

TYÖKYKYÄ JA HYVINVOINTIA AMMATILISESTA KOULUTUKSESTA
Tapaustutkimus Oulun seudulta

Marjo Mätäsaho

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma
Liikuntatieteellinen tiedekunta
Jyväskylän yliopisto
Kevät 2021

TIIVISTELMÄ

Mätäsaho, M. 2021. Työkykyä ja hyvinvointia ammatillisesta koulutuksesta. Tapaustutkimus Oulun seudulta. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 47 s., (2 liitettä).

Tämän tutkielman tarkoitus on selvittää, miten Oulun seudun ammattiopiston (OSAO) liikuntaa kokonaisuudessaan voisi kehittää. Miten liikunnanopettajat ja Liikkuva opiskelu – hankkeen työntekijät asian näkevät. Lisäksi tutkielman tarkoitus on pyrkiä ymmärtämään, miten nykyinen liikunta ammattiopistossa edistää tai ei edistä liikuntamotivaatiota ja työkykyä. Tutkimuksessani käytin lähdekirjallisuutta nuorten fyysisestä aktiivisuudesta, liikuntamotivaatiosta, työkyvystä sekä liikunnan merkityksestä työkykyyn.

Keräsin tutkimukseni aineiston teemahaastatteluna toukokuussa 2020. Haastattelin neljää eri Oulun seudun ammattiopistossa työskentelevää liikunnanopettajaa ja kahta Liikkuva opiskelu -hankkeen työntekijää. Analysoin aineistoni laadullisen tutkimuksen menetelmien teemoittelun ja tyypittelyn avulla.

Suurin haaste liikunnan kehittämisen kannalta ajatellen on liikunnan vähäinen määrä. Liikuntaa pitäisi ehdottomasti lisätä. Liikunnan vähäisyys on myös yhteydessä siihen, että elinikäistä liikuntamotivaatiota voi olla hankala luoda, ja samalla nuori ei ehdi sisäistää ajatusta työkyvyn ylläpidosta. Haastateltavat kokivat hyvänä asiana sen, että liikunta on yhä enemmän yhteydessä juuri siihen ammattiin, mihin nuori opiskelee. Haasteena ja kehittämisen kohteena pidettiin paitsi vähäistä liikunnan määrää myös epämääräisiä valtakunnallisia opintovaatimuksia, liikunnan yleisen arvostuksen puutetta ja opiskelijoiden liian heterogeenisiä ryhmiä. Lähes kaikki haastateltavat toivat haastattelussa vahvasti esille sitä, että monipuolinen liikunta, erilaiset hankkeet ja työkykypassi ovat erittäin tärkeitä asioita ammatillisessa koulutuksessa ja niitä tulisi ehdottomasti kehittää entistä paremmiksi.

Asiasanat: Nuorten liikunta, nuorten fyysinen aktiivisuus, liikuntamotivaatio, työkyky

ABSTRACT

Mätäsaho, M. 2021. Ability to work and well-being from vocational school. Case study from the Oulu Region. Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis, 47 pp., (2appendices).

The purpose of the thesis is to find out how the physical exercise of the Educational Consortium OSAO as a whole could be developed. How physical education teachers and employees of the Students on the Move project see it. In addition, the purpose of the thesis is to try to understand how current exercise in a vocational school promotes or does not promote exercise motivation and work ability. In my research, I used the literature on young people's physical activity, exercise motivation, work ability and the importance of exercise for work ability.

I collected my research material as a thematic interview in May 2020. I interviewed four different physical education teachers working at the Educational Consortium OSAO and two employees of the Students on the Move project. I analyzed my material using the thematic design of a qualitative research method.

The biggest challenge for the development of physical activity is the small amount of physical activity. Amount of the physical activity in vocational school should be increased. Lack of exercise is also related to the fact that the motivation for lifelong exercise can be difficult to create and at the same time the young person does not have time to internalize the idea of maintaining work ability. It was a good thing for the interviewees that exercise is increasingly related to the profession in which the young person is studying. Not only the small amount of physical activity but also the vague national study requirements, the lack of general appreciation of physical activity and the too heterogenous groups of students were considered as a challenge and the object of development. Almost all interviewees strongly pointed out in the interview that diverse exercise, various projects and a work ability passport are very important issues in vocational school, and it should be developed even better.

Key words: Youth exercise, youth physical activity, exercise motivation, work ability

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO.....	1
2 AMMATILLINEN KOULUTUS.....	3
2.1 Tutkintojen perusteet	3
2.2 Ammatillisen koulutuksen liikunnan opetussuunnitelma.....	4
2.3 Liikunnan hankkeet	5
3 NUORTEN FYYSSINEN AKTIIVISUUS, TERVEYSTAVAT JA LIIKUNTAMOTIVAATIO	7
3.1 Fyysinen aktiivisuus	7
3.2 Nuorten liikunnan harrastaminen ja terveystottumukset.....	7
3.3 Fyysisen aktiivisuuden edistäminen ja kehittäminen	11
3.4 Nuorten liikuntamotivaatio ja siihen liittyvät tekijät.....	12
4 TYÖKYKY	14
4.1 Työkyvyn määritelmä.....	14
4.2 Ammattiin valmistuvan nuoren työkyky ja liikunnan vaikutus työkykyyn	15
4.3 Aikaisemmat tutkimukset.....	16
5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	18
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	19
6.1 Laadullinen tapatutkimus	19
6.2 Aineiston keruu	19
6.3 Aineiston analyysi	21
6.4 Tutkittavat.....	22

7 TULOKSET	23
7.1 Ammattikoulun liikunnan kehittäminen.....	23
7.2 Liikuntamotivaatio	26
7.3 Työkyvyn edistäminen	28
8 POHDINTA.....	31
8.1 Tutkimus OSAO:n liikunnasta	31
8.2 Liikunnan kehittäminen ja sen tulevaisuus.....	31
8.3 Tutkimuksen rajoitteet ja vahvuudet	37
8.4 Johtopäätökset ja jatkotutkimukset.....	38
LÄHTEET	39
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Vaikka iäkkäämmän ja keski-ikäisten suomalaisten terveys, toimintakyky ja hyvinvointi näyttävät monelta osin parantuneen vuodesta 2000, niin nuoremmissa sukupolvissa myönteiset muutokset ovat olleet usein vähäisempiä tai niitä ei ole havaittu lainkaan (Koskinen, Lundqvist & Ristiluoma 2012). Pienestä myönteisestä kehityksestä huolimatta on ammattikoululaisten liikkuminen edelleen vähäistä ja motivaatio liikuntaan heikkoa (THL 2017 - 2019). Lisäksi on huomattu, että toisen asteen ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevien terveys on keskimäärin huonompi sekä riskikäyttäytyminen yleisempää kuin lukiolaisten (Sosiaali- ja terveysministeriö & Suomi, Sosiaali- ja terveysministeriö. 2008). Ammatillisessa koulutuksessa hyvän fyysisen kunnon merkitys korostuu keskiraskaissa ja raskaissa ammateissa, kuten lähihoitaja, ensihoitaja tai ajoneuvoasentaja, joissa riittävä kunto on työssä suoriutumisen kannalta välttämätöntä (Moilanen & Vehviläinen 2019).

Tämän tutkimus tarkastelee ammatillisen koulutuksen liikuntaa työkyvyn ja hyvinvoinnin näkökulmasta. Tutkimuksen tarkoitus on vastata tulevaisuuden haasteisiin ja etsiä vastauksia siihen, miten liikuntaa pitäisi ammatillisissa oppilaitoksissa kehittää. Tutkimus on laadullinen tapaustutkimus, jossa tutkitaan Oulun seudun ammatillisen oppilaitosten liikunnanopettajien ja Liikkuva opiskelu -hankkeen työntekijöiden näkemyksiä ammatillisen puolen liikunnasta, sen kehittämismahdollisuuksista ja haasteista. Tutkimuksen päätavoite on saada hyvä yleiskatsaus tämän päivän ammattiopiston liikunnasta kokonaisuudessaan sekä mahdollisia uusia näkökulmia siihen. Tutkimuksella kartoitetaan myös sitä, mikä vaikuttaa oppilaiden liikuntamotivaatioon ja miten liikunta ammatillisessa oppilaitoksessa edistää tai ei edistä työkykyä. Näiden tekijöiden tiedostamisella liikunnan kehittäminen kokonaisuudessaan voi olla helpommin toteuttavissa.

Ammatillisessa koulutuksessa liikunnassa painotetaan juuri työkykynäkökulmaa (Hirvensalo, Salin & Palomäki 2017), mikä antaa tälle tutkimukselle hyvin tärkeän merkityksen olla kehittämässä liikuntaa juuri siihen suuntaan. Miten liikunta tällä hetkellä kehittää työkykyä nuorilla tai, miten se on otettu huomioon? Tarkoituksena on tulosten perusteella löytää niitä

keinoja ja mahdollisuuksia, miten käytännössä liikuntaa voitaisiin kehittää juuri työkyky näkökulmaa ajatellen. Ymmärtämällä liikunnan parissa työskentelevien näkökulmia, mielipiteitä ja kokemuksia, pystytään paremmin suunnittelemaan ammatillisen koulutuksen liikunnanopetusta sekä muuta liikuntaa. Tiedetään, että siirtymä nuoruudesta aikuisuuteen on erittäin tärkeä elämänvaihe yksilön myöhemmän hyvinvoinnin kannalta (Harkko 2018). Tämä on merkityksellinen asia sekä ammatillisen koulutuksen työkyky ja hyvinvoinnin opetuksessa että liikunnan hankkeiden näkökulmasta. Jotta liikuntaa voitaisiin kehittää, on syytä ymmärtää, mitkä hyvinvoinnin tekijät edistävät nuorten fyysisistä aktiivisuutta, työkykyä ja liikuntamotivaatiota. Ammatillisen koulutuksen liikunnan tulisi paitsi tukea nuoren työkykyä ja työhön osallistumista, mutta myös kaventaa eri väestöryhmien terveys- ja hyvinvointieroja tulevaisuudessa. Liikuntaa tulisi kehittää siihen mikä tukee juuri kyseisen koulutusohjelman opiskelijoiden tarpeita heidän tulevassa työssään, mutta myös samalla tukien yksilön elinikäistä liikuntamotivaatiota ja vapaa-ajan liikkumista.

Tutkimukselle on tarvetta, koska ammatillisen koulutuksen liikuntaa vähennetty viime vuosien aikana paljon. Lisäksi liikuntaa ja terveystietoa on ammatillisessa koulutuksessa tutkittu vielä vähän. Tänä päivänä opettajan työhön kuuluu vahvasti oman ammatillisen osaamisen kehittäminen niin tiedollisesti kuin taidollisesti (Luukkainen 2000). Tämän vuoksi tutkimuksella on minulle henkilökohtainen merkitys olla tukemassa minun kasvuaani opettajana ja oppia ymmärtämään toisen asteen erityisesti ammatillisen koulutuksen liikuntakulttuuria ja sen oppilaita.

2 AMMATILLINEN KOULUTUS

2.1 Tutkintojen perusteet

Ammatilliseen koulutukseen liittyvän lainsäädännön valmistelee, valvoo ja ohjaa opetus- ja kulttuuriministeriö, joka samalla myös antaa ammatillisten tutkintojen ja koulutuksen järjestämisluvan koulutuksen järjestämistä varten (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2020). Ammatillisissa oppilaitoksissa perustutkinnot ovat laajuudeltaan 180 osaamispistettä, josta ammatillisia tutkinnon osia on noin 80 prosenttia eli 145 osaamispistettä, yhteisiä tutkinnon osia 35 ja vapaasti valittavia 10 osaamispistettä. Yhteisiin tutkinnon osiin sisältyy tutkinnon osa *yhteiskunnassa ja työelämässä tarvittava osaaminen* (yhdeksän osaamispistettä), joka sisältää osa-alueen *työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen*, mihin liikunta ja terveystieto sijoittuvat (kaksi osaamispistettä). Terveyttä edistävään liikuntaan kuuluvat terveystiedon osalta seuraavat osa-alueet: liikunta, ravitsemus, palautuminen, uni, mielen hyvinvointi, päihteet ja nikotiinituotteet sekä seksuaaliterveys ja ihmissuhteiden merkitys päivittäisissä toiminnoissa. Tarvittaessa koulutuksen järjestäjä voi tarjota vapaasti valittavina opintoina liikuntaa lisää 10 osaamispisteen verran. (Ammatillisten perustutkintojen perusteet 2020.)

Kaikkiin ammatillisiin tutkintoihin kuuluvat myös elinikäisen oppimisen avaintaidot, jotka ovat erilaisia tietoja, taitoja ja asenteita, joita opiskelija tarvitsee kehittyäkseen läpi elämän (Opetushallitus 2021). Käsite elinikäinen oppiminen tarkoittaa oppimista, mikä on jopa yksilön velvollisuus pysyäksään mukana jatkuvasti muuttuvassa yhteiskunnassa sekä globalisoituvilla työmarkkinoilla (Filander 2006, 44). Elinikäisen oppimisen avaintaidot ovat taas yhdistelmä taitoja, joiden avulla opiskelija pystyy täydentämään osaamistaan sekä toimimaan yhteiskunnassa ja työelämässä erilaisissa tilanteissa. Yksi elinikäisen oppimisen avaintaidoista on, että nuori osaa huolehtia elämäntapojensa terveellisyydestä. (Opetushallitus 2021.) Työkyky ja hyvinvointi kurssin merkitys ammatillisessa koulutuksessa näkyy juuri terveyden ja toimintakyvyn ylläpitona, sen edistämisenä ja uusien näkökulmien omaksumisena.

2.2 Ammatillisen koulutuksen liikunnan opetussuunnitelma

Verrattaessa ammatillisen koulutuksen liikunnanopettajan työtä perusopetukseen ja lukioon, on siinä jonkin verran eroavaisuuksia, koska siellä painotetaan varsin paljon työkykynäkökulmaa (Hirvensalo ym. 2017). Ammatillisissa koulutuksissa liikunta ja terveystiedon opetus sisältyykin työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitämisen –kurssiin. Opiskelijan tavoitteena on kurssilla oppia huolehtimaan omasta terveydestään ja edistää liikunnan avulla omaa kokonaisvaltaista hyvinvointiaan sekä opiskelu- ja työkykyään. Lisäksi opiskelijan tulee oppia ehkäisemään tapaturmien syntymistä ja antamaan ensiapua sekä oppia arvioimaan oman toimintaympäristönsä ja toimintansa turvallisuutta ja terveellisyyttä. Opiskelija voi ottaa liikuntaa myös valinnaisena-aineena, jonka osaamistavoitteina on, että opiskelija osaa edistää ja ylläpitää omaa työkykyään ja hyvinvointiaan liikunnan avulla sekä edistää oppilaitosyhteisön sekä opiskelijoiden hyvinvointia ja osallisuutta. (Ammatillisten perustutkintojen perusteet 2020.)

Nuorten toiminta- ja työkyvyn parantamiseksi on ammatillisessa peruskoulutuksessa mahdollisuus suorittaa vapaaehtoinen työkykypassi, jonka tarkoituksena on opastaa nuoria selviytymään sekä fyysisesti että psyykkisesti tulevaisuuden työtehtävistään (Opetushallitus 2020). Ammattiosaajan työkykypassin tarkoitus on innostaa opiskelijoita huolehtimaan omasta toiminta- ja työkyvystään sekä lisätä opiskelijoiden tietoja, taitoja ja motivaatiota huolehtia omasta liikunnasta ja muusta hyvinvoinnista jo opiskelun aikana ja samalla varmistaa sujuva työelämään siirtyminen ja siellä jaksaminen. Työkykypassin tarkoitus on tukea opiskelijoiden kokonaisvaltaista kehitystä ja kasvua hyviksi, tasapainoisiksi ja sivistyneiksi ihmisiksi. (Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö & Suomi. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö 2008.)

