen. Lihaksia ja luustoa vahvistavaa liikkumista suositellaan kolmena kertana viikossa huomioiden myös notkeus, tasapaino ja ketteryys. Pitkäkestoista ja runsasta paikallaanoloa olisi syytä välttää. Liikkumista suositellaan jaettavaksi tasaisesti eri päiville viikossa. Suositusta pienempikin määrä liikkumista edistää terveyttä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 11-14.)

Aikuisten suositellaan harrastavan reipasta liikuntaa kaksi ja puoli tuntia viikoittain tai tunti ja viisitoista minuuttia rasittavaa liikuntaa viikossa. Liikehallintaa ja lihaskuntoa kehittävää liikuntaa kehoitetaan harrastettavan kaksi kertaa viikossa. Lisäksi taukoliikuntaa suositellaan pidettävän aina kun on mahdollista ja kevyttä liikuskelua niin usein kuin voi. (UKK-Instituutti 2019.)

2.2 Terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat

Miten määritellään vähän liikkuvat yksilöt? Yksi tapa on verrata aktiivisuutta liikuntasuosituksiin. Vanttajan ym. (2015) tutkimuksessa 14–28 -vuotiaat luokiteltiin liikunnallistesti passiivisiksi, kun omaehtoista vapaa-ajalla tapahtuvaa liikuntaa harrastettiin vähemmän kuin viikoittain. Keskitasoiset harrastivat liikuntaa yhdestä kolmeen kertaa viikossa ja aktiiviset liikkujat ainakin neljästi viikossa.

Rovion ym. (2009) nuorille aikuisille toteutetussa tutkimuksessa löydettiin seitsemän erilaista vähän liikkuvien ryhmää. Ensimmäinen ryhmä koostui itsensä kuolemattomaksi kokevista nuorista miehistä, jotka olivat naimattomia opiskelijoita tai työntekijöitä, iältään keskimäärin 23 vuotta. Heitä ei terveyden edistäminen vielä kiinnostanut. Seuraavat kaksi ryhmää olivat keskimääräistä koulutetumpia, toinen ryhmä muodostui nuorista opiskelijanaisista, jotka olivat keskimäärin 33-vuotiaita ja kolmas ryhmä vakiintuneita naisia noin ka. 37 vuoden iässä. Näillä ryhmillä oli selkeästi hyvät elintavat ja ruokailutottumukset. Neljäs ryhmä koostui syrjäytymisvaarassa olevista keskimäärin 30-vuotiaista miehistä. Porukassa oli parisuhteessa olevia, työttömiä ja yksin eläviä. Viidennessä ryhmässä oli syrjäytyneitä keskimäärin 38-vuotiaita miehiä ja heillä elintavat olivat epäterveelliset ja terveyden edistäminen kiinnosti hyvin vähän. Kuudentena ryhmänä olivat keskimäärin 33-vuotiaat ura-, työ- ja perheorientoituneet ja seitsemäntenä terveytensä menettäneiden ryhmä, joilla oli monia sairauksia, sekä psyykkisiä ongelmia. (Rovio ym. 2009.)

Liikkumattomuuden jäljillä -haastattelututkimuksessa 15–28 -vuotiaiden liikuntaelämänkertojen mukaan vähän liikkuvat jaettiin kolmeen erilaiseen ryhmään: liikunnan ulkopuoliset, liikuntaan ristiriitaisesti suhtautuvat ja entiset sisäpiiriläiset. Liikunnan ulkopuolisten ryhmää kuvasti kiinnostus muihin harrastuksiin liikunnan sijaan, heikko liikunnallinen identiteetti, koska heidän näkemyksensä mukaan usein muut olivat heitä parempia liikunnassa ja kielteisiä kokemuksia liikunnasta oli enemmän. Ristiriitaisesti liikuntaan suhtautuvien porukassa olivat liikunnan kilpailemiseen tuskastuneet nuoret, joiden liikunnallisen identiteetin ja liikuntasuhteen mukaan heidät voitaisiin määrittää keskimmäiseksi näistä kolmesta ryhmästä. Nämä nuoret eivät kokeneet itseään kovin urheilullisiksi, mutta eivät

väheksyneetkään liikunnallista osaamistaan. Entisiksi sisäpiiriläisiksi nimettiin nuoria, jotka omasivat taustaa junioriurheilusta ja vahvan liikunnallisen identiteetin. Heillä oli takanaan liikunnallisesti aktiivinen lapsuus ja kokemusta liikuntakulttuurin sisäpiirissä olemisesta. Kyseisillä nuorilla havaittiin myös paljon hyviä kokemuksia ja pätevyyden tunnetta liikunnasta. (Vanttaja ym. 2017, 87.)

Rovion ym. (2009) tutkimuksessa todettiin, että vähäinen liikunta ei selity vain sosioekonomisen aseman kautta. Tutkimuksen mukaan Suomesta löytyy monia nuorten aikuisten ryhmittymiä, jotka lukeutuvat vähän liikkuvien ryhmään. Liikkumattomuus vaikuttaa olevan osa nuoren aikuisen elämäntapaa ja kulttuuria. Monet tekijät liittyen työhön, elämäntilanteeseen ja terveystottumuksiin ovat ryhmiä määrittäviä asioita. Vanttajan ym. (2017, 77) aineiston mukaan vähän liikkuvilla teineillä ja nuorilla aikuisilla isoimmat vähäistä fyysistä aktiivisuutta selittävät tekijät olivat hyvin samankaltaisia. Useimmin mainittiin liikunnan suhteen laiskuus, ei pidä kilpailusta, sopivaa liikuntalajia ei ole löytynyt ja puute ajasta liikkua.

2.3 Fyysistä aktiivisuutta säätelevät tekijät

Fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavista tekijöistä on erilaisia käsityksiä. Scheerderin ja kumppaneiden (2007, 134) mukaan aktiivisuuteen vaikuttavat karkeasti neljän tyyppiset tekijät: sukupolveen, yksilöön, perheeseen ja kouluun sekä vapaa-aikaan liittyvät muuttujat. Bauman ym. (2012) on osoittanut laajemman mallin fyysiseen aktiivisuuteen yhteyksissä olevista tekijöistä jakamalla ne viiteen tasoon: globaalit seikat, kansallinen toimintapolitiikka, ympäristö, ihmissuhteet ja yksilölliset asiat. Globaaleilla seikoilla tarkoitetaan muun muassa taloudellista kehitystä, kaupungistumista ja mediaa. Kansalliseen toimintapolitiikkaan voidaan lukea liikennejärjestelyt, kaupunkisuunnittelu, arkkitehtuuri, puistot ja ulkoalueet, sekä koulutus- ja terveydenhuoltojärjestelmä. Ympäristön tasolla tarkoitetaan sosiaalista ja rakennettua ympäristöä. Ihmissuhteiden tasolla kuvataan perheeltä, ystäviltä, työ- ja koulukavereilta saatavaa tukea, sekä kulttuurisia normeja ja käytäntöjä. Yksilöllisellä tasolla viitataan fyysisiin ominaisuuksiin ja psyykkisiin tekijöihin, kuten tietoihin ja uskomuksiin.

Turussa tehdyssä tutkimuksessa (Lehmuskallio 2011) 11–12- ja 15–16 -vuotiailta kysyttäessä sukupuoli ja ikä eivät näyttäneet tuovan yhteisvaikutusta liikunnan tärkeimpien vaikuttajien kohdalla. Tutkimuksessa liikuntakiinnostusta lisänneet tahot jaettiin kolmeen vaikuttavuustasoon. Kavereiden rooli näyttäytyi ainoaksi, joka näkyi kuitenkin jokaisessa ikä- ja sukupuoliryhmässä korkeimman tason vaikuttajana. Pojilla isä ja ulkomaiset urheilutähdet nimettiin suurimmiksi liikuntakiinnostuksen lisääjiksi, kun taas tytöillä mainittiin äidin ja muiden julkisten henkilöiden rooli tärkeämmäksi. (Lehmuskallio 2011.) Sitä vastoin Vanttajan ym. (2017, 84) tutkimuksessa todettiin, että perheessä vanhempien kanssa yhdessä harrastetun liikunnan määrä ei ollut kovinkaan vahvassa yhteydessä siihen, kuinka liikunnallisesti aktiivisia teinit olivat kymmenen vuoden kuluttua. Laakson, Nupposen & Telaman (2007) mukaan ikä ja sukupuoli näyttäisivät kuitenkin olevan yhteyksissä liikunta-aktiivisuuteen suurimmassa osassa tutkimuksista. Poikien on havaittu olevan tyttöjä aktiivisempia liikunnallisesti, mutta ero pienenee kouluiässä. Husun ym. (2018, 55) tutkimuksessa tytöillä sen sijaan on havaittu enemmän seisomista paikallaan ja he katkaisivat istumisjaksoja useammin kuin pojat. Lasten ja nuorten on todettu liikkuvan arkipäivinä enemmän kuin viikonloppuisin. Vähän liikkuvien lasten ja nuorten liikkumisesta valtaosa tapahtui arkipäivisin osana koulupäivää

Nuorten liikuntamotiivien ja liikunnallisen aktiivisuuden eroja tarkasteltiin vuosina 2005–2006 seitsemässä maassa WHO- Koululaistutkimuksessa (Iannotti ym. 2012). Iältään 11-, 13- ja 15-vuotiaista nuorista länsieurooppalaisten havaittiin tutkimuksen mukaan olevan liikunnallisesti aktiivisempia itäeurooppalaisiin nuoriin verrattuna. Tavoitemotivaation taso todettiin alhaisemmaksi länsieurooppalaisilla, esimerkkinä vanhempien miellyttäminen ja voittamisen halu. Itäeurooppalaisten nuorten terveydelliset ja sosiaaliset motiivit olivat alhaisemmalla tasolla verrattuna pohjoisamerikkalaisiin ja länsieurooppalaisiin nuoriin. Itä-Euroopassa terveydelliset motivaatiotekijät olivat negatiivisessa yhteydessä liikunnalliseen aktiivisuuteen, mutta Länsi-Euroopasssa yhteys todettiin positiiviseksi ja Pohjois-Amerikassa terveydellisten motiivien yhteyttä ei löydetty lainkaan. Sosiaalisten motiivien ja liikunnallisen aktiivisuuden kesken taas löydettiin myönteisiä yhteyksiä niin Pohjois-Amerikassa kuin Länsi- ja Itä-Euroopassa. Jokaisella kolmella alueella myös tavoitemotivaatio oli myönteisesti yhteydessä liikunnalliseen aktiivisuuteen. Tytöillä terveysmotivaatiolla ei havaittu selkeää yhteyttä liikunnalliseen aktiivisuuteen millään edellä mainituista alueista, mutta sosiaalinen motivaatio

oli selkeästi yhteyksissä tyttöjen liikunnalliseen aktiivisuuteen jokaisella alueella. (Iannotti ym. 2012.)

Suomessa liikunnan harrastamista käsittelevien tutkimusten yhteenveto osoitti tietyillä rajauksilla, että aktiiviset henkilöt ovat myös liikunnallisesti aktiivisia. (Vuolle 2000). Vanttajan ym. (2017, 84) mukaan kiinnostus liikuntaa kohtaan näyttäisi heräävän selkeästi parhaiten nuorille aikuisille ja teini-ikäisille ystävien, urheiluseuran ja omien vanhempien toimesta. Hyvin harvat nuoret kokivat koulun olevan merkittävä liikuntakiinnostusta lisäävä tekijä, siitä huolimatta monet nuoret suhtautuvat koululiikuntaan positiivisesti. Tosin suhtautumisessa oli eroja, vähän liikkuvat suhtautuivat selvästi useammin negatiivisesti koululiikuntaan kuin aktiivisemmat liikkujat.

3 LIIKUNTAMOTIVAATIO

Sana motivaatio on lähtöisin latinan kielen sanasta ’movere’, joka tarkoittaa liikkumista. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 130). Motivaatio suuntaa ihmisen käyttäytymistä ja saa yksilön toimimaan tietynlaisella innokkuudella. (Liukkonen & Jaakkola 2013). Liikuntamotivaation syntymisessä yhdistäviä tekijöitä ovat biologiset tai opitut tarpeet ja motiivit, jotka saavat aikaan motivaatiota, joista taas syntyy toimintaa. (Telama 1986, 151). Korkiakankaan (2010, 39-51) mukaan liikuntamotivaatio muodostuu neljästä toisiinsa vaikuttavasta palasesta. Näitä ovat liikuntatottumukset, liikunnallinen aktiivisuus, liikunnalle sopiva elämänvaihe ja liikunnan voimavara. Näistä neljästä tekijästä koostuu yksilön liikunnallinen pääoma. Liikuntamotivaation nähdään syntyvän liikunnallisesta pääomasta, erilaisten kannustavien ja rajoittavien asioiden summasta. (Korkiakangas 2010, 39–51.)

Motivaatio on yhteydessä tavoitteelliseen toimintaan, johon henkilö osallistuu ja hänen toimintaansa arvioidaan tai hän pyrkii saavuttamaan jonkin tietyn haastavan standardin tai suoritusnormin. Esimerkkinä fyysistä toimintakykyä vaativan testin suorittaminen liikuntatunnilla (Liukkonen & Jaakkola 2017, 131). Poskiparran, Kaasalaisen & Kasilan (2009) mukaan toimintaan ryhtymisessä tärkeäksi nähdään ulkoisten, sisäisten - ja ympäristötekijöiden, sekä motivaation ja toiminnan hallintaosaamisen vaikutukset. Heidän näkemyksensä mukaan motivaatio on lähtöisin tiedoista, uskomuksista, asenteista ja ymmärryksestä. Kanssavaikuttajiksi koetaan ajankäytölliset, ulkoiset, sisäiset ja ympäristötekijät. (Poskiparta ym. 2009.) Liikuntamotivaatio ei muodostu tyhjässä tilassa vaan sosiaalisissa yhteyksissä, vuorovaikutuksessa muodostuvan tiedon ja näkemysten, sekä moninaisten ihmissuhteiden yhteisessä vaikutuksessa. (Saaranen-Kauppinen, Rovio, Wallin & Eskola 2011). Liikuntamotivaatiotutkimus tavoittelee tietoa siitä, mikä on liikunnassa kiinnostavaa ja mitkä ovat liikkumista käynnistäviä tekijöitä. Jokaisella yksiöllä liikkuminen lähtee henkilökohtaisista motiiveista ja niiden perusteella muodostuvista motivaatiotekijöistä. (Telama 1986.) Tärkeää on kuitenkin motivaation muuttaminen teoiksi. Tähän päästään todennäköisimmin silloin, kun yksilön kokemat liikunnan hyödyt osoittautuvat suuremmaksi kuin haitat. (Korkiakangas 2010, 16.)

3.1 Sisäinen motivaatio

Itsemääräämisteorian mukaan autonomian tunne, pätevyyden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokeminen toimivat edellytyksinä sisäisen motivaation syntymiseen. Teoria kuuluu motivaatiotutkimukseen, jossa korostuvat yksilöiden päivittäinen vuorovaikutus ympärillä olevaan maailmaan. (Deci & Ryan 2000.) Sisäisestä motivaatiosta puhutaan silloin kun henkilö motivoituu kyseisestä toiminnasta itsestään ja kokee siitä hyvää mieltä (Ryan & Deci 2000; Liukkonen & Jaakkola 2013). Sisäsyntyisillä motivaatiotekijöillä on löydetty yhteyttä pitkäaikaiseen liikunnalliseen aktiivisuuteen (Aaltonen, Rottensteiner, Kaprio & Kujala 2014; Liukkonen & Jaakkola 2013, 144–147, 151–152).

Pätevyyden kokemisella tarkoitetaan yksilön omien kykyjen ja niiden riittävyyden kokemista vaihtelevissa haasteissa ja tehtävissä. (Deci & Ryan 1985). Pätevyyden kokemisen parantamiseksi on keskeistä antaa nuorille myönteistä palautetta pätevyyteen liittyen ja tarjota sosiaalista tukea (Fox 1988). Etenkin tytöillä, joilla liikunnallinen pätevyys on alhaista, vanhempien sosiaalista tukea tarvitaan koululiikunnassa viihtymisen parantamiseksi (Shen ym. 2018).

Vastuun jakaminen oppilaille kasvattaa heidän autonomian kokemustaan, mikä kehittää sisäisen motivaation syntyä liikuntaa kohtaan. Liikuntatuntien tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto korostaa oppilaiden autonomiaa ja yhdessä tekemistä. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 299–302.) Ystävistä välittyvän turvallisuuden tunteen on todettu vaikuttavan positiivisesti oppilaan itsetuntoon. (Ryan ym. 1994). Autonomian tunteen kokemisen on huomattu kasvattavan oppilaiden liikunta-aktiivisuutta vapaa-ajalla (Hagger, Chatzisarantis, Culverhouse & Biddle 2003). Autonomian tuntemukset ovat myös keskeisiä liikuntamotivaation kehityksen näkökulmasta, koska ne osittain ratkaisevat sen lähteekö motivaatio kehittymään ulkoiseksi vai sisäiseksi (Liukkonen & Jaakkola 2017, 133).

3.2 Ulkoinen motivaatio

Ulkoisessa motivaatiossa toimintaan osallistutaan jonkin ulkoisen paineen, palkkion tai rangaistuksen tuottaman pelon motivoivana (Liukkonen, Jaakkola & Suvanto 2002, 31). Lapsi saattaa tällöin liikkua saadakseen arvostusta vertaisiltaan tai häpeän pelon takia. (Liukkonen & Jaakkola 2013). Tutkimuksissa on todettu ulkoisten motivaatiotekijöiden olevan tärkeämpiä harjoittelemisen ymmärtämisen alkutaipaleella, mutta harjoittelua jatkettaessa pidempään sisäsyntyiset motiivit ovat näyttäytyneet ulkoisia merkityksellisemmiksi (Ryan, Patrick, Deci & Williams 2008).

Vuonna 2016 julkaistiin Pokemon Go -peli mobiililaitteille, jota voidaan pitää maailmanlaajuisena liikuntailmiönä ja esimerkkinä ulkoisesta motivaatiosta. Peli aktivoi fyysisesti passiivisempiakin lapsia ja nuoria kestävyysliikuntaan, sekä sai kehuja terveysasiantuntijoilta. Pelaajien uskottiin päässeen kiinni liikunnalliseen elämäntapaan, koska pelaaminen tuotti heille iloa. Harvardin yliopistossa toteutetussa tutkimuksessa kuitenkin selvisi, että peli kasvatti käyttäjiensä fyysistä aktiivisuutta noin kuudeksi viikoksi, mutta sen jälkeen pelaajat alkoivat palaamaan vähitellen takaisin aikaisempiin passiivisempiin liikuntatottumuksiinsa. (Liukkonen 2017, 39–40.)

4 LIIKUNTASUHDE

Suhde, joka kuvastaa kiinnittymistämme liikunnan tarjoamaan sosiaaliseen maailmaan, voidaan nimetä liikuntasuhteeksi. Liikuntasuhdetta voidaan pitää suhtautumis- ja kiinnittymistapojen kokonaisuutena, jonka myötä yksittäinen henkilö kohtaa liikunnan sosiaalisen maailman ja sen luomat kulttuuriset merkitykset. (Koski 2004, 190.) Henkilökohtainen liikuntasuhde muodostuu liikunnan intensiteetistä, päämääristä ja erilaisista liikuntakäytännöistä (Koski 2008). Yksilön liikuntasuhteella tarkoitetaan henkilön konkreettisia liikuntasuorituksia, mutta myös hänen suhtautumistaan ja asennoitumistaan liikuntakulttuuriin, sen erilaisiin osa-alueisiin ja siihen kuuluviin merkityksiin. (Koski 2004, 190). Jokaisella ihmisellä on liikuntasuhde riippumatta omasta liikunnan harrastamisesta, rahankäytöstä liikuntaan, osallistumisesta liikunnan vapaaehtoistoimintaan tai seuraako urheilua. Suhde voi mahdollisesti olla liikuntamyönteinen tai -kielteinen. (Zacheus 2008, 27.) Rovio & Saaranen-Kauppinen (2014, 21) kuvaavat liikuntasuhdetta enemmän yksilöiden oman liikkumisen ja arjen näkökulmasta. He yhdistävät liikuntasuhteen tarkasteluun psykologista ja sosiologista näkökulmaa ja näkevät liikuntasuhteen sosiaalipsykologisena ilmiönä. Kokonaisvaltaisemman näkökulman mukaan liikuntasuhde on tekemisissä ihmisen elämänhistorian, identiteetin, lähiympäristön ja sosiaalisten suhteiden kanssa. (Rovio ym. 2013.)

Liikuntasuhde voidaan jäsennellä neljään osaan (KUVIO 1). Ensimmäinen osa kuvaa henkilön omakohtaista liikunnallista aktiivisuutta. Aktiivisuus muodostuu niin arkiliikunnasta, kuin harrastetuista lajeista. (Koski 2004, 192.) Toinen osa rakentuu liikunnan ja urheilun toimintojen seuraamisesta, kansankielellä penkkiurheilusta. Siihen sisältyy seuraaminen tapahtumapaikoilla ja median välityksellä. Lisäksi tähän kategoriaan voidaan liittää myös tietokonepelit, joissa urheilun kilvoittelu tapahtuu virtuaalimaailmassa. (Koski & Latonen 1999.) Liikuntasuhteen kolmannella osalla viitataan liikunnan tuottamiseen. Liikunnallinen harrastustoiminta vaatii taustatekijöitä. Esimerkkeinä tästä voivat olla vanhemmat, jotka järjestävät perheen kesken tapahtuvaa liikuntaa. Tuottajia voivat olla myös aktiiviset yksilöt, jotka keräävät porukoita ja vertaisia liikunnan pariin. Tähän osaan lukeutuvat liikuntaa ammatikseen järjestävät, sekä liikunnan kansalaistoiminnassa työskentelevät. (Koski 2000.)

