

**ORGANISOIDUT LIKUNTAMAHDOLLISUUDET OSANA OPISKELIJOIDEN
LIKKUMISTA**

**Tutkimus toisella asteella opiskelevien liikuntakäyttäytymisestä, siihen vaikuttavista
tekijöistä ja sektoreiden roolista liikkumisessa**

Pauliina Muraja

Liikuntapedagogiikan ja liikunnan yhteiskuntatieteiden
pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Syksy 2022

TIIVISTELMÄ

Muraja, P. 2022. Organisoituneet liikuntamahdollisuudet osana opiskelijoiden liikkumista: Tutkimus toisella asteella opiskelevien liikuntakäyttäytymisestä, siihen yhteydessä olevista tekijöistä ja sektoreiden roolista liikkumisessa. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikan ja liikunnan yhteiskuntatieteiden pro gradu -tutkielma, 141 sivua, 8 liitettä.

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää laadullisin menetelmin, millaista toisen asteen opiskelijoiden liikkuminen on opiskeluaikana ja mitkä tekijät siihen vaikuttavat. Lisäksi selvitettiin yksityisen, julkisen ja kolmannen sektorin organisoimien liikuntamahdollisuuksien tilaa, tarvetta ja merkitystä. Liikuntamahdollisuuksien tilaan liittyen kartoitettiin niitä asioita, mihin ollaan tyytyväisiä, sekä mahdollisia muutostarpeita.

Teoriakatsauksen mukaan nuoruus ajoitetaan ikävuosien 12–20 välille ja se koostuu varhais-, keski- ja loppuvaiheesta. Tutkittavasta keskivaiheen ikäryhmästä (15–18-vuotiaat) harva täyttää päivittäisen liikuntasuosituksen. Liikkuminen on vähäisempää tytöillä verrattuna poikiin ja ammattiin opiskelevilla verrattuna lukiolaisiin. Omaehtoinen liikunta on yleisintä, jonka lisäksi osa liikkuu urheiluseuroissa ja liikunta-alan yrityksissä. Liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavat rakenteelliset, ihmistenväliset ja yksilölähtöiset tekijät, liikuntamotivaatio ja -motiivit sekä normatiiviset ja ei-normatiiviset elämäntapahtumat.

Tutkimukseen rekrytoitiin harkinnanvaraisesti yhteensä yhdeksän Jyväskylän koulutuskuntayhtymä Gradian kahden tutkinnon opiskelijaa (viisi naista, neljä miestä). Tutkittavat olivat 17–18-vuotiaita ja heistä neljä opiskeli toisella ja viisi kolmannella vuodelle. Aineisto kerättiin yksilöhaastatteluina teemahaastattelu-menetelmää hyödyntäen. Aineisto analysoitiin aineistolähtöisen ja teoriaohjaavan sisällönanalyysin avulla.

Tutkimuksessa havaittiin säännöllisyyden ja liikkumisen monipuolisuuden vähentyneen iän myötä. Liikkumisen esteenä on usein ajan puute, kavereiden vähäinen liikunnallisuus ja läsnäolo harrastuksessa sekä motivaation ja jaksamisen puute. Erityisesti lukiojaksoilla liikkuminen väheni opiskelupäivien kuormittavuuden ja passiivisuuden vuoksi. Omaehtoisesti liikkuminen oli lisääntynyt ja se oli säännöllisyydeltään vaihtelevaa, kun ohjatusti harrastavilla liikkuminen oli säännöllistä ja tavoitteellista. Liikunta-alan yritykset olivat suosittuja itsenäisen harrastamisen ja ajankohtaisen palvelutarjonnan vuoksi. Kaupungin harrastusmahdollisuudet nähtiin merkittävinä niille, joilla ei ole mahdollisuutta sitoutua ajallisesti tai rahallisesti, tai jotka haluavat kokeilla uutta harrastusta. Oppilaitosten vaikutus liikkumiseen oli vähäinen, mutta toimivat liikuntaympäristöt sekä hyvinvointia korostava toimintakulttuuri nähtiin tärkeinä. Liikunta- ja urheiluseurojen merkitys korostui kilpailullisuutta ja pitkäjänteistä harrastusta tavoittelevilla nuorilla. Vaikuttamisessa ja tiedotuksessa on haasteita jokaisella sektorilla, mutta etenkin julkisella sektorilla.

Asiasanat: nuoruus, liikkuminen, lukiolaiset, ammattikoululaiset, organisoituneet liikuntamahdollisuudet

ABSTRACT

Muraja, P. 2022. Organized physical activity opportunities as part of students' physical activeness: A study on the physical activity behavior of upper secondary school students, related factors and the role of sectors in physical activity. The Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis in Sport Pedagogy and Social Sciences of Sport, 141pp., 8 appendices.

The aim of this research was to find out by using qualitative methods the nature of physical activity of upper secondary students during the studies and which factors affect it. In addition, the importance, need and satisfaction of organized physical activity opportunities by the public, third and private sectors were investigated. The possible need for development was also researched.

According to the literature, the life pace of adolescence is scheduled between the ages of 12 and 20 and consists of the early, middle, and late stages. Only a few of the mid-stage age group (15–18 years old) meet the daily exercise recommendation. Physical activity is lower among girls compared to boys and among vocational students compared to general upper secondary school students. Self-motivated exercise is the most common, but also sports clubs and sports companies in the private sector are popular among young people. Exercise behavior is influenced by structural, interpersonal, and intrapersonal constraints, motivation and motives for exercise, and normative and non-normative life events.

A total of nine dual degree students of Gradia Jyväskylä (five women, four men) were recruited by using discretionary sampling. The participants were 17–18-year-old. Four of them studied in the second year and five in the third year. The research material was collected as individual interviews using semi-structured interview method. The data was analyzed by conventional and theory-guided content analysis.

The study found that the regularity and versatility of physical activity decreased with age. The limiting factors doing exercise are fatigue, lack of time and motivation, friends' low physical activity and lack of friends in the hobbies. Especially during general upper secondary school periods, physical activity decreased due to the load and inactivity of the study days. Self-motivated exercise had increased, and it varied in regularity, while guided exercise was regular and goal oriented. The sports companies in the private sector were popular because of attractive exercise opportunities and possibility to exercise independently. The opportunities of the municipality were seen as important for those who don't have the opportunity to commit time or money, or who want to try a new hobby. The role of educational institutions in physical activity was minor but functional sports environments and a school culture that supports well-being were seen as important. The importance of exercise and sports clubs was emphasized by young people seeking competitiveness and a long-term hobby. There are challenges in available information and students' possibilities to influence on organized physical activity opportunities in every sector, but especially in the public sector.

Key words: adolescence, physical activeness, general upper secondary school students, vocational school students, organized physical activity opportunities

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO	1
2	NUORUUS ELÄMÄNVAIHEENA	4
2.1	Nuoruuden määritelmä ja keskeiset elämäntapahtumat	4
2.2	Kehityskriisit ja kypsyminen nuoruudessa	7
2.3	Nuoren vapaa-ajan valinnat	12
3	NUORTEN LIIKKUMINEN JA SEN TAUSTATEKIJÄT	15
3.1	Nuorten liikuntatottumukset	15
3.2	Liikuntaa estävät ja edistävät tekijät	20
3.3	Liikuntamotivaatio	22
3.4	Liikunnan harrastamisen vaiheet	25
4	NUORTEN LIIKUNTAMAHDOLLISUUDET JYVÄSKYLÄSSÄ	28
4.1	Oppilaitosten organisoimat liikuntamahdollisuudet	28
4.2	Kaupungin liikuntapalvelut ja olosuhteet	33
4.3	Liikunta- ja urheiluseurojen harrastusmahdollisuudet	36
4.4	Liikunta-alan yritysten palvelut ja olosuhteet	37
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	39
5.1	Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset	39
5.2	Metodologiset valinnat	40
5.3	Aineiston keruu ja analysointi	42
6	TULOKSET	50
6.1	Liikkumisen tavat ja säännöllisyys	50
6.2	Liikkuminen ammatillisilla ja lukiojaksoilla	58
6.3	Koetut liikkumista estävät ja edistävät tekijät	63

6.4	Liikuntamotiivit.....	68
6.5	Oppilaitosten organisoimien liikuntamahdollisuuksien merkitys ja tila	72
6.6	Kaupungin organisoimien liikuntamahdollisuuksien merkitys ja tila.....	85
6.7	Liikunta- ja urheiluseurojen harrastusmahdollisuuksien merkitys ja tila.....	93
6.8	Liikunta-alan yritysten palveluiden ja olosuhteiden merkitys ja tila.....	97
6.9	Tiedotus ja vaikuttaminen	100
7	POHDINTA.....	107
7.1	Päätulokset ja johtopäätökset.....	107
7.2	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	120
7.3	Tutkimuksen rajoitukset ja jatkotutkimusehdotukset	125
	LÄHTEET	127
	LIITTEET	
	Liite 1: Haastattelukutsu hallinnointi- ja viestintäjärjestelmä Wilmaan	
	Liite 2: Haastattelurunko tutkittavalle	
	Liite 3: Tiedote tutkittavalle	
	Liite 4: Tutkimuksen tietosuojailmoitus	
	Liite 5: Suostumuslomake	
	Liite 6: Teemahaastattelurunko	
	Liite 7: Liikunta ja liikunnan lukiodiplomi, Lukion opetussuunnitelma	
	Liite 8: Työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen, Ammatillisen perustutkinnon tutkinnonosat	

1 JOHDANTO

Nuoren arki muuttuu, kun peruskoulusta siirrytään opiskelemaan toiselle asteelle. Opiskelumatkat pitenevät, ja osa muuttaa lapsuudenkodista opintojen perässä, osa aloittaa työt parantaakseen taloudellista tilannettaan, opinnot kuormittavat aiempaa enemmän ja ikätovereista muodostuva yhteisö voi muuttua merkittävästi. Opiskelijan vapaa-aika on vähäisempää ja itsenäisyys sekä vastuun otto omasta elämästä lisääntyvät. (Antikainen 1998, Dunderfelt 2011) Elämänvaiheen muutokset vaikuttavat myös liikuntakäyttäytymiseen, eli liikkumisen säännöllisyyteen, keston ja kuormittavuuteen sekä liikkumisen tapoihin, paikkoihin ja seuraan, kenen kanssa liikutaan (UKK-instituutti 2020). Toisen asteen opiskelijoiden suosituksiin nähden vähäinen liikkuminen on tunnustettu ja tunnustettu. Lisäksi toisella asteella opiskelevien väliset erot terveystäytymisessä kasvavat ja kasaantuvat. Muun muassa ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien liikkumiseen liittyy useammin haasteita, kuin lukiolaisten. (Kokko ym. 2021, THL 2021) Toisaalta moni nuori haluaisi lisätä liikkumisensa määrää, mukaan lukien ne, joilla ei ole ennestään vahvaa liikuntataustaa. (Kokko & Martin 2019; Siekkinen ym. 2021; Vanttaja ym. 2015)

On aiheellista pohtia, kuuluuko liikkuminen tulevissa elämänvaiheissa yksilön arkeen, jos sille ei ole sijaa toisen asteen opintojen aikana. Ikävaihe on keskeinen liikunnallisen elämäntavan omaksumisen kannalta, mikä näkyy myös esimerkiksi lukion liikunnan opetussuunnitelmassa (E-perusteet 2019). On tärkeää tukea itsenäisyyttä kohti siirtyviä nuoria nivelvaiheessa, jossa he määrittävät omia valintojaan yhä enemmän ja pyrkivät rakentamaan arjestaan tasapainoista. Rovion ja Pyykkösen (2011) mukaan liikuntasuhdetta koettelevat elämänmuutokset, jotka vaikeuttavat säännöllisen liikunnan harrastamista ja voivat suunnata mielenkiinnon muille elämänalueille. Liikuntaa järjestävät toimijat voivat kiinnittää huomiota esimerkiksi liikuntaa estäviin tekijöihin, joita nuorilla ovat useimmiten ajan puute, oma ajankäyttö ja viitseliäisyys, mutta myös korkea hinta, liikuntapaikkojen uupuminen kodin läheltä, mielekkään lajin ohjauksen puuttuminen sekä koululiikunnan innostamattomuus (Koski & Hirvensalo 2021). Liikunnan harrastaminen ei myöskään ole lineaarista, vaan lapsuuteen liittynyt liikuntalajien kokeiluvaihe voi olla uudelleen edessä myös myöhemmissä elämänvaiheissa (Wall & Côté 2007). Tällöin vanhempien tai kavereiden kannustuksen sijaan yksilö itse saattaa hakeutua uusien lajien pariin, saatavilla olevien mahdollisuuksien puitteissa.

Tästä ikäluokasta aiemmin tehdyt suomalaiset seurantatutkimukset käsittelevät suurilta osin liikunta-aktiivisuutta, suosittuja liikuntamuotoja ja liikunnan järjestäjiä sekä liikunnalle annettuja merkityksiä. Tutkimuksissa on käytetty pitkälti kvantitatiivisia, eli määrällisiä, menetelmiä. (Hakanen ym. 2019; Kokko ym. 2021; THL 2021) On havaittu, että liikunta-aktiivisuus on voimakkaassa laskusuunnassa nuoruudessa ja iän myötä nuorten harrastaminen liikunta- ja urheiluseuroissa vähenee, kun taas liikuntayritysten käyttö lisääntyy (Kokko ym. 2021). Kokeimuksia liikuntamahdollisuuksia organisoivista sektoreista tai liikkumisen edistämiseksi tehdyistä toimenpiteistä on tutkittu usein enemmän sektoreita yksittäin tarkasteltuna (Siekkinen ym. 2021; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017). Opinnäytetöissä on tutkittu nuorten ajatuksia esimerkiksi paikallisten liikuntapalveluiden kehittämisestä eri puolilla Suomea. Nämä ovat tyypillisesti olleet paikkakuntasidonnaisia, laadullisia ja suhteellisen pienellä otoksella toteutettuja opinnäytetöitä tai pro gradu -tutkielmia. (Peltomäki 2021; Sydänmaa 2019; Järvenpää 2014)

Esimerkiksi valtakunnallista LIITU-tutkimusta tarkasteltaessa voidaan huomata, että peruskouluikäiset ovat perinteisesti olleet liikuntatutkimuksen keskiössä, ainakin kotimaassa. Kiinnostus on perusteltua, kun liikunnan merkittävä väheneminen murrosiässä, eli drop off -ilmiö, tulee selkeästi esiin juuri yläkouluiässä. Liikunta-aktiivisuuden väheneminen jatkuu kuitenkin myös tämän jälkeen. (Aira ym. 2013; Kokko ym. 2021) Toisen asteen opiskelijoita tutkittiin LIITU-tutkimuksessa ensimmäistä kertaa vuonna 2020, mutta tällöin ammatillisten opiskelijoiden osuus jäi niin vähäiseksi, että tuloksia ei heidän osaltaan kaikilta osa-alueilta saatu. Aiemmin tutkimusaineisto on kerätty peruskouluikäisiltä vuosina 2014, 2016 ja 2018. (Kokko ym. 2021) Toisaalta toisen asteen opiskelijoita on tutkittu osana laajemmin rajattua joukkoa, jolloin tutkittavaan ryhmään kuuluu myös muissa elämänvaiheissa olevia lapsia, nuoria tai nuoria aikuisia (Hakanen ym. 2019). Myös paikallisesti toteutetuissa liikuntabarometreissa toisen asteen opiskelijat tulevat edustetuiksi, mutta ei tarkemmin erotelluiksi laajemmasta nuorten joukosta (Jyväskylän kaupungin liikuntapalvelut 2020; Tietoykkönen 2022). Tutkimuksia, joissa selvitetään nuoren suhdetta eri sektoreihin ja niiden tarjoamiin mahdollisuuksiin samanaikaisesti tietyllä paikkakunnalla, on haastavaa löytää.

Vaikka toisella asteella täysi-ikäistytään, on kehitys vielä vaiheessa usealla saralla. Nuoret kehittyvät murrosikäisestä nuoreksi aikuiseksi, koululaisesta opiskelijaksi sekä liikunnan harrastajasta kilpaurheilijaksi, harrastelijaksi, omaehtoiseksi liikkujaksi tai liikuntapudokkaaksi (Mononen ym. 2014). Liikuntamahdollisuuksia ja niiden merkitystä on järkevää tarkastella kunkin kohderyhmän näkökulmasta ja ottaa selvää, miten juuri kyseinen ikäryhmä liikkuu ja roolittaa

sektoreita. Liikkumisen edistämisen suhteen on keskeistä tuottaa tietoa siitä, mitkä tekijät liikunta-aktiivisuuden laskevassa trendissä nuoruusiässä ovat elämänvaiheesta ja normaalista kehityksestä johtuvia, ja mihin asioihin taas voidaan vaikuttaa (Vuolle 2000). Tässä tutkimuksessa haluttiin selvittää laadullisin menetelmin opiskelijoiden liikkumista, jolloin heillä on mahdollisuus avata niitä tekijöitä, jotka valintoihin vaikuttavat, etenkin paikallistasolta tarkasteltuna. Näiden teemojen ohella otetaan selvää siitä, mikä merkitys eri sektoreilla on ikäryhmän liikkumisessa ja miten liikkumista voidaan eri toimijoiden osalta tukea yhä paremmin. Keskiössä on näin ollen ennen kaikkea pyrkimys lisätä ymmärrystä toisen asteen opiskelijan arkielämästä ja liikuntakäyttäytymisestä sekä valottaa sitä roolia, minkä kukin sektori on saanut.

2 NUORUUS ELÄMÄNVAIHEENA

Tämän luvun tarkoituksena on tarkastella nuoruuden elämänvaiheen keskeisiä piirteitä sekä sitä, mitä ihmisen kehityksessä yleensä tapahtuu tänä aikana. Elämänvaiheeseen ja nuoren kehitykseen liittyvien seikkojen tarkasteleminen luovat pohjan toisen asteen opiskelijan toiminnan, valintojen ja arjen ymmärtämiselle. Ensimmäisessä alaluvussa esitetään eri tapoja jäsentää nuoruuden elämänvaihetta sekä esitellään elämänvaiheen keskeisiä tapahtumia. Toisessa alaluvussa käsitellään nuoren kehitystä ja kypsymistä psykososiaalisesta, kognitiivisesta, biologisesta ja fyysisestä näkökulmasta. Tässä tuodaan esille erityisesti ne seikat, jotka ohjaavat nuoren ajattelua, toimintaa ja tätä kautta myös valintoja. Kolmannessa alaluvussa kuvataan nuoren valintoja ja mahdollisuuksia vapaa-ajan vieton näkökulmasta.

2.1 Nuoruuden määritelmä ja keskeiset elämäntapahtumat

Nuoren ja nuoruuden määritelmä. Yksinkertaistaen voidaan todeta, että nuoruus on elämänvaihe lapsuuden ja aikuisuuden välissä (Martikainen 2015). Nuoruudesta aikuisuuteen siirtyminen on nuorten näkökulmasta yhä vahvemmin yhteydessä elämänhallintaan. Keskeisimmät kriteerit aikuisuuteen siirtymiselle nähdään olevan kyky ottaa vastuu itsestä, tehdä itsenäisiä päätöksiä sekä itsenäistyä taloudellisesti. (Arnett 1998, 295) Aiempien sukupolvien maailmassa ja nykypäivänä pääasiassa perinteisissä kulttuureissa aikuisuuteen siirtyminen on liitetty vahvemmin elämäntapahtumiin, kuten naimisiinmenoon, opiskelujen päättämiseen sekä vanhemmuuteen (Badger ym. 2006). Nuoruuden määrittelemistä haastavat erilaiset muutokset, joiden vuoksi elämänvaiheen nähdään alkavan yhä aikaisemmin ja kestävästi aiempaa pidempään. Muutoksen nähdään johtuvan sekä biologisten että sosiokulttuuristen tekijöiden vaikutuksesta: puberteetti alkaa yhä nuorempana ja toisaalta aikuisuuden elämänvaiheen perinteiset ja näkyvämmiin osoitettavat piirteet, esimerkiksi perhe-elämän aloittaminen, siirtyvät myöhemmäksi. (Berger 2014, 399)

Nuoruutta jäsennetään usein elämänvaiheeseen luettavien ikävuosien näkökulmasta. Tarkkarajaisuuden uupumista nuoruuden ja aikuisuuden siirtymässä kuvaa esimerkiksi Bergerin (2014) jaottelu, jossa nuoruus ajoitetaan ikävuosien 11 ja 18 välille ja muotoutuva aikuisuus ikävuosille 18–25. Eri määritelmien mukaan nuorella voidaan tarkoittaa esimerkiksi iältään alle 29-vuotiasta (Nuorisolaki 2016), 15–24-vuotiasta (United Nations 2013) tai 10–20-vuotiasta (Valtion nuorisoneuvosto 2013). Tässä tutkimuksessa puhuttaessa nuoresta tutkittavan roolissa, sillä

tarkoitetaan 15–20-vuotiasta. Rajaus perustuu toisen asteen opiskelijoiden ikäluokkaan tutkittavana joukkona. Oppivelvollisuuden jatkuessa täysi-ikäisyyteen saakka, aloitetaan toinen aste pääsääntöisesti peruskoulun päätyttyä 15–16-vuotiaana (Oppivelvollisuuslaki 1214/2020, 2020). Oikeus ammatillisen tai ylioppilastutkinnon suorittamiseen on lähtökohtaisesti enintään neljä vuotta (Laki ammatillisesta koulutuksesta 2017; Lukiolaki 714/2018, 2018). Tällöin tutkinto valmistuu yleensä 18–20-vuotiaana riippuen siitä, suoritetaanko opinnot kolmen vai neljän lukuvuoden aikana.

Nuoruuden jäsentämiseksi voidaan jaotella elämänvaihetta itsessään. Dunderfelt (2011, 84–85) määrittelee nuoruusiän muodostuvan varhais-, keski- ja loppuvaiheesta. Varhaisvaihe eletään 12–15-vuotiaana. Tällöin nuorella on yleensä käynnissä biologinen murrosikä ja suomalaisnuoret käyvät yläkoulua. Toisella asteella opiskelevat ovat pääsääntöisesti nuoruuden keskivaiheessa, jonka Dunderfelt (2011, 84–85) ajoittaa ikävuosien 15–18 välille. Nuoruusiän loppuvaiheeseen luokitellaan ikävuodet 18–20. Jaottelun avulla voidaan hahmotella elämänvaiheen pituutta ja sen aikana tapahtuvaa, laaja-alaista kehitystä.

Normatiiviset ja ei-normatiiviset elämäntapahtumat nuoruudessa. Nuoruuden elämänvaihetta sekä yksilön käyttäytymistä ja kehitystä ohjaavat erilaiset normatiiviset ja ei-normatiiviset elämäntapahtumat. Baltes ja Reese (1987) esittävät normatiivisten elämäntapahtumien liittyvän joko ikäsystemiin tai historialliseen systeemiin. Ikäsystemin mukaiset tapahtumat elämänskaarella ovat yleisyydeltään ja ajalliselta ennustettavuudeltaan korkeita, koska ne ovat usein yhteydessä kronologiseen ikään. Ne voivat liittyä esimerkiksi biologisiin muuttujiin, kuten raskauden kestoon ja puberteetin alkamiseen, sosialisatioon ja kehitystehtäviin, koulutukseen ja työelämään sekä perhe-elämään. Historiallisen systeemin aikaansaamat elämäntapahtumat taas ovat yleisyydeltään ja ennustettavuudeltaan keskimääräisiä. Näitä historiallisia tekijöitä voivat olla esimerkiksi sosiaalinen muutos postmodernismin suuntaan, taloudellinen lama, sota, epidemia sekä muutokset työmarkkinoilla tai perheen kokoonpanossa. (Antikainen 1998; Baltes & Reese 1987, 140–146; 112; Dunderfelt 2011, 51–52). Historialliset tapahtumat vaikuttavat voimakkaimmin nuoriin ja keski-ikäisiin, kun ikäsidonnaisten tapahtumien merkitys on suurimmillaan lapsuudessa. (Dunderfelt 2011, 52) Nurmi ym. (2008, 125) toteavat merkittävien historiallisten tapahtumien ja ideologioiden näkyvän ensimmäisenä nuorten ajattelussa ja vasta myöhemmin yleistyvän yhteiskunnassa. Nurmi ym. (2008, 131) esittävät, että normatiivisten tapahtumien lisäksi voidaan puhua myös normatiivisista odotuksista, joita ovat esimerkiksi vanhempien ajatukset ja asenteet nuorten elämäntapahtumiin ja niiden aikatauluun liittyen. Nuoret

itse myös tiedostavat normatiiviset rakenteet, ja etenkin tytöt suunnittelevat elämäntapahtumiinsa miehiä kokonaisvaltaisemmin, esimerkiksi työ- ja perhe-elämän näkökulmasta.

Antikainen (1998, 157–159) nimeää tyypillisiksi nuoruuden elämänvaiheen normatiivisiksi tapahtumiksi koulutuksen ja ammatin hankkimisen. Elämänvaiheen aikana myös muutetaan usein vanhempien luota asumaan itsenäisesti. Pohjoiseurooppalaisilla nuorilla tämä tapahtuu muuhun Eurooppaan nähden huomattavasti aikaisemmin (Eurostat 2022). Suomalaisnuorten mielestä sopiva aika siirtyä itsenäiseen asumiseen on 18-vuotiaana, mutta keskimäärin vanhempien luota muutetaan 20–21-vuotiaana ja muualla Euroopassa noin 26-vuotiaana. Suomessa naisilla siirtymä kohti itsenäistä elämää tapahtuu aikaisemmin kuin miehillä. (Eurostat 2022) Esimerkiksi oppilaitosverkon harventaminen johtaa siihen, että kotoa on muutettava jo peruskoulun päätyttyä, toiselle asteelle siirtyessä (Lastensuojelun Keskusliitto 2020). Liikuntakäytännön näkökulmasta on havaittu, että erityisesti juuri perheeseen liittyvät elämäntapahtumat, kuten lapsuudenkodista muuttaminen, naimisiinmeno ja ensimmäisen lapsen saaminen näyttävät vähentävän fyysistä aktiivisuutta 15–31-vuotiailla ja murrosiästä nuoreen aikuisuuteen siirtyessä. Toisaalta taas toisen asteen koulutuksen aloittaminen tai lopettaminen tai säännöllisen työn aloittaminen ei näytä kaikissa tutkimuksissa aiheuttavan yhtä suuria muutoksia. (Miller ym. 2019) Allender ym. (2008) ovat tunnistaneet viisi keskeistä elämänmuutuskategoriaa, jotka vaikuttavat fyysiseen aktiivisuuteen, yleensä sitä vähentäen. Nämä viisi kategoriaa ovat työllisyystilanteen muutos, asuinpaikan muutos, fyysisen tilan muutos sekä muutokset ihmissuhteissa ja perherakenteissa. Peruskoulusta toiselle asteelle siirtyessä ainakin ihmissuhteissa ja fyysisessä tilassa tapahtuu usein muutoksia, mutta myös töiden aloittaminen ja omilleen muuttaminen voi olla joillakin nuorilla ajankohtaista.

Ei-normatiiviset elämäntapahtumat, tai Baltesin ja Reesen (1987) määrittelemänä epänormatiivinen systeemi, ovat pitkälti ennustamattomia tapahtumia, mutta yleisyydeltään keskimääräisiä (Baltes & Reese 1987, 140, Dunderfelt, 2011, 52). Niiden vaikutus kasvaa sitä suuremmaksi, mitä vanhemmasta henkilöstä on kyse (Dunderfelt 2011, 52). Ei-normatiiviset tapahtumat ovat harvinaisempia, yksilöllisiä ja ei-ikäsidonnaisia (Nurmi ym. 2008, 131) ja niiden ilmaantumiseen voivat olla yhteydessä sekä biologiset että ympäristöön liittyvät vaikuttajat (Baltes & Reese 1987, 142). Vähemmän odotettujen elämäntapahtumien ja siirtymien onnistunut hallinta voi edellyttää yksilöltä suurempaa itsesäätelykykyä normatiivisiin tapahtumiin verrattuna (Wrosch & Freund 2001). Ei-normatiivisia elämäntapahtumia voivat olla esimerkiksi yllättävät

inhimilliset tai taloudelliset tapahtumat, kuten palkinto, läheisen kuolema, onnettomuus tai sairaus. Nuoruudessa näitä voivat olla esimerkiksi varhain isäksi ja äidiksi tuleminen tai harrastuksessa loukkaantuminen. (Dunderfelt 2011, 52; Takalo 2016). Rovio ja Pyykkönen (2011, 37) puhuvat ei-normatiivisten tapahtumien sijaan elämänkaaren epäjatkuvuuskohdista erityisesti liikkumisen vähenemisen yhteydessä, joita voivat olla esimerkiksi opiskelun alkaminen ja päättyminen, parisuhteen muodostuminen ja vakiintuminen, aktiivisen urheilu-uran päättyminen, muuttaminen ja työn aloittaminen.

Normatiivisten ja ei-normatiivisten elämäntapahtumien johdosta ihmisen elämänvaiheisiin liittyy tiettyä säännönmukaisuutta, mutta myös ennustamattomuutta. Vilkkonen (2000) tuo esille, että ei-normatiivisten elämäntapahtumien merkitys suhteessa normatiivisiin tapahtumiin on kasvanut ja jatkaa kasvuaan. Tällöin yksilöiden väliset eroavaisuudet elämänselityksessä yleistyvät, kun mahdollisuudet erilaisiin valintoihin jatkuvasti lisääntyvät ja ikänormien mukainen toiminta vähenee. (Vilkkonen 2000, 76.) Dunderfeltin (2011) näkemyksen mukaan elämänvaiheet toimivat pikemmin karttoina, kuin tarkkoina ennustuksina siitä, mitä milloinkin tapahtuu.

2.2 Kehityskriisit ja kypsyminen nuoruudessa

Nuoruudessa tapahtuvan kehityksen suhteen Dunderfelt (2011) jaottelee ihmissuhteisiin liittyvän kriisin ajoittuvan nuoruusiän varhaisvaiheeseen, jolloin myös biologisten tekijöiden, kuten fyysisen kehityksen ja seksuaalisen kypsymisen, nähdään olevan erityisen merkityksellisiä (Havighurst 1972). Identiteetikriisi liitetään vahvemmin nuoruusiän keskivaiheeseen ja ideologinen kriisi nuoruusiän loppuvaiheeseen (Dunderfelt 2011). Kehityksen psykologinen ja kulttuurinen pohja näyttäisivät tulevan esiin sitä enemmän, mitä pidemmälle elämänvaihe etenee (Havighurst 1972). Lopulta yksilössä tapahtuva kehitys ja sen eteneminen on kuitenkin yksilön, geenien ja kypsymisen sekä ympäristön vuorovaikutuksen tulos (Dunderfelt 2011; Hakkarainen 2014, 30; Winsler 2010).

Psykososiaalinen kehitys. Jokaisen elämänvaiheen kohdalla on tutkittu olevan yksilön kehitykseen ja myöhempään elämään merkittävästi vaikuttavia kehityskriisejä tai -tehtäviä. Erik Erikson on tunnettu psykososiaaliseen kehitykseen kytkeytyvästä teoriastaan, jossa ihmisen elämä on jaettu kahdeksaan kehitysvaiheeseen ja -kriisiin (Erikson 1962, 239–257). Nuoruuden kehityskriisiksi Erikson nimeää identiteetin muodostumisen. Identiteetin jaottelu ja määrittely osoittavat, kuinka monitahoisesta kehityskriisistä on kyse. Berger (2014, 458) tuo esille esimerkiksi

uskonnollisen, poliittisen, työ- ja seksuaali-identiteetin. Kehitystehtävän epäonnistuuessa seuraa roolien hajaannus, jolloin nuoren käsitys itsestä ja siitä, mitä haluaa, on epäselvä. (Erikson 1962, 249) Toisaalta, mikäli nuori omaksuu esimerkiksi vanhemmiltaan valmiin identiteettimallin, saattaa hän kohdata identiteettikriisin kunnolla vasta aikuisiällä. (Martikainen 2015, 168). Kehityskriiseihin nähdään kuuluvan aina riskejä, mikäli kehityskriisi tai -tehtävä epäonnistuu. Kuitenkin nuoruudessa, etenkin murrosiässä, on todettu olevan monien psyykkisten häiriöiden huippukohta (Paus ym. 2008). Psykososiaalisen kehityksen ja psyykkisen terveyden näkökulmasta liikunnan merkitys on keskeinen, koska fyysisen aktiivisuuden on nähty olevan yhteydessä parempaan itsetuntoon sekä vähäisempään stressiin, ahdistukseen, masentuneisuuteen ja käytöshäiriöihin. Liikuntaa voidaan ja onkin käytetty sekä ennaltaehkäisevänä että hoitavana menetelmänä nuorten psykososiaalisiin ongelmiin. (Spruit ym. 2016) Liikunnan vaikutus perustuu muun muassa endorfiinin vapautumiseen sekä alhaisempaan verenpaineeseen ja leposykkeeseen (Chaouloff 1989; Spruit ym. 2016). Lisäksi veren virtaus ja hapen kulku aivoihin lisääntyy fyysisen aktiivisuuden ansiosta (Ide & Secher 2000).

Identiteettiin liittyvän kehityskriisin tarkoituksena on selvittää itselleen ”kuka minä olen” sekä aloittaa irtaantuminen vanhemmista ja pyrkiä voimistamaan päätöksentekoa omaan elämäänsä liittyvien asioiden suhteen (Erikson 1968). Nuoruudessa tietoisuuden kehittymisen ja laajenemisen myötä sisäistetyt rakenteet uudelleen arvioidaan ja kyseenalaistetaan, mikä helpottaa irtaantumisen prosessia (Dunderfelt 2011). Identiteetin kehittyminen voi näkyä esimerkiksi erilaisten opiskelupaikkojen tai harrastusten, myös liikuntaan liittyvien, kokeilemisena ja niistä luopumisena (Helve 2012, 135). Itsensä löytämiseen, päätöksentekoon ja elämänvalintojensa ohjaamiseen liittyy kyky ymmärtää ja löytää perusteita omien arvojen ja ajatustensa tueksi. Nuoren on siis tärkeää valita ne eettiset periaatteet, jotka muodostavat yksilön maailmankatsomuksen ja ideologian (Havighurst 1972; Martikainen 2015, 168). Ympäröivä kulttuuri, muiden odotukset, ystävien ja perheen näkemykset ja arvot, nuoren esikuvat sekä omat mielenkiinnon kohteet ovat niitä asioita, joiden avulla nuori määrittää minä- ja maailmankuvaansa. Ne toisaalta lisäävät, mutta myös rajoittavat yksilön mahdollisuuksia. (Berger 2014; Dunderfelt 2011)

Hägglundin ym. (1978) mukaan nuori kohtaa paitsi ideologisen ja identiteettikriisin, myös ihmissuhteiden ja perheeseen liittyvän kriisin. Havighurst (1972) tuo näiden kriisien tehtäviä laaja-alaisesti esille. Elämänvaiheessa opetellaan ensiksi muodostamaan syvällisempiä suhteita ikätovereihin molemmista sukupuolista sekä työskentelemään yhteisen tavoitteen eteen. Kyky

syvällisten suhteiden muodostamiseen mahdollistaa myöhemmässä vaiheessa myös parisuhteeseen, avioliittoon ja perhe-elämään sitoutumisen. Lisäksi itsenäistyminen sekä oman tunne-elämän kannalta, että suhteessa vanhempiin ja muihin aikuisiin, mahdollistaa vastuunoton omasta elämästä. Tällöin on mahdollista säilyttää kiintymys vanhempiin ja kunnioitus muihin aikuisiin, olematta kuitenkaan heistä riippuvainen. (Havighurst 1972)

Kehitysprosesseissa apuna käytetään sosiaalista vertailua (Festinger 1954), jonka vuoksi etenkin omasta ikäryhmästä saatava hyväksyntä on nuorille tärkeää. Toisaalta sosiaalinen vertailu voi aiheuttaa myös haasteita esimerkiksi liikkumisen näkökulmasta, kun epävarmuus omasta vartalosta, itseluottamuksen ja osaamisen puute tai tyytymättömyys omaan ulkonäköön ylipäättään voivat nostaa kynnyistä liikkumiseen (Allender ym. 2016). Aiemmista sukupolvista poiketen nykypäivänä nuorten elämässä keskeisesti mukana oleva sosiaalinen media on herkästi vertailua herättävä alusta. Mediassa yleensäkin tuodaan esille hyvän nuoruuden tunnusmerkkejä: samaan aikaan tulisi olla urheilullinen, pitää ulkonäöstään huolta ja menestyä koulussa, mutta samaan aikaan vaikuttaa huolettomalta ja rennolta. Tämä voi aiheuttaa ahdistusta ja riittämättömyden tunteita herkässä iässä oleville nuorille. (Martikainen 2015, 9–10) Havighurst (1972, 46) esittää, että nuoruuden sosiaalisiin suhteisiin liittyvä kehitys ja ikätovereidien merkitys omaan käyttäytymiseen menettävät merkitystään keskimäärin vasta korkeakoulun loppuvaiheessa. Näin ollen voidaan todeta, että nuoruudessa erilaiset, kehitystä edesauttavat, kriisit ovat pitkäkestoisia ja päällekkäisiä toistensa kanssa.

Kognitiivinen kehitys. Nuoruuden, usein varhais- ja keskivaiheen, aikana ihminen saavuttaa ajattelun kehityksessä formaalien operaatioiden tason (Inhelder & Piaget 1972, 4–15). Tällöin nuoren ajattelu kehittyy erityisesti deduktiivisen päättelyn sekä tiedonkäsittelyn tehokkuuden ja kapasiteetin näkökulmasta. Lisäksi kehittyy kyky ymmärtää ja käyttää abstrakteja tieteellisiä käsitteitä. Näiden muutosten myötä nuori kykenee vaihtamaan näkökantojaan, hahmottamaan seurauksia ja ennakoimaan tapahtumia. (Hautamäki 1983, 160; Inhelder & Piaget 1972 15–16; Steinberg 2005)

Kognitiivnen kehitys on nuoruudessa kuitenkin vielä kesken ja on todettu, että ikävaiheessa korostuu 'delay discounting' -ilmiö. Se kuvaa taipumusta aliarvioida tai sivuuttaa tulevaisuuden seuraukset tai palkinnot saadakseen enemmän hetkellistä mielihyvää (Anokhin ym. 2011). Ilmiötä on tutkittu nuorten parissa etenkin päihteiden käytön näkökulmasta ja on havaittu, että

tulevaisuuden seurausten aliarvioiminen voimistuu silloin, kun myös ikätoverit käyttävät päih-teitä. Toisaalta taas päih-teiden käytöltä ja ilmiön vaikutukselta suojaavia tekijöitä nähdään ole-van muun muassa akateeminen suorituskky, fyysinen aktiivisuus ja urheilujoukkueeseen kuu-luminen. (Audrain-McGovern ym. 2004) Kaikista ikäluokista nuoret ovat erityisen taipuvaisia aliarvioimaan pitkän aikavälin seurauksia. Ilmiö alkaa heikkenemään 16-vuotiaana ja edelleen aikuisuutta kohti mentäessä, kun otsalohko kehittyy ja sen myötä suunnitelmallisuus lisääntyy. (Steinberg ym. 2009) Nuoret kärsivät myös viivyttelystä ja ajanhallinnasta aikuisia enemmän, joilla kognitiiviset taidot ovat kehittyneemmät. (Berger 2014, 438)

Merkittävä muutos aivojen kehityksessä nuoruudessa liittyy myelinisaatioon ja sen myötä in-formaation siirtymisen tehostumiseen sekä aivojen osien kypsymiseen (Berger 2014, Kuula 2019, 2443–2444). Tämä prosessi alkaa aivojen sisemmistä osista siirtyen aivokuorta kohti sekä aivojen takaosista eteen. Limbinen järjestelmä, johon muun muassa jännitystä ja pelkoa sääte-levä manteliumake kuuluu, kypsyy ennen etuotsalohkoa. Vasta viimeisenä, noin 20-vuoden iässä, kypsyy etuotsalohko vastaa suunnittelusta, tunteiden säätelystä ja impulssikontrollista. Näin ollen nuorten aivoissa palkitsemisesta vastaavat, myös jännitykseen ja mielihyvään rea-goivat, alueet ovat voimakkaampia, kuin varovaisuuteen kehottavat osat. (Berger 2014, 441; Hermanson & Sajaniemi 2018) Edellä mainitusta kehityksestä johtuu nuorten jännitys- ja mie-lihyvähakuisuus. Etenkin uusista kokemuksista saatava jännitys sekä muiden ihailusta seuraava sosiaalinen mielihyvä on puoleensavetävää. (Steinberg 2006; Shulman ym. 2016) Nuoret otta-vat muihin ikäryhmiin verrattuna todennäköisemmin riskejä, mutta ne voivat toisaalta olla po-sitiivisia tai negatiivisia. Negatiivinen riskinotto voi näkyä esimerkiksi päih-teiden kokeilemi-sena, mutta positiivinen taas esimerkiksi ennakkoluulottomuutena tai haastavien suoritteiden opetteluna urheilussa. (Duell & Steinberg 2018) Lisäksi erityisesti nuoruuden alkupuolella kog-nitiivisen kehityksen keskeneräisyys voi näkyä tunteiden ja kavereiden ohjaamana käytöksenä sekä kiinnostuksena esimerkiksi voimakkaaseen musiikkiin ja nopeisiin autoihin (Crews & Hodge 2007). Nuorten tunteita aktivoivat myös erilaiset tietokone- ja mobiilipelit sekä televi-sion katselu, jotka voivat viedä paljon aikaa ja altistaa fyysisesti passiiviselle elämäntavalle (Telama ym. 2005; Berger 2014)

Biologinen ja fyysinen kehitys. Nuoruudessa sekä pituuskasvu, että hypertrofia, eli lihassolujen koon kasvaminen, on voimakasta muun muassa aivolisäkkeen kypsymisen ja kasvuhormonin lisääntyneen erittymisen vuoksi (Elster ym. 1990). Näin ollen noin 15-vuotiaana alkaa voima-

harjoittelun näkökulmasta massan herkkyyksikausi, jolloin lihassmassa kehittyy helpommin ja tehokkaammin (Hakkarainen & Nikander 2009, 140). Tämä vaikuttaa siihen, että esimerkiksi lihassmassan kasvuun tai kehon muokkaukseen tähtäävä harjoittelu tehostuu ja yleistyy hormonaalisten muutosten myötä (Hakkarainen 2014, 30–31).

Puberteetin myötä muuttunut fyysinen olemus ja genitaalinen kypsyminen ohjaavat myös nuorten ajattelua omasta kehostaan. Ikävaiheessa on tyypillistä pohtia enemmän sitä, miltä muiden silmissä näyttää kuin sitä, millaiseksi itse itsensä kokee. (Erikson 1962, 249) Nuoruuden aikana on kuitenkin tärkeää oppia hyväksymään puberteetin myötä muuttunut oma fyysinen ulkonäkö (Havighurst 1972, 45–80). Kriisi suhteessa omaan ruumiiseen nähdään olevan nuoruuteen keskeisesti kuuluva vaihe, jossa oma kehonkuva rakentuu. Siihen kuuluu käsitys kehon muodosta ja toiminnoista, aistikokemuksista sekä ulkonäöstä ja sen kelpaavuudesta (Hägglund ym. 1978, 86) Tähän nuoret tarvitsevat tukea, jotta oma epävarmuus, tyytymättömyys tai muiden negatiiviset asenteet eivät estä terveen kehonkuvan rakentumista. Vaikka nuori on irtaantumassa vanhemmistaan, myös heidän ajatuksensa ja mielipiteensä ikätovereiden ohella on keskeisessä asemassa. (Hägglund ym. 1978, 87–88)

Nuoruudessa aivojen kehityksessä tapahtuvat muutokset johtavat myös syvän unen vähenemiseen ja vuorokausirytmien muutokseen etenkin 12–17-vuotiailla. Murrosiässä lisääntyvä iltavirkkuus voi olla yksi syy sille, miksi nuorien kohdalla ilmenee yleisesti päiväaikaista väsymystä, unettomuutta sekä ongelmia vuorokausirytmisissä. Väsymys johtaa esimerkiksi toiminnanohjauksen ja impulssikontrollin, työmuistin sekä palautumisen heikentymiseen, mitä mielenterveyden haasteet edelleen voimistavat. (Gradisar ym. 2011; Kuula 2019; Ristimäki & Rantanen 2013). Unirytmien ja väsymys vaikuttavat myös fyysiseen aktiivisuuteen. Aamuvirkkujen nuorten on todettu olevan fyysisesti aktiivisempia iltavirkkuihin nähden (Schaal ym. 2010). Säännöllisen liikunnan taas on todettu olevan yhteydessä parempaan unen laatuun ja vähäisempiin uniongelmiin, joita ilmenee etenkin tytöillä (Lang ym. 2013). Fyysisen terveyden lisäksi mielenterveyden, itsetunnon, perhesuhteiden ja koulussa toimimisen on havaittu olevan positiivisesti yhteydessä aamuvirkkuuteen. Tällöin etenkin nuoruudessa yleistynyt iltavirkkuus nähdään näille riskitekijänä. (Randler 2010)

2.3 Nuoren vapaa-ajan valinnat

Nuorille tarjotaan lukemattomia tapoja viettää vapaa-aikaansa. Heidän ajastaan kilpailevat niin kaverit, perhe kuin myös toimijat eri yhteiskunnan sektoreilla. Esimerkiksi ohjattujen harrastuksien tarjoamisella on alun perin pyritty tukemaan yhteiskuntaan integroitumista ja kansalaiseksi kasvamista sekä vähentämään joutilaisuutta ja turhaa ajankäyttöä epäolennaisiin vapaa-ajan viettotapoihin (Salasuo 2021, 7). Nykyisin keskeisenä nähdään vapaa-ajan harrastuksien merkitys kaverisuhteisiin ja perheiden vahvistamiseen, itsensä kehittämiseen ja vahvuuksiensa löytämiseen sekä osallisuuden edistämiseen yhteiskunnassa (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2019). Vuonna 2021 julkaistun lasten ja nuorten (7–29-vuotiaat) vapaa-aikatutkimuksen mukaan suomalaisnuoret ovat aktiivisia harrastajia. Pääasiassa yhdeksällä kymmenestä on jokin harrastus, mutta pientä iän mukaista vaihtelua myös on. (Salasuo ym. 2021) Yleisyyttä ja määrää tarkasteltaessa tutkittavien harrastaminen näyttäisi olevan vähäisintä 15–19-vuotiailla, mutta myös tässä ikäluokassa harrastavien osuus on 88 prosenttia. Harrastamisen yleisyys lähtee uudelleen nousuun, kun tarkastellaan 20-vuotiaita ja sitä vanhempia. Harrastamisen yleisyys on myös 15–19-vuotiailla ajan mittaan lisääntynyt, kun vielä vuonna 2012 harrastavia oli 76 prosenttia ikäluokasta. Etenkin 15–19-vuotiaiden poikien harrastaminen on kasvanut, mutta tytöillä trendissä näkyy ikäluokan kohdalla edelleen selkeä notkahdus. Tytöt kokevat myös vapaa-ajan määrän poikia vähäisemmäksi. (Salasuo ym. 2021)

Salasuon ym. (2021) mukaan vapaa-ajan määrän koetaan olevan optimaalinen 15-vuotiaaksi asti molempien sukupuolten näkökulmasta, jonka jälkeen se nähdään yhä useammin liian vähäiseksi ja erot sukupuolten välillä kasvavat. Palkkatyössä olevilla ja yrittäjillä koettu vapaa-ajan määrä on entistä vähäisempi kuin koululaisilla ja opiskelijoilla, joten on oleellista pohtia, onko nuorten kokema kiire jo nuoruusiässä liikaa ja estää harrastamista. Vapaa-aikatutkimuksen perusteella näyttää siltä, että koettu vapaa-ajan määrä ei tule myöhemmissä elämänvaiheissa lisääntymään. Todettiin myös, että koulutustaso vaikuttaa harrastamiseen, kun lukiolaisten (93 %) ja ammatillisessa koulutuksessa opiskelevien (83 %) välillä oli 10 prosenttiyksikön ero. (Salasuo ym. 2021) Liikunnan harrastamisen suhteen ero on kuusi prosenttia (Hakanen ym. 2019, 16). Myös asuinympäristö ja lyhyet välimatkat keskustaan ohjaavat vapaa-ajan viettoon liittyviä valintoja (Hakanen ym. 2019, Salasuo ym. 2021).

Vuoden 2020 vapaa-aikatutkimuksessa (Salasuo ym. 2021) kartoitettiin vähintään 15-vuotiaiden harrastusten suosiota aihepiireittäin, liikuntaa lukuun ottamatta. Yleisimmät vapaa-ajan

viettotavat olivat ulkona, kuten kahviloissa käyminen (83 %), tietokone-, kännykkä- ja konsolipelien pelaaminen (74 %), kirjojen lukeminen (73 %), valo- tai videokuvaaminen (55 %), erilaisten käsitöiden tekeminen (45 %) ja musiikin harrastaminen (41 %). (Salasuo ym. 2021) Myös liikunnan ja urheilun harrastaminen on nuorten keskuudessa edelleen suosittu valinta. Hakanen ym. (2019) toteavat liikunnan olevan hyvin keskeinen harrastus, kun 93 prosenttia liikkuvista lapsista ja nuorista mielsivät harrastavansa jotain. Toisaalta ne, jotka eivät harrastaneet liikuntaa, tunnistivat heikommin harrastavansa jotain (58 %). Vuoden 2018 vapaa-aikatutkimuksessa kartoitettiin laajasti 6–29-vuotiaiden liikunnan harrastamista. Vähintään jonkinasteista liikuntaa harrasti 15–19-vuotiaista 85 prosenttia, mikä on melko selkeä pudotus nuorempiin verrattuna, mutta suhteellisen sama määrä, kuin 20–29-vuotiailla. Viisi prosenttia liikuntaa harrastamattomista 15–19-vuotiaista haluaisi harrastaa liikuntaa ja luku tuplaantui seuraavaa ikäluokkaa tarkasteltaessa. (Hakanen ym. 2019)

Liikuntakiinnostuksen näkökulmasta Berg (2015) tuo esille, että erityisesti kavereilla, mutta myös vanhemmilla, ohjaajilla ja valmentajilla on sosiaalisista ryhmistä eniten merkitystä. Toisaalta osa lapsista ja nuorista kaipaa luonnostaan rentoa vapaa-aikaa, jolloin vanhempien liiallinen yritys saada jälkikasvu esimerkiksi ohjatun liikunnan pariin voi aiheuttaa haasteita jatkossa liikkumisen ja siihen identifioidumisen kannalta. (Berg 2015, 90–94) Liikunnan harrastaminen ohjatusti voi tuntua myös liian säännellyltä, jos vapaa-ajalta odotetaan omaa aikaa, vapautta ja tekemistä, joka on itse valittu (Aarresola 2013, 55). Kauravaaran (2013) tutkimuksen mukaan liikunta ei ole aina eikä kaikille houkutteleva vapaa-ajan vieton vaihtoehto. Hän otti selvää 18–20-vuotiaiden, kone- ja metallialaa opiskelevien, miesten arjesta ja elämäntavasta liikkumisen näkökulmasta. Vähän liikkuvat tutkittavat näkevät aktiivisuutensa tason mielekkäänä, vapautta korostavana valintana sekä toisaalta kulttuurisista ja rakenteellisista lähtökohdista johtuvana. Tutkittavien keskuudessa ilmeni käyttäytymisen ja asenteiden näkökulmasta tietyt lähikulttuurin tavat, kuten päihteiden käyttö ja välinpitämättömyys, jotka voivat olla vaikeasti muutettavissa. Vähän liikkuvaan elämäntapaan on sopeuduttu ja toisaalta se koetaan myös itsestänselvyytenä. (Kauravaara 2013)

Viime vuosina halu monipuolisten ja yhdenvertaisten harrastusmahdollisuuksien takaamiseen lapsille ja nuorille on kasvanut. Vuonna 2018 Opetus- ja kulttuuriministeriö aloitti myös strategiatyön asian edistämiseksi. Toimenpiteet ovat edenneet, kun vuonna 2019 harrastustakuu kirjattiin hallituksen poliittiseen ohjelmaan (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2019) ja vuodesta

2023 alkaen harrastustakuu on kirjattuna nuorisolaissa. Harrastamisen Suomen mallina markkinoitu harrastustakuu laajenee tällöin koskemaan kaikkia alle 29-vuotiaita, kun tähän mennessä sitä on edistetty pitkälti perusopetuksen piirissä olevien keskuudessa (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2022). Hankkeen tavoitteena on lisätä liikuntaa koulu- ja opiskelupäivän yhteyteen, tukea erityisesti vähävaraisten tai muuten tukea tarvitsevien liikkumista, parantaa lasten ja nuorten harrastustoiminnan strategista ohjausta, kehittää harrastamisen avustuskokonaisuuksia sekä muodostaa toimiva seuranta- ja arviointijärjestelmä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2019).

3 NUORTEN LIIKKUMINEN JA SEN TAUSTATEKIJÄT

Tässä luvussa esitetään tutkimustuloksia nuorten liikkumistottumuksista erityisesti toisella asteella, lukiossa ja ammatillisissa oppilaitoksissa, opiskelevia vertaillen. Lisäksi avataan malleja, joiden avulla voidaan käsitellä ja luokitella liikuntaa estäviä ja edistäviä tekijöitä, liikuntamotivaatiota ja liikunnan harrastamisen vaiheita. Nämä tuodaan esille etenkin nuorten näkökulmasta ja heidän liikkumistaan ohjaavina tekijöinä.

3.1 Nuorten liikuntatottumukset

Liikunta-aktiivisuutta peilataan usein liikuntasuosituksiin, joissa on esitetty ohjeellisesti terveyttä edistävän liikunnan lähtökohdat (Kokko & Martin 2021; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021). Suomessa Opetus- ja kulttuuriministeriö on julkaissut ajantasaiset liikkumissuositukset tuoreisiin kansainvälisiin ohjeisiin perustuen (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021; World Health Organization 2020). Tässä tutkimuksessa käytetään LIITU-tutkimuksen tavoin 7–17-vuotiaiden suositusta, jolloin samassa kohderyhmässä olevien tarkastelu on luontevaa (Kokko ym. 2021). Suosituksessa 7–17-vuotiaita kannustetaan liikkumaan monipuolisesti, reippaasti ja rasittavasti vähintään 60 minuutin ajan päivässä yksilö ja ikä huomioiden. Sekä kestävyyttä että lihasten ja luuston vahvistamista suositellaan tehtäväksi kolme kertaa viikossa. Lisäksi paikallanolon tauottamista sekä arkiliikuntaa korostetaan. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021; World Health Organization 2020)

Liikunta-aktiivisuus. Pitkäaikaiset trendit näyttävät, että siirryttäessä yläasteelle ja edelleen toiselle asteelle, liikunta-aktiivisuus laskee merkittävästi ja liikuntaharrastuksista luovutaan erisyistä (Crane & Temple 2014; Fraser-Thomas ym. 2008; Kokko ym. 2021). Tätä murrosiän edetessä tapahtuvaa liikunta-aktiivisuuden vähenemistä kuvataan drop off -ilmiö käsitteellä (Aira ym. 2013, 11). Drop off -ilmiö voidaan havaita, kun verrataan peruskoululaisten ja toisen asteen opiskelijoiden liikunta-aktiivisuutta. Alakoulun 7–11-vuotiaista keskimäärin 44 prosenttia ja yläkoulun 8.–9.-luokkalaisista 24 prosenttia liikkuu tunnin päivässä. Yläkoululaisten tulos on vielä noin 10 prosenttia suurempi kuin lukiolaisilla ja ammattiin opiskelevilla, vaikka sekin on jo huomattavasti laskenut alakouluun nähden. (Kämppi ym. 2022, 14–15). Myös drop out -käsitettä on käytetty, kun on puhuttu erityisesti liikunta- tai urheiluseurassa harrastetun liikunnan lopettamisesta, mutta myös lajin tai seuran vaihdosta (Fraser-Thomas ym. 2008; Hakkarai-

nen ym. 2009). Myös Silvennoinen (1981, 78) havaitsi 11–19-vuotiaita käsittelevässä tutkimuksessaan liikunnan harrastamisen iän mukaisen laskun, mutta samassa yhteydessä kuitenkin esille, ettei kehitys johda lopulliseen passivoitumiseen. Liikunta-aktiivisuuden suhteen on myös havaittu positiivista kehitystä 2000-luvulla, kun vertaillaan peruskouluikäisten seurantatutkimuksia. Kämppi ym. (2022, 18) esittävät että liikkuvien osuus on kasvanut ja vähiten liikkuvien osuus laskenut.