Ammatillisen koulutuksen liikunnan edistämisen ja kehittämisen näkökulmasta on hyvä ymmärtää lähtökohdat tutkintojen perusteista, opetussuunnitelmasta ja työkykypassista.

2.3 Liikunnan hankkeet

Kun verrataan ammatillisen oppilaitoksen ja lukion opiskelijoiden liikunnan opetusta Suomessa, on ammatillisen koulutuksen liikunnan ja erilaisten terveystottumusten opetus ja niiden muuttaminen keskimääräisesti haastavampaa mm. siksi, että liikunnan määrä on ammatillisessa koulutuksessa niin vähäistä. Tämän vuoksi erilaiset liikunnan edistämishankkeet ovat ammatillisessa koulutuksessa hyvin tärkeitä. (Hirvensalo ym. 2017.)

Tällaisia hankkeita ovat esimerkiksi Liikkuva Opiskelu -ohjelma, jonka tavoitteena ovat aktiivisemmat ja viihtyisämmät koulupäivät sekä tukea fyysistä aktiivisuutta ja opiskelukykyä toisella asteella ja korkeakouluissa. Liikkuva opiskelu -ohjelma on osa Liikkuva koulu –ohjelmakokonaisuutta, jonka tavoitteena on lisätä mm. liikuntaa välitunneille, vähentää istumista ja tukea oppimista toiminnallisilla menetelmillä peruskouluissa. Opetus- ja Kulttuuriministeriö ja opetushallitus vastaavat ohjelman strategisesta johtamisesta ja ohjelmaa koordinoi Likes. Liikkuvan opiskelun rahoituksesta vastaa opetus- ja kulttuuriministeriö. (Moilanen & Vehviläinen 2019.)

Lisäksi juuri ammattiin opiskeleville nuorille on suunnattu myös Smart Moves -hanke, jonka tavoitteena on parantaa nuorten tietämystä liiallisen istumisen haitoista, terveellisestä, turvallisesta ja monipuolisesta liikkumisesta sekä liikuntatapaturmien ennaltaehkäisystä. Päättävänä tavoitteena on parantaa opiskelijoiden fyysistä aktiivisuutta, opiskelukykyä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Samalla Smart Moves –hankkeen tarkoitus on valtakunnallisesti tuoda, edistää ja vakiinnuttaa Liikkuva opiskelu -ohjelman toimintakulttuuria toisen asteen oppilaitoksissa. Toimenpiteitä tähän ovat mm. jalkauttaa tietoa eri oppilaitoksiin sekä järjestää verkko- ja lähiopetusta oppilaitosten henkilöstölle. (UKK-instituutti, Smart Moves –hanke 2021).

Let's Move It on Helsingin yliopistossa vuosina 2012–2018 toteutettu tutkimushankekokonaisuus, jota ovat rahoittaneet opetus- ja kulttuuriministeriö sosiaali- ja terveysministeriö ja Suomen Akatemia. Tässä interventiossa on tutkittu omatoimisen aktivoimisen menetelmiä oppilailla. (Hynynen ym. 2016, Let's Move It`2021.) Let's Move It -tutkimushankkeessa on kehitetty erilaisia keinoja lisätä nuorten liikkumista sekä tapoja

muuttaa opetusta ja oppimisympäristöjä liikunnallisesti aktiiviseksi ja mielekkäimmiksi. Hankkeen päätavoitteena oli arvioida, onnistutaanko ohjelmalla luomaan muutosta oppilaitoksiin. Tutkimusvaiheessa mukana oli yli 1100 opiskelijaa ja lähes 200 opettajaa (Hankonen ym. 2016, Let's Move It'2021.)

Kokonaisvaltaista liikunnan kehittämistä ajatellen on hyvä ymmärtää, miten erilaiset liikunnan edistämishankkeet tällä hetkellä toimivat ammatillisissa oppilaitoksissa.

3 NUORTEN FYYSINEN AKTIIVISUUS, TERVEYSTAVAT JA LIIKUNTAMOTIVAATIO

3.1 Fyysinen aktiivisuus

Fyysinen aktiivisuus (physical activity) määritellään lihasten tahdonalaiseksi, energiankulutusta lisääväksi ja liikkeeseen johtavaksi toiminnaksi (Käypä hoito 2015). Fyysinen toimintakyky taas määritellään elimistön toimintatehoksi, joihin kuuluvat nopeus, liikkuvuus, taito, kestävyys ja voima (Kalaja & Kalaja 2007). Liikunta itsessään (physical exercise) tarkoittaa sellaista fyysistä aktiivisuutta, jota voidaan ajatella toteutettavan tiettyjen syiden tai vaikutusten takia ja yleensä harrastuksena (Käypä hoito 2015) tai koululiikuntana (Kalaja & Kalaja 2007).

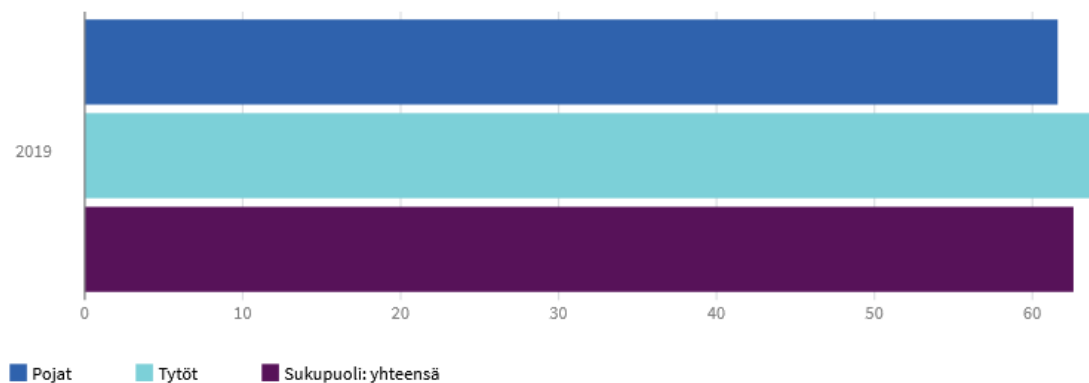
Lasten ja nuorten osalta fyysisen aktiivisuuden suosituksia on juuri uudistettu (Opetus ja kulttuuriministeriö 2020). Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset ovat kaikille 7-18 vuotiaille vähintään 60 minuuttia monipuolista ja rasittavaa liikkumista päivittäin yksilölle sopivalla tavalla. Lisäksi mainitaan, että runsasta ja pitkäkestoista paikallaanoloa tulisi välttää. (UKK -instituutti 2021.) Yleisesti liikuntasuosituksia painottavat monipuolisten liikunnallisten perustaitojen oppimista sekä iloja ja sosiaalisuutta (Nuori Suomi ry. 2008).

3.2 Nuorten liikunnan harrastaminen ja terveystottumukset

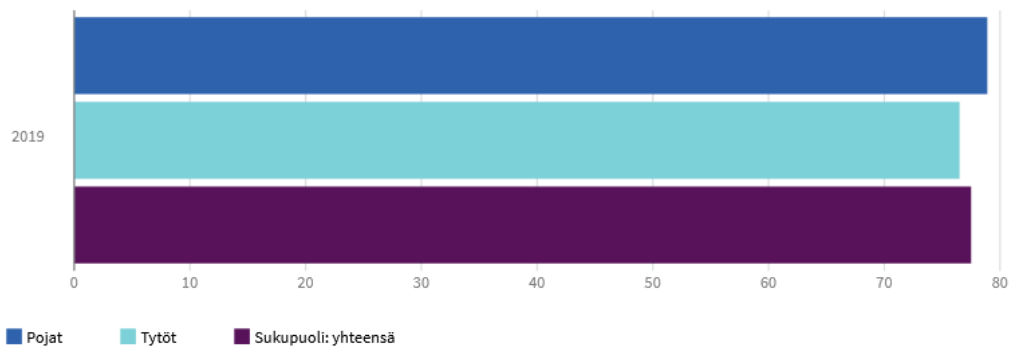
Nuoruudessa päivittäisen fyysisen aktiivisuuden minimimäärä on hiukan alhaisempi kuin lapsuusiässä, mutta 13-18-vuotiaille kasvu ja kehitys on kuitenkin voimakkaimmillaan, eikä liikunnan tarve eroa paljoakaan lapsuusiän tarpeesta. (Nuori Suomi ry. 2008). Monien eri tutkimustulosten perusteella suomalaisnuoret liikkuvat kuitenkin liian vähän (Moilanen & Vehviläinen 2019; Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus & Suomi, Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2008; THL 2017 - 2019).

Liikkuva opiskelu -kokeiluhankkeiden tulosten perusteella lähes joka viides lukiolainen ja yli kolmasosa ammattiin opiskelevista liikkuu liian vähän (Moilanen & Vehviläinen 2019). Lisäksi on huomattu, että ammatillisen koulutuksen aloittaneista noin 10 prosenttia keskeyttää opintonsa ja toisen asteen ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevien terveys on keskimäärin huonompi kuin lukiolaisten (Sosiaali- ja terveysministeriö & Suomi, Sosiaali- ja terveysministeriö 2008). Terveys 2011 -tutkimuksen tulosten mukaan suomalaisten nuorten terveyteen liittyvissä elintavoissa, kuten liikunnan harrastamisessa ja ravintotottumuksissa on menty terveyden kannalta epäedullisempaan suuntaan (Koskinen, Lundqvist & Ristiluoma 2012).

Vaikka vuosina 2017 – 2019 ammattikoululaisten vapaa-ajan liikkuminen on noussut 37,9 prosentista 43 prosenttiin, on vähän liikkuvien määrä edelleen korkea ja ylipainoisten nuorten osuus suuri (THL 2017 - 2019). Lisäksi yhä useampi toisella asteella opiskeleva tyttö kokee terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi (THL 2019). Lukion ja ammatillisen koulutuksen oppilaiden välillä on terveyskäyttäytymisessä myös useita eroavaisuuksia, kuten esimerkiksi ammattikoululaisilla on vapaa-ajan liikunnan määrä vähäisempi (Kuviot 1 ja 2) ja päihteitä taas käytetään enemmän (THL 2017 - 2019).



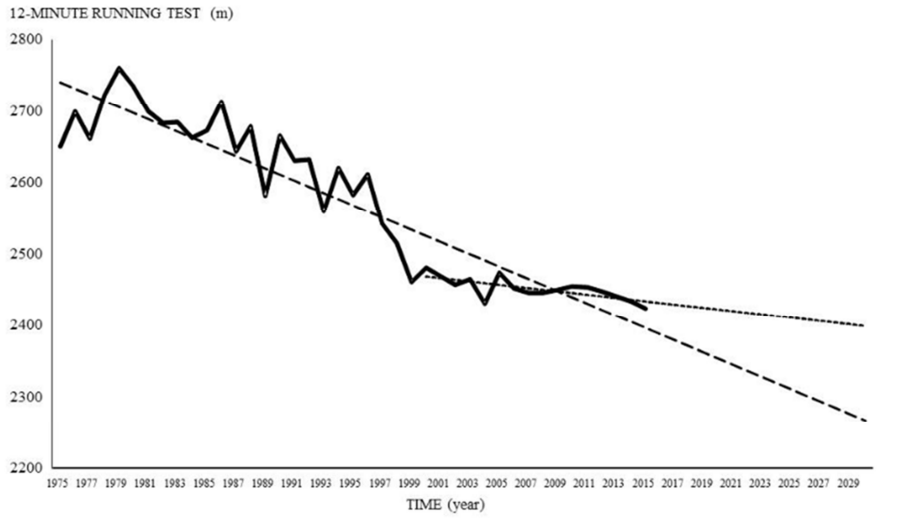
KUVIO 1. Ammattikoululaisista liikuntaa omatoimisesti vapaa-ajalla vähintään viikoittain harrastavat. (THL 2017 - 2019)



KUVIO 2. Lukiolaisista liikuntaa omatoimisesti vapaa-ajalla vähintään viikoittain harrastavat. (THL 2017 - 2019)

Tutkimuksessa, jossa tutkittiin nuorten aikuisten terveyttä (Koskinen, keskinen, Martelin & Aromaa 2005), päätulokset kertoivat, että selkäkipu ja niskakipu olivat vaivanneet noin joka neljättä nuorta edeltäneen kuukauden aikana. Samassa tutkimuksessa havaittiin, että lievän työuupumuksen merkkejä oli yli neljäsosalla työssä olleista ja lähes joka viidennellä 18–29-vuotiaalla naisella oli viitteitä vakavasta masennusjaksosta. Viitteitä alkoholiongelmista oli kolmanneksella nuorista aikuisista miehistä ja noin joka viidennellä naisista. Tutkimuksessa huomattiin, että joka toinen nuori aikuinen söi kasviksia harvemmin kuin päivittäin, terveyden kannalta liian vähän vapaa-ajan liikuntaa harrasti noin 40 %, ja päivittäin tupakoivia oli nuorista noin 30 %. Huumeita oli kokeillut noin neljäsosa 18–29-vuotiaista.

Suomalaisten nuorten miesten kunto näyttää myös olevan heikko. Pääesikunnan koulutusosaston tutkimuksessa selvitettiin varusmiespalveluksen aloittaneiden nuorten miesten (yht. 627 00) fyysistä kuntoa ja kehonkoostumusta. Tuloksissa selvisi, että joka kolmas nuori mies on ylipainoinen ja joka neljäs on heikossa fyysisessä kunnossa ennen palveluksen aloittamista. Varusmiesten kestävyyskunto (kuvio 3) ja lihaskuntotaso ovat heikkoja ja laskeneet vuosi vuodelta. Tulosten perusteella voidaan todeta, että kestävyyskunto laskee myös tulevan vuosikymmenen aikana, ellei muutoksia nuorten liikkumisessa saada aikaiseksi. (Santtila, Pihlainen, Koski, Vasankari, Kyröläinen 2018.)



KUVIO 3. Palvelukseen astuneiden nuorten miesten kuntotestin tulosten kehittyminen vuosina 1975–2029. (Santtila ym. 2018)

Kansainvälisen vertailun vuoksi mainittakoon, että esimerkiksi japanilaisten nuorten terveystyötönäminen, liikuntaan osallistuminen, koulumatkaliikunta ja painoindeksi ovat hyvin suotuisia (Tanaka, Tanaka, Inoue, Miyachi, Suzuki ym. 2018). Kolumbialaisen tutkimuksen mukaan vain kolmasosa maan lapsista ja nuorista on fyysisesti aktiivisia (González, Triana, Abaunza, Aldana, Arias-Go´mez ym. 2018). Espanjalaisiin nuoriin verrattuna (Gil-Madrona, Aguilar-Jurado, Honrubia-Montesinos & López-Sánchez 2019) suomalaiset ammattikoululaiset liikkuvat kuitenkin vapaa-ajallaan aktiivisemmin, mutta eroa on vain 11% (THL 2017 - 2019). Verrattaessa lasten ja nuorten fyysisestä aktiivisuutta 38 maassa kuudella eri mantereelta (edustaen 60 prosenttia maailman väestöstä), ovat arvosanat korkeimmat (parhaat) Tanskassa, Sloveniassa ja Alankomaissa, ja Suomi sijoittuu tässä tutkimuksessa huonoimpien joukkoon (Tremblay, Barnes, González, Katzmarzyk, Onywera, & Reilly ym. 2016). Edelliset tutkimustulokset ja liikunnan opetuksen vähäinen määrä johtavat päätelmään, että ammatillisessa koulutuksessa on tarve tukea nuorten fyysistä aktiivisuutta ja kehittää sekä parantaa heidän terveystyötönämistään.