Neljäntenä osana esitetään sportisoinnin käsite. Sillä viitataan ilmiöihin, joissa urheilun merkitykset esiintyvät muilla elämänalueilla, jotka eivät suoraan liity liikuntaan ja urheiluun. Sportisointi ilmenee muun muassa urheilullisuuden ja kilpailullisuuden tuomisena erilaisiin toimintoihin, kuten hyttysten tappamiseen tai eukonkantoon. Näkyvää sportisointia esiintyy myös ihmisten puhetavassa, jossa käytetään urheilusta tuttuja termejä, pukeudutaan liikunnallisesti tai suositaan liikuntaan liittyvän tavaran kulutuskäyttäytymistä. (Koski 2004, 194.) Tämä tutkimus keskittyy liikuntasuhteen ensimmäiseen osaan, eli omakohtaiseen liikuntaan.

KUVIO 1. Liikuntasuhteen osa-alueet (mukaillen Koski 2004, 192)

Osallistuminen liikunnan sosiaalisiin maailmoihin vaihtelee henkilöittäin ja samankin yksilön osallistuminen muuttuu muun muassa elämäntilanteiden vaihteluiden myötä. (Koski 2004, 191). Sosiaalisiin maailmoihin osallistujista on luokiteltavissa neljä erilaista tyypillistä osallistujaa. Luokittelu perustuu siihen syvyyteen ja tietämykseen, jolla yksilö on mukana toiminnassa. Nämä osallistujat on nimetty muukalaiseksi, turistiksi, regulaariksi ja insaideriksi. Muukalaiset eivät ole sisäistäneet kyseisen toiminnan merkityksiä, heidän suhtautumisensa on epäileväistä ja ennakkoluuloista, mutta he saattavat olla hetken mukana tai osallistumisen rajoilla. Turistit taas ovat enemmän kiinnostuneita kyseistä toiminnasta ja mahdollisesti osallistuvat hetkellisesti. He osaavat jo hieman havaita kyseisen sosiaalisen maailman

merkityksiä, mutta se on silti vain pintapuolista. Regulaarit ovat vakio-osallistujia, joiden liittyminen kyseiseen toimintaan on jo tapahtunut. Heitä voidaan pitää suhteellisen sitoutuneina ja ymmärrys sosiaalisen maailman kulttuurisista merkityksistä on laaja. Insaidereita kutsutaan myös sisäpiiriläisiksi, jotka ovat syvällä mukana toiminnassa ja sen merkityksissä. Heillä identiteetti ja elämänpiiri saattavat muodostua voimakkaasti kyseisen sosiaalisen maailman merkitysten kautta. Sisäpiiriläiset ovat myös luomassa ja ylläpitämässä tietyn sosiaalisen maailman merkitysulottuvuuksia. (Unruh, 1979, 122.)

4.1 Liikuntasuhteen muodostuminen

Liikuntasuhteen muodostuminen alkaa elämän alkupuolelta, jolloin lapsi törmää liikunnan sosiaaliseen maailmaan sidoksissa oleviin kulttuurisiin merkityksiin. Nämä kohtaamiset tapahtuvat monesti esineiden myötä, jos lapsi saa lahjaksi mailoja, palloja tai muita liikuntavälineitä. (Koski 2004, 195.) Liikuntasuhteen muodostumiseen ja myöhempään liikunta-aktiivisuuteen vaikuttaa voimakkaasti myös yksilön oma kokemus liikunnallisesta identiteetistä tai millainen hänen liikunnallinen suuntauksensa on (Vanttaja ym. 2017, 22). Liikuntasuhde nähdään liikuntamotivaatiota pysyvämpänä. Motivaatio voi vaihdella lyhyen ajan sisällä paljonkin. Liikuntasuhde muodostuu elämänmittaisessa prosessissa kokonaisvaltaiseksi ja pysyväksi suhteeksi määrittämään tekemistä ja ajattelua (Koski 2013, 97).

Ikääntyneiden eri elämänvaiheiden tärkeitä liikuntakokemuksia tutkittaessa päädyttiin analyysin tuloksena kolmeen fyysisen aktiivisuuden elämänvaiheeseen: lapsuuteen, aikuisuuteen ja ikääntymisen vaiheeseen. Lapsuusvaiheessa tärkeimpiä merkityksiä olivat arvot perheessä, kaveripiiri, asenteet ja lähiympäristö. Positiiviset kokemukset ja pätevyyden kokeminen nähtiin myös merkityksellisenä liikuntasuhteen muodostumiselle. Näiden kokemusten saavuttamiseksi tarvitaan lapsilähtöistä ja monipuolista liikunnallista tekemistä. (Karvonen, Nikander & Piiranen, 2016.)

Vähän liikkuvien nuorten liikuntaelämänkerroissa erityisen tärkeäksi liikunnallisen identiteetin kehityksen näkökulmasta muodostuivat liikunnalliset kokemukset varhaislapsuuden jälkeen

urheiluseuroissa ja koulussa. Näissä ryhmissä monet aloittivat ensimmäisen kerran isommissa ja vieraammissa ryhmissä, jossa tapahtui osaamisen ja taitojen vertailua ikätovereiden kanssa. (Vanttaja ym. 2017, 137.)

4.2 Liikuntasuhteen muutokset

Liikuntasuhteessa tapahtuu muutoksia koko elämän ajan, silti pohjat suhteelle muodostuvat enimmäkseen lapsuuden ja nuoruuden aikana. (Koski & Zacheus 2012, 367–368). Ihmisellä muutos käyttäytymisessä ei ole välttämättä selkeä looginen prosessi, jossa tietty asia johtaisi suoraviivaisesti odotettuun lopputulokseen, vaan muutokseen voivat vaikuttaa tietyt tapahtumat, jotka edesauttavat aiemmin alkanutta prosessia. (Resnicow & Page 2008).

Fyysisesti aktiivisen elämäntavan jatkuvuutta käsittelevien tutkimusten perusteella muutokset liikunnallisessa aktiivisuudessa ovat monesti yhteyksissä elämän siirtymävaiheisiin, esimerkkinä muutoksista koulun vaihto, naimisiinmeno ja raskaaksi tuleminen. (Hirvensalo & Lintunen, 2011). Myös Rovion ym. (2011) mukaan elämän nivelvaiheet saattavat olla aikoja, jolloin liikunta unohdetaan tai liikunnan harrastamiseen innostutaan. Liikkumisen muutoksiin elämän siirtymävaiheissa löydettiin 19 tieteellisen julkaisun kokoelmasta viisi erilaista kategoriaa: muutos työllisyystilanteessa, asumisjärjestelyissä, terveystilanteessa, ihmissuhteissa ja perheen rakenteessa. (Allender, Hutchkinson & Foster 2008). Samaa havaintoa vahvistaa tavallisilla liikkujilla ja liikuntaa opiskelevilla eläytymismenetelmällä toteutettu tutkimus. Suurimman osan vastauksissa sekä liikunnan aloittaminen, että lopettaminen koettiin liittyvän jollain tapaa arjen ja elämän kokonaisuuteen ja erityisesti murros- ja muutoskohtiin. Esimerkiksi muutokset sosiaalisissa suhteissa ja ympäristössä tai niiden kyseenalaistuessa aiheuttivat muutosta liikuntasuhteeseen. (Saaranen-Kauppinen ym. 2011.)

LIITU -tutkimuksessa havaittiin vuodesta 2014 vuoteen 2018 liikunnan merkityksissä laskeva muutos. Kilpailua ja suorittamista lukuun ottamatta kaikilla merkitysulottuvuuksien alueilla asiaa arvokkaana pitävien osuus oli pudonnut ainakin kolme prosenttiyksikköä. Kokonaisuudessaan lapset ja nuoret löysivät liikunnasta vuonna 2018 vähintään tärkeitä

merkityksiä keskimäärin kaksi vähemmän kuin neljä vuotta aiemmin. (Koski & Hirvensalo 2019, 73.)

Nuorten elämänkulkua tarkastelevassa tutkimuksessa saatiin selville, että peruskoulun päätyttyä kotipaikkakunnalta opiskeluiden perässä muuttaneilla fyysinen aktiivisuus oli vähentynyt ja liikunnalliset harrastukset eivät olleet enää riittävän innostavia, eikä sosiaalista tukea tai aikaakaan löytynyt. Toisenlaisia havaintoja tehtiin täysi-ikäisillä uudelle paikkakunnalle opiskelemaan muuttaneilla, fyysinen aktiivisuus pysyi samalla tasolla kuin ennen poismuuttoa kotoa. (Salonen 2005, 66.) Kostamon (2020, 46-48) väitöskirjassa kirjoitusaineistoihin verrattuna nuorten haastatteluissa tuli paremmin esiin muutos ajatusmaailmassa, joka toimi motivoijana muuttamaan liikunnallista käyttäytymistä. Kyseisissä kuvauksissa ilmeni ohjauksen kautta saatu syvempi ymmärrys ja uudenlainen käsitys siitä, miten liikuntaa käytännössä voidaan helpommin lisätä arkeen. Esimerkkinä arjen askareiden ja välimatkojen kulkemisen hyötyjen ymmärrys sisäistettiin terveyden näkökulmasta hyödylliseksi. Tutkimuksessa havaittiin nuorten kertomuksissa neljä erityyppistä liikunnan viitekehystä: pelailu, hyöty harrastus ja leikki. Useissa kertomuksissa viitekehykset muovautuivat lapsuuden leikistä aluksi harrastuskehykseen, joka myöhemmässä elämänvaiheessa täydentyi hyöty- ja pelailukehyksillä.

4.3 Liikunnan lisääntyminen

Useiden tutkimusten mukaan lapsuuden aikainen fyysinen aktiivisuus ennustaa myös liikunnallista elämäntapaa aikuisena (Hirvensalo & Lintunen 2011). Lapsuuden liikkumista selvitettäessä pätevyyden kokeminen näyttäytyi yhdeksi keskeisimmistä liikunnallista aktiivisuutta kasvattavista tekijöistä, sekä paljon että vähän liikkuneilla lapsilla (Takalo 2004, 98–100, 116–117). Positiivisia vaikutuksia liikunnan harrastamiseen vaikutti olevan sosiaalisen ympäristön myönteisellä asenteella liikuntaan. Tärkeimpiä vaikuttajia olivat vanhemmat, valmentajat ja ystävät. Liikunnan harrastamista helpottivat eniten harjoituspaikoille kyyditseminen ja perheen taloudellinen tilanne. (Haanpää, af Ursin & Matarma 2012, 64.)

Fyysisen aktiivisuuden kasvattamiseen liittyviin muutoksiin ja niiden taustalla oleviin syihin voidaan perehtyä selvittämällä kyseessä oleviin muutoksiin liittyviä merkityksellisiä oivalluksia ja tapahtumia (Kostamo 2020, 24). Rovion ym. (2011) mukaan on oletettavaa, että muutoksia fyysiseen aktiivisuuteen voidaan luoda vaikuttamalla ihmisten käyttäytymisen motiiveihin, tunnistamalla niiden yhtäläisyyksiä ja eroja, sekä niihin vaikuttamalla. Kostamon (2020) väitöskirjan mukaan keskeistä nuorten liikunnan lisäämisessä on se, että koetaanko liikkumisen hyödyttävän itseä ja miten itselle hyödyllinen liikunta ymmärretään? Joidenkin nuorten kirjoituksissa ydinasiana liikunta-aktiivisuuden heräämiseen mainittiin itselle sopivan lajin löytäminen. Kokemukset onnistumisista koettiin juuri oivalluksina, joiden myötä liikuntaan asennoiduttiin uudella tavalla. (Kostamo 2020, 47.)

Kahden suomalaisen yliopiston opiskelijoille toteutetussa tutkimuksessa todettiin, että liikunta-aktiivisuuden lisääminen ei lähde henkilön sisältä, vaan enemmänkin sen voidaan nähdä olevan ihmisten välillä. Liikunnallisen aktiivisuuden lisäämistavoitteissa tulisi keskittää enemmän huomiota henkilön elämäntilanteeseen ja arkeen, sekä niihin kuuluviin merkityksellisiin ihmissuhteisiin tai niiden puutteellisuuteen. (Saaranen-Kauppinen ym. 2011.) Tiirikaisen ja Konun tutkimuksen perusteella (2013, 40) näyttäisi siltä, että valmentajan rohkaiseva asenne mielipiteiden ilmaisuun vähensi harrastuksen lopettamisajatusten syntymistä. Vuoden aikana lopettaneista nuorista peräti puolet koki, ettei valmentaja kannustanut mielipiteen ilmaisuun. Lisäksi tulokset näyttivät, että nuoret, jotka tunsivat saaneensa henkilökohtaista palautetta ja ohjeistusta harjoitteluun, sekä yksinkertaisia ohjeita omalle ajalle, pohtivat vähemmän harrastuksen lopettamista verrattuna niihin, jotka eivät tunteneet näin.

4.4 Liikunnan vähentyminen ja esteet

Liikkumisen väheneminen murrosiässä on hyvin kansainvälinen ilmiö. (Dumith, Gigante, Domingues & Kohl, 2011). Suomalaisten kuudesluokkalaisten piirtämissä liikunnan käsitekartoissa mainittiin selkeästi useammin positiivisia asioita liikunnasta (54/113 ja 15/46) yhdeksäsluokkalaisiin verrattuna (Matarma 2012, 41). Kouluterveyskyselyn mukaan ylipainoisten määrä lukion ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijoilla oli 12,5 % vuonna 2008 – 2009 ja se on vähitellen noussut lukemaan 15, 9 % vuonna 2019 (THL 2019a).

Liikkumisen esteitä voidaan määrittää monia. Syyt liikunnan harrastamattomuuteen, syiden yleisyys ja tärkeysjärjestys vaihtelevat paljon eri tutkimusten kesken. (Vuori 2003, 44–45.) Vähäinen liikunnallinen aktiivisuus ei ole yksiselitteinen ilmiö, eikä sitä voida selittää vain valintana, vaan monet arjen sidonnaisuudet vaikuttavat liikuntakäyttäytymiseen. (Rovio ym. 2014, 3). Ilmaisulla drop off tarkoitetaan nuorten fyysisen aktiivisuuden iän mukana tapahtumaa vähenemistä (Aira ym. 2013, 12). Harrastamisen lopettamista urheilussa kuvataan termillä drop out. Jos urheilulaji lopetetaan tietyssä seurassa ja samaa lajia jatketaan toisessa seurassa, silloin puhutaan urheiluseuran drop outista. Jos on kyseessä urheilulajin drop out, tarkoitetaan kyseisen lajin harrastamisen lopettamista tai siirtymistä toiseen lajiin. Urheilun drop out merkitsee järjestelmällisen urheilemisen lopettamista täysin. (Lämsä 2009, 40–41.)

WHO-Koululaistutkimuksen mukaan fyysinen aktiivisuus laski 11 ikävuodesta 15 ikävuoteen kaikissa 36 tutkitussa maassa. Suomen nuorilla liikunnallisen aktiivisuuden lasku oli myös kansainvälisesti ajatellen suurta. Etenkin suomalaisten poikien fyysisen aktiivisuus väheni 11 ja 15 ikäisten välillä voimakkaammin kuin millään muulla tutkimukseen osallistuneiden maiden ikätovereilla. Suomalaisten tyttöjen liikunnan väheneminen oli mainitussa tutkimuksessa seitsemänneksi suurinta. (Aira ym. 2013, 32–35.) Muutoksia ilmeni nuoruusiässä nuorten harrastetuimmissa lajeissa. Esimerkiksi hiihdon, jalkapallon, uinnin ja laskettelun harrastajamäärät vähenivät murrosiässä. Sitä vastoin lenkkeily ja kävely kasvattivat suosiotaan iän myötä. Lisäksi aikaisemmissa tutkimuksissa vastaavien lajien on huomattu säilyttävän harrastajansa muita lajeja paremmin (Belanger ym. 2009, Airan ym. 2013, 77 mukaan).

Liukkosen ja Ojasen näkökulmasta (2017, 227–228) riittämättömän fyysisen aktiivisuuden taustoja voidaan tutkia kahdelta suunnalta, henkilöstä itsestään ja toisena kulttuurisista tekijöistä. Ajan puute, liikunnan vastenmielisyys tai uskomus nykyisen määrän riittävyydestä ovat sisäisiä esteitä. Kulttuuri tuo jatkuvasti paineita siitä, millainen on ihannevartalo, sekä mitä ohjeita ja malleja tulisi noudattaa. (Liukkonen & Ojanen 2017, 227–228.) Myös Pyykkösen (2014, 8) näkökulmasta kulttuuriset ominaisuudet ovat monesti liikuntaan osallistumisen taustalla. Yleisesti avoimet liikuntapalvelut eivät välttämättä sovellu kaikille. Yksilö saattaa kokea itsensä ulkopuoliseksi seksuaalinen suuntautumisen, iän, ulkonäön, maahanmuuttajataustan, toimintakyvyn tai osaamisen takia. (Pyykkönen 2014, 8.) Rovio ym.

(2014) näkemyksen mukaan monet liikunnallista harrastusta estävät tekijät liittyvät sosiaalisiin, yksilöllisiin ja institutionaalisiin vaikuttajiin. Myös fyysinen ympäristö, liikunnalliset virikkeet ja mahdollisuudet tuovat oman merkityksensä yksilön liikuntasuhteen muodostumiselle ja liikunnalliselle aktiivisuudelle.

Poikien ja tyttöjen esteet olivat jossain määrin erilaisia. Selkeimpänä erona tytöillä oli keskimäärin poikia enemmän liikunnan esteitä. Tytöistä liikunnan harrastamista piti kalliina 54 % ja pojista 40 %. Tytöt kokivat itsensä huonoiksi liikkujiksi useammin, pelkäsivät loukkaantumisia, kokivat liikuntapaikkojen puutetta ja yleistä kiirettä, sekä näkivät liikunnan liian kilpailullisena poikia useammin. Tosin kaveripiirin merkitystä ja liikunnan arvon kieltämiä esteitä ilmaantui pojilla useammin kuin tytöillä. (Koski & Hirvensalo 2019, 70.)

Vanttajan ym. (2017, 78) tutkimuksessa vähän liikkuvista ja liikunnallisesti keskitasolla olevista (jotka vastasivat kyseiseen kysymykseen) noin neljäsosa löysi neljästä seitsemään syytä, etteivät he liikkuneet sen enempää mitä liikkuivat. Vähän liikkuvista noin neljäsosa ilmoitti kahdeksan tai useamman syyn omalle aktiivisuustasolleen. Liikunnallisesti keskitasoisista selkeästi pienempi osa (12 %) löysi yhtä monta perustelua. Suuremmalla osalla (47 %) liikunnallisesti keskitasoisista oli vähäiselle liikkumiselle syitä yhdestä kolmeen kappaletta kun vähän liikkuvilla niitä oli hieman alle 40 prosentilla. Lähes puolet vähän liikkuvista löysi vähintään neljä syytä omalle fyysiselle aktiivisuudelleen. Liikunnallisesti keskitasoisilla sama määrä syitä havaittiin hieman alle 40 prosentilla. (Vanttaja ym. 2017, 78.)

Selkeästi enemmän kuin puolet 10–29-vuotiaista seksuaalivähemmistöihin kuuluneista, sekä saman verran toimintarajoitteisista on tuntenut toisinaan tai useasti syrjintää, epäasiallista kohtelua tai kiusaamista urheilussa ja liikunnassa (Hakanen, Myllyniemi & Salasuo 2019).

4.4.1 Sisäiset syyt

Liikunnan lopettamisen syitä kysyttäessä 10–29-vuotiailta, saatiin selkeästi merkittävimmäksi syyksi kiinnostus muihin asioihin. Samaan kategoriaan kuuluivat tärkeänä pidetyt syyt, että liikunta vei liian paljon aikaa tai uusi harrastus oli tullut kuvioihin. (Myllyniemi & Berg 2013,

80) Sosiaalinen tausta tai asuinympäristö eivät vaikuttaneet fyysisen aktiivisuuden voimakkaaseen vähenemiseen nuoruudessa. Tosin urheiluseurassa harrastaminen, erityisesti pojilla, mutta myös tytöillä näytti ehkäisevän fyysisen aktiivisuuden vähentymistä. (Aira ym. 2013, 26.)

Tukea tarvitseville lapsille toteutetussa tutkimuksessa 83 % määritti liikuntaharrastuksen selkeimmiksi esteiksi toiminnan kilpailuhenkisyyden ja tylsyyden. (Pikkupeura, Asunta, Villberg & Rintala 2020). Liimakan, Jallinojan & Hankosen (2013) tutkimuksessa tarkasteltiin ammattiin opiskelevien nuorten liikuntasuhdetta. Kaikilla, joiden liikkuminen oli vähentynyt, muutoksena oli organisoidun liikunnan jääminen pois ja korvaavaksi ajanvietteeksi muodostui kavereiden kanssa oleskelu. Joillekin tämän hengailun ohelle tuli satunnaista omatoimista liikuntaa, jossa liikuttiin itseä huvittavalla tavalla yksin tai kavereiden kanssa.

Nuoria joukkuelajien urheilijoita käsitellyssä väitöskirjatutkimuksessa merkittävimmiksi syiksi urheiluharrastuksen lopettamiseen löydettiin, että nuorille oli löytynyt tilalle muuta tekemistä ja urheilu ei tuntunut olevan riittävän innostavaa. Muita keskeisiä syitä urheilun lopettamiselle olivat, että ei ollut aikaa oleskella kavereiden kanssa, hauskuus oli hävinnyt ja joukkuehenki ei ollut riittävän hyvä. Joukkuetoiminnasta poisjääneet nuoret näkivät, että pelitovereilla ja valmentajilla oli lähipiiristä suurin vaikutus lopettamispäätökseen. (Rottensteiner 2015, 72.)