Valtakunnallisessa LIITU-tutkimuksessa (Kokko ym. 2021) on selvitetty kertaalleen toisen asteen opiskelijoiden liikkumista laaja-alaisesti ja se toimii keskeisenä lähteenä ja ohjaavana tutkimuksena myös tässä tutkielmassa. Lisäksi valtakunnallisessa Kouluterveyskyselyssä on selvitetty alueellista seurantatietoa hyvinvointiin, terveyteen, opiskeluun, osallisuuteen, avun saamiseen ja palveluihin liittyen. Lukiolaisia on tutkittu vuodesta 1999 ja ammattiin opiskelevia vuodesta 2008. (THL 2022) Kouluterveyskyselyssä tulokset olivat liikunta-aktiivisuuden osalta samansuuntaiset, kuin LIITU-tutkimuksessa (THL 2021). Lukiolaisten ja ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien sekä eri sukupuolten välillä on liikunta-aktiivisuuden suhteen nähtävissä eroavaisuuksia. Moni nuori liikkuu liian vähän, mutta lukiolaisilla tilanne on yleisesti ottaen parempi, kuin ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevilla. Erot näkyvät sekä liikkumisessa, että muussa terveystyössä. (THL 2021) Lukiolaisten ja ammattiin opiskelevien liikkuminen on vaihdellut viimeisimmässä ikäluokan tutkimuksissa 13 ja 18 prosentin välillä, kun tarkastellaan 60 minuutin liikuntasuosituksen täyttymistä viikon jokaisena päivänä. Yli puolet toisen asteen opiskelijoista täytti suosituksen kuitenkin 3–4 tai 5–6 viikonpäivänä. Toisaalta vähän liikkuvia, jotka täyttävät suosituksen 0–2 päivänä oli lukiolaisista noin 20 prosenttia ja ammattiin opiskelevista jo 30 prosenttia. Liikkuminen näyttää vähentyvän opintojen edetessä, kun 16–17-vuotiailla liikkuminen on säännöllisempää kuin 18–20-vuotiailla niin lukiossa, kuin ammatillisessa oppilaitoksessa. Vanhemmasta ikäryhmästä joka kolmas lukiolaisista ja lähes puolet ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevista on vähän liikkuvia. (Kokko ym. 2021, 16–18) Tyttöjen ja poikien väliset erot korostuvat etenkin lukiossa, mutta myös ammattiin opiskelevat pojat liikkuvat tyttöjä useammin suosituksen mukaan. (Kokko ym. 2021, 16–17; Kämppi ym. 2022, 14–15)

Paikallisesti tehdyn liikuntabarometrin (Jyväskylän kaupungin liikuntapalvelut 2020) mukaan jyväskyläläisistä alle 25-vuotiaista vapaa-ajan kuntoliikuntaa vähintään kerran viikossa harrastaa 89 prosenttia. Vuoden 2022 barometrissa kahdesta kolmeen kertaan viikossa kuntoliikuntaa

harrastavia on alle 25-vuotiaista 73 prosenttia (Tietoykkönen 2022). Tässä vapaa-ajan kuntoliikunnalla tarkoitettiin puolen tunnin mittaista liikkumista ainakin lievästi hikoillen ja hengästyen (Tietoykkönen 2022). Drop off -ilmiö voidaan havaita kuitenkin myös paikallisesti, kun päivittäisen liikuntasuosituksen täyttymisen havaittiin iän myötä laskevan. Yläkouluikäisistä, 13–15-vuotiaista, suosituksen täyttää 56 prosenttia, kun alakouluikäisillä, 7–12-vuotiailla, osuus on vielä 79 prosenttia. (Jyväskylän kaupungin liikuntapalvelut 2020).

Tarkasteltaessa nuorten ajatuksia nykyisen ja tulevaisuuden liikkumisen suhteen, näyttäisi liikunnan lisääntyminen olevan usean harrastamisen lopettaneen tai vähän liikkuvan toiveena. Toisen asteen opiskelijoita tutkineet Siekkinen ym. (2021) saivat selville, että 75 prosenttia opiskelijoista haluaisi liikkua nykyistä enemmän. Myös Vanttaja ym. (2015) esittävät, että 40 prosenttia vähän liikkuvista tai liikunnan harrastamisen lopettaneista haluaa lisätä liikkumistaan, mutta erilaiset syyt voivat estää tämän. Urheiluharrastuksen lopettaneista suomalaisnuorista jopa 83 prosenttia haluaisi liittyä uudelleen seuratoimintaan (Kokko & Martin 2019).

Liikuntamuodot. Toisen asteen opiskelijoiden liikuntamuotoja ohjaavat muun muassa vuodenaikat sekä se, onko liikunta omaehtoisista tai omatoimista vai ohjattua. Ohjatulla liikunnalla tarkoitetaan tässä tutkimuksessa ulkopuolisen toimijan valvonnan ja ohjauksen alaisena liikkumista. Omaehtoinen tai omatoiminen liikunta taas on yksin tai esimerkiksi kavereiden kanssa tapahtuvaa liikkumista erilaisissa liikuntaympäristöissä tai -palveluissa omasta halusta ja mielenkiinnosta. (UKK-instituutti 2022) Omaehtoisesti liikkuvien lukiolaisten tyypillisimmät liikuntamuodot olivat LIITU-tutkimuksen mukaan kesäisin juoksu- ja kävelylenkkeily, pyöräily, kuntosaliharjoittelu sekä uinti. Talvisin suosituimmat lajit olivat kävelylenkkeily, kuntosaliharjoittelu, juoksulenkkeily tai hölkkä, jääpelit sekä laskettelu tai lumilautailu. (Kokko ym. 2021, 18) Aira ym. (2013) esittävät, että ei-organisoidut liikuntamuodot, kuten kävely ja lenkkeily, lisääntyvät murrosiän edetessä, kun nuori siirtyy aikuismaiseen liikkumiseen. Ohjatusti urheiluseurassa harrastavien poikien suosituimmat lajit LIITU-tutkimuksessa olivat jalkapallo (23 %), jääkiekko (18 %) ja salibandy (13 %) ja tytöillä taas tanssi (20 %), ratsastus (16 %) ja jalkapallo (10 %). (Mononen ym. 2021, 38).

Fyysinen aktiivisuus voi olla myös jonkun muun aktiviteetin oheistoimintaa, esimerkiksi sosiaalisten tilanteiden yhteydessä tapahtuva ajanviette. Omaehtoinen liikunta voi olla spontaanisti keksitty, yhdessäolon muoto. (Hasanen 2017, 9) Lisäksi erityisesti nuorten omaehtoisessa liik-

kumisessa voi näkyä ajan hengen mukaisia, nuorisokulttuurisia piirteitä, esimerkiksi uusien liikuntamuotojen, käytettävien tilojen ja liikunnan merkitysten näkökulmasta (Itkonen 2017, 68–83; Kopomaa & Salasuo 2021). Nuorten parissa leviävät perinteisten lajien lisäksi poikkeavat liikuntamuodot, kuten skeittaus, lumilautailu ja parkour. Alun perin liikuntaa varten rakennettujen ympäristöjen lisäksi voidaan tällöin hyödyntää esimerkiksi kaupunkiympäristöä. Nuorisokulttuurinen liikkuminen ja sen muodot voivat muotoutua esimerkiksi elämäntyylistä käsin tai jonkin yhteisön ympärille. Nuorisokulttuurinen liikunta on ei-organisoitua toimintaa, jolloin suunnitelmallisuuden sekä kilpailullisen toiminnan tunnusmerkit puuttuvat. (Itkonen 2017, 68–83)

Arkiliikunta. Omatoimista, säännöllisesti tapahtuvaa, liikuntaa ylläpitää muun omaehtoisen liikuntaharrastamisen lisäksi esimerkiksi aktiiviset opiskelumatkat ja muu arkiliikunta. Arkiliikunnan käsitteellä tarkoitetaan päivittäistä ja kevyttä liikuntaa, jota kertyy esimerkiksi jalkaisin tai pyörällä tehtävissä siirtymissä, koti- ja pihatöissä, lemmikkien ulkoilutuksessa sekä työssä ja opiskelussa (UKK-instituutti s.a.). LIITU-tutkimuksen tulosten perusteella lukiolaisista opiskelumatkan kulkee kävellen tai pyörällä 38 prosenttia (Kallio ym. 2021, 72–74). Etenkin alle viiden kilometrin matkat kuljetaan useimmiten näin, kun enintään kolmen kilometrin matkan aktiivisesti kulkee 80 prosenttia, mutta yli viiden kilometrin matkan enää 15 prosenttia. Peruskoululaisiin verrattuna toisen asteen opiskelijat asuvat kauempana oppilaitoksista, jonka vuoksi lihasvoimin kulkeminen vähenee iän myötä. Etäisyyden lisäksi kulkemistapaan vaikuttaa muun muassa vuodenaika, kun 16–17-vuotiaita ja 18–20-vuotiaita verrattaessa vanhempi ikäryhmä käyttää moottoriajoneuvoja useammin talvisin. Lisäksi ajokortin havaittiin vähentävän aktiivisuutta. Usealla opiskelijalla kuitenkin aktiivinen opiskelumatka säilyy ympäri vuoden, kun pyöräily vaihtuu kävelyyn. (Kallio ym. 2021, 72–74)

Liikunnan järjestäjät. LIITU-tutkimuksessa tarkasteltiin toisen asteen opiskelijoiden liikuntatilaisuuksia, eli liikuntatoiminnan järjestäjän perusteella jaoteltua harrastamista. Suurin osa lukiolaisista (93 %) harrastaa liikuntaa omaehtoisesti viikoittain, mutta päivittäisellä tasolla tarkasteltuna omatoimisesti liikkuu alle puolet lukiolaisista ja joka kolmas ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevista. (Kokko ym. 2021, 18–19; Kämppi ym. 2022, 23) Suosituin liikunnan järjestäjä lukiolaisilla on urheiluseurat, joiden ohjatun toiminnan parissa liikkuu 37 prosenttia. Liikunta-alan yritykset ovat urheiluseurojen ohella suosittuja, kun niiden palveluita hyödyntää joka kolmas lukiolainen. Oppilaitosten järjestämissä liikuntakerhoissa taas liikutaan harvemmin. (Kokko ym. 2021) Noin joka viides ammattiin opiskelevista harrastaa ohjattua liikuntaa

ja pojilla tämä on yleisempää kuin tytöillä (Kämppi ym. 2022). Lukiolaisten keskuudessa sukupuolten välillä oli selkeää vaihtelua, kun pojat harrastivat huomattavasti tyttöjä useammin urheiluseuroissa ja oppilaitoksen järjestämässä liikuntakerhoissa. Tytöt taas suosivat selvästi poikia enemmän liikunta-alan yrityksiä. (Kokko ym. 2021)

Nuorten liikkumista eri järjestäjien toiminnassa on mahdollista tarkastella myös paikallisesti toteutettujen liikuntabarometrien avulla, joskin saatavilla olevissa aineistoissa ei ole tarkkaan eritelty tutkittavaa ikäluokkaa. Alle 25-vuotiaista jyvaskyläläisistä 27 prosenttia osallistuu ohjattuun liikuntatoimintaan (Jyväskylän kaupungin liikuntapalvelut 2020; Tietoykkönen 2022). Ohjatun liikuntatoiminnan suhteen on tapahtunut muutoksia suosituimman sektorin näkökulmasta, kun tarkastellaan kaikkia tutkittavia. Vuonna 2020 useimmiten liikuttiin ohjastusti liikunta- tai urheiluseurassa tai muun yhdistyksen toiminnassa (15 %), kun vuonna 2022 osuus on vähentynyt 11 prosenttiin (Jyväskylän kaupungin liikuntapalvelut 2020; Tietoykkönen 2022). Liikuntayritykset taas ovat hieman kasvattaneet suosiotaan. Kaupungin ohjatuissa ryhmissä liikkui viisi prosenttia vastaajista molempina viimeisimmistä tutkimuskerroista. Kaupungin merkitys liikuntatoiminnan organisoijana korostuu barometreissa muun muassa lasten ja nuorten sekä koululaisten ja opiskelijoiden kategorioissa. (Jyväskylän kaupungin liikuntapalvelut 2020; Tietoykkönen 2022)

Urheiluseurassa harrastaminen laskee paitsi peruskoulun edetessä, myös toisen asteen aikana, kun tarkastellaan 16–17-vuotiata ja 18–20-vuotiaita. Nuoremmassa ikäryhmässä 33 prosenttia harrastaa säännöllisesti ja aktiivisesti, kun vanhemmista osuus on 23 prosenttia. Silloin tällöin urheiluseurassa harrastaminen on yleisempää vanhemmassa ikäryhmässä, joista 54 prosenttia kertoo lopettaneensa seurassa harrastamisen. Molemmista ikäryhmistä 16 prosenttia ei ole koskaan harrastanut urheiluseurassa, joka kertoo kolmannen sektorin suosiosta liikuntaharrastusten järjestäjänä. (Mononen ym. 2021, 37) LIITU-tutkimuksessa ammattiin opiskelevista ei ollut saatavilla tarkkaa tietoa liikuntatilaisuuksista vastaajien vähäisen määrän vuoksi. (Kokko ym. 2021).

Urheiluseuratoiminnassa edelleen mukana olevilla lukiolaisilla kilpailutoiminta on melko yleistä, kun LIITU-tutkimuksen mukaan 73 prosenttia oli osallistunut tällaiseen toimintaan viimeisimmän kauden aikana (Mononen ym. 2021, 39–40). Harrastetasolla oli kilpaillut 12 prosenttia, paikallis- tai aluetasolla 25 prosenttia ja valtakunnallisella tasolla 30 prosenttia. Reilu

neljäsosa ei osallistunut kilpailutoimintaan. Naisilla harrastetaso tai haluttomuus osallistua kilpailulliseen toimintaan oli miehiä yleisempää. Urheilun ja opintojen yhdistämistä tukevan urheiluakatemian palveluja käyttävät useammin pojat (22 %: 13 %), jotka myös kilpailevat korkealla tasolla tyttöjä useammin. (Mononen ym. 2021, 39–40)

Etenkin liikunta- ja urheiluseuroissa on asteittain lisääntynyt tavoitteellisuuden kasvu ja toisaalta rennon liikkumisen mahdollisuudet ovat jääneet vähemmälle (Aira ym. 2013, Kopomaa & Salasuo 2021). Kopomaa ja Salasuo (2021) tuovat kuitenkin esille, että kilpailullisen toiminnan rinnalle on muodostumassa vaihtoehtoinen tapa liikkua, arkikielisesti ilmaistuna ”höntsäliikunta”. Höntsä on sanonta yksin, tai liikunnallisessa ryhmässä tapahtuvalle, itseohjautuvalle ja omaehtoiselle, pelailulle (Kopomaa & Salasuo 2021, 175–184). Se on luonteeltaan leikin ja pelailun välimaastoa, jolloin rento yhdessäolo, hauskuus, viihtyminen ja mielihyvä ovat toiminnan lähtökohtia. Kulloisenkin liikunnallisen tapahtuman tarkempaa luonnetta ohjaa ryhmä, toiminta ja käytettävissä oleva tila. Höntsä mahdollistaa kaikkien osallistumisen taitotasosta riippumatta. Lisäksi sen kautta voi toisaalta edetä kilpailullisempaan toimintaan, mutta se mahdollistaa myös rennomman liikkumisen sille, joka haluaa vähentää kilpailullista otetta. (Kopomaa & Salasuo 2021, 175–184)

3.2 Liikuntaa estävät ja edistävät tekijät

Liikunta-aktiivisuuteen yhteydessä olevia tekijöitä on tutkittu ja luokiteltu eri tavoin. Liikkumiseen vaikuttavia tekijöitä on tärkeää tutkia, koska myös ne, joilla on olemassa vahva suhde liikuntaan, voivat jäädä passiivisiksi esteiden vuoksi. Toisaalta yksilön heikko kytkös liikuntaan voi johtaa siihen, että myös vähemmän merkittävät esteet ehkäisevät liikkumista. (Kokko & Martin 2019, 67) Erilaiset menetelmät tuottavat yhdessä kattavan näkemyksen siitä, mitkä asiat estävät ja edistävät liikkumista. Scheerder ym. (2007) jaottelivat liikkumista estävät syyt sukupolven, yksilön, perheen sekä koulun ja vapaa-ajan näkökulmasta. Bauman ym. (2012) taas luokittelevat tekijät laaja-alaisemmin yksilöön, ihmistenvälisiin, ympäristöön, alueelliseen tai kansalliseen politiikkaan sekä globaaliin liittyen. Tässä tutkimuksessa aineiston analyysin tukena käytetään Cranen ja Templen (2014) kolmijakoista luokittelua, jossa liikunnasta irtautumisen syyt jaetaan kolmeen kategoriaan. Nämä ovat yksilölähtöiset (intrapersonal) tekijät, ihmistenväliset (interpersonal) tekijät sekä rakenteelliset (structural) tekijät.

Yksilölähtöiset tekijät. Yksilölähtöiset tekijät kuvaavat psyykkisiä, eli nuoren sisäisiin tunteisiin ja haluihin liittyviä, syitä jatkaa liikuntaharrastusta. Yksilölähtöiset tekijät ovat ihmistenvälisen tekijöiden ohella yleisimpiä liikuntaharrastuksen lopettamiseen liittyviä syitä liikuntaharrastusta. (Crane & Temple 2012; 2014) Meta-analyysissä, jossa koostui 43 tutkimuksesta, eniten mainitut yksilölähtöiset tekijät liittyivät nautinnon ja pätevyyden kokemuksien puutteeseen. Käytännössä harrastajilta tällöin uupuivat tunteet onnistumisesta ja hauskanpidosta. Myös harrastuksen aiheuttamat paineet, stressi sekä henkilökohtainen kokemus huonosta dynamiikasta valmentajan ja/tai joukkuekavereiden kanssa liittyivät liikuntaharrastuksesta irtautumiseen (Crane & Temple 2014). Koettuihin paineisiin vaikuttavat myös nuoren oma käsitys kyvyistään ja suorituskyvystään (Crane & Temple 2012). Salmela-Aron ja Nurmen (2017) mukaan liikuntaan ja urheiluun liitetty arvostus ja kokemus siitä, miten uskoo pärjäävänsä, edesauttavat liikuntaan sitoutumista.

Ihmistenväliset tekijät. Ihmistenväliset tekijät kuvaavat erilaisia sosiaalisia syitä, jotka vaikuttavat liikkumiseen (Crane & Temple 2012). Cranen ja Templen (2014) meta-analyysissä useimmiten mainittu ihmistenvälinen tekijä liittyi itsen ulkopuolelta, esimerkiksi perheenjäseniltä tai valmentajalta, aiheutuviin paineisiin harrastaa liikuntaa ja menestyä siinä. Tämän ohella kavereiden painostus keskittyä muihin asioihin, muut sosiaaliset prioriteetit sekä toiseen lajiin vaihtaminen voivat johtaa liikuntaharrastuksen loppumiseen. (Crane & Temple 2012; Crane & Temple 2014). Koululiikuntaa tutkittaessa on havaittu, että sekä tytöt että pojat kokevat tärkeimmiksi asioiksi sosiaalisen toiminnan ja yhdessä tekemisen, aktiivisen toimijuuden sekä kannustamisen. Tämä osoittaa ihmistenvälisen tekijöiden tärkeyden liikuntaa edistävästä näkökulmasta (Huisman 2004). Nuoret ovat ikävaiheessa, jossa kaveripiirin merkitys korostuu ja vanhemmista pyritään irtautumaan. Vanhempien kannustus ja tuki nuoren liikunnan harrastamiselle on kuitenkin edelleen keskeistä sen jatkuvuuden kannalta (Côté 1999; Mononen ym. 2014).

Rakenteelliset tekijät. Cranen ja Templen (2012; 2014) mukaan rakenteelliset tekijät liikuntaharrastuksesta luopumiseen ovat harvemmassa, kuin yksilölähtöiset ja ihmistenväliset tekijät. Rakenteellisiin tekijöihin nähdään kuuluvan ajan puute tai toisaalta harrastukseen kuuluva, liiallinen aika. Tekijä voi liittyä esimerkiksi harjoituksiin tai harrastuspaikalle matkustamiseen. Myös muut aikaa vievät asiat, kuten opiskelu, voidaan priorisoida liikuntaharrastuksen edelle. (Crane & Temple 2014) Muita rakenteellisia tekijöitä on esimerkiksi liialliset loukkaantumiset, osallistumiskustannukset sekä liikuntaa järjestäviin organisaatioihin liittyvät ongelmat, kuten

yleiset toimintatavat tai huonot harrastusolosuhteet (Crane & Temple 2012; 2014). Osallistumiskustannusten on havaittu olevan suurempi haaste tytöille kuin pojille. Puronahon (2006) tutkimuksessa kartoitettiin liikuntaharrastusten kustannuksia ja saatiin selville, että kilpaurheiluvista nuorista 75 prosenttia koki harrastuskustannusten nousseen ja 62 prosenttia piti tärkeänä kulujen vähentämistä. Tutkittavista 20 prosenttia oli vähentänyt harrastamista maksujen vuoksi. Harrasteliikunta on pääsääntöisesti huomattavasti edullisempaa, mutta myös harrastettava laji vaikuttaa. Puronahon (2006) tutkimuksessa edullisimmat harrastukset olivat lentopallo, yleisurheilu, salibandy ja pesäpallo. Eniten kustannuksia aiheutui harrastajalle taitoluistelusta, hiihdosta, ratsastuksesta ja jääkiekosta. Kustannukset olivat yli 50 000 asukkaan kunnissa korkeammat kuin pienemmissä kunnissa, mutta matkakustannukset taas ovat yleensä suuremmat pienempien kuntien asukkailla, koska tarjonta on vähäisempää. (Puronaho 2006.)

Suomalaisnuorten liikkumisen esteet. Suomalaisten lukiolaisten liikuntakäyttäytymistä selvittävässä tutkimuksessa havaittiin, että merkittävimmät esteet liikunnan harrastamiselle painotuivat yksilölähtöisiin ja rakenteellisiin tekijöihin Ihmistenvälisiin tekijöihin liittyen mainittiin kavereiden liikunnan harrastamattomuus (32 %) ja liikunnan vähäinen arvostus kaveripiirissä (24 %). (Koski & Hirvensalo 2021, 53) Niiden osuudet olivat kuitenkin merkittävästi pienempiä, kuin yksilölähtöisten ja rakenteellisten tekijöiden. Eniten esteitä tunnistettiin ajanpuutteeseen sekä toisaalta ajankäyttöllisiin ratkaisuihin ja viitseliäisyyteen liittyen. Tällöin aikaan liittyvät haasteet voivat olla sekä rakenteellisia että yksilölähtöisiä. Ajanpuutteesta raportoi 66 prosenttia ja omaan ajankäyttöön ja viitseliäisyyteen viitaten vähintään joka toinen. Ajanpuute korostui tytöillä, kun tytöistä jopa 73 ja pojista 57 prosenttia mainitsi tämän. (Koski & Hirvensalo 2021, 53) Vajaat 50 prosenttia tutkittavista totesivat korkean hinnan, kodin läheltä puuttuvien liikuntapaikkojen tai mielekkään lajin ohjauksen, koululiikunnan innostamattomuuden sekä oman heikon liikunnallisuuden estävän liikkumista. Tyttöjen osuudet olivat keskimäärin 10 prosenttia korkeammat. Poikkeuksen muodostivat oma liikunnallisuus, jonka osuus oli sukupuolilla lähes sama sekä koululiikunnan innostamattomuus, jonka osuus oli pojilla jopa 93 ja tytöillä 53 prosenttia. (Koski & Hirvensalo 2021, 53)

3.3 Liikuntamotivaatio

Motivaatiolla on keskeinen rooli ihmisen käyttäytymisen suuntaamisessa, myös liikunnan suhteen. Liukkonen ja Jaakkola (2017, 130) kuvaavat motivaation olevan sosiaalis-kognitiivinen prosessi, jolloin kognitiiviset tekijät ja sosiaalinen ympäristö ovat siihen keskeisesti vaikuttavia

tekijöitä. Motivaation keskeisimmät tehtävät ovat käyttäytymisen suuntaaminen yksilön tavoittelemaan suuntaan sekä toiminnan innokkuuden säätely. Liikkumisen näkökulmasta sisäinen motivaatio on keskeinen, koska se tukee liikunnallisen elämäntavan muodostumista erityisen hyvin. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 131) Sisäinen motivaatio on yhteydessä sinnikkyYTEEN ja luovuuteen sekä myönteisiin tunteisiin oppimista kohtaan, jolloin se myös edesauttaa liikunnallisen elämäntavan kehittymistä ja pitkäjänteistä harrastamista. Sisäistä motivaatiota tukevat psykologisten perustarpeiden täyttymisen lisäksi aito kiinnostus toimintaan sekä sen tuottama mielihyvä ja vastaavuus omiin arvoihin (Deci & Ryan 1985; Vasalampi 2017).

Liikuntamotivaatio. Decin ja Ryanin (1985) kehittämän itsemääräämisteorian (*self-determination theory*) mukaan tiettyjen perustarpeiden täytyminen on keskeisesti yhteydessä liikuntaan liittyvään sisäiseen motivaatioon. Merkittävässä asemassa tutkijoiden mukaan on motivaation lähde ja laatu, kun taas motivaation määrä on pienemmässä roolissa. (Deci & Ryan 1985). Itsemääräämisteoriaan kuuluu kolme perustarvetta, jotka ovat koettu pätevyys, autonomia ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus (Deci & Ryan 1985). Autonomian kokemus syntyy, kun yksilö saa vaikuttaa toimintaan ja sen suunnitteluun. Lisäksi oman toiminnan säätely tapahtuu omista lähtökohdista käsin, ulkopuolisen painostamisen sijaan. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 134) Pätevyyden kokemus edellyttää, että yksilö kokee itsensä kyvykkääksi ja taitonsa riittäväksi erilaisissa tehtävissä. Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden taustalla on perustavanlaatuisen tarve saada kokea olevansa hyväksytty ja osa ryhmää. Koettua autonomiaa, pätevyyttä ja sosiaalista yhteenkuuluvuutta tukemalla voidaan edistää opiskelijoiden ja nuorten kiinnittymistä liikuntaan. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 134)

Deci (1975) tuo esiin, että asia tai palkinto, jota tavoitellaan, kertoo motivaation laadusta ja säätelystä. Motivaatio voi vaihdella sisäisen motivaation ja amotivaation jatkumolla, jolloin toisessa ääripäässä on motivaation täydellinen puuttuminen ja toisessa sisäinen motivaatio. Näiden välissä on neljä ulkoisen motivaation astetta, joita ovat integroitunut säätely, tunnistettu säätely, pakotettu säätely ja ulkoinen motivaatio. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 133–136) Decin (1975) mukaan toiminnan tavoitteena voi olla esimerkiksi ulkoiset palkkiot ja kannustimet tai sisäiset palkkiot eli pätevyyden, sosiaalisen yhteenkuuluvuuden ja autonomian kokemus. Kun yksilö saavuttaa tavoitteen ja saa palkinnon, kokee hän tyytyväisyyttä. Ihmiset siis pyrkivät käyttäytymään tavalla, joka johtaa heidät yksilöllisen tavoitteen ja palkinnon luo. (Deci 1975) Ulkoisen palkinnon tai paineen ohjatessa toimintaa myös sisäinen motivaatio laskee, vaikka

palkinto olisikin mieluinen (Vasalampi 2017). Jos yksilö esimerkiksi harrastaa liikuntaa ulkoisten tekijöiden vuoksi, kuten miellyttääkseen muita (palkkio) tai vältelläkseen negatiivisia kommentteja (rangaistus), ei lopputulos ole yleensä yhtä toivottava tai toiminta yhtä pitkäjänteistä sisäisiin motivaatiotekijöihin verrattuna (Deci & Ryan 1985; Salmela-Aro & Nurmi 2017). Ulkoinen motivaatio on kuitenkin luonnollinen osa ihmisen käyttäytymistä, kun yksilö pyrkii esimerkiksi sisäistämään sosiaalisesti hyväksytyt tavat, säännöt ja arvostukset osaksi omaa minäkuvaa ja arvojaan (Vasalampi 2017, 56).

Liikuntamotiivit. Liikuntamotiiveja eli asioita, jotka saavat ihmisen liikkumaan, on eri tutkimuksissa jaoteltu eri tavoin, mutta niistä on myös löydettävissä samankaltaisuuksia. Esimerkiksi Loy ja Kenyon (1971, 72–77) arvioivat erilaisten alaluokkien avulla ensisijaisesti asennetta, joka liittyy fyysiseen toimintaan. He esittivät liikkumisen ja sen harrastaminen sosiopsykologisenä ilmiönä ja liikunnan psykologisenä kohteena, johon kohdistuu positiivista tai negatiivista asenteellisuutta. Loy ja Kenyon (1971, 72–77) muodostivat kuusi alaluokkaa, jotka olivat fyysinen aktiivisuus sosiaalisena kokemuksena, terveyden ja kunnon edistäjänä, jännittävänä kokemuksena, esteettisenä kokemuksena, aggressioiden laukaisijana sekä suorituskeskeisenä, askeettisena kokemuksena. Samansuuntaisia, mutta yksinkertaistettuja ja laajempia luokituksia, on käytetty esimerkiksi liikuntamotiivien ja eri muuttujien korrelaatioita käsittelevässä tutkimuksessa. Siinä liikuntamotiivit jaettiin neljään pääluokkaan, joita olivat terveys ja kunto, nautinto, ulkonäkö ja sosiaaliset kokemukset. (De Andrade Bastos ym. 2006, 360–362)

Tässä tutkimuksessa aineiston analyysin tukena käytetään Silvennoisen (1981, 46–48) jaottelua, jossa motiivit on jaettu kahdeksaan luokkaan alakategorioineen. Motorinen kyvykkyys -luokka koostuu erilaisista ominaisuuksista, kuten notkeudesta ja nopeudesta, itseluottamuksesta liittyen voimaan, kestävyyteen ja taitoihin, uusien taitojen oppimisesta sekä taitojen hyödyntämisestä myöhemmällä iällä. Virkistys ja rentoutuminen -luokkaan jaotellaan termi itsessään sekä ilo ja mielihyvä, opiskeluvireys ja opiskelutyön vastapaino. Sosiaalisuus-luokkaan kuuluu kavereiden tapaamiseen, saamiseen ja yhdessäoloon liittyvät seikat sekä se, että kaveritkin harrastavat. Suorituskorosteisuus-luokkaan nähdään liittyvän kilpailuissa menestymiseen, paremmuuden tavoitteluun, vertailuun, kavereiden hyväksyntään sekä huippu-urheilijaksi tulemiseen liittyvät motiivit. Ulkomuoto-luokkaan kuuluu ainoastaan kehon ulkomuodon parantamisen motiivi. Terveys on jaoteltu kahteen osaan, normatiiviseen ja toiminnalliseen terveyteen. Normatiiviseen näkökulmaan kuuluu liikkuminen velvollisuutena, terveet elämäntavat ja terveys-

hyödyt tulevaisuutta ajatellen. Toiminnalliseen terveyteen taas luokitellaan terveyden ja kunnon kehittäminen sekä säilyttäminen. Tämän tutkimuksen tuloksissa terveys käsitellään yhtenä luokkana. Ulkoilu-luokkaan jaotellaan ulkoilu ja luonnossa liikkuminen sekä ympäristön ja luonnon tuntemus. (Silvennoinen 1981, 46–48)

Motiivien muuttumisen suhteen Silvennoinen (1981, 48–52) havaitsi, että suurin osa motiiveista menettää iän myötä merkitystään, ja väheneminen on voimakkainta 14–15-vuotiailla. Tyypillisesti puberteetin aikana tai sen jälkeen erilaiset toiminnot jäsentyvät uudelleen, jonka myötä myös liikuntaan liittyvät motiivit muuttuvat. Tällöin lapsuusajalle ominainen liikuntalajien kasautuminen, vahva asenteellinen ja emotionaalinen liikuntamyönteisyys sekä harrastusmotiivien määrällinen ylikorostuminen päättyy. Liikunnan harrastaminen alkaa nuoruudessa muuttua rationaalisemmaksi ja tietoisemmaksi sekä saa uuden position suhteessa muiden elämän alueiden toimintoihin. (Silvennoinen 1981, 78)

3.4 Liikunnan harrastamisen vaiheet

Tässä luvussa esitellään pääsääntöisesti organisoidun liikunnan näkökulmasta liikunnan harrastamisen vaiheita kuvaava malli. Organisoidun liikunnan rooli on nykyään yhä merkittävämpi fyysisen aktiivisuuden lähde lapsille ja nuorille (Kokko & Mehtälä 2016) ja samaan aikaan yksi osa-alue, jossa drop off -ilmiö tulee näkyväksi (Aira ym. 2013). Liikunnan ja urheilun harrastamisen vaiheiden käsittelyssä hyödynnetään tunnettua, Côtén (1999) kehittämää The Developmental Model of Sport Participation -mallia, jota kutsutaan lyhenteellä DMSP. Mallissa urheiluharrastukselle annetaan kolme mahdollista lopputulosta: eliittuurheilijaksi kehittyminen, harrasteluvaiheeseen siirtyminen sekä drop out, eli harrastuksesta luopuminen (Wall & Côté 2007). Côtén mukaan (1999) liikunnan ja urheilun harrastamisen näkökulmasta voidaan erottaa kolme vaihetta, jotka ovat kokeilu- (*sampling years*), erikoistumis- (*specializing years*) ja panostamisvaihe (*investment years*). Jälkikäteen Côté on lisännyt malliin myös neljännen, harrasteluvaiheen (*recreational years*), joka olisi tällöin viimeinen vaihe ja johon siirtymällä palataan harrastamisen tavoitteellisuudessa taaksepäin. Toinen vaihtoehto on siirtyä harrasteluvaiheeseen suoraan kokeiluvaiheesta. Vaiheita keskeisesti erottavia tekijöitä ovat harrastettavien lajien määrä sekä leikistä siirtyminen tavoitteelliseen harjoitteluun. (Wall & Côté 2007)

Ensimmäinen taso, eli kokeiluvaihe ajoitetaan yleensä ikävuosille 6–13. Lapsen vanhempien aloitteellisuus ja toisaalta vastuullisuus on keskeisessä asemassa, jotta lapsi pääsee liikunnan

harrastamisen pariin. Kokeiluvaiheessa on oleellista, että lapsi saa vapaaehtoisesti kokeilla erilaisia liikuntamuotoja ilman intensiivistä ja tavoitteellista harjoittelua. Côté (1999) esittääkin, että kyseisessä vaiheessa liikkumista luonnehtii leikinomaisuus (*deliberate play*). Sisäisen motivaation syntymisen kannalta lapsen on tärkeää saada liikunnallisesta toiminnasta hauskuuden, mielihyvän ja jännityksen kokemuksia (Côté 1999.)

Pääsääntöisesti noin 13–15-vuotiaana siirrytään erikoistumisvaiheeseen. Nimensä mukaisesti tarkoituksena on erikoistua ja vähentää harrastettavien lajien määrää keskimäärin yhteen tai kahteen (Côté 1999). Lajivalintaa edesauttavat erityisesti valmentajan näkeminen positiivisessa valossa, ystävältä tai sisarukselta saatava rohkaisu, menestys ja/tai lajista saatava nautinto. Harrastuksen tulee kuitenkin edelleen tarjota tavoitteellisen harjoittelun lisäksi leikinomaisuutta (Côté 1999.) Wall ja Côté (2007) havaitsivat päälajiin yhdistetyn sisäisen motivaation kärsivän, mikäli jo tässä vaiheessa lisätään voimakkaasti oheisharjoittelua. Etenkin, jos lisääntyvä oheisharjoittelu ei tuota nautintoa, on vaarana harrastamisen lopettaminen. Tutkijat ehdottivat, että erikoistumisvaiheessa olevien nuorten harjoittelussa tulisi keskittyä lajispesifisiin, hauskanpitoa ja nautintoa lisääviin harjoituksiin, peleihin ja leikkeihin ja vähemmän intensiivisiin fyysikkaharjoituksiin. Vanhempien näkökulmasta erikoistumisvaiheeseen siirtyminen edellyttää usein ajallisen ja rahallisen panostuksen lisäämistä, mutta toisaalta myös vanhemman kiinnostus nuoren harrastukseen lisääntyy. (Wall & Côté 2007)

Côtén (1999) mallin mukaisesti noin 16-vuotiaana siirrytään panostamisvaiheeseen. Tällöin nuorelta odotetaan lopullista lajivalintaa ja siirtymistä eliittitason ja menestyksen tavoitteluun. Panostamisvaihetta luonnehtii kilpailullisuus, kun leikinomaisuus ja hauskanpito vaihtuu intensiiviseen harjoitteluun. Päiväkohtaiset harjoitusmäärät usein kasvavat, fyysikkaharjoittelu tulee keskeiseksi osaksi harjoittelua ja sen ohella panostetaan myös lajitaitojen kehittämiseen (*deliberate practice*). Panostamisvaiheessa vanhempien kiinnostus nuoren harrastamista ja kilpailua kohtaan edelleen lisääntyy, jonka lisäksi myös vanhemmat saattavat osallistua toimintaan, esimerkiksi vastuutehtäviin osallistumalla. Tämä on yksi tapa tukea nuorta urheilijaa aiemman taloudellisen ja ajallisen panostuksen lisäksi. Harjoitusmäärien ja intensiteetin kasvaessa myös loukkaantumiset usein lisääntyvät, paineet kasaantuvat, epäonnistumiset lamaannuttavat. Nämä voivat aiheuttaa ainakin ajoittaista motivaation laskua ja uupumusta, jolloin vanhempien tuki nähdään erityisen tärkeäksi takaiskuista toipumisen ja harrastamisen jatkamisen kannalta. (Côté 1999)

län lisäksi myös urheilulaji ohjaa, milloin erikoistumis- ja panostamisvaiheeseen siirrytään. Näin ollen on puhuttu varhaisen ja myöhäisen erikoistumisen lajeista. (Côté 1999) Varhainen erikoistuminen, jolloin yhden lajin intensiivinen ja ympärivuotinen harjoittelu aloitetaan, tapahtuu yleensä huomattavan nuorella iällä. Côtén (1999) mallin mukaan kokeiluvaiheessa olevat, alle 12-vuotiaat, ovat varhaisen erikoistumisen lajeissa erilaisen harrastuspolun edessä (Jayanthi ym. 2013). Varhaiseen erikoistumiseen on liitetty joitakin merkittäviä ongelmia, kuten loukkaantumisen kasvu, psykologinen stressi, loppuun palaminen, sosiaalisen osallistumisen lasku sekä drop out (Fraser-Thomas ym. 2005; Jayanthi ym. 2013; Jayanthi ym. 2019). Kovan rasituksen lisääminen kasvuiässä altistaa lapset aikuisia herkemmin vammoille. Lapsilla kehonpaino, pituus, lihassmassa sekä tuki- ja liikuntaelimistö ovat kaikki muutoksessa kasvuiässä. (Caruso 2013) Varhaista erikoistumista edellyttävät lajit ovat usein yksilölajeja, kuten voimistelu, taitoluistelu, uinti sekä muita akrobaattisia urheilulajeja (Vealey & Chase 2016).

Erikoistumis- tai panostamisvaiheen sijasta esitetään vaihtoehtoinen suunta, eli harrasteluvaiheeseen (*recreational years*) siirtyminen. Tälle vaiheelle on ominaista harrastaa enemmän ilon ja hauskuuden kuin kilpailullisuuden kannalta, kuten yleensä kokeiluvaiheellekin. Harrasteluvaiheeseen siirtyminen voi toisaalta kuvata taantumista urheiluharrastamisessa, koska siihen voi palata missä ikävaiheessa tahansa erikoistumis- tai panostamisvaiheesta, mutta toisaalta siihen voi siirtyä suoraan kokeiluvaiheesta. Yleensä kuitenkin harrasteluvaihe ei ala ennen 13-ikävuotta, koska harrastelukin edellyttää itselle sopivien liikuntamuotojen kokeilua. Tähän vaiheeseen siirrytään, kun halutaan harrastaa ilon ja hauskuuden, eikä kilpailemisen vuoksi. (Wall & Côté 2007)

DMSP-malli on yksi esitys siitä, miten harrastuspolut voivat muodostua. Esimerkiksi suomalaisten, 15-vuotiaiden, joukkuepelaajien harrastuspolkuja selvittävässä tutkimuksessa havaittiin nuorten harrastuspolkujen olevan hyvin moninaisia. On myös kannettava huolta siitä, miten liikuntapudokkaita ja drop off -ilmiötä voitaisiin ehkäistä. Yksilölliset harrastus- ja urheilupolut ovat tärkeitä tunnistaa ja toisaalta harrastusjärjestelmää kehittää niin, että rakenteissa olevat ongelmat eivät johda harrastamisen loppumiseen. (Aira ym. 2013; Finni ym. 2012.)

4 NUORTEN LIIKUNTAMAHDOLLISUUDET JYVÄSKYLÄSSÄ

Liikuntakentällä vaikuttavia toimijoita vastuuttaa Liikuntalaki (390/2015, 2015). Keskeisimmässä roolissa ovat kunnat, joiden tehtäväksi on asetettu liikunnan yleisten edellytysten luominen paikallistasolla. Edellytysten luominen tarkoittaa liikuntapalveluja ja terveyttä edistävän liikunnan järjestäminen, urheiluseuratoiminnan tukeminen sekä liikuntapaikkojen rakentaminen ja ylläpitäminen. (Liikuntalaki 390/2015, 2015) Yhteistyö valtion, kuntien, kansalaisjärjestöjen ja muiden liikunta-alalla vaikuttavien toimijoiden kesken on kuitenkin Liikuntalain (390/2015, 2015) mukaan oleellista ja sitä tulee kehittää. Tässä luvussa esitellään nuorille, erityisesti toisen asteen opiskelijoille, suunnattuja liikuntamahdollisuuksia ja niihin keskeisesti liittyviä seikkoja eri sektoreiden toimesta. Viimeisessä alaluvussa käsitellään myös nuorten osallisuutta liikuntamahdollisuuksien kehittämisessä.

Tässä tutkimuksessa puhuttaessa sektoreista ja niiden toiminnasta, tarkoitetaan yksityistä (ensimmäinen), julkista (toinen) ja kolmatta eli kansalaisjärjestöjen ja vapaaehtoistoiminnan sektoria (Konttinen s.a.). Julkiseen sektoriin kuuluvat valtio ja kunnat ja niiden alaiset toimijat. (Tilastokeskus 2022a). Tässä tutkimuksessa julkisella sektorilla viitataan oppilaitoksiin ja kaupunkiorganisaatioon. Yksityiseen sektoriin luokitellaan erilaiset yhtiöt, yritykset, itsenäiset yrittäjät ja muut vastaavat (Tilastokeskus 2022b). Tässä tutkimuksessa yksityisellä sektorilla tarkoitetaan erilaisia liikunta-alan yrityksiä Jyväskylässä. Kaupungin hallinnoimat tilat luokitellaan niiden mahdollisesta yritysmuotoisuudesta huolimatta julkisen sektorin alle. Kolmanteen sektoriin yleisesti ottaen kuuluvat ei-voittoa tavoittelevat, kansalaistoiminnasta ja vapaaehtoisuudesta ponnistavat toimijat (Konttinen s.a.). Tässä tutkimuksessa kolmannella sektorilla viitataan liikunta- ja urheiluseuroihin.

4.1 Oppilaitosten organisoimat liikuntamahdollisuudet

Jyväskylässä toisen asteen oppilaitoksia ovat Gradia Jyväskylä, Jyväskylän normaalikoulun lukio, Alkio-opisto, Jyväskylän palvelualan opisto, Kristillinen opisto ja Ammattiopisto Spesia (Jyväskylän kaupungin nuorisopalvelut 2022). Tässä tutkimuksessa käsitellään pitkälti Gradia Jyväskylän toimintaa ja tarjontaa ja myös tutkittavat opiskelevat kyseisessä oppilaitoksessa. Gradia Jyväskylä tarjoaa sekä ammatillisia opintoja että lukio-opetusta kolmessa lukiossa, jotka

ovat Jyväskylän Lyseon lukio, Schildtin lukio ja Jyväskylän aikuislukio (Gradia 2022a). Gradiassa toisella asteella opiskelee lähes 9900 ammatillisen perustutkinnon suorittajaa, reilut 3300 lukio-opiskelijaa ja reilut 1000 kahden tutkinnon opiskelijaa. (Gradia s.a.b; Pirinen 2017)

Liikunta osana opintoja. Liikunnan määrä ja sisältö opintoihin kuuluvana suorituksena riippuu siitä, opiskeleeko lukiossa, ammatillisessa oppilaitoksessa vai kahden tutkinnon opintolinjalla, jossa ammatillisiin opintoihin yhdistetään lukio-opintoja. Kahden tutkinnon opiskelijat suorittavat sekä ammatillisen perustutkinnon että ylioppilastutkinnon. (Gradia s.a.b) Lukion opetussuunnitelmaan (liite 7) kuuluu kaksi kaikille pakollista, kolme vapaavalintaista syventävää sekä, oppilaitoksesta riippuen, vapaavalintaisia soveltavia liikuntakursseja (e-Perusteet 2019). Jyväskylän Lyseon lukio ja Schildtin lukio tarjoavat valtakunnallisten pakollisten ja syventävien kurssien lisäksi kahdeksan soveltavaa liikuntakurssia sekä kaksi eri oppiainetta yhdistävää soveltavaa kurssia (Gradia 2021). Ammatillisessa oppilaitoksessa liikuntaa sisältyy Työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen -opintojaksoon (liite 8). Pakollinen suoritusmäärä on kaksi osaamispistettä, jonka lisäksi sen voi valita kolmen osaamispisteen laajuisena, valinnaisena jaksone. (e-Perusteet 2021) Kahden tutkinnon opiskelijat opiskelevat liikunnan ammatillisten tavoitteiden mukaan, koska se sisältyy yhteisiin tutkinnon osiin, jotka on kaikilla ammatillista perustutkintoa suorittavilla 35 osaamispistettä. Lukiotavoitteisesti voi opiskella Jyväskylän Lyseon lukiossa äidinkieltä, englantia, ruotsia, matematiikkaa, fysiikkaa, terveystietoa ja yhteiskuntaoppia. (Gradia s. a.b) Ammatillisesta alasta riippuen, voi opintoihin sisältyä liikuntaa myös edellä mainittujen opintojaksojen lisäksi (e-Perusteet 2021).

Lukion liikuntakurssien teemoihin kuuluvat liikkumisen merkitys toimintakyvyn, terveyden ja hyvinvoinnin näkökulmasta, kokemukset yhdessä liikkumisesta ja osallisuudesta, kokemukset liikunnallisesta pätevyydestä ja myönteisestä minäkuvasta, liikunnallinen elämäntapa sekä terveelliset arjen valinnat. Näitä pakollisten kurssien teemoja syvennetään valinnaisilla kursseilla. (e-Perusteet 2019) Oppilaitoskohtaiset, soveltavat, liikuntakurssit ovat kahden opintopisteen laajuisia ja aiheiltaan Pallopelit, Kehonhuolto, Vanhat tanssit, Ryhmäliikunta ja tanssi, Kuntosaliharjoittelu, Inttikuntoon, Liikuntatutor-toiminta sekä Pelit ja leikit (Gradia 2021). Ammatillisiin opintoihin kuuluvalla työkyvyn ja hyvinvoinnin opintojaksolla painopisteet ovat terveydestä ja toimintakyvystä huolehtiminen, toimintaympäristön ja toiminnan turvallisuuden ja terveellisyysarviointi, opiskelu- ja työkyvyn edistäminen liikunnan avulla sekä tapaturmien syntymisen ehkäiseminen ja ensiavun antaminen. Valinnaisella opintojaksolla teemat liittyvät työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitämiseen ja edistämiseen sekä oppilaitosyhteisön hyvinvoinnin

ja osallisuuden edistämiseen. (e-Perusteet 2021) Lukion ja ammatillisten perustutkintojen liikunnan opetussuunnitelmat ovat tutkimusraportin liitteenä (liitteet 7 ja 8).

Liikkuva opiskelu -hanke ja opiskelupäivän liikunnallistaminen. Liikkuva opiskelu on Opetus- ja kulttuuriministeriön tukema, toiselle ja korkea-asteelle suunnattu, hanke (LIKES 2018). Kyseessä on valtakunnallinen hanke, joka pilotoitiin vuonna 2017 ja vuonna 2021 noin puolet toisen asteen oppilaitoksista ja korkeakouluista oli rekisteröitynyt hankkeeseen. Liikkuvan opiskelun tarkoitus on edistää opiskelijoiden opiskelukykyä ja fyysistä aktiivisuutta esimerkiksi liikunnallisen toimintakulttuuria, opiskelupäivän aikaisia liikuntamahdollisuuksia sekä eri toimijoiden yhteistyötä kehittämällä. (LIKES 2018) Tavoitteena on aktiivinen opiskelupäivä, johon sisältyy tauko- ja välituntiliikuntaa. Näitä voidaan edistää esimerkiksi lisäämällä toiminnallisia opiskelumenetelmiä ja aktiivisuustaukoja opetukseen. Lisäksi voidaan mahdollistaa oppilaitosten liikuntatilojen käyttö opetuksen ulkopuolella ja kannustaa aktiivisiin opiskelumatkoihin. (LIKES 2018)

Myös Gradia Jyväskylä on hakenut ja saanut rahoitusta hankkeen toteutusta varten koulutuskuntayhtymän oppilaitoksissa. Rahoitusta on saatu sekä kaudella 2018–2019 että 2020–2022. Ensimmäisellä kaudella keskityttiin neljään painopisteeseen, jotka olivat opetukseen, olosuhteisiin, aktiivisen opiskeluyhteisön toimintaan sekä laaja-alaiseen yhteistyöhön liittyvät toimenpiteet. Myös vuoden 2022 syksyllä päättyneellä kaudella tavoitteet olivat laajat. Hankkeen aikana tavoiteltiin muun muassa aktiivisempaa toimintakulttuuria, osallisuutta, erilaisia taukoliikunnan muotoja ja opiskelupäivän liikunnallistamista, liikuntatilojen aktiivisempaa ja vapaampaa käyttöä, aktiivisia opiskelumatkoja, liikunnallisia tapahtumia sekä moniammatillista yhteistyötä. Viimeisimmän kauden rahoitusta (kokonaisbudjetti 56 000 euroa) on 1.1.2020–31.8.2022 välillä hyödynnetty edellä mainittuja, monipuolisia tavoitteita silmällä pitäen. (Jyväskylän koulutuskuntayhtymä Gradia 2022, 154)

Hankekauden (2020–2022) keskeisimmät tulokset liittyivät välituntiliikunnan, teemaviikkojen ja liikuntakurssien kehittämiseen ja toteuttamiseen sekä Sportyplanner-palvelun hankintaan. Välituntiliikuntamahdollisuuksia parannettiin etenkin Schildtin lukion ja Viitaniemen kampuksen ulkoliikunta-alueella ja raportin perusteella myös muilla kampuksilla jonkin verran. (Jyväskylän koulutuskuntayhtymä Gradia 2022, 154) Lisäksi liikuntasalien ovia avattiin Gradia-lukiolla tietyillä välitunneilla ja ammatillisissa oppilaitoksissa oli mahdollisuus lainata välituntiliikuntavälineitä (Gradia s.a.). Teemaviikoista esille tuotiin uintiviikko, josta erityisesti pidettiin

ja se järjestetään myös jatkossa. Kurssien osalta kehitettiin Inttikuntoon-hyvinvointikurssi yhteistyössä korkeakoulujen sekä lukion ja ammattikoulun kanssa. Myös tämä oli suosittu ja saa jatkoa hankkeen päätyttyä. Sportyplanner-palvelu, josta on saatavilla valmiita harjoitusohjeita ja -ohjelmia, hankittiin ja jatkossa se mahdollistetaan omarahoituksella. Palvelulla on Gradia Jyväskylässä yli tuhat käyttäjää. (Jyväskylän koulutuskuntayhtymä Gradia 2022, 154) Lisäksi Liikuntatutor-toiminta on nykyisin aktiivista joissakin Gradia Jyväskylän oppilaitoksissa. Tiedottamista on lisätty etenkin syksyn alun orientaatioviikolla, jolloin esiteltiin erilaisia liikunta-mahdollisuuksia oppilaitoksilla. Tiedotusta jatkettiin myös liikuntakursseilla ja ryhmänohjaaja-tuokioissa, koska aiemmalla hankekaudella havaittiin, ettei syyskauden alkupuolella jaettava informaatio riittänyt. Henkilöstöä ei koulutettu toisella hankekaudella, johon koronapandemia osaltaan vaikutti. (Gradia s.a.a)

Siekinen ym. (2021) ovat selvittäneet, mitä mieltä toisen asteen opiskelijat ovat liikkeen lisäämisestä opiskelupäiviin. Lukiolaisten havaittiin suhtautuvan ammattiin opiskelevia myönteisemmin erilaisiin toimenpiteisiin. Suosituimmat liikettä lisäävät keinot olivat olosuhteet ja välineet koulun tiloissa ja pihalla (70 %), erilaiset istumisen tavat (65 %), liikuntatilojen käyttömahdollisuus opiskelupäivän yhteydessä (64 %) ja toiminnallisten opetusmenetelmien hyödyntäminen istumisen vähentämiseksi (59 %). Vähiten suosittuja olivat vertaisliikuttaminen (33 %) ja liikunnalliset kerhot (29 %). (Siekinen ym. 2021) Alla olevaan kuvaan (kuva 1) on koottu toimenpiteiden suosio oppilaitokset yhdistettyinä ja eroteltuina. Prosenttiosuudet kuvaavat niitä opiskelijoita, jotka kokevat toimenpiteen mielekkäänä.

Toimenpide	Yhteensä (%) (n=888)	Lukiolaiset (%) (n=352)	Ammattiin opiskelevat (%) (n=536)
Liikkumista lisäävät olosuhteet ja välineet (sisätilat ja piha)	70	82	62
Vaihtoehtoiset tavat istua	65	74	59
Mahdollisuus liikuntatilojen käyttöön opiskelupäivän yhteydessä	64	80	54
Istumisen vähentäminen oppitunneilla, toiminnalliset opetusmenetelmät	59	62	57
Mahdollisuus seisomatyöskentelyyn	51	63	43
Taukoliikunta oppitunneilla	49	58	43
Yksilöllinen liikuntaneuvonta ja kannustaminen	44	53	37
Vertaisliikuttaminen (opiskelijat ohjaavat toisiinsa)	33	42	26
Liikunnalliset kerhot opiskelupäivän yhteydessä	29	35	26

KUVA 1. Toisen asteen opiskelijoiden suhtautuminen opiskelupäivän liikunnallistamistoimenpiteisiin (mukaillen Siekkinen ym. 2021).

Urheilun ja opiskelun yhdistäminen. Opiskelijat voivat yhdistää urheilun ja opinnot eri tavoin Gradia Jyväskylässä (Gradia 2022). Schildtin lukion urheilulinjalla on 50 aloituspaikkaa ja sen kautta on mahdollista saada myös urheiluvalmennusta. (Gradia 2022) Urheilulukiolaisilla on aamuharjoitukset kolme kertaa viikossa, jonka ohella on mahdollisuus jättää oppiaineista 16 opintopistettä pakollisista opintojaksoista suorittamatta (Jyväskylän Urheiluakatemia s.a.). Lisäksi ammatillisten opintojen ohella voi hakeutua urheiluvalmennukseen (ent. Sporttipolku) joko opiskelupaikkaa hakiessa tai kesken opintojen, mikäli urheilee riittävän korkealla tasolla (Gradia 2022a). Tällöin on mahdollisuus aamuharjoitteluun kolme kertaa viikossa sekä ruokailuun harjoittelun jälkeen (Jyväskylän urheiluakatemia s.a.). Paikka myönnetään vuodeksi kerrallaan. Gradia Jyväskylä toimii harjoittelun ja valmennuksen suhteen yhteistyössä Schildtin lukion, urheiluseurojen, Jyväskylän Urheiluakatemian, Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen ja Olympiakomitean kanssa. Urheiluvalmennuksessa mukana oleville tehdään henkilökohtainen osaamisen kehittämissuunnitelma (HOKS) ja pohditaan kunkin opiskelijan kohdalla sopiva tapa yhdistää opinnot ja urheilu. Urheiluvalmennuksen myötä opiskelija saa osallistua aamuharjoituksiin, leireille ja kilpailumatkoille. (Gradia 2022b) Opiskelijoilla on myös mahdollisuus hakea Urheiluakatemiaan, joka on Jyväskylän alueen seurojen, Jyväskylän kaupun-

gin, muutaman lähikunnan, eri oppilaitosten (yläkoulut, toinen ja korkea-aste), sekä eri asiantuntijaorganisaatioiden verkosto. Se toimii opiskelevien urheilijoiden tukena organisoiden valmennusta, fysioterapialla, lääkäri- ja ravitsemuspalveluja, testausta ja psyykkistä valmennusta sekä mahdollistaa eri liikuntapaikkojen käytön akatemiarannekkeen avulla. (Jyväskylän Urheiluakatemia s.a.)