Jos terveyden ja hyvinvoinnin kannalta haitallisia kehityskulkuja ei määrätietoisesti pysäytetä, eri ammattiryhmien sekä eri koulutusryhmien väliset terveyserot tulevat säilymään tai

mahdollisesti jopa kasvamaan (Koskinen ym. 2012). Näin ollen nuorten aikuisten opiskelu- ja työkyvyn tukeminen on hyvin tärkeää, koska näin voidaan vaikuttaa työkykyyn sekä muuhun hyvinvointiin liittyvien sosioekonomisten erojen ehkäisyyn (Harkko 2018).

3.3 Fyysisen aktiivisuuden edistäminen ja kehittäminen

Liikuntakasvatusta on kaikki sellainen toiminta, joka tarkastelee liikuntaa liittyviä ilmiöitä kasvatuksen näkökulmasta, esimerkiksi liikunnan harrastamiseen, terveellisiin elämäntapoihin, ja omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen liittyvien taitojen, tietojen ja asenteiden oppiminen sekä lisäksi liikuntamotivaation edistäminen (Laakso 2007). Liikuntaa opettavilla on todettu olevan suuri vaikutus nuorten fyysiseen käyttäytymiseen ja fyysisen toiminnan edistämiseen myös toisen asteen koulutuksessa (Cale 2000), joten opettajia on rohkaistava ja tuettava tässä roolissa mahdollisimman paljon (Cale, Harris & Duncombe 2006). Toisaalta tiedetään, että liikunnanopetuksen heikompi laatu voi johtaa liikuntamotivaation laskuun (Säfvenbom, Haugen & Bulie 2015).

Maailmanlaajuinen tutkimus (Hardman 2008) koulujen liikuntakasvatuksen kehittämisestä toi esille mm. seuraavia asioita: opetussuunnitelmiin liittyvät ongelmat, liikunnan yleisesti huonompi arvostus, puutteelliset tilat, laitteet ja opetusmateriaalit sekä suuret luokkakoot. Euroopan osalta on huomattu, että opetussuunnitelman laadussa ja merkityksellisyydessä on puutteita liikunnassa (Hardman 2006). Timperio, Salmon & Ball (2004) tekivät kirjallisuuskatsauksen lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden interventiomalleista Australiassa. 28 tutkimuksen joukosta löytyi kuusi tutkimusta, jossa kouluympäristö oli merkittävä vaikuttaja lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen. Tutkimukset, jotka sisälsivät koko koulun positiivisia lähestymistapoja liikuntaan ja liikkumiseen, mukaan lukien opetussuunnitelmat, koulupolitiikan ja ympäristöstrategiat, vaikuttivat olevan tehokkaampia kuin ne, jotka sisälsivät pelkkään opetussuunnitelmaan perustuvat lähestymistavat. (Timeperi & Salmon 2004.)

Samoihin tuloksiin päätyivät myös Camacho-Minano, Lavoie & Barr-Anderson (2011). He löysivät englanniksi julkaistuista 29:stä fyysisen aktiivisuuden interventiotutkimuksista

seitsemän tutkimusta, jolla oli korkea metodologinen laatu. Näissä tutkimuksissa todettiin, että monikomponenttiset koulupohjaiset interventiot, jotka tarjoavat myös fyysistä opetusta, näyttivät olevan kaikkein tehokkaimpia. (Camacho-Minano, Lavoie & Barr-Anderson 2011.) Katsausten perusteella voidaan päätellä, että monipuolisella koulun liikuntatoimella on vaikutusta nuorten fyysisen aktiivisuuden edistämiseen.

Ratkaisuja opiskelijoiden fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen on Suomessakin haettu 124 toisen asteen oppilaitoksessa, jotka olivat mukana Liikkuva opiskelu -kokeiluhankkeissa vuosina 2017–2019. Tulokset ovat olleet positiivisia, ja niiden perusteella on herännyt tietoisuus aktiivisen opiskelupäivän hyödyistä, sekä samalla liikkumisen mahdollisuudet opiskelupäivän aikana ovat parantuneet. Moneen oppilaitokseen on luotu erilaisia rakenteita ja edellytyksiä liikkumisen lisäämiselle esimerkiksi tarjoamalla lisää tiloja ja liikuntavälineitä opiskelijoiden käyttöön. Lisäksi on lisätty toiminnallisilla opetusmenetelmiä ja vähennetty pitkiä istumisjaksoja. Liikuntaa on hyödynnetty eri oppilaitoksissa myös ryhmäytymisen ja yhteisöllisyyden luomisessa. (Moilanen & Vehviläinen 2019.)

3.4 Nuorten liikuntamotivaatio ja siihen liittyvät tekijät

Liikunta on monimutkainen, dynaaminen prosessi (Sherwood & Jeffery 2000), johon ei ole yksiselitteistä ratkaisua, miten motivaatiota sitä kohtaan lisätään. Motivaatio itsessään on kuitenkin erittäin tärkeä tekijä fyysisen aktiivisuuden ja liikunnallisuuden tukemisessa (Teixeira ym. 2012). Koska liikuntamotivaatio vaikuttaa monin eri tavoin itse liikuntatapahtumassa esimerkiksi liikuntatunnilla (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007), voidaan sitä pitää erittäin tärkeänä osana ajatellen liikunnallisen elämäntavan omaksumista. Kun oppilas viihtyy koulun järjestämässä liikunnassa, on se yhteydessä parempaan fyysiseen aktiivisuuteen myös vapaa-ajalla (Digelidis, Papaioannou, Laparidis & Christodoulidis 2003). Teorian mukaan monet nuoret ovat saaneet negatiivisia kokemuksia koululiikunnasta, mikä on osaltaan vaikeuttanut fyysisen elämäntavan omaksumista (Liukkonen ym. 2007). Liikuntamotivaatioon liittyvät paitsi aiemmat liikuntakokemukset myös oppilaan käsitys itsestä liikkujana sekä pystyvyyden tunne (Sherwood & Jeffery 2000). Liikunnassa voidaan ajatella vaikuttavan yleismotivaatio, joka tarkoittaa liikunnan pysyvää tavoitteellisuutta ja

kiinnostusta liikkumiseen sekä tilannemotivaatio, joka taas tarkoittaa liikkumaan ryhtymisen ja toteuttamisen (Telama 1986).

Tämän päivän liikunnan motivaatiotutkimukset painottuvat suurelta osin itsemääräämisteoriaan (Deci & Ryan 2000), missä on otettu huomioon sekä sosiaaliset että kognitiiviset tekijät. Teorian mukaan koululiikunta voi joko tyydyttää tai ehkäistä kolmea psykologista perustarvetta, joita ovat pätevyys, autonomian ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemukset. Jos edellä mainitut tarpeet tulevat tyydytetyiksi, oppilaat teorian mukaan viihtyvät hyvin tunneilla ja liikuntamotivaatio parempi. (Liukkonen ym. 2007). Teoriaan kuuluvat myös käsitteet sisäsyntyinen motivaatio, joka perustuu siihen, että liikunta itsessään on motivoivaa, kun taas ulkosyntyisellä motivaatiolla tarkoitetaan liikuntaa palkinnon tai rangaistuksen vuoksi (Ryan & Deci 2000).

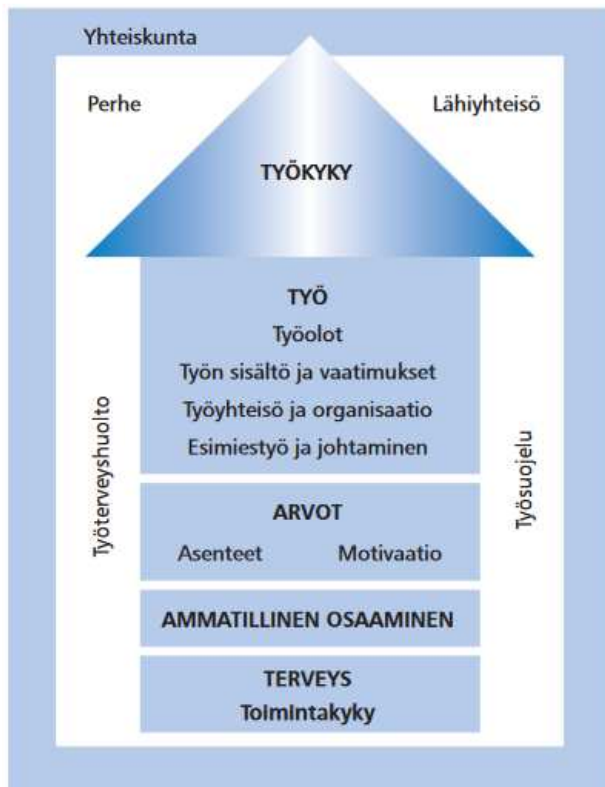
4 TYÖKYKY

4.1 Työkyvyn määritelmä

Työkyvylle ei ole yksiselitteistä määritelmää, jonka eri toimijat, kuten esimerkiksi työnantajat, työterveyshuolto, terveydenhuolto, tutkijat tai lainsäätäjät hyväksyisivät yksimielisesti. Koko käsite työkyky on muuttunut ajan saatossa, kun sitä on tutkittu enemmän sekä samalla työkyvyn arviointi on tullut haastavammaksi. (Gould, Ilmarinen, Järvisalo & Koskinen 2006.) Yksinkertaisimmillaan työkyky tarkoittaa ihmisen kykyä tehdä työtä tai suoriutua omassa työtehtävässään (Järvikoski, Takala, Juvonen-Posti & Härkäpää 2018).

Seuraavassa Ilmarisen (2006) määrittely työkyvystä lähtee työterveyden, työhyvinvoinnin ja työssä jaksamisen näkökulmasta. Siinä ajatellaan, että työkyky muodostuu ihmisen voimavarojen ja työn vaatimusten välisestä tasapainosta. Voimavaroilla tarkoitetaan terveyttä ja toimintakykyä, koulutusta ja osaamista sekä arvoja ja asenteita. Työkyky voidaan kuvata työkykyläönä (kuviokuva 4), missä eri kerroksissa on työkyvyn eri asioita. Pohjakerroksessa on henkilön terveys sekä fyysinen, psyykinen että sosiaalinen toimintakyky, johon koko muun talon painopiste kohdistuu. Eli muutokset toimintakyvyssä ja terveydessä heijastuvat koko työkykyyn, luo uhkan työkyvylle. Talon toisessa kerroksessa on työntekijän ammattitaito ja osaaminen. Kolmannen kerrokseen kuuluvat arvot, asenteet ja motivaatio. Suurin ja painavin kerros on neljäs kerros, joka kuvaa työtä ja siihen liittyviä tekijöitä. Siihen liittyvät työn vaatimukset, organisointi, työyhteisön toimivuus ja johtaminen. (Ilmarinen 2006.) Tätä mallia käytetään ammattiopistoissa, kun puhutaan työkyvystä.

On myös huomattu, että ikääntyminen muuttaa yksilön voimavaroja, ja työelämä saattaa puolestaan muuttua esimerkiksi uuden teknologian tai talouden globalisaation seurauksena. (Gould ym. 2006; Ilmarinen 2006). Työkyvyn käsitteeseen liitetään usein myös toinen toistaan laajempia toimintaverkostoja mm. sosiaalivakuutuksen, työterveyshuollon ja työmarkkinaosapuolten kautta (Launis ym. 2001). Määrittelyssä on kuitenkin yksimielistä se, että työkyky ei ole pelkästään yksilön ominaisuus vaan hänen työnsä ja ympäristönsä yhteinen ominaisuus (Gould ym. 2006).

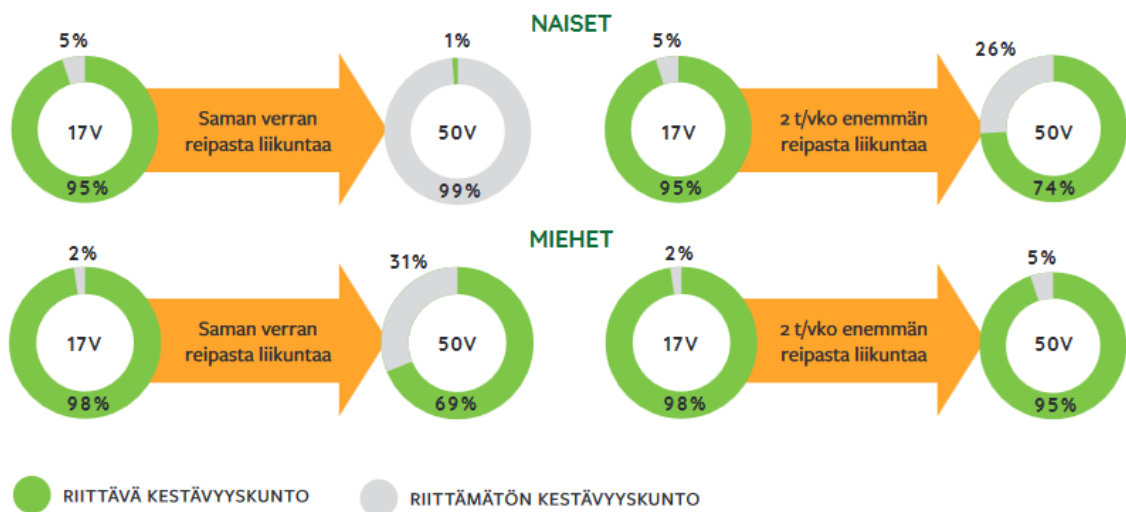


KUVIO 4. Työkykytalo. (Ilmarinen 2006)

4.2 Ammattiin valmistuvan nuoren työkyky ja liikunnan vaikutus työkykyyn

Vaikka suomalaisten nuorten työkyky, terveys ja toimintakyky ovat keskimäärin hyviä, on nuorten keskuudessa suuriakin eroja näissä (Gould ym. 2006). Kaksi kolmesta lukiolaisesta ja vain hieman yli puolet ammattiin opiskelevista kokee fyysisen kuntonsa olevan hyvä (Moilanen & Vehviläinen 2019). Suomalaisessa pitkittäistutkimuksessa on todettu, että opiskelu, terveyden ja työkyvyn ongelmat nuorena aikuisuudessa ovat yhteydessä sekä matalampaan koulutustasoon, että työn ja koulutuksen ulkopuolisuuden riskiin (Harkko 2018). Jopa 10 prosenttia helsinkiläisistä nuorista (18-34-vuotiaista) työntekijöistä on työterveyshuollon sairaanhoitopalvelujen suurkuluttajia, joista merkittävä osa on yhteydessä pitkiin, mielenterveyssyistä johtuviin sairauspoissaoloihin (Sumanen ym. 2020). Samoin työkyky on tärkeä hyvinvoinnin mittari työikäisessä väestössä, sillä se kuvaa niin yksilön mahdollisuuksia pysyä työelämässä kuin työllistyä uudelleen työttömyyden kohdatessa (Saikku & Hannikainen 2019).

Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa tutkimustulosten mukaan joka kymmenes 30-39-vuotias ei kykene juoksemaan edes 100 metriä vaikeuksitta (Sainio ym.). Tulosten perusteella ja ennustemallien mukaan vähän kestävyysliikuntaa harrastavista naisopiskelijoista vain yhdellä prosentilla kestävyyskunto on keskiraskaisiin töihin riittävällä tasolla 50-vuotiaana, jos liikunnan määrä pysyy yhtä vähäisenä (kuvio 5) (Moilanen & Vehviläinen 2019).