4.4.2 Ulkoiset syyt

Liikuntaan osallistumiseen vaikuttavat myös tulotaso, koulutus, ajankäyttö, työ, perhe ja asuinalue. Mitä pienempi on perheen tulotaso ja kokonaiskulutus, sitä vähemmän kulutuksesta ja tuloista suunnataan kulttuuriin ja virkistykseen, kuten liikuntaan. (Niemelä & Raijas 2012.) Liikkumattomuuden syitä tarkasteltaessa on tärkeää tietää liikunnasta poisjääneen lapsen kotioloista ja hänelle merkityksellisistä sosiaalisista viiteryhmistä, kuten mistä löytyy lähin pelikenttä. (Pyykkönen 2014, 10). Haanpään ym. (2012, 64) kyselytutkimuksen mukaan lapsilla ja nuorilla aikuisilla liikunnasta etääntymiseen vaikuttivat heikot harrastusmahdollisuudet ja niiden sijainti liian kaukana. Kiinnostuksen lopahtaminen liikunnan harrastamiseen saattoi liittyä vain joihinkin lajeihin, ei yleisesti liikuntaan.

Kaupunkilaislapsille tehdyssä tutkimuksessa (N=822) yhdeksäsluokkalaiset ilmoittivat liikuntainnostusta vähentäväksi tekijäksi useimmin opettajan (8 % vastaajista) ja viidesluokkalaiset kolmanneksi useimmin (4 %). Näin ollen opettaja lukeutui ainoana tekijänä kärkikolmikkoon molempien ikäryhmien näkemyksissä. (Lehmuskallio 29, 2011.) Merkillepantavaa on se, että selkeästi suurempi osa vähän liikkuvista nuorista aikuisista näki liikunnanopettajien 27,8 %, koulun 24,8 % ja urheiluseurojen 14,3 % vähentäneen heidän kiinnostustaan liikuntaan paljon tai erittäin paljon. Samaa ei voida sanoa aktiivisempien nuorten aikuisten osalta. Teini-ikäisistä vain muutama osallistuja piti edellä mainittujen tahojen vähentäneen merkittävästi heidän innostustaan liikuntaan. (Vanttaja ym. 2017, 74-75.)

Liikuntaharrastuksen esteitä tiedusteltiin lapsilta ja nuorilta vuonna LIITU -tutkimuksessa 2018. Enemmän kuin puolet vastaajista ilmoitti liikuntaharrastuksen esteeksi lajin ohjauksen puuttumisen kodin läheisyydestä ja muiden harrastusten estävän liikunnan harrastamisen. Liikuntaharrastuksen kalleus mainittiin kolmanneksi yleisimmäksi esteeksi. (Koski & Hirvensalo 2019, 69–70.) Tutkimusten tulosten vaihtelua saattavat selittää erilaiset kysymysmuodot ja kyselytavat. Henkilökohtaisen liikkumattomuuden syitä listattaessa, saattaa olla helpompi vastata sosiaalisesti hyväksytysti kuin myöntää oma kiinnostuksen puute tai laiskuus. (Vuori 2003, 44–45.)

4.5 Liikunnan merkitykset

Merkitykset ovat nähtävissä kaksipuolisena. Ensimmäisenä merkitys viittaa jonkin asian tarkoitukseen. Tarkoitus on riippuvainen asiayhteydestä, esimerkkinä punaisen valon merkitys korostuu kadunkulmassa kun se on sidoksissa liikennesääntöihin. Toiseksi merkityksellä viitataan merkittävyyteen, eli asiaan liittyy arvolataus. Tässä tapauksessa merkitykset asettuvat tärkeysjärjestykseen, merkitys A nähdään tärkeämpänä kuin merkitys B. Kun käyttäytymistä ja valintoja tutkitaan, niin jälkimmäinen puoli merkityksestä on tärkeämpi. Ydinkäsite merkityksen lisäksi liikuntasuhdenäkökulman keskeisimpiä käsitteitä ovat motivaatio, asenne, arvot ja kulttuuri. (Koski 2006, 24.)

Elämänympyrä muodostuu erilaisista sosiaalisista maailmoista, joiden yhteyksissä ihmiset elävät (Koski 2008; Koski 2017). Liikunnan sosiaalinen maailma on kulttuurinen järjestelmä, jonka voi käsittää merkityksistä muodostuvana kokonaisuutena. Merkityksistä osa on yhteisöllisiä ja toiset enemmän yksilöllisiä, mutta molemmissa yhteyksissä niillä on tapana suunnata ihmisten käyttäytymistä ja valintoja. (Koski 2000.) Merkityksille tyypillistä on vetoaminen samaan aikaan sekä tunteeseen, että järkeen. Monesti yksilöiden tekemät valinnat eivät pohjaudu vain järkisyihin. (Koski 2017, 95.) Ihmiset tekevät päivittäin paljon erilaisia valintoja. Valintojen perustana ovat osittain geneettis-fysiologiset tekijät ja osittain psykologiset, kuten persoonallisuuteen sisältyvät tekijät. Näiden lisäksi on lukuisia ympäristön vaikutuksesta opittuja asioita, joiden muovaamina ihmiset käyttäytyvät ja tekevät valintojaan. (Koski 2006, 24.)

Liikuntasuhteen konkreettinen ilmentymä on liikunnallinen aktiivisuus (Koski 2013, 101). Liikunnalliseen aktiivisuuteen vaikuttaa liikunnalle annettava merkitys, joka on keskeisin ajatus liikuntasuhteessa. Nämä merkitykset voidaan jakaa kahdeksaan merkitysprofiiliin: kilpailu- ja suoritus, terveys, ilmaisu, ilo, sosiaalisuus, itsen tunteminen, kasvu- ja kehittyminen, sekä lajimerkitykset. (Koski 2013; Koski 2017, 98–105.) Yksittäisen henkilön ajankäyttöä ja muita elämän valintoja suuntaa se, minkälaisia merkityksiä hän on asioista sisäistänyt (Koski 2008). Liikunta –aktiivisuuden määrällä ja intensiteetillä on yhteys koettujen merkitysten määrään. Mitä enemmän liikuntaa harrastetaan, sitä enemmän todennäköisesti löydetään itselle tärkeitä merkityksiä liikunnasta. (Koski & Zacheus 2012.) On syytä muistaa, etteivät merkitysulottuvuudet ole erillisiä, vaan ne kiinnittyvät toisiinsa monin tavoin ja saattavat olla myös päällekkäisiä. Yksilö voi kokea iloa terveydestä, itsen tuntemisesta, ilmaisusta, ystävistä, menestymisestä kuin suorittamisestakin. (Koski 2017, 105.) Keskiasteen opiskelijoille tehdyn tutkimuksen mukaan henkilöiden liikunnan merkitysten kuvaukset vaikuttavat jakautuvan useammalle merkitysulottuvuudelle. Ne voidaan jakaa onnistumisen, hyvältä näyttämisen ja hyvinvoinnin merkityssäikeiksi. (Kostamo 2020, 55.)

4.5.1 Kilpailu ja suoritus

Lasten ja nuorten kilpailutoiminnan suositusten mukaan kilpailun järjestämisessä tulee ensimmäisenä huomioida osallistujan ikä, sekä taito- ja kehitystaso, toisena suorituksesta annettavan palautteen ja tulosten julkistamisen tulisi kannustaa osallistujaa ja kolmantena kisojen tasoa, vaativuutta, määrää ja etäisyyttä kotoa kasvatetaan iän myötä. Kilpailullisessa toiminnassa on tärkeää, millaisella merkityksellä sitä luodaan aikuisten toimesta. Kun toimintaa ohjataan turvalliseen ilmapiiriin, kilpailulla saadaan myönteistä jännitettä ja tuettua henkistä kasvua. Lapset täytyy hyväksyä sellaisena kuin ovat, oli kilpailumenestys mitä tahansa. Menestystä tai hyvää suoritusta vaaliva ilmapiiri saattaa luoda osallistujissa ahdistusta tai pelkoa. (Japisson & Lilja 2004, 6 & 11.)

Zacheuksen ja Järvisen (2007) tutkimuksessa oppijoiden negatiiviset kokemukset liikunnasta yhdistettiin useimmin kilpailullisuuden painottamiseen, opettajan kykenemättömyyteen toimia erilaisten oppijoiden kanssa ja auktoriteetin väärinkäyttöön. Zacheuksen (2010) tutkimuksen mukaan kilpaileminen, sekä miehekkyyteen liittyvä voittaminen, kovat otteet, vaarallisuus, suorituskyvyn äärirajojen hakeminen ja itsensä ylittäminen eivät olleet enää niin merkityksellistä suomalaisille kuin ennen. Myös LIITU- 2018 –tutkimuksen tulokset olivat samankaltaisia lasten ja nuorten liikkumisessa. Tärkeiksi tai erittäin tärkeiksi merkityksiksi liikunnassa tarjotuista 34 vaihtoehdosta kilpailu sai neljänneksi vähiten suosiota. Toisaalta kaikista merkityksistä eniten suosiota sai parhaansa yrittäminen, joka liittyy kilpailemiseen ja suorittamiseen. (Koski & Hirvensalo 2019, 68-69.)

Matarman (2012) tutkimuksessa kuudes- ja yhdeksäsluokkalaiset jäsentivät käsitekarttojen avulla kilpailuteemaa laajemmin joukkueisiin, peleihin, turnauksiin, kisoihin, otteluihin, itse kilpailuun, olympialaisiin ja kilpailuun liittyviin muihin asioihin. Muiksi asioiksi mainittiin tulokset, valmentaminen, tuomari ja säännöt. Heidän ainekirjoituksissaan ja käsitekartoissa onnistuminen ja voittaminen erottuivat liikunnallisesti aktiivisilla, mutta vähän liikkuvien vastauksissa kyseisiä kokemuksia ei mainittu lainkaan. (Matarma 2012, 30 & 45.) Haanpään ym. (2012, 64) kyselytutkimuksen mukaan kilpailu osoittautuu sukupuolittaisessa vertailussa kuitenkin pojille merkityksellisempänä kuin tytöille ja tytöt yleisesti mieluummin kehittävät

taitojaan. Kilpailun merkitys osoittautuisi kuitenkin laskevan elämän edetessä miehillä selkeästi enemmän kuin naisilla, joilla taas fyysisyys näyttäisi muodostuvan merkityksellisemmäksi kuin aiemmin.

Korkeakouluopiskelijoille tehdyssä kyselyssä miehillä painottuivat liikkumisen ulkoiset ja fyysiset merkitykset, kuten kilpailullisuus, haasteellisuus ja fyysisyys (Grénman 2018). Yhtenä vaikutteena nuorten miesten liikunnan merkityksien muodostumiseen saattaa olla kilpailullisuuden, fyysisyyden ja miehisyyden korostuminen television tarjonnassa, jossa selostajien säestämänä luodaan joissakin nuorten suosimissa joukkuelajeissa mielikuvaa, että aggressiivisuus on palkittavaa ja kiltteys pojilla ei tuota menestystä (Zacheus 2010).

4.5.2 Terveys ja kunto

Liikunnallisen ja terveellisen elämäntavan sisäistäminen vaatii sitä, että henkilö näkee liikunnassa hyviä ja merkityksellisiä asioita. (Grénman ym. 2018). Enemmän kuin puolet LIITU 2018 -kyselyyn vastanneista piti liikunnassa terveellisyyttä ja kunnon kohottamista erittäin tärkeänä tai tärkeänä. (Koski & Hirvensalo 2019, 68). Zacheuksen (2010) tutkimuksessa löydetystä kymmenestä urheilun ja liikunnan tärkeimmästä merkityksestä suomalaisten nuoruusiässä, aikuisvaiheessa ja vanhuudessa keskeisimpiä olivat hyvinvointi ja terveys, sosiaalisuus, fyysisyys ja rentoutuminen.

Rentoutuminen ja terveys ovat muodostuneet keskeisimmiksi merkityksiksi elämän aikana, ”pehmeämpi” puoli liikunnasta on kasvattanut suosiotaan ”kovemman” puolen vähentyessä. Rentoutumista ja terveyttä kuvastavat merkitykset muodostuvat esimerkiksi terveydestä, älyllisistä virikkeistä, tasapainoisuudesta, monipuolisesta toiminnasta, stressin ja paineiden purkamisesta, mielihyvän tuntemisesta, luonnossa olemisesta ja murheista vapautumisesta. (Zacheus 2010, 61-62.) Vanttajan ym. (2015) tutkimuksessa liikunnan terveysvaikutusten havaittiin olevan tytöille tärkeämpiä kuin pojille. Terveyttä pidettiin tärkeänä tai erittäin tärkeänä syynä liikunnan harrastamiselle 79 %:lla 14-18 –vuotiaista tytöistä. Samanikäisillä pojilla osuus oli 63 %. Iältään 19-28 –vuotiailla tytöillä terveyden merkitys korostui 85 %:lla ja pojilla 70 %:lla. Vuodesta 2014 vuoteen 2018 merkitysten muutos näkyy kuitenkin

negatiivisessa mielessä eniten juuri terveyden ja kunnon merkitysten kokemisessa. Eniten merkitystään nuorten keskuudessa on menettänyt hyvän ulkonäön saaminen, peräti 15 %. (Koski & Hirvensalo 2019, 73.)

Fyysiseen hyvinvoinnin ja terveyden merkitykset saivat eniten mainintoja urheiluakatemiaan kuuluville nuorille tehdyssä tutkimuksessa. Nämä merkitykset jaettiin kolmeen erilliseen luokkaan: ulkonäköön ja kunnossa pysymiseen, terveellisiin elämäntapoihin sekä vireystilaan. Yksittäisistä merkityksistä eniten nousi esiin ulkonäkö ja pysyminen hyvässä kunnossa. Lisäksi viidesosa valitsi terveyden ja hyvinvoinnin merkitykset tärkeimmiksi, kun merkitysten kirjoa asetettiin tärkeysjärjestykseen. (Ristimäki, Kuokkanen, & Kujala. 2019.)

4.5.3 Sosiaalisuus

Historia tunnustaa vuosisatojen ajalta yksimielisesti liikunnan sosiaalisuuden ja eettisyyden kasvatustavoitteita kehittävät vaikutukset. Liikunnan tarjoamat yhdessä toimimisen ja uusien ihmiskontaktien mahdollisuudet ovat selkeät. Tosin tämä edellyttää, ettei näitä mahdollisuuksia sivuuteta kovan keskinäisen kilpailun luomisella. (Laakso 2003, 20.) Liikunta voi toimia välineenä tilanteille, joissa on mahdollista kerryttää sosiaalista pääomaa, tuntea joukkovoimaa ja joukkuehenkeä, kokea yhteenkuuluvuutta, oppia yhteisvastuullisuutta, luoda yhteisöllisyyttä, sekä tutustua eritaustaisiin ja uusiin ihmisiin. Yhteistoimintaan sisältyviä merkityksiä voidaan ymmärtää liikunnan avulla ja soveltaa muillekin elämän osa-alueille. Esimerkkinä toimivat henkilöt, jotka ovat saaneet kokea hyvän joukkuehengen ja sen tuoman energian, he osaavat varmasti arvostaa hyvää tiimityöskentelyä. (Koski 2017, 102.) Ammattikoulussa opiskelevat nuoret näkivät liikkumisen ja ystävien kanssa oleskelun välisen haasteen erilaisin tavoin. Vertaisryhmän merkitys ja nuorten henkilökohtaiset kiinnostukset vapaa-ajan vietosta näyttäisivät korostuvan fyysisen aktiivisuuden edistämisessä erityisesti hengailijatyyppisissä ryhmissä. (Liimakka, Jallinoja & Hankonen 2013.)

Lasten ja nuorten liikunnassa sosiaalisella ympäristöllä on merkittävä rooli. Liikunnallisten lasten ja nuorten vanhemmat on todettu olevan selkeästi useammin liikunnallisia kuin vähän liikkuvien. Lisäksi mahdollisuudet harrastukseen kaverin kanssa havaittiin olevan olennainen

osa liikunnan harrastamista (Haanpää ym. 2012, 35). Viiden vuoden pitkittäistutkimuksen mukaan sosiaaliset syyt mainittiin yhtenä tärkeimmistä syistä aloittaa uutta liikuntaharrastusta tai lopettaa sitä. Liikuntaharrastuksen aloittamiseen kannusti mahdollisuus viettää samalla aikaa yhdessä kavereiden kanssa. Harrastuksen lopettamiseen vaikutti vahvasti se, että myös kaverit olivat päättäneet lopettaa harrastuksen. (Murphy, Rowe & Woods 2017.) Liikunnan sosiaaliset merkitykset näyttäisivät olevan tärkeämpiä tytöille kuin pojille. Pojat kokevat, että heillä on enemmän liikuntamahdollisuuksia koulussa ja lähiöissä. (Litt, Iannotti & Wang 2011.)

Korkeakouluopiskelijoille tehdyssä tutkimuksessa kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta tärkeimmiksi merkitysulottuvuuksiksi osoittautuivat leikki, virkistys, rentoutuminen ja sosiaalisuus. (Grénman ym. 2018). Porukkaan kuuluminen ja kavereiden kanssa oleskelu olivat Tiirikaisen ja Konun (2013, 43) tutkimuksessa nuorilla tärkeimpiä syitä, mitä nuoret liikuntaharrastuksesta hakivat. Seuratoimintaa pidettiin lasten ja nuorten mielestä viihdyttävänä ympäristönä. Urheiluakatemian nuorille liikunnan sosiaalinen puoli oli toiseksi merkityksellisintä (n=42/205). Nämä merkitykset jaettiin kahteen ryhmään: ystäviin ja yhdessäoloon liittyviin, sekä lajiin sisältyvien tapahtumien merkityksiin. Jopa kolmannekselle näistä nuorista tärkein asia liikunnassa oli ystävät. (Ristimäki ym. 2019.)

4.5.4 Ilmaisu

Liikunnassa on paljon mahdollisuuksia ilmaisun, esteettisyyden ja luovuuden edistämiseen. Näin ollen liikuntakasvatusta voidaan pitää osittain myös kulttuuri- ja taidekasvatuksena. (Laakso 2003, 20.) Ilmaisun merkitysulottuvuuden kasvusta on merkkejä olemassa. Taidokas temppuilu vaikuttaa olevan erityisesti poikien suosima ilmaisullinen näkökulma nykyisessä liikuntakulttuurissa. (Koski 2015, 30-31.) Suomalaisessa liikuntaperinteessä tanssilliset ja ilmaisulliset liikunnan muodot ovat olleet enemmän naisten harrastamia. Ilmaisu ei ole kuitenkaan täysin vieras käsite muissa liikuntalajeissa. Arvostelulajeissa, kuten telinevoimistelussa, mäkihypyssä, uimahypyssä tai lumilautailussa on ilmaisuun perustava osa ja sitä voidaan pitää hyvin merkityksellisenä. Moniin lajeihin sisältyy tyylittelyä ja erilaista elehtimistä, jolla pyritään psyykkaamaan vastustajaa tai viihdyttämään yleisöä. (Koski 2017, 103.) Toisenlaista näkökulmaa saatiin Vanttajan ym. (2017, 85) kymmenen vuoden

tutkimuksessa, vuoden 2003 nuorison ja vuoden 2013 nuorten aikuisten liikunnalle antamissa merkityksissä. Itseilmaisun, itsensä toteuttamisen ja kilpailullisen ulottuvuuden tärkeys omaan liikuntaan kannustimena olivat aikuiseksi käännyttäessä vähentyneet.

Keskiasteen opiskelijoille toteutetussa liikunnan merkityksiä koskevassa tutkimuksessa selkeästi ilmaisua ja esiintymistä painottavia kuvauksia ei aineistosta löydetty. Sen sijaan kuitenkin liikunnan aiheuttamat vaikutukset omaan kehoon näyttivät yhdistyvän ihmisten katseisiin. (Kostamo 2020, 53.)

4.5.5 Ilo

Vuonna 2008 toteutettiin tutkimus, jossa tiedusteltiin kouluissa työskentelevien liikunnanopettajien arvoja liikuntakasvatuksessa. Ilo, nautinto ja virkistys nostettiin tärkeimmiksi. Lähestulkoon yhtä tärkeäksi koettiin oikeudenmukaisuus, tasa-arvo, terveys, kunto ja hyvinvointi (Ilmanen, Jaakkola & Matilainen 2010.) Liikunnan iloon vaikuttavia asioita on selvityksissä löydetty monia. Muun muassa monipuolisen harjoittelun ja lajien rajoja sekoittavan toiminnan on löydetty synnyttävän innostusta niin lapsissa kuin nuorissakin (Tiirikainen & Konu 2013). Yli 60 -vuotiailla toteutetut tutkimushaastattelut ovat osoittaneet, että liikunnan nautintoa voidaan jakaa neljään kategoriaan: liikunnan aikana tunnettuun, liikunnan jälkeen tunnettuun, liikunnan merkityksiä ja rutiineja tuovaan, sekä arjen parempaa hyvinvointia tuottavaan nautintoon (Phoenix & Orr 2014). Suomalaisilla yhdeksäsluokkalaisilla tehdyn tutkimuksen mukaan näyttää siltä, että liikunnan ilon kokemisen kannalta tärkein yksittäinen tekijä on tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto (Jaakkola, Wang, Soini & Liukkonen 2015).

Vuonna 2018 LIITU -tutkimuksen kyselyyn vastanneista 60 prosenttia piti liikunnassa iloa, parhaansa yrittämistä ja hyvän olon saamista vähintäänkin tärkeänä (Koski & Hirvensalo 2019, 68). Jos tällä liikunnan osa-alueella tapahtuu kehitystä, helpottuu eteneminen myös muilla osilla. (Koski 2017, 103). Koululiikunnassa fyysistä pätevyyden tunnetta kehitetään järjestämällä opetuksessa leikkejä, jotka tuottavat osallistujilleen iloa ja virkistystä, sekä onnistumisia (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014). Liikunnan lisäämistä

kuvaavissa kirjoituksissa liikunnan ilon kuvaus tuli esiin vasta siinä vaiheessa kun liikunnasta oli jo opittu nauttimaan ja se ylläpiti fyysistä aktiivisuutta. Ilo liikunnasta näyttäytyi siis kehittymisen yhteydessä, mutta myös vapautena valita milloin ja millä tavalla halusi harrastaa liikuntaa. (Kostamo 2020, 54.)