Liikunnan lukiodiplomi ja Ammattiosaajan työkykypassi. Opiskelijoilla on myös mahdollisuus suorittaa Liikunnan lukiodiplomi tai Ammattiosaajan työkykypassi (Gradia 2022a). Lukiodiplomia varten edellytetään neljä suoritettua lukiokurssia. Tämän lisäksi suoritus koostuu liikuntakykyisyyttä mittaavista testeistä, liikuntatietoja esittelevästä tutkielmasta, harrastuneisuuden osoittamisesta, yhteistyötaitojen arvioinnista sekä portfolioista. (Gradia 2022a) Ammattiosaajan työkykypassilla voi osoittaa työkykyyn ja työhyvinvointiin liittyvää osaamista ja asennetta. Suorittamisen aikana lisätään tietoja, taitoja, ja motivaatiota huolehtia terveydestä opiskelujen aikana ja jälkeen. Käsiteltäviin teemoihin kuuluvat ammatin työkykyvalmiudet, työkykyä edistävä liikunta, terveysosaaminen sekä harrastuneisuus ja yhteistyötaidot. (Gradia 2022a; SAKU ry s.a.)

4.2 Kaupungin liikuntapalvelut ja olosuhteet

Ohjatut liikuntamahdollisuudet. Jyväskylän kaupunki tarjoaa sekä ohjattuja että omaehtoisia liikuntamahdollisuuksia. Toisen asteen opiskelijoille keskeisin kaupungin organisoima palvelu on 13–19-vuotiaille suunnattu LiikuntaLaturi (Jyväskylän kaupunki s.a.a). Palvelun lähtökohdaksi on tarjota harrastusmahdollisuuksia eri lajeista, joita järjestetään ohjattuina ja omatoimisesti eri puolilla Jyväskylää. Palvelu on maksuton, siihen ei tarvitse sitoutua, ennakoilmoittautua eikä osallistuminen vaadi aiempaa kokemusta. Harrastustaustalla ei ole merkitystä, vaan vuorot ovat kaikille kohderyhmään kuuluville avoimia. LiikuntaLaturin lajeja tutkimushetkellä ovat uinti, kuntosalit, keilailu, sulkapallo, hallitse&huolla, katutanssi, pehmoniikkailu, scoot-taus ja skeittaus, kendo, perjantaijamit sekä höntsäpallot (16-vuotiaaksi saakka). (Jyväskylän kaupunki s.a.a) Palvelun toteutuksessa hyödynnetään poikkisektoraalista, eli eri sektoreiden välistä yhteistyötä, kaupungin, muutamien urheiluseurojen sekä liikunta-alan yritysten kesken. Yhteistyötä tehdään esimerkiksi ohjauksen, tilan käytön tai molempien suhteen. Vuoroja on tarjolla maanantaista perjantaihin ja ne pääsääntöisesti päättyvät iltapäivällä viideltä tai kuudelta. Syksyllä 2022 kaupunki on lisännyt uusia kuntosalivuoroja Gradia Jyväskylän tiloihin ja Kuokkalan Graniittiin aiempaa myöhemmälle, kello 18–20, aikavälille. Lisäksi osa seurojen tai

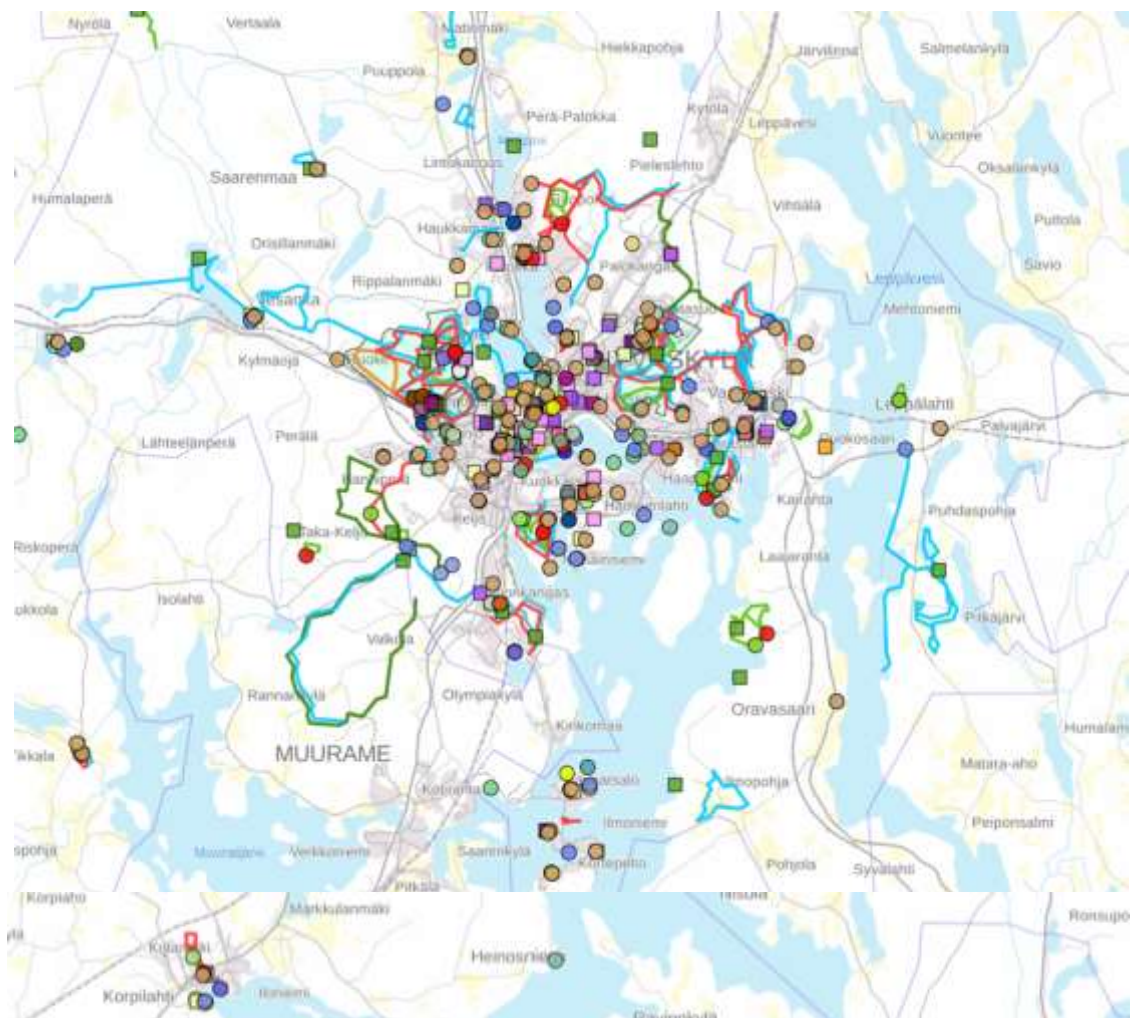
yritysten vuoroista on myöhemmin iltapäivällä. Toisen asteen opiskelijat voivat myös osallistua nuorten maksullisille uintikursseille. (Jyväskylän kaupunki s.a.a) Lisäksi täysi-ikäistyttyään nuoren on mahdollista osallistua aikuisille suunnattuihin ryhmiin, joita ei ole juurikaan säännelty ikäryhmittäin vaan enemmän tietyn tarpeen mukaan (Jyväskylän kaupunki s.a.a). Nuorilla on mahdollisuus saada maksutonta liikuntaneuvontaa, mikäli he kaipaavat apua liikunnallisen elämäntavan tavoittelussa. Neuvontaan voi tulla esimerkiksi oppilaitoksen terveydenhoitajan läheteellä ja yksilölle laaditaan henkilökohtainen liikunta- ja aktivointisuunnitelma. (Jyväskylän kaupunki s.a.a)

Liikuntapaikka	Määrä	Omistajuus/Hallinta
Pallokentät	86	Kaupunki 83, Muu 3
Liikuntasalit	74	Kaupunki 59, Yritys/Yhdistys/Muu 15
Luistelukentät	48	Kaupunki 47, Muu 1
Uimapaikat tai -rannat	37	Kaupunki 37
Lähiliikuntapaikat	23	Kaupunki 22, Muu 1
Kuntosalit	22	Kaupunki 9, Muu 13
Kaukalot	17	Kaupunki 17
Beachvolleykentät	14	Kaupunki 13, Muu 1
Kuntokeskukset	14	Yksityinen 14
Tenniskenttäalueet tai -hallit	13	Kaupunki 7, Muu 6
Frisbeegolfradat	12	Kaupunki 7, Muu 5
Ratsastuskentät ja -maneesit	11	Kaupunki 2 (Yksityinen ylläpitää), Yksityinen 9
Yleisurheilupaikat	10	Kaupunki 9, Muu 1
Skeitti-/rullaluistelupaikat	9	Kaupunki 9
Liikuntahallit	5	Kaupunki 4, Muu 1
Kilpa- ja harjoitusjäähallit	4	Kaupunki 3, Muu 1
Ulkokuntoilupaikat	4	Kaupunki 4
Keilahallit	4	Yksityinen 4
Uima-altaat tai -hallit	2	Kaupunki 2

KUVA 2. Jyväskylän liikuntapaikat määrän ja omistajuuden mukaan. (mukaihen FCG 2021).

Liikuntapaikat. Yllä olevan kuvan 2 avulla jäsenetään liikuntapaikkojen tyyppejä, niiden määrää sekä omistajia tai hallinnoijia. Liikuntapaikoista määrällisesti eniten muiden kuin kaupungin

omistuksessa tai hallinnassa on liikuntasaleja (15), kuntosaleja (13), ratsastusolosuhteita (9), tenniskenttiä ja -halleja (5) sekä frisbeegolfratoja (5) (FCG 2021). Jyväskylän kaupungin teettämän liikuntapaikkojen palveluverkkoselvityksen mukaan Jyväskylässä on 537 liikuntapaikkaa, jotka on lisätty LIPAS-tietokantaan. Suurin osa liikuntapaikoista on kaupungin hallinnoimia. Lisäksi Jyväskylän kaupungilla on vuosille 2022–2030 laadittu laaja liikuntaolosuhteiden kehittämisohjelma, jonka avulla linjataan keskeiset liikuntaolosuhteiden kehittämistoimenpiteet (Sahindal 2021). Liikuntapaikkoja voi varata omaan käyttöön ja opiskelijat saavat alennusta liikuntapaikkojen käyttömaksuista. Toisen asteen opiskelijat kuuluvat lasten hintaryhmään 17-vuotiaaksi saakka, jonka jälkeen on mahdollisuus opiskelija-alennukseen. (Jyväskylän kaupunki s.a.a) Alla olevassa kuvassa (kuva 3) havainnollistetaan LIPAS-tietokantaan merkittyjen liikuntapaikkojen alueellista sijoittumista. Liikuntapaikat keskittyvät keskustaajamaan (FCG 2021).



KUVA 3. Jyväskylän liikuntapaikat ja virkistyskohteet (LIPAS 2022).

Rakennettujen sisä- ja ulkoliikuntapaikkojen lisäksi Jyväskylässä on hoidettuja ulkoilu- ja retkeilyreittejä, latuja ja retkiluistelumahdollisuuksia sekä virkistysalueita ja luontopolkuja. (Jyväskylän kaupunki s.a.a) Keskeisiä liikunta- ja virkistyskäyttöön suunnattuja reittejä ovat Kehä Vihreä ja Kehä Siniset. Kehä Siniset ovat Jyväsjärven kiertävä Rantaraitti ja Palokkajärven reitti sekä tulevaisuudessa, samoin Jyväskylän keskustan läheisyydessä oleva, Tuomiojärven Kehä Sininen. Kehä Vihreän yksi tavoite on tuoda luontoa ja rauhallisia paikkoja keskustaympäristöön kulttuurikohteiden ohella. Kehä Vihreän ja Sinisten kehittäminen perustuu kaupungin luontoliikuntaohjelmaan. (Jyväskylän kaupunki s.a.b) Jyväskylän kaupungilla on 11 ylläpidettyä luontopolkua, jonka lisäksi myös muut tahot ylläpitävät polkuja ja retkikohteita. Kuntoratoja löytyy 14 eri alueelta. Lisäksi tutkimushetkellä kehitetään 30 kilometrin mittaista maastopyöräilyreittiä, jossa yhdistyvät pyöräilyreitit eri puolilla kaupunkia. (Jyväskylän kaupunki s.a.b) Jyväskylän kaupunki kehittää liikuntamahdollisuuksia yhdessä muiden sektoreiden kanssa. Esimerkiksi Laajavuoren matkailu- ja virkistysaluetta tullaan lähivuosina kehittämään poikkisektoraalisesti. (Jyväskylän kaupunki s.a.b)

4.3 Liikunta- ja urheiluseurojen harrastusmahdollisuudet

Jyväskylässä toimii noin 220 seuraa, jotka tarjoavat harrastusmahdollisuuksia eri ikäisille (Jyväskylän kaupunki s.a.c). Keski-Suomen mittakaavassa tarkasteltuna, maakunnan seuroista (459) Jyväskylässä toimii noin puolet (242). Ne seurat, jotka ovat saaneet liikunta-avustusta Jyväskylän kaupungilta, liikuttavat yli 33 000 ihmistä, joka on noin 25 prosenttia Jyväskylän asukasluvusta. (Keski-Suomen liitto 2013, 11) Jyväskylässä toimivissa seuroissa on mahdollisuus harrastaa yli 70 lajia. Nämä lajit on jaoteltu lajiryhmien alle. Jyväskylän kaupungin mukaan lajiryhmät ovat ampumaurheilu, kamppailu- ja voimailulajit, mailapelit, moottoriurheilu, pallopelit, pyöräilylajit, ratsastus, suunnistus, talvi- ja jääurheilu, tarkkuuslajit, uinti ja vesiuurheilu, voimistelu ja tanssi sekä yleisurheilu, kestävyysurheilu ja muut lajit. (Jyväskylän kaupunki s.a.c)

Vuonna 2021 toteutetusta seurakyselystä selviää tarkemmin, millaiset harrastusmahdollisuudet eri ikäisillä on jyvaskyläläisissä seuroissa (Keski-Suomen Liikunta 2022). Seurakyselyyn vastasi 81 seuraa, joka tarkoittaa noin 37 prosenttia kaikista seuroista (noin 220). Tuloksia ei voida vastausprosentin vuoksi täysin yleistää, mutta niitä voidaan pitää suuntaa antavina. Seurakyselyyn osallistuneet edustivat noin 40 eri lajia tai lajiryhmää ja harrastetuimmat lajit olivat voimistelu, salibandy, jääkiekko, yleisurheilu, uinti, jalkapallo, pyöräily, lentopallo, koripallo ja

cheerleading. (Keski-Suomen Liikunta 2022) Harrastusmahdollisuudet olivat lajien määrän näkökulmasta tarkasteltuna laajimmat nuorten aikuisten ja aikuisten kohdalla, kun seniiori-ikäisille eri lajeja oli tarjolla vähiten. Harraste- ja kilpatoiminnan suhteen alle 12-vuotiaille ja aikuisille on tarjolla eniten harrastetoimintaa, harrasteen osuuden ollessa molemmissa ikäluokissa yli 70 prosenttia. (Keski-Suomen Liikunta 2022) Nuorilla harrastetoiminnan tarjonta vähenee selkeästi ja toisaalta kilpailutoiminnan osuus kasvaa. Harrasteen ja kilpailutoiminnan osuudet tasoittuvat 12–18-vuotiaille sekä 18–29-vuotiaille, molempien ollessa noin 50 prosenttia kaikista kyseisen ikäluokan harrastusryhmistä. Alueellisesti parhaat harrastusmahdollisuudet liikunta- ja urheiluseuroissa sijoittuivat kantakaupunkiin, Tikkakoskelle, Kuokkalaan ja Vaajakoskelle, kun taas heikoimmat mahdollisuudet olivat Puuppolassa, Kuohu-Vesangan alueella, Halssilassa, Mannilassa, Säynätsalossa ja Keltinmäki-Myllyjärven alueella. (Keski-Suomen Liikunta 2022)

Nuorilta on selvitetty, kiinnostaako heitä toimia urheiluseurassa muussa, kuin liikkujan tai urheilijan roolissa. Noin joka kymmenes on kiinnostunut valmentamisesta tai ohjaamisesta toisen asteen aikana, kun taas tulevaisuudessa se voisi olla 13 prosentin mielestä mahdollista. Noin kolmasosa ajatteli, ettei tule koskaan olemaan tästä kiinnostunut. Toisen asteen opintojen aikana toiminta ei kiinnostanut 38 prosenttia opiskelijoista, mutta mahdollisuutta ei suljettu pois. (Mononen ym. 2021)

4.4 Liikunta-alan yritysten palvelut ja olosuhteet

Liikunta-alan yritykset voidaan jaotella kolmeen päätoimialaan, joita ovat tuotevalmistajat, tukku- ja vähittäiskaupan yritykset sekä palveluntuottajat (Keski-Suomen liitto 2013, 3). Tässä tutkimuksessa keskitytään palveluntuottajiin ja niistä tarkemmin ottaen kuntokeskuksiin, hiihto- ja laskettelukeskuksiin, urheiluvälineiden vuokraustoimintaan ja tanssikoulutoimintaan. Keski-Suomessa liikunta-alan yrityksiä on 376, joista merkittävä osuus, 174 yritystä, toimii Jyväskylässä. (Keski-Suomen liitto 2013, 3)

Liikuntayritysten määrä sekä merkitys eri-ikäisten liikkumisessa on selkeässä kasvussa (Laine 2017). Esimerkiksi kaupalliset sisäliikuntapaikat ovat useammin kaupungeissa asuvien, nuorten, koulutettujen ja aktiiviliikkujien suosiossa. Keskeisinä trendeinä yksityisen sektorin näkökulmasta nähdään erilaiset elämysliikuntalajit ja kuntosaliharjoittelun suosio. (Keski-Suomen

liitto 2012) Erityisesti kuntokeskukset ovat lisääntyneet voimakkaasti viime vuosina. Esimerkiksi vuosien 2007 ja 2015 välillä kuntokeskusten määrä Suomessa yli tuplaantui ja liikevaihto kasvoi lähes kolminkertaiseksi. (Laine 2017, 108) Edellä mainittujen lisäksi liikuntamatkailukeskusten ja niiden suosion arvellaan lisääntyvät. Keski-Suomen alueella liikuntamatkailuun keskittyviä yrityksiä ovat Jyväskylän Laajavuoren ohella esimerkiksi Laukaan Peurunka ja Muuramen Riihivuori. Myös erilaiset liikuntatapahtumat vetävät puoleensa ja ne nähdään tulevaisuudessa yhä tärkeämpinä liikuntaan innostajina. Suur tapahtumien, kuten Jyväskylässä järjestettävän Finlandia Marathonin, organisoiminen edellyttää poikkisektoraalista yhteistyötä kunnan tai kuntien, paikallisten järjestäjätahojen sekä yrityskumppaneiden kesken. (Keski-Suomen liitto 2012)

Liikuntapalveluiden monipuolistuessa ja kaupallistuessa nähdään tärkeänä, että myös pienituloisten liikuntamahdollisuudet säilyvät (Keski-Suomen liitto 2012). Tällä hetkellä valtio tukee rahallisesti pääasiassa liikunta- ja urheiluseuroja, mutta Laine (2017) tuo esiin, että esimerkiksi liikunta-alan yritysten veroja keventämällä, kansalaiset voisivat harrastaa myös yrityksissä edullisemmin.

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tässä luvussa kuvataan tutkimustehtävä ja toteutus. Aluksi esitellään kysymykset, joihin tutkimuksessa pyritään vastaamaan. Lisäksi kuvataan valittua, laadullista, tutkimusmenetelmää sekä tutkijan esiymmärrystä. Tämän jälkeen kuvataan tutkimuksen kohdejoukko ja tutkittavien rekrytointikriteerit ja -tavat. Lopuksi esitetään aineiston keruu ja analysointiratkaisut.

5.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tavoitteena on lisätä ymmärrystä vähän tutkitusta ilmiöstä, eli tuoda esille Jyväskylässä opiskelevien nuorten käsityksiä eri sektoreiden tuottamien liikuntamahdollisuuksien tilasta ja merkityksestä. Lisäksi tarkastellaan tunnetumpaa ilmiötä, nuorten liikuntakäyttäytymistä laadullisesti. Tarkoituksena ei ole siis kartoittaa ensisijaisesti sitä, kuinka paljon määrällisesti liikutaan ja eri sektoreiden palveluita hyödynnetään, vaan tuoda esiin nuorten käyttäytymistä ja kokemuksia sekä niihin vaikuttavia tekijöitä. Tällöin tutkimus voi syventää ymmärrystä erityisesti Jyväskylässä toisella asteella opiskelevien arjesta, valinnoista ja ajatuksista. Tutkimuksen tuottamaa tietoa voidaan käyttää esimerkiksi osana kehittämistyötä tai ponnahduslautana uusille tutkimuksille. Tutkimuksessa painotetaan tutkittavien asemaa erityisesti opiskelijoina, jonka lisäksi tarkastellaan erityisen laajasti oppilaitosten toimintaa. Tämän taustalla on tutkimuksen lähtökohta liikuntapedagogiikan ja liikunnan yhteiskuntatieteiden yhteisenä maisterintutkielmana.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, miten Jyväskylässä toisella asteella opiskelevat liikkuvat on sekä millaiset tekijät liikkumiseen vaikuttavat. Lisäksi tutkitaan sitä, millainen merkitys eri sektoreiden organisoimilla liikuntamahdollisuuksilla on opiskelijoiden liikkumisessa ja millainen niiden tila opiskelijoiden näkökulmasta on.

Tutkimuksessa pyritään vastaamaan seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

1. Millaista toisen asteen opiskelijoiden liikkuminen on opiskeluaikana?
2. Mitkä tekijät opiskelijoiden liikkumiseen vaikuttavat?
3. Millainen tarve ja merkitys yksityisen, julkisen ja kolmannen sektorin organisoimilla liikuntamahdollisuuksilla on opiskelijoille?
4. Mitkä asiat eri sektoreiden organisoimissa liikuntamahdollisuuksissa koetaan toimiviksi tai millaisia muutostarpeita niihin kohdistuu?

5.2 Metodologiset valinnat

Laadullinen tutkimusmenetelmä. Laadullinen aineisto mahdollistaa ilmiön kuvaamiseen ja ymmärtämiseen pyrkivän analyysin ilman yleistyksien tavoittelua (Tuomi & Sarajärvi 2018, 98). Lisäksi Eskola ja Suoranta (2008) toteavat, että laadulliset aineistot mahdollistavat uusien näkökulmien löytämisen, ei vain todeksi oletetun osoittamisen, kuten kvantitatiivisissa tutkimusmenetelmissä. Toisaalta aineiston alkaessa toistaa itseään, on aineiston tulkinnassa mahdollista tehdä kohdejoukkoa yleistäviä päätelmiä (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Tässä on syytä korostaa sitä, että yleistyksiä voidaan esittää tulkinnoista, ei suoraan aineistosta (Eskola & Suoranta 2008, 66).

Aineistonkeruumenetelmänä teemahaastattelu. Tämän tutkimuksen aineistonkeruumenetelmäksi valittiin teemahaastattelu. Kyseinen haastattelumuoto sopii tilanteisiin, joissa selvitetään esimerkiksi vähemmän tiedostettuja asioita, kuten arvostuksia ja perusteluita (Metsämuuronen 2006a, 235). Teemahaastattelulle on olennaista aihepiirien tai teema-alueiden määrittäminen etukäteen, mutta kysymysten tarkkaa muotoa tai järjestystä ei ole määritetty. Lisäksi tutkittavien välillä voi olla eroavaisuutta siitä, kuinka laajasti kutakin teema-aluetta käsitellään. Tutkijan tehtävänä on huolehtia, että kaikki osa-alueet tulevat käsitellyiksi. (Eskola & Suoranta 2008, 86; Hirsjärvi & Hurme 2014; Metsämuuronen 2006a, 235) Saatu tieto on pääsääntöisesti syvää ja vastaajien määrä melko pieni, mutta metodi vaatii tutkijalta suurta paneutumista aiheeseen sekä työmäärää analyysivaiheessa (Metsämuuronen 2006a, 235).

Haastattelumuodoksi valittiin yksilöhaastattelu, koska teemat käsittelevät yksilön liikkumisessa tapahtuneita muutoksia eri elämänvaiheissa sekä henkilökohtaisia kokemuksia ja merkityksiä, joita ei välttämättä voisi avata yhtä laajasti ryhmätilanteessa muiden läsnäolon tai ajallisten rajoitteiden vuoksi. Ryhmähaastattelu olisi kuitenkin voinut tuoda lisäarvoa sen teeman käsitelyssä, jossa opiskelijat pohtivat mahdollisia muutostarpeita ja kehitysideoita. Eskola & Suoranta (2008, 94) tuovat esille, että ryhmähaastattelujen avulla tietoa on mahdollista saada tavallista enemmän, kun tutkittavat rohkaisevat toisiaan ja herättävät muisti- ja mielikuvia. Ryhmähaastattelu sopii esimerkiksi uusien ideoiden tavoitteluun (Eskola & Suoranta 2008, 94).

Haastattelurunko muodostettiin ensisijaisesti valtakunnallista LIITU-tutkimusta (Kokko ym. 2021) sekä Takalon (2016) väitöskirjaa apuna käyttäen. LIITU-tutkimusta hyödynnettiin nuorten liikkumisen ja siihen vaikuttavien tekijöiden sekä eri sektoreiden kartoituksessa. Takalon

(2006) väitöskirjaa käytettiin apuna etenkin teemahaastattelurungon kasaamisen tukena, mutta myös aihepiirien määrittämisessä LIITU-tutkimuksen ohella. Lisäksi perehdyttiin muihin samankaltaisiin pro gradu -tutkielmiin ja niiden kysely- tai haastattelulomakkeisiin (Järvenpää 2014; Peltomäki 2021; Sydänmaa 2019). Haastattelurunkoon sisällytettiin liikuntatottumuksien ja liikuntamotiivien kartoittaminen sekä toisella asteella, että ala- ja yläkouluaikana. Toisen asteen opintojen ja käsillä olevan elämänvaiheen mahdolliset vaikutukset ja erityispiirteet opiskelijoiden liikkumiseen pyrittiin saamaan selkeämmin esiin peilaamalla niitä aikaisempiin ikävaiheisiin. Tähän ohjasi etenkin Takalon (2006) esittämät elämänkulkutarinat ja niissä ilmennyt vaihtelevuus niin liikuntatottumuksissa kuin liikunnan merkityksessäkin.

Otoksen sisäänotto- ja poissulkukriteerit. Laadullisessa tutkimuksessa tutkittavien määrä voi olla varsin pieni, mutta perusteellisen aineiston analyysin avulla tutkimuskohteesta voidaan saada tarkka näkemys (Eskola & Suoranta 2008, 15–19). Tutkijalta edellytetään hyvää käsitteiden määrittelyä, jotta mahdollistetaan tutkimukseen valikoituneiden kokemuksellisuus tutkimuskohteesta (Eskola & Suoranta 2008, 16–17, Tuomi & Sarajärvi 2018, 98).

Tutkimuksen perusjoukoksi määriteltiin Jyväskylässä toisella asteella opiskelevat nuoret, jolloin tarkoitetaan iältään noin 15–20-vuotiaita. Tästä perusjoukosta muodostettiin tutkimuksen otos harkinnanvaraisesti. Otos koostuu Gradia Jyväskylässä opiskelevista, kahden tutkinnon opiskelijoista, joilla on kokemusta sekä lukio- että ammattiopisto-opinnoista. Pirisen ym. (2017) tekemän selvityksen mukaan vuonna 2017 Jyväskylässä oli 1015 kahden tutkinnon suorittajaa ja tähän sisältyy myös aikuislukiolaiset. Tämä tarkoittaa noin yhdeksää prosenttia kaikista ylioppilaskokelaista Jyväskylässä (Pirinen ym. 2017), jolloin otokseen valikoituvat opiskelijat eivät ole tunnistettavissa opiskelijoiden suuresta määrästä johtuen. Otoksesta suljettiin pois ensimmäisen vuoden opiskelijat, jotta tutkittavilla olisi jo kokemusta lukio- ja ammattiopistojaksoilta ja jotta elämänvaiheen tuomia muutoksia olisi luontevampaa arvioida. Tutkimuksen aikana tutkittavien rajausta laajennettiin Jyväskylässä opiskeleviin, kun aiemmin rajaus mahdollisti ainoastaan Jyväskylässä asuvien osallistumisen. Tällöin oppilaitosten määrä ei kasva liian suureksi ja toisaalta osoitetaan toisen asteen opiskelijoiden erilaiset lähtökohdat. Liikuntamahdollisuuksien alueellinen tarkastelu rajattiin kuitenkin Jyväskylään.

Esiymmärrys. Eskolan ja Suorannan mukaan (2008) laadulliselle tutkimukselle tyypillisiä piirteitä ovat yleensä tekstimuotoinen aineisto, narratiivisuus eli tarinamuotoisuus, tutkittavien näkökulman esiintuominen, sekä hypoteesittomuus, eli tuloksiin liittyvien ennakko-olettamusten

puuttuminen. Hypoteesittomuus ei kuitenkaan tarkoita, että tutkimuskohteesta ei ole esioletuksia ja esiymmärrystä, jotka tutkijan on tärkeää tiedostaa ja tuoda esille (Eskola & Suoranta 2008). Esiymmärrys ja asenteellisuus voivat ilman niiden huomioimista vaikuttaa kriittisesti esimerkiksi tutkittavien vastauksiin haastattelutilanteessa sekä aineiston analysointiin ja tulosten esittämiseen. Toisaalta teemahaastattelun vapaamuotoisuutta palvelee se, että tutkija on hyvin perillä tutkimuskohteesta sekä tutkittavien elämänvaiheesta ja arjesta (Hirsjärvi & Hurme 2014, 19). Tässä tutkimuksessa tutkijan esiymmärrykseen merkittävimmin vaikuttavat toisen asteen ja yliopisto-opintojen aikana kertynyt laaja-alainen käsitys liikuntakäyttäytymisestä ja siihen liittyvistä suosituksista. Tutkijalla on myös liikkumiskäyttäytymiseen liittyviä ajatuksia ja asenteita omien kiinnostuksenkohteidensa vuoksi. Paikallisista liikunta-alan toimijoista ja liikuntamahdollisuuksista on saatu ymmärrystä Jyväskylän kaupungin Liikuntapalveluissa suoritetun harjoittelun yhteydessä. Harjoitteluun kuului esimerkiksi kartoittaa lasten ja nuorten liikuntapalveluiden tilaa sekä toteuttaa jyvaskyläläisille liikunta- ja urheiluseuroille kysely eri ikäryhmille suunnattujen harrastusmahdollisuuksien näkökulmasta. Lisääntynyt ymmärrys vaikutti kiinnostukseen tutkia nuorten käsityksiä tilanteesta, jota oli aiemmin selvitetty sektoreiden tarjonnan näkökulmasta. Edellä mainittujen ohella tutkimuksen aiheen valintaan ja esiymmärrykseen vaikuttavat tutkijan kokemukset omista sekä lähipiirin nuorten liikunnan harrastamisen muutoksista toisella asteella.

5.3 Aineiston keruu ja analysointi

Tutkittavien rekrytointi. Aineistonkeruuseen tarvittava tutkimuslupa haettiin Gradia Jyväskylästä keväällä 2022, jonka yhteydessä tutkimuksen toteutusta varten nimettiin yhteyshenkilö oppilaitokselta. Tutkimusluvalla haettiin ja saatiin jatkoa syyskuussa 2022, koska aineistonkeruu osoittautui keväällä haasteelliseksi. Tässä yhteydessä myös oppilaitoksen yhteyshenkilö vaihtui. Haastateltavien rekrytoimiseksi otettiin yhteyttä oppilaitoksen koulutuspäällikköön sekä tutkijalle ennestään tuttuun opettajaan ja oppilaitoksen opiskelijaan. Oppilaitoksen yhteyshenkilöt välittivät haastattelukutsun hallinto- ja viestintäohjelma Wilman kautta, jonka lisäksi tutkimuksesta kerrottiin oppituntien aikana. Opiskelijoilla oli mahdollisuus ilmoittaa oma-aloitteisesti tutkijalle sähköpostitse tai puhelimitse osallistumishalukkuudestaan.

Aineistonkeruun loppuvaiheessa käytettiin lumipallo-otantaa vielä muutamien tutkittavien rekrytoimiseksi. Metsämuurosen (2006a, 47) mukaan lumipallo-otannassa otosta kasvatetaan yksittäisten ihmisten verkostojen avulla. Tällöin välikätenä toimiva henkilö rekrytoi tutkimukseen

soveltuvia henkilöitä tai luovuttaa heidän yhteystietonsa tutkijalle. Tässä tutkimuksessa lumipallo-otantaa hyödynnettiin kahden opiskelijan avulla. Toinen oli yksi haastateltavista ja toinen tutkijalle ennestään tuttu opiskelija, joka ei osallistunut itse tutkimukseen. Tutkittavien rekrytointiin osallistuneita opiskelijoita ohjeistettiin tietojen salassapitovelvollisuudesta. Kiitokseksi ja tutkittavien motivoimiseksi päätettiin tarjota jokaiselle tutkimukseen osallistuvalla ilmainen Finnkinon elokuvalippu, joka tuotiin selvästi esille kaikissa rekrytointikanavissa. Tällä on voinut olla vaikutusta, koska tarvittava määrä haastateltavia saatiin oletettua nopeammin ja myös osa tutkittavista kertoi elokuvalipun vaikuttaneen osallistumiseen.

Tutkittavat. Tutkimuksen otoksen muodostavat yhteensä yhdeksän 17–18-vuotiasta opiskelijaa, joista neljä opiskelee toisella ja viisi kolmannella vuodella. Tutkittavista viisi on naisia ja neljä miehiä. Tutkimuksen otokseen tavoiteltiin 2.–4. vuosikurssilla opiskelevia naisia ja miehiä, joilla olisi erilaisia liikuntataustoja. Tämä tuotiin esille jokaisessa tutkittavien rekrytointiväylässä. Lisäksi ilmoituksiin sisällytettiin kuvaus tutkimuksesta ja sen tarkoituksesta sekä tutkittavien oikeuksista. Wilman kautta lähetetty haastattelukutsu (liite 1) sekä kaikille tutkittaville toimitettu karkea haastattelurunko (liite 2) ovat tutkimusraportin liitteenä.

Eskolan ja Suorannan (2008, 62–63) mukaan aineistoa kerätään juuri sen verran, kuin tutkittavan aiheen kannalta on välttämätöntä. Tämän voi tunnistaa esimerkiksi kylläntymisestä eli saturaatiosta, jolloin tutkimusongelman kannalta uutta tietoa ei enää saada. Tietty määrä aineistoa tuo tällöin tutkimuskohteesta esiin teoreettisen peruskuvion. (Eskola & Suoranta 2008, 62–63) Tässä tutkimuksessa havaittiin, että tietyt asiat toistuvat tutkittavien kerronnassa ja toisaalta tietyt asiat näyttävät olevan hyvin yksilökohtaisia. Tällöin oli mahdollista olettaa, että aineistosta voidaan esittää monipuolisia päätelmiä, sekä yleistettävämpiä, että yksilöstä riippuvaisia asioita. Haastattelukutsussa ennakoitua tutkittavien määrää ei haluttu asettaa alakanttiin, jotta ei tule helposti käsitystä siitä, että tutkittavien määrä tulee nopeasti täyteen ja kynnyksen yhteydenottoon nousee.

Otokseen pyrittiin saamaan erilaisia liikuntataustoja omaavia tutkittavia, koska niiden oletettiin tuovan esiin useampia näkökulmia ja rikastuttavan analyysia. Tämän toteutumisen ajateltiin kuitenkin olevan haaste tutkimuksessa, jossa aiheet liittyvät selkeästi liikkumiseen ja joka vaatii opiskelijoilta vapaaehtoisuutta ja oma-aloitteisuutta tutkimukseen osallistumiseksi. Toisaalta liikunnallisesti passiiviset henkilöt eivät välttämättä hyödynnä ikäluokalle suunnattuja liikuntamahdollisuuksia yhtä paljon, jolloin niiden merkitystä ja mahdollisia muutostarpeita voi olla

haasteellista käsitellä monipuolisesti. Lumipallo-otannan avulla voitiin jokseenkin vaikuttaa erilaisten liikuntataustojen esiintymiseen tutkimuksessa. Tutkimukseen toivottiin naisia ja miehiä, mutta raameja ei asetettu tämän tarkemmin, koska se ei ollut tutkimustehtävän ja aineiston analyysin kannalta olennaista. Määrällisissä tutkimuksissa on havaittu sukupuolien välisiä eroja liikuntakäyttäytymisessä (esim. Kokko ym. 2021), jonka vuoksi eri sukupuolten läsnäolo voi rikastuttaa aineistoa.

Tutkimuksessa on myös edustettuna viisi eri alaa, joita opiskellaan Gradian kampuksilla eri puolilla Jyväskylää. Tähän tutkimukseen osallistuvat suorittavat opintojaan tieto- ja viestintätekniikan, sosiaali- ja terveysalan, sähkö- ja automaatioalan, hius- ja kauneudenhoitoalan sekä matkailualan perustutkintojen parissa. Näiden lisäksi jokaisella on ammatilliseen tutkintoon yhdistetyt lukio-opinnot Jyväskylän Lyseon lukiossa, jotka mahdollistavat myös ylioppilastutkinnon suorittamisen. Tutkimuksessa on näin ollen mahdollista käsitellä tarkemmin opiskelijoiden näkökulmasta Gradia Jyväskylän neljää kampusta, jotka ovat Harju, Kukkula, Priimus ja Viitaniemi. Kampuksista Harju on kaikille haastateltaville tuttu ja Viitaniemi lähes kaikille, koska näissä opiskellaan ammatillisten opintojen lisäksi lukio-opintoja. Priimuksen ja Kukkulan kohdalla mielipiteet perustuvat ainoastaan muutaman opiskelijan ajatuksiin ja kokemuksiin. Tarkastelun ulkopuolelle jää useita ammatillisia aloja sekä Jyväskylässä sijaitsevista Gradian kampuksista Kangas ja Pitkäkatu (Gradia s.a.b).

Haastattelujen toteuttaminen. Opiskelijat saivat ehdottaa itselleen sopivaa aikaa sekä toiveen lähi- tai etähaastattelusta. Haastattelut toteutettiin kahden viikon aikana syyskuussa 2022. Tiedote ja tietosuojailmoitus toimitettiin samalla, kun haastatteluajasta ja -paikasta sovittiin sähköpostitse. Lisäksi kerrottiin suostumuksen antamisesta haastattelutilanteessa. Lähihaastattelussa lopullinen suostumus tutkimukseen osallistumisesta annettiin kirjallisesti ja etähaastattelussa se nauhoitettiin. Tiedote (liite 3), tietosuojailmoitus (liite 4), suostumuslomake (liite 5) sekä teemahaastattelurunko (liite 6) ovat liitteenä. Haastattelut järjestettiin pääasiassa Gradia Jyväskylän Harjun kampuksella äänieristetyissä tiloissa, mutta kampukselta oli haastavaa löytää varattavia tiloja. Tällöin haastattelut pidettiin suurimmaksi osaksi rauhallisessa luokka- tai pienryhmätalassa, mutta myös pienessä äänieristetyssä, mutta osittain lasisessa, opiskelutilassa. Yksi haastattelu keskeytyi ja tilaa jouduttiin vaihtamaan kesken kaiken. Yhden tutkittavan kanssa hyödynnettiin videopuhelua etähaastattelun toteuttamiseksi. Muutamien tutkittavien kanssa tapahtui viivästymisiä, kun tutkittava oli sairastunut ja unohtanut ilmoittaa tai myöhäs-

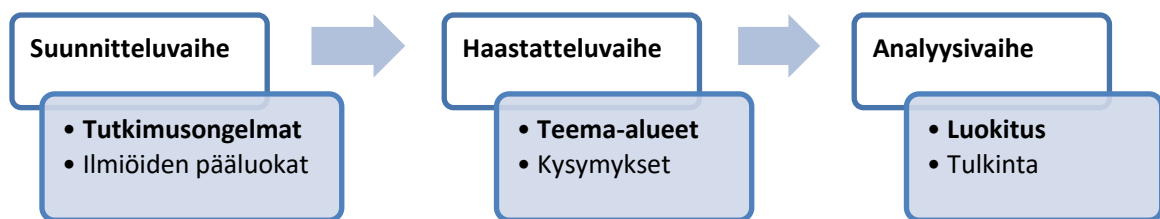
tyi, mutta tarvittaessa sovittiin uusi haastattelu-aika. Tutkija oli myös sopinut haastattelut väljästi, mikäli samana päivänä oli useampi haastattelu, jolloin yhtäkkiset muutokset eivät vaikuttaneet muihin haastatteluihin. Kaikki haastattelut taltioitiin litterointia varten Jyväskylän yliopiston Liikuntatieteelliseltä tiedekunnalta lainatulla Roland R-05 -nauhurilla sekä varmistuksena myös tutkijan puhelimen tallennin-sovelluksella. Äänitiedostot poistettiin nauhurista ja puhelimesta heti, kun ne oli siirretty salasanalla suojatulle muistitikulle. Myös nauhoittaminen tuotiin tutkittavien tietoon sekä sähköpostitse että haastattelutilanteessa. Tutkimusaineisto hävitetään lopullisesti tietosuojailmoituksen (liite 4) mukaisesti tutkimuksen päätyttyä, viimeistään 01/2023 aikana.

Tutkittavat saivat tietoonsa haastattelun teemat karkean haastattelurungon muodossa etukäteen, minkä arveltiin johtavan mahdollisesti laajempiin, mutta toisaalta pohditumpiin vastauksiin. Osa tutkittavista myös pyysi haastattelurunkoa jo ilmoittaessaan halukkuudestaan tutkijalle. Haastattelurunkoa ja aihepiirien selkeyttä testattiin erään toisen asteen opiskelijan avulla. Hirsjärvi ja Hurme (2014) suosittelevat esihaastatteluiden tekemistä, joiden avulla voidaan karsia vähäpätöisempiä osia ja saada ohjeellista tietoa haastattelun pituudesta. Haastattelujen kesto kuitenkin usein vaihtelee haastateltavan mukaan (Hirsjärvi & Hurma 2014). Haastattelujen kesto vaihteli myös tässä tutkimuksessa, jonka lisäksi todellinen kesto oli etenkin joidenkin tutkittavien huomattavasti arvioitua pidempi. Tähän vaikuttivat todennäköisesti suostumuslomakkeen ja tutkittavien oikeuksien läpikäymiseen kulunut aika, tutkijan huolehtiminen ja toisaalta epävarmuus tarpeeksi kattavasta teema-alueiden käsittelystä sekä tutkittavien odotettua laajemmat vastaukset.

Ensimmäisten haastattelujen aikana kysymysjärjestys oli teemahaastattelurungon (liite 6) mukainen ja sektoreiden kehityskohteet käsiteltiin erillään merkityksestä ja tarpeesta. Tämän havaittiin tuovan toistoa suhteellisen helposti, kun tutkittavat toivat monia näkökulmia, myös muutostarpeita, esiin jo ensimmäistä kertaa tietystä sektorista tai toimijasta keskustellessa. Tällainen virhe on aloittelevalla tutkijalla yleinen (Hirsjärvi & Hurme 2014, 125), mutta siihen puututtiin, kun sen havaittiin vaikuttavan tutkittavien vastausintoon. Haastattelutilanne oli kuitenkin kaikkien tutkittavien kohdalla luonteva ja ilmapiiri avoimen oloinen, eikä haastattelurunkoa ollut tarpeen juurikaan katsoa. Muutama haastateltava vastasi suppeammin kuin muut, jolloin tuli kiinnittää erityistä huomiota lisäkysymysten esittämiseen. Tällöin oli myös riski siihen, että tutkija antaa vaihtoehtoja tai esimerkkejä tutkittavalle, jotka voivat ohjata vastaamista. Mikäli näin huomattiin tapahtuvan, kysymyksen asettelua muutettiin ja kiinnitettiin huomiota

siihen, ettei kysymys ohjaa tutkittavaa vastausta. Kysymysjärjestys vaihteli tutkittavien välillä sen mukaan, mistä aiheista he itse mielellään kertoivat ja mitkä taas vaikuttivat vieraammilta. Käsittelyssä pyrittiin etenemään tutusta vähemmän tuttuun sektoriin tai tutkittavan oman kerronnan mukaisesti. Haastattelujen jälkeen kirjoitettiin ylös asiat, jotka heräsivät jo haastattelun aikana kerronnasta mieleen sekä kirjattiin mahdolliset kehityskohteet omasta toiminnasta.

Aineiston analysointi laadullisella sisällönanalyysillä. Aineiston analyysimenetelmänä käytettiin laadullista sisällönanalyysia, jossa keskeistä on käsitellä sitä, mistä asioista tai aiheista haastateltavat puhuvat (Vuori s.a.). Menetelmän pyrkimyksenä on tuottaa kuvaus tutkittavasta ilmiöstä ja järjestää kerätty aineisto tiiviiseen muotoon johtopäätöksiä varten. Keskeistä on hajottaa aineisto osiin, käsitteellistää osat ja koota ne uudelleen yhdeksi kokonaisuudeksi. Analyysi mahdollistaa hajanaisen aineiston selkeyttämisen ja johtopäätösten tekemisen tutkittavasta ilmiöstä. (Tuomi & Sarajärvi 2018) Tässä sisällönanalyysia osaltaan ohjaa teemahaastattelun valikoituminen aineistonkeruutavaksi, kun teemat ovat ennalta määritettyjä ja niihin sisältyviin aiheisiin perehdytty. Alla olevassa kuvassa (kuva 4) on karkeasti esitetty teema-alueiden paikka, niiden lähtökohta ja ohjaava vaikutus.



KUVA 4. Teema-alueet tutkimuskokonaisuudessa (mukaillen Hirsjärvi & Hurme 2014).

Sisällönanalyysi voidaan toteuttaa kolmella vaihtoehdoisella tavalla, jotka ovat aineistolähtöinen, teorialähtöinen ja teoriaohjaava sisällönanalyysi (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108–118). Tässä tutkimuksessa hyödynnetään pääasiassa aineistolähtöistä, mutta joiltain osin myös teoriaohjaavaa sisällönanalyysia. Aineistolähtöisessä analyysissä luokittelu nousee aineistosta, ei teoriasta käsin (Tuomi & Sarajärvi 2009). Teoriaohjaavaa tapaa käytettiin liikkumiseen vaikuttavia tekijöitä ja liikuntamotiiveja luokitella. Näiden teemojen osalta luokat perustuvat olemassa olevaan teoriaan tai malliin (Tuomi & Sarajärvi 2009), mutta haastattelutilanteessa ei ole

tuotu malleja tai niiden jaottelua esille. Lisäksi teoriaohjaava ote näkyy siltä osin, että teema-haastattelun aihepiirit ja ohjaavat kysymykset perustuvat osin aiempaan tutkimukseen (Kokko ym. 2021, Takalo 2016).

Litterointi. Äänitiedostojen muodossa olevan aineiston käsittely aloitettiin litteroimalla, eli aukikirjoittamalla, haastattelut. Tämä tehtiin mahdollisimman pian jokaisen haastattelun jälkeen, kun se ajallisesti oli mahdollista ja materiaali oli siirretty muistitikulle, koska se lisää haastatteluaineiston laatua (Hirsjärvi & Hurme 201, 185). Litteroinnin sujuvoittamiseksi hyödynnettiin Express Scribe ja Microsoft Word -tietokoneohjelmia. Haastatteluiden kestot vaihtelivat 54:stä 80 minuuttiin. Keskiarvoisesti ne kestivät noin 65 minuuttia ja yhteensä 584 minuuttia eli vajaat 10 tuntia. Litterointiin kuluva ajallinen kesto vaihteli neljän tunnin ja 20 minuutin sekä seitsemän tunnin ja viiden minuutin välillä haastattelua kohden. Sisällön kannalta merkityksettömäksi katsotut täytesanat, kuten ”öö, joo, niinku ja niimpä” jätettiin suurimmaksi osaksi pois, mutta osa jätettiin, jos niiden epäiltiin vaikuttavan sisältöön. Litteraattien pituudet vaihtelivat haastattelusta riippuen 12 ja 19 sivun välillä, ollen keskiarvoisesti 16 sivua. Litteroidun aineiston yhteispituus oli 143 sivua, kun tiedoston fonttina on Times New Roman, rivivälinä 1.0 ja fonttikokona 12. Aineiston analyysissä ei edetty pidemmälle, ennen kuin kaikki litteraatit olivat valmistuneet.

Koodaaminen, teemoittelu ja luokittelu. Seuraavaksi valmiit litteraatit luettiin useita kertoja läpi kokonaisuudessaan ja aloitettiin koodaaminen. Koodaamisen ideana on etsiä ja merkitä aineistosta tutkijaa kiinnostavat ja tutkimustehtävän kannalta keskeiset ilmaisut (Tuomi & Sarajärvi 2018). Tässä tutkimuksessa tekstitiedoston merkitykselliset osat maalattiin eri väreillä. Värikoodaus auttoi seuraavassa vaiheessa, teemoittelussa, jonka avulla tuodaan esille tekstiaineistosta tutkittavien erilaiset vastaukset kuhunkin aihealueeseen liittyen (Eskola & Suoranta 2008). Tässä vaiheessa samalla värillä merkatut aineiston osat listattiin sitaattien, eli alkuperäisilmausten, muodossa taulukoihin. Jokaisen tutkittavan kaikki tiettyyn teemaan liittyvät ilmaisut sijoitettiin taulukkoon peräjälkeen, jotta voitiin palata helposti yhden tutkittavan kaikkiin kommentteihin. Tämän jälkeen listattiin taas seuraavan tutkittavan kaikki aiheeseen liittyvät ilmaisut. Taulukot muodostettiin pääasiassa haastatteluteemojen, mutta osa myös tutkittavien puheessa esille tulleiden aihepiirien pohjalta.

Teemoittelun jälkeen alkuperäisilmaukset pelkistettiin edelleen yhden tai muutaman sanan mittaisiksi ilmaisuiksi käsittelyn helpottamiseksi ja oleellisimman aineksen esiintuomiseksi. Lopuksi pelkistetyistä ilmaisuista muodostettiin ala- ja yläluokkia tai hyödynnettiin teoriaohjauksen mallin mukaista luokittelua. Pelkistäminen ja tyypittely auttavat erottelemaan tutkimuksen kannalta oleellisen tiedon sekä käsitteellistämään tätä (Tuomi & Sarajärvi 2018). Luokittelua jouduttiin ajoittain tarkentamaan tai tekemään uudelleen, jos luokat olivat esimerkiksi liian laajoja. Oman haasteensa toi datan suuri määrä ja se, että yhdessä ilmaisussa saattoi olla monia keskeisiä asioita, kuten alla olevassa kuvassa 5. Luokittelun lisäksi muodostettiin taulukko tutkittavien perustiedoista, kuten sukupuolesta, iästä, opiskeluista vuosista ja aloista, koulumatkasta ja harrastustaustasta, joka helpottaa taustatekijöiden peilaamista käsiteltävään asiaan. Alla olevassa kuvassa (kuva 5) havainnollistetaan aineistolähtöisen sisällönanalyysin ketjua.

Teema 3a. Opiskelijoiden yleinen käsitys ikäluokan liikuntamahdollisuuksista Jyväskylässä.

O	Alkuperäisilmaus	Pelkistys	Alaluokka	Yläluokka
1	aika hyvät silleen kaikille sille varmasti löytyy jotai sit ne on myös kivoil paikoilla et ei oo missään iha syrjässäköön	hyvät kaikille jotain kivoilla paikoilla	Tyytyväisyys Monipuolisuus (+) Sijainti (+)	Yleinen näkemys POS POS
2	kun ei oo semmosia mejjän ikäsille oikeestaan semmosii niinku tavallaan kevyitä mut sit kuitenkin tavoitteellisia	epäsopiva kilpailullisuus	Tavoitteellisuus (-)	NEG
3	mulla on ainaki semmonen näkemys et jyväskylässä on iha hyvät mahdollisuudet ja ku niinku kaikki järjestää niitä nii on mahdollista niinku harrastaa sillei niinku et se maksaa tosi paljon mut pystyy harrastaa myös ilmaseks semmosia niinku ohjattuja mut myös semmosia niinku omia	ihan hyvät useita järjestäjiä kallis ilmaista ohjattuja omia	Tyytyväisyys Toiminnan järjestäjä (+) Hinta (-) Hinta (+) Monipuolisuus (+)	Yleinen näkemys POS NEG POS POS

KUVA 5. Esimerkki teemoittelusta, pelkistyksestä ja luokittelusta.

Tulososiossa tutkittavien alkuperäisilmauksia esitetään sitaattien muodossa. Niitä on muokattu lukemisen sujuvoittamisen ja tutkittavien henkilöllisyyden suojaamisen vuoksi. Täytesanat ja toisto (esim. niinku, öö, joo, sillee, että) poistettiin, mikäli ne eivät vaikuttaneet sitaatin olennaiseen antiin ja tutkittavan sanomaan. Lisäksi hyvin pitkiä sitaatteja katkaistiin olennaisen ai-

neksen esiin tuomiseksi. Nämä kohdat on merkitty kolmella pisteellä (...). Sitaattien viittaustapana käytettiin Opiskelija 1 -tyylistä viittaustapaa, eikä esimerkiksi ikää ja sukupuolta, jotta sitaatteihin ei voi yhdistää useita eri tietoja tutkittavista. Myös tutkittavien tämänhetkiset lajit pitkälti piilotettiin yksityisyyden suojaamiseksi, koska tieto tutkittavan kampuksesta, opiskelualasta ja kahden tutkinnon opinnoista antavat jo melko yksityiskohtaista tietoa.

6 TULOKSET

Tulokset on jaettu yhdeksään alalukuun, jotka vastaavat tutkimuskysymyksiin. Alaluvuista liikkumisen tavat ja säännöllisyys sekä liikkuminen ammattiopisto- ja lukiojaksoilla vastaavat tutkimuskysymykseen ”Millaista toisen asteen opiskelijoiden liikkuminen on opiskeluaikana?”. Niissä kuvataan liikkumisen säännöllisyyttä, monipuolisuutta, ohjatun ja omaehtoisen liikunnan suhdetta, arkiliikuntaa, vuodenaikojen välistä vaihtelua sekä lopuksi koettua tyytyväisyyttä ja tulevaisuuden näkymiä liikkumiseen liittyen. Lisäksi käsitellään ja vertaillaan ammattiopisto- ja lukiojaksoja, niiden eroavaisuuksia ja vaikutuksia liikkumiseen. Alaluvut liikuntaa estävistä ja edistävistä tekijöistä sekä liikuntamotiivit vastaavat ensisijaisesti kysymykseen ”Mitkä tekijä opiskelijoiden liikkumiseen vaikuttavat?”, mutta läpi tulososion tulee ilmi opiskelijoiden toimintaa ja valintoja selittäviä asioita.

Oppilaitosten, kaupungin, liikunta- ja urheiluseurojen sekä liikunta-alan yritysten liikuntamahdollisuuksien tarpeeseen ja tilaan liittyvät alaluvut avaavat sektori kerrallaan sitä, mitä mieltä opiskelijat näistä ovat. Lisäksi tiedotus ja vaikuttaminen käsitellään yksittäisestä sektorista erillään yhdistäen kaikki toimijat samaan lukuun. Tähän päädyttiin siksi, että opiskelijat toivat vahvasti esille etenkin tiedotuksessa, mutta myös vaikuttamisessa, sektoreiden välistä vuoropuhelua. Nämä alaluvut vastaavat tutkimuskysymyksiin ”Millainen tarve ja merkitys julkisen, kolmannen ja yksityisen sektorin organisoimilla liikuntamahdollisuuksilla on opiskelijoille?” sekä ”Mitkä asiat eri sektoreiden organisoimissa liikuntamahdollisuuksissa koetaan toimiviksi tai millaisia muutostarpeita niihin kohdistuu?”.