KUVIO 5. Vähän liikkuvien ennuste (alle 3 tuntia / vko) opiskelijoiden kestävyyskunnan riittävyydestä (10 MET tai yli) fyysisesti keskiraskaisiin töihin. Sama tilanne 17-vuotiaana ja 50-vuotiaana, mikäli liikunta-aktiivisuus säilyy samana tai jos se lisääntyy kaksi tuntia viikossa. (Moilanen & Vehviläinen 2019)

4.3 Aikaisemmat tutkimukset

Kansainvälisiä tutkimuksia ammatillisen koulutuksen liikunnasta löytyi todella vähän. Tutkimuksia löytyi heikosti myös Suomesta, lähinnä muutamia opinnäytteitä. Aikaisemmissa toisen asteen opiskelijoiden liikuntaan liittyvissä opinnäytteissä on tutkittu mm. opettajien näkemyksiä siitä, mitkä ovat eri ammattien fyysiset ominaispiirteet ja tukeeko koulun liikunnan-opetus näiden ominaisuuksien kehittämistä (Mäki-Tulokas 2012). Lisäksi on tutkittu, miten liikunnanopettajat ovat kokeneet ammatillisen koulutuksen liikunnan tutkinnon

perusteiden uudistuksen (Tahvanainen 2016). Ammatillisessa koulutuksessa on myös tutkittu opiskelijoiden ja henkilökunnan kokemuksia ja ajatuksia Liikkuva koulu -hankkeeseen liittyvistä hyödyistä, haitoista ja esteistä (Kumpulainen 2018). Opiskelijoiden näkökulmaa liikunnasta, terveydestä ja toimintakyvystä on tutkittu mm. lähihoitajaopiskelijoilla (Segercrantz 1999). Lisäksi on tutkittu toisen asteen opiskelijoiden näkökulmasta liikuntasuhdetta, liikkumisen motiiveja ja liikunnan merkitystä nuorilla miehillä (Kauravaara 2013).

Vuosina 2017 ja 2018 yhteensä 888 suomalaista toisen asteen opiskelijaa vastasi kyselyyn (Siekkinen, Kujala, Kallio, Hankonen & Tammelin 2021), jossa tutkittiin poikkileikkaustutkimuksella opiskelijoiden mielipiteitä liikunnasta ja sen keinoista lisätä sitä koulupäivään. Tutkimus liittyy Liikkuva opiskelu –ohjelman tutkimukseen ja seurantaan. Tuloksista selvisi, että opiskelijoiden suhtautuminen liikkumiseen on varsin myönteistä ja 75 prosenttia vastaajista halusi liikkua enemmän. Lukiolaiset liikkuvat kuitenkin hieman enemmän kuin ammattiin opiskelevat, ja vähän liikkuvia on ammatillisessa koulutuksessa 36 prosenttia, kun vastaava luku lukiolaisista on 18 prosenttia. Lukiolaiset myös suhtautuvat liikuntaan koulupäivän aikana positiivisemmin kuin ammattiin opiskelevat. Vähän liikkuvat ammattiin opiskelevat nuoret kokivat heikommin, ettei liikunta tue opiskelua ja ettei liikunta ole välttämätöntä kunnossa pysymisen kannalta. (Siekkinen ym. 2021.)

5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten Oulun seudun ammatillisen oppilaitosten liikuntaa kokonaisuudessaan voisi kehittää. Tähän kuuluivat sekä liikunnanopetus että liikuntahankkeiden toiminta. Pääkysymystä tukien tutkittiin myös liikunnan motiiveja sekä niitä tekijöitä, jotka edistävät työkykyä ja hyvinvointia liikunnassa. Tutkimus on laadullinen tapaustutkimus.

Tutkimuskysymykset ovat:

- 1. Miten ammatillisen koulutuksen liikuntaa kokonaisuudessaan pitäisi kehittää?*
- 2. Mitkä tekijät ammattikoulussa vaikuttavat oppilaiden liikuntamotivaatioon?*
- 3. Miten liikunta ja terveystieto ammatillisessa koulutuksessa edistää / ei edistä työkykyä?*

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

6.1 Laadullinen tapatutkimus

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia Oulun seudun ammattiopiston liikunnanopettajien ja Liikkuva opiskelu -hankkeen työntekijöiden näkemyksiä siitä, millaista tämän päivän liikunta ammattiopistoissa on, miten sitä pitäisi kehittää. Lisäksi tutkittiin, mitkä tekijät ammattikoulussa vaikuttavat oppilaiden liikuntamotivaatioon ja miten liikunta ja terveystieto ammatillisessa koulutuksessa edistää / ei edistä työkykyä. Tutkimusluvan (Liite1) hankin Oulun seudun koulutuskuntayhtymän rehtorilta Jarmo Paloniemeltä. Tutkimuksen aineisto kerättiin teemahaastatteluna keväällä 2020. Tutkimus analysoitiin sisällönanalyysia käyttäen.

Tutkielma tehtiin laadullisen aineistokeruumenetelmän, teemahaastattelun avulla, tapaustutkimuksena. Laadullisessa eli kvalitatiivisessa tutkimuksessa ei pyritä yleistykseen vaan tarkoitus on kuvata jotakin tapahtumaa, ymmärtää toimintaa tai antaa teoreettisesti mielekäästä tulkintaa jostakin ilmiöstä. Usein laadulliset tutkimukset ovat tapaustutkimuksia, niiden pohjalta ei ole tarkoitus tehdä samalla tavalla empiirisesti yleistäviä päätelmiä. (Eskola & Suoranta 2005, 13-15.) ”Tapaustutkimuksessa keskeistä on juuri tutkittava tapaus tai tapaukset, joiden määrittelylle tutkimuskysymys, tutkimusasetelma ja aineistojen analyysit perustuvat” (Erikson & Koistinen 2005).

6.2 Aineiston keruu

Tutkimukseni aineisto koostuu Oulun seudun ammattiopistoiden liikunnanopettajien ja Liikkuva opiskelu -hankkeen työntekijöiden haastatteluista. Haastateltaviksi pyysin sähköpostitse kymmentä eri liikunnan työntekijää kahdeksasta eri toimipisteestä Oulun seudulta. Haastateltaviksi suostuivat lopulta kuusi henkilöä, joiden työurat olivat eripituisia. Haastateltavat olivat sekä miehiä (neljä) että naisia (kaksi). Haastateltavien erilaiset työtaustat vaikuttivat myös siihen, miten he näkivät liikunnan ammatillisessa koulutuksessa.

Tutkimus toteutettiin puolistrukturoituna teemahaastatteluna. Valitsin tutkimustavakseni haastattelun, koska tutkimukseni on laadullinen, ja se tuntui luontevimmalta juuri tähän aiheeseen. Haastattelu antaa mahdollisuuden tulkita ihmisten ilmeitä ja eleitä ja samalla liittää tulos laajempaan kontekstiin. Haastattelemalla pystytään paremmin selventämään ihmisten mielipiteitä sekä syventää tietoa lisäkysymyksillä. (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2008, 199-200.) Haastattelemalla ihmisiä saadaan kosketus heidän omiin kokemuksiinsa kielen avulla. Ihmisten ymmärtäminen vaatii syvällistä kielen ymmärtämistä. (Seidman 1991, 2-3.) Minusta tällainen henkilökohtainen kontakti ihmisten kanssa antoi paremman mahdollisuuden tutkia juuri sitä, millaisena tutkittavat näkivät ja kokivat liikunnan OSAO:ssa kuin pelkkää kyselylomaketta käyttäen.

Tutkimustehtävän ja tutkimuskysymysten pohjalta laadin aluksi puolistrukturoidun teemahaastattelurungon, jota käytin haastattelujen pohjana. Hirsjärvi & Hurme (2001) mainitsevat, että puolistrukturoitu teemahaastattelussa kysymysten muoto on kaikille haastateltaville sama, mutta vastaukset eivät ole sidottu valmiisiin vaihtoehtoihin. Haastateltavat voivat vastata kaikkiin kysymyksiin omin sanoin. Samoin kysymysten järjestys ei ole mitenkään sidottu, vaan haastattelijalla voi itse valita, missä järjestyksessä kysyy ja millä sanamuodoin. Tällaisessa haastattelussa käytetään tiettyjä teemoja, joista keskustellaan. Teemat ovat kaikille samat, vaikka kysymyksiä voi osaltaan valita. Haastattelu etenee teemojen varassa, johon on ennalta suunniteltu tarkentavia kysymyksiä. Ihmisten asioille antamat merkitykset ovat tällaisessa haastattelussa keskeisessä asemassa. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 47-48.)

Valitsin puolistrukturoidun teemahaastattelun, koska ensimmäistä laadullista tutkimusta tehdessäni, se vaikutti itselleni sopivalta ja hyvältä tavalta toteuttaa tutkimus. Alustavien teemojen ja kysymysten ennalta suunnittelu antoi lisävarmuutta haastattelun sujumuuteen ja asioiden muistamiseen. Haastattelussani oli kolme teemaa: liikunta ammattikoulussa, työkyky ja hyvinvointi sekä liikuntamotivaatio, jotka ohjasivat haastattelua. Aloitin aineiston keräämisen lähettämällä sähköpostia haastateltaville henkilöille. Kerroin tarkasti, millainen tutkimus oli kyseessä ja mihin tarkoitukseen. Painotin sähköpostissani vapaaehtoisuutta osallistua ja lupaa myös perua osallistumisensa. Kerroin, että haastattelu olisi tarkoitus suorittaa touko- kesäkuussa 2020. Muuten he saivat itse valita sopivan päivän, ajan ja paikan.

Toteutin haastattelut toukokuun aikana. Ennen varsinaisia haastatteluja kokeilin haastattelun etenemistä koehenkilöllä ja samalla testasin etäyhteyden toimivuuden. Yhteensä tutkimushaastatteluja oli kuusi. Haastateltavat opettajat toimivat eri oppilaitoksissa, ja heidän työuransa olivat eri-mittaisia. Liikkuva opiskelu -hankkeen työntekijät toimivat kaikissa Oulun seudun ammattiopistoissa.

Sain sovittua haastatteluajankohdat hyvin, ja haastattelut toteutettiin etäyhteyden (Microsoft TEAMS-sovellus) avulla. Ennen varsinaisen haastattelun alkua keskustelin jonkin aikaa yleisistä asioista haastateltavan kanssa. Haastattelut kestivät keskimäärin 35 - 45 minuuttia. Haastattelut nauhoitettiin. Kaikki haastateltavat olivat mielestäni hyvin suorapuheisia ja rehellisiä. Paikalla haastattelussa oli vain minä ja haastateltava. Haastattelussa käytin pohjana etukäteen laatimaani teemahaastattelurunkoa, jonka olin lähettänyt myös heille tutkimuskutsussani sähköpostitse. Keskustelun kulku oli hyvin vapaamuotoista ja keskustelumme eteni yleisestä tasosta yksityiskohtaisempiin asioihin. Teemahaastattelut etenivät johdonmukaisesti niin, että ensin keskusteltiin kustakin aiheesta yleisellä tasolla ja sen jälkeen esitin tarkentavia kysymyksiä, joita en ollut suunnitellut etukäteen. Haastattelussa olin itse liikuntapedagogiikan opiskelijan roolissa ja haastateltavat tiedostivat tämän. He suhtautuivat minuun ammattimaisesti ja eivät pitäneet asioita itsestään selvinä.

6.3 Aineiston analyysi

Haastattelut tehtiin TEAMS:n välityksellä ja tallennettiin tietokoneen kovalevyille. Lisäksi tallensin äänitteet muistitikulle. Haastattelumateriaalin kirjoitin sanatarkasti auki eli litteroin aineiston. Kirjoitettua aineistoa kertyi 36 sivua rivivälillä 1,5 ja fontilla Times New Roman. Analyysia aloittaessani kävin kirjoitettua aineistoa läpi useampaan kertaan. Tekstin analysoin aineistolähtöisesti eli rakensin tulkintoja aineistosta käsin. Pyrin ymmärtämään toimintaan liittyviä merkityksiä. Aineistolähtöisessä analyysissä teksti ryhmitellään eri asiasisältöihin ja sisällöille annetaan nimet, jotka perustuvat kerättyyn aineistoon. Pääajatus on, että analyysiyksiköt eivät ole etukäteen sovittuja. Millään aikaisemmillä havainnoilla tai tiedoilla ei ole merkitystä. (Eskola & Suoranta 2005, 145; Tuomi & Sarajärvi 2002, 97.)

Käytin varsinaisena analyysimenetelmänä teemoittelua (liite 2), jossa painotin, mitä kustakin teemasta oli sanottu. Löysin erilaisia asiasisältöjä 8-10 kappaletta. Olin toteuttanut aineiston keruun teemahaastatteluna, jossa teemoja oli alun perin kolme. Tällöin haastattelun teemat muodostivat aineiston analyysin jaottelun kolmeen eri luokkaan. Varsinaiseen tutkimukseen valikoitu siis kolme pääteemaa: liikunnan kehittäminen, työkyky ja hyvinvointi sekä liikuntamotivaatio. Nämä kolme pääteemaa jakautuivat sitten useampiin alateemoihin pelkistettyjen vastausten perusteella. Alateemoista muodostettiin kolme pääluokkaa jokaiseen tutkimuskysymykseen, esimerkiksi liikunnan kehittämiseen muodostui pääluokiksi: liikunnan opetukseen liittyvät, koulu yhteisö ja muu liikuntatoiminta. Pääluokat myös tyypiteltiin vastausten perusteella joko negatiivisen sävyn omaaviin, joissa korostuivat ongelmat, kielteisyys ja mitä huonoa tai positiiviseen sävyyn, jossa korostuivat toiveikkaus, usko mahdollisuuksiin ja mitä hyvää on jo.

6.4 Tutkittavat

Laadullisessa tutkimuksessa ei pyritä tilastollisiin yleistyksiin vaan enemmänkin kuvaamaan jotakin ilmiötä tai tapahtumaa tai ymmärtämään toimintaa. Siksi on tärkeää, että haastateltavat henkilöt tietävät tutkittavasta ilmiöstä paljon ja heillä on siitä runsaasti kokemusta. (Tuomi & Sarajärvi 2003, 87-88.) Haastateltavista kolme oli miesliikunnanopettajia, yksi naisliikunnanopettaja ja kaksi Liikkuva koulu -hankkeen työntekijää, nainen ja mies. Iältään he olivat 30–50-vuotiaita. Työkokemusta heillä oli toisen asteen ammatillisesta koulutuksesta 1–20 vuotta. He työskentelivät Oulun seudun ammattiopiston seitsemässä eri toimipisteissä. Kolme heistä oli koulutukseltaan liikuntatieteiden maisteri, yksi liikunnanohjaaja (AMK) ja yksi liikunnanohjaajaksi opiskeleva (AMK) sekä yksi fysioterapian lehtori. Vastajat on merkitty H1-H6.

7 TULOKSET

7.1 Ammattikoulun liikunnan kehittäminen

Tutkimukseen osallistuneista lähes kaikki olivat sitä mieltä, että liikuntatuntien määrä ammatillisissa oppilaitoksissa on liian vähäistä ja sitä tulisi ehdottomasti lisätä. Liikuntaa verrattiin lukion liikuntaan ja todettiin, että sen tulisi olla vertailukelpoinen niin laadultaan kuin määrältään. Lisäksi puolet vastanneista opettajista mainitsi, että liikunta sijoitetaan lukujärjestykseen myös huonosti. Kurssit saatetaan vetää muutamassa viikossa läpi ja koko loppu opiskelu jää ilman liikuntaa.