4.5.6 Itsen tunteminen

Itsen tuntemiselle on liikunnan sosiaalisessa maailmassa lukuisia mahdollisuuksia. Esimerkiksi aggressiivisuuden tuntemukset eivät monessakaan toisessa ympäristössä ole hyväksyttäviä, mutta joissakin lajeissa urheilussa voi kyseisiä elämyksiä kokea. Itseen tutustumisessa voivat auttaa myös monenlainen yhteistoiminta, jossa oppii itsestään muiden kanssa toimijana. (Koski 2017, 105.)

Urheiluakatemiaan kuuluville yläkoululeiritykseen osallistuneille nuorille tehdyssä tutkimuksessa selvisi, että tärkeäksi nähtiin liikunnan keinoin omiin rajoihin tutustuminen, sekä heikkouksien ja vahvuuksien tunnistaminen ja oppiminen oman kehon toiminnasta. (Ristimäki ym. 2019). Keskiasteen opiskelijoiden kirjoituksia liikunnasta käsittelevässä tutkimuksessa ei löydetty ilmaisuja, joiden mukaan liikunnan lisäämisen syynä olisi ollut halukkuus parempaan itsetuntemukseen. Voidaan ajatella, että fyysisen aktiivisuuden muutoksen kannalta muita merkitysulottuvuuksia saatetaan pitää tärkeämpinä kuin itsetutkiskelua. (Kostamo 2020, 54-55.)

4.5.7 Kasvu ja kehittyminen

Käsiteltäessä lasten ja nuorten liikkumista on syytä huomioida myös kasvun ja kehittymisen merkitysulottuvuus. Liikunta voi toimia välineenä myös henkiselle tai fyysistä kasvulle, esimerkkinä pelkojen kohtaamiset tai voiman hankkiminen voivat olla merkityksellisiä tapoja käsitellä tai lähestyä liikkumista. (Koski & Tähtinen 2005.) Kostamon (2020, 50) väitöskirjatutkimuksessa toisen asteen opiskelijat eivät tuoneet esiin liikunnan merkitystä fyysisessä ja henkisessä kasvussa liikuntaan kannustavana. Tosin, kyseisessä tutkimuksessa ei

mainittu fyysistä aktiivisuutta lisääviksi tekijöiksi myöskään itselle mieleisen toiminnan merkitystä.

4.5.8 Lajimerkitykset

Erilaiset liikunta- ja urheilulajit pitävät sisällään monia erilaisia kulttuuriin sidonnaisia merkityksiä, jotka saattavat herättää, vahvistaa tai säilyttää ihmisen innostusta liikuntaan. Erilaisissa lajeissa merkitykset kuten, kestävyys, nopeus, notkeus, älyllisyys, taktisuus, luontoelementit, vaarallisuus, tarkkuus, kovaotteisuus ja esteettisyys korostuvat eri tavoilla. Lajien näkökulmasta tarkasteltuna isoin hyöty liikuntasuhdenäkökulmaan on eri liikuntalajien tarjoavien monipuolisten ja erilaisten merkitysten kohtaaminen ja tutustuminen lajeihin. (Koski 2017, 105.) LIITU 2018 –tutkimukseen vastanneista 11-15 –vuotiaista tärkeiksi tai erittäin tärkeiksi nuoret kokivat vauhdikkuuden 38 %, notkeuden parantamisen 37 %, oveluuden ja järjen käytön esimerkiksi voiton saavuttamiseksi, sekä luonnossa olemisen niin ikään. (Koski & Hirvensalo 2019, 69.)

Urheiluakatemian nuorille toteutetussa tutkimuksessa lajimerkitykset (n=21/205) nähtiin omana alakategoriana urheilijaksi kasvamista lisääviin merkityksiin, koska nuoret käsittivät oman lajinsa valinnan fyysisiin ja urheilullisiin ominaispiirteisiin nojaten. Rakkaus kyseiseen lajiin kävi selkeästi ilmi nuorten antamissa merkityksissä. Tärkeänä pidettiin oman lajin löytämistä ja vapautta toteuttaa sitä mistä nauttii (Ristimäki ym. 2019.) Kuudes- ja yhdeksäsluokkalaisilta selvitettiin mitä liikunta heidän mielestään on? Tutkimuksen vastauksissa liikunta määritettiin yleisimmin urheilulajeiksi. Lajien määrä oli monipuolinen, mutta eniten mainintoja saivat erilaiset palloilulajit, jääkiekko ja lenkkeilyn erilaiset muodot. (Matarma 2012, 19.)

Laadullisissa tutkimuksissa on todettu, että liikuntalajeista paljastuu esiin erilaisia merkityksiä. Esimerkkinä ratsastuksessa merkityksellisiksi koetut seikat liittyvät hevosten ja ratsastamisen lisäksi ratsastustalliin tyttöjen yhteisenä tilana. Se osoittautui paikaksi, jossa voi viettää vapaa-aikaa ilman valvontaa. (Ojanen 2011, 280.) Kostamon (2020, 52) tutkimuksessa todettiin, että tiettyihin lajeihin sisältyvien merkitysten tärkeys tuli esiin niin, että omaksi koettu laji

osoittautui edellytykseksi liikunnallisen elämäntyylin omaksumiselle. Eli liikunta-innostuksen herättyä oli tärkeä löytää kiinnostava ja miellyttävä tapa liikkua, koska vain sitä kautta liikunta saattoi muodostua pysyväksi elämäntavaksi.

5 LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTAKULTTUURI 2010-LUVUN SUOMESSA

Taustana 2010 -luvun liikuntakulttuurille ovat muutokset aiemmilta vuosikymmeniltä. Zacheuksen (2008, 265) mukaan 1970-luvulla syntyneiden nuoruusvuosina liikuntalajien määrä kasvoi selkeästi, rakennettiin hienoja liikuntapaikkoja, moottori- ja joukkuelajien seuraaminen kasvoi selkeästi ja liikunta jatkoi kaupallistumistaan. Jatkona 1980-luvulla syntyneet saivat todistaa nuoruudessaan edellä mainittujen muutosten jatkavan kasvuaan.

Suomen isoimmissa kaupungeissa oli 2000-luvun alkupuolella havaittavissa uudenlaisen liikuntakulttuurin kasvu. Liikunnasta alettiin hakea entistä enemmän elämyksellisyyttä, rentoutumista ja terveyttä. Miehillä se ilmeni kokeiluhalukkuutena ainakin vaeltamiseen, melontaan, sukellukseen ja laskuvarjohyppäämiseen. Tutkijoiden näkökulmasta naisilla taas uudenlaista kulttuuria edustivat halukkuus kokeilla ainakin sauvakävelyä, itämaista tanssia, country –dancea, rullaluistelua ja joogaa. (Tähtinen, Rinne, Nupponen & Heinonen 2002.) Vuonna 2008 valtion ja kuntien taloudellinen tilanne alkoi olla aikaisempaa heikompi, mikä tarkoitti muutosta liikuntapalveluiden tuottamisessa. Merkittävimpänä muutoksena alkoi näkyä yksityisen sektorin osuuden kasvu palveluntuotannossa. (Ilmanen 2015, 34.)

5.1 Vapaa-ajan liikuntakulttuuri Suomessa

Nuorille vapaa-aika antaa usein positiivisen mielleyhtymän koulun ulkopuoliseksi ajaksi ja tilaksi (Määttä & Tolonen 2011, 5). Vapaa-aika voi merkitä työn ja opintojen ulkopuolista hauskanpitoa ja virkistäytymistä, pitkäjänteisiä harrastuksia, sekä palkatonta ja vapaaehtoista toimintaa. Nämä erilaiset vapaa-ajanviettotavat voivat myös kulkea ristikkäin ja samanaikaisesti olla yhteydessä toisiinsa. (Laine ym. 2011, 107.) Liikuntakulttuurin käsitteellä tarkoitetaan liikunnan eri muotojen lisäksi yhteiskunnan erilaisten toimijoiden, kuten järjestöjen ja kuntien toimenpiteitä liikuntakulttuurin edistämiseksi, sekä muiden tekijöiden antamia merkityksiä (Lämsä 2009, 16).

Ympärillämme olevaa kulttuuria tulisi tarkastella liikunnallisen aktiivisuuden tulokulmasta, mutta silti ymmärtää kulttuurin vaikutukset liikuntasuhteeseen yksilötasolla (Koski, 2008).

Asuinalueen yhteisöllisyydellä ja runsaalla lasten määrällä on havaittu olevan liikkumista edistäviä vaikutuksia (Kyttä, Broberg & Kahila 2009). Lasten - ja nuorten vapaa-aikatutkimuksessa selvitettiin liikunnan harrastamista jaoteltuna Helsingin ja Uudenmaan, Etelä-, Länsi-, Pohjois- ja Itä-Suomen alueisiin. Alueilla liikunnan harrastaminen vaikutti olevan lähestulkoon yhtä suosittua. Kun vastaajien ikä huomioitiin, Etelä-Suomen 15–19-vuotiaat osallistuivat liikuntaharrastukseen enemmän kuin muilla alueilla Suomessa. Muiden alueiden lasten ja nuorten harrastajamäärät olivat hyvin tasaisia keskenään. (Hakanen ym. 2019, 15.)

Suomen suosituimpia liikuntamuotoja 3-18 -vuotiailla vuosina 2009–2010 olivat jalkapallo, pyöräily, uinti, juoksulenkkeily ja hiihto (Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2011, 21). LIITU -2018 tutkimuksen mukaan 9–15-vuotiailla urheiluseurassa lasten ja nuorten suosituin harrastus oli edelleen selvästi jalkapallo, jonka jälkeen seuraavaksi yleisimmin harrastettiin tanssia, voimistelua, salibandyä, ratsastusta ja jääkiekkoa (Blomqvist, Mononen, Koski & Kokko 2019, 50). LIITU - tutkimuksessa havaittiin myös urheiluseurassa tapahtuvan harrastamisen suosion nousseen viimeisinä vuosina 11–15-vuotiailla. Seurojen harrastajamäärissä havaittiin 3 %:n nousu. Vuodesta 2014 tultaessa vuoteen 2018 seurassa harrastamattomien määrä väheni viisi prosenttiyksikköä. Siitä huolimatta samana ajankohtana urheiluharrastuksen lopettaneiden määrä kasvoi 2 %. Harrastamisen aloitusikä osoittautui kuitenkin aikaistuneen, kun vuonna 2014 seitsemän ikävuoden ajankohdasta tapahtui laskua vuoden 2018 noin kuuden ikävuoden aloitusikään. (Blomqvist ym. 2019, 55.)

Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksen mukaan vastaajista vain neljällä prosentilla ei ollut liikuntaharrastusta, eikä halua myöskään osallistua liikuntaan millään tavalla. (Hakanen ym. 2019, 15). Tärkeää liikuntaharrastusten selvityksessä on tarkentaa, miten usein ja minkälaista liikuntaa sanotaan harrastettavan. Lapsille tehdyissä haastatteluissa jotkut vähemmän liikunnalliset lapset saattoivat mainita liikuntaharrastuksen, mutta tarkemmalla tiedustelulla selvisi, että tiettyä liikuntalajia oltiin käyty kokeilemassa mahdollisesti vain kerran. (Takalo 2004, 114.)

Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksen mukaan korkeasti koulutettujen vanhempien lapset jäävät harvemmin liikuntaharrastusten ulkopuolelle kuin työttömien, vanhempainvapaalla olevien tai työvoiman ulkopuolisten vanhempien lapset. Äidin koulutustausta on ilmiselvästi yhteydessä teini-ikäisten lasten liikunnan harrastuneisuuteen. Korkeasti koulutettujen äitien yli 15-vuotiaista lapsista 89 prosenttia ilmoitti omaavansa liikuntaharrastuksen. Sen sijaan nuoret, joiden äideillä ei ollut tutkintoa tai olivat suorittaneet ainoastaan peruskoulun, vastasivat 73 prosenttisesti omaavansa liikuntaharrastuksen. (Hakanen ym. 2019, 15-17.)

5.2 Liikunta peruskoulussa

Liikunnan opetuksessa tavoitteena on tukea oppilaiden hyvinvointia kehittämällä fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä ja positiivista suhtautumista omaan kehoon. Liikunnassa ovat tärkeitä yksittäisiin tunteihin liittyvät myönteiset kokemukset ja liikunnalliseen elämäntapaan ohjaaminen. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 156.) Peruskoulun liikunnassa jaetaan tietoa liikunnan merkityksestä lasten ja nuorten kehitykselle ja kasvulle. Oppiaineessa perehdytään harjoitteluun liittyviin periaatteisiin ja tiedotetaan liikunnan harrastamisen mahdollisuuksista, sekä eri liikuntamuotojen toimintatavoista. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 504.) Opetushallituksen vuonna 2014 hyväksymä opetussuunnitelma siirrettiin käytäntöön vuosiluokille 1–6 elokuun alussa vuonna 2016. Vuosiluokat 7–9 sen sijaan tutustuivat käytännössä uuteen opetussuunnitelmaan portaittain vuosina 2017, 2018 ja 2019. (Koivula, Laine, Pietilä & Nordström 2017, 262.)

Ensimmäisellä ja toisella vuosiluokalla opetuksen pääpaino on havaintomotoristen ja motoristen perustaitojen oppiminen, yhdessä tekeminen, sosiaalisten taitojen kehittäminen ja liikuntaan kuuluvien positiivisten kokemusten vahvistaminen. Opetuksessa oppilaita tuetaan auttamalla heitä emotionaalisesti vaihtelevien tilanteiden kohtaamisessa. Oppilaiden mielikuvitusta ja oivalluksia hyödynnetään opetuksessa (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004, 156.) Kolmannesta kuudenteen luokkaan opetuksen painopiste on motoristen perustaitojen vakiinnuttaminen, monipuolistaminen, ja sosiaalisten taitojen kehittäminen. Vuorovaikutuksellinen ja monipuolinen opetustapa lisää taitojen oppimista, oppilaan

hyvinvointia, kasvua itsenäisemmäksi ja osallisemmaksi, sekä antaa lähtökohtia liikunnalliseen elämäntyyliin. (Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet 2004, 305.)

Seitsemännestä yhdeksännelle luokalle liikunnan painotus on monipuolisten perustaitojen soveltaminen ja fyysisen toimintakyvyn kehittämisen opiskeleminen erilaisten liikuntalajien ja -muotojen avulla. Oppilaan myönteisen minäkäsityksen vahvistaminen ja oman muuttuvan kehon hyväksyminen korostuvat opetuksessa. (Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet 2004, 502.) Opetussuunnitelmien soveltaminen käytäntöön vaihtelee, mutta yleisesti ottaen opettajat vaikuttavat suhtautuvan suunnitelmaan varsin positiivisesti ja terveellä kriittisyydellä. Haasteina voidaan kokea sisältöjen ja tavoitteiden laajuus ja toisinaan ristiriidat oman näkemyksen ja valtakunnallisen opetussuunnitelman välillä. (Koponen, 2017, 556.) Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (2014, 502) mukaan vuosiluokilla 7–9 opetuksella tuetaan oppilaiden itsenäisyyden kasvua, hyvinvointia, osallisuutta, sekä kannustetaan omaehtoiseen terveyttä kehittävään liikkumiseen. Oppilaita osallistetaan toimintojen suunnitteluun kehitysvaiheet huomioiden, sekä vastuunottoon omasta ja ryhmän toimintatavasta.

Yläkoululaisille tehdyn tutkimuksen mukaan 80 prosenttia yläkoulun oppilaista suhtautui koululiikuntaan innokkaasti ja 18 prosenttia koki sen samantekevänä (Heikinaro-Johansson, Varstala & Lyyra 2008). Kahden vuoden seurantatutkimuksen perustella koulupäivän aikaista liikkumista selvitettäessä havaittiin 4–7-luokkalaisten tyttöjen liikkuvan poikia vähemmän, mutta vapaa-ajalla sukupuolten väliset erot näyttäisivät tasoittuvan (Kallio ym. 2020). Tytöt kokivat liikunnassa luokan ilmapiirin, tehtävien valinnannanvapauden ja opettajan kannustuksen olevan merkityksellisiä asioita opettajan toiminnassa (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 75–76). Yläkoulun oppilailla koulupäivän aikainen liikkuminen on todella vähäistä ja se vähenee alakouluiästä jyrkästi. Tekemiseen vaikuttaa vahvasti se, miltä toiminta näyttää muiden nuorten näkökulmasta. (Rajala, Turpeinen & Laine 2013, 24–29.)

Takalon (2016, 124) väitöskirjatutkimuksen perusteella kielteisten koulukokemusten ei havaittu vaikuttavan liikunta-aktiivisuuteen, vähentäen liikkumista vapaa-ajalla. Erään tytön mielestä koululiikunta tuntui enemmänkin pakolliselta suorittamiselta ja toiselle opettaja sai

aikaa hermojen kiehuntaa. Silti molemmat tytöt ovat myöhemmin varhaisnuoruutensa vapaa-aikanaan liikkuneet. Kritiikki tässä tutkimuksessa kohdistui yläkoulun liikunnassa epätasa-arvon kokemuksiin arvioinnissa, sekä liian opettajajohtoisiin toimintatapoihin. Myönteinen asenne koululiikuntaan lisääntyi nuorten vastausten perusteella tuntien aikana toteutetusta valinnaisesta toiminnasta ja mahdollisuuksista omatoimiseen liikkumiseen. (Takalo 2016, 124.) Toisenlaisia päätelmiä saatiin kuitenkin suurilla väestöaineistoilla toteutetuista tutkimuksista, joiden perusteella epämieluiset kokemukset koululiikunnasta ennustivat aikuisuudessa vähäistä fyysistä aktiivisuutta (Kestilä ym. 2015).

5.3 Liikunta lukiossa

Lukion liikunnanopetuksen tavoitteena on sellaisten tietojen ja taitojen opettaminen, joilla opiskelija kykenee kehittämään ja ylläpitämään omaa fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyään ja hyvinvointiaan. Liikunnanopetuksella vahvistetaan opiskelijan vastuullisuutta ja huolenpitoa omasta liikunnallisesta aktiivisuudesta, opiskelu- ja toimintakyvystä, sekä ohjataan vähentämään istuvaa elämäntapaa. Opetuksessa painotetaan hyvinvointia ja terveyttä kehittävän liikunnan merkityksiä liikunnallisen elämäntavan osana. Liikuntatunneilla opiskelijan halutaan kokevan ilon, onnistumisen ja liikunnallisen pätevyyden tuntemuksia, sekä oppia tapoja kehittää ja ylläpitää omaa jaksamistaan. Jokaisen opiskelijan tasa-arvon, osallisuuden, yhdenvertaisuuden, kestävän elämäntavan, yhteistoiminnan taitojen, yhteisöllisyyden ja toisten huomioonottaminen edistäminen kuuluu liikuntaan. (Lukion opetussuunnitelman perusteet 2015, 208.)

Lukiossa pakollisia liikunnan kursseja on nykyisin kaksi ja syventäviä kursseja on oltava tarjolla kolme kappaletta. Lisäksi valinnaista liikuntaa on tarjonnassa soveltavien kurssien muodossa. (Hirvensalo, Salin & Palomäki 2017, 545.) Liikunnan kannalta haasteena lukiossa on jaksojärjestelmä, jonka takia vain osalle jaksoista jakaantuu liikuntaa. Lukuvuoteen tulee siis jaksoja ilman liikuntaa. (Laakso ym. 2007, 50.) Takalon (2016, 127) väitöskirjatutkimuksessa nuoret kokivat tärkeäksi, että lukiossa kokeiltiin yläkoulua kattavammin erilaisia lajeja kuin niin kutsuttuja perinteisiä koululiikuntalajeja, esimerkiksi jalkapalloa ja koripalloa.

Peruskoulujen Liikkuva koulu -toiminta aloitti laajennuksen toiselle asteelle 50:llä pilottihankkeella vuonna 2017. Ohjelma sai nimen Liikkuva opiskelu, tavoitteeksi määritettiin fyysisen aktiivisuuden, opiskelukyvyn lisääminen toisen asteen oppilaitoksissa ja korkeakouluissa. Vuosien 2017–2019 pilottivaiheeseen lähti mukaan 127 oppilaitosta, joissa opiskelijoita oli yhteensä noin 95 000. Toimintaa johdetaan Opetus – ja kulttuuriministeristä, sekä Opetushallituksesta. Hallinnointi tapahtuu LIKES –tutkimuskeskuksen kautta. (Liikkuva opiskelu 2019.)

Kahdeksan kuukauden toimintajakson jälkeen kyselyyn vastanneet toisen asteen oppilaitosten henkilökuntaan kuuluvat kokivat asenneilmapiirin liikkumisen lisäämiseen oppilaitoksissa hyvin positiiviseksi. Suurin osa vastaajista koki opiskelupäivien aktivoimisen tärkeäksi. Vastaajat olivat kuitenkin huolestuneita opiskelijoiden työkyvystä. (Kämppi ym. 2018.)

6 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää mitä lukiolaisten liikuntasuhteelle on tapahtunut alakouluiän alusta nykyhetkeen. Toiseksi haluttiin lisätä myös ymmärrystä liikunnalliseen aktiivisuuteen vaikuttavista tekijöistä. Kolmantena tarkoituksena oli tutkia nuorten liikunnalle antamia merkityksiä ja neljäntenä niiden muutoksia. Tutkimuksessa haluttiin vertailla tuloksia aiempaan tutkimusnäyttöön, joten siitä syystä tutkimuskysymykset olivat samassa suunnassa Vanttajan ym. (2017) tutkimuskysymysten kanssa.