6.1 Liikkumisen tavat ja säännöllisyys

Säännöllisyys ja monipuolisuus. Tutkittavat kertoivat liikkumisestaan sekä toisella asteella, että sitä edeltävältä ajalta. Aineiston analyysin perusteella todetaan, että liikuntamuotojen monipuolisuudessa ja liikkumisen säännöllisyydessä on ollut laskeva, iänmukainen, trendi. Liikkumisen säännöllisyys näyttää säännöllisestä liikuntaharrastuksesta luopuneilla tai pitkälti omaehtoisesti liikkuneilla tutkittavilla vähentyneen sitä mukaa, kun he ovat siirtyneet kouluasteelta toiselle. Alakoulussa lähes kaikkien tutkittavien liikkuminen oli ollut säännöllistä.

''Sanotaanko, mitä myöhemmälle peruskoulu meni, nii sitä oikeestaan harvemmaksi se kävi ... itekseen tuli välillä, ku sillonki mietin, että kyllä nyt sitä jonkin verran pitää liikkua sitte kuitenkin'' (Opiskelija 8)

Ohjatussa toiminnassa edelleen mukana olevat, tässä tapauksessa pääsääntöisesti kilpaurheilevat opiskelijat, kokivat liikuntamäärien lisääntyneen ja jatkavan edelleen kasvuaan etenkin omatoimisten fysiikkaharjoitusten lisääntymisen myötä. Nämä tutkittavat ovat liikkuneet toisella asteella säännöllisesti, lähes joka päivä, ja parhaimmillaan useita kertoja päivän aikana. Omaehtoisesti liikkuvien suhteen nähtiin suurta yksilöiden sekä toisaalta eri ajanjaksojen välistä vaihtelua. Heillä viikoittaiset liikuntamäärät ovat pääasiassa säännöllisyydeltään vaihtelevia tai jaksottaisia, yksittäisestä arkiliikunnan tapahtumasta aina viiteen tavoitteelliseen treeni-kertaan viikossa. Omaehtoisesti liikkuvat opiskelijat saattoivat mieltää etenkin seurassa harrastamisen tukevan liikkumisen säännöllisyyttä.

''Sehän ois tosi kiva, jos olis vieläki tollanen, joku säännöllinen harrastus ... musta tuntuu et mä en jaksais sitä ... ku ne, just ne kilpailut ja näytökset ja kaikki, oli se paras juttu siinä'' (Opiskelija 2)

Liikkumisen säännöllisyyteen sekä siihen liittyvään vaihtelevuuteen on osalla yhteydessä luku-
vuosien väliset eroavaisuudet. Ensimmäisenä lukuvuotena osa koki liikkumisen aloittamisen helpoksi ja se oli monipuolisempaa lajikokeiluineen. Ensimmäisen vuoden opinnot saatettiin kokea myös suhteellisen helpoksi ja paineettomiksi, jonka lisäksi vapaa-aikaa oli enemmän. Toisaalta joitakin kuormitti uusi opiskelupaikka ja sen käytäntöjen opettelu. Toisella vuodella opinnoissa tuli enemmän uutta, jonka lisäksi lukiojaksojen pituudet kasvoivat. Kolmantena luku-
vuotena etenkin läsnäoloa vaativia opintoja on kokonaisuutena vähemmän lukuloman ja ammatillisten harjoittelun vuoksi, jolloin vapaa-ajan määrä kasvaa. Toisaalta ylioppilaskirjoitukset voivat aiheuttaa suorituspainetta. Osa ei osannut sanoa tai vaihtoehtoisesti koki, ettei merkittävää eroa liikkumisessa ole vuosikurssien välillä ollut.

''Eka vuosi, sehä oli iha lasten leikkiä, se oli jotain kertausta yläasteelta. No toinen vuosi oli tietysti täyttä opiskelua, kaheksalta kouluun ja neljältä takas. ... Ei meillä ny kolmosella oo oikeestaan ollenkaa amista, et mulla esimerkiksi ei puutu enää muuta, ku yks työssäoppiminen'' (Opiskelija 5)

''Kakkosvuos oli sinänsä rankin vuosi, koska silloin oli tosi paljon opittavaa asiaa ja semmosta syventävää, asioita mitä ei oltu käyty aikasemmin. Ja kakkosvuos on myös soten puolelta rankin, et silloin on eniten sotea samaan aikaan.'' (Opiskelija 7)

Myös liikuntamuotojen monipuolisuus on vähentynyt säännöllisyyden ohella, mutta tässä muutos on tapahtunut kaikilla tutkittavilla. Alakouluaikana eri liikuntamuotojen määrä oli korkeampi verrattuna yläkouluun ja nykyhetkeen. Liikkumista ei myöskään suunniteltu tai sen suorittamista mietitty samalla tavalla kuin vanhempana, vaan se saattoi tapahtua ikään kuin huomaamatta muun toiminnan ohessa. Yläkouluaikana etenkin lisääntyvä tavoitteellisuus ja treeni- aikataulupaineet ohjasivat tutkittavia valintavaiheeseen, jolloin viisi yhdeksästä joko lopetti kokonaan tai teki lajivalinnan harrastustensa välillä. Myös muut asiat alkoivat nuoruudessa kiinnostaa enenevässä määrin ja ohjasivat osan tutkittavista ajankäyttöä muuhun suuntaan, vaikka liikunta koettiin tärkeäksi.

''Yläasteella se muuttu siihe, et sit alko kiinnostaa kaikki puhelimet ja leffat ja sarjat, ja sit se alko pikkuhiljaa vähenee, ja sit se oli enemmän sitä, et niillä, joilla oli harrastus nii ne liikku, ja sit se oli joko harrastus tai ei mitään'' (Opiskelija 7)

''Harrastin sitä ihan SM-tasolla nii sit siinä samalla vielä jalkapalloo ... lopetin sen joskus yläkoulussa ja sit ku ei ikinä pystyny tehä mitää, ku meni kuus kertaa viikossa harkat ... määh halusin, että pystyy panostaa kouluu ja pystyy panostaa kavereihin'' (Opiskelija 2)

Muutama tutkittavista, jotka jatkoivat liikuntaseurassa harrastamista peruskoulun loppuun saakka, on toisella asteella luopunut siitä. Toisella asteella liikkumiseen on saatu monipuolisuutta esimerkiksi kavereiden kanssa toteutetuista liikuntahetkistä ja -kokeiluista aikataulujen salliessa. Yksi kilpaurheilevista tutkittavista totesi haluavansa jatkossa vähentää viikoittaisia lajiharjoituksia ja tavoitteellisuutta, jotta olisi mahdollisuus harrastaa muitakin liikuntamuotoja.

Omaehtoinen ja ohjattu liikunta. Omaehtoisen ja ohjatun liikunnan näkökulmasta tarkasteltuna havaittiin, että toisen asteen opiskelijoiden liikkumisessa korostuu omaehtoisuus suhteessa ohjattuun liikuntaan. Tutkimushetkellä opiskelijoiden liikuntamuodoista suuri osa on omaehtoisia, kun vielä ala- ja yläkoulussa lähes kaikki haastatellut opiskelijat liikkuvivat ohjatusti eri

lajeissa, pääsääntöisesti liikunta- ja urheiluseuroissa. Peruskouluaiikana myös omaehtoista liikuntaa toteutettiin ohjatun ohella. Huolimatta siitä, että moni liikkuu omaehtoisesti ja sitoutumatta mihinkään järjestäjään, nähdään ohjatussakin liikunnassa positiivisia puolia.

*''Kyllähän ne aika pitkälti kaikki on ollu (toisen asteen opintojen aikana) semmosta omaehtosta, mutta kyllä mä enemmän tykkään siitä nimenomaan et se on ohjattua''
(Opiskelija 5)*

Tutkimushetkellä haastatelluista kolmasosa liikkui ohjatusti yksityisen tai kolmannen sektorin toiminnassa ja heistä kaikki harrastivat kilpaurheilua. Lisäksi muutamat opiskelijat olivat liikuneet ohjatusti Jyväskylän kaupungin järjestämän LiikuntaLaturin ryhmissä opintojen alkuvaiheessa. LiikuntaLaturin vapaavuoroilla on myös mahdollista saada kevyttä ohjausta, josta muutamalla opiskelijalla oli yksittäisiä kokemuksia.

Arkiliikunta. Tutkimuksessa todettiin, että suurimmalla osalla tutkittavista, joilla ei ole tutkimushetkellä muuta säännöllistä liikuntaharrastusta, kertyy säännöllisesti arkiliikuntaa. Toisaalta taas arkiliikunta oli useammin vähäistä hyvin aktiivisesti harrastavilla, joista osa kulki pääsääntöisesti kaikki siirtymät autolla tai bussilla.

''Kyllähän se on nyt siihe (peruskouluun) verrattuna jonki verran muuttunu tässä, että nytte oikeestaa suurin, suurimmat nuo liikuntavuorot on siinä, ku kävelee tonne koululle ja takas, tai pysäkille'' (Opiskelija 8)

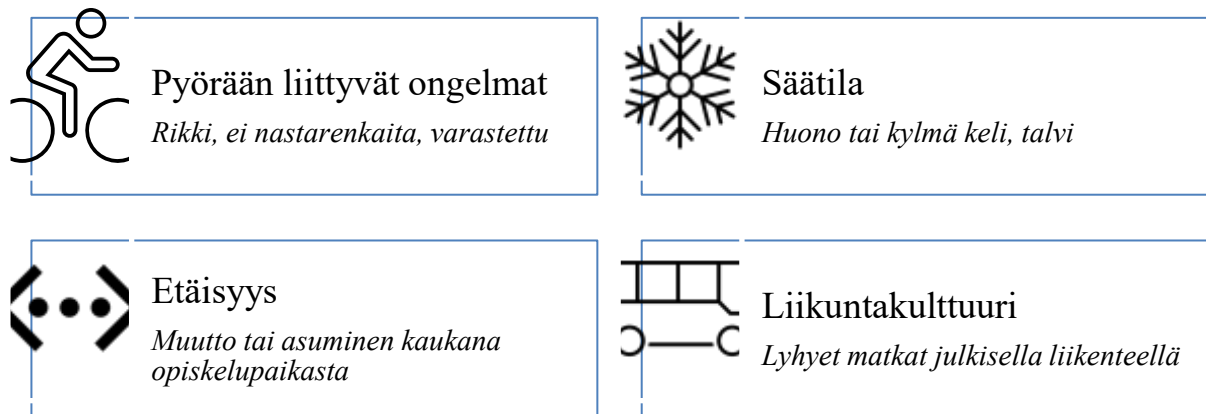
''Mää olin kesällä kotihoidossa, nii mä kuljin pyörällä siellä, nii sit tuli päivittäin semmoset, vähän riippuen kuinka pitkä päivä oli, mut 15 jopa 25 kilsaan päivässä ... ei sen jälkee tarttenu sitte pitkän työpäivän jälkee lähtee minnekkää'' (Opiskelija 7)

Tutkittavilta kysyttiin, kuuluuko heidän arkeensa hyöty- tai arkiliikuntaa ja jokaiselta löytyi ainakin yksi arkiliikunnan muoto. Useimmiten opiskelijat mainitsivat arkiliikuntaa kertyvän siirtymistä, joita olivat opiskelu-, työ ja harrastusmatkat sekä muut välimatkat. Siirtymien lisäksi opiskelijoilla oli muitakin arkiliikunnan muotoja.

''Mää esim. kävelen paljon paikasta paikkaan ja sitte mä meen yleensä kavereitten kaa pelaa koripalloa, nii siinä sitä tulee aika paljon'' (Opiskelija 4)

''Nyt ku se koira tuli, nii sit se on auttanu tosi paljon siihen (arkiliikunnan määrään), ku sit ku tulee koulusta kotia nii sit on sen koiran kanssa ja sit välillä käyn ihan kunnolla pidemmällä lenkeillä'' (Opiskelija 2)

Tutkittavilla arkiliikuntaa eniten vähentävät tekijät liittyvät siirtymiin. Keskeisimmät haasteet on koottu alla olevaan kuvaan 6.



KUVA 6. Arkiliikunnan toteutumisen haasteet toisen asteen opiskelijoilla.

Opiskelumatkoista maksimissaan kolmen kilometrin matkan opiskelijat kulkevat lähes aina kävellen tai pyörällä. Tästä poiketaan kuitenkin talvella tai huonon kelin sattuessa, jolloin matkat kuljetaan usein bussilla myös lyhyillä opiskelumatkoilla. Useampi opiskelija voisi käyttää pyörää enemmänkin, mutta pyörän huoltotarve, nastarenkaiden puute talvella tai pyörän joutuminen varastetuksi aiheuttivat käytön vähäisyyttä. Vähintään kuusi kilometriä olevat koulumatkat kuljettiin joko omalla autolla, yhteiskyydein tai bussilla. Etenkin kauempana asuville liikuntaa voi kertyä hyvin bussipysäkin ja kodin välillä kävelystä.

''Mä just pyöräilen aina kouluu ja sit takas ja sit viel hallille mikä on tuol X:ssa, ... melkee joka arkipäivä'' (Opiskelija 9)

''Missä jään bussista pois ... kai se keskimäärin 1–3 kilometriä ... koulumatka kumpaanki suuntaa, mitä siinä tulee käveltyä'' (Opiskelija 8)

Ajokortti oli vain muutamalla ja osalla sen hankkiminen oli lähitulevaisuuden suunnitelmissa. Osalla sitä ei ollut alaikäisyyden tai muun syyn vuoksi. Tutkimuksessa ei nähty selkeää yhteyttä sille, että ajokortti vähentäisi merkittävästi arkiliikunnan määrää. Toiset kokivat ajokortin vähentävän arkiliikuntaa, mutta toiset taas eivät. Ajokortin puuttumisen vuoksi pidemmätkin opiskelu- tai työmatkat saatettiin kuitenkin kulkea pyörällä. Toisaalta harrastusmahdollisuuksien käyttö rajoittuu kauempana asuvilla, kun julkisella liikenteellä kulkemiseen kuluu aikaa ja vaivaa.

''Ei se (ajokortti) välttämättä suoraan vaikuta (liikkumiseen), että se on kuitenkin, tuohon kauppaan, jos siinä pitää käyä, nii siihe on aika lyhyt matka kävelläkki ... ja sitte autolla tietysti pääsee kaikkialle muualle kätevästi'' (Opiskelija 8)

''Mää ekana ja toisena vuonna kulin aika paljon pyörällä ... mutta sitte se varastettii nii sen jälkee en oo kulkenu ... sillähän mä en sitte nii paljo välittänykkää siitä, että se pyörä varastettiin, ku mä sain tän autokortin'' (Opiskelija 6)

Haastatteluissa tuli myös esille, että pieneltä paikkakunnalta muuttaessa näkyy liikuntakulttuurien erilaisuus. Yksi opiskelija harmitteli, kuinka lyhyetkin matkat tulee nykyään kuljettua bussilla, vaikka ennen Jyväskylään muuttoja ja toisen asteen opintoja ne on poikkeuksetta kävellyt. Muutokseen on vaikuttanut paikallisbussien olemassaolo ja niiden helppokäyttöisyys verrattuna kotipaikkakuntaan sekä se, että näkee muiden hyödyntävän niitä matalalla kynnyksellä.

Liikkuminen eri vuodenaikoina. Liikkumisesta eri vuodenaikoina opiskelijat olivat hyvin yhtä mieltä. Moni opiskelija kertoi liikkuvansa eniten kesällä, koska ei ole opintoja, itselle mielekkäitä liikuntamuotoja on enemmän ja kynnyks kotoa lähtemiseen on matala lämpimän ilman vuoksi. Muutama koki, ettei vuodenajalla oikeastaan ole merkitystä liikkumisen määrään, vaan lajeihin.

''Ittehä mä en oo oikeen noiden talviharrastuksien puoleen ole ... no kuntosali ny, no yhtä lailla se on talvellaki auki ... tämmöset höntsäilyt sitte aika pitkälti jää ... tulee jotain jalkapalloa pelattuu, frisbeetä pelattuu, golffia pelattuu välillä tennistäki pelattua (kesällä)'' (Opiskelija 5)

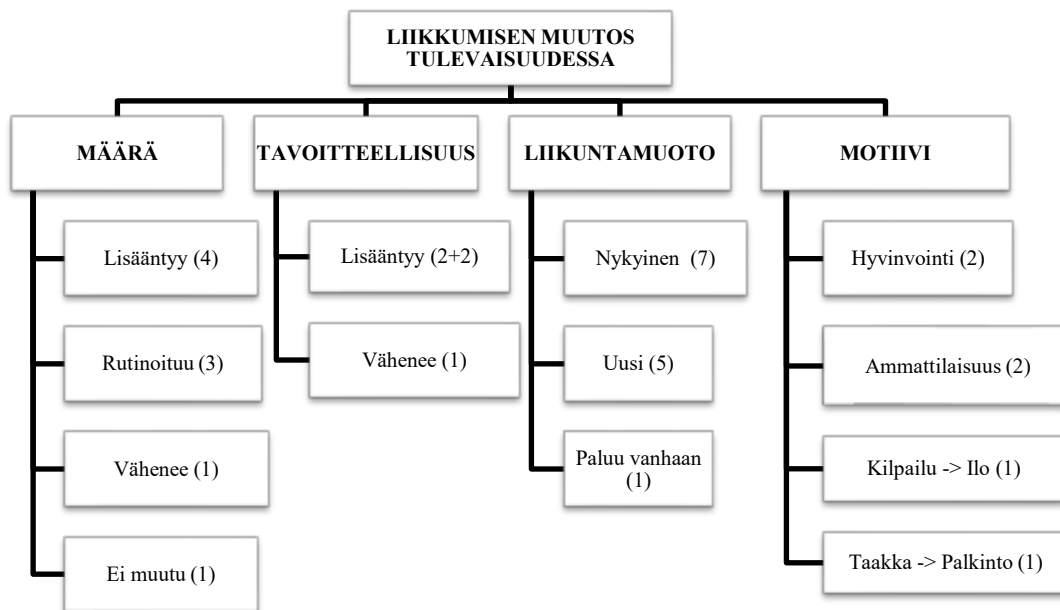
''Liikuntamuoto ehkä vaihtelee vaan, että kesällä tulee esim. juostua enemmän ja pyöräiltyä'' (Opiskelija 3)

Talvella suuri osa tutkittavista kokee liikkuvansa vähiten ja talveen liitettiin eniten negatiivisia asioita liikkumisen kannalta. Esimerkiksi kylmä ilma ja pimeys nostavat kynnystä liikkumiseen.

''No ehkä just syksyn alku on vähä sellanen, ku on hirveesti motivaatiota kaikkeen ... sit ehkä talvella ... lähteminen on nii vaikeeta, ku on nii kylmä siellä ulkona ja sit pitää jäättyä siellä bussipysäkillä ... sitte taas keväällä taas ehkä siihe innostuu, koska tulee semmonen kesän odotus'' (Opiskelija 2)

Toisaalta talveen sijoittuva kilpailukausi tai odotetut tapahtumat nostavat aktiivisuutta ja motivaatiota, jonka lisäksi nuorten suosima laskettelu on mahdollista vain talvisin. Syksy, etenkin alkusyksy, sekä kevät koettiin ajanjaksoiksi, jolloin on innostunut ja motivoitunut.

Liikkuminen tulevaisuudessa. Opiskelijoiden tyytyväisyys liikkumiseensa tutkimushetkellä oli vaihteleva. Tyytyväisiä oli noin puolet, kun taas hieman yli puolet olivat jokseenkin tyytyväisiä tai tyytymättömiä. Tyytyväiset olivat pääsääntöisesti kilpaurheilijoita tai omaehtoisesti aktiivisesti liikkuvia, joilla liikuntamuoto on melko vakiintunut. Usealla liikkumiseensa tyytyväiselläkin oli vähemmän tyytyväisten tutkittavien ohella toiveita liikkumisensa suhteen tulevaisuudessa. Haastateltavien toiveet liikkumisensa suhteen jatkossa jaettiin aineiston perusteella neljään eri teemaan: liikunnan määrän, tavoitteellisuuden, muodon sekä motiivin muutokseen. Alla olevassa kuvassa (kuva 7) on havainnollistettu näitä muutostoiveita.



KUVA 7. Opiskelijoiden näkemykset liikkumiseen liittyvistä muutoksista tulevaisuudessa.

Suurin osa opiskelijoista haluaisi tulevaisuudessa lisätä liikkumisensa määrää tai saada aktiivisuudesta vähemmän vaihtelevaa, rutiininomaisempaa. Käytännössä se tarkoittaa myös heillä jonkinasteista liikunnan lisäämistä. Myös osa kilpaurheilusta tutkittavista näki liikunnan määrän lisääntyvän, kun uraa tavoitellessa urheilu vaatii yhä enemmän panostamista. Myös tavoitteellisuuden kasvua toivovat erityisesti urheilu-uralle tähtäävät. Kuitenkin myös osa omaehtoisesti liikkuvista pohtii jonkinasteiseen kilpailuun palaamista tai tavoitteellisen urheilun aloittamista, jos esimerkiksi jatko-opintosuunnitelmat eivät suju suunnitellusti. Yksi kilpaa urheileva taas haluaa vähentää tavoitteellisuutta, jotta olisi mahdollista harrastaa muitakin lajeja.

''On sitä tullu pohittua, että jotain rutiineja pitäis koittaa luoda sillee, että mite liikuntaa saais ylläpidettyä ja parannettua ... kyllä jonkinlaisia keinoja pitää jossain vaiheessa löytää ... koittaa sitte jotenki vaa rutinoida sen, että ei tuntuis nii raskaalta ...'' (Opiskelija 8)

''Kyl määhaluun, että mun liikunnallisuus lisääntys, että nyt kun on ollu just tää, alkusyksystä aika tämmöstä, sisällä oleskelua ja lukemista ja lukemista ja lukemista'' (Opiskelija 7)

Moni näyttäisi löytäneen itselle mielekkään liikuntamuodon, mutta haastateltavien vastaukset kertovat myös, että tulevaisuudessa toiveena olisi saada myös uudenlaisia liikuntakokemuksia tai aloittaa uuden lajin harrastaminen. Joillakin oli jo mielessä liikuntamuodot, joita haluaisi kokeilla, mutta erilaiset syyt voivat estää sen nykyisessä elämäntilanteessa. Joukosta löytyy myös kaipuuta vanhan lajin pariin.

''On mul sillee lajei, mitä mä haluaisin myöhemmin alottaa, mut ei tällä hetkellä oo sillee aikaa ... ja sitte mä haluaisin ostaa salikortin tohon Fitness 24/7:n ... se on K18 nii sit heti, ku mä täytän 18, nii mä aion ottaa siihen kortin'' (Opiskelija 9)

Osa tutkittavista kokee tarvetta liikuntamotivaation muutokselle. Pääsääntöisesti muutoksen toivotaan muuttuvan sisäisen motivaation suuntaan, jolloin liikkumisen ilo ja siitä saatavat positiiviset tunteet ohjaavat toimintaa. Liikuntamotiiveihin liittyvät muutokset jakaantuivat muita teemoja yksilöllisemmin.

''Just että sais siihen jonkin suuremman motivaation ja just sais jonkun harrastuksen, tai vaikka sen salilla käynnin tai ihan minkä tahansa, mikä ois semmonen palkinto ... et sit ku mä oon opiskellu, nii mä voin lähtä sinne'' (Opiskelija 7)

''Enemmä sit voi ottaa jotai sellasii, mitkä on lempparitunteja ... et sitte niis voi käydä sillee ihan vaa, koska se on oikeesti kivaa, eikä oo nii totista'' (Opiskelija 1)

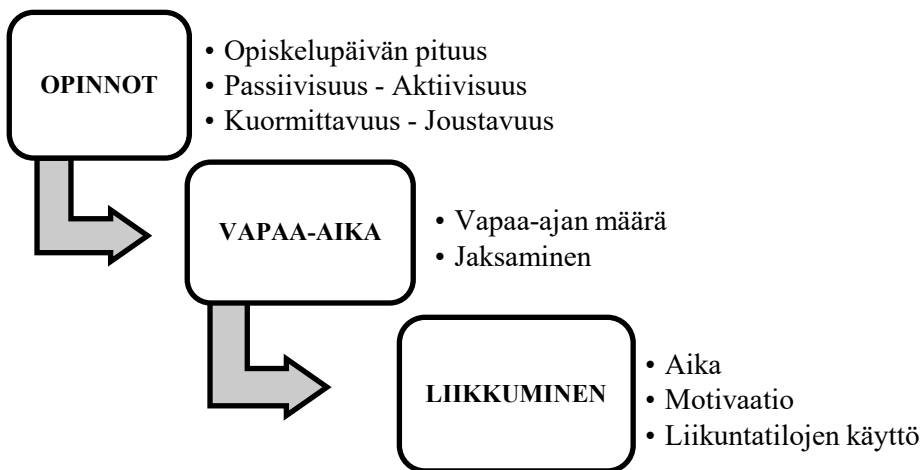
Muutama tutkittavista toivoo, että liikunnasta ja urheilusta muodostuisi tulevaisuudessa mahdollisesti ammatti. Osa haluaisi liikkua hyvinvoinnin vuoksi, joka oli jo tutkimushetkellä muodostumassa tärkeimmäksi syyksi liikkumiseen. Osa haastateltavista näyttää kokevan jonkinlaisia paineita liikkumisesta ja toivoo liikuntamotiivin muuttuvan tulevaisuudessa sisäisen motivaation suuntaan.

6.2 Liikkuminen ammatillisilla ja lukiojaksoilla

Tässä tutkimuksessa on mahdollista tarkastella ammatillisia ja lukiojaksoja sekä niiden vaikutusta liikkumiseen, koska kahden tutkinnon opiskelijoille on kokemusta molemmista opinnoista. Toisaalta yhdistelmä aiheuttaa sen, että opintojen rakenne poikkeaa tutkintojen normaalista suoritustavasta, minkä vuoksi arki voi olla erilaista kuin vain yhtä tutkintoa suorittavien.

Myös tutkittavien ammatilliset opinnot voivat poiketa merkittävästi toisistaan käytännön toteutukseltaan, jolloin jokaisen opiskelijan lähtökohta on hyvin yksilöllinen. Opiskelijoita pyydettiin kertomaan, onko lukio- ja ammattiopistojaksoilla vaikutusta liikkumiseen ja jos on, niin millaisia mahdolliset erot ovat.

Aineiston perusteella muodostettiin kolme keskeistä luokkaa, jotka kuvaavat ammatillisten ja lukiojaksojen eroavaisuuksia. Näitä ovat opinnot, vapaa-aika ja liikkuminen. Alla oleva kuva 8 osoittaa niiden suhteen toisiinsa: opinnot ovat hierarkiassa korkeimpana, sillä ne vaikuttavat vapaa-aikaan ja sitä kautta myös liikkumiseen. Jokaisen luokan kohdalla puhuttaessa ammatillisista opinnoista suhtautuminen oli positiivisempaa kuin lukio-opintojen kohdalla.



KUVA 8. Ammatillisten ja lukiojaksojen eroavaisuudet opintojen, vapaa-ajan ja liikkumisen suhteen.

Opinnot. Lukiopäivät mainittiin poikkeuksetta pidemmiksi, kuin ammatillisten opintojen päivät. Lisäksi valinnaisaineita ei kaksoistutkintoon oikeastaan mahdu, joihin yhtä tutkintoa suorittavilla on sekä lukiossa että ammattiopistossa mahdollisuus. Opiskelijat kokivat, että ammatillisissa opinnoissa päivät ovat lyhyemmät sekä alkamis- että loppumisajan osalta. Poikkeuksen tässä muodostavat aineiston perusteella sosiaali- ja terveysalan opiskelijat, jotka kokivat alansa olevan raskas yhdistelmä lukio-opintojen kanssa.

”Lukiojaksot on pitkiä, aina kaheksasta neljään joka päivä ... ku kotiin pääsee, nii väsyttää hyvin paljon ... nää amisjaksot ni, se on aika rento mun mielestä. Pääsee joka päivä noin kahen maissa, nii ja ei tarvi paljoo lukea mihinkää” (Opiskelija 4)

''Sotehan on kaikista lukiomaisin ammatillinen ... ku monilla amisaloilla tosi paljon vaikka itsenäisen opiskelun päiviä ... mut sit ku meillä ei oo mahdollisuutta tommoseen, koska ei voi opetella niitä hoitojuttuja ja semmosia oikee etänä ... sote on varmaa rankin, mihi tuon lukion yhittää ku se on itessää jo nii semmonen aika tiivis'' (Opiskelija 2)

Opiskelijat kokevat kaksoistutkintolaisina lukiojaksot tavallista raskaammiksi verrattuna yhtä tutkintoa suorittaviin. Tutkittavat ovat kokeneet myös vähättelyä opettajien ja lukiolaisten toimesta.

''Ne mejän lukiojaksot on varmasti rankempia, koska meillä on nii paljon (opintoja) ja koska meidän asiat käydään niin nopeesti ... jotku kaverit, jotka on vaa lukiossa, nii vähä aina vähättelee, et ei mul voi olla nii raskasta verrattuna niihin'' (Opiskelija 1)

''Monet opettajat on sillee, että niin, ku teillä on se ammattiki siinä ... pidetään vähä semmosta imagoa, että kaksoistutkintolaiset ei ihan niin hyvin pärjää lukiossa kun vaikka lukiolaiset'' (Opiskelija 7)

Opiskelu koetaan pääosin passiivisemmaksi lukiossa ja aktiivisemmaksi ammattioppilaitoksessa. Lukio-opinnoissa on tutkittavien mukaan paljon istumista. Ammatillisissa opinnoissa harjoittelut ja käytännöllisemmät opinnot mahdollistavat aktiivisuuden päivän aikana. Ammatillisissa opinnoissa liikunnan määrä vaihtelee alakohtaisesti. Esimerkiksi matkailualalla liikuntaa on runsaasti, kun taas tieto- ja viestintäteknikassa opinnot sisältävät paljon istumista.

''Matkailuala on ihan tosi aktiivinen ala ... me ollaan tehty ihan sika paljon kaikkee melontaa, pyöräily, kävelykierroksii, tennistä, golffia kaikkee tommosta ... ja lukio on vaa tosi paljo istumista'' (Opiskelija 9)

''Oikeestaa pelkästään koneellahan kaikki hommat (tieto- ja viestintäteknikan) on, että ei millään muulla sitte, ehkä jotain matikan laskuja, nii niitä jollekki paperille välillä, mutta kyllähä ne tehtävätki koneella on'' (Opiskelija 8)

Opiskelupäivän kuormittavuus tuotiin erityisesti lukion kohdalla esille, sillä opiskelijat kokevat teoriapainotteiset opinnot raskaiksi ja väsyttäväksi.

''Lukiassa, kun ne päivät on nii raskaita ja hirvee melu ja kaikkee tämmöstä, nii niistä sit vähä väsyy enemmän ja tälle, että kyl must tuntuu, et siellä amisjaksoilla liikkuu sit vähä enemmän'' (Opiskelija 7)

''Sillon ku on lukiojakso, nii ei kyllä riitä jaksaminen, että se on melkee niinku kotii ja päiväunille'' (Opiskelija 2)

Ammatillisissa opinnoissa kuormittavuuden vastakohtana voidaan pitää opintojen joustavuutta, jonka vuoksi päivät koetaan rennommiksi.

''Sehä riippuu täysin ammatillisest jaksosta, mutta meillä oli vähä löysempää tää sähköala ... nii tehtävät tulee tehtyä aika äkkiä ... hyvällä tuurilla ollaan oltu pariki tuntia vaa koulussa ja se loppuu siihen'' (Opiskelija 5)

''Ei oo nii riippuvainen, että onko tiettyinä päivänä koulussa vai ei, ku lukiassa taas on sitte näitä abikursseja sun muita, kuitenkin ihan tärkeitä kirjoituksia ajatellen'' (Opiskelija 6)

Opintoihin liittyy, alasta riippuen, enemmän tai vähemmän itsenäisen opiskelun päiviä, ja opiskelua ei ole välttämättä sidottu luokkatilaan, joka lisää joustavuutta opintojen suorittamiseen.

Vapaa-aika ja liikkuminen. Opiskelupäivän sisältö ja pituus vaikuttavat vapaa-aikaan erityisesti sille jäävän ajan ja jaksamisen näkökulmasta. Tutkittavat olivat pääasiassa sitä mieltä, että ammattikoulujaksoilla jaksaa paremmin kuin lukiojaksoilla. Myös vapaa-aikaa on enemmän, kun opiskelut eivät siirry samoissa määrin vapaa-ajalle.

''Sit ku sä tuut lukiosta kotia, nii sulla on vielä hirveesti läksyjä mitä pitäs tehä ja kohta on joku välikoe... tosi vähä vapaa-aikaa verrattuna vaikka sitte ku on vaikka amisjakso (Opiskelija 2)

''Must tuntuu et lukiojaksoilla ei oo ehkä niin paljon aikaa ja jaksamista, nii sit sillon tulee ehkä vähä vähemmä harrastettua liikuntaa niinku yleisesti'' (Opiskelija 3)

Suurin osa opiskelijoista kokee liikkuvansa ammatillisilla jaksoilla enemmän, jonka lisäksi muutama opiskelija koki, ettei opinnoilla ole liikkumiseen juurikaan vaikutusta.

''Ei se (liikkuminen lukiojaksoilla) yhtään sen vähäsempää oo, vaan vähemmän vapaa-aikaa'' (Opiskelija 5)

''Mulla tulee tosi pieni ero sillee kuitenkin, koska kyllä mä ite koen, että tarvii sitä liikumista ... (lukiojaksolla) vähä vaa vähemmä sen jaksamisen takia'' (Opiskelija 3)

Liikkumiseen liittyviin eroihin lukio- ja ammattijaksoilla koettiin vaikuttavan käytettävissä oleva aika, motivaation muutokset sekä kampusten liikuntatilojen käyttömahdollisuudet. Ammatillisilla jaksoilla lyhyemmät päivät mahdollistavat esimerkiksi opiskelupäivän jälkeisen tai aamutreenien toteuttamisen paremmin. Lukiojaksoilla taas sekä kilpaurheilijat että omaehtoisesti liikkuvat kertoivat jättävänsä harjoittelun väliin useammin.

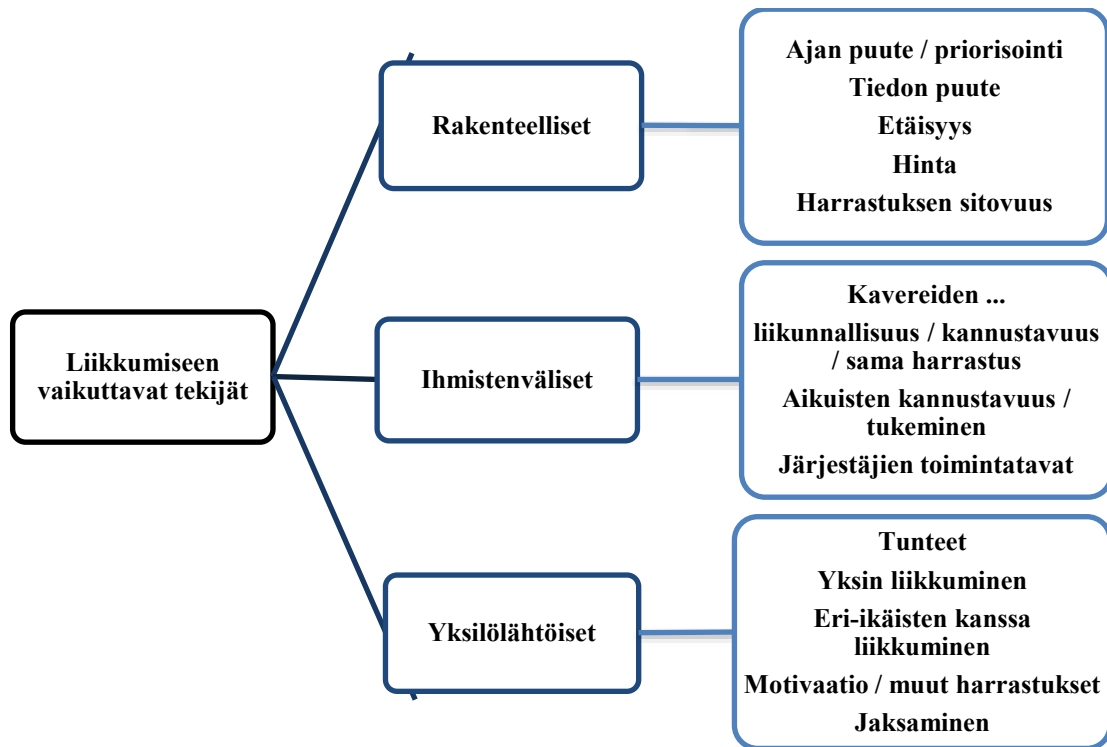
''On pakko ollu välil skipata (treenit), et mä ehin tehdä ne läksytkin ja lukee kokeisiin ... jaksaminen nii se on heikompa, nii tulee vähemmän käytyä (treeneissä) sit aina lukiojaksos'' (Opiskelija 1)

''Ammattijaksoilla on kans se, että jos mulla on vaikka yheksästä kolmeen, nii sit mä oon saattanu käyä aamulla tai koulun jälkee salilla, mut sitte täällä (lukiolla) mä en käy salilla, ku meillä on aina kaheksasta neljään, enkä mä ees tiä onks tääl ees salii'' (Opiskelija 9)

Lukiojaksoihin liitettiin liikuntamotivaation laskua, kun ammatillisilla jaksoilla motivaatiota on enemmän. Opiskelijoilla oli pääsääntöisesti vähemmän tietoa lukion liikuntatiloista ja niiden käyttömahdollisuuksista verrattuna ammatillisiin kampuksiin, joiden tiloja haastateltavat käyttivät useammin.

6.3 Koetut liikkumista estävät ja edistävät tekijät

Haastateltavat kertoivat asioista, jotka edistävät tai estävät heidän liikkumistaan. Nämä luokiteltiin Cranen ja Templen (2014) jaottelua hyödyntäen yksilölähtöisiin (*intrapersonal*), ihmistenvälisiin (*interpersonal*) ja rakenteellisiin (*structural*) tekijöihin. Alla olevassa kuvassa (kuva 9) on esitelty luokat ja niihin sisältyvät, liikuntaa estävät ja edistävät tekijät.



KUVA 9. Opiskelijoiden liikkumista estävät ja edistävät tekijät Cranen ja Templen (2014) jaottelun mukaan.

Maininnat jakaantuivat hyvin tasaisesti kolmen luokan kesken: estäviä tekijöitä jokaisessa luokassa oli reilut 20 ja edistäviä seitsemästä kahdeksaan yhtä luokkaa kohden. Erilaisia haasteita sekä toisaalta liikkumista edistäviä asioita mainittiin eniten yksilölähtöisten ja rakenteellisten tekijöiden kohdalla, kun ihmistenvälisissä tekijöissä toistui useammin samankaltaiset teemat.

Yksilölähtöiset tekijät. Yleisin yksilölähtöinen liikkumisen este opiskelijoilla oli, että ei haluta liikkua yksin, etenkin uusien lajien parissa. Tähän liittyy myös toinen usein mainittu tekijä, joka on enemmän tunneperäinen. Nolestumisen tai ulkopuolisuuden tunne estää liikkumista ja

tätä mainittiin ilmenevän erilaisissa yhteyksissä. Liikkumista toisaalta edisti se, että kokee voivansa liikkua yksinkin eikä tarvitse välttämättä muita tai samanikäisiä seuraksi. Toisaalta myös lemmikkieläin voi toimia liikkumisseurana ja tämän kanssa saattaa lähteä pidemmillekin lenkeille.

''Koulussa saattaa olla sellasii tuttuja ihmisii, nii en tykkää sit ehkä niiden edessä siel treenata'' (Opiskelija 1)

''Ku emmää esim lähtis niihin liikuntalatureihin juttuihin, en ois lähteny ikinä yksin. Parempi lähtä uusia juttuja kokeileen yhdessä'' (Opiskelija 3)

Opiskelijoilta kysyttiin myös siitä, mitä ajatuksia heillä herää täysi-ikäisten ryhmiin osallistumisesta, kun heille avautuvat tässä iässä uudella tavalla myös aikuisille suunnatut liikuntamahdollisuudet. Edellä mainitut ulkopuolisuuden tunteet ja stressaaminen siitä, mitä muut ajattelevat, nousivat myös tässä yhteydessä esille. Nämä tilanteet eivät välttämättä tuntuisi samalta, jos niissä ei olisi yksin. Jotkut tutkittavat mainitsivat, että tytöt olisivat tälle muihin vertaamiselle alttiimpia kuin pojat, mutta osa myös totesi asian olevan hyvin yksilöllinen.

''Jotenki tuntuu et pojilla se on helpompaa ... tytöillä on tosi paljon sitä, että katotaan mitä muut tekee, mitä muut ajattelee ... mutta on siinä totakai yksilöllisiä erojaki paljon'' (Opiskelija 7)

''Ainaki omalla kohalla se tuntuu siltä, että on aikuisille suunnattu ja sitte jos just täyttää 18, nii saattaa mieltä siinä, että ei kuulu joukkoon'' (Opiskelija 8)

Kolmanneksi yleisimmäksi luokaksi yksilölähtöisten tekijöiden näkökulmasta nousi motivaatio ja siihen rinnastettavat seikat, esimerkiksi mielikuvituksen puute sekä se, että muut harrastukset jo sitouttavat tai vievät aikaa. Cranen ja Templen (2014) mukaan ajan puute tai liikaa aikaa vievä harrastus voisi kuulua myös rakenteellisiin tekijöihin. Tässä tapauksessa kuitenkin nähtiin, että opiskelijat motivoituvat ja sitoutuvat vahvemmin muihin asioihin kuin liikuntaan, mikä voi estää säännöllisen liikunnan toteutumisen. Liikuntaharrastuksen toteutumista taas edistää se, että liikkumaan on helppo mennä ja yksilöllä on vapaus toteuttaa sitä silloin, kun itselle sopii.

''Se nyt menee aika lailla omissa harrastuksissa, jotka nyt sijoittuu aika lailla tietokoneelle, että ei sitte mitään liikunnallisia harrastuksia oo niinkään'' (Opiskelija 8)

''Joka tapauksessa jonkin näköstä liikuntaa löydetään, rupee ittee tympiä makata vaa sängyssä'' (Opiskelija 5)

Joitakin mainintoja liittyi myös jaksamisen puutteeseen tai siihen, että harrastus on liian kuormittava kilpailullisuuden sekä tavoitteellisuuden lisääntymisen vuoksi. Toisaalta liikkumista edistäväksi tekijäksi mainittiin se, että harrastuksen tavoitteellisuus on sopivalla tasolla eikä kuormita liikaa. Tämä usein tarkoitti sitä, että harjoituksista ehtii palautumaan sekä aikaa jää koulun ja harrastuksen ohella muullekin, kuten kavereille ja perheelle.

Ihmistenväliset tekijät. Suurin osa ihmistenvälisistä tekijöistä, jotka estävät tai edistävät liikkumista, liittyi kavereihin tai ikätovereihin. Keskeisin haaste oli se, että kaverit eivät ole liikunnallisia, kannusta liikkumaan tai ehdota liikunnallisia aktiviteetteja. Monen haastateltavan mukaan tämä seikka on noussut esiin etenkin ohjatun liikuntaharrastuksen lopettamisen jälkeen, jolloin myös harrastuksessa saadusta kaveriporukasta erkaantuu.

''Amisporukka, nii siellä on vähä ehkä semmosia erityyppisiä ihmisiä ... et mä oon yleensä sit se kuka ehottelee niitä, et mennäänkö uimaan ja mennäänkö keilaamaan Tosi moni kyllä aina lähtee niinku innoissaa mukaa ... Jostai muualta niinku tuli se kannustus (aiemmin) ... sillan ehkä just tuli mentyä enemmän ja tehtyä enemmän'' (Opiskelija 2)

Lisäksi tuotiin esille, että opinnoissa lukion puolella on useammin liikunnallisia kavereita, kuin ammatillisella. Liikuntaa edistäväksi tekijäksi mainittiin se, että kaverit pitävät samantyylisestä liikunnasta ja ehdottavat liikkumista. Opiskelijat kokevat siis tärkeäksi paitsi seuran, myös sen, että joku toinen ehdottaa liikkumaan lähtemistä eikä itse ole aina tässä roolissa.

Kavereihin tai ikätovereihin liittyviä muita näkökulmia olivat ne, että kaverin takia saatetaan jättää jostain syystä harjoitukset väliin, kaverikin lopetti harrastuksen tai se, että ei kerkeä nähdä liikuntaharrastuksen ulkopuolisia ystäviään. Toisaalta liikuntaa on voinut edistää se, että on lähtenyt kaverin seuraksi liikkumaan. Muutama mainitsi myös haasteeksi sen, että ei tunne muita kunnolla, mikä vertautuu tietyllä tavalla haluttomuutena liikunnan harrastamiseen yksin.

Tämä tekijä tunnistettiin esimerkiksi toisen asteen liikuntakursseilla, muuttaessa uudelle paikkakunnalle opintojen perässä sekä aloittaessa uutta lajia.

''Ku mulla muutti kaveri pois, nii mää lopetin siellä käymisen'' (Opiskelija 3)

''Ainoa mikä siinä ois ehkä et ku ei tunne ketää ... sit jos ois iha uus lajiki ... joku cheertanssi, nii se vois ehkä sitte olla ... mut ku ei oo sitä tuttavapiirii siellä'' (Opiskelija 1)

Aikuisille suunnattuihin liikuntamahdollisuuksiin osallistumisen suhteen moni koki kynnykseksi sen, että ikätoverit ja näin ollen samanhenkiset ihmiset saattaisivat puuttua harrastuksesta. Tätä eivät usein kokeneet ongelmaksi edelleen kilpaurheilevat, joista osa oli jo siirtynytkin aikuisten joukkueisiin edetäkseen harrastuksessaan. Ikäeroja sisältävissä ryhmissä voitiin nähdä haasteena myös liialliset tasoerot sekä aikuisiin, että LiikuntaLaturissa yläkouluikäisiin verrattuna.

''Omaehtoseen se toimii hyvin, että ei siinä sinänsä oo väliä, että ketä siellä on, mutta sitten just ohjattu, niinkun 13:sta 19:sta on niin iso ero esim vaikka fyysisesti et millainen se keho on ... niin se on tosi niinkun epätasapainossa'' (Opiskelija 7)

Ihmistenvälisiin tekijöihin liittyen mainittiin vielä harrastuksissa toimivien vastuuhenkilöiden ongelmalliset toimintatavat, mitkä ovat johtaneet joko liikuntaharrastuksen lopettamiseen tai järjestävän tahon vaihtamiseen.

''(Valmentaja) pakotti meijät kaikki kattomaan sen videon ja kerto kaikille yksitellen mitä ne on tehny väärin ja yleensä siihen pisteeseen, että vähintään puolet itkee siellä'' (Opiskelija 2)

''Opettajatki ymmärtää täällä paremmin, että jos sää oot ollu pelireissulla ... sää saat vähä lisääaikaa sun kokeisii ja esseitten palauttamiseen'' (Opiskelija 4)

Liikuntaa edistäviä henkilöitä taas ovat olleet joillakin tutkittavilla liikuntaan kannustavat vanhemmat sekä opettajat, jotka myös joustavat opinnoissa tarpeen tullen, kuten Opiskelija 4 on kokenut.

Rakenteelliset tekijät. Aineiston perusteella yleisin rakenteellinen tekijä, joka estää liikkumista, on ajan puute. Tutkittavien aikaa vievät erityisesti opinnot ja työt sekä niiden priorisointi. Toisaalta aikaa vievät myös toiset liikuntaharrastukset, jolloin harjoitusten päällekkäisyys on muodostunut ongelmaksi.

''Mä alotin valmentaa muutama vuosi sitte ... emmä ikinä pystynyt tekee sitä kunnolla, ku oli omis treeneis nii paljo, nii ei pystynyt ottaa sellasta kunnan kilpajoukkuetta ... nii nyt mä halusin panostaa siihenki enemmän'' (Opiskelija 9)

Muut rakenteelliset tekijät saivat ajan puutteeseen verrattuna vähemmän mainintoja ja jakautuivat tasaisemmin. Etäisyys liikuntapaikkaan, harrastuksen hinta sekä tiedon puute olivat seuraavaksi yleisimmät haasteet. Osa opiskelijoista asuu kauempana keskustan alueesta, minne liikuntamahdollisuudet ovat keskittyneet. Toisaalta osalle luonnossa liikkuminen on tärkeää, joka taas keskustan alueella, lähempänä kampuksia asuvilla, on kauempana. Liikuntaa edistäviksi tekijöiksi tähän liittyen mainittiinkin ajokortin saaminen sekä itselle mielekästä liikkumista palveleva asuin ympäristö tai -sijainti.

''En oikeestaan ollenkaa sitte Jyväskylän puolelta kato niitä (liikuntamahdollisuuksia) välimatkan takia, että menee nii hankalasti nuo bussiaikataulutki'' (Opiskelija 8)

Hinta koettiin haasteeksi etenkin ajanpuutteeseen yhdistettynä. Opiskelijat kokivat haastavaksi maksulliseen harrastukseen sitoutumisen, jos on todennäköistä, ettei rahalle saa vastinetta kii-reen ja käytön vähäisyyden vuoksi. Toisaalta liikkumista edistää se, jos asuu vielä kotona tai vanhemmat maksavat kuluja. Osa opiskelijoista käy töissä ja voi rahoittaa arjen valintojaan itse, mutta tällöin ajallisia resursseja on vähemmän käytössä.

''On se 18 euroo kuukaudessa tai tällee, että kyl se sit tuli kalliiks, ja sitte kun alkaa ne opinnot, niin jos se aika on rajallista nii ei tee mieli, kun ei tiää, että tuleeko kuukauden aikana monta kertaa käytyä siellä'' (Opiskelija 7)

Tiedon puute liittyi opintojen perässä muuttamiseen ja siihen, että ei tiedä uuden paikkakunnan mahdollisuuksista. Toisaalta myös tiedon puute harjoittelun toteuttamisesta voi muodostua ongelmaksi. Osa opiskelijoista katsoo, että ohjatut liikuntamahdollisuudet tukevat useammin liikkumista, kuin omatoimiset. Tässä tosin näyttäisi olevan yksilöllistä vaihtelua melko paljon.

''Jos sää tuut ihan vieraaseen kaupunkiin, esimerkiks ekana vuonna ja eioo oikeen kavereita ... varmaan aika iso kynnyks voi olla joillekki lähtee ... et tähä kellonaikaan ja tässä paikassa tapahtuu tällästä, nii ei sitä varmaan ihan helpolla lähtä sinne'' (Opiskelija 5)

''Olis pitäny perehtyä enemmän, että minkälaisia liikkeitä tai sarjoja kannattaa tehdä, nii sitte en oikeestaan siinä vaiheessa jaksanu hirveesti perehtyä nii sitte lopetin'' (Opiskelija 8)

Rakenteellisten tekijöiden näkökulmasta voidaan tunnistaa useita tekijöitä, jotka liittyvät erityisesti toisen asteen opiskelijoiden elämänvaiheeseen sekä itsenäistymiseen. Näitä tekijöitä opiskelijoilla oli esimerkiksi muutto lapsuudenkodista omilleen, töiden aloittaminen ja siirtyminen kohti taloudellista itsenäistymistä. Nämä muutokset ovat nostaneet kynnyksistä erityisesti sitoutumista ja säännöllisiä maksuja vaativaan liikkumiseen.

6.4 Liikuntamotiivit

Tutkittavilta selvitettiin heidän liikuntamotiivejaan eli kysyttiin sitä, mitkä tekijät saavat heidät liikkumaan. Motiiveja pyydettiin avaamaan alakouluajalta toiselle asteelle, jotta mahdolliset elämänvaiheelle ominaiset piirteet ja kehitys voisivat tulla paremmin esiin. Tutkittavat tunnistivat motiiviansa muuttuneen iän myötä.

''Kylhän se on muuttunu verrattuna johonki lapsuuteen, että sitä vaa juostiin ja mentiin ja nyt pitää miettiä, että mites mä juoksen ja mitä mä teen'' (Opiskelija 7)

Virkistys ja rentoutuminen -motivaatioluokkaan liitettäviä mainintoja oli eniten alakouluajana ja niitä oli myös enemmän kuin missään muussa luokassa minkään ikävaiheen kohdalla. Opiskelijat olivat yksimielisiä siitä, että hauskanpito, liikuntamuodosta nauttiminen sekä liikunnan avulla leikkiminen ja tekeminen olivat keskiössä lapsena.

''Tuli jotain leikkejä ja tämmösiä kavereitten kanssa tehtyä, nii sitte siinä oikeestaan ei oikee miettinykkää sitä minkäänlaisena liikuntasuorituksena'' (Opiskelija 8)

Toiseksi yleisimmät luokat alakouluajana olivat sosiaalisuus ja suorituskorosteisuus. Nämä saivat puolet vähemmän mainintoja, kuin virkistys ja rentoutuminen -luokka. Kavereilta harrastuksesta kuuleminen ja heidän kanssaan harrastaminen motivoivat joitakin tutkittavia mukaan.

”Tosi monella tuntu olevan joku voimistelu ... niillä oli joku oma seura ... itellä ei ollu ollu, nii sit ku vihdoon sai semmosen, nii se tuntu ehkä hienolta” (Opiskelija 1)

Suorituskorosteisuuteen taas liitettiin haaveileminen isoista kilpailuista myöhemmässä vaiheessa elämää sekä urheilijaesikuvista inspiroituminen. Lisäksi onnistumisen ja ylpeyden kokemukset itsensä voittamisesta sekä halu olla paras olivat tutkittavien motiiveja. Toisaalta motiivina on voinut olla oman harrastuksen löytäminen, koska kaikilla muillakin on omansa. Yksittäisiä mainintoja sai motorinen kyvykkyys-luokka, kun muutaman tutkittavan motiivina on ollut uusien taitojen harjoittelu, kokeileminen ja lajissa kehittyminen sekä itselle sopivan liikuntamuodon löytäminen.

Yläkouluajasta kerrottaessa opiskelijoiden liikuntamotiivit määrällisesti vähenivät, mutta toisaalta jakautuivat tasaisemmin ja useamman luokan kesken, kuin alakoulussa. Aiemmin lapsuudessa eniten mainintoja saaneen virkistys ja rentoutuminen -luokan osuus väheni, mutta siihen liittyvät seikat motivoivat edelleen useita tutkittavia. Liikunnan avulla leikkiminen ja tekeminen jäivät pois, ja tilalle tuli harrastettavien liikuntamuotojen pitäminen kivana ja hauskana. Yläkouluajaksi muutamat opiskelijat liittyivät kuitenkin kilpaurheilun lopettamisen sekä liikunnan jäämisen vapaa-ajalla muiden kiinnostavien asioiden varjoon.

”Ala-aste iässä ei ees ollu niin paljo mitää omatoimista, omatoimijaksoja, paitsi kesäsin, mut sitte yläasteiässä niitä alko tulla. Siinä vaiheessa mulla sitte meni samalla se motivaatio siinä seiska, seiska-kasiluokalla” (Opiskelija 6)

Suorituskorosteisuus nousi virkistys ja rentoutuminen -luokan rinnalle yleisimmäksi motivaatioluokaksi. Esikuviin ja isoihin kisoihin liittyvä haaveilu väheni, ja tilalle tulivat konkreettiset mahdollisuudet kilpailemiseen, voittamiseen ja pärjäämiseen, joista osa opiskelijoista piti. Sosiaalisuus oli edelleen kolmasosalle tutkittavista tärkeä motiivi, kun kavereiden kanssa harrastettiin tai itsensä kaltaisia ihmisiä löysi rinnalleen liikuntaharrastuksesta.