” Jos käy ykkös vuoden syksyllä pakollisen ja sen jälkeen niillä ei oo liikuntaa tai työkykyyn liittyvää ainesta ellei ne ota valinnaista niin koko koulun aikana niin liikunnan määrä on vähäinen”. (H1)

”Mä huomsin sen, kun mä oli eri yksiköissä niin siellä alettiin vähentään. Toisessa yksikössä saattoi olla vaikka 16h mutta sitten saattoi olla 14h vaikka alun perin ois pitänyt olla 18h se minimi. Sitten saattoi jossakin olla 12h, mutta nyt se on vakiintunut tämän 14h. No kyllä se on se määrä yks sellainen tärkeä. Kun nää saat toistoja niin sillonhan nää opit niitä asioita”Kyllä ne pitäisi olla nää ammattikoulun tyhykurssit vertailukelpoisia lukion kanssa. Se on käytännössä vedetty ihan paskaksi täällä ammattikoulussa, ainakin OSAO:lla, ja mitä mä oon muuallakin nähnyt”. (H2)

” No se on tietenkin se, että tuntiresurssit on vedetty niin alas Ja verrattuna lukioon niin tuntimäärä on huomattavasti pienempi. Lukiossa on kuitenkin pakollinen terveystiedonkurssi I eli 36h ja siellä kaksi liikunnan kurssia, jotka on pakko tehdä eli kaikki ainakin saa sen reilu 100h. Meidän opiskelijat saa vain alle 30h eli eihän ne saa kuin kolmasosan siitä... Se on vedetty niin minimiin tunnit ja ripotellaan ympäri ämpäri....” (H3)

Toisena kehittämiskohteena ammatillisen koulutustason liikunnassa eli työkyky ja hyvinvointi kurssien osalta olivat, että valtakunnallisesti kurssin tavoitteet ovat hatarat. Näihin kaivattiin lisäselvityksiä, mitä liikunnalla oikein haetaan. Työkyky ja hyvinvointi –kurssilla tulisi olla selkeämmät tavoitteet. Nyt kaikki neljä opettajaa olivat sitä mieltä, että kurssi voi olla lähes ihan mitä vain. Se on vaan opettajasta kiinni, mitä hän haluaa siellä opettaa. Tuntien laatu pitäisi olla kohdallaan ja vastata myös ammatin vaatimuksia. Tutkimuksessa myös selvisi, että terveystiedon sisällyttäminen työkyky ja hyvinvointi –kurssiin oli ristiriitaista.

Samoihin tuloksiin on päästy myös maailmanlaajuisesti. Tutkimukset koulujen liikuntakasvatuksen kehittämisestä ovat tuoneet esille mm. seuraavia asioita: opetussuunnitelmiin liittyvät ongelmat, liikunnan yleisesti huonompi arvostus, puutteelliset tilat, laitteet ja opetusmateriaalit sekä suuret luokkakoot (Hardman 2008). Myös Euroopan osalta on huomattu, että opetussuunnitelman laadussa ja merkityksellisyydessä on puutteita liikunnassa (Hardman 2006).

”Mitä sillä liikunnalla haetaan? Kun ei oo niin ku... Kun e-perusteissa liikunnalle ei oo mitään vaatimuksia... niin miksi me pelataan sitä salibandyä? Tai miksi me tehdään jotakin? ...että jos ryhmä haluais pelkästään pelata salibandya niin periaatteessa se on niin ku ihan fine. ”(H1)

”vähän niinku ylevämpiäkin tavoitteita ja tavallaan tähtättäis siihen, että edes joku oppis jotakin. Mun mielstä on väärä tapa ajatella siten, että vedetään rima niin alas, että kaikki pääsee läpi varmasti.” (H4)

Kolmantena kehittämiskohteena nähtiin liikunnan yleisen arvostuksen puute sekä valinnaiskurssien määrä ja mahdollisuus valita niitä. Nyt monessa oppilaitoksessa oppilaat eivät aidosti pääse valitsemaan niitä opintokokonaisuuksiaan. Niitä ei ole useinkaan tarpeeksi tarjolla kaikille halukkaille. Lisäksi oppilaita pistetään liian paljon yhdelle kurssille.

”Kyllä mä sanon, että meidän yksikössä liikuntaa ei koeta silleen tärkeäksi. Se on sellainen pakollinen paha, mikä pitää lusia pois... mutta..”(H4)

”Mutta aika monta kertaa on ollut, että opettaja, että kun meillä on tässä aika vähän kortilla ja sie tuut vaan jostain liikkumisesta kertomaan. Että ei oo semmoiseen aikaan, ku ois tässä tarkoitus valmistaa ammattilaisia.” (H6)

”Meillähän on valinnaiset, ja nekin on melkoinen murheen kryyni ne valinnaiset. Siellähän on ne kolmen ospin paketit, mutta meillä oppilailta on silla tavalla, että oppilaalle tarjotaan ne yhdessä neljän viikon jaksossa, että sä teet valinnaiset opinnot ja sun pitää tehdä yhdeksän ospia siinä ängettynä johonkin neljään tai viiteen viikkoon ja valitse näistä sitten... ja siellä on saatettu oppilaille valita jo valmiiksi ne. Joku päättää ne. Ne ei oikeasti saa valita.” (H3)

Muita kehittämiskohteita olivat työkyvyn ja hyvinvoinnin opettamisen ja ohjaamisen henkilökohtaisuus, tiimiohjaamisen kehittäminen sekä työelämän ja ammattialan lähtökohtaisuus koko liikunnassa. Viisi vastaajista painotti erityisesti työelämän ja ammatin vaatimuksia liikunnassa. Yksi mielenkiintoinen huomio oli, että ihan kaikki liikunnanopettajat eivät niinkään pitäneet merkittävänä kehittää erilaisia liikunnan hankkeita, kun taas hankkeessa työskentelevät kokivat ne erittäin toimiviksi ja kehityskelpoisiksi.

Tutkimustulosten perusteella on kuitenkin todettu, että liikunnan lisääntymisen tavoite toteutuu parhaiten siten, että parannetaan arkiliikunnan mahdollisuuksia jokapäiväisessä elinympäristössä, esimerkiksi juuri kouluissa erilaisilla hankkeilla (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus & Suomi 2008). Tehokkaimpia tapoja vaikuttaa liikuntaan ja liikkumiseen ovat ne tavat, jotka ovat yhteydessä koko kouluympäristöön mukaan lukien opetussuunnitelmat, koulupolitiikan ja ympäristöstrategiat (Timeperi & Salmon 2004).

”Meidän nykynuoret tarvii tällaista henkilökohtaistamista ja ohjaamista tämmöseen fyysisen toimintakyvyn, opiskelukyvyn, työkyvyn ylläpitämiseen ja parantamiseen ihan samalla tavalla kuin jotenkin muiden opiskelu- tai työkykytaitojen elikkä on ne sitten psyykkisiä tai sosiaalisia tai minkälaisia ne haasteet niin ihan samalla lailla sitä henkilökohtaista ohjaamista tarvivat tähän fysiikkaan.”(H5)

”Koko ajan muistutetaan siitä työkykyisyydestä, seurataan sitä, että ihan oikeasti te ootte työkykyisiä sitten kun te valmistutte ja mun mielestä se kasvaa siihen ajatukseenkin... ja se viedään lähelle siihen ammattiin vielä eli aine yhdistetään siihen ammattiin eli hei tää kuuluu lähihoitajille, teillä on vahvat jalat, vahva selkä, teidän hartiapakka pitää olla kunnossa eli peilataan siihen, että se lähtee sen ammatin kannalta.” (H3)

” Ja sit vaikka tämmöiset Liikkuva koulu-hommat. Niin nehän on hemmetin hyviä juttuja mut ei niillä korvata sitä et sä osaat kepin pyöräyttää pään ympäri niin tota niin ei se korvaa sitä, et sulle ois vaikka opetettu kovaa faktaa siitä, että miten kuntosalilla kannattaa harjoitella. Se ei vaan riitä. ”(H4)

”Liikkuva opiskelu on hyvää palautetta kyllä saanut. Toiminnalle on niin ku tarvetta...” (H6)

7.2 Liikuntamotivaatio

Toisena tutkimuskysymyksenä oli, että mikä vaikuttaa ammattikoululaisten liikunnan motiiveihin liikunnan parissa työskentelevien näkökulmasta. Ensimmäisenä kävi ilmi, että itse työkyky ja hyvinvointi kurssi sekä Liikkuva opiskelu -hanke voivat sekä lisätä että vähentää motivaatiota. Oppilasaines on niin heterogeenistä monissa oppilaitoksissa, että mukaan mahtuu monenlaista opiskelijaa. Liikuntaa on lähtökohtaisesti liian vähän motivaation luomiseen ja osa oppilaista ei motivoitu liikuntaan, vaikka tuntien sisällöissä on monipuolista tarjontaa ja mahdollisuus itse vaikuttaa.

Myös kansainväliset tutkimustulokset osoittavat, että 43% nuorista ei ollut tyytyväisiä siihen, kuinka liikuntaa opetetaan kouluissa, ja että opiskelijoiden motivaatioerot olivat huomattavia (Säfvenbom ym. 2015). Vastauksista kävi ilmi, että varsinkin aikuiset ja keskiarvoltaan korkeammat oppilaat liikkuvat paremmin. Useat tutkimustulokset tukevatkin näkemystä siitä, että korkeampi koulutus on todettu olevan yhteydessä parempaan terveystyökykyyn ja myös parempaan työkykyyn tulevaisuudessa (Aromaa & Koskinen 2010; Talala ym. 2014).

”Kyllä mä oon esimerkiksi aikuisille aivan mahtavasti. Ku x aina sanoo, että kaikki aikuiset haluaa ottaa aina valinnaisen liikunnan...Sanotaanko, että tommonen 80% on erittäin motivoituneita. Ne on hyvinkin huomattavasti parempia opiskelijoitakin. Keskiarvokin pitää olla peruskoulusta 8,5 että se pääsee sinne. Semmoista kognitiivista oppimiskykykin on parempi ja oppimaan oppiminenkin on parempi ja ajattelutapa. Ehkä he sisäistääkin sen sieltä. Toisin sitten opiskelija, jolla elämä saattaa olla hyvinkin risainen niin ei sitä paljon kiinnosta se, että pitäs kuntoillakin. Hyvä, että selviää elämästään eteenpäin.” (H3)

” No jos 25 opiskelijaa on ryhmässä, niin 1-2- pääsee ops:n tavoitteisiin. Sitten meillä on ihan hirveesti semmosta, en tiedä liittykö se tähän aikaan ja työaikahommiin Sitten on semmoisia, jotka ei käytännössä käy tunneilla ollenkaan. Ne vaan hengailee jossakin. Niin taas datanomien kanssa en oo varmaan yhtään semmosta tuskasta versiota vetänyt. Se perustuu siihen, että ne on niin homogeenisiä sillä tavalla sen harrastustaustan mukaan. Siellä kukaan ei kuvittele liikoja, ne välillä jopa nauraa itselle, että me ollaan ihan surkeita tässä hommassa, mut mitä sitten. Niin niitten kanssa on hauska olla. Ne ottaa hyvin vastaan, kokeilee reippaasti kaikenlaisia uusia juttuja ku määkin yritän vähän soveltaa sillä tavalla.“ (H4)

Yksi selvemmin motivaation kannalta noussut asia oli oppilaan kohtaaminen. Monella oppilaalla on ”koululiikuntatraumoja”, mikä näkyy motivoitumisessa. Tiedetään, että liikuntamotivaatioon liittyvät vahvasti aiemmat liikuntakokemukset, oppilaan käsitys itsestä liikkujana sekä pystyvyyden tunne (Sherwood & Jeffery 2000). Kun oppilas kohdataan oikealla tavalla, liikunnan ilo saattaa löytyä. Toisaalta osa ei löydä keinoja, miten oppilas voitaisiin kohdata ja motivaatiota sitä kautta parantaa.

”Ja aika paljon meille tulee semmosta porukkaa varsinkin hotelli- ja ravintolapuolella, jossa keskiarvo ei ole kovin kova ollu niin tota...Nyt on ollut havaittavissa sitä, että ennen ku ne on minut edes tavannu niin niiden käsitys koululiikunnasta (mä vihaan sanaa koululiikunta, mun mielestä liikunta on liikuntaa)

niin monella on hirvittävän traumaattisia kokemuksia. Ne ei pysty tulemaan ryhmiin mukaan ja sitten se on sellaista veivaamista.” (H4)

”Mutta sitten se, että sitä pitäis niin ku ajatella vähän niin ku laajemmin ja eri näkökulmista, että niin ku valitettavasti niin meillä on vielä aika paljon sellaisia koululiikunnassa tai voiko sitä sanoa koululiikuntakammoisia. Se asenne voi olla vielä olla siellä ammatillisessakin koulutuksessa eri, ei nähdä miten se integroituu siihen mun työhön. Yksilöllistä ohjausta tarvitaan niin ku mä siinä alussa sanoin.” (H5)

”Mun mielestä mun työssä se kaiken lähtökohta on tavallaan se opiskelijan semmonen kohtaaminen ja semmonen niinku saada se kertomaan omin sanoin ja kuunnella. Monesti se on, että me parikin kertaa vain jutellaan ja sillä lailla.” (H6)

7.3 Työkyvyn edistäminen

Tutkimuksessa paneuduttiin työkykyyn, ja siihen, miten sitä tuetaan liikunnan ja terveystiedon avulla. Tiedetään, että suomalaisten nuorten työkyky on keskimäärin hyvä, mutta suuriakin eroja löytyy (Gould ym. 2006), sillä vain hieman yli puolet ammattiin opiskelevista kokee fyysisen kuntonsa olevan riittävän hyvä työkykyä ajatellen (Moilanen & Vehviläinen 2019). Kaikki vastaajat näkivät työkyvyn ylläpidon tärkeäksi asiaksi, mutta hajontaa oli mm. siinä nähtiinkö sen oikeasti toteutuvan ammattikoulussa. Liikunnan vähäinen määrä, ja se miten se sijoitetaan koulutukseen, koettiin ongelmalliseksi. Samoin se, että oppilas ei ehdi sisäistää ajatusmallia työkyvyn ylläpitämisestä näin lyhyessä ajassa.

” Jos ajatellaan ihmisen oppimista tai niin ku fyysisten ominaisuuksien kehittämistä niin nuoret, jotka on ikään kuin fyysisten ominaisuuksien parhaassa iässä siihen, että työkykyä pystyttäisiin ylläpitämään ja kehittämään ja sitä kautta edistämään sitä työuran pituutta mahdollisesti ja vaikuttamaan niin ku siihenki. Niin eihän niin ku 36h niin mihin se niinku riittää? Niin se, että ne on kolme vuotta koulussa ja se käydään puolessa vuodessa eli niillä on kaks ja puolivuotta opiskelua jäljellä ja sit kun ne

lähtee työelämään sen kahden ja puolen vuoden aikana ehtii jo aika paljon tapahtumaan asioita terveyden ja hyvinvoinnin näkökulmasta.”(H1)

” Mutta se siinä on ongelma, että minun mielestä sen pitäis lähtä jo sieltä alusta heti, olla osa niitä opintoja eli ne kasvas siihen ajatukseen, että tää on fyysinen työ tai kampaajalla, että tää on työ jossa rasittuu niska-hartiaseutu, on staattista fönätä hiuksia tai muuta eli se lähtis kasvaan sieltä koko ajan se ajatus. Se menis läpi opintojen.” (H3)

”No kyllä se varmaan parhaimmillaan tukee sitä (työkykyä), mutta en mä oo ihan varma saavutetaanko, pääseekö nuoriso samalle aaltopituudella.. En mä mitään tällaisia kunnon kohotus tavoitteita oo enää monneen vuoteen ollut, ku mä ymmärrän ettei tässä ajassa voi tehdä sitä.” (H4)

Toinen pääluokka vastauksista syntyi erilaisiin taitoihin liittyvistä vastauksista. Näissä muutama vastaaja korosti, että parhaimmillaan työkykyä ja hyvinvointia tuetaan liikunnan ja terveystieteiden avulla mm. sosiaalisiiin, fyysisiin ja psyykkisiin taitoihin liittyen. Juuri näihin tekijöihin viitataan myös työkykytalossa, jossa henkilön koko terveyden painopiste kohdistuu (Ilmarinen 2006). Itsestä huolehtiminen nähtiin osaksi kokonaisvaltaista hyvinvointia ja ammattitaitoa, joita liikunta parhaimmillaan tarjoaa. Näissä vastauksissa korostui positiivisuus ja usko omaan työhön. Jokainen vastaaja pyrki omassa työssään tuomaan näitä asioita esille.