1. Onko lukiolaisten liikuntasuhde muuttunut lapsuudesta nuoruuteen tultaessa?

2. Mitkä tekijät tai tahot ovat olleet yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen?

3. Millaisia sisäisiä merkitystekijöitä opiskelijat antavat liikunta-aktiivisuudelleen?

4. Miten opiskelijoiden liikunnan merkitykset ovat muuttuneet?

7 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS JA TUTKIMUSMENTELMÄT

7.1 Tutkimuksen kohderyhmä

Tutkimukseen osallistui kahdesta Kanta-Hämeen alueen lukiosta vapaaehtoisesti 25 opiskelijaa, jotka olivat iältään keskimäärin 17,7 -vuotiaita (keskihajonta 0,87). Osallistujista 21 oli naisia ja neljä miehiä. Kaikki vastaajat olivat lukion toisen tai kolmannen vuosikurssin opiskelijoita. Tutkimuksen kohderyhmäksi lukiolaiset valikoituivat siksi, että he ovat mukana Opetus- ja kulttuuriministeriön (2020) avustamassa Liikkuva opiskelu –hankkeen toiminnassa, jossa pyritään lisäämään opiskelukykyä ja liikkumista toisen asteen oppilaitoksissa ja korkeakouluissa. Kirjoittamalla toteutettava aineiston keruu koettiin soveltuvan enemmän lukiolaisille kuin ammattikoululaisille.

Tutkimukseen osallistuneet voitiin jakaa itsearvioidun keskimääräisen fyysisen aktiivisuuden tason mukaan karkeasti kolmeen ryhmään. Alle suomalaisten liikkumissuositusten (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 11-14; UKK-Instituutti, 2019) mukaan liikkuneita oli kaksi, osittain suositukset täyttäviä 13 ja täysin suositukset täyttäviä 10 opiskelijaa. Huomioitavaa on, että tähän tutkimukseen osallistuneista 11 opiskelijaa oli alle 18-vuotiaita, joten heidän liikkumistaan tarkasteltiin 13–18-vuotiaiden suositusten mukaisesti. Opiskelijoista 14 oli yli 18-vuotiaita, joten heidän fyysistä aktiivisuuttaan arvioitiin aikuisten terveysliikuntasuositusten perusteella. Keskimääräiseen lukiolaiseen verrattuna tutkimukseen osallistuneiden voidaan sanoa olevan normaalia aktiivisempia. THL:n (2019b) kouluterveyskyselyn mukaan lukion 1- ja 2 -vuosikurssin opiskelijoista 13,9 % liikkuu suositusten mukaan vähintään tunnin päivässä. Tässä tutkimuksessa täysin suositukset täyttäviä liikkujia oli 40 %.

7.2 Narratiivinen tutkimus

Tämä tutkimus oli suuntaukseltaan laadullinen eli kvalitatiivinen. Laadullisessa tutkimuksessa ei tähdätä tilastolliseen yleistämiseen, vaan tavoitteena on kuvata jotakin tapausta, pyrkiä ymmärtämään toimintaa tai osoittamaan teoreettisesti ymmärrettävä tulkinta tietystä ilmiöstä (Eskola & Suoranta 1998, 61). Kvalitatiivisessa tutkimuksessa keskeistä on kuvata todellista elämää. Todellisuus on monisäikeinen ja tapahtumat muokkaavat samaan aikaan toinen toisiaan, joten kohdetta tulisi tutkia kokonaisuudessaan. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161.) Tutkimus toteutettiin narratiivista metodia käyttäen. Tutkimusmetodiksi valittiin narratiivinen sisällöntutkimus, jotta voitaisiin ymmärtää laajemmin liikunnan roolia, sen muodostumista ja kehitystä nuorten itsensä kertomina. Narratiivisessa tutkimuksessa hyödynnetään kertomuksia tutkimusaineistossa (Heikkinen 2010, 143). Narratiivisuus sanana kääntyy suomen kielessä kerronnallisuudeksi tai kertomuksellisuudeksi. Näillä käsitteillä on hienoinen ero, kertomuksellisuudella tarkoitetaan suoremmin kertomisen lopputulosta. Kerronnallisuudella viitataan enemmän myös itse kertomiseen liittyvään prosessiin. (Heikkinen, 2018, 172.) Tässä tutkimuksessa huomio kiinnittyy kertomuksellisuuteen, tekstiin tarinan lopputulemana. Siitä huolimatta tutkimuksella halutaan löytää merkityksellisiä asioita kertojien matkan varrelta, jotka ovat vaikuttaneet sen hetkiseen lopputulemaan. Kertomukset voidaan määritellä narratiiveiksi, kun tapahtumien osat muotoutuvat kokonaiseksi tapahtumankuluksi (Polkinghorne 1995, 7.)

Kerronnallisessa tutkimuksessa on tärkeää yksilöiden ainutkertaisten näkökulmien ymmärtäminen, toisin kuin joidenkin yksittäisten seikkojen paikkansapitävyys (Erkkilä 2008, 198). Tämän tyyppisessä tutkimuksessa yksilöille tarjotaan valinnan mahdollisuus, mitä kokemuksia ja tilanteita he päättävät kuvailla. Ilman valinnan mahdollisuutta tiedon määrää saattaa olla väheisempi. Ainoastaan tutkittavat kykenevät tietämään mitä elämykset heille itselleen tarjoavat. (Perttula 2007, 65–66.) Merkitysten tulkitseminen on tarkkaa liittyen kontekstiin, koska asiat ja esineet itsessään ovat merkityksettömiä. Tämän vuoksi merkityksiä etsiessä on asiat osattava suhteuttaa toisiin asioihin. Näin merkitysten tulkitseminen edellyttää herkkyyttä vivahteiden havainnoinnissa. (Moilanen & Räihä 2018, 51.) Kokemusten tarkasteleminen osoittaa totuuden ihmisten kokemuksista. Kertomukset jäsentävät elämää ja kuvailevat niitä tunteita, joita kokemuksiin on sisältynyt. Ihmisille on luontevaa järkeistää

kokemiaan asioita kertomusten kautta. (Riessman 2008, 10.) Tutkimuksessa päädyttiin käyttämään näistä syistä narratiivista lähestymistapaa.

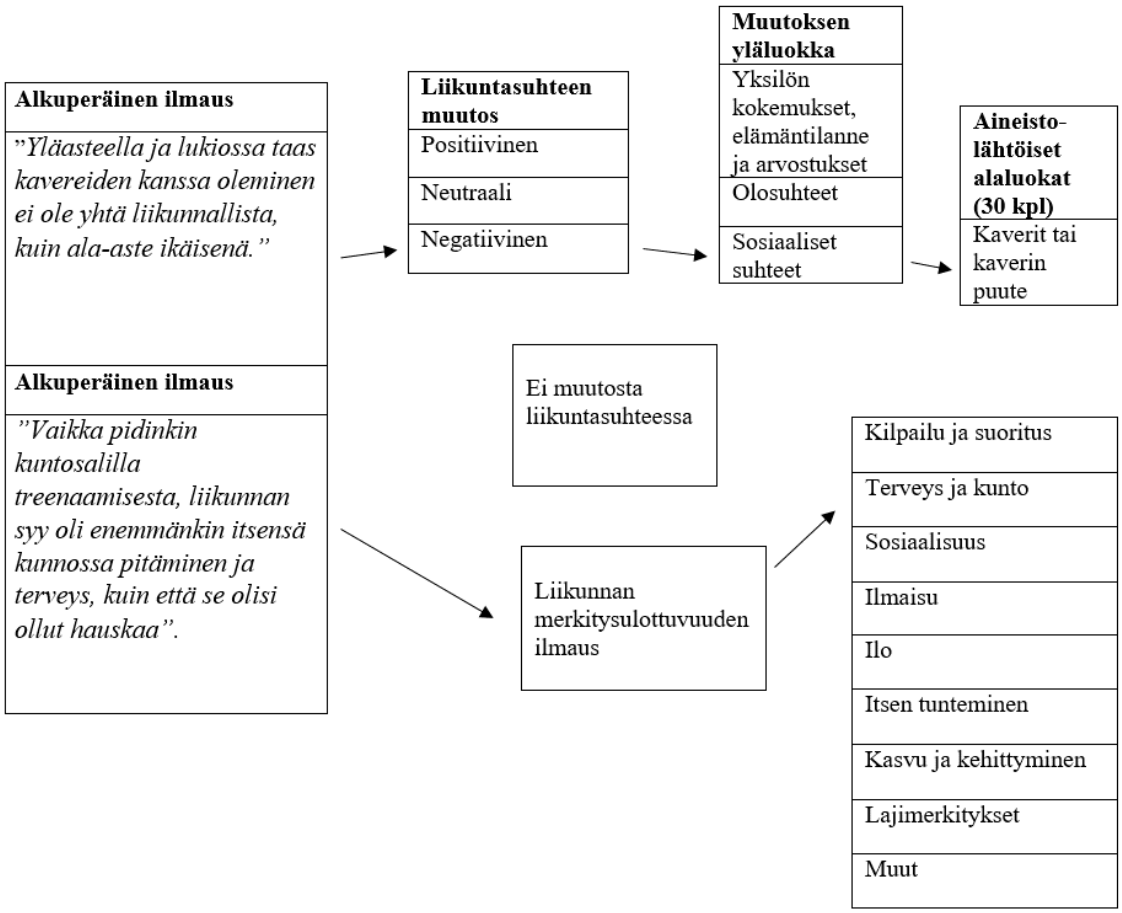
7.3 Tutkimuksen eteneminen ja aineiston analyysi

Syyskuussa 2020 oppilaitosten johdolta kysyttiin luvat tutkimuksen toteutukseen, sekä opettajilta, joiden terveystiedon tunneilla tutkimus suunniteltiin toteutettavan. Ensimmäiset aineistot kerättiin lokakuussa 2020 ja jälkimmäiset tammikuussa 2021. Aineistojen analyysi eteni lokakuun lopulta 2020 huhtikuulle 2021 asti. Tehtävänannossa opiskelijoita pyydettiin ensin määrittämään sen hetkistä keskimääräistä, viikottaista liikunnallista aktiivisuuttaan. Tämä tehtiin siitä syystä, että aktiivisuuden taso ei välttämättä olisi ilmennyt selkeästi kirjoitelmassa. Kirjoitustehtävässä ohjeistettiin käsittelemään ja pohtimaan omakohtaiseen liikunnalliseen aktiivisuuteen liittyviä merkittävimpiä tapahtumia alakoulun, yläkoulun ja lukion ajalta huomioiden myös vapaa-ajan toiminta. Opiskelijoille annettiin apukysymyksiä, joiden kautta heidän tuli jäsentää suhdettaan liikuntaan. Tehtävänanto kokonaisuudessaan on tutkielman liitteenä 1. Opiskelijoille annettiin oppitunnin lisäksi viikko aikaa kirjoitelman palauttamiseen tutkijalle. Kirjoitelmia palautui yhteensä 25 kappaletta, joista kertyi yhteensä 30 sivua analysoitavaa materiaalia fontilla 11 ja rivivälillä 1,0. Tutkimukseen osallistuneiden kirjoittajien nimet muutettiin anonymiteetin säilyttämiseksi.

Tässä tutkimuksessa lähtökohtana oli narratiivien analyysi. Narratiivista materiaalia voidaan käsitellä kahdella tapaa, narratiivien analyysillä ja narratiivisella analyysillä. Narratiivien analyysissä tarinoita järjestellään erilaisiin luokkiin esimerkiksi metaforien, kategorioiden ja tapaustyyppien perusteella. Narratiivisen analyysin pääpaino on taas uudenlaisen kertomuksen luomisessa aineiston tarinan avulla. (Polkinghorne 1995, 12–21.)

Ensimmäisenä aineistoon perehdyttiin lukemalla kaikki tekstit läpi ja muodostamalla kokonaiskuva tutkimusmateriaalista. Seuraavaksi tutkimuksen aineistoa analysoitiin teoriaohjaavalla sisällönanalyysillä, jota on havainnollistettu kuviossa 2. Tuomen ja Sarajärven (2009, 108) mukaan sisällönanalyysin tarkoituksena on luokitella materiaali tiivistettyyn ja selkeään muotoon säilyttäen sen sisältämä informaatio. Teoriaohjaavassa sisällönanalyysissä

teoreettiset käsitteet pohjautuvat aikaisempiin tutkimuksiin. Käytännön analyysissä tuodaan yläluokat kirjallisuudesta valmiina ja alaluokat muodostetaan aineistolähtöisesti (Tuomi & Sarajärvi 2009, 117). Kirjoitelmista teemoiteltiin liikunnan merkitysulottuvuudet omiin luokkiinsa Kosken (2017, 98–105) mukaan ja maininnat liikuntasuhteen muutoksista mukaillen Vanttajan ym. (2017, 140) teoriaa. Teemoittelun jälkeen tehtiin tulkintakierros teorian ulkopuolelle sijoittuvista liikunnan merkityksistä ja niiden muutoksista. Liikuntasuhteen muutosten alaluokat muodostettiin aineistolähtöisesti. Tutkimuksessa toteutettiin sisällön erittelyä laskemalla erilaisiin liikunnan merkityksiin ja esteisiin liittyviä mainintoja. Eskolan & Suorannan (1998, 186) mukaan tilastollisen sisällön erittelyn avulla voidaan analysoida miten tai mitä jostakin aiheesta on puhuttu tai kirjoitettu. Tutkimusongelmiin vastataan määrällisten mittausten avulla. Mittauksessa lasketaan miten usein jokin asia on mainittu tai kuinka monesti kyseistä käsitettä on käytetty.

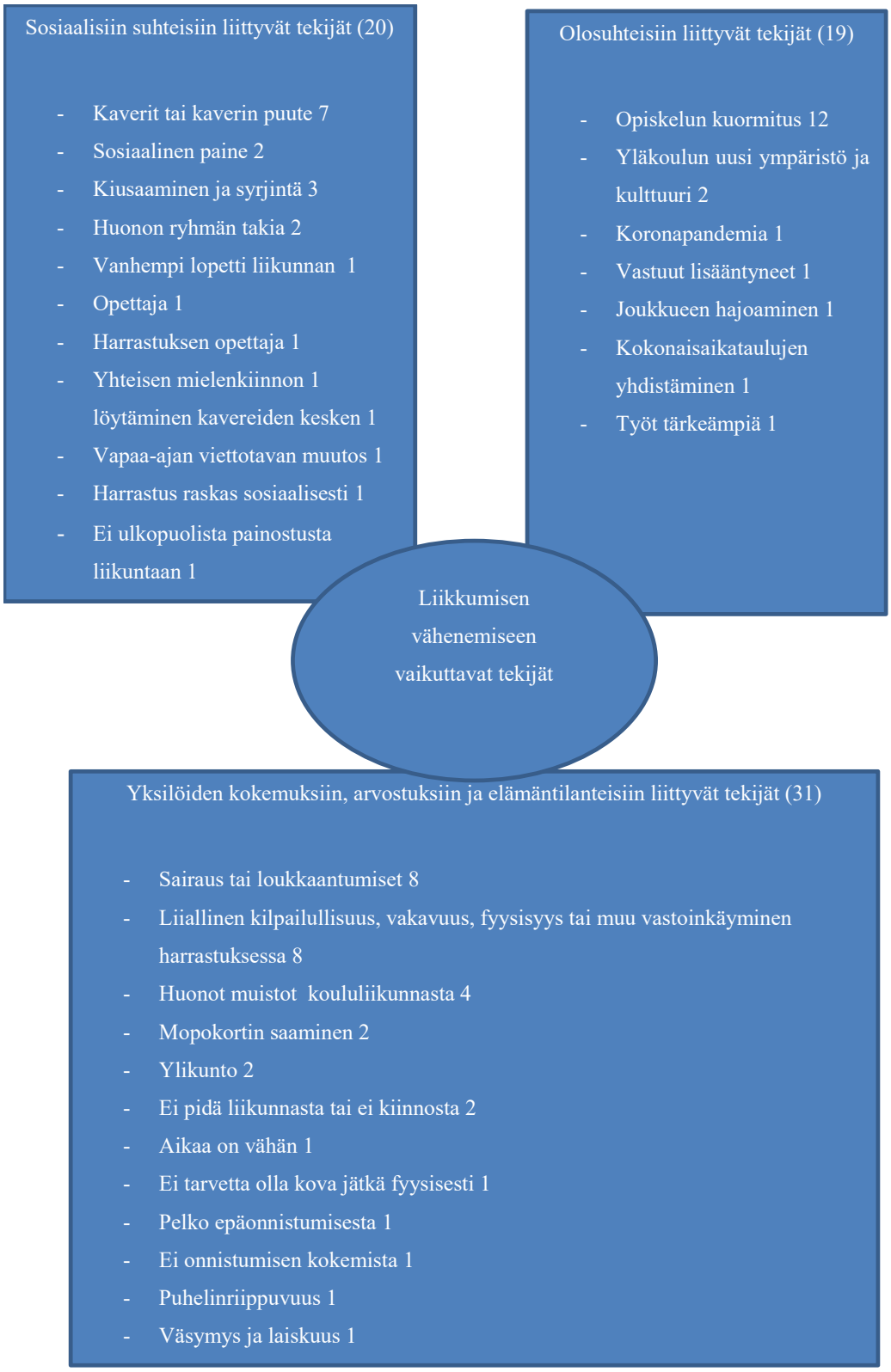


KUVIO 2. Esimerkkikuvaus tutkimuksessa käytetystä teoriaohjaavasta sisällönanalyysistä

8 TULOKSET

8.1 Liikunnan vähenemiseen liittyvät muutokset

Tutkimuksen selkeimpänä tuloksena voidaan pitää siirryttäessä lapsuudesta nuoruuteen liikunnan vähenemistä lähes kaikilla vastaajilla. Tarinansa kirjoittaneista 23 opiskelijaa koki lapsuudesta nuoruuteen omakohtaisen liikunnan vähenemiseen liittyviä muutoksia. Muutokset olivat hyvin erilaisia luonteeltaan ja kestoltaan. Monet tekijät liittyivät toisiinsa ja liikkumisen vähenemiseen oli usein monia vaikuttavia syitä. Analysointivaiheessa muutokset lajiteltiin Vanttajan ym. (2017, 140) jakoa mukaillen kolmeen ryhmään: Sosiaalisiin suhteisiin, olosuhteisiin, sekä yksilöiden kokemuksiin, arvostuksiin ja elämäntilanteisiin liittyviin tekijöihin. Kaikista vastaajista eniten mainintoja liittyi yksilöiden kokemuksiin, arvostuksiin ja elämäntilanteisiin liittyviin tekijöihin. Olosuhteisiin ja sosiaalisiin suhteisiin liittyviä tekijöitä mainittiin lähes yhtä monta kertaa (KUVIO 3).



KUVIO 3. Yhteenveto vastaajien liikkumisen vähenemiseen vaikuttavista tekijöistä. Numero ilmaisee mainintojen määrää.

8.1.1 Yksilöiden kokemukset, arvostukset ja elämäntilanne

Yksilöiden kokemuksiin, arvostuksiin ja elämäntilanteisiin liittyviä tekijöitä liikkumisen vähenemiseen löytyi 17 opiskelijalta ja mainintoja yhteensä 31 kappaletta. Harrastus alettiin kokemaan liian fyysiseksi, vakavaksi, kilpailulliseksi, vastenmieliseksi tai sitä ei koettu omaksi jutuksi ja siitä syytä liikkuminen vähentyi tai muutti muotoaan kahdeksan kirjoittajan näkökulman mukaan.

> Saana:*”Ehdin harrastaa tanssia noin 3 vuotta kunnes olin liian vanha enää kyseiseen ryhmään. Päätimme kaverini kanssa kokeilla toista ryhmää, mutta se tuntui jo liian vakavalta tanssilta. Aikaisempi ryhmä oli rennompi ja leikkimielisempi. En enää aloittanut uutta harrastusta ala-asteen jälkeen.”*

Niin ikään kahdeksan ilmaisua luokiteltiin alakategoriaan loukkaantumiset ja sairaudet. Maininnat tulivat kuudelta opiskelijalta, joista esimerkkinä Piia:

> *“Ensimmäinen leikkaus ei tullut minulle yllätyksenä, mutta toiseen leikkaukseen joutuminen oli minulle kova pala, sillä leikkauksen jälkeen jouduin jättämään tanssin kokonaan puoleksi vuodeksi.”*

Neljän kirjoittajan liikuntasuhde oli jossain määrin heikentynyt tai muuttunut yleisesti koululiikunnan kokemuksien kautta. Lydia kuvailee omaa kokemustaan seuraavalla tavalla:

> *”Etenkin nuorempana, jos en ollut heti hyvä jossain, en jaksanut keskittyä asiaan sen enempää. Varsinkin koulun liikuntatunnit olivat itselleni tosi epämieluisia, sillä koin olevan aina kaikessa se huonoin. Tästä kaikesta syntyi sellainen oravanpyörä, että kun en osannut, en halunnut tehdä ja kun en tehnyt en oppinut.”*

Lean kommentin kautta voidaan todeta, että mikäli suhde liikuntaan on vahva, niin edes huonot kokemukset koululiikunnasta eivät saa liikuntasuhdetta heikennettyä:

”Alakoulun huonot muistot saattoivat vaikuttaa suhtautumiseeni ryhmäliikuntaan, mutta ne eivät kuitenkaan muuttaneet suhdettani itse liikuntaan.”

Kaksi kirjoittajaa mainitsi mopokortin saamisen vähentäneen fyysistä aktiivisuutta ja kaksi opiskelijaa koki syyksi ylikunnon. Yksittäisiä mainintoja olivat vähentynyt tarve olla kova jätkä fyysisesti, puhelinriippuvuus, liikunnan kokeminen fyysisesti liian raskaaksi, pelko epäonnistumisista, ei pidä liikunnasta ja liikunnalle ei saada järjestettyä aikaa.