”Sinne (seuraharrastukseen) mennään tiettyyn kellonaikaan ja sit sieltä päästään pois ... ku sen lopetti, nii sit varsinki sillo yläkoulussa, ku käytti sen kaverin kanssa siellä uimassa, nii se oli just semmonen kiva juttu aina, et sitä aina odotti, ku se oli sellanen sosiaalinen juttu” (Opiskelija 2)

”Yläasteella, emmä tiedä, siellä ehkä tuli vähän semmonen, et pitää olla vähän paremmassa kunnossa ... tais olla enemmän niinku ulkosia juttuja” (Opiskelija 5)

Yläkouluiässä terveys- ja ulkomuoto-luokka nousivat ensimmäistä kertaa esiin, kun muutama tutkittava mainitsi liikkuvansa tällöin paremman kunnon tai ulkoisten asioiden vuoksi. Motorinen kyvykkyys sai jälleen aiheiltaan samankaltaisia ja yksittäisiä mainintoja, kuten alakouluaikana. Toisella asteella tutkittavien yleisin liikuntamotiivi liittyi terveys-luokkaan, kun yli puolet opiskelijoista mainitsivat tähän liittyvän asian. Opiskelijat korostivat liikunnan hyvinvointivaikutuksia sekä motivaatiota ylläpitää saavutettuja ominaisuuksia.

”Oon ainaki pyrkiny nyt siihen, että tekee sen, koska se vaikuttaa kaikkeen oppimiseen, uneen ja on vaan niinku parempi olo, ku liikkuu” (Opiskelija 7)

”Nyt tekee aika paljo sen takii, et ylläpitäis niitä opittuja fyysisii vahvuuksii ... viimesen muutaman vuoden aikana on just tullu semmone et haluaa olla mahdollisimman silleen pystyväinen ... et jaksaa pyöräillä ... et on sillee iha semi vahva ja on niinku liikkuvuut-taki” (Opiskelija 9)

Suorituskorosteisuus säilytti asemansa toiseksi yleisimpänä motiiviluokkana, kun edelleen kilpaurheiluvia motivoivat menestys, urheilu-ura ja kisapäivät. Lisäksi itsensä voittaminen ja lähestyvissä pääsykokeissa pärjääminen mainittiin. Esille tuotiin myös kilpailullisuuden käänteinen vaikutus motivaatioon, kun sen koettiin vähentävän harrastuksesta saatavaa nautintoa ja tekevän siitä liian vakavan vapaa-ajan viettotavan.

Virkistys ja rentoutuminen- sekä sosiaalisuus-luokkaan liittyi muutamia mainintoja, kun tietystä liikuntamuodosta nauttiminen tai osalla tutkittavista kavereiden läsnäolo ja yhdessä tekeminen motivoivat joitakin tutkittavia. Liikunta saattaa olla myös sosiaalisen toiminnan ohessa tapahtuva aktiviteetti, mutta ei itse toiminnan tarkoitus, kuten Opiskelija 8 esittää.

''Ehkä se ei oo ihan ykkös prioriteetti se liikunta, että siinä muitten kanssa, jos touhuua jotain liikunnallista, nii kyllähä se paljo mukavammin siinä menee, että ei tartte keskittyä siihen liikkumiseen niinkää. Sitte se tulee enemmän automaattisesti.''' (Opiskelija 8)

Yksittäisen maininnan sai myös motoriseen kyvykkyyteen luokiteltava itsevarmuus ilmaista itseään. Motiivi on kehittynyt alakoulujalta ''oman jutun'' löytämisestä liikkumiseen ja keholliseen ilmaisuun muiden mielipiteistä välittämättä.

Silvennoisen (1981) jaotteluun perustuvan luokittelun lisäksi havaittiin, että myös liikuntamuotoon tai -lajiin sekä sen toteuttamiseen liittyvät motiivit voivat ohjata liikuntakäyttäytymistä. Näin vaikutti olevan esimerkiksi kuntosaliharjoittelun kohdalla. Tutkittavien mukaan käytännöllinen ja suhteellisen vaivaton toteutettavuus, eli lajin aloittamisen ja liikkumiseen lähtemisen helppous, vaikuttavat osaltaan lajin harrastamiseen. Liikuntamuoto ja palveluntarjoaja ei sido välttämättä mihinkään päivään tai kellonaikaan, sitä on mahdollisuus harrastaa yksin tai ryhmässä ja liikunnan kuormittavuuteen voi vaikuttaa itse helposti. Kuntosaliharrastuksen yhteydessä tuotiin kuitenkin esille myös Silvennoisen (1981) jaotteluun luokiteltavia seikkoja, joista suurin osa liittyi motoriseen kyvykkyyteen ja ulkomuotoon.

''Toi salilla käynti, niin siellä on aika paljon just sitä, että sosiaalisessa mediassa just näky se tietynlainen sali-ihanne, et mitä siellä tehään ja miten ne nopeesti pitää saada saavutuksia ja tälleen, et siitä viedään se, et miks liikutaan siihen, että miltä näytetään'' (Opiskelija 7)

''Jotkut tekee sitä just sen takia, että ne saa enemmän ja enemmän painoa nostettua laitteesta ja jotkut tekee sitä ulkonäön takia. Mulla se on vaa sillee, että pääsen tarpeeksi vahvaksi, että jaksan tehdä kaiken tarvittavan tuolla laji x:ssa'' (Opiskelija 4)

Ulkomuoto-luokkaan kuuluvien tekijöiden kohdalla useat opiskelijat puhuivat poikkeuksellisesti liikuntamuodon merkityksestä muille ikätovereille, eivätkä itselleen. Tutkittavien mukaan ulkonäkö ja ulkoiset tulokset, lihasten kasvattaminen sekä sosiaalisen median luoma ''sali-ihanne'' saavat usean ikätoverin kuntosalille.

6.5 Oppilaitosten organisoimien liikuntamahdollisuuksien merkitys ja tila

Liikuntakurssien tarve ja merkitys. Kahden tutkinnon opiskelijoilla on liikuntaa yhden pakollisen kurssin verran, jonka lisäksi osa tutkittavista käy lukion organisoiman vanhat tanssit -kursseja. Haastateltavien mukaan normaalisti lukiota tai ammatillista perustutkintoa suorittavilla on saatavilla muitakin liikunnan valinnaiskursseja, joita kaksoistutkintoon ei ole mahdollista valita. Liikuntakurssin merkitys opiskelijoille vaihteli. Osa aktiivisesti vapaa-ajallaan liikkuvista totesi sen olevan hyvä vähemmän liikkuville ja pitivät tärkeänä erilaisia liikuntamahdollisuuksia, mutta eivät koe esimerkiksi koulun mahdollistamia vaihtoehtoja itselleen kovinkaan tärkeiksi. Osa tutkittavista piti opiskelupaikan tarjoamasta liikuntakurssista ja jos olisi mahdollisuus, voisi valita liikuntaa lisää.

''Toki se on niille hyvä, ketkä ei sillee harrasta liikuntaa muuten vapaa-ajalla, mut itelle se liikka oli vähä sillee turha ehkä'' (Opiskelija 1)

Usealla tutkittavalla liikunnan pakollinen kurssi toteutettiin suurimmaksi osaksi etäopetuksena koronapandemian aikana, jonka vuoksi sisällöt jäivät suppeiksi eikä kurssia koettu erityisen merkitykselliseksi. Opettajia toisaalta ymmärrettiin, mutta myös harmiteltiin kurssin jäämistä pitkälti oman toiminnan varaan. Lähiopetuksessa opettajien toiminta koettiin eri tavoin. Yksi koki opettajansa olleen innostava, kun toisen kokemuksen mukaan opettajan toiminta oli patistelevaa.

Liikuntakurssien toimivuus ja muutostarpeet. Liikuntakurssien suhteen keskeisimmät muutostarpeet liittyivät oppituntien sisältöihin ja määrään. Moni opiskelija totesi, että liikuntakursseja ja -tunteja on harmittavan vähän, etenkin kahden tutkinnon opiskelijoilla. Lukiossa ja ammatikoulussa yhtä tutkintoa suorittavilla nähtiin olevan paremmat mahdollisuudet liikkumiseen, koska heidän on mahdollista sisällyttää liikuntaa valinnaisaineena tutkintoonsa enemmän.

''Yks potentiaalinen ongelma tossa liikunnallisuudessa saattaa olla se, että hirveen rajusti on ainaki noita kursseja ... meilläki on yks ollu vaan ... se ei oikee paikan päällä ollu ... ei välttämättä tuu ees mietittyä, että voi hyödyntää niitä ... ei itellä oo tietoa niistä liikuntasalihommista sitte koulun puolesta'' (Opiskelija 8)

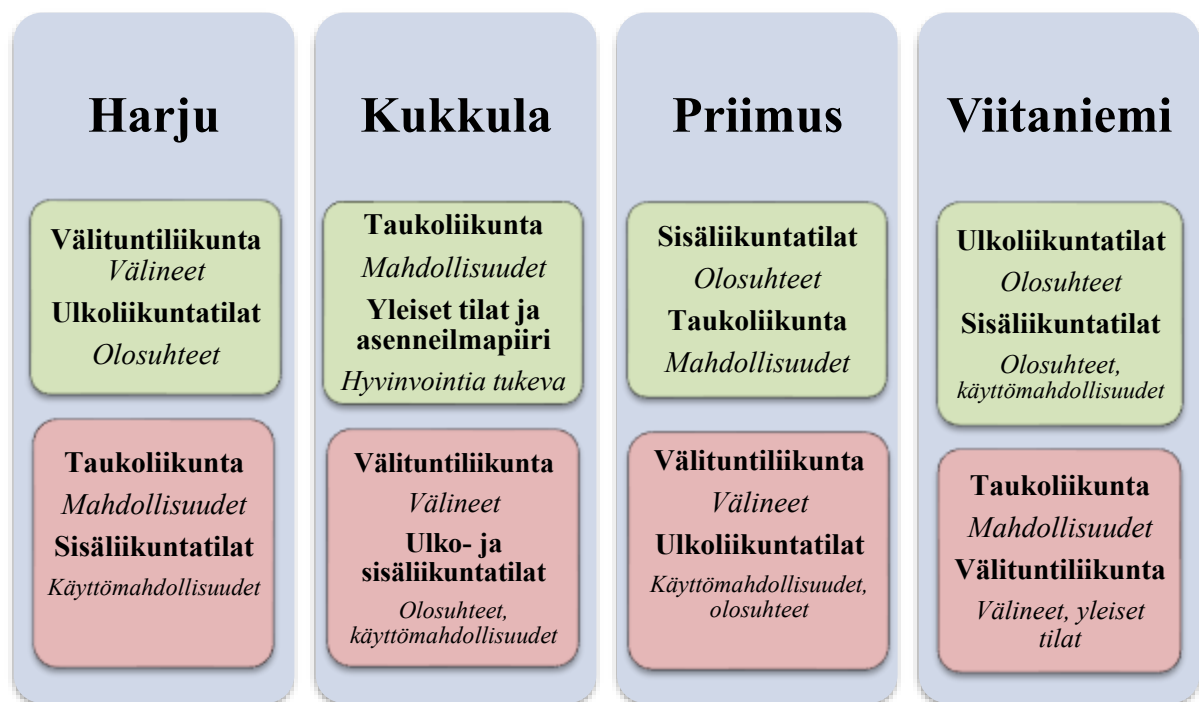
''Koko ykkösvuonna oli vaa yks liikuntakurssi, nii on se sillee aika vähä, koska jos en ois matkailualalla, vaa jossai muualla, nii eihä niillä sitte oo amiksessakaa liikuntaa ... sit koulun kautta on tasan yks tunti ja seki kesti jonku kuukauden'' (Opiskelija 9)

Sisältöihin liittyviin haasteisiin vaikuttivat muun muassa opettajat ja vallitsevat olosuhteet, esimerkiksi joidenkin opiskelijoiden kohdalla koronapandemia. Osa opiskelijoista koki sisältöjen olevan yksipuolisia, esimerkiksi pallopeleihin tai lenkkeilyyn painottuvia. Osalla taas oli ollut liikuntakurssilla yhdessä tekemistä ja erilaisia lajeja. Pelit eivät kaikkien ryhmien kohdalla ole toimineet, koska opiskelijat eivät osallistuneet toimintaan tarpeeksi aktiivisesti. Muutama opiskelija totesi, ettei oppilaitosten liikuntatiloja, esimerkiksi liikunta- ja kuntosalia, opita välttämättä hyödyntämään muinakaan aikoina, jos niitä ei käytetä liikuntakursseilla.

''On iha mukavia, ku siellä pääsee tosi paljon kokeilee kaikkia lajeja just porukassa'' (Opiskelija 3)

Opiskelijat kokivat, että liikuntakursseilla olisi hyvä olla monipuolisia sisältöjä. Erilaiset lajikoikeudet, kuten parkour ja seikkailupuistossa käyminen, mainittiin. Myös perinteisempiä lajimuotoja, kuten sulkapalloa, tennistä, luistelua ja uintia, ehdotettiin. Useampi opiskelija mainitsi, että liikuntakursseilla olisi hyvä olla yhdessä tekemistä ja ohjattua toimintaa, kuten joukkuelajeja, joihin ei muulloin olisi välttämättä mahdollisuutta. Lisäksi liikuntamuodot, joita voisi harrastaa myös vapaa-ajalla oppitunnilla opitun avulla, koetaan toimiviksi. Tästä esimerkkinä mainittiin kuntosaliharjoittelu.

Liikuntaympäristöt ja opiskelupäivän yhteydessä tarjottavat liikuntamahdollisuudet. Alla olevaan kuvaan 10 on koottu kampuksien organisoimia liikuntamahdollisuuksia ja niihin keskeisesti liittyviä tekijöitä liikuntakurssien ulkopuolella. Vihreälle pohjalle on jaoteltu kampuksien vahvuudet ja punaiselle pohjalle kehittämistä erityisesti kaipaavat osa-alueet.



KUVA 10. Tutkittavien kampusten organisoimien liikuntamahdollisuuksien keskeiset vahvuudet ja haasteet.

Sisä- ja ulkoliikuntaympäristöjen tarve ja merkitys. Opiskelijoilta kysyttiin, millaisia sisä- ja ulkoliikuntaympäristöjä kampuksilla on sekä sitä, onko niille tarvetta. Tässä sisäliikuntatiloina käsitetään esimerkiksi salit ja ulkoliikuntaan tarkoitettut kentät, kun taas välituntiliikuntaan suunnatut välineet käsitellään erikseen. Opiskelijat liikkuvat kahden tutkinnon opintojensa vuoksi kahden tai kolmen kampuksen väliä, koska ammatillisten opintojen lisäksi lukio-opintoja voi olla Harjun lisäksi Viitaniemen kampuksella. Jokainen opiskelija osasi kertoa ainakin yhden kampuksen liikuntaympäristöistä. Jokaisen käsiteltävän opiskelupaikan sisäliikuntatiloista kerrottiin löytyvän kuntosali, jonka lisäksi Viitaniemen, Harjun sekä Priimuksen rakennuksista löytyy vähintäänkin pieni liikuntasali. Kukkulan osalta opiskelijat eivät kertoneet liikuntasalista. Sisäliikuntatiloja käytetään yksilöllisesti ja vaihtelevasti.

Yksi Priimuksen opiskelija käyttää aktiivisesti opiskelupaikkansa sisäliikuntatiloja ammattikoulujaksoilla ja kokee ne erittäin toimiviksi, mutta toisaalta mahdollisesti huonosti tunnetuiksi. Tilat ovat usein tyhjillään ja aiemmin on ollut epävarmuutta siitä, ovatko ne opiskelijoi-

den vapaassa käytössä vai liittykö niihin rajoitteita. Tutkittava kokee liikuntatilojen käyttömahdollisuuden merkittävimmäksi tekijäksi itsensä kannalta, jos tarkastellaan sitä, miten opiskelupaikka voi edistää opiskelijoiden liikunnallisuutta. Tilat ovat käytössä useimmiten ennen koulupäivää tai sen jälkeen, mutta ainoastaan ammattikoulujaksoilla kulkemisen ja opiskelupäivien pituuden vuoksi.

Viitaniemen kampuksen kuntosali on tullut monille tutkittaville tutuksi liikuntakurssin aikana ja se nähtiin myönteisenä asiana. Muutamat opiskelijat ovat myös hyödyntäneet sitä, jos opiskelupäivät ovat loppuneet hyvissä ajoin. Osa myös kertoi tietävänsä, että useat muut opiskelijat käyttävät salia. Myös sisäliikuntasalia on käytetty yksittäisiä kertoja koripallon heittelyyn, mutta sen käyttömahdollisuuksiin liittyi myös jonkin verran epäselvyyttä. Harjun, eli Lyseon lukion, tilat ovat opiskelijoille etäiset.

”Meil ilmeisesti sisäliikkatiloja täällä jossain (Harjulla) me ei olla käyty niissä, että meillä on, onko meillä ollu yks liikuntatunti koko kolmen vuoden aikana niinku jossain viitaniemen salissa muistaakseen” (Opiskelija 7)

Moni opiskelijoista kertoi, että sisäliikuntatiloista, niiden sijainneista tai käyttömahdollisuuksista ei ole tietoa eikä niitä ole hyödynnetty tutkittavien liikuntakursseilla. Toisaalta osattiin sanoa, että viereisessä ammattikoululaisten asuntolassa asuvilla on Lyseon kuntosalin käyttömahdollisuus tiettyinä aikoina vapaa-ajalla. Kukkulan sisäliikuntatiloja tutkittavat eivät käyttäneet.

Opiskelijat pitivät tärkeänä, että kaikilla kampuksilla on liikuntatilat ja näin ollen mahdollisuus liikkua, vaikka ne eivät olisi itselle merkityksellisiä. Toisaalta koettiin, että epätietoisuus käyttömahdollisuuksista nostaa kynnystä niiden käyttöön. Liikuntatilojen käyttöä vapaa-ajalla rajoittaa se, ettei haluta olla koko ajan samassa ympäristössä, harjoitella kuntosalilla tuttujen edessä tai koetaan yksityiset salit paremmiksi. Toisaalta tilojen helppokäyttöisyys ja viihtyisyys sekä tieto niiden olemassaolosta ja sijainnista lisäsivät käyttöä. Myös opiskelupäivän pituus ja kuormittavuus vaikuttavat.

''Kyllä täälläki (Harjulla) on sali ja myös ihan kunnon koripallosali, mutta mä en usko, että tää on niin suosittu paikka, ku Viitaniemi. Viitaniemellä on esim JBA koripallojoukkue nii ne reenaa ainaki siellä ... se on parempi paikka reenata ... monet muutki menee sitte sinne'' (Opiskelija 4)

Ulkoliikuntaympäristöistä Harjulla, Viitaniemellä ja Priimuksella kerrottiin olevan koripallosali tai muu palloilualue. Tämän lisäksi Priimuksella on ulkokuntosalialue ja Viitaniemen pihalla kuvailtiin olevan vastikään rakennettu liikuntapuisto. Opiskelijat kokivat Viitaniemen ulkoliikuntaympäristöt monipuolisimmiksi, jonka lisäksi Harjun pihakoripalloalueesta pidettiin. Toisaalta taas Priimuksen ulkosalin ei katsottu olevan houkutteleva, jonka lisäksi palloilualue on lukittu. Kukulalla ei opiskelijoiden mukaan ole juurikaan ulkoliikuntaympäristöjä. Opiskelijat kokivat ulkoliikuntaympäristöjen käytön kannalta haastavaksi lyhyet tauot sekä toisaalta säätilan aiheuttamat haasteet syksyllä ja keväällä. Alkusyksy ja loppukevät ovat tutkittavien mukaan aikaa, jolloin opiskelupäivän aikana näitä mahdollisuuksia hyödynnetään eniten. Ulkoliikuntamahdollisuuksia ovat muutamit tutkittavat käyttäneet opiskelupäivän aikana. Osalla käyttöä voi estää esimerkiksi muiden opiskelijoiden läsnäolo palloilualueilla.

''Keväällä tosi moni tykkää välitunnilla mennä pelaa korista, mut sitte just syksyllä ei sitä kauheen moni mee ... et kesällä nää on tosi käytetty, mut sit keväällä kans niinku välkillä, kesällä vapaa-ajalla ... et ei sillee kukaa lokakuussa lähe sinne pelaa'' (Opiskelija 9)

Vaikka käyttö on vähäisempää opiskelupäivien aikana, noin puolet tutkittavista kertoivat, että kampuksien liikuntaympäristöt ovat suosittuja vapaa-ajalla ja kesällä. Erityisesti Viitaniemen ja Harjun liikuntaympäristöjä käytetään, jonka lisäksi Normaalikoulun ja Kortepohjan koulun läheisyydessä olevien kenttien mainittiin olevan suosittuja. Erilaiset, pallopeleihin soveltuvat, kentät toimivat haastateltavien näkemyksen mukaan parhaiten heidän ikäluokalleen. Priimuksen ulkoliikuntamahdollisuuksien suhteen harmiteltiin sitä, että ulkokenttä on lukittu.

Sisä- ja ulkoliikuntaympäristöjen toimivuus ja kehittämistarpeet. Opiskelijoiden näkemysten mukaan eniten kehitettävää sisä- ja ulkoliikuntaympäristöjen suhteen olisi Priimuksella ja Kukulalla. Priimuksen keskeisimmiksi haasteiksi nähtiin ulkokuntosalin huono kunto sekä se, ettei koripallokenttä ole käytettävissä. Salia toivottiin uudistettavan ja kentän muutettavan avoi-

meksi, koska lajina koripallon nähtiin toimivan ikäluokalle hyvin. Toisaalta Priimuksen mainittiin olevan pienempi kampus verrattuna muihin, jonka vuoksi mahdollisuudet ymmärrettävästi ovat vähäisemmät.

''Priimuksella on ulkona semmonen ulkosali, mut ne on aika kämäsii ne laitteet ... jos salii käyttää sillee muutama, nii niit ei käytä kukaan ... lisäksi semmosen koripallokentän, mitä sais oikeesti käyttää'' (Opiskelija 9)

Kukkulan kehityskohteiksi mainittiin ulkoliikuntamahdollisuuksien lisääminen, koska niitä ei tällä hetkellä haastateltavien mukaan ole. Lisäksi yksi opiskelija totesi, että kampuksen kuntosalin käyttöajat eivät mahdollista tilan käyttöä. Kuntosali on myös lukittu, jolloin sinne liikkumaan halutessaan tulee pyytää joku henkilökunnasta avaamaan tila. Kuntosalitilan suhteen kaivattaisiin muutosta, kun sen mainittiin olevan kooltaan pieni ja sijaitsevan pohjakerroksessa, jonka valaistus ja lämpötila koetaan epämiellyttäväksi.

''Lyseollaki se koripallokenttä, mut siellä viitaniemessä on niinku paljon muutakin ... Ja no, siellä Kukulalla ei oo oikeestaan mitään'' (Opiskelija 2)

''Pitää aina lähtee ettimään joku aikuinen, joka avais sen (kuntosalin) ... mää oon monien kaa puhunu, et seki on kynnys et miks sinne ei mee ... joudut ilmottaa monelle ihmiselle, et no nyt mää oon menossa salille ... ei se kovinkaan houkuttelevalta näyttäny, nii sitten paljon innostavampaa, vaikka kotona tehä'' (Opiskelija 7)

Harjun kampuksen sisä- ja ulkoliikuntatilojen ei itsessään nähty kaipaavan merkittäviä muutoksia, vaikkakin kuntosalin koko nähtiin pieneksi opiskelijoiden määrään suhteutettuna. Ongelmaksi kuitenkin mielletään se, ettei sisäliikuntatiloista ja niiden käyttömahdollisuuksista ole juurikaan tietoa.

''Lyskalla on jossain täällä joku kuntosali mutta siitäkää ei oikee oo ollu minkäänlaista (tietoa) ... mutta mitä mä joskus oon kuullu, nii siellä kuulemma aika paljon aina ihmisiä'' (Opiskelija 7)

''Viitaniemessä on ainaki tosi hyvät ne välituntiliikuntamahollisuudet, ku siellä on kaikkii niitä urheilujuttuja siellä pihalla, et on jotain parkourjuttujaki ja koripallokoreja''
(Opiskelija 3)

Myös Viitaniemen liikuntaympäristöihin oltiin tyytyväisiä ja ulkoliikuntamahdollisuuksien nähdään olevan laajemmat verrattuna muihin kampuksiin. Kehityskohteeksi mainittiin Viitaniemen kohdalla, mutta myös muihin oppilaitoksiin liittyen, liikuntasalien käytön laajentaminen. Etenkin huonoilla säillä ja talvella voitaisiin hyödyntää liikuntasalia rentoon liikkumiseen. Tällainen käytäntö oli myös erään tutkittavan yläkoulussa käytössä, jonka myötä se nähtiin toimivaksi.

Välitunti- ja taukoliikunnan tarve ja merkitys. Väli- ja hyppytunneilla opiskelijoilla on mahdollista käyttää edellä mainittuja sisä- ja ulkoliikuntaympäristöjä sekä kampuksien sisätiloissa, usein käytävillä, olevia liikuntavälineitä. Aineiston perusteella vaikuttaa siltä, että Viitaniemessä ja Harjulla mielletään olevan monipuolisimmat mahdollisuudet välituntiliikunnan näkökulmasta. Opiskelijat kokevat, että biljardi- ja pingispöydät toimivat ikäluokalle hyvin, jonka lisäksi pöytäjalkapallopelejä, muutamia leuanvetotankoja sekä kuminauhoja on saatavilla. Nämä löytyvät sekä Viitaniemestä että Harjulta. Harjun kampuksella on myös paljon portaita, jotka edesauttavat liikkumista opiskelupäivän aikana. Priimuksella hissi on opiskelijoiden käytössä, jota hyödynnetään välillä portaiden sijasta. Opiskelijoiden mukaan Priimuksella on välituntien aikana mahdollisuus käyttää nyrkkeilysäkkejä ja pöytäjalkapalloa, kun taas Kukkulan kampukselta haastateltavat eivät osanneet antaa esimerkkejä. Toisaalta tunnistettiin muita seikkoja, joilla Kukkulan opiskelijoiden hyvinvointia pyritään parantamaan. Välipala-automaatteissa on pääasiassa terveellisiä vaihtoehtoja, kun muilla kampuksilla voi olla limonadi- ja makeisautomaatteja. Lisäksi opiskelijoilla on hiljainen opiskelutila ja ylipäätään tilasuunnittelu koetaan viihtyisäksi ja tunnelma rauhalliseksi.

Opiskelijat käyttävät välituntiliikuntaan tarkoitettuja välineitä vaihtelevasti. Muutama opiskelija käyttää ajoittain leuanvetotankoja, mutta niiden koetaan olevan vähemmän suosittuja, kuin pelimuotoisten aktiviteettien. Muutamat ovat käyttäneet biljardi-, pingis- ja pöytäjalkapallomahdollisuutta. Kuitenkin suuri osa haastateltavista kertoi, että yleensä välitunnit kuluvat istuen ja jutellen ja välineitä tulee hyödynnettyä hyvin satunnaisesti. Liikuntavälineiden sijoittelu jatkoi opiskelijoiden mielipiteitä. Osa kokee, että käytävien melu sekä vilkkaus estävät biljardin

tai pingiksen peluuta. Toiset taas kokevat niiden olevan hyvin sijoiteltu, sillä ne ovat aktiivisessa käytössä. Myös se, että näkee muiden liikkuvan, kannustaa itseäkin aktiivisuuteen.

''Ne välkät on semmosia, et haluaa vaa istuu alas ja olla hetken miettimättä jotain koulujuttuja ... saatetaan käyä vaik kävelemässä jossaki, et vähä jalat niinku saa verrytettyä, mut emmä ainakaa ite koe, et mä tarttis mitää muuta siihen välkään'' (Opiskelija 2)

Keskeistä opiskelijoiden näkökulmasta on, että sisätiloissa olisi mahdollisuuksia välituntiliikuntaan, jotta niitä hyödynnettäisiin. Lisäksi koetaan, että opettajien olisi hyvä kertoa ja puhua välineistä, niiden käytöstä ja liikunnan merkityksestä. Kukkulan kampuksella, jossa sosiaali- ja terveysalaa opiskellaan, koetaan olevan enemmän puhetta liikunnasta ja hyvinvoinnista muihin verrattuna. Opiskelijat kokevat tämän vaikuttavan myös omaan asenteeseen ja ajatteluun. Toisaalta haastateltavista eniten liikkuvat kertoivat liikkuvansa melko vähän opiskelupäivän aikana, koska ovat aktiivisia vapaa-ajan harjoituksissa. Opiskelupaikan liikuntamahdollisuudet koettiin yleisesti tärkeämmäksi niiden keskuudessa, jotka liikkuvat vaihtelevasti tai vähemmän säännöllisesti.

Taukoliikunnan suhteen kampuksien tilanne näyttäisi olevan päinvastoin verrattuna välituntiliikunnan mahdollisuuksiin. Opiskelijat kokevat, että Kukulalla taukoliikuntaan kiinnitetään huomiota ja sitä on säännöllisesti esimerkiksi ohjattuna ja omatoimisena venyttelyn, liikuskelun sekä lyhyiden taukojen muodossa. Priimuksella taukoja annetaan, mutta taukoliikuntaa ei erityisemmin ohjata. Harjulla, lukio-opinnoissa, on harvakseltaan annettu liikuskelutaukoja tai yksittäisiä kertoja pidetty venyttelytauko ainakin terveystiedon opettajan toimesta. Tämä oli epä-säännöllisempää verrattuna Kukkulaan ja Priimukseen, mutta yleisempää kuin Viitaniemessä. Viitaniemen kampuksella ei opiskelijoiden mukaan ole juurikaan ollut taukoliikuntaa, joskin esimerkiksi ohjelmointia opiskelevat voivat päästä välillä jaloittelemaan.

''Taukoliikunta ainaki tuntuu välillä tärkeeltä, ku on nii hirveen pitkät päivät ja sitte pitäis jaksaa, ni se vähä laittaa veren kiertämään ja lisää sitä jaksamista just'' (Opiskelija 3)

Opiskelijoista moni kokee taukoliikunnan tärkeäksi erityisesti teoria- tai lukiopäivinä, jolloin päivät ovat pitkiä, passiivisia ja keskittymistä vaativia. Opiskelijat pitävät käveleskelyä tai esimerkiksi ulkona käymistä piristävänä ja jaksamista edistävänä. Toisaalta yksi opiskelija kokee, ettei taukoihin ole aikaa, koska opiskeltavaa on niin paljon. Taukoliikuntaan suhtautuminen haastateltavien välillä vaihtelee, koska osa voi kokea sen enemmän vitsinä, kun taas toiset todellisena tarpeena.

Välitunti- ja taukoliikunnan toimivuus ja kehittämistarpeet. Välitunti- ja taukoliikunnan suhteen kolmasosa opiskelijoista vastasi, ettei kaipaa muutoksia, koska liikuntamahdollisuuksia ei tule tälläkään hetkellä hyödynnettyä. Eniten kehityskohteita muut opiskelijat mainitsivat olevan etenkin taukoliikuntaan liittyen Harjun kampuksella, jossa lukio-opinnot pääsääntöisesti järjestetään. Lisäksi Viitaniemen ja Priimuksen oppilaitoksiin liittyen mainittiin muutamia muutostarpeita.

Kukkulan sosiaali- ja terveystalon opiskelijat mielsivät etenkin taukoliikunnan tilanteen olevan hyvä, ja heille välittyö oppilaitoksen halu pitää opiskelijoiden hyvinvoinnista huolta. Välituntiliikuntaan tarkoitettujen välineiden nähdään Kukulalla olevan, ja myös pysyvän, paremmassa kunnossa muihin kampuksiin verrattuna. Niiden määrä on kuitenkin suhteellisen vähäinen. Oppilaitoksen tilat koetaan viihtyisiksi ja rauhalliset tilat toimiviksi.

”Sotella on tosi paljon tilaa ja siellä on niinkun niihin taukoihin panostettu ja siellä saa esimerkiksi terveellistäkin välipalaa et on hedelmiä ja leipää siellä niinku automaateissa ... siellä on siihen opiskelijoiitten hyvinvointiin kyl panostettu ... hyvä ku muutki lähtis siihen mukaan” (Opiskelija 7)

Harjun kampuksella liikkumista ja viihtymistä estäviksi tekijöiksi mainittiin etenkin ahtaus ja oleskelupaikkojen vähäisyys. Osa opiskelijoista toivoisi välituntiliikuntamahdollisuuksien, kuten biljardi- ja pingispöytien, sijoittamista myös rauhallisempiin osiin oppilaitosta, koska nykyisten lähellä on usein paljon ihmisiä ja melua. Näiden määrää voisi mahdollisuuksien mukaan myös lisätä, koska ne ovat suosittuja ja usein varattuja. Uusiakin mahdollisuuksia toivotaan, jotta esimerkiksi hyppytunneilla olisi mahdollisuus aktiiviseen tekemiseen.

''En pitäny siitä, että miten ne sijoitetaan ... just semmisiin paikkoihin missä valmiiks on aina aika paljon ihmisiä nii sitte ei tee mieli mennä niitä käyttämään, ku sitte siinä on nii paljo hälinää'' (Opiskelija 8)

''Lukiolla tuntuu löytyvän useempii ... on näitä biljardipöytiä ja ihan semmosii leuanvetotankoja ja kuminauhoja ja muita ... Priimuksella tulee mielee vaa jotain nyrkkeilysäkkejä käytävillä'' (Opiskelija 3)

''Niitä vois lisätä, ku hyppytunnilla täällä vähän tylsää tulee, ku istuu sen 45 minuuttia tai puoltoista tuntia vaa kännykällä'' (Opiskelija 4)

Taukoliikunnalle näyttäisi olevan tarvetta etenkin Harjulla, jossa kaksoistutkintoa suoritetaan lukiojaksoilla. Lähes puolet opiskelijoista kertoivat tarvitsevansa enemmän hengähdystaukoja ja rennompia työskentelymuotoja, kuten ryhmätöitä. Muutama opiskelija katsoi pitkien tuntien ja istumisjaksojen sekä suurten ryhmäkokojen vaikuttavan oppimiseen negatiivisesti.

''Amispäivät on lyhyempiä ja ne ei oo nii kuormittavii, mut lukiopäivät on paljo pidempiä ja kuormittavempii ... jossai vaihees vaa alkaa väsyä ja sit ei tyylä ees kuuntele opetusta'' (Opiskelija 9)

''Ku ei hirveemmin ite käytä nii ei sillee tarviikkaan ... jotain biljardia on (Viitaniemellä) mut että aika nihkeesti on sisällä sitte mitää'' (Opiskelija 1)

''Mää oon justinsa miettiny sitä, että ois ihan hyvä, että noissa luokissa ois jonkinlaisia seisomapöytiä esimerkiks'' (Opiskelija 8)

Priimuksella välitunti- ja taukoliikunnan suhteen keskeisimmäksi ongelmaksi nähtiin liikuntamahdollisuuksien vähäisyys. Viitaniemen haasteet ovat samansuuntaiset, koska sisällä koetaan olevan melko vähän liikuntamahdollisuuksia. Lisäksi taukoliikunnan määrää olisi tarpeen kasvattaa erityisesti tietokoneella tapahtuvissa ohjelmoinnin opinnoissa. Alan opiskelija ehdotti seisomapöytiä luokkiin, jotta pitkien istumisjaksojen sijaan voisi opiskella välillä seisten.

Urheiluakatemia ja urheiluvalmennus. Tutkittavista yksi hyödyntää urheiluvalmennusta (ent. Sporttipolku) ja yksi Urheiluakatemian opiskelun ohella tapahtuvan urheilun mahdollistamiseen. He kokevat mahdollisuuden tarpeelliseksi ja hyödyntävät erityisesti aamuharjoittelua. Eriytyisen positiivisena opiskelijat näkevät joustavuuden poissaolojen suhteen, jotta arkeen sijoituvista pelireissuista huolimatta opinnot etenevät suunnitellusti.

Opiskelijat ovat tyytyväisiä siihen, että urheilulukion rinnalla on muitakin vaihtoehtoja urheilun ja opintojen yhdistämiseen. Mahdollisuus aloittaa urheiluvalmennus tai liittyä Urheiluakatemiaan kesken opiskelujen koetaan tärkeäksi, jonka lisäksi opiskelijoille on suoraan voitu ehdottaa näitä vaihtoehtoja. Toisaalta yksi opiskelija kertoi, ettei hänellä ollut tiedossa tätä mahdollisuutta. Tällöin hän näki vaihtoehtoina joko hakea urheilulukioon tai ammatilliseen tutkintoon, mutta joka tapauksessa joutuisi sitoutumaan koko opiskeluaikaksi urheilijan arkeen. Opiskelija siirtyikin jo yhdeksännellä luokalla lopettamisen suuntaan ja jätti harrastuksen toisella asteella ensimmäisen vuoden jälkeen. Toisaalta tähän vaikutti myös halukkuus valmentaa tavoitteellista joukkuetta, johon ei oman aktiiviurheilun ohessa olisi ollut aikaa. Urheiluakatemiaan tai urheiluvalmennukseen liittyen ei mainittu muita haasteita.

Liikkuva opiskelu -hanke ja liikuntaan kannustaminen oppilaitoksissa. Liikkuva opiskelu -hanke on jalkautettu myös Gradia Jyväskylän oppilaitoksiin. Tutkittavilta kysyttiin, onko Liikkuva opiskelu -hanke ja siitä kumpuava toiminta heille tuttua ja näkyvä se mahdollisesti kampuksilla jollain tavalla. Lähes kaikille se oli käsitteenä vieras, jolloin tutkija avasi lyhyesti hankkeen ideaa. Osa opiskelijoista kertoi, että ala- ja yläkoulussa oli käytössä Liikkuva koulu -toimintaperiaate ja siihen liitettiin esimerkiksi aktiiviset koulupihat sekä liikunnan suuri määrä koulussa. Toisella asteella opiskelijat kokivat hankkeen näkyvän liikuntavälineiden puolesta Viitaniemellä, jossa pihaa ja ulkoliikuntamahdollisuuksia on uudistettu. Myös Harjun koripallokentän oletettiin liittyvän hankkeeseen. Kukkulan kampuksella sen koetaan näkyvän esimerkiksi monipuolisten opiskeluympäristöjen sekä liikunnallisuus- tai hyvinvointiviikkojen muodossa. Osa harmitteli kuitenkin sitä, etteivät usein pääse osallistumaan tapahtumaviikoille, koska he kulkevat kampusten välillä eivätkä välttämättä saa tietoa tapahtumista. Muut kampukset, etenkin Viitaniemi ja Harju, koetaan ahtaammiksi ja liikkumatila suhteellisen vähäiseksi.

''Piti ihan googlata, mää koitin kattoo miten se, tai minkälainen se on, mutta ei ainaakaan meille oo millään tavallaan esiintynyt se (Liikkuva opiskelu) koulussa'' (Opiskelija 8)

Yli puolet opiskelijoista koki, ettei Liikkuva opiskelu -hanke juurikaan näy kampuksilla. Taulukoliikunnan puute lukiojaksoilla, liikuntatuntien vähäisyys sekä opettajien vähäinen toiminta liikunnan edistämiseksi nähtiin aineiston perusteella tekijöiksi, jotka erityisesti vaikuttavat opiskelijoiden kokemukseen.

Oppilaitosten kannustavuus liikkumiseen. Haastateltavilta selvitettiin heidän mielipiteitään ja kokemuksiaan oppilaitosten kannustavuudesta liikuntaan sekä yleisesti liikuntakulttuurista eri kampuksilla. Aineiston perusteella muodostettiin neljä kannustavuuteen yhteydessä olevaa kokonaisuutta, joiden nähtiin nousevan opiskelijoiden vastauksista. Nämä neljä ovat aktiiviset tai passiiviset opiskelijat, eli opiskelijayhteisö, henkilöstön toiminta, tilat ja välineet sekä mahdollisuudet. Luokat on koottu alla olevaan kuvaan 11.



KUVA 11. Liikuntaan kannustavan oppilaitoksen osatekijät opiskelijoiden näkökulmasta.

Tutkittavat toivat esille, että muut opiskelijat sekä heidän liikunnallisuutensa vaikuttavat omaankin asenteeseen sekä kokemukseen siitä, kuinka liikunnallisesti kannustavaksi oppilaitokset mielletään. Esimerkiksi opiskelukavereiden vapaa-ajan harrastukset sekä toisaalta väli-tuntiliikuntamahdollisuuksien hyödyntäminen vaikuttavat näkemykseen.

”Ammatillisella puolella ne ketä määhän tunnen, pelkällä ammatillisella puolella, nii ne hän on enemmän semmosia, että ne ei kovin paljon harrasta minkäänlaista liikuntaa ku

verrattuna ... jos esim pelkällä lukion puolelta kattoo niitä nii ... ne harrastaa nyt jotai kilpaurheilua nii kyllä siinä tulee mieli itelläki harrastaa jotain ...en kyllä muista, että oltas paljo ammatillisella puolella ees kannustettu harrastamaan liikuntaa tai jos on kannustettu, nii seon yleensä tullu lukion puolesta se kannustus'' (Opiskelija 5)

Toisena tekijänä on henkilöstön, etenkin opettajien toiminta. Tauottaminen ja lyhyet liikunta-hetket kesken oppituntien koetaan etenkin pitkien ja kuormittavien päivien aikana tärkeiksi. Taukoliikunnan lisäksi yleinen liikuntaan kannustava puhe ja liikuntamahdollisuuksista kertominen vaikuttavat näkemykseen oppilaitoksen liikuntakulttuurista. Opiskelijayhteisön ja henkilöstön toiminnan lisäksi tilat ja välineet nousivat aineistosta selkeästi esiin. Opiskeluympäristön ohjaaminen liikuntaan ja erilaiset terveellisiin valintoihin kannustavat asiat nähtiin kannustavina tekijöinä. Näiden lisäksi välituntiliikuntavälineiden määrä, sijoittelu ja tieto niiden käytömahdollisuuksista mainittiin.

''Tää (Lyseo), emmä tiedä siis miks, mut jotenki et tääl on muutenki portait enemmän ni sit ku jokases portaas lukee tyylä jotai et jaksaa vielä ... puhutaan siitä että kannattaa liikkua ... ku siellä Viitaniemes ei tunnu hirveemmin olevan mitään sen kummempaa'' (Opiskelija 1)

Neljännän luokan muodostavat mahdollisuudet, joita oppilaitokset tarjoavat. Esimerkiksi joustavuus, joka mahdollistaa liikkumisen opiskelupäivän yhteydessä, nähtiin tällaisena tekijänä. Tässä tapauksessa se voi tarkoittaa mahdollisuutta itsenäiseen työskentelyyn tai lyhyempiin opiskelupäiviin, jotka taas mahdollistavat liikkumisen. Lisäksi urheiluluokat sekä muut, urheilumista opiskelujen ohella tukevat, toimenpiteet kuuluvat tähän luokkaan.

Opiskelijat vertailivat kampuksia ja niiden kannustavuutta liikkumiseen. Viitaniemen kampuksella ammatillisia opintojaan suorittavista opiskelijoista lähes kaikki olivat sitä mieltä, että lukio on ammatillista oppilaitosta kannustavampi. Yksi tutkittavista ei osannut vastata, koska ei ollut kiinnittänyt asiaan huomiota. Priimuksen opiskelijoiden mielipiteet jakaantuivat, kun yhden opiskelijan mielestä lukio on kannustavampi, mutta toinen näkee asian päinvastoin. Toisaalta Priimuksen kannustavammaksi kokenut myös hyödyntää oppilaitoksen liikuntatiloja. Molemmat Kukkulan sosiaali- ja terveysalan opiskelijoista kokevat kampuksensa olevan lukiota, eli Harjua, sekä Viitaniemen oppilaitosta liikuntaan kannustavampi.

6.6 Kaupungin organisoimien liikuntamahdollisuuksien merkitys ja tila

Kaupungin ohjatut ja omaehtoiset liikuntamahdollisuudet. LiikuntaLaturin merkitys oli hyvin vaihteleva opiskelijoiden liikkumisessa. Tutkittavista suurin osa oli kuullut palvelusta, mutta vain muutama käytti sitä tutkimushetkellä. Oli myös muutama opiskelija, joille palvelu oli tuntematon. Noin kolmasosa kertoi, ettei ole tullut käyttäneeksi tai ei tiennyt siitä. Osa oli hyödyntänyt sitä pääasiassa yläkoulussa, kun taas muutamalle se on ollut hyvin keskeinen liikunnan mahdollistaja opintojen alkuvaiheessa tai edelleenkin. Tutkittavista noin puolet ovat muuttaneet opiskelujen perässä kauempaa ja asuu tai on asunut Jyväskylän lähistöllä, esimerkiksi lähikunnissa. Heille palvelu oli vieraampi, kuin yläkoulunsa Jyväskylässä käyneille, joille palvelu on voinut olla hyvin merkittävässä roolissa jo nuorempana. Niille opiskelijoille, joille toiminta oli vierasta, tutkija avasi käytännön toteutusta.

LiikuntaLaturin sisällöistä toisen asteen aikana opiskelijat kertoivat käyttäneensä eniten oma-toimisia kuntosali- ja uintivuoroja AaltoAlvarissa. Nämä koetaan myös päälajeiksi, joiden toivotaan pysyvän palvelussa jatkossakin. Uintivuoroon liittyen tärkeäksi koettiin vapaus tehdä itselle mieluisia asioita ja etenkin kylpyläosasto on nuorten mieleen. Hieman näitä liikuntamuotoja harvemmin opiskelijat hyödynsivät omatoimisia sulkapallovuoroja, jonka lisäksi keilailu kiinnosti. Keilailun suhteen pidettiin siitä, että paikalla oli keilailusta tietävä ohjaaja. Tällöin tärkeäksi koettu omatoimisuus säilyy, mutta tekemiseen saa kuitenkin tarvittaessa apua. Ohjatuista ryhmistä tutkittavat olivat hyödyntäneet muun muassa tanssia, joogaa ja kuntonyrkkeilyä. Nämä jakoivat mielipiteitä, koska jooga ei vaikuttanut vetovoimaiselta eikä tanssin ohjausta pidetty itselle sopivana ja tarpeeksi kehittävänä, mutta kuntonyrkkeily jäi yhdelle pidempiaikaiseksi harrastukseksi. Kuntonyrkkeilyssä harjoitukset olivat tarpeeksi vaativia, jonka lisäksi kerrottiin, miten harrastusta olisi mahdollista jatkaa ja viedä eteenpäin. Monia LiikuntaLaturin lajeja kokeillut opiskelija kertoi, että useampi laji lopetettiin kesken kauden, jos kävijöitä oli vähän.

Kaikki opiskelijat kokivat, että palvelun idea on toimiva. Myös ne, jotka eivät itse hyödynnä LiikuntaLaturia, pitivät sitä hyvänä mahdollisuutena itseä tai muita ajatellen. Keskeinen palvelun vetovoimatekijä on ilmaisuus: se voi riittää jopa yksinään houkuttelemaan palvelun pariin. Tämä korostui erityisen paljon siihen nähden, että aiemmin vain muutama opiskelija mainitsi liikunnan harrastamisen esteeksi tai haasteeksi hinnan. Opiskelijoiden mielestä se, että tarjotaan omatoimisia ja ohjattuja liikuntamahdollisuuksia, on tärkeää säilyttää jatkossakin yksilöllisten

mieltymyserojen vuoksi. Puolet opiskelijoista pitivät erityisesti siitä, että LiikuntaLaturi mahdollistaa liikuntakokeilujen tekemisen sekä sellaisten lajien harrastamisen, mitkä muuten voisivat jäädä väliin. Kokeilut koetaan tärkeiksi uuden harrastuksen sekä esimerkiksi aikuisiälle sopivan liikuntamuodon löytämisen kannalta.

*''Mitä oon kuullu nii kuulostaa tosi kivalt ... en tiä mitää oikee niinku toiminnasta''
(Opiskelija 9)*

''Mun mielestä se on just mahtava idea ja se on just hyvä siihe, että saa ihmisiä kannustamaa alottaa eri urheilulajeja ja sitte pääsee kokeilemaa myös niitä, että mikä on paras'' (Opiskelija 4)

Opiskelijoiden näkemyksen mukaan LiikuntaLaturi on matalan kynnyksen palvelu ja suunnattu erityisesti kokeilijoille tai aloittelijatasolle, ei-tavoitteellisesti liikkuville sekä niille, jotka eivät halua tai kykene maksamaan suuria summia liikuntaharrastuksesta. Tässä tapauksessa etenkin niille opiskelijoille, jotka eivät asu enää vanhempien kanssa samassa taloudessa.

''Jos mä asuisin täysin yksin, sillee opiskelijabudjetilla, nii sitte varmasti julkisen sektorin juttuja tulis käytettyä, tai sillon sen ymmärtäis helpommin, paremmin'' (Opiskelija 6)

Ohjatut ryhmät nähtiin nykyisellään jokseenkin toimivina toisen asteen opiskelijoille, mutta monet kokivat, että ne on suunnattu nuoremmille. Omatoimisten vuorojen suhteen ei koettu ongelmaksi, jos vuorolla on paljon yläkouluikäisiä, mutta ohjatussa liikunnassa se voi nostaa kynnystä osallistumiseen.

LiikuntaLaturin toimivuus ja kehittämiskohteet. LiikuntaLaturin suhteen opiskelijat tunnistivat selkeämmin palveluun liittyviä haasteita, sekä toisaalta asioita, jotka toimivat jo hyvin. Tarjontaan ja toiminnan järjestäjiin liittyvät asiat nähtiin pääasiassa myönteisenä, kun taas aikatauluihin ja käyttäjäkuntaan liittyivät merkittävimmät kehitystarpeet. Opiskelijat pitivät tärkeänä, että nuorille tarkoitettuja, matalan kynnyksen vaihtoehtoja on saatavilla. Aiemmin tuloksissa todettiin, että LiikuntaLaturi mielletään juuri tämänkaltaiseksi palveluksi.

Opiskelijat näkivät lajivalikoiman laajana ja vuosittain ainakin jokseenkin uudistuvana. Tärkeänä pidetään sitä, että lajit edustavat sekä perinteisempiä, että uudempiaakin vaihtoehtoja. Monia eri LiikuntaLaturin sisältöjä opintojen alkuvaiheessa kokeillut opiskelija oli sitä mieltä, että suurin osa lajeista oli tuolloin ”erikoisempia”, eikä perinteisiä lajivaihtoehtoja ollut juurikaan tarjolla. Muutama opiskelija toivoisi LiikuntaLaturin valikoimaan rentoa palloilua, esimerkiksi jalkapalloa ja lentopalloa. Näiden lisäksi yksittäisinä mainittiin yleisurheilu, voimistelu- ja tanssiryhmät sekä mahdollisuus kartingin kokeilemiseen. Ohjatun toiminnan suhteen pidettiin harmillisena, että jotkut ryhmät saatetaan lopettaa, jos kävijöitä ei nähdä olevan tarpeeksi. Yksi opiskelijoista harrasti kuntonyrkkeilyä aktiivisesti, mutta toisen vuoron päätyttyä harrastus jäi kokonaan ja vaihtui kuntosaliharjoitteluun. LiikuntaLaturin markkinoinnissa nähtiin kehittämisen varaa ja sitä parantamalla voitaisiin saada uusia käyttäjiä.

”Niitä on tosi paljon ... se on aina ollu tosi laaja, nii sitte sielt pystyy kyllä varmasti jokainen löytää jotaki ... kiva ku se ei oo säännöllistä ja sitä voi tehdä sillon ku pääsee ... voi kokeilla kaikenlaista” (Opiskelija 2)

” Siellä vuoden vaihteessa sanotaan, ainaki puolet niistä harrastuksista lopetettiin, et siellä ei ollu kävijöitä, nii siinähan ny tietysti jäi muutama harrastus ... ois ollu joku yleisurheilusta, jalkapallosta, nii kyllä mä varmaa olisin käynny siellä kokeilemassa. Lentopallo ois ollu kans yks kova, että ei ... perinteisiä harrastuksia ollu oikee” (Opiskelija 5)

Palvelun järjestäjien näkökulmasta opiskelijoilta kysyttiin, mitä mieltä he ovat poikkisektoraalista yhteistyöstä LiikuntaLaturin organisoimiseksi. Käytännössä tämä on tarkoittanut liikunta- ja urheiluseurojen sekä kaupungin yhteistyötä etenkin ohjattujen liikuntamuotojen järjestämiseksi. Suurin osa opiskelijoista ajatteli, että tämä toimii tai voisi toimia nykyistä laajemminkin mittakaavassa hyvin. Yhdellä opiskelijalla ei ollut mielipidettä asiaan. Yhteistyö nähtiin hyvänä mahdollisuutena kasvattaa lajivalikoiman monipuolisuutta sekä saada mahdollisesti tukea ja tietoa ilmaisista maksullisiin harrastuksiin siirtymiseen. Puolet opiskelijoista olivat sitä mieltä, että seuroista tulevat ohjaajat ovat ammattitaitoisempia verrattuna muihin tahoihin. Tuotiin kuitenkin esille, että on tärkeää arvioida realistisesti ja kuvata, mille taitotasolle yhteistyössä organisoitu tunti sopii.

''Se on ihan toimiva juttu ... sielt tulee niinku hyvää osaamista sinne ja saa ehkä kuulla vähän sieltäki, et minkälaista semmosissa seuroissa sit on'' (Opiskelija 3)

''Vähän niinku tietysti yllätti, esimerkiks se ultimate ... mää aattelin ... että siellä on montaki sellasta, jotka ei osaa, nii ei ollu ... nehä oli kaikki ammattilaisia siellä'' (Opiskelija 5)

Ohjaajat ja ohjaamistyyli jakoivat tutkittavien mielipiteitä. Omatoimisilla vuoroilla, esimerkiksi kuntosalilla ja keilailussa, koettiin ohjaajan läsnäolo keskeiseksi. Omatoimisten vuorojenkin suhteen pidettiin tärkeänä, että voi tarvittaessa kysyä apua, mutta mahdollisuus itsenäiseen toimintaan säilyy. Ohjaajien läsnäolo koettiin merkitykselliseksi etenkin uutta lajia aloittaessa. Sopivan haastavat harjoitteet ja toiminta miellettiin viihtymistä parantaviksi asioiksi. Toisaalta ohjaajan heikko palautteenantokyky sekä kokemus siitä, ettei pääse kehittymään, koettiin negatiivisina tekijöinä. Muutama tutkittava koki ohjauksen olevan laadukkaampaa liikunta- ja urheiluseuroissa tai yritysmaailman toimijan ryhmässä.

''Koska ne on ilmasia, nii ne opettajat ei saa siitä oikee mitää ... veikkaan, että sitte ne seuran nii ne on ainaki laadukkaampii tai tasokkaampii, siel sitte ainaki sillee oikeesti opetetaan kunnolla'' (Opiskelija 1)

''Siellä oli hyvin, että ... tarvittaessa voi kysyä apua, mut sit on sitä omatoimisuutta. joka on myös tosi hyvä, koska se on aika tärkeä just et saa valita ... kuitenkin kukaa ei niinku arvioi'' (Opiskelija 7)

Aikataulun suhteen opiskelijat näkivät eniten parannettavaa, jotta osallistumisen esteet poistuisivat. Tarkkojen päivien ja kellonaikojen määrittäminen rajoittaa etenkin omatoimisille vuoroille osallistumista, koska niiden nähtiin alkavan usein melko pian opiskelupäivän päätyttyä. Lähes puolet opiskelijoista totesivat, että etenkin lukiojaksoilla ei kerkeä vuoroille, tai joutuu siirtämään ruokailua pidemmälle iltaan. Kolmasosa totesi, että vuorot voivat mennä päällekkäin muiden harrastusten kanssa, eikä joka päivälle haluta tarkkaan määritettyä aikataulua. Ehdotettiin, että uintivuoroilla käytössä oleva liukuma-aika voisi olla tarpeen myös muilla omatoimisilla vuoroilla. Osallistumismahdollisuuksia parantaisivat mahdollisuuksien lisääminen viikonlopulle ja useammille arkipäiville sekä vuorojen ajallinen pidentäminen. Yläkoulun aikana aikojen taas nähtiin toimivan hyvin. Kuntosalivuorojen osalta aikatauluun liittyviä esteitä on

mahdollisesti pyritty poistamaan, kun vuoroja on lisätty myös Gradia Jyväskylän Harjun ja Viitaniemen kampuksille, toisen asteen opiskelijoille sopivaan aikaan.