”Koska mä nään sen silleen, että terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtiminen on ammattitaitoo eli niin ku sitä, että kun sä huolehdit itsestäsi, sä oot parempi työntekijä, toivottavasti sä sairastat vähemmän, sä oot tehokas työntekijä.” (H1)

”Se työkyky on kaiken pohja, että henkilö on työkykyinen fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti ja sille sitten rakentuu se ammattitaito siihen päälle sitten. Eli jos henkilö ei fyysisesti jaksa tehdä sitä työtä tai ei henkisestikään jaksa esimerkiksi haastavaa hoitotyötä niin eihän hän ole työkykyinen siihen ammattiin silloin.” (H3)

Kolmantena asiana nousi esille työelämään liittyvät asiat, joihin kuuluivat työkykypassi ja yhteistyö työelämän kanssa. Näissä vastauksissa oli havaittavissa positiivisuutta ja uskoa ammattikoulun mahdollisuuksiin tukea liikunnalla työkykyä ja hyvinvointia.

”Tästä on hyviä tuloksia, tästä työkykypassista. Sitä on esitelty työnantajille. Työnantajathan on esimerkiksi Arina, on sitä mieltä, että jos opiskelija on heillä töissä tai hakee sinne ja hänellä on työkykypassi niin he antavat lisäpisteitä. Työnantajat arvostaa suuresti tätä.” (H3)

”Työkykypassi ois loistava työkalu sinne työelämään. Se ois just mun mielestä sellaista valmennusta ja se vaatii sitä valmennusta.”(H4)

” Kun kysyttiin, että kuinka moni meidän aloittaneista opiskelijoista on halukas suorittamaan ammattiosaaajan työkykypassin niin yli 400 vastas, että on halukas. Elikkä sekin olis hyvä mahdollisuus päästä siinä henkilökohtaistamisessa keskustelemaan heti alusta alkaen siitä omasta työkyvystä, mitä se on ja mitä se edellyttää. Sitten taas yritysmaailmasta on tullut palautetta elikkä näitä taitoja tarvitaan ja tää on hyvä juttu.” (H5)

8 POHDINTA

8.1 Tutkimus OSAO:n liikunnasta

Tämän tutkimuksen päätavoitteena oli saada selville Oulun seudun ammatillisen oppilaitoksen (OSAO) liikunnan kehittämistarpeita kokonaisuudessaan. Lisäksi tutkittiin pääkysymystä tukien liikuntamotivaatiosta ja työkyvyn edistämisestä liikunnan avulla. Merkittävimmiksi tekijöiksi haastateltavien vastauksissa nousivat ensimmäisen tutkimuskysymyksen osalta liikunnan opetustuntien määrä, opetustuntien tavoitteet, tuntien laadukkuus, oppilaiden määrä, liikuntakurssien sijoittuminen lukujärjestykseen, työkykypassi, liikuntahankkeet ja koko toimintaympäristö. Näistä lähes kaikissa korostui negatiivinen sävy ja ongelmien esille nosto.

Toisena asiana tutkittiin ammattikoululaisen liikuntamotivaatiota. Tarkoituksena oli saada selville, mitkä tekijät liikuntamotivaatioon ammattikoulussa oikein vaikuttavat. Aineistosta nousi esille työkyvyn ja hyvinvointi kurssit, erilaiset oppilaat ja oppilaan kohtaaminen. Lisäksi tutkimuksessa selvitettiin, miten liikunta kokonaisuudessaan edistää tai ei edistä työkykyä ammattiopistossa. Tässä merkittävimmiksi asioiksi nousivat liikunnan opetuksen tuntimäärä, tuntien sisällöt, liikuntatuntien sijoittelu, perusliikuntataidot, sosiaaliset taidot, työkykypassi ja yhteistyö työelämän toimijoiden kanssa. Myös näissä vastauksissa korostuivat ongelmakohdat, mutta positiivisuus ja toiveikkuus näkyi hyvin työkykypassiin ja ammattialakohtaisuuteen liittyvissä vastauksissa. Lähes jokainen vastaaja oli sisäistänyt ajatuksen olla tukemassa työkykyä liikunnan avulla juuri ammatin vaatimuksista lähtien.

8.2 Liikunnan kehittäminen ja sen tulevaisuus

Tutkimukseen osallistuneista suurin osa oli sitä mieltä, että itse liikuntatunteja on määrällisesti ammatillisissa oppilaitoksissa liian vähän, ja niitä tulisi lisätä. Ammatillisessa koulutuksessa liikuntaa on vain kahden opintopisteen verran eli noin kaksi tuntia viikossa (Ammatillisten perustutkintojen perusteet 2020). Kun verrataan ammatillisen koulutustason liikunnan opetusmäärää nuorten liikuntasuosituksiin, niin voidaan todeta, että tämä määrä liikuntaa ei mitenkään riitä kaikkien fyysisen toimintakyvyn osa-alueiden kehittämiseen ja

ylläpitoon. Tiedetään, että joka kymmenes 30-39-vuotias ei kykene juoksemaan edes 100 metriä ilman vaikeuksia (Sainio ym.). Samoin tiedetään, että naisopiskelijoista vain yhdellä prosentilla kestävyyskunto on keskiraskaisiin töihin riittävällä tasolla 50-vuotiaana, jos liikunnan määrä pysyy yhtä vähäisenä (Moilanen & Vehviläinen 2019). Tästä voimme päätellä, että liikunnan vähäisen tuntimäärän vuoksi ei ammatillisessa koulutuksessa pystytä millään takaamaan nuorten fyysisen kunnon osa-alueiden pitkäjänteistä kehittämistä eikä samalla turvaamaan fyysistä työkykyä tulevaisuudessa. Toisaalta tiedetään, että jo kahden tunnin lisäys viikoittaiseen liikuntamäärään parantaisi työkyvyn ennustetta huomattavasti (Moilanen & Vehviläinen 2019). Eli tämä tukee ajatusta liikunnan lisäämisestä itse koulutukseen.

Monien eri liikuntalajien kokeileminen ja perustaitojen harjoittelu koulussa auttavat nuorta löytämään itselleen sopivan tavan harrastaa liikuntaa myös vapaa-ajallaan (Nuori Suomi ry. 2008). Liikunnan vähäisen määrän vuoksi koulussa ei välttämättä pystytä tarjoamaan riittävästi mahdollisuuksia kokeilla erilaisia liikuntalajeja. Samalla positiivisten kokemusten ja elämysten määrä liikunnassa voi jäädä vähäiseksi, mikä taas voi vaikuttaa elämänlaajuisen liikuntamotivaatioon ja vapaa-ajan liikkumisen määrään Vastaajien mielestä liikuntaa onkin lähtökohtaisesti liian vähän motivaation luomiseen. Toisaalta myös opetuksen laadussa voi olla eroja, kuten tämänkin tutkielma toi esille. Opetus voi perustua jopa pelkästään muutamaankin liikuntalajiin, mikä voi osaltaan heikentää osan oppilaista motivaatiota. Toisaalta tiedetään, että vähäinenkin määrä liikuntaa voi saada aikaan positiivisia liikuntakokemuksia ja muokata asenteita liikuntaa kohtaan (Liukkonen ym. 2007). Tämän vuoksi liikuntaa tulee kehittää laadultaan paremmaksi, vaikka määrällisesti siihen ei voitaisi niin paljoa vaikuttaa. Tutkielmassa kävi esille, että liikunnan laatu saattaa olla ihan mitä tahansa, vaikka pelkkää sählyä 30h.

Samoin liikunnan vähäinen määrä on yhteydessä myös siihen, että pystytäänkö työkykyä oikeasti tukemaan ammatillisessa koulutuksessa. Tämä on erittäin tärkeä asia, sillä koko liikunnan ja terveystiedon opetus pohjautuu nimenomaan työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitämiseen (Ammatillisten perustutkintojen perusteet 2020). Kaikki vastaajat näkivät työkyky näkökulman tärkeäksi asiaksi, mutta hajontaa oli mm. siinä nähtiinkö sen oikeasti toteutuvan ammattikoulussa. Liikunnan vähäinen määrä, ja se miten se sijoitetaan

koulutukseen ja lukujärjestykseen, koettiin ongelmalliseksi. Oppilas ei ehdi sisäistää ajatusmallia työkyvyn ylläpitämisestä, jos liikuntakurssi vedetään kuudessa viikossa läpi ja koko loppuaika ollaan liikkumatta. Liikunta pitäisi olla koko koulutuksen ajan kestävä pitkäaikainen prosessi, jossa oppilas pystyisi omaksumaan oman hyvinvointinsa kannalta olennaiset asiat ja siirtämään ne työelämän vaatimukseen niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisestikin. Täytyy muistaa myös, että nuoret (16-17-vuotiaat) oppilaat eivät välttämättä ole kypsyneet vielä ajatukseen työkyvyn ylläpidosta. Tällainen prosessi vie aikaa, mutta voi tulevaisuudessa säästää paljon rahaa yhteiskunnan pussista. Tämä tukee ajatusta siitä, että liikuntaa tulisi ehdottomasti lisätä.

Vähäisen liikunnan määrän vuoksi on ammatillisessa koulutuksessa otettu avuksi erilaiset liikunnan edistämisen hankkeet, esimerkiksi Liikkuva -opiskelu ja Smart Move's -hanke (UKK-instituutti, Samrt Moves –hanke 2021). Yksi mielenkiintoinen huomio tutkielman tuloksissa oli, että liikunnanopettajat eivät niinkään pitäneet merkittävänä (tai eivät tuoneet sitä esille) kehittää erilaisia liikunnan hankkeita, kun taas hankkeessa työskentelevät kokivat ne erittäin toimiviksi ja kehityskelpoisiksi. Osa opettajista kokikin, että pelkillä hankkeilla ei pystytä korvaamaan laadukasta liikunnan ja terveystiedon opetusta. Tämä on varmasti osaltaan totta, sillä ilman liikunta- ja terveystiedon opetusta eivät kaikki oppilaat saa laadukasta opastusta. Voi olla, että kaikista eniten sitä tarvitsevat oppilaat eivät myöskään hakeudu liikuntahankkeiden tarjoamaan liikuntaan. Opiskelijoiden näkökulmasta ammatillisen koulutuksen suhtautuminen liikkumiseen (hankkeiden avulla) esimerkiksi koulupäivän aikana on taas ollut varsin myönteistä ja suurin osa haluaisi liikkua enemmän (Siekinen ym. 2021). Tällaisia kaikille todennäköisesti tehokkaita vaikuttamistapoja ovat juuri koulujen, oppilaitosten ja työpaikkojen liikuntaneuvonta, liikunnan integroiminen koulujen, oppilaitosten, työpaikkojen ja vapaa-ajanvieton normaaliin toimintaan (Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö & Suomi 2008). Tästä voimme päätellä, että erilaiset liikunnan kehittämishankkeet liikunnan opetuksen lisäksi ovat erityisen tärkeitä ja kehityskelpoisia ja niiden avulla pystytään lisäämään nuorten liikunnallista elämäntapaa ja liikuntamotivaatiota, mutta ne eivät korvaa kaikille pakollista liikunnan- ja terveystiedonopetusta.

Opiskelijan tavoitteena on pakollisella työkyky ja hyvinvointi -kurssilla oppia huolehtimaan omasta terveydestään ja edistää omaa kokonaisvaltaista hyvinvointiaan sekä opiskelu- ja

työkykyään. Opiskelijan tulee myös oppia ehkäisemään tapaturmien syntymistä ja antamaan ensiapua sekä oppia arvioimaan oman toimintaympäristönsä ja toimintansa turvallisuutta ja terveellisyyttä. (Ammatillisten perustutkintojen perusteet 2020.) Vastaajien mielestä edellä mainitut liikunnan valtakunnalliset tavoitteet ovat heikot ja epämääräiset. Tunneilla voi opettaa lähes mitä tahansa, kuinka paljon tahansa. Vastaajat kokivat, että ammatillisessa koulutuksessa liikuntaa ei arvosteta riittävästi, mikä heijastuu tavoitteisiin ja tuntimääriin sekä lukujärjestyksiin, oppilasmääriin tunnilla ja valinnaiseen liikuntaan.

Ammatillisen koulutuksen liikunnan opetuksen tavoitteet ovatkin kovan paineen alla sen vuoksi, että liikunnan opetusta on monissa oppilaitoksissa todella vähän (Hirvensalo ym. 2017). Onko siis niin, että tavoitteet ovat sekä liian epämääräisiä että heikosti saavutettavissa nykyisillä tuntimäärillä? Tämän voi olla myös yksi syy, miksi osa oppilaista ei motivoitu liikuntaan, jos tuntien sisällöissä ei ole monipuolista tarjontaa tai mahdollisuutta itse vaikuttaa. Vastaajien mielestä liikuntamotivaatio ei kuitenkaan välttämättä nouse, vaikka liikuntaan saisikin vaikuttaa itse. Tämä onkin mielenkiintoinen aihe. Miten liikuntamotivaatiota sitten lisätään? Voisiko tässä myös ajatella sekä määrän, laadun että pitkäjänteisyyden olevan osittainen ratkaisu. Sisäsyntyisen motivaation (Ryan & Deci 2000) luominen on aikaa vievä prosessi. Jos liikuntakurssit ovat liian lyhyitä kestoaltaan, valinnaisiin liikuntoihin on vaikea päästä ja osa kursseista siirretään nettiin, niin ei siinä liikuntamotivaatio kasva. Nuorille on useimmiten ehtinyt syntyä käsitys itsestään liikkujana (Nuori Suomi ry. 2008). Eli jos käsitys itsestä on huono ja negatiivinen, voi sisäistä motivaatiota olla vaikea luoda ilman pitkäkestoista prosessia. Motivaatio voi jäädä ulkoiseksi ja perustua vaan kurssin suorittamiseen. Käsitystä itsestä täytyy muokata ja uuteen käsitykseen kasvaa, jotta minäkuva voisi muuttua positiivisemmaksi.

Vastaajien mielestä oppilasaines on liian heterogeenistä Oulun ammatillisissa oppilaitoksissa. Vastauksista kävi ilmi, että varsinkin aikuiset ja keskiarvoltaan korkeammat oppilaat liikkuvat paremmin ja ovat enemmän motivoituneita. Suomalaistutkimusten tiedetäänkin, että sekä lukiossa että ammattikoulussa vähän liikkuvia on, mutta määrä on suurempi ammatillisessa koulutuksessa (Moilanen & Vehviläinen 2019). Samoin tiedetään, että toisen asteen ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevien terveys on keskimäärin huonompi kuin lukiolaisten (Sosiaali- ja terveysministeriö & Suomi, Sosiaali- ja terveysministeriö 2008).