8.1.2 Sosiaalisiin suhteisiin liittyvät tekijät

Opiskelijoista 14 ilmaisi kirjoitelmissaan sosiaalisia syitä liikunnan vähenemiselle. Seitsemän opiskelijaa koki kavereiden tai kavereiden puutteen vaikuttaneen fyysisen aktiivisuuden vähenemiseen. Tästä esimerkkinä Leila:

“Yleensä jos vietän ystävieni kanssa aikaa meitä on useampi samassa ryhmässä. Tämän takia harrastaminen yhden kaverin kanssa olisi hankalaa ja löytäisimmekö edes samaa mielenkiinnon kohdetta.”

Helena: *“Yläasteella ja lukiossa taas kavereiden kanssa oleminen ei ole yhtä liikunnallista, kuin ala-aste ikäisenä.”*

Kolmesti mainittiin kiusaaminen ja syrjintä ja kahdesti sosiaalisen paineen vaikutukset. Niin ikään kahden henkilön toimesta nostettiin esiin huonon luokkahengen tai liikuntaryhmän vaikutus, tunneilta puuttui kannustus ja yhteistyö. Yksittäisinä mainintoina sosiaalisuuteen liittyviä liikunnan vähenemisen syitä olivat vanhemman liikuntaharrastuksen lopettaminen, valmentajan takia mielenkiinnon lopahtaminen, harrastuksen sosiaalinen rasittavuus, opettaja, perheen painostaminen ja sosiaalisiin suhteisiin liittyvä ajan puute.

8.1.3 Olosuhteisiin liittyvät tekijät

Olosuhteisiin liittyviä syitä liikunnan vähenemiselle mainittiin 15 vastaajan toimesta yhteensä 17 kertaa teksteissä. Opiskelijoista 12 mainitsi opiskeluiden kuormittavuuden syyksi, joka oli useimmin mainittu syy fyysisen aktiivisuuden vähenemiselle. Omaa kokemustaan Satu kuvaili näin:

> *"Välillä oli sellaisia kausia, jolloin ei jaksanut käydä salilla koulun takia. Lukion aikana alkoi myös tuntua, ettei jaksa enää käydä koulun jälkeen kuntosalilla, koska koulu on rankempaa eikä kotiin päästessä pääse oikeasti koulusta, vaan kotona odottaa kasa läksyjä ja testeihin lukemista."*

Yläkoulun uuden ympäristön ja kulttuurin mainitsi syyksi kaksi vastaajaa. Yksittäisiä olosuhteisiin liittyviä liikunnan vähenemisen syitä olivat koronapandemia, vastuiden lisääntyminen, joukkueen hajoaminen, kokonaisaikataulujen yhdistäminen ja työt. Syyt liikkumisen vähenemiseen saattoivat kuitenkin olla moninaisia. Sirkan kommentissa on havaittavissa yksilöllisen arvostuksen ja liikuntaan liittyvien sosiaalisten suhteiden puute, sekä olosuhdetekijä:

> *"Liikunnan vähenemiseen vaikuttaneet tekijät ovat minä itse, koulu sekä kavereiden vähäisyys. Minulla on kyllä kavereita ihan riittämiin, mutta kaikki asuvat kaukana."*

8.2 Merkityksestä toiseen

Yli puolet (14) tutkimukseen osallistuneista mainitsi merkitysten muuttuneen toisen tyyppiseksi siirryttäessä lapsuudesta nuoruuteen. Yhdeksän tutkittavaa nosti esiin kunnon ja terveyden merkityksen korostumisen lapsuudesta nuoruuteen, joista esimerkkinä Helena. Hänen kohdallaan myös kehittymisen ja lajimerkityksen korostuminen näyttäisi lisääntyvän nuoruudessa:

"Pienempänä esimerkiksi en hirveästi ajatellut liikunnan terveyshyötyjä, vaan enemmänkin juuri harrastin liikuntaa, koska se oli kivaa. Nykyään myös juuri terveyshyödyt ovat yksi niistä syistä, miksi itse harrastan liikuntaa. Jos olen koko päivän istunut ja tehnyt vaikka koulujuttuja, haluan tehdä jotain urheilullista virkistykseni. Pienempänä myöskään lajissa kehittyminen ei ollut mikään tärkeä asia, mutta nykyään haluan kehittyä tietyissä lajeissa."

Viisi opiskelijaa mainitsi liikunnan ilon olevan lapsuudessa läsnä. Nuoruudessa muita merkityksiä on tullut joko tilalle tai täydentänyt ilon merkitystä, kuten Piia kuvailee seuraavassa lukioaikaansa:

"Useiden leikkauksien myötä suhteeni liikuntaan on muuttunut. Ennen olin huomattavasti suorituskeskeisempi ja tiukka itselleni, mutta nykyään liikun juuri niin kuin itse tunnen parhaaksi. Kuntouttamisen myötä olen oppinut olemaan omalle keholle armollisempi ja olen oppinut arvostamaan enemmän kykyä pysyä liikkeessä, sillä se ei ole viime vuosina ollut minulle itsestäänselvyys. Olen onnellinen, siitä että pystyn liikuttamaan omaa kehoani ja huomaamaan oman kehitykseni, sillä nuorempana oman kehittymisen huomaaminen oli vaikeampaa."

Kolme opiskelijaa mainitsi kilpailullisen ja suorituskeskeisen liikkumisen jääneen taakse. Piian edeltävästä kommentista on havaittavissa liikunnan merkitysten moninaisuus. Tässä tapauksessa vaikuttaisi korostuvan itsen tuntemisen, terveyden, ilon ja kehityksen tärkeys.

Koronapandemian vaikutuksia liikuntasuhteeseen nostettiin esiin kolmessa kirjoitelmassa, mutta vain yhdessä mainittiin sen selkeästi vähentäneen fyysistä aktiivisutta. Kaksi opiskelijaa koki enemmänkin muutosta liikuntamuodoissaan.

Marie: *"Salini meni kiinni ja aloin treenaamaan yksin kotona ja ulkona vähillä välineilläni. Tällöin löysin liikkumiseen uuden kipinän, kun siirtymiseen ei mennyt yhtään aikaa, sillä opiskelin etänä koko kevään. Liikkumisesta tuli arkipäiväistä ja se oli täydellinen tasapaino koululle."*

Heidi*:"...sitten tulikin Korona-virus, joka sai liikunnan merkityksen vielä selkeämmäksi. Omalla kohdallani se vei mahdollisuuden säännölliseen lihasmassaa kasvattavaan saliharjoitteluun. Sen myötä rasittavan, kuntoa kasvattavan liikunnan merkitys muuttui hieman tärkeämmäksi."*

8.3 Liikunnan lisääntymiseen liittyvät muutokset

Kuusi opiskelijaa mainitsi liikunnan lisääntymiseen liittyviä kokemuksia. Vastaajista Heidi, Mimmi, Hilla ja Lea kirjoittivat tiedon ja ymmärryksen lisääntymisestä liittyen liikuntasuhteen vahvistumiseen, vaikka hekin olivat toisaalta kokeneet myös liikunnan vähenemiseen liittyviä kokemuksia. Heidin kommentista on nähtävillä itsen tuntemisen merkityksen korostuminen:

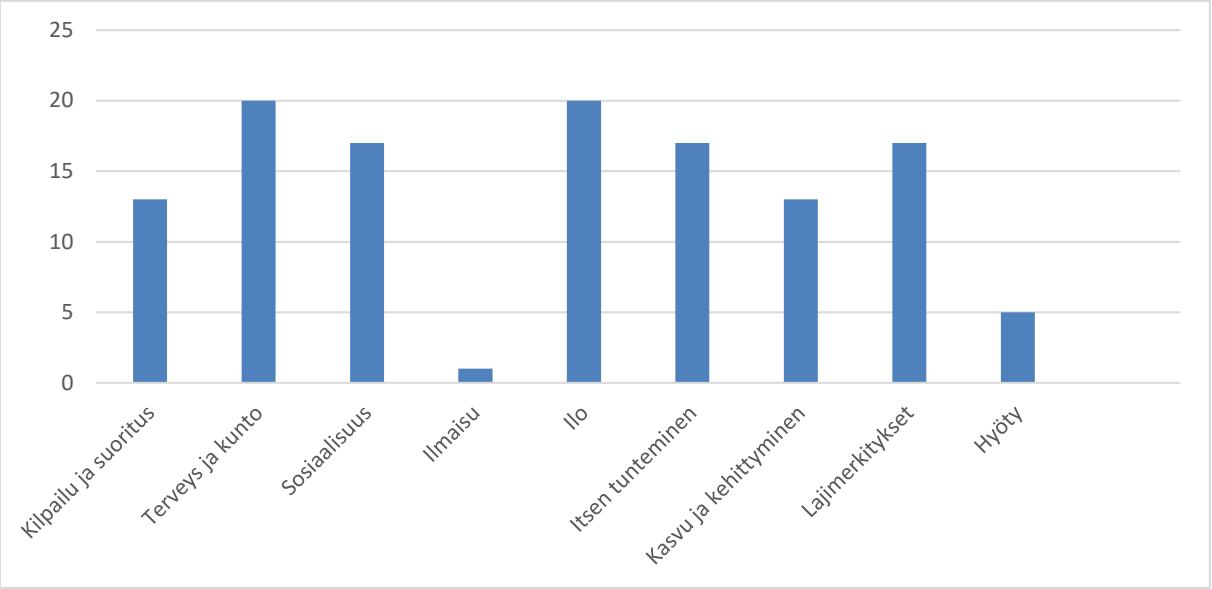
"Lukiossa ensimmäisen vuoden jälkeen suhteeni liikuntaan on vain vahvistunut, luultavasti tiedon lisääntymisen ja minätietoisuuden vahvistumisen vuoksi."

Edellä mainittujen lisäksi myös Liisa ja Anni kokivat liikuntasuhteensa vahvistuneen, mutta muista syistä. Liisaa on aktivoinut hyötyliikunnan, hyvän olon saamisen ja terveyden merkityksen korostuminen. Annin liikkumisen lisääntymistä on tukenut havainto oheisharjoittelun positiivisesta siirtovaikutuksesta lajisuoritukseen. Terveyden merkitys vaikuttaa korostuvan myös Ennin mielestä:

Enni:*"Mikään ei ole juurikaan muuttunut lapsuudestani. Olen edelleen hyvin motivoinut liikkumaan ja suhteeni siihen on pysynyt lähestulkoon samanlaisena. Isoimpina tekijöinä, miksi suhteeni liikuntaan on pysynyt samanlaisena, on kiinnostukseni terveelliseen elämään."*

8.4 Opiskelijoiden kokemat liikunnan merkitykset

Opiskelijoiden antamia merkityksiä liikunnalle voitiin jakaa yhdeksään pääluokkaan (KUVIO 4.) Kosken (2017) määritelmään on lisätty tutkimuksessa ilmentyneet hyödyn merkitykset.



KUVIO 4. Liikunnan merkitysulottuvuudet ja niiden esiintyminen opiskelijoiden (n=25) vastauksissa.

Kilpailu ja suoritus. Kilpailun ja suorittamisen merkitysulottuvuuteen liittyviä mainintoja löytyi aineistosta 29 kappaletta 13 opiskelijalta. Heikin kuvaus toimii esimerkkinä siitä, miten useat merkitykset yhdessä (kilpailu, lajimerkitys ja sosiaalisuus) saavat aikaan positiivisen kokemuksen:

> *”On mukavaa pari tuntia kesäisenä arki-iltana kisailla frisbeegolfradalla hyvien ystävien kanssa”*

Teemun kommentti kertoo siitä, että kilpaileminen ja liiallinen suorittaminen saattavat kuitenkin vaikuttaa nuoren olemukseen, vaikka kilpaileminen itsessään olisikin mielekästä:

> *“Liikunnan merkitys kasvoi lukiossa, ja se pääsi ikävästi sotkeutumaan persoonaani ja aloin määrittelemään itseäni liikunnan kautta”*

Terveys ja kunto. Vastaajista 20 kertoi terveyteen ja kuntoon liittyviä merkityksiä liikunnalle. Yhteensä mainintoja oli 40 kappaletta. Vain yksi opiskelija oli kokenut terveyden merkityksen

jo alakouluiästä asti, muilla merkitys vahvistui tutkimuksen mukaan yläkoulu- ja lukioiässä. Esimerkkinä Hannun ja Mimmin kuvailemat ajatukset:

> Hannu:" *Tiedän sen vaikuttuvan kokonaisvaltaisesti moneen asiaan kuteen uneen ja mielen hyvinvointiin, joten koitan pitää siitä huolta".*

> Mimmi:" *Vaikka pidinkin kuntosalilla treenaamisesta, liikunnan syy oli enemmänkin itsensä kunnossa pitäminen ja terveys, kuin että se olisi ollut hauskaa".*

Annen kommentissa on havaittavissa se, kuinka tieto liikunnan merkityksestä saattaa lisätä tuskaa:

> *"Nykyään se taas on ehkä enemmän sitä kuntoa kohottavaa, jolloin se voi olla välillä jopa hieman stressaavaa."*

Sosiaalisuus. Opiskelijoista 17 näki sosiaalisuuden merkityksellisenä liikuntasuhteessaan. Mainintoja esiintyi yhteensä 48 kertaa. Sirkka mainitsee, ettei liikuntaan liittyvä sosiaalinen kontakti välttämättä tarvitse olla edes ihmisen kanssa ja Anni nostaa esiin sosiaalisten kontaktien luomisen mahdollisuuden liikunnan avulla.

> Sirkka: *" Liikunta on minulle mieluisaa, jos minun ei tarvitse tehdä sitä yksin. Esim. pelkkä koirakin riittää oikein hyvin lenkkikaveriksi, mutta sitäkään ei ole. Frisbeegolf on oikein mieluisaa puuhaa, varsinkin isolla porukalla."*

> Anni*:" Liikunnan kautta voi myös löytää uusia ystäviä. Olen käynyt kaverini kanssa pelaamassa sulkapalloa ja tennistä. Tallilla on myös mukavaa nähdä kavereita."*

Ilmaisu. Ilmaisun merkitys nousi esiin vain kerran yhden opiskelijan kirjoituksessa. Marie viittaa epäsuorasti maaliskuussa 2020 alkaneisiin poikkeusoloihin. Lisäksi kommentista on tulkittavissa itsen tuntemisen merkitys ilmaisun korostamisen lisäksi:

”Tiedän kuitenkin, että tämä ei ole ikuista, ja kenties viime vuosi sai minut tajuamaan, kuinka tärkeää liikkuminen todella on. Se on minulle tapa ilmaista itseääni, ottaa vapaata muusta elämästä, sekä mahdollisuus näyttää itselleni, kuinka mahtava todella olen.”

Ilo. Tutkimukseen osallistuneista 20 opiskelijaa nosti kirjoitelmassaan esiin ilon merkityksen liikuntasuhteessa. Liikunnan iloon liittyviä merkityksiä löytyi aineistosta eniten, yhteensä peräti 63 mainintaa. Näistä maininnoista yhdeksän liittyi selkeästi koulun välitunteihin tai koululiikuntaan. Seuraavassa Satu vertailee lukion ensimmäisen vuoden ja yläkoulun liikuntatuntien kokemuksia:

”Ykkösvuonna pidin kovasti koulun liikuntatunneista. Menin tunneille huomattavasti paremmalla fiiliksellä kuin yläasteen liikuntatunneille.”

Monissa kuvauksissa, kuten Annen seuraavassa kommentissa ilon kokeminen liittyi yleisemmin lapsuuden ajan liikuntaan.

”Silloin liikunta on lähinnä sellaista kivaa ehkä jopa leikkimistä eikä niinkään sellaista kuntoa kohottavaa.”

Hannu taas liittää liikunnan ilon uusiin kokemuksiin liikunnan parissa:

”Olen aina tykännyt kokeilla uusia lajeja ja pelata.”

Itsen tunteminen. Itsen tuntemisen merkitystä osana liikuntasuhdetta ilmaistiin 17 vastaajan kirjoitelmissa. Mainintoja löydettiin yhteensä 37 kappaletta. Pirkko ja Mimmi kuvailevat tuntemuksiaan liikunnasta seuraavalla tavalla:

Pirkko:*” Olen pystynyt erityisesti liikkumalla purkamaan mieltäni, ikään kuin tyhjentämään sitä. Liikunta auttaa purkamaan ajatuksia sekä mielessä piileviä aggressioita, mitä ei muutoin tulisi purettua.”*

Mimmi:*” Pidän myös liikunnasta ja sen jälkeen tulevasta tunteesta”.*

Kasvu ja kehittyminen. Vastaajista 13 kirjoitti kasvun ja kehittymisen merkityksestä liikuntasuhteessa. Fyysiseen kasvuun ja kehittymiseen viittauksia oli yhteensä 23, josta esimerkkinä Liisan kokemus:

> *”Saatan kokeilla uutta venyttely asentoa ja koittaa venyä niin pitkäksi kuin pystyn ja pitää asentoa yllä oikeassa tekniikassa kuin vaan mahdollista. Jos pysyn oikeassa asennossa tarpeeksi kauan, olen ylpeä itsestäni.”*

Henkinen kasvu mainittiin kolme kertaa, kuten myös yleisesti kasvaminen. Lisäksi muista hieman poikkeavana kommenttina Piia viittasi kasvuun liikunnan avulla:

> *”Käytännössä kasvoin tanssisalissa tanssien!”*

Lajimerkitykset. Erilaisia liikuntaan liittyviä lajimerkityksiä tuotiin esiin 17 kirjoittajan taholta. Kyseiseen merkitysulottuvuuteen liittyviä viittauksia oli yhteensä 38. Lydia kuvailee eroa itse lajin merkityksellisyyden ja harrastustoiminnan käytännön kokemuksen välillä:

> Lydia:*” Rakastin edelleen itse tanssimista, mutta vihasin mennä treeneihin. Se tuntui pelkältä velvollisuudelta, ja jos satuin epäonnistumaan siellä, tunsin syyllisyyttä koko viikon.”*

Lajimerkityksen kehittymiselle voidaan Saanan kommentin perusteella nähdä tärkeänä mahdollisuus opetella taitoja matalan kynnyksen toiminnassa:

> *”Uimaan en oppinut siellä, vaan vapaa-ajalla. Kuitenkin uimakoulu antoi minulle rohkeutta kokeilla uimista.”*

Muut merkitykset. Viisi opiskelijaa mainitsi hyöty- ja arkiliikunnan merkityksen osana liikuntasuhdettaan.

> Satu:*” Ala-asteelta nykypäivään asti olen kävellyt ja pyöräillyt joka päivä kouluun, joten ala-asteelta lukioon on elämässä ollut mukana perus arkiliikuntaa.”*

Tutkimuksessa oman ilmoituksensa mukaan kolmen vähiten viikoittain liikkuneen osallistujan kokemia merkityksiä liikunnalle oli vähemmän tai yhtä paljon kuin esteitä. Kolmen eniten liikkuneen osallistujan kokemia merkityksiä liikunnalle oli kaikilla enemmän kuin esteitä.

9 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää miten lukiolaisten suhtautuminen liikuntaan oli muuttunut lapsuudesta nuoruuteen. Tutkimuksen päälöydöksenä voidaan pitää fyysisen aktiivisuuden vähenemistä suurimmalla osalla, mutta myös muutosta toisenlaiseksi monella ja joillakin ajoittaista aktiivisuuden lisääntymistä. Liikunnallisen aktiivisuuden vähenemiseen liittyviä kokemuksia ilmaisi 23 opiskelijaa siirryttäessä lapsuudesta nuoruuteen. Vahvimpana yksittäisenä syynä liikunnan vähenemiselle nostettiin esiin kouluun tai opiskeluun liittyvä kuormittavuus ja sen myötä ajan tai voimavarojen riittämättömyys. Liikkumisen vähenemiseen vaikutti kahdeksalla opiskelijalla harrastustoiminnan liiallinen kilpailuhenkisyys, fyysisyys, vakavuus tai muu vastoinkäyminen. Kuusi opiskelijaa mainitsi fyysisen aktiivisuuden vähenemisen liittyvän loukkaantumiseen tai sairauteen. Kavereiden tai kavereiden puutteen vaikutus liikunnan vähenemisessä näyttäytyi myös kuudella opiskelijalla. Liikunnan merkitysulottuvuuksista terveyden ja kunnon, sekä ilon merkitysten korostuminen näkyivät tärkeimpinä tässä tutkimuksessa 20 opiskelijalla. Ilo näyttäytyi enemmän lapsuudessa ja siirryttäessä nuoruuteen terveyden ja kunnon merkitys korostui vahvemmin yhdeksällä opiskelijalla. Sosiaalisuus, itsen tunteminen ja lajimerkitykset nousivat esiin 17 vastaajan kirjoitelmissa.

9.1 Tutkimuksen tulosten pohdinta

Liikkuminen vähenee ja vaihtelee lapsuudesta nuoruuteen. Takalon (2016) väitöskirjassa todettiin nuorten elämänkulkutarinoiden perusteella fyysisen aktiivisuuden vaihdelleen 11 vuoden aikana, mitä voidaan pitää yhtenevänä tämän tutkimuksen kanssa. Tässä tutkimuksessa löydetyt merkittävimmät syyt liikunnan vähenemiselle tukivat osittain aiempaa Myllyniemen & Bergin (2013, 80) tutkimusta, jonka mukaan liikunnan lopettamisen suurimpia syitä 10–29 -vuotiailla olivat liikunnan vieminen liikaa aikaa tai uuden harrastuksen tuleminen kuvioihin. Myös Vanttajan ym. (2017, 77) tutkimuksessa ajan puute nousi teini-ikäisillä vähän liikkuvilla 37 %:lla vastaajista esiin, mutta ei näkynyt kolmen merkittävimmän syyn joukossa. Nuorilla aikuisilla vastaava osuus oli 54 %. Aiemmissa tutkimuksissa ei ole silti tuotu esiin tarkemmin opiskelun tuomaa rasittavuutta liikkumisen vähenemisessä siinä määrin kuin tässä

tutkimuksessa. Vaikuttaa siltä, että monet lukiolaiset kokevat opiskelun tärkeäksi, mutta raskaaksi. Lukiolaisten liikkumiseen vaikutettaessa voisi olla syytä kiinnittää enemmän huomiota opiskelupäivän aikaiseen liikkumiseen. Opiskelupäivän aikana tapahtuvalla liikunnalla on tutkimuksissa osoitettu olevan myönteisiä vaikutteita oppimiseen (Kantomaa ym. 2018, 27). Liikunta tulisi nähdä enemmänkin apukeinona opiskeluun. Lukiossa pakollisia liikuntakursseja voisi lisätä tai valinnaisten kurssien sijoittamista lukujärjestyksiin voisi toteuttaa helposti valittaviksi.