''Liikuntalaturit on vähä huonoja, ku meillä kuitenkin loppuu melkee aina joskus vartin yli neljä lukio, nii emmää ees kerkee enää mihinkää'' (Opiskelija 2

''Ne oli vähä huonoon aikatauluun, et ei sopinu itelle ne liikuntalaturit ... nyt on taas kiinnostunu salista, nii enemmän pystyy omaan aikatauluun laittamaan tätä, ku on se kortti'' (Opiskelija 3)

Kuten aiemmin todettiin, opiskelijat hyödyntävät pääsääntöisesti useammin omatoimisia vuoroja, kuin ohjattuja ryhmiä. Käyttäjien määrä sekä ikäluokka, joille vuorot on suunnattu, koettiin haasteiksi. Muutaman haastateltavan mukaan vapaavuorot, etenkin AaltoAlvarin kuntosalilla ja uimahallissa kylpyläosastolla, saattavat olla ruuhkaisia. Lisäksi käyttäjien ikää tarkasteltaessa, ei yläkoululaisten läsnäoloa vapaavuoroilla nähdä ongelmaksi, mutta ohjatuissa ryhmissä heitä on enemmän, jonka vuoksi ei välttämättä itse kehdata osallistua. Osassa lajeista 13–19-vuotiaiden kehojen fyysiset erot koetaan haasteeksi, jonka lisäksi joidenkin ohjattujen ryhmien nähdään olevan suunnattu erityisesti yläkoululaisille. Toisaalta kysyttäessä opiskelijoilta halukkuutta osallistua täysi-ikäisille tai aikuisille suunnattuihin liikuntaryhmiin, nähtiin ikäerot usean opiskelijan mielestä myös tässä luotaantyöntäväksi tekijäksi. Tutkittava ikäryhmä vaikuttaisi kokevan oman ikäisten seuran liikuntatoiminnassa tärkeäksi, mutta lähivuosina tarve voi vähentyä.

''Nyt ehkä mielummin hakeutuu oman ikästen seuraan kumminki, mut ehkä sillee muutaman vuoden sisään ei ois mitää ongelmaa'' (Opiskelija 3)

Liikuntaympäristöjen ja -paikat tarve ja merkitys. Tutkittavien suosituimmat liikuntaympäristöt Jyväskylässä olivat luontopolut ja ulkoilureitit. Lähes jokainen mainitsi liikkuvansa näissä ympäristöissä, etenkin kotinsa lähellä. Lisäksi Jyväsjärveä ympäröivän Rantaraitin, Harjun, Laajavuoren ja Tourulan reitit mainittiin erikseen. Nämä liikuntaympäristöt koetaan tärkeiksi ja niitä käytetään, yksilöstä riippuen, ajoittain tai säännöllisesti. Niiden merkityksen myös koetaan kasvavan iän mukana. Liikuntamuotoina ovat pääasiassa lenkkeily itsekseen, kaverin tai koiran

kanssa sekä hiihto talvisin. Käyttöä tukevat erityisesti helppokäyttöisyys ja sijainti kodin lähellä, reittien hyvä kunnossapito ja opastus, kaunis ympäristö ja valaistus sekä laavuista ja polttopuista huolehtiminen kaupungin toimesta.

Toiseksi eniten tutkittavat käyttävät AaltoAlvari-uimahallia. Sitä käytetään pääasiassa uimiseen ja kuntosalilla käymiseen tai jompaankumpaan. Se on tai on ollut usealle keskeinen liikuntaympäristö ja on tällä hetkellä, sitä hyödyntäville, satunnaisessa tai säännöllisessä käytössä. Muutamalle opiskelijalle se on muodostanut liikuntaharrastuksen perustan lapsesta saakka ja muutama kokee sen jokseenkin tärkeäksi. Uimahallin käyttöä tukeviksi tekijöiksi mainittiin mahdollisuus harrastaa useampaa lajia samassa liikuntapaikassa sekä mahdollisuus vapaamuotoiseen tekemiseen erityisesti kylpyläalueella ennen käynnissä olevan remontin aiheuttamia rajoitteita. Opiskelijat pitävät siitä, että uinnin ohella pääsee kuntosalille ja näitä molempia mahdollisuuksia on hyödynnetty tasaisesti. Kaupungin kuntosalit AaltoAlvarissa ja Monitoimitalolla koetaan tärkeäksi etenkin aktiivisesti kilpailevien keskuudessa. Akatemiarannekkeen käyttömahdollisuus julkisen sektorin kuntosaleissa sekä kuntosalin sijaitseminen varsinaisen harrastusympäristön yhteydessä vaikuttavat suosioon.

Noin puolet tutkittavista käyttävät tai ovat kiinnostuneita käyttämään liikuntahalleja ja -saleja sekä ulkokenttiä. Niitä hyödynnetään yleensä kavereiden kanssa rentoon pelailuun, mutta käyttö on hyvin satunnaista. Etenkin ulkokenttiä saatetaan hyödyntää myös hengailuun ilman liikunnallista toimintaa. Muutama opiskelija mainitsi käyvänsä liikuntahalleista erityisesti Hippoksella, jonka lisäksi liikuntakeskukset Hutunki sekä Laukaan alueella sijaitsevassa Peurunka mainittiin. Hutunki ja Peurunka ovat yksityisen sektorin toimijoiden ylläpitämiä.

''Ollaa vaikka käyty porukalla just jossai Peurungassa ja niinku tän tyyppisiä sitte, et just semmosta kevyttä ja rentoo'' (Opiskelija 2)

Liikuntapaikkoja voi myös käyttää ja varata omaan käyttöön. Suuri osa tutkittavista ei ole ollut tietoinen tästä mahdollisuudesta tai ei ole hyödyntänyt sitä. Yksi opiskelija oli liikkunut kavereiden kutsumana vapaavuoroilla, mutta ei tiennyt varausprosessista tarkemmin. Käytölle asettaa haasteita myös se, että asuu kauempana, kenttä tai tila voi olla jo osittain muiden käytössä sekä se, että liikuntavuoroja ei osata varata.

''Mä oon yrittäny varata kaupungin sielt sivujen kautta Tuokkarille lentopallokenttää, se oli ihan sikavaikeeta, ja sit mä muistan joskus yläasteel me yritettiin tyylil Monnaril sitä voimistelusalialia, mut ei me sitäkää osattu'' (Opiskelija 9)

Muutaman maininnan saivat myös talvikäytössä olevat luistelupaikat sekä uimarannat kesäaikana. Käyttö on muutamalla opiskelijalla suhteellisen säännöllistä tai säännöllistä harrastamisen mahdollistavina vuodenaikoina. Yleensä näissä liikuntaan kavereiden kanssa rennosti, mutta toisaalta erityisesti Viitaniemen monttua hyödynnetään talvella kilpaurheilun harrastamiseen.

''Kesällä ainaki ne uimarannat on tosi sillee, ku ne on aina hyvässä kunnossa, ja siellä on yleensä just laitureita ja hyppytorneja ja tämmöstä'' (Opiskelija 2)

Opiskelijat mainitsivat, että ulkokuntosaleja on suhteellisen paljon, mutta ei välttämättä oman kodin lähellä. Niitä ei koeta erityisen tärkeiksi, mutta yksittäiset opiskelijat ovat käyttäneet niitä, esimerkiksi lenkin yhteydessä. Jyväsjärven Rantaraitilla olevat ulkokuntosalit tai lähiliikuntapaikat koetaan toimivimmiksi, koska ne ovat kauniin reitin varrella ja monet muut näyttävät käyttävän niitä.

Liikuntaympäristöjen ja -paikkojen kehittämiskohteet. Liikuntaympäristöjen ja -paikkojen toimivuutta ja haasteita selvittäessä, todettiin niiden olevan melko riippuvaisia yksilöllisestä kokemuksesta. Kolmasosa tutkittavista ei tunnistanut muutostarpeita, koska he kokevat nykyisten mahdollisuuksien riittävän tai heillä ei tule hyödynnettyä niitä. Muiden tutkittavien vastaukset jakautuivat laajasti ja eri kohteet saivat pääasiassa yksittäisiä mainintoja. Ainoastaan Aalto-Alvari -uimahalli sekä luonnonläheiset ympäristöt saivat muutamia mainintoja. Haasteet liittyivät pääasiassa hintoihin ja määriin.

AaltoAlvarin suhteen kehitettävää nähtiin tilan yleisilmeessä sekä erityisesti hyppyaltaan ja kylpyläosastojen käyttömahdollisuuksissa. Toisaalta mainittiin, että käynnissä oleva remontti tuo hyviä muutoksia uimahallin toimintaan ja kehittämistoimenpiteitä arvostetaan. Haasteeksi koettiin myös uimahallin yhteydessä olevan kuntosalin liian pieni koko käyttäjien määrään nähden. Yhden haastateltavan mukaan osa urheilijoista on joutunut ostamaan vesiurheilulajin oheisharjoittelua varten kuntosalikortin yksityiseltä palveluntarjoajalta tilanpuutteen vuoksi.

Tämä nostaa harrastuskuluja, pitkittää harjoitukseen kuluvaan aikaan ja vaikuttaa harrastajien yhdenvertaisuuden kokemukseen. Tutkittavista vesiurheilulajien entiset tai nykyiset harrastajat myös kritisoivat AaltoAlvarin tilavuokria seuroille liian korkeiksi.

”Vähä ikävämpi, ku AaltoAlvarissa ei oo niit kylpyläosastoja ... aina ollu semmonen tärkeä paikka ... ihan kiva että siihen nyt kiinnitetään huomiota” (Opiskelija 2)

”Siellä (AaltoAlvarin kuntosalilla) on nii paljon ihmisiä ... kyllä ne sano, että sinne saa tulla, jos maksatte ekstra ... halvemmaks menee joku toinen sali” (Opiskelija 4)

Muutammat opiskelijat kokivat luonnonläheisten ulkoliikuntaympäristöjen puuttuvan keskustan alueelta ja toivovat, että keskustan alueen ympäristöä voitaisiin kehittää tästä näkökulmasta. Aiemmassa luvussa mainittu ja tärkeäksi mielletty Tourulan alue luontoympäristöineen voisi toimia esimerkkinä luonnon säilyttämisestä keskustan läheisyydessä. Lisäksi laavuja toivottiin Laajavuoren alueen ohella muuallekin.

”Mää tykkään tosi paljon just liikkua luonnossa ... täällä on tosi paljon vaan sitä niinkun asfalttiviidakkoa, niin sit pitää lähtä kauemmaks ettimään” (Opiskelija 7)

Yksittäisiä mainintoja saivat ulkokuntosalit ja lähiliikuntapaikat sekä liikuntakeskukset ja tanssisalit. Muutammat opiskelijat näkevät ulkokuntosalit ja lähiliikuntapaikat tärkeinä mahdollisuuksina ja näin ollen niitä olisikin hyvä löytyä mahdollisimman monen asuinalueen läheltä.

”Julkisis tosi hyvä, et on tosi paljon just ulkonaki ulkosaleja” (Opiskelija 9)

”Satamassa siellä on tosi paljon ihmisiä tai ... siellä Alban sillan luona, nii neki on niin silleen käytössä, että kyllä tän kokoseen kaupunkiin niitä vois toivoa vähän lisääkin” (Opiskelija 7)

Yksi opiskelija toivoo etenkin ulkokuntosalien määrää kasvatettavan keskustan alueella, koska lähimpiin on jonkin verran matkaa tai ne ovat usein muiden käytössä. Lisäksi joidenkin tutkittavien mielestä tarjonnaltaan monipuolisia liikuntakeskuksia sekä ilmaiskäyttöisiä tanssisaleja tulisi olla enemmän. Erään tutkittavan näkemyksen mukaan julkisella sektorilla ei ole saatavilla ollenkaan tanssisaleja, johon hän kaipaa muutosta.

6.7 Liikunta- ja urheiluseurojen harrastusmahdollisuuksien merkitys ja tila

Liikunta- ja urheiluseurojen harrastusmahdollisuuksien tarve ja merkitys. Kolmannen sektorin toimijoista opiskelijat mainitsivat liikkuvansa tai liikkuneensa liikunta- ja urheiluseurojen organisoimassa toiminnassa. Muutamalle opiskelijalle seurat ovat edelleen hyvin merkityksellisiä, koska liikuntaharrastus on lapsesta nykyhetkeen saakka liittynyt eri lajien harrastamiseen seuroissa. Myös jo aktiivisen harrastamisen toisen asteen alkupuolella lopettanut opiskelija kokee seurat merkityksellisiksi, koska on ollut toiminnassa niin pitkään mukana. Liikuntaseurassa oma rooli on vaihtunut urheilijasta valmentajaksi, joka on tapahtunut myös useille tutkittavien ystäville oman harrastamisen päätyttyä. Kaikilla haastateltavilla on kokemusta liikunnan harrastamisesta seuroissa, mutta osa heistä ei koe tahoja enää merkittäväksi. Osalle seurat eivät koskaan, harrastamisesta huolimatta, muodostuneet tärkeiksi.

''Kyl se sillee, urheiluseurat on itelle (tärkeitä) ku on just sen kautta urheillu nii pitkään ja nytki on ite vähä niinku töissä'' (Opiskelija 9)

Tarve liikunta- ja urheiluseurojen toiminnalle oli tutkittavien keskuudessa vaihtelevaa. Muutama opiskelija oli sitä mieltä, että iän myötä liikkuminen siirtyy seuroista yksittäisiin liikunta-kokemuksiin tai omatoimiseen liikuntaan, esimerkiksi maksuttomiin palveluihin tai kuntosalille. Tällöin seuroille ei ole samanlaista tarvetta, kuin nuorempana. Useampi oli sitä mieltä, että seurat ovat keskeisiä, jos haluaa ja jaksaa kilpaurheilua, mutta tämän maininneilla opiskelijoilla ei ole jaksamista tai he kokevat pärjäävänsä ilmeisesti urheiluseuratoimintaa. Opiskelijoista suurempi osa osoitti suurempaa halukkuutta harraste- kuin kilpatoimintaan. Kuitenkin kilpaurheilulle ja mahdollista urheilu-uraa tavoitteleville tutkittaville kilpatoiminta on tärkeää. He ovat jo alaikäisinä siirtyneet aikuisten sarjoihin, eivätkä koe ikäeroja ongelmallisina tai estävänä seikkana samalla tavalla, kuin muut.

''Ei kukaan alota tän ikäsenä enää mitään semmosta välttämättä, ku se on niin semmosta pitkäjänteistä ... kyl se aika paljon yksilöllistyy ... mitä vanhemmaksi kasvaa ... ei tartte välttämättä isoja seuroja ympärilleen liikkumiseen'' (Opiskelija 1)

''Se on yleensä sitä kilpaurheilua, nii jos sää haluat harrastaa sitä kilpaurheilua ja sulla on jaksamista ... muuten ei sit kyl oikeestaan'' (Opiskelija 2)

''Mää aina pelasin kaks vuotta, vuoden vanhempien joukkueessa, nii määhä halusin mennä miehii aikasemmin'' (Opiskelija 4)

Opiskelijat näkivät liikunta- ja urheiluseuratoiminnan pitkäjänteisyyttä ja sitoutumista vaativana toimintana, jossa kilpailullisuus on tärkeää tai yleistä. Seuratoiminta nähtiin joidenkin opiskelijoiden toimesta tosissaan tai joukkueessa liikkumiseksi, eivätkä kaikki koe näitä itselleen sopivaksi.

''Omalla kohalla se ei oo niin kiinnostava, että ehkä kiinnostavampaa on joittenki tutujen kanssa tehdä jotain, no silleen puoliks kunnolla'' (Opiskelija 8)

''Kyl määhä sanoisin, et sinne on isompi kynnys iha johki seurassa käyä kokeilemassa'' (Opiskelija 5)

Kynnys harrastamisen kokeilemiseen seuroissa koettiin myös usein suuremmaksi, kuin julkisen tai yksityisen sektorin toiminnassa. Opiskelijat eivät välttämättä odota, että seurat markkinoisivat toimintaansa, vaan tietoa tulee hankkia itse, jos toiminnasta on kiinnostunut. Pidempään liikuntaseuroissa mukana olleet näkevät itsensä vielä tulevaisuudessa seuratoiminnassa jonkin lajin parissa, mutta aiemmin, esimerkiksi yläkoulussa lopettaneilla, kynnys näyttäisi olevan suurempi.

Liikunta- ja urheiluseurojen harrastusmahdollisuuksien toimivuus ja kehittämistarpeet. Liikunta- ja urheiluseuratoiminnan näkemysten suhteen opiskelijat jakautuivat melko selkeästi. Säännöllisesti ja ohjatusti liikkuvat eivät nähneet toiminnassa juurikaan haasteita, tai esittivät pääasiassa positiivisia näkemyksiä. Poikkeuksen muodostavat seuraorganisaatioihin liittyvät seikat, joita myös nykyiset kilpaurheilijat toivat kritisoiden esille. Myös hinta on ollut aiemmin yhdelle aktiiviliikkujalle haaste, mutta tämän vaihdettua toisen kaupungin urheiluseuraan, ei ongelmaa ole samassa mittakaavassa koettu olevan. Epäsäännöllisemmin liikkuvat sekä organisoidun liikunnan lopettaneet toivat esiin haasteita, jotka liittyivät tarjontaan, osallistumiseen ja sitoutumiseen, tavoitteellisuuteen, hintaan sekä seuraorganisaatioihin. Opiskelijat tunnistivat kolmannelta sektorilta kehitystä kaipaavia asioita, mutta konkreettisia muutosehdotuksia ei esitetty samalla tavalla, kuin kaupungin liikuntapalveluiden organisomaan LiikuntaLaturiin tai oppilaitosten liikuntamahdollisuuksiin. Toisaalta myös vaikutusmahdollisuudet, joita käsitellään tarkemmin jäljempänä, koetaan olevan paremmat julkisen sektorin toimintaan.

Ajatukset kolmannen sektorin tarjonnasta jakautuivat opiskelijoiden välillä, joskin tasaisesti. Kolmasosalla ei ollut tarjonnasta näkemystä, kun taas toinen kolmannes koki, että liikunta- ja urheiluseuroissa harraste- ja kilpailumahdollisuudet ovat hyvässä suhteessa. Viimeinen kolmannes oli sitä mieltä, että kevyet, mutta tavoitteelliset mahdollisuudet ovat liian vähäisiä. Tähän nähtiin yhdeksi syyksi se, että yleensä seuratoiminta aloitetaan niin varhain, ettei tutkittavien ikäluokan välttämättä oleteta tarvitsevan harraste- tai alkeisryhmiä. Esiin nousi myös näkemys, että toisella asteella on jo sen verran vanha, ettei uuden lajin aloittaminen ja siinä menestyminen ole mahdollista. Toisaalta seurat nähtiin yhdeksi harvoista mahdollisuuksista, joissa kilpaileminen ylipäättään on mahdollista ja liikuntaharrastusten tarjoaminen otetaan tosissaan. Tutkittavien näkökulmasta lajeja ja seuroja on Jyväskylässä riittävästi.

''Kyl musta tuntuu ... et voit valita vähä niinku semmosen harrastustien, missä pääset kilpailemaan tai ihan vaan rennosti, vaikka just tanssitunneille tai voimisteluun'' (Opiskelija 3)

''Se on tietyllä tavalla ikäväki, että ...toki se nyt on ihan fakta, et ei tässä vaiheessa voi alottaa enää mitää ja sit tulla olympiaurheilijaks mut ... pystyis kuitenkin alottaa niinku jotakin ... ajatellaan et tän ikänen, et mun ois pitäny alottaa aikoja sitte ja olla mukana siin joukkuees, et mä en pysty enää'' (Opiskelija 2)

Toiseksi yleisin kehityskohde liittyi seuratoimintaan sitoutumiseen ja osallistumiseen ylipäättään. Osa opiskelijoista oli sitä mieltä, että kokeilujaksoja ei ole tai ne ovat niin lyhyitä, ettei niiden päätyttyä ole valmis tekemään päätöstä rahallisesta ja ajallisesta sitoutumisesta. Opiskelijoiden näkemyksen mukaan rahat menevät hukkaan, jos ei ole mahdollisuutta osallistua säännöllisesti, ja harrastaminen vaatisi kohtalaisen suurta panostusta. Osallistumisen tai seuratoimintaan liittymisen koettiin myös olevan aloitteleville vaikeampaa kuin pidempään harrastaneille.

''Jos on vaikka lapsesta asti harrastanu jotain, niin voi jatkaa sitä ja pääsee kilpailulliselle tasolle, kaikkea jääkiekkoa ja tämmöstä ... näin isossa kaupungissa on myös aika isot kriteerit, että miten sinne pääsee'' (Opiskelija 7)

Hintojen suhteen muutamilla opiskelijoilla oli kokemuksia, että korkeat maksut voivat estää liikuntaseurassa harrastamisen. Yksi kilpaurheilija totesi hintojen olevan suhteellisen korkeat jo lajin vaatimien olosuhteiden vuoksi, mutta toisaalta hän harrastaa edullisemmin toisen kaupungin seuran alla. Hän tiesi myös lajin parista henkilöitä, jotka ovat joutuneet jättämään pelireissuja väliin hintojen vuoksi. Myös toinen opiskelija oli sitä mieltä, että osa liikuntalajeista on maksuiltaan niin kalliita, ettei harrastaminen ole kaikille mahdollista.

”Varsinkin ne, jotka asuu vielä kotona ... niillä on vielä mahdollisuus käyttää rahoja harrastuksiin ja panostaa niihin, tai että vanhemmat kustantaa niin niillä on sitten, pääsevät sitte helpommin käsiksi niihin” (Opiskelija 7)

Tavoitteellisuuden osalta opiskelijoilla oli omakohtaista kokemusta, mutta myös olettamuksia. Muutama opiskelija oli lopettanut harrastamisen seurassa sen vuoksi, että toiminnasta tuli liian tavoitteellista suhteessa siihen, mitä itse kaipaa tai mille toivoisi jäävän aikaa. Yksi kilpaurheilija taas kertoi, että hänen harrastamaansa lajia voi harrastaa myös rennommin, vaikka kävisikin samoissa treeneissä tavoitteellisemmin urheilijain kanssa. Muutamalla opiskelijalla oli olettamus, että seuroissa harrastaakseen tulee sietää muun stressin lisäksi liikuntaharrastuksesta aiheutuvia paineita. Jotkin lajit olivat tästä näkökulmasta leimautuneempia, kuin toiset.

”Vähän liian kuormittavaa ... meni joku neljä tuntia siellä hallilla päivässä ... enää ei tuntunu mukavalta” Opiskelija 6

”Se on ehkä se paine mikä on niissä seuroissa, tai varsinkin jossai cheerleadingissa, ohan siellä nyt hirveet paineet ... jaksako sitte oman stressin päälle sitä harrastusstressiä” (Opiskelija 3)

Liikunta- ja urheiluseurojen henkilöstön toiminnassa nähtiin jonkin verran ongelmia. Kahdella opiskelijalla negatiiviset näkemykset liittyivät yksittäisiin henkilöihin, valmentajaan ja seuran toimihenkilöön, jotka olivat käyttäytyneet epäasiallisesti.

”Tosi inhottava valmentajaki, nii siinä ei ollu hirveesti motivaatiotakaan olla mukana ... se koki, että paras tapa kannustaa, on haukkua” (Opiskelija 2)

”Tää Jyväskylän seura sanoi, että mä en saa enää käydä niitten kaa reenaamassa ... reenasin itekseen ... sanotaanko puol vuotta ... sen jälkee ne sano, että ens vuonna mun on pakko reenata niitten kaa ... koska mä vaihoin sen joukkueen, nii ne pyys multa sen muutaman sata euroa enemmän reenata täällä” (Opiskelija 4)

”Siellä on vähän vissiin just voimistelu cheerleadingmaailmassa ... sellasta toksista ja vähä sellasta, että seurat vähä sillee kilpailee” (Opiskelija 1)

Lisäksi kaksi opiskelijaa kertoi kuulleensa tiettyjä lajeja harrastavilta kavereiltaan huonosta toimintakulttuurista sekä seurojen välisestä kilpailusta. Laajemmat laji- tai toimintakulttuuriin liittyvät asiat eivät välttämättä ole haasteita ainoastaan Jyväskylässä.

6.8 Liikunta-alan yritysten palveluiden ja olosuhteiden merkitys ja tila

Liikunta-alan yritysten palveluiden ja olosuhteiden tarve ja merkitys. Liikunta-alan yritysten toiminnassa liikkuminen tai kiinnostus tähän oli tutkittavilla yleistä. Noin puolet omistivat tai olivat lähitulevaisuudessa aikeissa hankkia kuukausikortin johonkin Jyväskylässä toimivista, edullisemman hintaluokan kuntosaliketjuista. Lisäksi osa on käyttänyt jossain vaiheessa, yleensä yläkoulun tai toisen asteen opintojen alkupuolella, yksityisen sektorin palveluita. Yksi tutkittava liikkuu edelleen aktiivisesti ja kilpaillen ohjatussa toiminnassa yksityisen sektorin organisaatiossa. Kuntosaliharjoittelun lisäksi opiskelijat ovat harrastaneet pääasiassa laskettelua ja tanssia yksityisen sektorin palveluissa. Myös yksityisiä liikuntakeskuksia hyödynnetään, mutta pääasiassa yksittäisiin liikuntakertoihin ja -kokemuksiin, esimerkiksi kavereiden kanssa.

”Oon mä joskus käyny kahellaki eri yksityisen (kuntosalilla) ... ne oli ennen, ku eiollu vielä tuota akatemiaa, sit piti ite maksaa siitä” (Opiskelija 6)

”Laajis on sillee, koska talvisin on kiva, et on joku tommonen kiva aktiviteetti ... ku tuntuu, et kaikki on muuten niinku kesällä” (Opiskelija 9)

Opiskelijat kokevat yksityisen sektorin palvelut sekä sen tarjoamat mahdollisuudet harrastaa eri lajeja hyviksi ja monipuolisiksi. Tarjonnan koetaan liittyvän erityisesti ajankohtaisiin ja ”uudempiin” lajeihin, joita kuka tahansa voi kokeilla tai aloittaa matalalla kynnyksellä. Toisaalta haasteeksi voidaan kokea liikuntapaikkojen korkea hinta ja ruuhkautuneisuus. Opiskelijat

näkevät, että moniin liikunta-alan yritysten palveluihin tulee kuukausittaisen maksun vuoksi sitoutua, eikä mahdollisia kokeilukertoja ole välttämättä montaa. Opiskelijat kokevat, että liikunta-alan yritysten palveluiden käyttö lisääntyy peruskoulun jälkeen ja on suhteellisen yleistä toisen asteen opiskelijoiden ikäluokan keskuudessa.

''Uudemmat harrastukset, laskettelu tai vaikka se tanssi ... niitä pystyy kuka vaan alottamaan'' (Opiskelija 7)

Haastateltavien näkökulmasta yksityisen sektorin kuntosalien vetovoimaa lisäävät laadukas ja runsas välineistö sekä mahdollisuus mennä liikkumaan silloin, kun itselle sopii. Ympäristön vaihtuminen ja runsaat salivaihtoehdot koetaan positiivisiksi tekijöiksi esimerkiksi oppilaitosten mahdollisuuksiin verrattuna. Monella yksityinen kuntosali on myös lähempänä kotia, kuin oppilaitos, jolloin kotiin ja syömään voi hyvin mennä opiskelupäivän jälkeen ennen harjoittelua.

''Mulla on tuo salikortti tonne saliketjuun x ... se on siinä ihan lähellä ja menee mukavasti opiskelijanki budjettiin ... käydään kotona syömässä ja sen jälkeen vasta salille'' (Opiskelija 5)

''Yksityinen sektori, ni musta tuntuu, et ne salit on ... ehkä parempia ja saa käyä just silloin ku haluaa'' (Opiskelija 6)

Liikunta-alan yritysten palveluiden toimivuus ja kehittämistarpeet. Opiskelijoiden näkemykset liikunta-alan yritysten palveluista tai kehittämistarpeista olivat suppeampia verrattuna muihin sektoreihin. Joitakin muutostarpeita mainittiin, pääsääntöisesti hintaan ja tarjontaan liittyen. Toisaalta tarjontaan liittyi myös tyytyväisyyttä: muutama opiskelija mainitsi etenkin kuntosalien olevan hyvillä sijainneilla. Hyväksi sijainniksi tällöin miellettiin palveluiden sijoittaminen keskustan tuntumaan sekä julkisen liikenteen kulkureittien varrelle.

''Keskustan alueella on, mut tietystikkää siellä missä mä asun ei oo. Mut ei oo mitään ongelmaa, vaikka just keskustaan mennä, et kyl ne on nykyään ihan hyvillä paikoilla'' (Opiskelija 2)

Tarjonnan suhteen lähes kaikki opiskelijat olivat tyytyväisiä siihen, että Jyväskylässä on monia kuntosalitoimijoita. Tärkeäksi koetaan etenkin edullisempien, mutta laitevalikoimaltaan laajojen, salien olemassaolo. Monipuolisuutta lisäävät tietynlaiseen harjoitteluun erikoistuneet ketjut, mutta näitä tutkittavat eivät muun muassa korkeamman hinnan vuoksi hyödyntäneet. Kysyntää yhä useammille, edullisille, kuntosaleille näki muutama opiskelija olevan nykyisten ruuhkaisuuden vuoksi. Yksittäisenä mainintana tarjontaan liittyen toivottiin lisää monen lajin harrastamisen mahdollistavia liikuntakeskuksia. Tämä ehdotus on sisällytetty myös julkiseen sektoriin liittyviin kehityskohteisiin, koska opiskelijat hyödynsivät tästä näkökulmasta sekä julkisen, että yksityisen sektorin organisoimia liikuntapaikkoja.

''Ois enemmän semmosia halpoja ... kun mä kävin siellä toisessa nii saatto helposti joutua johonki laitteelle jonottaan 15–20 minuuttia, koska ne oli niin käytössä, koska se oli se halpa paikka'' (Opiskelija 7)

''Sellasia liikuntahalleja ja semmosia vois olla ehkä enemmänkin ... just tämmösii Huttungin tyyppisiä ... pääsis samassa liikuntakeskuksessa moneen harrastukseen'' (Opiskelija 3)

Edullisemmista kuntosaliketjuista huolimatta noin kolmasosa tutkittavista koki, että maksut rajoittavat harrastamista. Palveluun ei välttämättä haluttaisi sitoutua kuukausimaksulla ainakaan heti, mutta toisaalta kertamaksuista nähdään kertyvän nopeasti suuri summa.

Se saattaaki justiinsa just hinnastaki olla, että jos ne niinku kerran vaa haluaa käyä nii sitte se voi olla ... suhteellisen työlästä käyä ... ehkä kuntosalien kohalla ei välttämättä tarttis hirveesti mitää sillee muuttaa, mutta ehkä jonkinlainen kannustus ... tulis semmosta syytä lähteä'' (Opiskelija 8)

''Jos on semmosii keil ei oo kausikorttii (Laajikseen) ... nii sitte kyl saattaa aika moni olla sillee no, et en tiiä, et mä oon jo ollu viikko tai pari sit., et entiiä haluunko maksaa uudelleen ... kyl se on sillee aika kallista'' (Opiskelija 9)

Yksi opiskelija on todennut, että kertamaksulla maksaminen on tehty saleilla nykyisin vaikeaksi, mikä voi nostaa myös kokeilemisen kynnyksiä. Muutamat tutkittavat kokivat myös lasketelun sekä joidenkin tanssia tarjoavien yritysten olevan opiskelijoiden näkökulmasta kalliita.

6.9 Tiedotus ja vaikuttaminen

Tiedotus ja markkinointi. Tiedottamisen suhteen haasteita mainittiin eniten julkisen sektorin toimintaan liittyen sekä jonkin verran myös kolmannen sektorin liikunta- ja urheiluseurojen osalta. Yksityisen sektorin toimijoiden tiedottamiseen tai markkinointiin tutkittavat eivät juuri-kaan ottaneet kantaa. Muutama opiskelija ei ole kiinnittänyt aiheeseen huomiota, mutta he toisaalta kyseenalaistivat tiedotuksen laatua, koska ainakaan toistaiseksi se ei ole ollut heille kovinkaan näkyvää.

'' Ei oo kauheesti kiinnittäny huomiota niihin, nii emmää tiä onkse tiedottaminenkaa nii hyvää, et siihen kiinnittys huomio '' (Opiskelija 6)

Yleisesti opiskelijat totesivat, että harrastusmahdollisuuksista voisi viestiä mahdollisesti laajimmin oppilaitosten kautta. Esimerkiksi syyslukukauden alussa voisi olla tapahtuma, jossa erilaisia mahdollisuuksia esitellään. Tämän lisäksi oppilaitokset voisivat koota viikkoviestin keskeisistä asioista, jossa liikuntamahdollisuuksiakin voisi tuoda esille. Tällainen on yhden opiskelijan mukaan tullut lukion, mutta ei ammatillisen puolen Wilma-järjestelmän välityksellä. Erilaisten viestintäkanavien yhdistelmät nähdään myös toimivaksi menetelmäksi, jotta tieto välittyisi mahdollisimman monelle.

''Koulujen Instagram-tilit ja tottakai Wilma ja näin, mut sit ... kun muuttaa ja tulee uuteen alaan, nii aina ois joku semmonen päivä ... ois ihmisiä eri harrastuksista ja ne tulis esittelee sitä ja sais vähä tutkia ja kattoo kauempaa'' (Opiskelija 7)

Julkinen sektori. Kaupungin osalta puutteellinen tiedotus liittyi LiikuntaLaturiin, liikuntapaikkojen ja -tilojen varaukseen sekä oppilaitosten kannalta liikuntatiloihin ja niiden käyttömahdollisuuksiin. Neljälle yhdeksästä tutkittavasta LiikuntaLaturi oli joko kokonaan tai osittain vieras. Loput opiskelijat olivat tietoisia LiikuntaLaturin toiminnasta, mutta heistä moni oli sitä mieltä, että markkinointi oli vähäistä tai mainoksessa olisi kehittämisen varaa. Palvelun ollessa tuttu, löydetään se näiden tutkittavien mukaan suhteellisen helposti kaupungin nettisivuilta ja mahdollisuudet ovat siellä selkeästi esillä. Tiedotus palvelusta on painottunut opiskelijoiden mukaan yläkouluihin, jonka lisäksi toisen asteen alussa sitä on markkinoitu Wilma-järjestelmän kautta sekä jaettu paperisia ohjelmia.

''Johonki somekanaviin, vaikka Ig tai TikTok varsinki, siel nyt tulee paljo oltuu, ja sit ne mainokset ei ois semmosii tylsii ... niist joistai vaa tietää, et ne ei oo ehkä semmosii kovin kivoi'' (Opiskelija 1)

''Ne ei tyyliin ees tienny siitä (LiikuntaLaturista) ennen ku mää kerroin niille siitä ... melkeempä kaikki mun kaverit, nii ne ei oo Jyväskylästä ... ne ei oo yläkoulussa saanu sitä mainostusta ... ei oo nyt toisella asteella sitä missään kohtaa mainostettu'' (Opiskelija 2)

Opiskelijoiden kokemusten sekä tutkittavien tietouden perusteella voidaan todeta, että etenkin lähikunnista tai kauempaa Jyväskylään opiskelemaan tulleille tieto palvelusta ei ole täysin välittynyt. Toisaalta toisen asteen alkaessa palvelua runsaasti hyödyntänyt opiskelija oli siitä tietoinen ja haki aktiivisesti tietoa liikuntamahdollisuuksista kaupunkiin muuttaessaan. Palvelun markkinoiminen koetaan tärkeäksi, jotta tieto vähemmän tavoitteellisista harrastusmahdollisuuksista välittyisi nuorille. LiikuntaLaturin kautta voitaisiin lisätä tietoa myös kaupungin muista liikuntamahdollisuuksista.

''Ku mää tänne tulin ... sit ruvettiin katteleen noita Jyväskylän urheilumahdollisuuksia, sanotaan varmaan 10–15 harrastusta kokeiltiin siinä (LiikuntaLaturissa)'' (Opiskelija 5)

''Kun tulee tommoselta (pieneltä) paikkakunnalta, niin ei oo sitä kokemusta, että okei, vois olla semmosii nuorille tarkotettuja, että sä voit mennä sinne matalalla kynnyksellä'' (Opiskelija 7)

Opiskelijoilta kysyttiin, millaiset keinot voisivat olla toimivia palvelusta tiedottamisen kehittämiseksi. Noin puolet olivat sitä mieltä, että sosiaalisen median sovelluksia, esimerkiksi Instagramia ja Tiktokia, voitaisiin hyödyntää. Instagramin kohdalla haasteena tosin nähdään se, että markkinoivaa tiliä pitäisi seurata ja sosiaalista mediaa käyttää ylipäättään, jotta tieto välittyisi. Yksi opiskelija ehdotti, että tunnettujen ihmisten sekä eri lajeista tuttujen ammattilaisten ja opettajien kanssa olisi hyvä tehdä yhteistyötä markkinoinnin suhteen. Lisäksi muutama opiskelija pitää esimerkiksi oppilaitoksilla jaettavasta paperisesta ohjelmalehtisestä. Siinä liikunta-

mahdollisuudet olisi hyvä esittää lajeittain, ei päivien mukaan. Oppilaitosten viestinnässä käytettävä Wilma-järjestelmä mainittiin myös, mutta opiskelijoiden mukaan sen kautta tulevia mainoksia eivät kaikki lue kovin tarkasti.

''Jos sosiaalisessa mediassa pystyis ilmottamaan niistä kaikista ja vähän kertomaan enemmän ja sit kouluissa pystyis enemmän just puhumaan ihan yleisesti'' (Opiskelija 3)

''Kyl määhän varmaan jotenki enemmän mainostaisin niitä varsinkin ... noita peruslajeja ... kyllä sitä valikoimaa sieltä löytyy, että kai sitä vaan saa mainostaa enemmän ... wilman kautta parhaiten tavoittaa, mutta se että saa ihmiset vielä lukemaan sitä'' (Opiskelija 5)

Kaupungin liikuntatilojen ja -paikkojen varaaminen. Kaupungin liikuntapaikkojen hyödyntämisen ja liikuntatilojen varauksen suhteen tutkittavilla oli hyvin vähän tietoa. Yli puolet opiskelijoista ei tiennyt liikuntatilavarausten olevan mahdollisia ja yksi opiskelija oli kokenut varausprosessin vaikeaksi.

''Ei kukaan oo oikeen puhunu, että miten varataan, mistä ja mitä voi edes varata ei siitä kyllä varmaa oo hirveesti puhuttu, emmääkää oo aikasemmin kuullu että pystys'' (Opiskelija 7)

''Ei oo neuvottu ... varmaan ne varauksetki taitaa sähköisesti toimia, nii luulisin, että suhteellisen helposti se helpoksi on tehty kuitenkin'' (Opiskelija 8)

Muutama opiskelija ei ollut yrittänyt varata tiloja, mutta he olettivat Opiskelija 8:n tavoin sähköisen järjestelmän olevan käytössä ja helpottavan varausten tekemistä. Lisäksi yksi opiskelija oli hyödyntänyt tiloja usein kavereiden kutsumana, mutta varausten tekeminen ei ollut hänelle itselleen tuttua. Vapaa-ajan liikuntamahdollisuuksien ja liikunnallisen elämäntavan tukemisen näkökulmasta olisi hyödyllistä välittää tietoa tällaisesta mahdollisuudesta toisen asteen opiskelijoille.

Oppilaitosten liikuntatilat ja niiden käyttömahdollisuudet. Tilojen sijainnit ja käyttömahdollisuudet ovat opiskelijoiden näkemyksen mukaan melko epäselvät. Tämä korostuu etenkin Har-

jun kampuksella, jonka sisäliikuntatiloja hyödynnetään vähiten. Myös Viitaniemen ja Priimuk-
sen suhteen muutama opiskelija mainitsi, että sisäliikuntatiloista ei ole erityisesti tiedotettu tai
niiden käyttö on ollut epäselvää. Viitaniemen tilat ovat kuitenkin tulleet tutuiksi monelle opis-
kelijalle liikuntakurssilla.

*''Kukkulalla, ku meille tehtii se esittelykierros ... en tiiä missä täällä (Harjulla) ois
vaikka liikkasali, tai missä tääl on mitäki, ku ei meille koskaan esitelty'' (Opiskelija 7)*

*''Ei vältti ehkä nii hyvää (tiedotus) ... emmäkää tiiä onks tääl (Harjulla) ees salii ja
mite sitä sais käyttää ... mietin et eiks priimuksella sen takii käy ketään, ku kukaan ei
tiiä et siel saa käyä'' (Opiskelija 9)*

Oppilaitoksien liikuntatilojen käyttöä vapaa-ajalla voitaisiin mahdollisesti lisätä niistä ja niiden
käytöstä tiedottamalla. Toimivaksi tiedotuskanavaksi tiloista ja niiden käytöstä nähtiin esimer-
kiksi koulun keskeiset käytävät tai ilmoitustaulut. Myös aiemmin mainitut, tilojen esittelykier-
rokset, koetaan oleellisiksi.

*''Itellä tulee tuota aikaa netissä vietettyä ... esimerkiksi tossa lyseolla on joku discord
serveri nii sen tyyppisiin tietysti ... tulis itelläki ehkä luettua tai omaan tietoisuuteen''
(Opiskelija 8)*

Tutkittavat ehdottivat erilaisten sähköisten kanavien hyödyntämisen tiedon välittämiseksi. Tuo-
tiin kuitenkin esille, että esimerkiksi Wilman seuraaminen on hyvin yksilökohtaista.

Liikunta- ja urheiluseurojen toiminnan tiedotus ja markkinointi. Kolmannen sektorin liikunta-
ja urheiluseurojen tiedottamista kommentoitiin melko vähän, mutta siitä löydettiin muutamia,
sekä positiivisia että negatiivisia, asioita. Yksi opiskelija koki, että hänen harrastamansa lajin
toimintaa, etenkin lapsille suunnattua, on markkinoitu sosiaalisessa mediassa. Lisäksi oppilai-
tosten kautta on joitakin kertoja välitetty Wilma-viestejä liittyen seurojen harrastusmahdolli-
suuksiin. Toisaalta useampi opiskelija näki myös puutteita markkinoinnissa ja tiedon saatavuus-
dessa. Yksi opiskelija totesi, ettei sosiaalisessa mediassa ole tullut vastaan mainontaa seurojen
toiminnasta, mutta alustana se koettiin lähtökohtaisesti toimivaksi tiedotuskanavaksi kolman-
nen sektorin toiminnasta viestimiseen. Muutama toi myös esille, että seurojen toiminnasta tulee

itse etsiä tietoa, jos siitä on kiinnostunut. Seurojen nettisivuilta ei kuitenkaan ole aina löydetty tietoa, vaikka sitä on etsitty.

''Ainaki meillä x:ssa on hyvät, että hyvin mainostettu, just noita, x-koulua, sillee so-messa'' (Opiskelija 6)

''Urheiluseuratki silleen, ei niit missää sillee tuua sulle tällee näi vaa, et tottakai sun pitää ite ettii, jos sää haluat jonku harrastuksen'' (Opiskelija 9)

''Jalkapalloo oon ettiny, mut ... ainaki ne Jypkin sivut ihan surkeet'' (Opiskelija 2)

Vaikuttaminen ja osallistaminen. Haastatteluissa opiskelijoiden vaikuttamismahdollisuuksista ja osallistamisesta puhuttiin pääsääntöisesti julkisen ja kolmannen sektorin näkökulmista, kun yksityiseen sektoriin liittyen mainintoja tuli ainoastaan ohjatussa toiminnassa mukana olevalta. Kaksi opiskelijaa totesi, ettei mieleen tule mitään, mihin olisi päässyt vaikuttamaan. Opiskelijoiden mukaan osallistumisen nähdään olevan sitä vaikuttavampaa, mitä parempi idea ja useampi opiskelija ehdotuksen takana on.

Toisen asteen oppilaitokset. Opiskelijoista noin puolet kokivat toisen asteen oppilaitoksissa olevan melko hyvät mahdollisuudet vaikuttaa. Osa opiskelijoista kuitenkin totesi, ettei ole päässyt vaikuttamaan tai ei tiedä, miten se onnistuisi. Yleisimmin on mahdollisuus vaikuttaa Wilman kautta välitettyihin kyselyihin vastaamalla tai jättämällä kehityspalautteen sille osoitettuun paikkaan. Lisäksi Kukkulan kampuksella mainittiin toimivan hyvinvointiryhmä, joka pyrkii parantamaan opiskelijoiden arkea erilaisilla toimilla. Muutama opiskelija kertoi vastanneensa joskus kyselyyn, jonka lisäksi hyvinvointiryhmän ja nuorisovaltuuston kautta on pyritty osallistumaan ja vaikuttamaan. Moni opiskelija kuitenkin totesi, ettei ole vastannut kyselyihin tai antanut kehityspalautteita kiinnostuksen tai ideoiden puutteen vuoksi. Suuri osa opiskelijoista myös koki, että vaikutusta liikuntamahdollisuuksiin omalla osallistumisella ei kuitenkaan olisi. Joillakin taustalla vaikutti kokemus, ettei mielipiteen esiin tuomisella aiemmin ole ollut merkitystä yläkoulussa tai toisen asteen aikana. Yksi opiskelija kritisoi sitä, että kahden tutkinnon opiskelijat eivät ole saaneet osallistua oppilaskuntaan liittyviin äänestyksiin.

''Wilmaan tulee aika paljon kaikkia kyselyitä ... se on vähä sillee, et ei niinku kiinnosta et se menee vaa ohi'' (Opiskelija 6)

''Ensimmäinen vaihe mihin mä en osais vastata, ois se, että miten mä niinku vaikuttaisin, mihin mä ottaisin yhteyttä ... musta tuntuu, et usein tommoset vaikuttamisjutut ... ne on kaikki vähän semmosta kulissia ... muka kuunnellaan oppilaita ja kirjojetaan muka ylös ... tuntuu et ikinä ei mitään tapahu (Opiskelija 2)

''En oo ite ikinä pistänyt mitään liikuntaan liittyvää, mut veikkaan et, koulut ei kuiteskaan toteuta niitä, vaik ne ehkä lupailis ... yläkoulussa aina jotain liikuntajuttui vähä ehotettii, mut sitte ne tyylit vaa hankki jotain koripalloja lisää'' (Opiskelija 1)

Tutkittavilta kysyttiin, mitä kautta opiskelijoiden ääni voisi tulla parhaiten kuuluviin. Tähän liittyen mainittiin kyselyt, mutta toimiakseen ne olisi hyvä toteuttaa oppituntien alussa. Mikäli Wilman kautta välitettäisiin kyselyjä, niiden tulisi olla nopeasti vastattavia, eli koostua monivalintakysymyksistä ja avoimesta kentästä. Lisäksi arvonta tai palkkio voisivat lisätä halukkuutta vastaamiseen. Muutoin julkisen sektorin liikuntamahdollisuuksiin, kuten LiikuntaLaturiin, ei nähty olevan juurikaan vaikutusmahdollisuuksia. Tarvittaessa oppilaitosten kautta toteutettavat kyselyt tai vapaaehtoiset Teams-etäkokoukset voisivat toimia vaikuttamisen väylinä.

''Kyselyist tullu sillee vapaa-ajalla, et voitteko täyttää ... sit et ei välttämät täyt, nii jossai vaik oppitunni alussa tekis'' (Opiskelija 1)

''Varmasti jos löytyy hyvää ideaa ni, vieläki uskoisin et jos ... menee juttelemaan, laittaa jotain gmailia sinne päi, nii kyllä mä uskon et ottaa asian käsittelyyn, jos se oikeesti on hyvä idea'' (Opiskelija 5)

Liikunta- ja urheiluseurat. Liikunta- ja urheiluseuroissa painottui vahvemmin nuorten osallistaminen seuran toimintojen organisointiin verrattuna vaikuttamismahdollisuuksiin. Yleisimmin opiskelijoilla on mahdollisuus valmentaa, tuomaroida tai auttaa kilpailutapahtumissa eri tehtävissä. Näiden osallistumismahdollisuuksien nähtiin koskevan erityisesti seuralle tuttuja, pitkään lajia harrastaneita nuoria. Toisaalta valmentamisen aloittaminen on voinut joillakin johtaa oman organisoidun harrastuksen päättymiseen. Vaikuttamisen osalta mainittiin, että itseen liittyviin asioihin, kuten kisa-asuihin, pääsee usein esittämään mielipiteensä.

''Joo mä tiiän tosi monii, ketkä on ollu voimisteluseuroissa ja sit jalkapallos tuomaroimis, lentopallos tuomarointii ja jalkapallos valmennusta'' (Opiskelija 9)

''Joo on kyllä, et meilläki pysty tosi pienestä pitäen olemaan mukana ja viemässä niitä lappuja ympäriinsä (kisatapahtumissa) ... tosi moni, joka on lopettanu nii valmentaa'' (Opiskelija 2)

Tutkittavat kuitenkin kokivat, että seuran toimintaan liittyviin, keskeisempiin asioihin, ei pääse vaikuttamaan, vaan seurassa korkeammassa asemassa olevat päättävät niistä. Pääsääntöisesti itseä koskeviin asioihin, kuten asuihin, pääsee vaikuttamaan. Yksi opiskelija totesi, että seura-työ valmentamisen ulkopuolella ei ainakaan vielä näyttäydy itselle kovin kiinnostavana. Muutamana opiskelija näki, että seurat ovat pääsääntöisesti avoimia palautteelle ja ideoille.

''Vähän niinku kaikissa seuroissa tälle sama homma, että sitä kuunnellaa kuka on siellä käressä'' (Opiskelija 4)

''Seurat on aika sillee, et ne haluu kuunnella urheilijoita ... jos tulee jotain mielipiteitä, et ne otetaan aina hyvin vastaan, mutta ei ehkä suoraan oo mitään vaikutuskanavia'' (Opiskelija 9)

Liikunta-alan yritykset. Yksityisellä sektorilla ohjatusti harrastava opiskelija kertoi, että vaikutusmahdollisuuksia on ollut joko päästä oppilaskuntaan, tai esittää ideoita harjoituksissa. Jälkimmäisen mahdollistaa hyvä ilmapiiri, jolloin rohkaistuu kertomaan ohjaajalle ajatuksiaan. Opiskelija kuitenkin totesi, että ideoita on toteutettu harvakseltaan.

7 POHDINTA

Tässä luvussa esitetään tutkimuksen keskeisimmät tulokset ja verrataan tuloksia aikaisempiin tutkimuksiin ja havaintoihin. Tuloksista tehdään myös johtopäätöksiä. Lisäksi luvussa käsitellään tutkimusprosessin ja -tulosten luotettavuutta ja eettisyyttä. Esille tuodaan sekä niitä vahvistavia että heikentäviä tekijöitä. Lopuksi avataan tutkimuksen rajoitteita sekä esitetään jatko-tutkimusehdotuksia.

7.1 Päätulokset ja johtopäätökset

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millaista toisen asteen opiskelijoiden liikkuminen on opiskeluaikana sekä sitä, mitkä seikat liikkumiseen vaikuttavat. Lisäksi haluttiin kartoittaa, millainen merkitys ja tarve julkisen, kolmannen ja yksityisen sektorin organisoimille liikuntamahdollisuuksille on. Liikuntamahdollisuuksiin liittyen selvitettiin myös niiden tilaa, toimivuutta ja mahdollisia kehityskohteita, eli mihin opiskelijat ovat tyytyväisiä ja nähdäänkö tarvetta muutokselle.

Liikkumisen säännöllisyys, monipuolisuus ja liikunnan järjestäjät. Opiskelijoiden liikkumisen säännöllisyyteen liittyi paljon yksilöllistä vaihtelua, mutta suuri osa opiskelijoista koki sen laskeneen iän myötä. Säännöllisintä liikunnan harrastaminen oli ohjatusti ja tavoitteellisesti liikkuvilla. Tulokset vastaavat tältä osin määrällisesti toteutettuja mittauksia (Kokko ym. 2021). Omaehtoisesti liikkuvilla harrastamisen säännöllisyys oli useammin vaihtelevaa, jaksottaista tai hyvin epäsäännöllistä, mihin vaikuttivat erilaiset syyt. Hakasen ym. (2019, 21) mukaan erityisesti nuoruuden edetessä liikuntaharrastuksen puuttuminen voi laskea päivittäisen liikuntasuosituksen toteutumisen todennäköisyyttä, kun taas lapsuudessa liikuntaa kertyy enemmän myös muilla tavoin. Vaihtelevammin tai epäsäännöllisesti liikuntaa harrastavilla aktiivisuutta kertyi kuitenkin usein arkiliikunnasta, pääasiassa siirtymistä. Jalan tai pyörällä kuljettiin yleensä maksimissaan kolmen kilometrin mittaiset matkat ja tätä pidemmät useammin autolla tai bussilla. Muutama säännöllisesti liikkuvista totesi aktiivisuuden kertyvän ohjatussa ja/tai omaehtoisessa harjoittelussa. Tällöin arkiliikuntaa ja opiskelupäivän aikaista aktiivisuutta ei koettu näiden tutkittavien toimesta yhtä merkittäväksi verrattuna vaihtelevammin liikkuviin, jolloin he totesivat esimerkiksi kulkevansa suurimman osan matkoista autolla. Tutkimuksissa on kuitenkin havaittu, että liikuntaharrastukset eivät usein yksinään riitä liikuntasuosituksen täyttymiseen. (Aira ym. 2013, 78–79) Toisaalta esimerkiksi siirtymien kulkeminen lihasvoimin voi näkyä

myös ohjatussa liikuntaharjoittelussa ja liikunnallisen pohjan kehittymisessä (Finni ym. 2012, 16). Nuori ei välttämättä tule ajatelleeksi tätä ja sen esiintuominen sekä siihen kannustaminen voi motivoida lisäämään arkiliikuntaa, mikäli arkiliikunnan nähdään auttavan omassa menestymiseen tähtäävässä lajiharrastuksessa. Ajokortti voi vaikuttaa etenkin säännöllisen liikuntaharrastuksen omaavien opiskelijoiden arkiliikuntaan, mutta tutkimuksessa ei havaittu kuitenkaan selkeää yhteyttä näiden välillä. Merkittävimmin arkiliikuntaa vähensi ikäväksi koettu säätila, pitkät etäisyydet tai pyörään liittyvät haasteet. Kallio ym. (2021, 74) taas totesivat sekä ajokortin että pitkien etäisyyksien ja talven vähentävän aktiivisia opiskelumatkoja.

Tutkittavat jakautuivat ohjatun ja omaehtoisen liikkumisen välillä niin, että kaikki ohjatusti harrastavat kilpailivat omassa lajissaan ja järjestäjä oli joko liikunta- tai urheiluseura tai liikuntayritys. Loput, eli kaksi kolmasosaa tutkittavista, liikkuivat omaehtoisesti eri sektoreiden liikuntamahdollisuuksia hyödyntäen. Omaehtoisuus oli lisääntynyt iän myötä, kun suurin osa oli lopettanut organisoidun liikuntaharrastuksen peruskoulussa tai toisen asteen opintojen alkupuolella. Tämä on yleinen trendi ja havaittu lukuisissa tutkimuksissa (Aira ym. 2013, Kokko ym. 2019). Omatoimisesti ja yksin liikkuvien osuus kasvaa selvästi 15. ikävuodesta lähtien. Yli 20-vuotiaista enää 16 prosenttia harrastaa liikuntaa porukoissa, kun samaan aikaan lenkkeilyn ja kuntosaliharrastuksen suosio lisääntyy voimakkaasti. (Hakanen ym. 2019, 28)

Myös liikuntaharrastusten monipuolisuus oli kaikilla tutkittavilla vähentynyt peruskouluun verrattuna ja nykyisin monipuolisuutta ylläpitävät esimerkiksi satunnaiset harrastelut kavereiden kanssa. Vuodenajoilla on oma vaikutuksensa monipuolisuuteen, kun tuotiin esille kesäajan liikuntavaihtoehtojen koettu laajuus verrattuna muihin vuodenaikoihin, etenkin loppusyksyyn ja talveen. Kesällä liikkumisen monipuolisuus, säännöllisyys ja motivaatio liikkumiseen ylläpitää on monella tutkittavalla huipussaan. Mikäli opiskelija piti talvilajeista, ei vuodenajan merkitys harrastamiseen ollut yhtä suuri, mutta se saattoi edelleen vaikuttaa esimerkiksi opiskelumatkan kulkutapaan. Myös Kokko ym. (2021, 18) havaitsivat, että opiskelijoiden lajit muuttuvat vuodenajan mukaan, mutta suosituimmat liikuntalajit liittyvät kesällä ja talvella kävelyyn, juoksuun ja kuntosaliharjoitteluun. Näiden lisäksi talvella laskettelu tai lumilautailu, jääpelit ja salibandy yleistyvät, kesällä taas pyöräily ja uinti (Kokko ym. 2021, 18). Kesällä harrastettavista lajeista kuntosaliharjoittelua lukuun ottamatta kaikki tapahtuvat ulkona, mutta talvella myös sisätiloissa harrastettavat lajit lisääntyvät. On tärkeää kiinnittää huomiota siihen, että talvisin on tarjolla myös sisäliikuntamahdollisuuksia, koska tutkittavat toivat esille, että liikuntamuotojen kirjo kapenee talvisin.