Lisäksi tupakoimattomuus, päivittäinen kasvisten syönti sekä liikunnan harrastaminen vapaa-aikana ovat yleisempiä, mitä enemmän koulutusta (perusaste, keskiaste, korkea-aste) ihmisellä on (Aromaa & Koskinen 2010). Samoin tiedetään tutkimustulosten perusteella, että puolen kilometrin kävelystä vaikeuksitta selviytyvien osuus oli korkea-asteen koulutuksen saaneilla parempi, samoin keskimääräinen käden puristusvoima, kognitiivinen toimintakyky ja oma arvio työkyvystä. (Martelin, Karvonen, Linnanmäki, Prättälä & Koskinen, 2012).

Terveyserojen väheneminen vaikuttaa myönteisesti koko kansanterveyteen, palveluitten turvaamiseen, työllisyysasteen nostamiseen sekä erilaisten kustannusten hillintään (Sosiaali- ja terveysministeriö & Suomi, Sosiaali- ja terveysministeriö 2008.) Näiden asioiden perusteella voidaan todeta, että koulutus on todella tärkeä tekijä, kun puhutaan lasten ja nuorten terveydestä, terveystyöskäytymisestä, liikunnasta, liikuntamotivaatiosta ja tulevasta työkyvystä. Jos ammatillinen koulutus on jo itsessään lyhyt ja tukee osaltaan näkemystä lyhyemmän koulutuksen käyneistä, joilla on runsaammin heikompaa terveystyöskäytymistä, niin miksi ammatillisen puolen liikunta – ja terveystyöskäytymiseen ei panosteta? Miksi tuntimäärät vedetään niin vähäisiksi ja opetussuunnitelmat liian ylimalkkaisiksi? Tällä tavalla suomalainen ammatillinen koulutus vain lisää epätasa-arvoa nuorten terveystyöskäytymisen välillä.

Tiedetään, että vanhimpien työikäisten ja nuorimpien eläkeikäisten työkyky on näyttänyt parantuneen, mikä lisää näiden väestöryhmien hyvinvointia ja samalla tukee myös työurien pidentämistavoitteita. (Gould ym. 2011). Kuitenkin joka neljäs 30 vuotta täyttänyt työelämässä oleva on kokenut tarvitsevansa kuntoutusta (Koskinen ym. 2012), joten nuorten työkyvyssä on ongelmia. Jotta myönteisen kehittyminen jatkuisi myös nuoremmilla, joille työkyvyttömyys voi merkitä monien kymmenien vuosien ongelmia, edellyttää se työkyvyn heikkenemisen tehokasta ehkäisemistä. (Gould ym. 2011.) Tähän asiaan juuri ammatillisen koulutuksen pitäisi ehdottomasti panostaa. Monet työkykyyn liittyvät haasteet lähtevät jo nuoruudesta, joten varhainen puuttuminen voisi olla yksi ratkaisu. Monelle nuorelle ammatillinen koulutus voi olla viimeinen mahdollisuus saada laadukasta opastusta liikunnasta ja terveystiedosta ennen työelämää, siksi ammatillisen koulutuksen liikuntakasvatusta tulee kaikilta osin kehittää entistä paremmaksi.

Kouluissa opettajien työvaatimukset kasvavat koko ajan, ja samalla ne pakottavat kohtaamaan sen tosi asian, että opettajuuden täytyy kehittyä ihmissuhdeammattina, jossa korostuu valmius kohdata oppilaiden erilaisuus ja yksilöllisyys (Vertanen 2002). Yksi selvemmin kehittämisen ja motivaation kannalta noussut asia tutkielmassa oli oppilaan kohtaaminen ja opettamisen henkilökohtaisuus. Monella oppilaalla on ”koululiikuntatraumoja”, jotka johtuvat mm. liiallisesta kilpailusta ja normatiivisesta vertailusta tunnilla (Liukkonen ym. 2007), mikä näkyy motivoitumisessa ja ennen pitkään myös työkyvyssä. Kehittämisen kohteena voidaan ajatella olevan oikeanlainen opettajuus, jotta oppilas voitaisiin kohdata oikealla tavalla. Osa vastaajista ei osaa kuitenkaan aina löytää niitä keinoja, miten oppilas voitaisiin kohdata ja motivaatiota sitä kautta parantaa. Tämä on varmasti tuhannen taalan kysymys. Oppilaan kohtaaminen yksittäisenä persoonana on erittäin tärkeää ja uskon sen olevan hyväksi myös motivaation kannalta. Yhtenä ratkaisuna voidaan tietenkin ajatella opettajien täydennyskoulutuksia, erilaisia työkaluja ja menetelmiä kohdata oppilas, mutta erityisen tärkeänä näen opettajan oman itsetuntemuksen vahvistumisen. Opettajan itsetuntemusta voidaan vahvistaa paitsi koulutuksella, mutta myös hyvällä työyhteisöllä. Tutkielmassa tulikin esille tiimiopettajuuden kehittäminen. Uskon, että hyvä työyhteisö ja vertaistuki ovat ratkaisevassa asiassa oppia opettajana itsestä mutta myös kohdata yksittäisiä oppilaita omana persoonana.

Tutkielman päätarkoitus oli löytää liikunnan kehittämiskohteita, mikä osaltaan loi vastauksiin negatiivisen sävyn. Toisaalta vastauksissa korostuivat myös positiivisuus ja usko omaan työhön. Erityisesti positiivisuus korostui liikunnan ammattialakohtaisuudessa ja työkykypassin merkityksestä. Työkykypassin tavoitteena on parantaa toiminta- ja työkykyä sekä opastaa nuoria selviytymään fyysisesti ja psyykkisesti tulevaisuuden työtehtävistään (Opetushallitus 2020). Työkykypassi on erittäin hyvä ja toimiva liikunnallisuuden edistäjä, mutta valitettavasti sitä ei ole Oulun seudulla saatu vielä kunnolla käyntiin. Työkykypassin arvo on huomattu jo työelämässäkkin, joten tämän alueen kehittäminen on erittäin tärkeää.

Yksi elinikäisen oppimisen avaintaidoista on, että nuori osaa huolehtia elämäntapojensa terveellisyydestä (Opetushallitus 2021). Tämän avaintaidon opettaminen on keskeisessä asemassa ajatellen ammatillisen koulutuksen liikuntaa, joten liikunnan turvaaminen ja kehittäminen tulevaisuudessakin on erityisen tärkeää. Vai onko niin, että elinikäinen

oppiminen kätkee sisäänsä vain taloudellisia motiiveja, sen sijaan, että se edistäisi yksilöllistä kehitystä koko hyvinvoinnin säilymiseksi yhteiskunnassa. Jotta liikuntaa voidaan kehittää ammatillisessa koulutuksessa, on ymmärrettävä siihen liittyvät haasteet, joihin tämä tutkielma antoi vastauksia. Liikunnan kehittämiseen liittyi myös liikkumisen motiiveihin sekä työkykyä edistävät asiat, ja siksi näihin pureuduttiin vielä yksityiskohtaisesti. Tutkielman haastateltavat näkivät toivoa ammatillisen koulutuksen mahdollisuuksiin ja uuden luomiseen, vaikka pelko koko liikunnan alasajosta oli todellinen. Oulun seudun ammatilliseen koulutuksen liikuntaan on sidoksissa myös yksiköittäin, toisessa kaikki toimii melko hyvin, mutta toisissa koulutuksissa ja oppilaitoksissa ongelmia on enemmän. Mitä pitempään haastateltava oli toiminut tehtävässään, sitä enemmän hän näki kehittämistä. Voimme vain jäädä miettimään, luoko pitkä työura kyynisyyttä vai pystymmekö käyttämään osaamista vahvuutena ja uuden luomisena.

8.3 Tutkimuksen rajoitteet ja vahvuudet

Laadullisen tutkimuksen luotettavuudesta ei ole olemassa mitään yksiselitteisiä ohjeita (Tuomi & Sarajärvi 2002, 163). Olen pyrkinyt tarkastelemaan tutkimuksen luotattavuutta useiden eri kriteereiden (Tuomi & Sarajärvi 2002, 162) mukaan ja pohtimaan tutkimuksen rajoitteita ja vahvuuksia näihin peilaten.

Tutkimuksen yksi suurimmista vahvuuksista oli tutkia juuri ammatillisen koulutuksen liikuntaa, koska siitä ei ole vielä tutkittu tietoa paljon. Tutkimuksen rajoitteena voidaan pitää sitä, että haastateltavia ei ollut kuitenkaan jokaisesta Oulun seudun ammatillisesta yksiköstä. Tämä voi hieman kaventaa näkemystä ajatellen koko Oulun seudun alueen ammatillisen koulutuksen liikunnasta ja sen kehittamisestä. Tutkimusmenetelmä oli sopiva ja tarpeeksi luotettava. Haastateltavien kohtuullinen määrä ja monipuolisuus olivat vahvuus, sillä ne antoivat luotettavaa ja monipuolista tietoa ammatillisen koulutuksen liikunnasta kokonaisuudessaan. Vahvuutena tässä tutkimuksessa oli myös se, että haastateltavat olivat sekä opettajia että liikunnan hankkeissa työskenteleviä. Toisaalta tutkimuksen olisi voinut tehdä toisin niin, että olisi tutkinut vain toista osapuolta: liikunnanopettajien näkemyksiä tai Liikkuva opiskelu – hankkeen työntekijöiden näkemyksiä. Tämä olisi tehnyt tutkimuksesta selkeämmän.

Tutkimuksen kohderyhmä ja kysymykset heille olivat kohtalaisen hyvin valitut. Joskin kysymyksiä olisi voinut tarkentaa ja miettiä vielä paremmin. Tutkimusote ja siinä käytetyt menetelmät vastasivat hyvin ilmiötä, jota tutkittiin. Analyysimenetelmä oli tutkimukseen oikea. Tutkimuksen uskottavuus oli hyvä ja tutkijan tekemät tulkinnat vastasivat tutkittavien käsityksiä. Eettisesti tutkimus oli hyvä ja siinä pyrittiin noudattamaan hyvää tieteellistä käytäntöä (TENK 2021). Ainoastaan haastattelussa on voinut olla jossain kysymyksissä hieman johdattelua, mikä ei ole eettisesti hyvää käytäntöä. Tutkimusaineisto oli hyvin hankittu ja koko tutkimus luotettavasti ja avoimesti toteutettu. Lisäksi tutkimus on toistettavissa ja siirrettävissä toiseen kontekstiin. Tutkimukseen osallistujien yksityisyys oli suojattu.

8.4 Johtopäätökset ja jatkotutkimukset

Tämän tutkielman tuloksia ei voida vahvasti yleistää eikä tehdä vahvoja oletuksia niiden merkityksistä, koska kyseessä on yksittäinen tapaustutkimus. Tieteellisessä mielessä tulokset antavat vahvistusta siitä, että ammatillisen koulutuksen liikunta tarvitsee kehittämistä ja uudistamista. Tämän tutkielman kontribuutio eli oman tieteenalan merkittävyys on se, että tulokset vahvistivat aikaisempia tuloksia niin kansainvälisesti kuin Suomessa tehtyjä. Lisäksi tieteenalan vahvuutena voidaan pitää juuri perehtymistä ammatillisen koulutuksen liikuntaan, mistä ei ole olemassa kovinkaan paljoa tutkittua tietoa. Tutkielma ei sinänsä tuonut mitään uutta. Edelleen lisätutkimukselle on tarvetta, jossa on tarkemmin huomioitava myös muita muuttujia, kuten eri ammattialat, eri toimipisteet ja paikkakunnat. Jatkotutkimuksena voisi olla opiskelijoiden tai työnantajien näkökulman tutkiminen samasta aiheesta. ”Miten ammatillisen koulutuksen liikuntaa pitäisi kehittää opiskelijoiden / työnantajien näkökulmasta katsottuna?”.

LÄHTEET

Ammatillisen perustutkinnon perusteet 2020. Helsinki: Opetushallitus

Aromaa, Arpo & Koskinen, Seppo 2010 (toim.): Suomalaisten työ, työkyky ja terveys 2000-luvun alkaessa. Raportti 11/2010. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Cale, L. 2000. Physical Activity Promotion in Schools - PE Teachers' Views. *European Journal of Physical Education*, 5(2), 158-168.

Cale, L., Harris, J. & Duncombe, R. 2016. Promoting physical activity in secondary schools: Growing expectations, 'same old' issues? *European Physical Education Review* 22(4), 526-544.

Camacho-Minano, M., Lavoie, N. & Barr-Anderson, D. 2011. Interventions to promote physical activity among young and adolescent girls: A systematic review. *Health Education Research* 26(6), 1025-1049.

Creswell, J. 1998. *Qualitative Inquiry and Research Design: choosing among five traditions*. Sage. Thousand Oaks, CA.

Digelidis, N., Papaioannou, A., Laparidis, K. & Christodoulidis, T. 2003. A one-year intervention in 7th grade physical education classes aiming to change motivational climate and attitudes towards exercise. *Psychology Of Sport And Exercise* 4(3), 195-210.

Erikson, P. & Koistinen, K. 2005. Monenlaisia tapaustutkimuksia. Kuluttajatutkimuskeskus, julkaisuja 4. Helsinki.

- Eskola, J. & Suoranta, J. 1996. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Rovaniemi: Lapin yliopistopaino.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2005. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 7. painos. Tampere: Vastapaino
- Filander, K. 2006. Työ, koulutus ja katoavat ammatti-identiteetit. Teoksessa Mäkinen, J., Olkinuora, E., Rinne, R. & Suikkanen, A. (toim.) 2006. Elinkautisesta työstä elinikäiseen oppimiseen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Gil-Madrona, P., Aguilar-Jurado, M. Á., Honrubia-Montesinos, C. & López-Sánchez, G. F. 2019. Physical Activity and Health Habits of 17- to 25-Year-Old Young People during Their Free Time. *Sustainability* 11(23), 6577.
- González, S.A., Triana, C.A., Abaunza, C., Aldana, L., Arias-Go´mez, L. F. & Bermúdez, J. ym. 2018. Results from Colombia’s 2018 Report Card on Physical Activity for Children and Youth. *Journal of Physical Activity and Health* 15(2), 335-337.
- Gould, R., Ilmarinen, J., Järvisalo, J. & Koskinen, S. (toim.) 2006. Työkyvyn ulottuvuudet. Terveys 2000-tutkimuksen tuloksia. Helsinki: Eläketurvakeskus, Kansaneläkelaitos, Kansanterveyslaitos ja Työterveyslaitos.
- Gould, R., Koskinen, S., Sainio, P., Blomgren, J., Kivekäs, J., Ilmarinen, J., Husman P. & Seitsam, J. 2012. Työkyky. Teoksessa Koskinen, S., Lundqvist, A. & Ristiluoma, N. (toim.) Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.
- Hankonen, N., Heino, M,T,J., Araujo-Soares, V., Sniehotta, F. F., Sund, R., Vasankari, T.,Absetz, P., Borodulin, K., Uutela, A., Lintunen, T. & Haukkala, A. 2016. Let’s Move It?—a school-based multilevelintervention to increase physical activityand reduce sedentary behaviour amongolder adolescents in vocational secondaryschools: a study protocol for a cluster-randomised trial. *BMC Public Health*, 16, 451

- Hardman, K. 2006. Promise or reality? Physical education¹ in schools in Europe. *Compare* 36(2), 163-179.
- Hardman, K. 2008. Physical education in schools: A global perspective/Tjelesni odgoj u skolama: globalni pregled stanja. (Report). *Kinesiology* 40(1), 5.
- Harkko, J. 2018. Transitions to adulthood among Finnish young people: a mixed-methods study based on longitudinal register data and interviews with street-level professionals. Helsinki: University of Helsinki, Faculty of Social Sciences.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistonpaino, 47-48.
- Hirsjärvi, S., Remes, P & Sajavaara, P. 2008. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi. 199-200
- 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.
- Hynynen, S., van Stralen, M. M., Sniehotta, F. F., Araújo-Soares, V., Hardeman, W., Chinapaw, M. J. M. & Hankonen, N. 2016. A systematic review of school-based interventions targeting physical activity and sedentary behaviour among older adolescents. *International Review of Sport and Exercise Psychology* 9(1), 22-44.
- Ilmarinen, J. 2006. Pitkää työuraa! Ikääntyminen ja työelämän laatu Euroopan unionissa. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus, Työterveyslaitos. Jyväskylä: Gummerrus Kirjapaino Oy.
- Järvikoski, A., Takala, E-P., Juvonen-Posti, P. & Härkäpää, K. 2018. Työkyvyn käsite ja työkykymallit kuntoutuksen tutkimuksessa ja käytännöissä. Sosiaali- ja terveysturvan raportteja 13.