Havaintoa liikunnan vähenemistä liiallisen kilpailullisuuden, fyysisyyden tai muun vastoinkäymisen kautta voidaan pitää osittain samanlaisina aiempiin tutkimuksiin nähden. Kosken ja Hirvensalon (2019, 68-69) aineiston mukaan kilpailu oli liikunnan selkeästi vähiten tärkeimpien merkitysten joukossa. Rottensteinerin (2015, 72) väitöksessä samansuuntaisesti yksiä merkittävimpiä syitä joukkuelajien urheilijoiden harrastuksen lopettamiseen olivat, että urheilu ei ollut enää riittävän innostavaa ja hauskuus oli hävinnyt. Toisaalta Rottensteinerin (2015, 72) tutkimuksessa suurimpana tekijänä harrastuksen lopettamiselle nähtiin valmentaja ja pelitoverit, jotka eivät tässä tutkimuksessa nousseet niin vahvasti esiin. Kuitenkin edellä mainittujen tietojen perusteella voidaan todeta, että nuorille tulee tarjota myös rennommalla ajatuksella niin sanottua ”höntsätoimintaa”, jossa vältetään vertailua muihin. Liukkosen (2017, 48-49) mukaan viihtyminen ja motivaatio ovat huipussaan, kun yksilö ja toimintaympäristö ovat tehtäväsuuntautuneita. Tehtäväsuuntautunut yksilö kokee nautintoa uusien asioiden oppimisesta, yrittämisestä ja henkilökohtaisesta kehityksestä.

Tämän tutkimuksen tulokset, liittyen sairauksiin ja loukkaantumisiin sekä kavereihin, liikuntaa vähentävinä tekijöinä olivat hieman ristiriitaisia aiempiin tutkimuksiin nähden. Tulokset ovat samansuuntaisia kuin Kosken ja Hirvensalon (2019, 70) tutkimuksessa. Sen sijaan Vanttajan ym. (2017) tutkimuksessa vähän liikkuvilla teineillä ja nuorilla aikuisilla nämä syyt eivät osoittautuneet merkityksellisiksi. Loukkaantumisten ja sairauksien runsauteen saattoi vaikuttaa se, että tutkimukseen osallistujista suurta osaa voidaan pitää fyysisesti aktiivisina. LIITU-2018 – tutkimuksen mukaan, loukkaantumisriski kasvaa nuorilla sitä suuremmaksi, mitä useammin viikossa harrastetaan liikuntaa. Urheiluseurassa harrastavista 51 % oli loukkaantunut seuran järjestämässä liikunnassa ainakin kerran vuoden aikana. (Paakkari, Kannus & Leppänen 2019, 103-104.) Tämä ei kuitenkaan välttämättä tarkoita pidempiaikaista inaktiivisuutta.

Lapsuudessa liikkunnan merkityksenä korostuu ilo, nuoruudessa terveys ja kunto. Tässä tutkimuksessa liikunnan merkitysulottuvuuksien osalta terveyden ja kunnon, sekä ilon merkitysten korostumiset tärkeimpinä näyttäisivät tukevan aiempaa Vanttajan ym. (2017, 58–61) tutkimusta. Kosken ja Hirvensalon (2019, 69) tutkimuksessa 11–15-vuotiailla liikunnassa tärkeintä oli parhaansa yrittäminen, toisena ilo ja kolmantena terveyteen sisällytettävissä oleva hyvän olon saaminen. Tähän tutkimukseen osallistuneet olivat hieman vanhempia, mutta silti voidaan pitää mielenkiintoisena havaintona sitä, että parhaansa yrittämistä ei nostettu nuorten kirjoittamissa tarinoissa esiin. Aiemmissa tutkimuksissa ei sen sijaan olla havaittu näin vahvasti itsen tuntemisen ja lajimerkitysten korostumista. Tämä saattaa johtua siitä, että suuri osa tähän tutkimukseen osallistuneista oli oman ilmoituksen mukaan fyysisesti aktiivisia. Kosken ja Zacheuksen (2012) mukaan enemmän liikkuvat löytävät liikunnalle keskimäärin enemmän merkityksiä. Samanlaisia havaintoja tekivät Vanttaja ym. (2017, 86) ja tarkensivat, että vähemmän liikkuvat löysivät taas enemmän esteitä liikunnalle. Näin osoittautui myös tässä tutkimuksessa. Hyötyliikunnan merkityksen esiintymistä tässä tutkimuksessa voidaan pitää siinä mielessä mielenkiintoisena, koska Kosken (2017, 98-105) teoreettisessa viitekehyksessä sitä ei osoitettu. Kostamon (2020) väitöskirjatutkimuksessa sen sijaan todettiin käyttäytymisen muutokseen vahvimmin vaikuttaneen ymmärrys juuri hyötyliikunnan eli matalatehoisen liikkumisen vaikutuksen yhteydestä hyvinvointiin ja terveyteen.

Vaikka lähes jokainen osallistuja ilmoittikin liikunnan vähenemiseen liittyviä kokemuksia, niin silti heistä kuusi henkilöä mainitsi myös liikunnan lisääntymiseen liittyviä kokemuksia. Lisäksi 14 osallistujaa kertoi miten liikunnan merkitys oli enemmänkin vaihtunut toisenlaiseksi. Liikuntasuhde vaikuttaisi elävän ja muuttuvan suurimmalla osalla tutkimukseen osallistujista eri suuntiin. Tätä voidaan pitää tyypillisenä, sillä myös Resnicown & Pagen (2008) mukaan käyttäytymisen muutokset ovat erittäin vaihtelevia, vaikeita ennustaa ja niihin vaikuttavat useat tekijät.

9.2 Tutkimuksen luotettavuus

Realistisessa luotettavuusnäkökulmassa vallitsee perinteinen validiteetin käsite, joka jakaantuu sisäiseen ja ulkoiseen validiteettiin. Sisäinen validiteetti eli pätevyys kuvaa tutkimuksen tekijän

tieteellistä otetta ja tieteenalan hallinnan vahvuutta. (Eskola & Suoranta 1998, 214.) Ulkoisella validiteetilla viitataan tutkijan tulkintojen ja johtopäätösten, sekä tutkimusmateriaalin välisen yhteyden vakuuttavuuteen. Tutkimushavaintoa voidaan pitää validina siinä tapauksessa, kun se kuvailee tutkimuskohdetta juuri sen kaltaisena mitä se on. (Grönfors 1982, 174, Eskolan & Suorannan 1998, 214 mukaan.) Laadullisen tutkimuksen yleistettävyyden pohtimisesta ei ole merkittävää hyötyä jos perusjoukko ei ole historiallisesti kiinnostava (Mäkelä 1990, 42). Tämän tutkimuksen kohderyhmän ei voitu osoittaa olevan historiallisesti erityisen mielenkiintoinen, mutta keskimäärin liikunnallisempi yleisesti lukiolaisiin nähden.

Tarinan kirjoittamisen haaste tutkimusmenetelmänä oli se, ettei aineiston keräämistapa antanut mahdollisuutta tarkentaville kysymyksille, jotka olisivat voineet olla tuloksen selventämisen kannalta hyödyllisiä. Kirjoittamalla oman ajatuksen ilmaiseminen ei ole välttämättä kaikille niin helppoa kuin puhuen, toisaalta kirjoittaminen saattaa asettaa tutkittavan enemmän pohtimaan ja jäsentämään ajatuksiaan. Tiedon lisäämiseksi tätä tutkimusta olisi voinut tarkentaa myös esimerkiksi teemahaastatteluilla. Haasteena tutkimuksessa oli myös tulkintojen tekeminen aineistosta, koska osa merkityksistä ja esteistä liittyi useampiin asioihin. Näissä tapauksissa maininnat kirjattiin jokaiseen alaluokkaan mihin niiden nähtiin liittyvän. Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2009, 161) mukaan tutkijan arvot ohjaavat sitä, millä tavoin tutkittavaa ilmiötä pyritään hahmottamaan, joten täysin objektiivisesti käsiteltävää asiaa on mahdoton tarkastella. Tutkijan omasta näkökulmasta vahva liikuntasuhde ja korostuneet terveyden, ilon ja lajimerkitysten näkemykset ovat saattaneet vaikuttaa tulkintoihin.

Yksilön muisti nähdään monimutkaisena välineenä. Tutkimuksen näkökulmasta on huomioitavaa, että vallitsevalla olotilalla on vaikutus menneiden asioiden muistamiseen (Schacter 2002, 156-157). Energinen ja iloinen ihminen saattaa muistaa eri asioita kuin alakuloinen henkilö. Yksilön tärkeiksi koetut muistot saattavat osoittaa, mitkä seikat kirjoittamishetkellä kuvastavat senhetkistä ajatusmaailmaa. (Blagov & Singer 2004, 506.) Hirsjärven, Remeksen & Sajavaaran mukaan (2009, 218-219) elämänkerrallisissa aineistoissa haittana voi olla, ettei muisteta joitakin asioita tai muistetaan väärin. Tapahtumien järjestämisen tapa narratiiveissa luo niihin kausaalista tulkittavuutta, myöhempään tapahtuneita asioita saatetaan nähdä seurauksena edeltävistä, vaikka selkeää syy-yhteyttä ei olisi osoitettu suoraan. (Elliott, 2005, 49). Menneisyyden tulkinta lähtee aina vertailuna nykytilanteeseen, joten lapsuus

saatetaan muistaa liikunnallisesti hyvin aktiiviseksi ajaksi sen takia, että nykyhetkellä liikunnan harrastaminen on selkeästi vähäisempää. Siitä huolimatta nuorten tarinat ovat luotettavia, sillä monilla lapsuus on liikkumisen kannalta ollut heidän aktiivisin ajanjaksonsa. (Vanttaja ym. 2017, 136-137.) Samanlaisia havaintoja tehtiin myös tässä tutkimuksessa.

Tutkimukseen osallistuneet opiskelijat olivat terveystiedon kurssilta, joten kiinnostus liikuntaan ja terveyden edistämiseen saattoi olla keskimääräistä suurempaa. Tämä on nähtävillä esimerkiksi vastaajien liikuntamäärissä, koska tutkimukseen osallistuneista lähes puolet täytti täysin suomalaiset terveysliikunnan suositukset. Liikuntasuhteen käsite on monivivahteinen ja siksi tarkennus tämän tutkimuksen tavoitteista, eli omakohtaisen liikunnan käsittelystä ja merkitysulottuvuuksista haluttiin osallistujille selventää. Merkitysulottuvuuksien alustaminen ennen tutkimusta saattoi ohjata kirjoittajia, mutta tutkijan näkökulmasta koettiin tärkeäksi, että kirjoittajat ymmärtävät mistä aiheesta heitä pyydetään kirjoittamaan. Tutkimuksen luotettavuuteen voidaan katsoa heikentävänä tekijänä tutkijan vähäinen kokemus.

Tutkimuksessa opiskelijoiden liikuntasuhdetta olisi voinut lähestyä erilaisin tavoin. Liikuntasuhteen osa-alueista olisi voinut tarkastella myös liikunnan tuottamista, penkkiurheilua ja sportisointia. Sukupuolittaista vertailua olisi voinut lähteä selvittämään, mutta miesten pienestä osallistujamäärästä johtuen se ei olisi ollut kovin luotettavaa. Opiskelijoiden liikuntasuhdetta olisi voinut vertailla oppilaitoskohtaisista eroista katsoen. Tutkimusta olisi voinut tarkentaa vain vapaa-aikaan tai koululiikuntaan liittyviin kokemuksiin. Tähän tutkimuksen toteutustapaan päädyttiin kuitenkin omakohtaisen liikunta-aktiivisuuden ja sen muutoksen yleisilmeen selvittämiseksi ja siitä saatiin ymmärrystä 25 vastaajan tarinan perusteella. Tutkimuksen aikana lukiossa opiskelevien nähtiin olevan yksiä parhaimpia kokemusasiantuntijoita 2010-luvulla eläneiden lasten ja nuorten liikunnan maailmasta.

9.3 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimuksen tulisi noudattaa hyviä tieteellisiä käytäntöjä, jotta sitä voidaan pitää eettisenä. Tiedon hankkimisen ja koejärjestelyiden tulee olla ihmisarvoa kunnioittavaa. Osallistumisen tulee perustua vapaaseen tahtoon. Huomiota tulee kiinnittää myös siihen, että muiden tekstejä ei plagioida, tuloksia ei kaunistella, muiden tutkijoiden työtä ei saa vähätellä, eikä raportointi ole puutteellista tai harhaanjohtavaa. (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2009, 23-27.) Tämän tutkimuksen toteutuksessa täysi-ikäiset opiskelijat täyttivät tietosuojalomakkeen ja alaikäisille lomake lähetettiin ennakkoon koteihin. Tietosuojalomakkeessa ja tutkimusta esitellessä tuotiin esiin, että tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Lisäksi tietosuojailmoituksessa kuvattiin tutkimuksen luonne, kesto, tausta, tarkoitus ja henkilötietojen suojaaminen. Ennen kirjoitustehtävää opiskelijoille pidettiin myös noin 10 minuutin suullinen alustus siitä mitä liikuntasuhteella ja liikunnan merkitysulottuvuuksilla tarkoitetaan.

Tutkimuksen aineisto kerättiin opiskelijoiden kirjoitelmien avulla kahdessa ryhmässä. Käytännössä opiskelijat kirjoittivat tarinansa terveystiedon tuntien aikana tai jatkoivat tarinan loppuun kotona. Ensimmäisen ryhmän ohjeistus kirjoittamiseen tehtiin etäopetuksessa ja jälkimmäinen ryhmä lähiopetuksessa. Tämä vaikutti tutkimukseen osallistujien asetelmaan. Lähiopetuksessa ohjeistus saattoi selkeämpi, koska tutkija oli fyysisesti enemmän läsnä, tutkittavien saattoi olla helpompi esittää kysymyksiä tutkimustehtävään liittyen ja korjata väärinkäsityksiä. Suulliset ohjeistukset sisälsivät vivahteisia eroja sanavalinnoissa, mutta pääviesti ja kirjalliset ohjeet olivat molemmille ryhmille samat. Näistä eroavaisuuksista huolimatta aineistoa analysoidessa ei vaikuttanut siltä, että ohjeistuksen tapa olisi tehnyt merkittävää eroa ryhmien välille. Jälkikäteen ajateltuna molemmille ryhmille olisi pitänyt pitää täysin samanlainen alustus. Kaikille osallistujille annettiin viikko aikaa palauttaa kirjoitelma sähköpostilla tutkijalle. Kirjoitelmia palautettiin yhteensä 25 kappaletta, joista analysoitavaa materiaalia kertyi 30 sivua fontilla 11 ja rivivälillä 1,0. Tutkimuseettisistä syistä anonymiteetin säilyttämiseksi tutkittavien nimet muutettiin julkaisuun. Julkaistut tulokset on esitetty sellaisenaan, eikä niitä ole kaunisteltu tai muuteltu. Näin ollen tutkimuksen voidaan nähdä toteutuneen eettisesti kestävällä tasolla.

9.4 Yhteenveto ja johtopäätökset

Tutkimus oli kestoltaan lähes vuoden mittainen ja mielenkiintoinen oppimisen prosessi myös tutkijalle. Liikuntasuhteen muutosten ja liikunnan merkitysten tutkiminen ja pohtiminen olivat hyödyllinen kokemus liikunnanopettajaksi opiskelevalle ammatillisen kehittämisen näkökulmasta. Tutkimus antoi laajempaa ymmärrystä millaisia kokemuksia liikunta nuorille tuottaa. Toisten kokemusten ymmärtäminen auttaa varmasti liikunnan suunnittelussa ja toiminnan sisältöjen huomioinnissa. Tarinoiden kautta oli mahdollista päästä syvemmälle nuorten mieliin ja ajatuksiin. Täytyy kuitenkin ottaa huomioon, että jokaisen tutkimukseen osallistujan tilanne ja kokemus on hyvin yksilöllinen, siksi pitkälle vietyjä yleistyksiä tästä tutkimuksesta ei ole viisasta vetää 25 opiskelijan otannalla. Tutkimus osoitti tämän ryhmän opiskelijoiden osalta, että suurimmalla osalla liikkuminen vähenee iän myötä, mutta prosessi ei ole suoraviivainen. Nuorten elämässä on havaittavissa jaksoja, jolloin joillakin liikkuminen lisääntyy ja monella merkitykset muuttuvat. Liikunta kuitenkin vähenee iän myötä; syitä voidaan pitää moninaisina, koska osallistuneiden opiskelijoiden ilmoittamina niitä löydettiin 50 erilaista. Syyt liittyvät niin sosiaalisiin suhteisiin, olosuhteisiin kuin yksilöiden kokemuksiin, arvostuksiin ja elämäntilanteisiin. Yksittäisenä syynä vähenemiseen näytti eniten vaikuttavan opiskelujen kuormitus, mutta kokonaisuutta tarkasteltaessa syyt olivat enimmäkseen lähtöisin yksilöiden kokemuksista, arvostuksista ja elämäntilanteisiin liittyvistä tekijöistä. Johtopäätöksenä voidaan todeta, että liikunnan merkitysulottuvuuksien opettaminen nuorille on tärkeää, jotta löydettäisiin enemmän tärkeitä syitä liikkumiselle. Lisäksi nuoren elämä tulee ymmärtää kokonaisuutena, koska niin monilla tekijöillä on vaikutuksia liikunnalliseen aktiivisuuteen. Liikunnan lisäämiseksi keskeistä on nuorten toiveiden kuuleminen ja toiminnan toteuttaminen sen perusteella. Vähemmän kilpailullista, niin sanottua ”höntsätoimitaa” voisi tarjota nuorille tulevaisuudessa enemmän.

Tutkimukset, joiden tarkoituksena on hidastaa fyysisen aktiivisuuden vähenemistä ovat tärkeitä, vaikka fyysisen aktiivisuuden määrää ei saataisikaan lisättyä. Nämä toimenpiteet voidaan silti nähdä vaikuttavina ja tärkeinä nuorten terveyden parantamiseksi nyt ja tulevilla sukupolvilla. (Dumith ym. 2011.) Jatkotutkimuksena voitaisiin selvittää vielä tarkemmin vähän liikkuvien nuorten liikuntasuhteen muutoksia. Muita liikuntasuhteen osa-alueita voisi myös tarkastella tarkemmin ja niiden vaikutusta liikunta-aktiivisuuteen.

LÄHTEET

Aaltonen, S., Rottensteiner, M., Kaprio, J. & Kujala, M. 2014. Motives for physical activity among active and inactive persons in their mid-30s. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports 24, 727–735.

Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. 2013. Liikuntaaktiivisuuden väheneminen murrosiässä. Teoksessa Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto.

Allender, S. Hutchinson, L. Foster, C. 2008. Life-change events and participation in physical activity: a systematic review. Health Promotion International 23:160–172.

Bardy, M., Salmi, M. & Heino, T. 2002. Mikä lapsiamme uhkaa? Suuntaviivoja 2000-luvun lapsipoliittiseen keskusteluun. Raportteja 263:2001. Helsinki: Stakes.

Bauman, A., Reis, R., Sallis, J., Wells, J., Loos, R. & Martin, B. 2012. Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? The Lancet 380 (9838), 258–271.

Bélanger, M., Gray-Donald, K., O'Loughlin, J., Paradis, G. & Hanley, J. 2009. When adolescents drop the ball: sustainability of physical activity in youth. American Journal of Preventive Medicine 37 (1), 41.

Blagov, P. S. & Singer, J. A. 2004. Four dimensions of self-defining memories (specifity, meaning, content, and affect) and their relationships to self-restraint, distress, and repressive defensiveness. Journal of Personality 72 (3), 481–511.

Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P., & Kokko, S. 2019. Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 47–55.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. 1985. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York, NY: Plenum Press.

Deci, E. & Ryan, R. 2000. The "what" and "why" of goal of pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry 11 (4), 227–268.

Dumith, S. C., Gigante, D. P., Domingues, M. R. & Kohl, H. W. 2011. Physical activity change during adolescence: a systematic review and a pooled analysis. International Journal of Epidemiology, 40 (3), 685–698.

Elliott, J. 2005. Using Narrative in Social Research: Qualitative and Quantitative Approaches. London: SAGE.

Erkkilä, R. 2008. Narratiivinen kokemuksen tutkimus: Koettu paikka, tarina ja kuvaus. Teoksessa J. Perttula & T. Latomaa (toim.) Kokemuksen tutkimus. Merkitys–tulkinta–ymmärtäminen. 3. painos. Tampere: Juvenes Print, 195–222.

Eskola, J & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere. Vastapaino.

Fox, K.R. 1988. The self-esteem complex and youth fitness. Quest 40, 230–246.

Grénman M., Oksanen A., Löyttyniemi E., Räikkönen J. & Kunttu K. 2018. Mikä opiskelijoita liikuttaa? – Liikunnan merkitykset ja niiden yhteys koettuun hyvinvointiin ja liikunnan määrään. Liikunta & Tiede 55 (2–3), 94–101.

Haanpää, L. af Ursin, P. & Matarma, T. 2012. Kouluikäisten liikuntasuhde luupin alla – kyselytutkimus 6.- ja 9.-luokkalaisille. Turku. Turun Lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja 3/2012.