Opiskelijoiden tyytyväisyys liikkumiseensa sekä näkemykset tulevaisuudesta vaihtelivat. Liikunnan määrän suhteen säännöllisesti liikkuvat olivat tyytyväisiä, mutta tästä huolimatta lähes kaikki näkivät, että tulevaisuudessa liikuntaa tulee olemaan enemmän esimerkiksi urheilun vaatimusten vuoksi, mutta johtuen myös omasta halusta lisätä liikuntaa. Osa puhui liikunnan lisäämisen sijaan rutiineista, eli nykyisen, epäsäännöllisen liikkumisen toivottaisiin muuttuvan rutiininomaisemmaksi ja säännöllisemmäksi. Liikuntamuotojen suhteen suurin osa haluaisi liikua joko nykyisen parissa, mutta yli puolet toivoivat myös uutta harrastusta. Tutkittavien nykyisiä liikuntamuotoja ei tuotu tarkoituksella näkyvästi esille yksityisyyden suojelemiseksi.

Liikkuminen ammattiopisto- ja lukiojaksoilla. Opiskelijat olivat usein mielipiteiltään yhteneväisiä, kun käsiteltiin lukio- ja ammatillisia opintoja ja jaksoja. Opiskelupäivien nähtiin olevan poikkeuksetta pidempiä, kuormittavampia ja passiivisempia lukiojaksoilla. Lisäksi vapaa-aikaa koetaan olevan vähemmän ja olo on usein väsyneempi. Ammatillisten opintojen suhteen tuli kuitenkin ilmi eroja. Osalla aloista opintoihin sisältyy paljon itsenäistä opiskelua ja päivät ovat lyhyempiä, mutta esimerkiksi sosiaali- ja terveysalalla päivät ovat pitkiä eikä itsenäiseen opiskeluun ole kovin usein mahdollisuuksia. Tällöin esimerkiksi liikuntaa estävä tekijä, jaksaminen, johtuu osittain opintojen toteutuksesta. Salmela-Aron (2011, 4) mukaan toiselle asteelle siirtyminen, etenkin lukioon, on monelle haastavaa ja elämänvaihe koetaan raskaaksi. Samaan aikaan ammatillisen koulutuksen aloittaneilla kouluun liittyvän uupumuksen on havaittu vähenevän (Salmela-Aro 2011, 4) Lukiolaiset kuitenkin täyttävät liikuntasuosituksot ammattiin opiskelevia useammin (Kokko ym. 2021), joten on aiheellista pohtia, suorittavatko lukiolaiset koulua ja liikkumista uupumuksen hinnalla. Tässä tutkimuksessa muutama opiskelijoista ei aloittanut esimerkiksi uutta harrastusta, koska pelkäsivät uupuvansa. Tämä oli erityisesti tyttöjen näkemys, joka on linjassa Salmela-Aron (2011) havainnon kanssa, jossa tytöt myös kokivat enemmän riittämättömyyttä ja uupumista. Suurin osa opiskelijoista totesi liikkuvansa enemmän ammatillisilla jaksoilla ja myös kilpaurheilivat opiskelijat jättivät useammin aamuharjoitukset väliin lukiojaksoilla. Tässä oli myös yksilöllisiä eroja, sillä yksi opiskelija totesi raskaamman jakson näkyvän vapaa-ajan määrässä, ei liikkumisessa. Näytön perusteella voidaan ehdottaa, että erityisesti ammatillisten opiskelupäivien oheen, esimerkiksi ennen tai jälkeen, liittyy potentiaalinen mahdollisuus lisätä liikuntamahdollisuuksia, koska opinnot eivät kuormita yhtä paljon. Toisaalta lukio-opintoihin voisi lisätä opiskelupäivän aikaista liikkumista, joka voi lisätä paitsi jaksamista opinnoissa, myös vähentää painetta vapaa-ajalla liikkumisen suhteen.

Liikkumista tarkasteltiin myös eri lukuvuosien välillä toisen asteen ajalta, mutta tässä ei havaittu yhteneväisyyttä. Osa opiskelijoista oli juuri aloittanut toisen lukuvuoden, jonka lisäksi alat ja niiden toteutus poikkeavat toisistaan. Nämä voivat vaikuttaa tulokseen. Osa opiskelijoista koki kuitenkin toisen vuoden olevan raskaampi kuin ensimmäisen tai kolmannen. Tällöin lukiojaksot pitenevät ja opintojaksoilla on enemmän uutta ja haastavampaa sisältöä. Kokko ym. (2021) ovat myös tuoneet esille 18–20-vuotaiden opiskelijoiden liikkuvan vähemmän, kuin 16–17-vuotiaiden.

Liikkumiseen vaikuttavat tekijät. Tutkittavien liikkumiseen vaikuttavat tekijät riippuivat pitkälti yksilöstä, mutta osa teemoista toistui monen opiskelijan näkemyksissä. Yksilölähtöisistä tekijöistä yksin liikkuminen, motivaatio ja jaksaminen olivat keskeisimpiä syitä. Nämä ovat osittain linjassa muiden samanikäisten kanssa, kun LIITU-tutkimuksessa lukiolaisten mainitsema esteet liittyivät useimmiten ajan puutteeseen, viitseliäisyyteen sekä ajan kulumiseen muissa harrastuksissa (Kokko ym. 2021, 53). Ajan puute luokiteltiin tässä tutkimuksessa rakenteellisiin tekijöihin, mikäli sen nähtiin johtuvan enemmän muista tekijöistä, kuin yksilön omista valinnoista harrastaa jotain muuta. Suurin osa säännöllisesti liikkuvista ei kokenut ongelmaksi liikkua tai mennä uuteen paikkaan yksin, mutta moni tunnisti ilmiön näkyvän jonkun muun toiminnassa. Tämä voi muodostua keskeiseksi ongelmaksi, kun yksilö suunnittelee tai aloittaa uutta harrastusta. Erityisesti liikunta- ja urheiluseuroihin ja LiikuntaLaturin ohjattuihin ryhmiin liitettiin lähtökohtaisesti korkeampi kokeilukynnys. Toisaalta omatoimisiin vuoroihin koettiin olevan helpompaa mennä, kuin ohjattuihin. Yksityisen sektorin palvelujen käyttämiseen koettiin olevan näistä kolmesta matalin kynnyks.

Eri sektoreiden liikuntamahdollisuuksien hyödyntämiseen voi vaikuttaa myös muiden harrastajien ikä. Monet tutkittavat olivat sitä mieltä, että etenkin ohjattu liikunta eri-ikäisten, esimerkiksi yläkoululaisten tai aikuisten kanssa, ei ole houkuttelevaa. Toisaalta aikuisten liikuntaan osallistumisen kynnyksen nähtiin madaltuvan muutamien vuosien sisällä. Aikuisten sarjoissa kilpaurheilijat eivät kokeneet ongelmaksi liikkua itseään vanhempien kanssa ja siirtymä oli tapahtunut, kun oli vielä mahdollisuus kilpailla nuorten sarjoissa. Toisaalta Aarresolan ym. (2015, 3) mukaan urheiluharrastuksessa eteneminen usein myös vaatii tätä. Ongelmalliseksi harrastamisen jatkumisen kannalta voi tällöin, etenkin liikunta- ja urheiluseuroissa, muodostua se, että on siirryttävä aikuisten toimintaan, vaikka ei olisi siihen valmis. Suurimmalle osalle tutkittavista oman ikäisten seura on vielä keskeinen, jonka vuoksi myös harrastusmahdollisuuk-

sia tulisi tarjota tästä näkökulmasta. Tässä tutkimuksessa tuli myös esille, että erityisesti liikunta- ja urheiluseuroihin liitettiin liiallinen tavoitteellisuus tai panostuksen tarve suhteessa omaan mielenkiintoon ja voimavaroihin, joka on vähentänyt tutkittavien liikkumista ja harrastusmotivaatiota.

Ihmistenväliset tekijät liittyivät pääasiassa kavereihin ja liikuntaa järjestävien toimijoiden henkilöstöön. Se, ovatko kaverit liikunnallisia, vaikutti hyvin yksilökohtaisesti tutkittaviin. Joihinkin tutkittaviin kavereiden passiivisuus vaikutti, koska vapaa-aikaa vietettiin tällöin muulla tavalla. Myös Kauravaaran (2013) ammattiin opiskelevien poikien elämänvalintoja ja arvostuksia kartoittavassa tutkimuksessa on todettu kavereiden ja lähiyhteisöjen toimintakulttuurien ohjaavan voimakkaasti nuoren omia valintoja. Toisaalta kavereiden aloitteelliset ehdotukset liikunnallisiin aktiviteetteihin tai heidän myönteinen suhtautumisensa liikuntaan vaikutti joidenkin tutkittavien aktiivisuuteen positiivisesti. Omaehtoisesti liikkuvat opiskelijat totesivat, että oman lähipiirin muodostavat kaverit olivat liikunta- tai urheiluseurassa harrastaessa aktiivisempia, kuin nykyiset. Kavereiden lisäksi myös aikuisten, eli henkilöstön toiminta vaikuttaa liikkumiseen eri sektoreilla. Kaikki opiskelijat, jotka mainitsivat epäammattimaisesta käytöksestä tai toimintamalleista liikunta- tai urheiluseuroissa ja liikunta-alan yrityksessä, joko vaihtoivat toiseen organisaatioon tai lopettivat harrastamisen. Julkisella sektorilla toisen asteen opintoihin kuuluvaan liikuntakurssiin, sen toteutukseen ja merkityksellisyyteen, voi vaikuttaa keskeisimmin opettajat. Kaupungin järjestämässä ohjatussa liikuntatoiminnassa taas ohjaajat ovat keskeisessä asemassa, jonka opiskelijat toivat esille LiikuntaLaturia tarkasteltaessa.

Keskeisin rakenteellinen tekijä opiskelijoilla oli ajan puute tai tarve priorisoida arjessa aikaa vieviä toimintoja. Priorisoinnin lopputulos on kuitenkin yksilöllinen, eli miten tutkittavat aikansa lopulta jakavat. Yleisimmät asiat, joiden välillä joudutaan tekemään valintoja, ovat opinnot, työt sekä muu sitova harrastus. Liikuntaa saatetaan päätyä harrastamaan omaehtoisesti jakamisen ja muiden tekijöiden ehdoilla, mikäli muut asiat koetaan tärkeämmäksi ja niihin halutaan panostaa. Aina tällainen priorisointi ei tarkoita sitä, etteikö liikunta olisi tärkeää tai liikuntasuhde olisi jollain tavalla heikentynyt, mutta muut asiat vetävät vielä voimakkaammin puoleensa. (Vanttaja ym. 2017) Liikuntaa organisoivien toimijoiden onkin suotavaa ottaa selvää siitä, mitkä asiat nuorten valintoihin vaikuttavat, jotta myös liikunta säilyy vetovoimaisena vaihtoehtona. Ongelmallisimmaksi rakenteelliseksi esteeksi muodostui usean tekijän yhdistelmä, eli ajan puute, korkea hinta ja sitoutumisvaatimus. Kun aikaa on rajallisesti ja harrastus

vaatii sekä sitoutumista, että taloudellista panostamista, kynnys osallistumiseen on korkeimmillaan. Tutkittavat näkevät, että sitoutuminen rajoittaa ja rahallinen panostus menee kiireisimpinä aikoina hukkaan. Ongelma tuli esiin erityisesti liikunta- tai urheiluseuroihin sekä liikunta-alan yritysten palveluihin liittyen. Opiskelijoille olisi tällöin suotavaa olla tarjolla mahdollisuuksia, jotka eivät edellytä ainakaan näitä kaikkia, eli runsasta ajallista ja rahallista panostusta sekä sitoutumista. Muutama opiskelija puhui edullisella kertamaksulla maksamisen puolesta, joka ei tällöin aiheuttaisi käytön säännöllisyyteen liittyviä paineita, verrattuna esimerkiksi kuukausittaiseen maksuun.

Yleinen rakenteellinen ongelma liittyi organisoitujen mahdollisuuksien osalta tiedon puutteeseen. Toisaalta harrastusmahdollisuuksien kartoittaminen itsenäisesti oli yksilöstä ja harrastamismotivaatiosta riippuvaista. Toisaalta Rovio ja Pyykkönen (2011, 25) tuovat esille, että informointi tai rakenteiden kehittäminen eivät riitä, jos ei tunneta yksilöiden kokemusmaailmaa tai tarpeita. Korkeat hinnat ja etäisyys liikuntapaikkaan olivat rakenteellisista tekijöistä joillekin opiskelijoille keskeisiä. Hintaan liittyvien haasteiden nähtiin kasvavan, kun muuttaa pois vanhempien luota. Tämän tunnisti myös osa niistä opiskelijoista, jotka eivät vielä asuneet itsenäisesti.

Liikuntamotiivit. Opiskelijoiden liikkumista ohjaavat toisella asteella eri tavalla painottuneet ja jokseenkin erilaiset motiivit, kuin peruskoulun aikana. Silvennoinen (1981, 48–52) tuo myös esiin tämän iän myötä tapahtuvan, normaalin kehityksen, kun nuoruudessa motiivit määrällisesti vähenevät ja toisaalta rationaaliset motiivit lisääntyvät. Lapsuusaikaan liitettynä eniten mainittu virkistys ja rentoutuminen -motivaatioluokka, jota edusti ilo, hauskanpito ja suunnitelmattomuus, on korvautunut terveyden edistämiseen ja ylläpitämiseen liittyvillä motiiveilla toiselle asteelle tultaessa. LIITU-tutkimuksessa tarkasteltiin liikunnan merkityksiä, joista lukio-
laisilla eniten mainitut olivat hyvän olon saaminen, kunnon kohottaminen ja liikunnan terveellisyys. Näiden ohella parhaansa yrittäminen, liikunnan ilo ja lihasvoiman kasvattaminen olivat keskeisiä merkityksiä. (Kokko ym. 2021, 51–52) Motiiveihin voi osaltaan vaikuttaa esimerkiksi liikunnan opetussuunnitelma, joka etenkin ammatillisessa koulutuksessa korostaa liikkumista terveyttä edistävänä sekä opiskelu- ja työkykyä parantavana seikkana (E-Perusteet 2021).

Terveydsmotiivien ohella suorituskorosteisuus on säilyttänyt asemansa toiseksi yleisimpänä motiiviluokkana aina alakoulusta toiselle asteelle. Esikuvien ihailu sekä isoista kisoista, parem-

muudesta, voitoista ja menestymisestä haaveilu on muutamalla edennyt urheilu-uran tavoitte- luun. Kilpailun avulla motivoituneita tukee hyvin urheiluakatemiatoiminta, jossa useat eri toi- mijat tarjoavat apua uran ja opintojen yhdistämiseen (Jyväskylän urheiluakatemia s.a.). Monelle suorituskorosteiset motiivit eivät olleet enää tärkeitä, mutta halu harrastaa liikunta- tai urheilu- seuroissa oli edelleen osalla toiveena. Myös Aira ym. (2013, 78) tuovat esiin, että jo yläkoulussa harrastusmotiivit siirtyvät menestymisestä elämyksellisyyttä sekä rentoutta ja yhdessäoloa ko- rostaviin suuntiin, joka olisi hyvä ottaa huomioon harrastusmahdollisuuksien kehittämisessä. Sosiaaliset motiivit ovat olleet yläkoulussa keskeisemmässä asemassa kuin toisella asteella, mutta edelleen kolmasosa pitää niitä tärkeinä. Havighurstin (1972, 46) mukaan kavereiden mer- kitys vähenee vasta korkeakouluaikana, jonka vuoksi kavereiden vaikutus on vielä näkyvissä myös toisen asteen opiskelijoiden motiiveissa ja valinnoissa.

Lisäksi useat opiskelijat puhuivat ulkomuoto-motiiviluokkaan sijoitettavista asioista kuntosaliharjoitteluun liitettynä, mutta eivät omallaan, vaan muiden ikätoverien suulla. Tutkittavien mu- kaan esimerkiksi ulkoiset tulokset, lihasten kasvattaminen ja sosiaalisen median luoma ”sali- ihanne” saavat usean ikätoverin kuntosalille. Tässä tutkija pohti sitä, oliko motiivi todellisu- dessa myös osittain tutkittavien toimintaa ohjaava tekijä. Toisen asteen opiskelijat ovat iässä, jolloin kasvupyrähdys hiipuu tai on päättynyt ja lihasmassa kehittyy huomattavasti aiempaa helpommin ja nopeammin (Hakkarainen & Nikander 2009), mikä voi kasvattaa motivaatiota liikkua kehon muokkauksen vuoksi. Opiskelijat toivat avoimemmin esiin sen, että yläkoulussa saattoi liikkua ulkoisten tekijöiden vuoksi, mutta ei enää.

Opiskelijoiden liikkumista ohjaa myös liikuntalajin toteuttamiseen liittyvät seikat. Omaehtoi- sen liikunnan ja liikuntamuodon valintaan on vaikuttanut vähäisempi sitovuus verrattuna esi- merkiksi seurojen järjestämään toimintaan. Lisäksi mahdollisuus harrastaa liikuntamuotoa sekä yksin että yhdessä kavereiden kanssa milloin tahansa, ilman aikarajoituksia, on lisännyt muun muassa kuntosaliharrastuksen suosiota. Tutkittavien mukaan kuntosalille on helppoa mennä ja harrastaminen on ylipäätään helppoa aloittaa. Kuntosalilla saatetaan käydä myös, koska muut- kin ikätoverit käyvät.

Oppilaitosten organisoimat liikuntamahdollisuudet. Moni tutkittava koki opintoihin kaikille kuuluvan, pakollisen, liikuntakurssin jääneen merkitykseltään vähäiseksi. Suurella osalla kol- mannen vuoden opiskelijoista kurssi toteutettiin etäopetuksena ja pitkälti omatoimisena ko- ronapandemian aikana, jonka vuoksi opettajien suunnittelemat sisällöt jäivät suppeiksi. Muilla

opiskelijoilla suhtautuminen oli vaihtelevaa, usein juuri sisällöistä ja opettajasta, mutta myös muiden opiskelijoiden toiminnasta ja vähäisestä tuntimäärästä johtuen. Koski ym. (2021, 53) toivat esille, että lähes jokainen (93 %) toisella asteella opiskeleva lukiolaispoika on ainakin jokseenkin sitä mieltä, että koululiikunta ei innosta liikkumaan. Tyttöjen osuus oli 53 prosenttia, mutta lukema on edelleen huomattava. Osa kahden tutkinnon opiskelijoista voisi valita liikuntaa lisää, mikäli se olisi mahdollista ja kaveritkin osallistuisivat, mutta osa ei. Tähän liittyi joillakin tutkittavilla näkemys siitä, että opiskeluihin liitettynä liikuntakurssi palvelee paremmin vähän liikkuvia kuin vapaa-ajallaan aktiivisesti liikkuvia. Liikuntakursseilta toivottiin eniten monipuolisuutta ja erilaisia lajikokeiluja sekä yhdessä tekemistä isommalla joukolla, mihin muulloin ei ole usein mahdollisuutta. Kokeiluluontoisuus ja harrastelu näyttäisi kiinnostavan ikäluokkaa laajemminkin (Mononen ym. 2021). Opiskeluissa tarjottavan ohjatun liikunnan suhteen on paljon kehittämisen varaa, mutta toisaalta myös potentiaalia, jos siitä saadaan nuorten tarpeita ja toiveita palveleva kokonaisuus. Esimerkiksi Liikkuva opiskelu -hankkeen myötä laaditut hyvinvointikurssi ja Inttikuntoon-kurssi ovat olleet Gradian raportin mukaan menestyksellisiä ja innostavia opiskelijoiden mielestä (Jyväskylän koulutuskuntayhtymä Gradia 2022, 154). Tutkittavat toivat esille, että liikuntakursseja on lukiolaisille paremmin tarjolla, jolloin heidän kokemuksensa opiskeluihin sisältyvästä liikunnasta ja sen koettu merkitys voi poiketa omista näkemyksistä. Myös ammatillisia perustutkintoja suorittavilla on valinnaisia kursseja, mutta lukion tarjonta nähtiin kattavammaksi.

Ammatillisissa opinnoissa pakollinen liikunnan opintojakso, eli työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen, korostaa liikkumisen merkitystä terveyden sekä opiskelu- ja työkyvyn näkökulmasta. Opiskelija laatii suunnitelman oman hyvinvoinnin ja siihen kuuluvien osa-alueiden edistämiseksi liikunnan avulla. Lisäksi terveellisuuden ja turvallisuuden huomioiminen työympäristössä ja tapaturmien syntymisen ehkäisy sisältyvät opintojakson tavoitteisiin. (e-Perusteet 2021) Etenkin sosiaali- ja terveystalalla opiskelevat tutkittavat toivat esiin, että opinnoissa puhutaan yleisesti paljon liikunnasta ja hyvinvoinnista. Myös tieto- ja viestintätekniikan opiskelija perusteli liikkumista muun muassa keskittymiskyvyn ja jaksamisen lisääntymisenä opinnoissa sekä työsuoriutumisen parantajana. Lukiossa painotukset liittyvät muihin teemoihin (e-Perusteet 2019), mikä herättää kiinnostuksen opetussuunnitelmien vaikutusten vertailusta. Lukion liikunnan opetussuunnitelmassa tuodaan esiin muun muassa itsemääräämisteoriaan liittyviä osa-alueita, jotka tukevat sisäisen motivaation syntyä (Deci & Ryan 1985; e-Perusteet 2019). Lukion pakollisten liikuntakurssien tavoitteissa tuotiin toimintakyvyn, terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen lisäksi esille monipuoliset kokemukset yhdessä liikkumisesta, osallisuudesta ja

yhteisöllisyydestä. Lisäksi koettua liikunnallista pätevyyttä, uuden oppimista, liikunnan iloa ja virkistystä sekä myönteisen minäkuvan ja liikunnallisen elämäntavan kehittymistä painotetaan. (e-Perusteet 2019)

Yleisellä tasolla tarkasteltuna opiskelijat kokivat tärkeäksi, että jokaiselta kampukselta löytyisi sisä- ja ulkoliikuntaympäristöjä, joita on mahdollisuus käyttää. Sama toistui tauko- ja välitunti liikuntamahdollisuuksien kohdalla. Toisaalta se, käyttääkö tai kokeeko tiloja ja välituntiliikuntavälineitä itselleen tärkeäksi, oli hyvin yksilöllistä. Kokemuksiin vaikuttivat esimerkiksi oma kiinnostus ja vapaa-ajan liikunnan määrä, kampuksien mahdollisuudet, liikuntakulttuuri, tiedotus ja opettajien kannustus. Taukoliikunnan opiskelijat kokivat pääasiassa tärkeäksi etenkin lukio- ja teoriaopinnoissa sekä tietokoneella työskentelyä runsaasti sisältävien opiskelupäivien aikana. Tästä näkökulmasta toivottiin lisää taukoliikuntaa juuri edellä mainitun tyyliin opiskelupäiviin, ja esimerkiksi Kukkulalla koettiin olevan hyvä tilanne tässä mielessä. Siekkisen ym. (2021, 91) tutkimuksen perusteella asennoituminen opiskelupäivän liikunnallistamistoimenpiteisiin on pääsääntöisesti myönteinen. Lukiolaiset suhtautuvat useimpiin toimenpiteisiin ammattiin opiskelevia myönteisemmin. Eniten kannatusta saivat heidän tutkimuksessaan liikkumista lisäävät olosuhteet ja välineet ja näiden käyttömahdollisuudet opiskelupäivän aikana, vaihtoehtoiset tavat istua, istumisen vähentäminen oppitunneilla toiminnallisten opetusmenetelmien keinoin sekä mahdollisuus seisomatyöskentelyyn. Vähiten innostuttiin vertaisliikuttamisesta ja liikunnallisista kerhoista. (Siekkinen ym. 2021, 91) Tässä tutkimuksessa opiskelijat eivät puhuneet kerhoista juurikaan.

Liikuntaympäristöistä tutkittavat käyttävät pääasiassa oman ammatillisen alan opintoja organisoivien kampusten mahdollisuuksia, mikäli ylipäätään hyödyntävät niitä. Ulkoliikuntaympäristöjä tutkittavat hyödyntävät melko harvoin opiskelupäivien aikana. Moni kuitenkin mainitsi, että vapaa-ajalla ja kesäaikana ne ovat ikäluokan suosiossa. Sisäliikuntamahdollisuuksien merkitys korostuu siis etenkin talvella, mutta niiden käytön tulisi olla vaivatonta. Opiskelijat totesivat, että hikoilu opiskelupäivän aikana ei ole miellyttävää, mutta toimivat tilat ja välineet sekä laajat käyttömahdollisuudet voisivat edesauttaa käyttöä esimerkiksi iltapäivällä opiskeluiden päätyttyä. Haasteeksi koetaan pitkät opiskelupäivät, joiden jälkeen pitäisi syödä, jotta on jaksamista liikkua, ja eväiden ostaminen jatkuvasti tulisi kalliiksi. Viitaniemen ulkoliikuntamahdollisuudet miellettiin monipuolisimmiksi, mutta myös Harjun kampuksen palloilualaue koettiin toimivaksi. Lukion (Harju) sisä- ja ulkoliikuntaympäristöjä ei juurikaan hyödynnetä, johtuen muun muassa pitkistä opiskelupäivistä tai tiedon puutteesta. Sisäliikuntatiloista kuntosaleja

käytetään enemmän kuin liikuntasaleja. Viitaniemen salia käytetään eniten ja se on tullut tutuksi myös liikuntakursseilla.

Muutostarpeet liittyen opiskelijoiden sisä- ja ulkoliikuntaympäristöihin sekä tauko- ja välituntiikuntamahdollisuuksiin olivat melko kampuskohtaisia. Eniten haasteita liittyi Priimuksen ja Kukkulan ulkoliikuntaympäristöihin sekä Kukkulan sisäliikuntaympäristöihin. Näillä kampuksilla sekä Viitaniemessä myös välituntiliikuntavälineistö kaipaa kehitystä. Lisäksi kaikkien kampuksien suhteen nähtiin enemmän tai vähemmän ongelmia liikuntaympäristöjen käytön tiedottamisessa. Liikuntamahdollisuuksista tiedottamisen tulisi olla jatkuvaa, koska nyt opiskelijat muistelivat sen painottuneen ensimmäisen vuoden syksyyn. Myös Gradia Jyväskylän Liikkuva opiskelu -hankevastaava on todennut, että tiedottaminen läpi lukuvuoden on keskeistä, eikä syksyn alussa tapahtuva informointi riitä (Gradia s.a.a). Tämä voi olla hyödyllistä huomioida esimerkiksi LiikuntaLaturin markkinoinnissa, jota opiskelijoiden mukaan on tehty pääasiassa opintojen alussa. Ottaen huomioon, että ryhmiä saatetaan tutkittavan mukaan lopettaa kesken kauden, on tärkeää kiinnittää huomiota tiedotukseen. Syksyn ja talven edessä osa tutkittavista totesi liikuntamotivaation ja -aktiivisuuden laskevan, jolloin kannustuksesta ja kattavasta tiedotuksesta voi olla hyötyä liikkumisen edistämässä.

Gradia Jyväskylä on saanut Liikkuva opiskelu -hankerahaa kahtena kautena, jonka avulla on pyritty kehittämään laaja-alaisesti liikkuvampaa kulttuuria. Laajat tavoitteet, kampuksien sekä niiden henkilöstön ja opiskelijoiden suuri määrä ja toimintakulttuurin muutoksen vaatima aika ovat joitakin merkittäviä tekijöitä, jonka vuoksi Liikkuva Opiskelu -periaatteiden jalkauttaminen ja omaksuminen voi viedä aikaa. Lisäksi koronapandemian on vaikeuttanut ja estänyt suunniteltuja toimenpiteitä etäopetuksen ja kontaktien vähentämispyrkimysten vuoksi viimeisimmällä hankekaudella (Gradia s.a.a). Keskeistä on kuitenkin jatkaa työtä, sillä esimerkiksi opiskelijoilla on ollut useita ideoita ja toiveita Liikkuva opiskelu -hankkeen puitteissa, joita ei olla päästy toteuttamaan. (Gradia s.a.a). Tässä tutkimuksessa hanke ja liikunnallistamistoimenpiteet ovat jääneet ulkoliikuntaympäristöjä ja joitakin välituntiliikuntamahdollisuuksia lukuun ottamatta etäiseksi, mutta tähän voi vaikuttaa myös kahden tutkinnon opiskelijoiden opintojen luonne. Kampuksien välillä kulkeminen, osan tutkittavista kokemus siitä, että ei kuulu kunnolla lukio- eikä ammattiin opiskelevien porukkaan, sekä vaikuttamiseen ja tiedottamiseen liittyvät haasteet voivat vaikuttaa tähän. Esimerkiksi teemapäiviin tai -viikkoihin kahden tutkinnon opiskelijat pääsevät joidenkin tutkittavien mukaan harvemmin osallistumaan tai niistä ei olla tietoisia.

Muiden opiskelijoiden ja kavereiden liikunnallisuuden merkitys voi näkyä siinä, kuinka liikuntaan kannustavana toisen asteen oppilaitos nähdään. Tutkittavat mielsivät, että lukiossa opiskelevat ovat liikunnallisempia kuin ammattiopistossa opiskelevat, jolla on myös vaikutusta omaan asennoitumiseen liikkumista kohtaan. Opiskelijat kokivat, että lukio (Harju) ja Kukkulan kampus kannustavat eniten liikkumiseen, vaikka niiden liikuntatiloja ja -välineitä ei oikeastaan käytetty opiskelupäivien yhteydessä, niistä oli tiedotettu heikosti tai niitä kritisoitiin muista syistä. Näissä oppilaitoksissa koetaan olevan kuormittavimmat opinnot etenkin opiskelupäivien pituuden ja vähäisen itsenäisen opiskelun mahdollisuuksien vuoksi. Toisaalta näissä oppilaitoksissa on useammin taukoliikuntamahdollisuuksia oppituntien aikana, jonka lisäksi opettajat puhuvat useammin liikunnasta ja yleisestä hyvinvoinnista. Näistä asetelmista voidaan ehdottaa, että merkittävä vaikutus liikuntaan kannustavuudessa on opiskelijayhteisöllä ja henkilöstöllä. Tilat ja välineet eivät ole yhtä suosittuja, mikäli muut opiskelijat eivät käytä niitä tai asenne liikuntaa kohtaan on negatiivinen. Myös opettajien tulisi kannustaa ja mahdollistaa sekä taukoliikunta että tilojen ja välineiden käyttö. Henkilökunnan merkitys ja kouluttaminen on otettu huomioon myös Gradia Jyväskylän Liikkuva opiskelu -hankkeen kehittämistoimenpiteissä (Gradia s.a.a). Liikuntaan, tai pikemmin urheiluun, kannustavia toimia ovat myös joidenkin tutkittavien hyödyntämät urheiluvalmennus ja -akatemia. Ne mahdollistavat aamuharjoittelun ja tukevat myös muilla tavoin opiskelun ja urheilu-uran yhdistämistä. Opiskelijat pitävät tärkeänä, että tähän on luotu erilaisia mahdollisuuksia urheilulukion rinnalle.

Kaupungin organisoimat liikuntamahdollisuudet. Opiskelijoiden näkemysten perusteella LiikuntaLaturi on ikäluokalle keskeisin liikuntapalvelu, jonka olemassaolosta kaksi kolmasosaa tutkittavista oli tietoisia. Kävi ilmi, että peruskoulunsa Jyväskylän ulkopuolella käyneille LiikuntaLaturi on vieraampi, koska sen markkinointi on jyvaskyläläisten tutkittavien kokemusten mukaan ollut paljon näkyvämpää ja säännöllisempää yläkoulussa. Osa tutkittavista oli hyödyntänyt sitä aktiivisesti yläkouluaikana, mutta nykyään satunnaisesti. Palvelun ideaa pidetään hyvänä ja tärkeänä, koska se on ilmainen, monipuolinen ja ei edellytä sitoutumista. Opiskelijoiden näkemykset LiikuntaLaturin roolista vaihteli, mutta sen katsottiin olevan suunnattu esimerkiksi yksin asuville opiskelijoille, jotka eivät voi maksaa paljoa harrastuksesta, sekä kokeilijoille ja aloittelijoille. LiikuntaLaturin omatoimiset vuorot ovat toisen asteen opiskelijoiden keskuudessa suosituimpia, mutta niitä pitäisi olla määrällisesti enemmän ja vähemmän rajoitettuihin aikoihin, jotta useampi käyttäisi niitä. Liikuntabarometrien mukaan (Jyväskylän kaupungin lii-

kuntapalvelut 2020; Tietoykkönen 2022) hyvin pieni osuus nuorista liikkuu kaupungin ryhmissä. Opiskelijat kokivat, että yläasteella ajat sopivat paremmin, kun opiskelupäivät olivat lyhyempiä. Tähän liittyen voidaan todeta, että vaatimukset muuttuvat iän ja elämänvaiheen mukana. Myös ohjattuun toimintaan suuntautuu muutostarpeita, esimerkiksi lajien, käyttäjien iän sekä toiminnan järjestämisen näkökulmasta. Erityisesti ohjatun toiminnan järjestäminen yhteistyössä seurojen kanssa koettiin vetovoimaa lisääväksi.

Kaupungin ylläpitämistä liikuntapaikoista ja -ympäristöistä eniten suosittiin kodin lähellä olevia luontopolkuja ja ulkoilureittejä, joskin käytön säännöllisyys on myös näiden osalta yksilöllistä. Lähes kaikki kuitenkin pitivät näitä tärkeimpänä yksittäisenä liikuntaympäristönä. Myös muut toisen asteen opiskelijat valtakunnallisesti tarkasteltuna hyödyntävät ylläpidettyjä ulkoilualueita, tytöt tosin poikia hieman yleisemmin (Kokko ym. 2021, 19). Joka neljäs hyödyntää niitä vähintään kerran viikossa. Liikkumissuosituksen mukaan liikkuvat käyttävät muita ikätovereita enemmän aitoa luontoa (49 % vs. 30 %), ylläpidettyjä ulkoilualueita (51 % vs. 25 %), sisäsälejä ja jäähalleja (65 % vs. 35 %), ulkokenttiä ja ulkojäitä (39 % vs. 12 %) sekä oppilaitoksen piha-alueita (6 % vs. 2 %). Kevyenliikenteenväylien ja kaupunkitilan hyödyntämisessä ei havaittu eroja. (Kokko ym. 2021, 19) Lisäksi yksilökohtaisesti erilaiset liikuntapaikat koetaan tärkeiksi, esimerkiksi oman lajin harrastusympäristöt tai kavereiden kanssa rentoon liikkumiseen hyödynnettävät sisä- ja ulkoliikuntaympäristöt. AaltoAlvariin kohdistui useammalla käyttäällä, mutta myös muutostarpeita, esimerkiksi hintojen, ruuhkaisuuden ja yleisilmeen osalta. Lisäksi toivottiin erilaisten liikuntaympäristöjen määrän lisäämistä. Liikuntapaikkojen varauksesta ei ollut juuri kellään tutkittavista tietoa tai kokemusta. Valtion liikuntaneuvoston selvityksessä on tuotu esiin urheiluseurojen ulkopuolella olevien nuorten kokemus siitä, että koulujen salivuoroja ei ole saatu käyttöön tai vapaita salien käyttövuoroja tulisi olla enemmän. Lisäksi monessa kunnassa on koettu tarvetta kehittää ajanvarausjärjestelmää. (Gretschel ym. 2013)

Liikunta- ja urheiluseurojen liikuntamahdollisuudet. Seurojen merkitys ja tarve korostui kilpaurheilijoilla tai juuri organisoidun liikuntaharrastuksen seurassa lopettaneilla. He näkivät myös paikallisten liikunta- ja urheiluseurojen mahdollisuudet positiivisemmassa valossa kuin muut. Seurassa harrastamiseen liittyi vahva näkemys siitä, että se on suunnattu ennen kaikkea kilpailutoimintaa tavoitteleville, jonka lisäksi se on pitkäjänteisyyttä vaativaa ja sitovaa. Osa koki, että osallistumismahdollisuudet ovat paremmat niillä, jotka ovat harrastaneet seuroissa aikaisemminkin tai pitkään. Ne, jotka eivät harrastaneet liikunta- ja urheiluseuroissa, näkivät

itsensä harraste- tai vähemmän tavoitteellisten ryhmien parissa. Vaikka kansalaistoimintaa ei voi juurikaan esimerkiksi Liikuntalaille (390/2015, 2015) velvoittaa, tarvitaan myös liikunta- ja urheiluseuroja nuorten aktiivisen elämäntavan tukemiseen. Seurojen vastuulle asetetaan tasa-arvoisesti ja eettisesti toteutettu harraste- ja kilpaurheilutoiminta, jonka olisi tärkeää tavoittaa mahdollisimman moni lapsi ja nuori. (Tiirikainen & Konu 2013, 44). Kehityskohteisiin liittyen opiskelijat olivat yhtä mieltä siitä, että seuroja ja lajeja on tarjolla riittävästi, mutta harrasteen ja kilpailullisten mahdollisuuksien, hinnan ja seuraorganisaatioiden henkilöstön suhteen oli enemmän yksilöstä riippuvia mielipiteitä. Tiedotukseen liittyviä haasteita tunnistettiin myös kolmannen sektorin osalta, mutta toisaalta yksilön vastuu ottaa mahdollisuuksista selvää nähtiin suuremmaksi kolmannella ja yksityisellä sektorilla julkiseen verrattuna. Tiedottamisen suhteen nähtiin järkeväksi hyödyntää oppilaitoksia, jotta mahdollisimman monelle kulkeutuisi tieto mahdollisuuksista. Liikunta- ja urheiluseuroissa nuorten osallisuuden koettiin olevan korkealla tasolla, mutta vaikuttamismahdollisuuksia tai kanavia ei koettu olevan juurikaan muihin, kuin itseensä tai omaan ryhmään liittyviin asioihin.

Liikunta-alan yritysten liikuntamahdollisuudet. Opiskelijoiden liikkuminen tai kiinnostus yksityisten toimijoiden liikuntamahdollisuuksiin oli yleistä. Valtakunnallisella tasolla tarkasteltuna kolmasosa liikkuu yritysten järjestämissä palveluissa (Kokko ym. 2021). Lukema on kuitenkin pienempi kuin 9–15-vuotiailla, jotka harrastavat yritysten toiminnassa etenkin ratsastusta ja tanssia, nuoruudessa taas kuntosaliharrastus on suosittu liikuntamuoto (Kokko ym. 2021; Tulokortti 2016, 24). Erityisesti edulliset kuntosalit, mutta myös esimerkiksi tanssia tarjoavat toimijat sekä laskettelukeskukset koettiin tärkeiksi joidenkin tutkittavien osalta. Käyttömäärät olivat myös yksityisen sektorin palveluiden suhteen vaihtelevia, kun osa hyödyntää liikuntamahdollisuuksia viitenä päivänä viikossa ja osa satunnaisemmin, esimerkiksi kilpaurheilun ohjeisharjoitteluun tai kertakäynteihin kavereiden kanssa. Liikunta-alan yritysten palveluiden käyttöön liitettiin matala kynnys, koska tarjolla olevien liikuntamuotojen koetaan olevan ”uudempia” ja monenlaiselle harrastajalle mahdollisia taustasta riippumatta eikä harrastamiseen vaadita välttämättä aiempaa taustaa. Osalle tutkittavista yritysten, usein kuntosalien, merkitys liittyi laji- tai oheisharjoittelun toteuttamiseen ja keskeisin sektori oli tällöin lajiharjoittelun mahdollistava liikunta- tai urheiluseura tai muu liikunta-alan yritys. Palvelut nähdään laadukaina ja helppoina käyttää, mutta rahallinen sitoutuminen, etenkin nopeasti ja pitkäksi ajaksi, koettiin ongelmaksi joidenkin tutkittavien toimesta. Yksityisen sektorin suhteen tiedotuksesta tai vaikuttamisesta ja osallisuudesta ei juurikaan esitetty mielipiteitä.

Opiskelijoiden tyytyväisyys liikkumiseensa sekä näkemykset tulevaisuudesta vaihtelivat. Liikunnan määrän suhteen säännöllisesti liikkuvat olivat tyytyväisiä, mutta tästä huolimatta lähes kaikki näkivät, että tulevaisuudessa liikuntaa tulee olemaan enemmän esimerkiksi urheilun vaatimusten vuoksi, mutta johtuen myös omasta halusta lisätä liikuntaa. Osa puhui liikunnan lisäämisen sijaan rutiineista, eli nykyisen, epäsäännöllisen liikkumisen toivottaisiin muuttuvan rutiininomaisemmaksi ja säännöllisemmäksi. Liikuntamuotojen suhteen suurin osa haluaisi liikua joko nykyisen parissa, mutta yli puolet toivoivat myös uutta harrastusta. Myös uusien harrastusten aloittamisen suhteen mahdollisuudet nähtiin paremmiksi nykyisten opintojen päätyttyä. Eri sektoreiden on tärkeää raamittaa, mille kohderyhmille ensisijaisesti toimintaa halutaan järjestää. Analyysin perusteella toisen asteen opiskelijoille on syntynyt jonkinlainen imago siitä, mitä liikuntamahdollisuuksia eri toimijat tarjoavat ja kelle ne on suunnattu, tai ylipäätään mahdollisia. Tutkittavat ovat kiinnostuneita lisäämään liikkumistaan ja olisi toivottavaa, että se voisi olla mahdollista jo toisen asteen opintojen aikana.

7.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Laadullisessa tutkimuksessa pääasiallisin luotettavuuden kriteeri on tutkija itse, jolloin luotettavuuden tarkastelussa kiinnitetään huomiota koko tutkimusprosessiin ja tutkijan tekemiin valintoihin (Eskola & Suoranta 2008, 210–212). Tutkimuksen suunnitteluvaiheessa haasteita asetti tutkimuskohteen rajausta, kun tutkimuksesta valmistuu kahden pääaineen yhteinen maisterintutkielma. Rajausta pyrittiin tekemään läpi tutkimusprosessin, mutta laaja-alaisesta tarkastelusta vuoksi tutkimus toimii enemmän kartoittavana ja ymmärrystä lisäävänä, kuin syväluotavana katsauksena kapeammin rajattuun ilmiöön. Laajuudesta huolimatta tutkimus on pystynyt vastaamaan niihin tavoitteisiin, joita sille asetettiin. Edellisessä alaluvussa tarkasteltiin keskeisimpiä tuloksia, niiden suhdetta aikaisempaan tutkimusdataan sekä tehtiin niistä johtopäätöksiä. Tämän tutkimuksen tulokset vastasivat osittain aikaisempaa, määrällistä, tutkimustietoa. Lisäksi tunnistettiin niitä asioita, mitkä olivat enemmän yksilöstä riippuvaisia ja heikommin yleistettävissä, mutta myös usean tutkittavan vastauksissa esiin nousseita teemoja. Tulosten siirrettävyys, eli mahdollisuus yleistää niitä, parantaa tutkimuksen luotettavuutta. Myös vahvistuvuus, eli aihepiireistä saadun tiedon vastaavuus aikaisempaan tutkimusnäyttöön, lisää luotettavuutta. (Eskola & Suoranta 2008, 210–212) Osa tuloksista vastaa aiempaan tutkimusnäyttöön, mutta tässä tutkimuksessa käytettiin laadullisia menetelmiä, sekä tutkittiin melko vähän tutkittua ilmiötä. Tämän vuoksi tutkimuksen tuloksia voidaan peilata vain joiltain osin määrälliseen tutkimusdataan.

Laadullisessa tutkimuksessa katsotaan positiiviseksi, jopa suotavaksi, että tutkimussuunnitelma mukautuu tutkimuksen edetessä (Eskola & Suoranta 2009, 15). Myös tässä tutkimuksessa tapahtui muutoksia. Tutkimuksen alkumetreillä oli tarkoitus tutkia jyvaskyläläisiä toisen asteen opiskelijoita, mutta tutkimuksen edetessä päätettiin sisällyttää mukaan myös ne opiskelijat, jotka opiskelevat kaksoistutkintoa Gradia Jyväskylässä, mutta eivät välttämättä asu kaupungin rajojen sisäpuolella. Tähän päädyttiin siksi, että elämänvaiheelle tyypilliset seikat tulevat näkyviin tällöin paremmin ja tuli usein esiin. Lisäksi kävi ilmi, että useiden tutkittavien opiskelukaavereita asuu kauempana ja kaverit, tai he itse, ovat muuttaneet paikkakunnalle opintoja varten. Toiseksi motiivien sijasta tutkimuksen kohteeksi ajateltiin alun perin liikunnalle annettuja merkityksiä. Todettiin kuitenkin, että se, mikä saa tutkittavan liikkumaan on tässä tutkimuksessa oleellisempaa kuin se, mikä merkitys liikunnalla on. Motiivien tutkiminen palveli tässä tutkimuksessa paremmin tutkimuskohdetta, kun oltiin kiinnostuneita minkälaisia valintoja opiskelijat tekevät ja miksi he liikkuvat, kuten liikkuvat. Haastattelujen alkaessa päätettiin teemahaastatteluun sisällyttää poikkisektoraalista yhteistyötä, lukuvuosien välisiä eroja sekä aikuisten ryhmiin osallistumista käsitteleviä aihepiirejä ja tarkastella niitä kaikkien tutkittavien kohdalla. Nämä nousivat esiin jo ensimmäisissä haastatteluissa aiemmin valittujen teemahaastattelun aihepiirien puitteissa. Myös opiskelu ja oppilaitosten merkitys painottui yhä enemmän tutkimuksen edetessä, koska opiskeluarjen nähtiin ohjaavan nuoren elämää merkittävästi ja se oli kaikille tutkittaville tutuin teema. Teema-alueen tuttuus näkyi myös haastatteluaineiston sisällössä ja sen laajuudessa verrattuna muihin toimijoihin eri sektoreilla.

Tutkimusmenetelmäksi valittiin teemahaastattelu, koska esimerkiksi kyselyissä vastaukset voivat olla lyhyitä ja jäädä aiheen näkökulmasta pinnalliseksi. Toiseksi oli epäselvää, missä määrin opiskelijoilla on tietoutta eri sektoreista tai siitä, millainen se toimija on, jonka organisoimissa palveluissa tai olosuhteissa liikkuu. Strukturoidumpi tai avoimempi haastattelu olisi voinut toisaalta rajoittaa liikaa, tai toisaalta jäädä liian laveaksi. Tutkijalla on teemahaastattelussa mahdollisuus selittää ja pyytää tarkennusta vastauksiin. Lisäksi tutkittiin aiheita, joita ei välttämättä ole aiemmin pohdittu tai tiedostettu. (Hirsjärvi & Hurme 2014) Teemahaastattelu sopi aineistonkeruutavaksi hyvin ja mahdollisti sen, että opiskelijat voivat kertoa kustakin aiheesta itselleen sopivalla tavalla ja sopivissa määrin. Esimerkiksi ne sektorit, jotka olivat tutkittavalle vieraampia, jäivät kerronnassa ajoittain suppeiksi, mutta kaikki teemat tulivat kuitenkin tarpeeksi kattavasti käsitellyksi analyysin kannalta. Toisaalta osa opiskelijoista saattoi vastata, ettei ole

tullut pohtineeksi käsiteltävää asiaa, jolloin kyselyssä vastaus olisi voinut jäädä hyvin vajaanlaiseksi ilman mahdollisuutta rohkaista tutkittavaa pohtimaan asiaa. Niiden teemojen käsittely, jotka olivat opiskelijoille vieraampia, aiheutti ajoittain haasteita haastattelutilanteessa. Esimerkiksi liikuntayritysten ja kaupungin liikuntamahdollisuuksien merkitystä kartoittaessa havaittiin, että niitä on vaikeampi lähestyä, kuin oppilaitoksia ja liikunta- ja urheiluseuroja. Tällöin tutkija saattoi antaa esimerkkejä tutkittavalle, mutta tämä sisältää riskin, että esimerkit ja tutkijan oma tietämys, ohjaavat tutkittavan vastauksia. Tämä voi heikentää luotettavuutta, mutta siihen kiinnitettiin myös erityistä huomiota. Jatkon suhteen pohdittiin sitä, että laajempaa tarjontaa sisältävät toimijat pitäisi jaotella vielä yksityiskohtaisempiin osa-alueisiin vastaamisen helpottumiseksi.

Haastateltavat ovat toisen asteen opiskelijoita, jonka johdosta tutkimuslupa haettiin tutkittavien oppilaitoksesta. Tutkielmassa hyödynnettävät seurakyselyn tulokset ja niihin tarvittavat lupasiat on hoidettu aiemmin opinnoissa suoritettujen harjoittelun aikana. Tutkimukseen ja haastatteluun osallistuminen perustuivat vapaaehtoisuuteen, jolloin osallistuminen oli mahdollista keskeyttää tutkittavan niin halutessa missä vaiheessa tahansa. Tutkittavat valittiin harkinnanvaraisella otannalla ja heitä rekrytoitiin suhteellisen vähän. Eettisyyttä voi heikentää tutkittavien rekrytointiin osallistunut ulkopuolinen opiskelija sekä se, että osa tutkittavista voi tuntea toisensa lumipallo-otannan vuoksi. Toisaalta osa tutkittavista toi esille, että he olivat Wilma-viestin saatuaan sopineet yhdessä osallistuvansa tutkimukseen, mihin tutkija ei voi vaikuttaa. Eskola ja Suoranta (2008, 18) toteavat tutkittavien vähäisen määrän olevan tyypillistä laadulliselle tutkimukselle ja harkinnanvaraiselle otannalle, mutta pienen joukon tutkiminen edellyttää perusteellista analyysia. Tässä tutkimuksessa haluttiin saada tietoa tietyistä asioista, jolloin päädyttiin siihen, että kahden tutkinnon opiskelijat 2.–4. vuosikurssilta voisivat palvella tätä tarkoitusta parhaiten. He ovat jo aloittaneet opinnot ja heillä on kokemus sekä ammatillisilta että lukiojaksoilta. Tutkittavien arki kuitenkin näytti poikkeavan sekä lukiolaisista että ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoista, jolloin ei voida täysin tehdä yleistystä näiden opintosuuntien suhteen.

Osa kaksoistutkintoa suorittavista koki työmäärän kevyeksi, osa taas enemmän raskaaksi ja lukiomaiseksi. Lisäksi ilmeni haasteita integroitua täysin kumpaankaan joukkoon, lukiolaisiin tai ammattiin opiskeleviin, koska opiskelutarkea ja -yhteisöä ohjaa poikkeavalla tavalla toteutetut opinnot. Toisaalta saatiin kuitenkin selville asioita, joista opiskelijat olivat hyvin yhtä mieltä ja näitä tuotiin esille myös keskeisimmissä tuloksissa. Lisäksi aineistossa on edustettuna monen-

laisia opiskelijoita eri liikuntataustoista, vaikkakin suurin osa tutkittavista oli liikuntamyönteisiä. Tutkimuksen tarkoituksena ei kuitenkaan ollut tutkia ensisijaisesti vähän liikkuvia, vaan kuvata toisen asteen opiskelijoiden liikkumista, siihen vaikuttavia tekijöitä ja eri sektoreiden merkitystä ja niiden organisoimien liikuntamahdollisuuksien tilaa. Keskeiset tutkimuskohteet olisivat voineet jäädä kapeaksi, mikäli haastateltavat olisivat olleet pääasiassa vähän liikkuvia. Merkillä pantavaa oli, että opiskelijat saattoivat kokea sellaiset liikuntamahdollisuudet merkityksellisiksi, joita eivät itse käytä. He toivat samassa yhteydessä esiin, että mahdollisuudet voivat olla tärkeitä esimerkiksi yksin asuville, vähän vapaa-ajallaan liikkuville tai eri asioista pitävälle ikätovereille. Tällöin opiskelijat avasivat paitsi henkilökohtaisia merkityksiä, mutta myös puhuivat opiskelutovereiden suulla. Tällainen tieto on kiinnostavaa, mutta luotettavuuden näkökulmasta siihen on suhtauduttava varauksella eikä sitä voitu sellaisenaan käyttää sektoreiden merkityksen määrittämisessä.

Eskolan ja Suorannan (2008, 16–17) mukaan tutkittavien näkökulman saavuttaminen on keskeistä, mutta tässä on oltava huolellinen, ettei omat uskomukset, asenteet ja arvostukset sekoitu tutkimuskohteeseen. Esimerkiksi tutkijan omien esioletusten tiedostaminen tukee tätä, joten ne tuotiin myös esille luvussa viisi. Tutkimuksen luotettavuutta parantaa tutkijan ennakko-oletusten huomioon ottaminen (Eskola & Suoranta 2008, 210–212). Tutkittavien näkökulman saavuttaminen ja tarpeeksi etäällä pysyminen koettiin paikoittain haastavaksi haastattelussa, koska tutkijan on toisaalta pyrittävä olemaan sosiaalisesti sopeutuva, avoin ja luottamusta herättävä, mutta toisaalta pysyä objektiivisena, tilannetta ohjaavana ja huomiota herättämättömänä (Hirsjärvi & Hurme 2014, 68–69). Analyysia tehdessä auttoi, kun pohti jatkuvasti sitä, mitä mieltä tutkittavat kulloisestakin päätelmästä olisivat. Erityisesti silloin, kun tehtiin yleistävämpiä päätelmiä, tuli kiinnittää huomiota tähän. Eskola ja Suoranta (2008, 210–212) tuovat esille, että tutkimuksen uskottavuus ja samalla luotettavuus lisääntyy, kun tutkija huolehtii käsitteellistysten vastaavuudesta tutkittavien käsityksiin. Analyysia ja tulosten laadintaa, niin tutkittavien näkökulmien säilyttämisen kuin objektiivisuuden kannalta, auttoi se, että aineiston litterointi ja käsittely aloitettiin jo haastattelujen aikana eikä tutkimusprosessiin tullut katkoksia.

Hirsjärvi ja Hurme (2014, 132) esittävät, että nuoria haastatellessa voi olla ongelmallista toteuttaa haastattelut koulun tiloissa tai käsitellä koulua. Haastattelu voi tällöin jäädä lyhyeksi ja ylimalkaiseksi sekä olla keino päästä pois tunneilta. Tässä tutkimuksessa ei havaittu, että tutkittavat olisivat asennoituneet negatiivisesti haastattelupaikkaan tai aiheisiin. Opiskelijat eivät myöskään ehdottaneet haastattelu-aikaa oppituntien päälle, vaan opiskelupäivän ulkopuolelle.

Haastattelutilanteesta pyrittiin saamaan mahdollisimman rento, mutta kuitenkin kontrolloitu. Tutkijan toimintaa ohjasi tutkimuksen toteuttaminen hyvän tieteellisen käytännön mukaan, esimerkiksi eettisten seikkojen huomioiminen tiedonhankinnan suhteen (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012). Tutkittaville kerrottiin haastattelun kulusta, sisällöstä, nauhoittamisesta, tutkittavan oikeuksista, suostumuksesta sekä ohjeistettiin pohtimaan vapaasti haastatteluun kuuluvia aiheita. Tutkija pystyi myös itse rentoutumaan ja koki haastattelutilanteet hyvin luontevaksi. Näitä edesauttoivat hyvä valmistautuminen, teemahaastattelun aihepiirien sisäistäminen etukäteen sekä niiden tuntemus, hyvissä ajoin saapuminen ja tilojen valmistelu sekä kiireettömyydestä huolehtiminen aineistonkeruun aikana. Eettisyyttä voi heikentää se, että yksi haastattelu keskeytyi ja tilaa jouduttiin vaihtamaan kesken kaiken. Haastatteluja pidettiin myös äänieristetyssä opiskelutilassa, mutta lasisten seinien vuoksi ohikulkija on voinut tunnistaa tilassa olevat henkilöt.