- Kalaja, T. & Kalaja, S. 2007. Fyysinen toimintakyky ja sen kehittäminen koululiikunnassa. Teoksessa (toim.) Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uud. p. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.
- Kalaja, S. & Koponen, J. 2017. Opetussuunnitelmat käytännön opetustyön näkökulmasta. Teoksessa: T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2. Uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 552-581.
- Kauravaara, K. 2013. Mitä sitten, jos ei liikuta?: Etnografinen tutkimus nuorista miehistä. Jyväskylä: Likes-tutkimuskeskus.
- Koskinen, S, Kestilä, L., Martelin, T. & Aromaa, A. (toim.) 2005. Nuorten aikuisten terveys. Terveys 2000 -tutkimuksen perustulokset 18-29-vuotiaiden terveydestä ja siihen liittyvistä tekijöistä. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B7, Helsinki
- Koskinen, S., Aromaa, A., Heliövaara, M., Koponen, P., Martelin, T., Mäkinen, T., & Sainio, P. 2012. Yhteenveto ja päätelmät. Teoksessa Koskinen, S., Lundqvist, A. & Ristiluoma, N. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.
- Koskinen, S., Lundqvist, A. & Ristiluoma, N. 2012. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.
- Kumpulainen, E. 2018. Liikuttaako liikkuva opiskelu? Liikkuva koulu -toiminta ammatillisessa oppilaitoksessa. Liikunnan yhteiskuntatieteiden pro gradu –tutkielma. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Jyväskylän yliopisto
- Käypä hoito 2015. Liikuntaan liittyviä määritelmiä. <https://www.kaypahoito.fi/nix01203>. Viitattu 20.02.2021.

- Laakso, L. 2007. Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY.
- Launis K, Lehto AM, Mäkitalo J, Räsänen K, Ylikoski M. 2001. Työkykytutkimuksen ja tiedon katvealueet. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö, Kansaneläkelaitos, Työterveyslaitos, Helsinki
- Let's Move It`2021. Liikunta kuuluu kaikille. <https://www.letsmoveit.fi/> Viitattu 13.2.2021.
- Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Soini, M. 2007. Motivaatioilmasto liikunnan opetuksessa. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY.
- Luukkainen, O. 2000. Opettaja vuonna 2010. Opettajien perus- ja täydennyskoulutuksen ennakoitihankkeen (OPEPRO) loppuraportti. Helsinki: Opetushallitus.
- Martelin, T., Karvonen, S., Linnanmäki, E., Prättälä, R. & Koskinen, S. 2012. Terveyden, toimintakyvyn ja niihin vaikuttavien tekijöiden vaihtelu koulutuksen ja asuinalueen mukaan. Teoksessa Koskinen, S., Lundqvist, A. & Ristiluoma, N. (toim.) Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Moilanen, N. & Vehviläinen, H. (toim.) 2019. Aktiivisuutta ja opiskelukykyä – Liikkuva opiskelu -kokeiluhankkeiden toteutus vuosina 2017-2019. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 373.
- Mäki-Tulokas, E. 2012. Ammatillisen koulutuksen liikuntakasvatus ammattia tukemassa – Tapaustutkimus Porvoon ammattiopistossa 2012. Liikuntapedagogiikan pro gradu-tutkielma 2012 Jyväskylän yliopisto, Liikuntatieteiden laitos

- Nuori Suomi ry. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. 2008. Opetusministeriö.
- Opetushallitus 2007. Liikunta valintojen virrassa: Kansallista liikuntaohjelmaa valmistelevan toimikunnan väliraportti. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2007/13. Helsinki.
- Opetushallitus 2020. Ammattiosaajan työkykypassi. Viitattu 3.3.2020. <https://docplayer.fi/5066010-Ammattiosaajan-tyokykypassi.html>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö a 2020. Ammatillinen koulutus. Viitattu 2.3.2020. <https://minedu.fi/amatillinen-koulutus>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö b 2020. Fyysisen aktiivisuuden suosituksia uudistetaan. Viitattu 15.2.2021. <https://minedu.fi/-/fyysisen-aktiivisuuden-suosituksia-uudistetaan>
- Ryan R., & Deci E. 2000. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist* 55: 68-78.
- Saikku, P. & Hannikainen, K. 2019. Työttömien ja työllisten koettu työkyky ja toimeentulo. Teoksessa Kestilä, L., Karvonen, S. & Aalto, A. 2019. Suomalaisten hyvinvointi 2018. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Sainio, P., Stenholm, S., Valkeinen, H., Vaara, M., Heliövaaraja, M. & Koskinen, S. 2018. Toiminta- ja työkyky. Teoksessa Koponen, P., Borodulin, K., Lundqvist, A., Sääksjärvi, K. & Koskinen, S. (toim.) *Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa, Fin Terveys 2017 –tutkimus*. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Santtila, M., Pihlainen, Kai., Koski, H., Vasankari, T. & Kyröläinen, H. 2018. Physical Fitness in Young Men Between 1975 and 2015 with a Focus on the Years 2005-2015. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 50, (2), 292–298.

- Seidman, I.E. 1991. *Interviewing as Qualitative Research*. New York: Teachers College Press, 2-3.
- Segercrantz, T. 1999. *Liikunta ja terveystieto ammatillisessa koulutuksessa: Lähihoitajaopiskelijoiden käsityksiä liikunnasta, terveydestä ja toimintakyvystä*. Jyväskylä.
- Sherwood N. & Jeffery R. 2000. The behavioral determinants of exercise: implications for physical activity interventions. *Ann Rev Nutr* 20, 21–44.
- Siekinen, K., Kujala, J., Kallio, J., Hankonen, H. & Tammelin, T. 2021. Toisen asteen opiskelijoiden mielipiteet liikunnasta ja sen lisäämisestä opiskelupäivään. *Liikunta ja Tiede* 58 (1) 86-94.
- Sosiaali- ja terveysministeriö & Suomi. Sosiaali- ja terveysministeriö. 2008. *Kansallinen terveystieteiden kaventamisen toimintaohjelma 2008-2011*. 2. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Sumanen, H., Harkko, J., Lahti, J., Ketonen, E., Pietiläinen, O. & Kouvonen, A. 2020. *Nuorten työntekijöiden työkyky ja työterveyshuollon palvelujen käyttö*. Kotka: Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu.
- Smart Moves 2021. *Lisää liikettä toiselle asteelle*. <https://www.smartmoves.fi/>. Viitattu 13.2.2021.
- Säfvenbom, R., Haugen, T. & Bulie, M. 2015. Attitudes toward and motivation for PE. Who collects the benefits of the subject? *Physical Education and Sport Pedagogy* 20(6), 629-646.
- Tahvanainen, O. 2016. *Liikunnanopettajien kokemuksia ammatillisen koulutuksen tutkinnon perusteiden muutoksesta syksyllä 2015. ”Selällään ollaan” Liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma, 2016*. Liikuntakasvatuksen laitos. Jyväskylän yliopisto.

- Talala, K., Härkönen, T., Martelin, T., Karvonen, S., Mäki-Opas, T., Manderbacka, K., Suvisaari, J., Sainio, P., Rissanen, H., Ruokolainen, O., Heloma, A. & Koskinen, S. 2014. Koulutus-ryhmien väliset terveys- ja hyvinvointierot ovat edelleen suuria. *Suomen Lääkärilehti* 69 (36), 2185–2192.
- Tanaka, C., Tanaka, S., Inoue, S., Miyachi, M., Suzuki, K., Abe, T. & Reilly, J.J. 2018. Results From Japan's 2018 Report Card on Physical Activity for Children and Youth. *Journal of Physical Activity and Health* 15(2), 375-376.
- Teixeira, P., Carraca, E., Markland, D., Silva, M. & Ryan, R. 2012. Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition And Physical Activity* 9(1)
- Telama R. 1986. Liikunnassa kiinnostaa – liikuntamotivaatio. Teoksessa Vuolle P, Telama R & Laakso L (toim.) Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Helsinki, Valtion painatuskeskus: 149–175.
- TENK 2021. Vastuullinen tiede. Viitattu 13.5.2021. <https://vastuullinentiede.fi/fi>
- Timperio, A., Salmon, J. & Ball, K. (2004). Evidence-based strategies to promote physical activity among children, adolescents and young adults: Review and update. *Journal of Science and Medicine in Sport* 7(1), 20-29.
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, 2017 - 2019. Kouluterveyskysely 2017 – 2019. Viitattu 3.3.2020. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tutkimustuloksia/elintavat>
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, 2019. Lasten ja nuorten hyvinvointi – Kouluterveyskysely 2019. Viitattu 3.3.2020. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138562/Tilastoraportti_33_Kouluterveyskysely.pdf?sequence=2&isAllowed=y

- Tremblay, M.S., Barnes, J.D., González, S.A., Katzmarzyk, P.T., Onywera, V.O. & Reilly, J.J. ym. 2016. Report card grades on the physical activity of children and youth comparing 38 countries. *Journal of Physical Activity and Health* 2016, 13 (2), 343 - 366
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi. S
- UKK-instituutti 2020. Smart Moves – nuorten terveellinen ja turvallinen liikkuminen. Viitattu https://www.ukkinstituutti.fi/tutkimus/tutkimushakemisto/89/smart_moves_-_nuorten_terveellinen_ja_turvallinen_liikkuminen
- UKK-instituutti 2021. Liikkuminen. Viitattu 7.5.2021. Lasten ja nuorten liikkumissuositus – UKK-instituutti (ukkinstituutti.fi)
- Vertanen, I. 2002. *Ammatillinen opettajuus vuonna 2010: Toisen asteen ammatillisen koulutuksen opettajan työn muutokset vuoteen 2010 mennessä*. Hämeenlinna: Hämeen ammattikorkeakoulu.

Liite 1. Tutkimuslupa

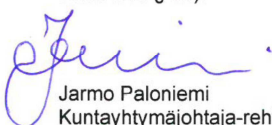
Koulutuskuntayhtymä
OSAO Ylläpitäjäpalvelut

Päätös
24.04.2020

§ 78

Kuntayhtymäjohtaja-rehtori
Jarmo Paloniemi

Asia	Tutkimuslupa; Marjo Mätäsaho/Jyväskylän yliopisto, liikunnan ja terveystieteiden laitos
-------------	-----------------------------------------------------------------------------------------

Selostus	<p>Marjo Mätäsaho/Jyväskylän yliopisto anoo tutkimuslupaa tutkimukseen, jossa selvitetään Oulun seudun ammatillisen koulutuksen liikunnanopetuksen kehittämismahdollisuuksia liikunnanopettajien näkökulmasta. Lisäksi tutkimuksessa selvitetään liikuntamotivaation luomista ja ylläpitämistä sekä ammattiin valmistuvan nuoren työssä jaksamisen edellytyksiä liikunnanopetuksen avulla.</p> <p>Tutkimus tarkastelee ammatillisen koulutuksen liikunnan ja terveystiedon opetuksen kehittämismahdollisuuksia, liikuntamotivaation luomista ja ylläpitämistä sekä ammattiin valmistuvan nuoren työssä jaksamisen edellytyksiä liikunnanopettajien näkökulmasta. Tutkimus tehdään Jyväskylän yliopistoon, liikunnan ja terveystieteiden laitokselle, liikunnan pedagogiikan tutkimusohjelmaan.</p> <p>Tutkimuksessa on tarkoitus haastatella OSAO:n liikunnanopettajia ja amiskoutsia / muita liikunnan kanssa työskenteleviä. Haastattelut suoritetaan touko-kesäkuun 2020 aikana etäyhteyden avulla tai sähköpostitse. Haastattelut litteroidaan ja aineisto analysoidaan aineistolähtöistä sisällönanalyysia käyttäen. Aineisto ohjaa analyysin tekoa. Aineistosta nostetaan esiin sen keskeisimmät asiat riippumatta siitä, mitä ne ovat tai miten ne suhteutuvat aiempiin tutkimuksiin. Analyysi on tarkoitus tehdä kesän ja syksyn 2020 aikana. Koko tutkimuksen on tarkoitus olla valmis viimeistään keväällä 2021.</p> <p>Liitteenä tutkimussuunnitelma.</p>
Päätös	Myönnän tutkimusluvan Marjo Mätäsaholle tutkimukseen, jossa selvitetään Oulun seudun ammatillisen koulutuksen liikunnanopetuksen kehittämismahdollisuuksia liikunnanopettajien näkökulmasta.
Toimivallan peruste	Hallintosääntö 1.7.2019 alkaen (Yhtymäkokous 10.6.2019 § 12). Yhtymähallituksen toimivallan siirtäminen 1.7.2019 alkaen (Yhtymähallitus 17.6.2019 § 95).
Allekirjoitus	 Jarmo Paloniemi Kuntayhtymäjohtaja-rehtori

Muutoksenhaku	Tähän päätökseen ei ole muutoksenhakuoikeutta.
Otto-oikeus	Yhtymähallitus, yhtymähallituksen puheenjohtaja tai kuntayhtymäjohtaja-rehtori voi ottaa yhtymähallituksen käsiteltäväksi asian, joka on kuntalain nojalla siirretty yhtymähallituksen alaisen viranomaisen toimivaltaan ja jossa asianomainen viranomainen on tehnyt päätöksen.

Liite 2. Esimerkki aineiston analyysi

Miten ammatillisen koulutuksen liikuntaa kokonaisuudessaan pitäisi kehittää?

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Pääloukka
Liikuntaa on liian vähän	Liikunnan tuntimäärä	Liikunnan opetukseen liittyvät
Mitkä ovat valtakunnalliset linjaukset...	Ops -tavoitteet	
Kaikille ei anneta edes mahdollisuutta valita liikuntaa.	Liikunnan valinnaisetkurssi	
Työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen, se voi käytännössä olla mitä tahansa	Tuntien laatu	
Älkää laittako mitään 40 ryhmiä.	Oppilasmäärä	Kouluyhteisö
Meillä on riittämättömät tilat	Liikuntatilat	
Se on hyvä malli, tiimiopettajuus ja integraatio.	Henkilöstö	
Aineen yleinen arvostus koulussa heikkoa	Koulun liikuntakulttuuri	
Kehittää työkykypassia	Työkykypassi	Muu liikuntatoiminta
Liikkuva koulu-hommat on hyviä juttuja	Liikkuva koulu -hanke	
Korkeakoululiikuntaan pääsee ammattikoululaiset	Vapaa-ajan liikuntatarjonta	