Hagger, M., Chatzisarantis, N., Culverhouse, T. & Biddle, S. J. H. 2003. The processes which perceived autonomy support in physical education promotes leisure-time physical activity intentions and behaviour: A transcontextual model. Journal of Educational Psychology 95, 784–795.

Hakanen, T., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. 2019. Oikeus liikkua. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018. Opetus ja kulttuuriministeriö. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:2.

Hirvensalo, M. & Lintunen, T. 2011. Life-course perspective for physical activity and sports participation. European Review of Aging and Physical Activity 8:13-22.

Hirvensalo, M., Salin, K. & Palomäki, S. 2017. Toisen asteen liikuntapedagogiikka. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 537–549.

Heikinaro-Johansson, P., Varstala, V. & Lyyra M. 2008. Yläkoululaisten kiinnostus koululiikuntaan ja kiinnostuksen yhteydet vapaa-ajan liikunnan harrastamiseen. Liikunta & Tiede 45 (6), 31–37.

Heikkinen, H. 2010. Narratiivinen tutkimus — todellisuus kertomuksina. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 143–159.

Heikkinen, L.T. 2018. Kerronnallinen tutkimus. Teoksessa Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 5., uudistettu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 170–186.

Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. 2011. Opetus- ja kulttuuriministeriö. 15. Viitattu 1.4.2021. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75444/OKM15.pdf.

Husu, P., Sievänen, H., Tokola, K., Suni, J., Vähä-Ypyä, H., Mänttäri, A. & Vasankari, T. 2018. Suomalaisten objektiivisesti mitattu fyysinen aktiivisuus, paikallaanolo ja fyysinen kunto. Opetus- ja kulttuuriministeriö. 30. Viitattu 10.4.2021. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161012/OKM_30_2018.pdf?sequence=4&isAllowed=y.

Ilmanen, K., Jaakkola, T. & Matilainen, P. 2010. Arvot liikunnanopetuksessa. Kasvatus, 1, 20–30.

Ilmanen, K. 2015. Liikuntapalvelujen muutos 1800-luvun lopulta 2000-luvulle. Teoksessa. Itkonen, H. & Laine, A. Liikunta yhteiskunnallisena ilmiönä. Jyväskylä, Jyväskylän yliopistopaino, 19–37.

Iannotti, R., Kalman, M., Inchley, J., Tynjälä, J., Bucksch, J. & the HBSC Physical Activity Focus Group. 2012. Social determinants of health and well-being among young people. Health behaviour in School-aged Children (HBSC) study. International report from the 2009 / 2010 survey. Health Policy for Children and Adolescents, No. 6. World Health Organization.

Jaakkola, T., Wang, C. K. J., Soini, M., & Liukkonen, J. 2015. Students' perceptions of motivational climate and enjoyment in Finnish physical education: A latent profile analysis. Journal of Sports Science and Medicine, 14 (3), 477-483. Viitattu 2.4.2021. http://www.jssm.org/research.php?id=jssm-14-477.xml.

Japisson, T & Lilja, K. 2004. Lasten ja nuorten kilpailutoiminnan suositukset. Nuori Suomi ry. 6. Viitattu 10.3.2021. http://jous.fi/application/files/1414/2796/0774/Kilpailutoiminnansuositukset.pdf.

Kallio, J., Hakonen, H., Syväoja, H., Kulmala, J., Kankaanpää, A., Ekelund, U. & Tammelin, T. 2020. Changes in physical activity and sedentary time during adolescence - gender differences during weekdays and weekend days. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports.

Kantomaa, M. Syväoja, H. Sneck, S. Jaakkola, T. Pyhältö, K. & Tammelin, T. 2018 Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen. Opetushallitus. Raportit ja selvitykset 2018:1.

Karvonen, L., Nikander, R. & Piirainen, A. 2016. Fyysisen aktiivisuuden merkitys elämänkulussa. Liikunta & Tiede 53 (1), 68–74.

Kestilä, L., Mäki-Opas, T., Kunst, A., Borodulin, K., Rahkonen, O. & Prattala, R. 2015. Childhood adversities and socioeconomic position as predictors of leisuretime physical inactivity in early adulthood. Journal of Physical Activity and Health 12 (2), 193–199.

Koivula, P., Laine, U., Pietilä, M. & Nordström, S. 2017. Valtakunnalliset opetussuunnitelman perusteet. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 256–275.

Koponen, J. 2017. Opetussuunnitelma liikunnanopettajan näkökulmasta. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 556–563.

Korkiakangas, E. 2010. Aikuisten liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät. Oulun yliopisto. Acta Universitatis Ouluensis D Medica 1084.

Koski, P. 2000. Liikunnan kansalaistoiminta kulttuurina – toiminnan merkityksellisyys ja merkitysrakenteet. Teoksessa H. Itkonen, J. Heikkala, K. Ilmanen & P. Koski (toim.) Liikunnan kansalaistoiminta – muutokset, merkitykset ja reunaehdot. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura, 135–154.

Koski, P. 2004. Liikuntasuhde. Teoksessa K. Ilmanen (toim.): Pelit ja kentät. Kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 189–208.

Koski, P. 2006. Elämänyhtälö rakentuu merkityksille. Teoksessa A. Puuronen (toim.), Terveystaju. Nuoret, politiikka ja käytäntö. Tampereen yliopistopaino. 24

Koski, P. 2008. Physical Activity Relationship (PAR). International review for the Sociology of Sport 43 (2), 151–163.

Koski, P. 2013. Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A.Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 96– 124

Koski, P. 2015. Liikunnan merkitykset. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa; LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2. 30–31.

Koski, P. 2017. Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 87–113.

Koski, P. & Hirvensalo, M. 2019. Liikunnan merkitykset ja esteet. Teoksessa: S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa; LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 67–74.

Koski, P. & Latonen H. 1999. Jalkapallo yleisölajina. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan kehittämiskeskus.

Koski, P. & Tähtinen, J. 2005. Liikunnan merkitykset nuoruudessa. Nuorisotutkimus, 23, 3–21.

Koski, P. & Zacheus, T. 2012. Physical activity relationship during the lifespan. Teoksessa J. Kivirauma, A. Jauhiainen, P. Seppänen & T. Kaunisto (toim.). Koulutuksen yhteiskunnallinen ymmärrys. Social Perspectives on Education. Suomen kasvatustieteellinen seura, kasvatusalan tutkimuksia 59. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino, 367–386.

Kostamo, K. 2020. Hyöty liikuntaan kannustavana, arkiliikunta hyötyjä tuovana: Keskiasteen opiskelijoiden tulkintoja liikkumisensa lisääntymisestä. Helsingin yliopisto. 2020:144.

Kyttä, M., Broberg, A. & Kahila, M. 2009. Lasten liikkumista ja terveyttä edistävä urbaani ympäristö. Yhdyskuntasuunnittelu 47 (2), 6–25.

Kämppi, K., Inkinen, V., Kujala, J., Tammelin T. & Laine, K. 2018. Lisää viihtyvyyttä ja oppimista. Henkilöstön kokemuksia liikkumisen edistämisestä toisen asteen oppilaitoksissa. LIKES-tutkimuskeskus.

Laakso, L., Nupponen, H. & Telama, R. 2007. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa P. Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY, 42–63.

Laakso, L. 2003. Liikuntakasvatus. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson, T. Huovinen & L. Kytökorpi (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 20.

Laine, S., Gretschel, A., Siivonen, K., Hirsjärvi, I. & Myllyniemi, S. 2011. Toiminnan motiivit. Teoksessa M. Määttä & T. Tolonen (toim.) Annettu, otettu, itse tehty. Nuorten vapaa-aika tänään. Julkaisuja 112. Nuorisotutkimusverkosto / Nuorisotutkimusseura, 92–108.

Lehmuskallio, M. 2007. Liikuntakulutus kaupunkilaislasten- ja nuorten liikuntasuhteessa. Turun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. ISSN 0082-6995.

Lehmuskallio, M. 2011. Ei VilleGalle vaan vertaiset, valmentajat ja vanhemmat – lasten ja nuorten näkemyksiä liikuntakiinnostukseensa vaikuttajista. Liikunta & Tiede 48 (6), 24–31.

Liikkuva opiskelu. 2020. Viitattu 12.8.2020. www.liikkuvaopiskelu.fi.

Liimakka, S., Jallinoja, P. & Hankonen, N. 2013. Liikutaan ja/vai hengaillaan? Liikunta ja kaverit ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien nuorten elämänkokonaisuudessa. Liikunta & Tiede 50 (6), 32–39.

Litt, D.M., Iannotti, R.J. & Wang, J.2011. Motivations for Adolescent Physical Activity. Journal of Physical Activity and Health. 8. 220–226.

Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Suvanto, A. 2002. Rahasta vai rakkaudesta työhön?: Mikä meitä motivoi? Jyväskylä: Likes-työelämäpalvelut.

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2013. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Juva: PS-kustannus, 145–151.

Liukkonen, J & Jaakkola, T. 2017. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 130–146.

Liukkonen, J. 2017. Psyykkinen vahvuus. Jyväskylä: PS-kustannus, 39–40.

Lukion opetussuunnitelman perusteet. 2015. Helsinki: Opetushallitus.

Lämsä, J. 2009. Lasten ja nuorten urheilu yhteiskunnassa. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander & J. Riski (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä: Gummerus, 15–42.

Matarma, T. 2012. Mitä on liikunta? - Laadullinen tutkimus 6.- ja 9.-luokkalaisten liikuntakäsityksistä ja suhteesta liikuntaan. Turun Lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja 5/2012.

Moilanen, P. & Räihä, P. 2018. Merkitysrakenteiden tulkinta. Teoksessa Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 5., uudistettu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 51–72.

Murphy, M.H, Rowe, D. A. & Woods, C. B. 2017. Impact of physical activity domains on subsequent physical activity in youth: A 5-year longitudinal study. Journal of Sports Sciences, *35*(3). 262-268.

Mäkelä, K. 1990. Kvalitatiivisen aineiston analyysi ja tulkinta. Helsinki. Gaudeamus, 42–44.

Määttä, M. & Tolonen, T. 2011. Johdanto. Teoksessa M. Määttä & T. Tolonen (toim.) Annettu, otettu, itse tehty. Nuorten vapaa-aika tänään. Julkaisuja 112. Nuorisotutkimusverkosto / Nuorisotutkimusseura, 5–11.

Niemelä, M. & Raijas, A. 2012. Kohtuullinen kulutus ja perusturvan riittävyys. Näkökulmia kohtuullisen kulutuksen määrittelyyn ja mittaamiseen. Sosiaali- ja terveysturvan selosteita 80/2012.

Ojanen, K. 2011. Tyttöjen toinen koti: Etnografinen tutkimus tyttökulttuurista ratsastustalleilla. Helsingin yliopisto. Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran toimituksia 1319.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. Viitattu 19.9.2020. https://minedu.fi/-/liikkuva-opiskelu-avustukset-lukio-ja-ammatillisen-koulutuksen-jarjestajille.

Opetus – ja kulttuuriministeriö. 2021. Liikuntapolitiikan koordinaatioelimen nimittämä lasten ja nuorten liikkumissuositus -työryhmä. Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisusarja 2021:19. Viitattu 6.5.2021 https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM_2021_19.pdf?sequence=4&isAllowed=y.

Paakkari, J., Kannus, P. & Leppänen, M. Liikuntavammat koulussa, vapaa-ajalla ja urheiluseuroissa. Teoksessa: S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa; LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 103–106.

Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P. 2011. Liikunnan oppimistulosten seuranta-arviointi perusopetuksessa 2010. Opetushallitus: Koulutuksen seurantaraportit 2011:4.

Perttula, J. 2007. Elämysten merkitys ihmiselämässä. Teoksessa S.J.A. Karppinen & T. Latomaa (toim.) Seikkaillen elämyksiä. Seikkailukasvatuksen teoriaa ja sovelluksia. Tampere: Juvenes Print, 53–74.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004. Helsinki: Opetushallitus.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Helsinki: Opetushallitus.

Phoenix, C. & Orr, N. 2014. Pleasure: A forgotten dimension of physical activity in older age. Social Science and Medicine, 115, 94-102.

Pikkupeura V., Asunta P., Villberg J. & Rintala P. 2020. Tukea tarvitsevien lasten vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus, ohjattu liikunnan harrastaminen ja liikunnan esteet. Liikunta & Tiede 57 (1), 62–69.

Polkinghorne, D. 1995. Narrative configuration in qualitative analysis. International Journal of Qualitative Studies in Education, 8 (1), 5–23.

Poskiparta, M., Kaasalainen, K. & Kasila, K. 2009. Liikuntamotivaatio syntyy tiedosta, ymmärryksestä, asenteista ja uskomuksista. Liikunta & Tiede 46 (4/09), 46–50

Rajala, K., Turpeinen, S. & Laine, K. 2013. Notkeampi koulu – aktiivisempi koulupäivä? Teoksessa P. Harinen & A. Rannikko (toim.) Tässä seison enkä muuta voi? Nuorisotutkijoiden ajatuksia nuorten liikunnasta ja sen kipupisteistä. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisuja 65, 24–29.

Resnicow, K. & Page, S. E. 2008. Embracing Chaos and Complexity: A Quantum Change for Public Health. American Journal of Public Health, 98 (8), 1382–1389.

Riessman, C. 2008. Narrative methods for the human sciences. London: Sage.

Ristimäki, E., Kuokkanen, J. & Kujala, T. 2019. Nuorten urheilijoiden suhde liikuntaan: yläkoululeiritykseen osallistuvien nuorten liikunnalle antamat merkitykset. Liikunta & Tiede 56 (1), 100–106.

Ryan, R. M., Stiller, J. & Lynch, J. H. 1994. Representations of relationships to teachers, parents, and friends as predictors of academic motivation and self-esteem. Journal of Early Adolescence 14, 226–249.

Ryan, R. M. & Deci, E. L. 2000. Intrinsic and extrinsic motivations: classic definitions and new directions. Contemporary Educational Psychology 25, 54–67.

Ryan, R., Patrick, H., Deci, E. & Williams, G. 2008. Facilitating health behaviour change and its maintenance: interventions based on self-determination theory. The European Health Psychologist 10, 2–5.

Rottensteiner, C. 2015. Young Finnish Athletes' Participation in Organized Team Sports. University of Jyväskylä. Faculty of Sport and Health Sciences 228.

Rovio, E., Hakonen, H., Kankaanpää, A., Eskola, J., Hakamäki, M., Tammelin, T., Helakorpi, S., Uutela, A., Havas, E. 2009. Vähän liikkuvat nuoret aikuiset – alaryhmien tunnistaminen. Liikunta & Tiede 46 (6), 26–33.

Rovio, E., Hakonen, H., Laine, K., Helakorpi, S., Uutela, A. Havas, E. & Tammelin, T. 2011. Perherakenteen yhteys suomalaisten aikuisten liikunta-aktiivisuuteen. Liikunta & Tiede 48 (1), 36–41.

Rovio, E., Saaranen-Kauppinen, A., Pirkkalainen, M. & Lautamatti, L. 2013. Mikä sienirihmasto siellä alla piileekään? Toimintatutkimukseen osallistuneen perheenäidin liikuntasuhde osana identiteettiä. Liikunta & Tiede 50 (1), 67–74.

Rovio, E. & Saaranen-Kauppinen, A. 2014. Liikunta arjen armoilla. Julkaisussa E. Rovio, A. Saaranen-Kauppinen & T. Pyykkönen (toim.) Liikuntakynnyksen yli – ohjelma ihmisen kohtaamiseen. Impulssi, nro 20. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura, 13–25.

Rovio, E., Saaranen-Kauppinen, A. & Pyykkönen, T. 2014. Liikuntakynnyksen yli. Liikuntatieteellinen seura. Impulssi nro 28.

Saaranen-Kauppinen A., Rovio E., Wallin A., Eskola J. 2011. ”Kaino löysi parin, mutta jatkaa liikunnan harrastamista edelleen” – Sosiaaliset suhteet ja liikunta-aktiivisuus. Liikunta & Tiede 48 (6), 18–23.

Salonen, R. 2005. Milloin omaan kotiin? Aikuistumisen vastuu Suomessa ja Espanjassa. Teoksessa S. Aapola & K. Ketokivi (toim.) Polkuja ja poikkeamia – Aikuisuutta etsimässä. Nuorisotutkimusverkosto / Nuorisotutkimusseura, Julkaisuja 56, 66–99.

Schacter, D. 2002. Muistin seitsemän syntiä. Miten aivot muistavat ja unohtavat. Suomentanut Kimmo Pietiläinen. Helsinki: Terra Cognita.

Shen, B., Centeio, E., Garn, A., Martin, J., Kulik, N., Somers, C. & McCaughtry, N. Parental social support, perceived competence and enjoyment in school physical activity.2018. Journal of Sport and Health Science, 7 (3), 346–352.

Scheerder, J., Taks, M. & Lagae, W. 2007. Teenage girls’ participation in sports. An intergenerational analysis of socio-cultural predictor variables. European Journal for Sports and Society 4 (2), 133–150.

Takalo, S. 2004. Kuka minua liikuttaa? Sosiaalisen ympäristön koettu merkitys 10-12 -vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuuteen. Jyväskylä.

Takalo, S. 2016. Mikä nuorta liikuttaa? Tutkimus liikuntatottumusten rakentumisesta lapsesta nuoreksi aikuiseksi. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus.

Telama, R. 1986. Mikä liikunnassa kiinnostaa – liikuntamotivaatio. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama, & L. Laakso, 1986. Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiön tutkimuslaitos. Helsinki: Valtion painatuskeskus, 151–153.

THL. 2019a. Kouluterveyskysely 2006-2019. Viitattu 18.8.2020. https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_trendi?alue_0=87869&mittarit_0=200537&mittarit_1=199843&mittarit_2=200056&sukupuoli_0=143993#.

THL. 2019b. Kouluterveyskysely 2006-2019. Viitattu 6.4.2021. https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_trendi?alue_0=87869&mittarit_0=200537&mittarit_1=199843&mittarit_2=200461&sukupuoli_0=143993#.

Tiirikainen, M & Konu, A. 2013. Miksi lapset ja nuoret katoavat liikunta- ja urheiluseuroista murrosiässä? Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä. Tammi.

Tähtinen, J., Rinne, R., Nupponen, H. & Heinonen O. J. 2002. Liikuntakulttuurin muutos ja elämäntyylien eriytyminen. Liikunta ja Tiede (1), 47 - 55.

Unruh, D.R.1979. Characteristics and Types of Participation in Social Worlds. Symbolic Interaction, 2, 115–129.

UKK-Instituutti. 2019. Liikkumalla terveyttä – askel kerrallaan. Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille. Viitattu 5.2.2021. https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/.

Vanttaja, M., Tähtinen J., Koski, P., Zacheus, T., Nevalainen, A. 2015. Nuorten terveystietoisuus ja liikunta-aktiivisuus. Sosiaalilääketieteellinen aikakausilehti 52. 130–143.

Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T. & Koski, P. 2017 Liikkumattomuuden jäljillä. Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura.Verkkojulkaisuja 115.

Vuolle, P. 2000. Liikunnan merkitys rakentuu elämänkaarella. Teoksessa M. Miettinen (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi – miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124, 23–46.

Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa! Helsinki: Edita Prima Oy.

World Health Organization. 2020. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Viitattu 5.2.2021. https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128.

Wyn, J. & White, R. 1997. Rethinking youth. London: Sage.

Zacheus, T. & Järvinen, T. 2007. ”Opettaja pisti suksisauvalla selkään”. Vuosina 1923–1988 syntyneiden suomalaisten kielteisiä koululiikuntakokemuksia. Kasvatus 38 (1), 17–28.

Zacheus, T. 2008. Luonnonmukaisesta arkiliikunnasta liikunnan eriytymiseen. Turku. Painosalama Oy.

Zacheus, T. 2010. Liikuntaan liittyvät merkitykset suomalaisten elämän aikana. Kasvatus & Aika 4 (2), 55–68.

LIITTEET

LIITE 1

Liikuntatottumuksia ja suhdetta liikuntaan käsittelevä tutkimus

Taustatiedot

Ikä_____.

Sukupuoli_____.

1. **Kuinka monta tuntia sinulle kertyy reipasta liikuntaa keskimäärin viikossa?**

Liikunta on reipasta, jos pystyt puhumaan hengästymisestä huolimatta.

_____.

2. **Kuinka monta tuntia sinulle kertyy rasittavaa liikuntaa keskimäärin viikossa?**

Liikunta on rasittavaa, jos puhuminen on hankalaa hengästymisen takia.

_____.

3. **Kuinka monta kertaa viikossa keskimäärin sinulle kertyy lihaskuntoa, notkeutta ja liikehallintaa kuormittavaa liikuntaa? (Esimerkiksi ryhmäliikunta, venyttely, kuntosali, pallopelit tai raskaat pihatyöt)**

_____.

4. **Liikuntasuhdetta käsittelevä kirjoitustehtävä**

Käsittele ja pohdi kirjoitelmassasi omakohtaiseen liikunnalliseen aktiivisuuteen vaikuttavia merkittävimpiä tapahtumia alakoulun, yläkoulun ja lukion ajalta huomioiden myös vapaa-ajan toiminta. Käytä kirjoitelmassasi seuraavia apukysymyksiä. Kirjoitelman ohjeellinen pituus on noin 1–2 sivua.

4.1 Miten kuvailisit suhdettasi liikuntaan?

4.2 Valitse a tai b vaihtoehto

a) Miten suhteesi liikuntaan on muuttunut? Mitkä tekijät ovat vaikuttaneet siihen?

b) Miksi suhteesi liikuntaan on säilynyt samana? Mitkä tekijät ovat vaikuttaneet siihen?

4.3 Millaisia merkityksiä liikunnalla on sinulle?

4.4 Ovatko liikunnan merkitykset muuttuneet? Jos ovat, niin miten?

Palauta tehtävä sähköpostilla osoitteeseen jere.liljenback@riihimaki.fi 28.1.2021 mennessä. Kiitos osallistumisesta.