Haastatteluissa ei kysytty arkaluonteisista asioista, joskin Hirsjärvi ja Hurme (2014, 115) luokittelevat myös iän kysymisen sellaiseksi, tilanteesta riippuen. Tutkimuksessa ei myöskään käsitelty salassa pidettävää tietoa. Henkilötietoja, tässä tapauksessa nimiä ja sähköpostiosoitteita, käytettiin ainoastaan yhteydenpitoon tutkittavien kanssa. Yhteydenpitoon tutkija käytti omaa yliopiston sähköpostiosoitetta. Opiskelijoille kerrottiin haastattelun alussa, että nimeä ei tarvitse sanoa nauhalle ja ikää käytetään mahdollisesti analyysin tukena. Pyrittiin myös siihen, että esimerkiksi suorista sitaateista tulososiossa ei voi yhdistellä monia tutkittavaan liittyviä tietoja, ja näin mahdollisesti tunnistaa yksilöä. Tutkittavien kanssa kommunikointi oli luonnollista, mutta huomiota oli kiinnitettävä omaan ilmaisuun ja tarpeeksi etäällä pysymiseen, kun opiskelijat avasivat esimerkiksi tunteilla ladattuja kokemuksiaan opiskeluaikasta ja harrastuksissa tapahtuneista asioista. Tutkija kuitenkin pyrki motivoimaan ja ylläpitämään kerrontaa reagoimalla äännähdellen tai pikkusanoja käyttäen, joita Hirsjärvi ja Hurme (2014, 117) myös suosittelevat. Lisäksi palkkio haastattelusta, eli elokuvalippu, annettiin yleensä jo ennen haastattelun alkua. Eettisyyttä heikentää osin haastattelukutsuun kirjattu arvioitu aika haastattelun kestosta, joka oli todellisuudessa huomattavasti pidempi etenkin joidenkin tutkittavien kohdalla. Hirsjärvi ja Hurme (2014) ovat todenneet, että haastattelun kesto on todellisuudessa hyvin vaikea arvioida. Lisäksi tutkittavia oli vähemmän, mitä tutkimuksen alkuvaiheessa arvioitiin olevan. Tämä oli kuitenkin tutkimuksen edetessä tehty tietoinen ratkaisu ja se on perusteltu metodologisissa valinnoissa.

Aineiston analyysiin aiheutti haasteita aineiston laajuus, jonka vuoksi analyysia tehtiin monivaiheisesti ja paikoittain luokittelut tehtiin uudestaan, mikäli niiden ei nähty olevan tarpeeksi yksityiskohtaisia ja erottelevia. Tutkimusraportissa pyrittiin tuomaan esille asioita, jotka olivat opiskelijoiden keskuudessa yleisiä, mutta myös esittelemään niitä teemoja, jotka jakoivat mielipiteitä. Aiheesta riippuen nähtiin aiheelliseksi tuoda myös yksittäinen eriyvä mielipide esiin. Pieni otanta voi vaikuttaa siihen, että jotkut asiat korostuvat eri tavalla, kuin suuressa määrällisessä aineistossa. Laadullisen tutkimuksen keskiössä on kuitenkin ymmärtäminen, ei yleistysten tekeminen (Tuomi & Sarajärvi 2018, 98). Tämän vuoksi tulososiossa pyrittiin tuomaan sitaattien avulla nuorten ääntä erityisellä tavalla kuuluviin sekä pohjustamaan ja syventämään nuorten ajatus- ja elämismaailmaa teoreettisen viitekehyksen ja pohdinnan avulla. Opiskelijoiden sukupuolta, ikää tai nykyisiä lajeja ei tuotu näkyvästi esille tai ne peitettiin kokonaan sitaateista. Mikäli tätä ei olisi tehty, monia yleisiä tietoja yhdistelemällä voi olla mahdollista tunnistaa tutkittava tai esittää siitä arvauksia. Näin tekemällä tuettiin tutkimuksen eettisyyttä. Tutkittavien puheeseen sisältyi myös kritiikkiä eri lajeihin tai henkilöihin liittyen, jolloin on tärkeää, ettei sitaateista voi päätellä tutkittavan henkilöllisyyttä. Alkuperäinen sähköinen haastatteluai-
neisto poistettiin litterointien valmistuttua, henkilötietoja ei tallennettu ja tutkimusaineistoon eivät päässeet käsiksi muut, kuin tutkija. Tutkimusaineisto hävitetään lopullisesti tutkimuksen päätyttyä, viimeistään 01/2023 aikana.

7.3 Tutkimuksen rajoitukset ja jatkotutkimusehdotukset

Tämän tutkimuksen keskeinen anti on ennen kaikkea ymmärrystä lisäävä sekä paikallista tilannetta kartoittava. Oppilaitosten, kaupunkien tai kuntien, liikunta- ja urheiluseurojen sekä liikuntayritysten tarjonta ja tila on myös osittain paikkakuntasidonnaista. Laaja-alaisen tarkastelun vuoksi tutkimuksessa ei saatu yhdestä sektorista kovin syväluotaavaa näkemystä, jolloin jatkotutkimusehdotuksena voidaan esittää yksittäisen sektorin merkityksen tutkiminen liikunta-aktiivisuuden näkökulmasta. Tällaista tietoa voidaan käyttää esimerkiksi toimintojen kehittämiseen halutulle kohderyhmälle. Laaja-alainen tarkastelu vaikutti myös siihen, että sektorit painottuivat tuloksissa hyvin eri tavalla.

Tutkimuksen kohteena olevista organisoitujen liikuntamahdollisuuksien järjestäjistä mahdollisesti eniten tietoa saatiin oppilaitoksista, mutta rajoituksia asettaa se, että tutkittavat olivat kahden tutkinnon opiskelijoita. Tällöin esimerkiksi lukiojaksot eivät välttämättä vastaa täysin ta-

vallisten lukiolaisten arkea. Mielenkiintoista tietoa saatiin ammatti- ja lukiojaksojen eroavaisuuksista, niiden vaikutuksista liikuntaan sekä kampusten liikuntamahdollisuuksien vahvuuksista ja heikkouksista. Tutkimus lisäsi kuitenkin kiinnostusta selvittää erityisesti liikuntakurssien vaikutusta ja merkitystä opiskelijoille laajemmin, johon ei ollut tässä tutkimuksessa mahdollisuutta. Tällöin voitaisiin vertailla ammattiin opiskelevia ja lukiolaisia niin, että liikuntakurssi tai -kurssit on käyty lähiopetuksessa. Tässä tutkimuksessa havaittiin koronapandemian vaikuttaneen keskeisesti kurssien toteutukseen ja merkitykseen. Kahden tutkinnon opiskelijat suorittivat liikunnan ammatillisten tavoitteiden mukaan, jolloin lukion tarjoamista kursseista ei voitu juurikaan kartoittaa kokemuksia. Toisaalta taas ammatillisen koulutuksen liikunnanopetuksen tavoitteet näkyivät joidenkin opiskelijoiden ajattelussa.

Tässä tutkimuksessa ei juurikaan tuotu esille naisten ja miesten eroja, koska se ei ollut asetettuna tutkimustehtävässä olennaista. Lisäksi pieni otos ja tunnistettavuuden riskiin kasvu vaikuttivat tähän analyysiin liittyvään valintaan. Aineiston analyysissä kuitenkin havaittiin tiettyjä tekijöitä, jotka voivat korostua sukupuolittain. Tämän osoittaa myös teoriaosuudessa esiin tuodut sukupuolten väliset erot liikuntakäyttäytymisessä. Näin ollen esimerkiksi sektoreiden merkitystä voitaisiin selvittää sukupuolikohtaisesti. Näitä aihepiirejä voisi lähestyä erityisesti kehittämisenäkökulmasta ja eri sektoreiden pyrkimyksestä mahdollistaa opiskelijoiden aktiivinen arki toisen asteen opintojen aikana.

LÄHTEET

- Aarresola, O. (2013). Omaehtoisuudesta urheilun kilpailuetu? Teoksessa P. Harinen & A. Rannikko (toim.). Tässä seison enkä muuta voi? Nuorisotutkijoiden ajatuksia nuorten liikunnasta ja sen kipupisteistä. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, verkkojulkaisuja 65. Viitattu 22.11.2022. <https://www.xamk.fi/wp-content/uploads/2016/10/liikuntapamfletti2013.pdf#page=44>
- Aarresola, O., Aira, T., Itkonen, H., Kokko, S., Pihlaja, T., & Konttinen, N. (2015). Joukkuelajeja harrastavien nuorten urheilupolut. Nuorisotutkimus, 33(1), 3–17.
- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. (2013). Hiipuva liikunta nuoruusiässä. Drop off -ilmiön aikatrendejä ja kansainvälistä vertailua WHO-Koululaistutkimuksen (HBSC-Study) aineistoilla 1986–2010. Jyväskylän yliopisto. Terveystutkimuskeskus Julkaisuja 5. Verkkojulkaisu. Viitattu 22.11.2022. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/41670/1/978-951-39-5261-7.pdf>
- Allender, S., Cowburn, G. & Foster C. (2006). Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies. Health Education Research 21 (6), 826–835. Viitattu 11.12.2022. <https://doi.org/10.1093/her/cyl063>
- Allender, S., Hutchinson, L. & Foster, C. (2008). Life-change events and participation in physical activity: a systematic review. Health Promotion International 23 (2), 160–172. Viitattu 11.12.2022. <https://doi.org/10.1093/heapro/dan012>
- Anokhin, A. P., S., Golosheykin, S., Grant, J. D. & Heath, A. C. (2011). Heritability of Delay Discounting in Adolescence: A Longitudinal Twin Study. Behavior Genetics 41, 175–183. Viitattu 21.11.2022. <https://doi.org/10.1007/s10519-010-9384-7>
- Antikainen, A. (1998). Kasvatus, elämäntapa ja yhteiskunta 1. painos. Porvoo: WSOY.
- Arnett, J. J. (1998). Learning to stand alone: The contemporary American transition to adulthood in cultural and historical context. Human Development 41, 295–315. Viitattu 16.11.2022. <https://doi.org/10.1159/000022591>
- Audrain-McGovern, J., Rodriguez, D., Tercyak, K. P., Epstein, L. H., Goldman, P., & Wileyto, E. P. (2004). Applying a Behavioral Economic Framework to Understanding Adolescent Smoking. Psychology of Addictive Behaviors, 18 (1), 64–73. Viitattu 11.12.2022. <https://doi.org/10.1037/0893-164X.18.1.64>
- Badger, S., Nelson, L. J. & Barry, C. MN. (2006). Perceptions of transition to adulthood among Chinese and American emerging adults. International Journal of Behavioral

- Development 30 (1), 84–93. Viitattu 16.11.2022.
<https://doi.org/10.1177/0165025406062128>
- Baltes, P. B. & Reese, H. W. (1987). Elämänkaaren näkökulma kehityspsykologiassa. Teoksessa M. Korhonen (toim.). Puoli vuosisataa psykologian tutkimusta ja opetusta Jyväskylässä. Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen julkaisuja 289.
- Bauman, A. E., Seis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. JF. & Martin, B. W. (2012). Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? *The Lancet* 380 (9838, 21–27), 258–271. Viitattu 23.11.2022.
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60735-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60735-1)
- Berg, P. (2015). Sosiaaliset jalat ja vakava vapaa-aika – lasten ja nuorten vertaissuhteiden merkitys liikuntaharrastuksissa. *Nuorisotutkimus* 33, 88–101.
<https://elektra.helsinki.fi/oa/0780-0886/2015/3-4/sosiaali.pdf>
- Berger, K. S. (2014). *The Developing Person Through the Life Span*. 9. painos. New York: Worth Publishers.
- Caruso, T. H. (2013). Early Sport Specialization Versus Diversification in Youth Athletes. *National Strength and Conditioning Association Coach* 2 (4). Viitattu 22.11.2022.
<https://www.nscs.com/education/articles/nscs-coach/early-sport-specialization-versus-diversification-in-youth-athletes/>
- Chaouloff, F. (1989). Physical exercise and brain monoamines: a review. *Acta Physiologica Scandinavica* 137 (1), 1–13. Viitattu 11.12.2022. <https://doi.org/10.1111/j.1748-1716.1989.tb08715.x>
- Côté, J. (1999). The Influence of the Family in the Development of Talent in Sport. *The Sport Psychologist* 13, 395–417. Viitattu 22.11.2022. <https://doi.org/10.1123/tsp.13.4.395>
- Crane, J. & Temple, V. (2012). Factors related to dropout from sport among children and adolescents: A systematic review. *Journal of Science and Medicine in Sport* 15 (1). Viitattu 23.11.2022. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2012.11.442>
- Crane, J. & Temple, V. (2014). A systematic review of dropout from organized sport among children and youth. *European Physical Education Review* 21(1), 114–131. Viitattu 12.11.2022. <https://doi.org/10.1177/1356336X14555294>
- Crews, F. & Hodge, J. H. C. (2007). Adolescent cortical development: A critical period of vulnerability for addiction. *Pharmacology, Biochemistry and Behavior* 86 (2), 189–199. Viitattu 20.11. <https://doi.org/10.1016/j.pbb.2006.12.001>

- De Andrade Bastos, A., Salguero, A., Gonzalez-Boto, R. & Marquez, S. (2006). Motives for participation in physical activity by Brazilian adults. *Perceptual and Motor Skills* 102, 358–367. <https://journals.sagepub.com/doi/epdf/10.2466/pms.102.2.358-367>
- Deci, E. L. (1975). *Intrinsic Motivation*. 1. painos. New York: Plenum Press.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and Self-Determination in Human Behavior*. 1. painos. New York: Plenum Press.
- Duell, N. & Steinberg, L. (2018). Positive Risk Taking in Adolescence. *Child Development Perspectives* 13 (1), 48–52. Viitattu 12.12.2022. <https://doi.org/10.1111/cdep.12310>
- Dunderfelt, T. (2011). *Elämänkaaripsykologia*. 14.–15. painos. Helsinki: WSOYpro Oy.
- E-Perusteet. (2019). Lukion opetussuunnitelman perusteet 2019. OPH-2263-2019. Viitattu 22.11.2022. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/lukiokoulutus/6828810/oppiaine/6835372/moduuli/6835298>
- E-Perusteet. (2021). Matkailualan perustutkinto. OPH-5341-2021. Viitattu 22.11.2022. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/7846215/tutkinnonosat/8058477>
- Elster, A. D., Chen, M. Y., Williams, D. W. & Key, L. L. (1990). Pituitary gland: MR imaging of physiologic hypertrophy in adolescence. *Radiology* 174 (3). Viitattu 21.11.2022. <https://doi.org/10.1148/radiology.174.3.2305049>
- Erikson, E. H. (1962). *Lapsuus ja yhteiskunta*. suom. Esko Huttunen. 2. painos. Jyväskylä: Gummerus.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. 1. painos. New York: W. W. Norton & Company.
- Eskola, J. & Suoranta, J. (2008). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. 8. painos. Tampere: Vastapaino.
- Eurostat. (2022). Estimated average age of young people leaving the parental household by sex. Viitattu 14.11.2022. <https://appsso.eurostat.ec.europa.eu/nui/submitViewTableAction.do>
- FCG. (2021). *Jyväskylän liikuntapaikkojen palveluverkkoselvitys – Loppuraportti*. Viitattu 23.11.2022. https://www.jyvaskyla.fi/sites/default/files/atoms/files/jyvaskyla_liikuntapalvelujen_palveluverkkoselvitys_raportti_20210129.pdf
- Festinger, L. (1954). A theory of Social Comparison Processes. *Human Relations* 7, 117–140. Viitattu 19.11.2022. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>

- Finni, J., Aarresola, O., Jaakkola, T., Kalaja, S., Konttinen, N., Kokko, S. & Sipari, T. (2012). Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta. *Kihun julkaisusarja* 45. Verkkojulkaisu. Viitattu 22.11.2022. https://arkisto.hiihtoliitto.fi/site/assets/files/24876/itf_taekwondo_923_lapsuusvaihe.pdf
- Fraser-Thomas, J. L. & Côté, J. & Deakin, J. (2005). Youth sport programs: an avenue to foster positive youth development. *Physical Education and Sport Pedagogy* 10 (1), 19–40. Viitattu 22.11.2022. <https://doi.org/10.1080/1740898042000334890>
- Fraser-Thomas, J. L. & Côté, J. & Deakin, J. (2008). Examining Adolescent Sport Dropout and Prolonged Engagement from a Developmental Perspective. *Journal of Applied Sport Psychology* 20 (3), 318–333.
- Gradia. (s.a.a). Hankkeet. Liikkuva opiskelu – aktiivista hyvinvointia 2. Viitattu 23.11.2022. <https://www.gradia.fi/hankkeet?RepoProject=66087>
- Gradia. (s.a.b). Opintomahdollisuudet. Power-Point esitys. Viitattu 23.11.2022. https://www.gradia.fi/sites/default/files/media/files/Gradian%20opintomahdollisuudet%20perusopetuksen%20k%C3%A4ytt%C3%B6%C3%B6n_1.pdf
- Gradia. (s.a.c). Oppilaitokset ja kampukset. Viitattu 28.11.2022. <https://www.gradia.fi/yhteishaku/oppilaitokset-ja-kampukset>
- Gradia. (2021). Jyväskylän lukiokoulutuksen paikallinen opetussuunnitelma 2021. Viitattu 23.11.2022. <https://www.gradia.fi/sites/default/files/media/files/Jyv%C3%A4skyl%C3%A4n%20lukiokoulutuksen%20paikallinen%20opetussuunnitelma%202021.pdf>
- Gradia. (2022a). Oppimaan. Viitattu 23.11.2022. <https://www.gradia.fi/oppimaan>
- Gradia. (2022b) Urheilijana Gradia Jyväskylässä. Viitattu 23.11.2022. <https://www.gradia.fi/oppimaan/urheilijana-gradiaassa/urheilijana-gradia-jyvaskylassa>
- Gradisar, M., Gardner, G. & Dohnt, H. (2011). Recent worldwide sleep patterns and problems during adolescence: A review and meta-analysis of age, region and sleep. *Sleep Medicine* 12 (2), 110–118. Viitattu 20.11.2022. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2010.11.008>
- Gretschel, A., Laine, S. & Junttila-Vitikka, P. (2013). Kuntalaisten kokemustieto liikuntapaikkojen laadun arvioinnissa. *Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja* 2013:1. Yhteisjulkaisu Nuorisotutkimusseura ry:n kanssa. Verkkojulkaisu. Viitattu 30.11.2022. https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/liikuntapaikkaraportti_www_2013.pdf

- Hakanen, T., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. (toim.). (2019). Oikeus liikkua. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:2. Verkkojulkaisu. Viitattu 22.11.2022. <https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2019/02/Lasten-ja-nuorten-vapaa-aikatutkimus-Oikeus-liikkua.-Verkkojulkaisu.pdf>
- Hakkarainen, H. (2014). Nuoren urheilijan fyysinen kehitys. Teoksessa K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (toim.) Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyo. KIHU:n julkaisusarja 46. Viitattu 20.11.2022. https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/media/ITF%20Taekwondo_212_Valintavaihe.pdf
- Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. (toim.) (2009). Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. 1. painos. Lahti: VK- Kustannus Oy.
- Hakkarainen, H. & Nikander, A. (2009). Herkkyyksikaudet pitkäjänteisyyden taustalla. Teoksessa H. Hakkarainen (toim.), T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander & J. Riski. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Hasanen, E. (2017). Nuorten omaehtoinen liikkuminen – Arkeen sopivia, merkityksellisiä palasia. Liikunta & Tiede 54 (6), 9–12.
- Hautamäki, J. (1983). Aikuisten tieteellisen järjestyksen edellytyksistä. Aikuiskasvatus 3 (4), 159–161.
- Havighurst, R. J. (1972). 3. painos. Developmental Tasks and Education. New York: Longman Inc.
- Helve, H. (2012). Transitions and shifts in work attitudes, values and future orientations of young Finns. Teoksessa M. Hahn-Bleibtreu & M. Molgat. Youth Policy in a Changing World – From Theory to Practice. E-kirja. Google-kirjat.
- Hermanson, E. & Sajaniemi, N. (2018). Nuoruuden kehitys – mitä tapahtuu pinnan alla? Duodecim 134, 843–849. Viitattu 21.11.2022. <http://hdl.handle.net/10138/302360>
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2014). Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.
- Huisman, T. (2004). Liikunnan arviointi peruskoulussa 2003. Yhdeksäsluokkalaisten kunto, liikunta-aktiivisuus ja koululiikuntaan asennoituminen. Opetushallitus. Oppimistulosten arviointi 1/2004. Helsinki: Opetushallitus.
- Hägglund, T-B., Pylkkänen, K. & Taipale, V. (1978). Nuoruusiän kriisit. Jyväskylä: Gummerus.

- Ide, K. & Secher, N. H. (2000). Cerebral blood flow and metabolism during exercise. *Progress in Neurobiology* 61 (4), 397–414. Viitattu 11.12.2022. [https://doi.org/10.1016/S0301-0082\(99\)00057-X](https://doi.org/10.1016/S0301-0082(99)00057-X)
- Inhelder, B. & Piaget, J. (1972). *The Growth of Logical Thinking from Childhood to Adolescence*. 4. painos. Lontoo: Routledge & Kegan Paul LTD.
- Itkonen, H. (2017). Nuorisokulttuuri ajassa, tilassa ja liikkeessä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.). *Liikuntapedagogiikka*. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-Kustannus
- Jayanthi, N., Pinkham, C., Dugas, L., Patrick, B & LaBella, C. (2013). Sports Specialization in Young Athletes. *Sports Health* 5 (3), 251–257. Viitattu 22.11.2022. <https://doi.org/10.1177/1941738112464626>
- Jayanthi, N., Post, E., Laury, T. & Fabricant, P. (2019). Health Consequences of Youth Sport Specialization. *Journal of Athletic Training* 54 (10), 1040–1049. Viitattu 22.11.2022. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-380-18>
- Jyväskylän kaupungin nuorisopalvelut. (2022). Koulu ja opiskelu. Viitattu 23.11.2022. <https://nuorten.jyvaskyla.fi/nuorten-jyvaskyla/opiskelu-ja-tyo/koulu-ja-opiskelu>
- Jyväskylän kaupungin liikuntapalvelut. (2020). Liikuntabarometri 2020. Viitattu 26.3.2022. https://www.jyvaskyla.fi/sites/default/files/atoms/files/liikuntabarometri_2020.pdf
- Jyväskylän kaupunki. (s.a.a). Liikunta ja ulkoilu. Viitattu 23.11.2022. <https://www.jyvaskyla.fi/liikunta>
- Jyväskylän kaupunki. (s.a.b). Projektit ja ohjelmat. Viitattu 23.11.2022. <https://www.jyvaskyla.fi/kaavoitus/projektit-ja-ohjelmat>
- Jyväskylän kaupunki. (s.a.c). Liikuntatilojen varaaminen ja seurapalvelut. Viitattu 23.11.2022. <https://www.jyvaskyla.fi/liikunta/liikuntatilojen-varaaminen-ja-seurapalvelut>
- Jyväskylän koulutuskuntayhtymä Gradia. (2022). Liikkuva opiskelu – Aktiivista hyvinvointia 2. Tilinpäätös ja toimintakertomus 2021. Viitattu 23.11.2022. <https://www.gradia.fi/sites/default/files/media/files/Gradian%20tilinp%C3%A4%C3%A4t%C3%B6s-%20ja%20toimintakertomus%202021.pdf>
- Järvenpää, A. (2014). Suomussalmelaisten nuorten vapaa-ajan liikuntapalveluiden käyttö, liikuntapalvelutoiveet ja liikkumattomuuden taustalla olevat syyt. Opinnäytetyö. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma.
- Kallio, J., Hakonen, H. & Tammelin, T. (2021). Aktiiviset opiskelumatkat. Teoksessa S. Kokko, R. Hämylä & L. Martin (toim.). *Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:1*. Viitattu

- 23.11.2022. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2021/05/Nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-LIITU-tutkimuksen-tuloksia-2020.pdf>
- Kauravaara, K. (2013). Mitä sitten, jos ei liikuta? Etnografinen tutkimus nuorista miehistä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 276. LIKES-tutkimuskeskus. Viitattu 21.11.2022. https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/41747/978-951-790-343-1_Likes_vaitos14062013.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Keski-Suomen Liikunta. (2022). Seurakyselyn tulokset kertovat liikunta- ja urheiluseurojen tekemästä arvokkaasta ja laaja-alaisesta työstä kaupunkilaisten liikuttamisen eteen. Viitattu 24.3.2022. <https://www.kesli.fi/uutiset/seurakyselyn-tulokset-kertovat-liik/>
- Keski-Suomen liitto. (2013). Liikunta- ja urheilutoimiala Keski-Suomessa: Selvitys toimialan rakenteesta ja osaamistarpeesta. Verkkojulkaisu. Viitattu 30.11.2022. https://keskisuomi.fi/wp-content/uploads/2020/09/23617-Liikunta-ja_urheilutoimiala_Keski-Suomessa.pdf
- Keski-Suomen liitto. (2012). Keski-Suomi liikunnan ja urheilun huippumaakunnaksi. Keski-Suomen liikunta- ja urheilustrategia -Visio 2020. Viitattu 30.11.2022. Verkkojulkaisu. https://keskisuomi.fi/wp-content/uploads/2020/09/22829-6_2012_Keski-Suomen_liikunta-ja_urheilustrategia_final_pieni.pdf
- Kokko, S., Hämylä, R. & Martin, L. (2021). Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:1. Verkkojulkaisu. Viitattu 23.11.2022. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2021/05/Nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-LIITU-tutkimuksen-tuloksia-2020.pdf>
- Kokko, S. & Martin, L. (toim.). (2019). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. Verkkojulkaisu. Viitattu 23.11.2022. https://www.jyu.fi/sport/vln_liitu-raportti_web_28012019-1.pdf
- Kokko, S. & Mehtälä, A. (toim.). (2016). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4. Viitattu 22.11.2022. https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/LIITU_2016.pdf
- Konttinen, E. (s.a.). Kansalaisyhteiskunnan tutkimusportaali. Kolmas sektori. Viitattu 23.11.2022. <http://kans.jyu.fi/sanasto/sanat-kansio/kolmas-sektori>
- Kopomaa, T. & Salasuo, M. (2021). Höntsäilyä – leikkimielisen pelailun ideaalien jäljillä. Teoksessa M. Salasuo (toim.). Harrastamisen äärellä. Lasten ja nuorten vapaa-

- aikatutkimus 2020. Valtion nuorisoneuvoston julkaisuja (verkkojulkaisu) 68. Viitattu 21.11.2022. <https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2021/05/lasten-ja-nuorten-vapaa-aikatutkimus-2020-web.pdf>
- Koski, P. & Hirvensalo, M. (2021). Liikunnan merkitykset ja esteet lukiolaisilla. Teoksessa S. Kokko, R. Hämylä & L. Martin (toim.). Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:1. Viitattu 23.11.2022. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2021/05/Nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-LIITU-tutkimuksen-tuloksia-2020.pdf>
- Kuula, L. (2019). Nuori nukkuu myrskyn silmässä. Lääkärilehti 74 (43), 2443–2447. Viitattu 20.11.2022. <http://hdl.handle.net/10138/320103>
- Kämppe, K., Asunta, P. & Tammelin, T. (2022). Tulokortti 2022. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 401. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 29.11.2022. https://www.likes.fi/wp-content/uploads/2022/03/Tulokortti_2022.pdf
- Laine, A. (2017). FINLAND: The Importance of the Private Sport Sector Has Increased in the 2000s. Teoksessa A. Laine & H. Vehmas (toim.). The Private Sport Sector in Europe. E-kirja. Ebook Central.
- Laki ammatillisesta koulutuksesta 531/2017. (2017). Viitattu 14.11.2022. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2017/20170531>
- Lang, C., Brand, S., Feldmeth, A. K., Holsboer-Trachsler, E., Pühse, U. & Gerber, M. (2013). Increased self-reported and objectively assessed physical activity predict sleep quality among adolescents. *Physiology & Behavior* 120 (15), 46–53. Viitattu 11.12.2022. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2013.07.001>
- Lastensuojelun Keskusliitto. (2020). Ensiaskel tulevaisuuteen. 16-vuotiaiden nuorten ajatuksia itsenäisestä asumisesta. Lastensuojelun Keskusliiton verkkojulkaisu 3/2020. Viitattu 14.11.2022. https://www.lskl.fi/wp-content/uploads/Ensiaskel-tulevaisuuteen_verkkojulkaisu.pdf
- Liikuntalaki 390/2015. (2015). Viitattu 23.11.2022. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150390>
- LIKES. (2018). Liikkuva opiskelu. Viitattu 23.11.2022. <https://www.liikkuvaopiskelu.fi/fi/liikkuvaopiskelu>
- LIPAS. (2022). Liikuntapaikat. Jyväskylä. Viitattu 23.11.2022. <https://www.lipas.fi/liikuntapaikat>

- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. (2017). Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.). Liikuntapedagogiikka. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Loy, J. W. & Kenyon, G. S. (1971). Sport, culture and society. 3. painos. Lontoo: The Macmillan Company.
- Lukiolaki 714/2018. (2018). Viitattu 14.11. 2022.
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2018/20180714>
- Martikainen, L. (2015). Mitä se sulle kuuluu – Nuoren elämän valinnat puntarissa. Tallinna: United Press Global.
- Metsämuuronen, J. (2006a). Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. 2. laitos. 4. painos. Helsinki: International Methelp Ky.
- Metsämuuronen, J. (2006b). Laadullisen tutkimuksen käsikirja. 1. laitos. 1. painos. Helsinki: International Methelp Ky.
- Miller, J., Nelson, T., Barr-Anderson, D. J., Christop, M. J., Winkler, M. & Neumark-Sztainer, D. (2019). Life events and longitudinal effects on physical activity: adolescence to adulthood. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 51 (4), 663–670. Viitattu 11.12.2022. DOI: 10.1249/MSS.0000000000001839
- Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. (toim.). (2014). Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. KIHU:n julkaisusarja 46. Viitattu 20.11.2022.
https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/media/ITF%20Taekwondo_212_Valintavaihe.pdf
- Mononen, K., Blomqvist, M., Koski, P. & Kokko, S. (2021). Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa S. Kokko, R. Hämylä & L. Martin (toim.). Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:1. Verkkojulkaisu. Viitattu 23.11.2022. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2021/05/Nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-LIITU-tutkimuksen-tuloksia-2020.pdf>
- Nuorisolaki 1285/2016. (2016). Viitattu 20.4.2022.
<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285>
- Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. (2008). Ihmisen psykologinen kehitys 1.–3. painos. Porvoo: WSOY.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2017). Lasten ja nuorten harrastusmahdollisuuksien edistäminen - Avustuskäytännöt ja vapaaehtoistoiminnan helpottaminen. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2017:10. Viitattu 20.11.2022.

- https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/79521/OKM_10_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2019). Harrastamisen strategia. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2019:7. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö. Viitattu 20.11.2022. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161382/okm_7_2019_Harrastamisen%20strategia.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2021). Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2019:19. Viitattu 29.11.2022. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM_2021_19.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2022). Nuorisolakiin esitetään uudet säännökset Harrastamisen Suomen mallin mukaisesta nuorten harrastustoiminnasta. Tiedote. Viitattu 22.11.2022. <https://okm.fi/-/nuorisolakiin-esitetaan-uudet-saannokset-harrastamisen-suomen-mallin-mukaisesta-nuorten-harrastustoiminnasta>
- Oppivelvollisuuslaki 1214/2020. (2020). Viitattu 14.11.2022. <https://finlex.fi/fi/laki/alkup/2020/20201214>
- Paus, T., Keshavan, M. & Giedd, J. N. (2008). Why do many psychiatric disorders emerge during adolescence? *Nature Reviews Neuroscience* 9, 947–957. Viitattu 19.11.2022. DOI: 10.1038/nrn2513
- Peltomäki, L. (2021). Näkemyksiä kouluyhteisön roolista nuorten liikunta-aktiivisuuden tukemisessa. Kandidaatin tutkielma. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden ja kulttuurin tiedekunta.
- Pirinen, P., Hietämäki, A., Kaija, M., Hirvensalo, A., Leisimo, E. & Voutilainen, V. (2017). Jyväskylän kaupungin ja Jyväskylän koulutuskuntayhtymän yhteinen selvitys Jyväskylän lukiokoulutuksesta. Viitattu 14.3.2022. https://www.jyvaskyla.fi/sites/default/files/atoms/files/raportti_lukioselvitys_20170220.pdf
- Puronaho, K. (2006). Liikuntaseurojen lasten ja nuorten liikunnan markkinointi – Tutkimus lasten ja nuorten liikunnan tuotantoprosessista, resursseista ja kustannuksista. Jyväskylän yliopisto. *Jyväskylä Studies in Business and Economics* 52. Viitattu 23.11.2022. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/13217/9513925587.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Randler, C. (2011). Association between morningness–eveningness and mental and physical health in adolescents. *Psychology, Health & Medicine* 16 (1), 29–38. Viitattu 11.12.2022. <https://doi.org/10.1080/13548506.2010.521564>
- Ristimäki, E. & Rantanen, K. (2013). Toiminnanohjauksen ja tarkkaavuuden ryhmäkuntoutus nuorille – Kokemuksia pilottiryhmästä. *NMI-bulletin* 23 (3), 48–59. Viitattu 20.11.2022.
<https://bulletin.nmi.fi/wp-content/uploads/2015/09/Ristim%C3%A4ki.pdf>
- Rovio, E. & Pyykkönen, T. (2011). Vähän liikkuvat juoksuttavat päättäjiä ja tutkijoita. *Liikuntatieteellisen Seuran Impulssi* nro 26. Viitattu 15.10.2022.
https://www.lts.fi/media/lts_julkaisut/impulssit/imp26_vahanliikk_netti.pdf
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. (2006). *KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto – Kylläntyminen* [verkkojulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Viitattu 16.3.2022.
https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_2_2.html
- Sahindal, A-L. (2021). Liikuntaolosuhteiden kehittämisohjelma. Kulttuuri- ja liikuntalautakunnan iltakoulu. Viitattu 23.11.2022.
https://www.jyvaskyla.fi/sites/default/files/atoms/files/liikuntapalvelujen_kehittamiso_hjelma_2030_kuli_iltakoulu_14042021.pdf
- SAKU ry. (s.a.). Ammattiosajaan työkykypassi. Viitattu 23.11.2022.
<https://www.tyokykypassi.fi/opiskelijalle/>
- Salasuo, M., Tarvainen, K. & Myllyniemi, S. (2021). Tilasto-osio. Teoksessa M. Salasuo (toim.). *Harrastamisen äärellä. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2020*. Valtion nuorisoneuvoston julkaisuja 68. Verkkojulkaisu. Viitattu 21.11.2022.
<https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2021/05/lasten-ja-nuorten-vapaa-aikatutkimus-2020-web.pdf>
- Salmela-Aro, K. (2011). Mikä nuoria liikuttaa? Uupumuksesta intoon. *Tieteessä tapahtuu* 4–5, 3–6.
- Salmela-Aro, K. & Nurmi, J-E. (toim.). (2017). *Mikä meitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet*. 3. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Schaal, S., Peter, M. & Randler, C. (2010). Morningness-eveningness and physical activity in adolescents. *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 8 (2), 147–159. Viitattu 11.12.2022. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2010.9671939>
- Scheerder, J., Taks, M. & Lagae, W. (2007). Teenage girls’ participation in sports. An intergenerational analysis of socio-cultural predictor variables. *European Journal for*

- Sport and Society 4 (2). Viitattu 23.11.2022.
<https://doi.org/10.1080/16138171.2007.1168780>
- Shulman, E. P., Smith, A. R., Silva, K., Icenogle, G., Duell, N., Chein, J., Steinberg, L. (2016). The dual systems model: Review, reappraisal and reaffirmation. *Developmental Cognitive Neuroscience* 17, 103–117. Viitattu 21.11.2022.
<https://doi.org/10.1016/j.dcn.2015.12.010>
- Siekinen, K., Kujala, J., Kallio, J., Hakonen, H. & Tammelin, T. (2021). Toisen asteen opiskelijoiden mielipiteet liikunnasta ja sen lisäämisestä opiskelupäivään. *Liikunta & Tiede* 58 (1), 86–94.
- Silvennoinen, M. (1981). 11–19-vuotiaiden koululaisten liikuntaharrastukset, liikuntamotiivit ja näitä selittävät tekijät. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 31.
- Spruit, A., Assink, M., van Vugt, E., van der Put, C. & Stams, G. J. (2016). The effects of physical activity interventions on psychosocial outcomes in adolescents: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review* 45, 56–71. Viitattu 11.12.2022.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.03.006>
- Steinberg, L. (2005). Cognitive and affective development in adolescence. *Trends in Cognitive Sciences* 9 (2), 69–74. Viitattu 21.11.2022. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2004.12.005>
- Steinberg, L. (2006). Risk Taking in Adolescence: What Changes, and Why? *Adolescent Brain Development: Vulnerabilities and Opportunities* 1021 (1) 51–58. Viitattu 21.11.2022.
<https://doi.org/10.1196/annals.1308.005>
- Steinberg, L., Graham, S., O'Brien, L., Woolard, J., Cauffman, E. & Banich, M. (2009). Age Differences in Future Orientation and Delay Discounting. *Child Development* 80 (1), 28–44. Viitattu 21.11.2022. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2008.01244.x>
- Sydänmaa, M. (2019). Loppilaisten nuorten liikkumismuodot ja -ympäristöt sekä toiveet liikkumismahdollisuuksien kehittämiseksi. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta.
- Takalo, S. (2016). Mikä nuorta liikuttaa? Tutkimus liikuntatottumusten rakentumisesta lapsesta nuoreksi aikuiseksi. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 315.
- Telama, R., Nupponen, H. & Piéron, M. (2005). Physical activity among young people in the context of lifestyle. *European Physical Education Review* 11 (2). Viitattu 12.12.2022.
<https://doi.org/10.1177/1356336X05052892>
- Terveys ja hyvinvoinnin laitos - THL. (2022). Kouluterveyskyselyn tulokset. Viitattu 16.3.2022. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset>

- THL. (2021). Nuorten arki – Kouluterveyskysely 2021. Moni nuori liikkuu liian vähän. Tilastoraportti 46/2021. Viitattu 30.11.2022. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143513/Nuorten%20arki%20-Kouluterveyskysely%202021.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- THL. (2022). Kouluterveyskysely. Viitattu 30.11.2022. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely>
- Tietoykkönen. (2022). Jyväskylän kaupunki. Liikuntabarometri 2022. Viitattu 29.11.2022. <https://www.jyvaskyla.fi/sites/default/files/2022-09/Jyv%C3%A4skyl%C3%A4n%20kaupungin%20Liikuntabarometri%202022%20tutkimusraportti.pdf>
- Tiirikainen, M. & Konu, A. (2013) Miksi lapset ja nuoret katoavat liikunta- ja urheiluseuroista murrosiässä? Teoksessa T. Aira, L. Kannas, J. Tynjälä, J. Villberg. & S. Kokko. Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3. Verkkojulkaisu. Viitattu 30.11.2022. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2013/04/Murrosik%C3%A4-raportti.pdf>
- Tilastokeskus. (2022a). Julkinen sektori. Viitattu 23.11.2022. https://www.stat.fi/meta/kas/julkinen_sektor.html
- Tilastokeskus. (2022b). Yksityinen sektori. Viitattu 23.11.2022. <https://www.stat.fi/meta/kas/haku.html?aihealue=&q=Yksityinen+sektori>
- Tuloskortti. (2016). Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 318. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus. Viitattu 30.11.2022. <https://www.likes.fi/wp-content/uploads/2020/03/2501-tuloskortti2016-web.pdf>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2009). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 7. uudistettu laitos.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 1. uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2012). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Verkkojulkaisu. Viitattu 1.12.2022. https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf
- UKK-instituutti. (s.a). Arkiliikkuminen. Viitattu 22.11.2022. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-ymparistot/arkiliikkuminen/>
- UKK-instituutti. (2020). Terveys- ja liikuntakäyttäytyminen. Viitattu 30.11.2022. <https://ukkinstituutti.fi/elintapaohjaus/liikuntaneuvonta/terveys-ja-liikuntakayttaytyminen/>

- UKK-instituutti. (2022). Terve koululainen. Liikuntaa ohjatusti ja omaehtoisesti. Viitattu 22.11.2022. <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/ohjattu-ja-omaehtoinen-liikunta/>
- United Nations. (2013). Definition of Youth. Viitattu 20.4.2022. <https://www.un.org/esa/socdev/documents/youth/fact-sheets/youth-definition.pdf>
- Urheiluakatemia. (s.a.). Paras paikka treenata. Viitattu 23.11.2022. <https://jyvaskylanurheiluakatemia.fi/>
- Valtion nuorisoneuvosto. (2013). Nuorten oma käsitys nuoruuden ”ikärajoista” selvitetty. Viitattu 20.4.2022. <https://tietoanuorista.fi/nuorten-oma-kasitys-nuoruuden-ikarajoista-selvitetty/>
- Vanttaja, M., Tähtinen, J., Koski, P., Zacheus, T., & Nevalainen, A. (2015). Nuorten terveystietoisuus ja liikunta-aktiivisuus. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti* 52 (2). Viitattu 23.11.2022. <https://journal.fi/sla/article/view/52494>
- Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T. & Koski, P. (2017). Liikkumattomuuden jäljillä. Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikunta-aktiivisuuden muutoksista. *Nuorisotutkimusverkosto/Nuoristutkimusseura. Verkkojulkaisuja* 115. Viitattu 30.11.2022. https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/liikkumattomuuden_jaljilla_verkko.pdf
- Vasalampi, K. (2017). Itsemääräämisteoria. Teoksessa K. Salmela-Aro & J-E. Nurmi (toim.). *Mikä meitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet*. 3. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Vealey, R. & Chase, M. (2016). *Best practice for Youth Sport*. 1. painos. Illinois: Human Kinetics.
- Vilkko, A. (2000). Elämänkulku ja elämänkulkukerronta. Teoksessa E. Heikkinen & J. Tuomi (toim.). *Suomalainen elämäkulku*. Helsinki: Tammi.
- Vuolle, P. (2000). Liikunnan merkitys rakentuu elämänkaarella. Teoksessa M. Miettinen (toim.). *Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II. Tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 124. Helsinki: LIKES-tutkimuskeskus.
- Vuori, J. (s.a.). Laadullinen sisällönanalyysi. Teoksessa J. Vuori (toim.). *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 15.11.2022. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/laadullinen-sisallanalyysi/>

- Wall, M. & Côté, J. (2007). Developmental activities that lead to dropout and investment in sport. *Physical Education and Sport Pedagogy* 12 (1), 77–87. Viitattu 22.11.2022. <https://doi.org/10.1080/17408980601060358>
- Winsler, A. (2010). Introduction to special issue: Vygotskian Perspectives in Early Childhood Education: Translating Ideas into Classroom Practice. *Early Education and Development* 14:3, 253–270. Viitattu 19.11.2022. http://dx.doi.org/10.1207/s15566935eed1403_1
- World Health Organization. (2020). WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Viitattu 29.11.2022. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf>
- Wrosch, C. & Freund, A. M. (2001). Self-Regulation of Normative and Non-Normative Developmental Challenges. *Human Development* 44, 264–283. Viitattu 11.12.2022. <https://doi.org/10.1159/000057066>
- Zacheus, T. & Saarinen, A. (2019). Lasten ja nuorten liikunnan harrastaminen ja sen taustalla vaikuttavat syyt. Teoksessa T. Hakanen, S. Myllyniemi, M. Salasuo. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018. Verkkojulkaisu. Viitattu 22.11.2022. <https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2019/02/Lasten-ja-nuorten-vapaa-aikatutkimus-Oikeus-liikkua.-Verkkojulkaisu.pdf>

LIITE 1. Haastattelukutsu hallinnointi- ja viestintäjärjestelmä Wilmaan

Haastattelukutsu liikuntatieteelliseen tutkimukseen

Hei!

Olen Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan opiskelija ja etsin haastateltavia pro gradu -tutkielmaani varten. Tutkimuksessa selvitän toisen asteen opiskelijoiden liikkumistottumuksia sekä liikuntamahdollisuuksia ja niihin kohdistuvia mahdollisia muutostarpeita opiskeluaikana. Tutkimuksen tarkoituksena on lisätä ymmärrystä toisen asteen opiskelijoiden tilanteesta Jyväskylässä opiskeluaikaisen hyvinvoinnin ja eri sektoreiden tarjoamien liikuntamahdollisuuksien kehittämiseksi. Jokainen haastateltava saa ilmaisen Finnkinon elokuvalipun.

Etsin tutkimukseeni 12 haastateltavaa sukupuolesta ja liikuntataustasta riippumatta, jotka ovat

- Kahden tutkinnon opiskelijoita (lukio & ammattiopisto)
- 2.–4. vuosikurssilla

Haastattelut järjestetään syys-lokakuussa ja ajallinen kesto on noin 30–45 minuuttia. Haastattelu toteutetaan tutkittavalle parhaiten soveltuvassa, esimerkiksi rauhallisessa tilassa oppilaitoksella tai Teamsin kautta.

Tutkimuksessa noudatetaan hyviä tieteellisen käytännön periaatteita. Haastatteluun osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja tutkimukseen osallistumisen saa keskeyttää halutessaan koska tahansa. Tutkittaviin liittyvät tiedot ja haastatteluaineistot ovat ehdottoman luottamuksellisia eikä arkaluontoisia tietoja kerätä. Nauhoitetut haastattelut ja litteroinnit säilytetään salasanoilla suojatuilla muistitikulla ja yliopiston tietokoneasemalla. Tutkimusraportista ei voi tunnistaa yksittäistä opiskelijaa.

Olethan minuun yhteydessä sähköpostitse tai puhelimitse, mikäli haluat osallistua haastatteluun tai jos sinulla on kysyttävää tutkimukseen liittyen. Kiitos vaivannäöstäsi!

Pauliina Muraja
pasisysi@student.jyu.fi
040 413 5282

LIITE 2. Haastattelurunko tutkittavalle

Haastateltavalle:

Tämä on karkea runko haastattelun teemoista ja käsiteltävistä asioista. Sinun ei tarvitse valmistautua haastatteluun etukäteen, mutta voit herätellä ajatuksia aiheista, jos haluat. Haastattelijana pyrin esittämään kysymykset ymmärrettävästi ja pyydän tarvittaessa täsmennystä. Teemojen käsittely voi vaihdella ajallisesti. Aiheet liittyvät liikkumiseen, mutta haastatteluun osallistuminen ei vaadi liikunnallista taustaa, erilaiset kokemukset ja elämäntyylit rikastuttavat tutkimusta.

Haastattelurunko

Haastattelun yleistiedot

- pvm, kesto
- opiskelijan perustiedot (ei nimeä)

Teema 1: Liikkuminen ja sen muutos opiskeluaikana

- Liikkumistausta ennen opintoja ja liikkuminen opiskeluaikana
- Mahdollisiin muutoksiin vaikuttaneet tekijät
- Lukio- ja ammattiopistojaksojen mahd. erot
- Välimatkat ja liikuntaympäristöt

Teema 2: Eri sektoreiden organisoimien liikuntamahdollisuuksien merkitys

- Toisen asteen opiskelijan liikuntamahdollisuudet Jyväskylässä, omat kokemukset
- Kaupungin, opiskelupaikan, urheilu- ja liikuntaseurojen tai kaupallisten liikuntamahdollisuuksien käyttö ja merkitys
- Omaehtoisuus, organisoitu/ohjattu liikunta

Teema 3: Tarpeet ja kehitysideat eri sektoreiden organisoituihin liikuntamahdollisuuksiin

- Mahdolliset muutostarpeet kaupungin, opiskelupaikan, urheilu- ja liikuntaseurojen tai kaupallisten liikuntamahdollisuuksien suhteen
- Liikkuva Opiskelu -hanke opiskelupaikalla opiskelijan näkökulmasta



TIEDOTE TUTKIMUKSESTA

1. Pyyntö osallistua tutkimukseen

Sinua pyydetään mukaan tutkimukseen *Jyväskyläläisten toisen asteen opiskelijoiden liikkuminen sekä organisoitujen liikuntamahdollisuuksien merkitys ja tarve opiskeluaikana*. Tutkimuksessa selvitetään toisen asteen opiskelijoiden opintojen aikaista liikkumista, sen muutosta sekä eri sektoreiden organisoimien liikuntamahdollisuuksien käyttöä, merkitystä ja tarvetta. Tutkimuksen aineiston muodostavat opiskelijoiden haastattelut, joiden avulla saadaan arvokasta tietoa opiskeluaikana tapahtuvista mahdollisista liikkumisen muutoksista sekä toisen asteen opiskelijoiden kokemusta heille suunnatuista liikuntamahdollisuuksista. Tietoa voidaan käyttää palveluiden ja liikuntamahdollisuuksien kehittämiseen erityisesti Jyväskylässä sekä opiskelijoiden elämäntilanteen ymmärtämiseksi ja hyvinvoinnin parantamiseksi. Sinua pyydetään tutkimukseen, koska sinulla on arvokasta, ajankohtaista ja kokemuksellista tietoa toisen asteen opiskelijan tilanteesta sekä lukio- että ammattiopisto-opintoja suorittavan näkökulmasta. Tämä tiedote kuvaa tutkimusta ja siihen osallistumista. Liitteessä on kerrottu henkilötietojesi käsittelystä.

Tutkimukseen osallistuu arviolta 10–12 tutkittavaa, jotka edustavat eri sukupuolia ja opiskelevat kaksois- tai kolmoistutkintoa 2.–4. vuosikurssilla. Tutkittavat ovat muita, kuin aikuisopiskelijoita.

Tämä on yksittäinen tutkimus, eikä sinuun oteta myöhemmin uudestaan yhteyttä.

2. Vapaaehtoisuus

Tähän tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Voit kieltäytyä osallistumasta tutkimukseen, keskeyttää osallistumisen tai peruuttaa jo antamasi suostumuksen syytä ilmoittamatta milloin tahansa tutkimuksen aikana. Tästä ei aiheudu sinulle kielteisiä seurauksia.

3. Tutkimuksen kulku

Tutkimuksen aineistonkeruu eli haastattelut alkavat, kun tutkija saa ilmoituksen opiskelijan halukkuudesta osallistua tutkimukseen. Jokaisen tutkittavan kanssa sovitaan sopiva haastattelu-aika ja -paikka sekä lähetetään tiedote ja tietosuojailmoitus ennen haastattelua tutustuttavaksi. Tutkimushaastattelu on kertaluontoinen ja sen kesto on noin 30–45 minuuttia, mutta tässä voi olla yksilöllistä vaihtelua. Haastattelussa selvitetään opiskelijan liikkumista, siinä tapahtunutta mahdollista muutosta sekä kokemuksia ja mahdollisia muutostarpeita liittyen ikäluokalle suunnattuihin liikuntamahdollisuuksiin. Suostumus osallistua haastatteluun allekirjoitetaan ennen haastattelun alkua. Haastattelut litteroidaan nauhoituksen avulla eli kirjoitetaan sanalliseen muotoon ilman tunnistetietoja, jotta aineiston analysointi on mahdollista. Tutkimusraportissa analysoidaan yleisesti ja yksittäin opiskelijoiden ajatuksia ja kokemuksia niin, että yksittäistä opiskelijaa ei voida tunnistaa tekstistä tai lainauksista.

4. Tutkimuksesta mahdollisesti aiheutuvat hyödyt

Tutkimus tuottaa tietoa paikallisesti Jyväskylän seudun opiskelijoiden tilanteesta ja kokemuksista. Tutkimustuloksia voidaan käyttää esimerkiksi opiskelijoiden liikuntamahdollisuuksien tai -palveluiden kehittämiseksi tai ponnahduslautana jatkotutkimuksille.

5. Tutkimuksen kustannukset ja korvaukset tutkittavalle sekä tutkimuksen rahoitus

Sinulle annetaan tutkimukseen osallistumisesta tavarapalkinto: Finnkinon elokuvalippu.

6. Tutkimuksesta tiedottaminen ja tutkimustulokset

Tutkimuksesta valmistuu Pauliina Murajan liikuntapedagogiikan ja liikunnan yhteiskuntatieteiden pro gradu -tutkielma, jonka lisäksi kaikille saatavilla olevaa tutkimusraporttia voi hyödyntää viittaamalla siihen asianmukaisesti. Tutkimusraportissa tulokset esitetään niin, että tutkittavia ei voida tunnistaa. Silti on pieni mahdollisuus siihen, että tutkittava voidaan tunnistaa, jos hän on esimerkiksi itse kertonut osallistuvansa tutkimukseen.

7. Lisätietojen antajan yhteystiedot

Voit koska tahansa kysyä tutkimuksesta lisätietoja:

Tutkija Pauliina Muraja
Puh. +35840 413 5282
pasisysi@student.jyu.fi

LIITE 4. Tutkimuksen tietosuojailmoitus

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

LIIKUNTATIEEELLINEN
TIEDEKUNTA



14.9.2022

TIETOSUOJAILMOITUS

Olet osallistumassa tieteelliseen tutkimukseen. Tässä tietosuojailoituksessa sinulle kerrotaan henkilötietojesi osana tutkimusta. Sinulla on lain mukaan oikeus saada nämä tiedot.

1. Rekisterinpitäjä

Rekisterinpitäjä vastaa henkilötietojen käsittelyn lainmukaisuudesta tutkimuksessa.

Tämän tutkimuksen rekisterinpitäjä & vastuullinen johtaja on:

Tutkija Pauliina Muraja
pasisysi@student.jyu.fi
+35840 413 5282

Tutkimuksen ohjaajat:
Yliopistonlehtori, Hanna Vehmas
hanna.m.vehmas@jyu.fi
+35840 805 3977

Yliopistonlehtori, Teppo Kalaja
teppo.kalaja@jyu.fi
+35840 805 3951

Henkilötietoja tutkimuksessa käsittelevät tutkimusryhmän jäsenet: Tutkija ja ohjaajat

2. Henkilötietojen muu luovuttaminen tutkimuksen aikana

Tietojasi käsitellään luottamuksellisesti eikä niitä luovuteta sivullisille.

3. Tutkimuksessa ”*Jyväskyläläisten toisen asteen opiskelijoiden liikkuminen sekä organisoitujen liikuntamahdollisuuksien merkitys ja tarve opiskeluaikana*” käsiteltävät henkilötiedot

Henkilötietojasi käsitellään tiedotteessa kuvattua tutkimustarkoitusta varten.

Tutkimuksessa Sinusta kerätään seuraavia henkilötietoja: nimi, sähköpostiosoite, ikä, vuosikurssi, haastattelun äänitallenne, haastattelumuistiinpanot. Tutkimuksessa ei käsitellä erityisiä henkilötietoryhmiä. Tietojen kerääminen perustuu tutkimussuunnitelmaan.

Sinulle lahjoitetaan tutkimukseen osallistumisesta elokuvalippu.

4. Henkilötietojen käsittelyn oikeudellinen peruste tieteellisessä tutkimuksessa

Tutkittavan suostumus (tietosuoja-asetuksen artikla 6.1.a, erityiset henkilötietoryhmät 9.2.a)

5. Henkilötietojen siirto EU/ETA ulkopuolelle

Tutkimuksessa tietojasi ei siirretä EU/ETA-alueen ulkopuolelle.

6. Henkilötietojen suojaaminen

Henkilötietojen käsittely tässä tutkimuksessa perustuu asianmukaiseen tutkimussuunnitelmaan ja tutkimuksella on vastuuhenkilö. Tutkimuksen rekisteriin tallennetaan vain tutkimuksen tarkoituksen kannalta välttämättömiä tietoja.

Tunnistettavuuden poistaminen

Suorat tunnistetiedot poistetaan suojatoimena aineiston perustamisvaiheessa (pseudonymisoitu aineisto, jolloin tunnistettavuuteen voidaan palata koodin tai vastaavan tiedon avulla ja aineistoon voidaan yhdistää uusia tietoja).

Tutkimuksessa käsiteltävät henkilötiedot suojataan

käyttäjätunnuksella salasanalla

Tutkimuksesta on tehty **erillinen tietosuojan vaikutustenarvio**

Kyllä Ei, koska tämän tutkimuksen vastuullinen johtaja on tarkastanut, ettei vaikutustenarviointi ole pakollinen.

Tutkijat ovat suorittaneet tietosuoja ja tietoturvakoulutukset

Kyllä

7. HENKILÖTIETOJEN KÄSITTELY TUTKIMUKSEN PÄÄTTYMISEN JÄLKEEN

Tutkimusrekisteri ja -aineisto hävitetään tutkimuksen päätyttyä arviolta 01/2023 mennessä.

8. Rekisteröidyn oikeudet

Suostumuksen peruuttaminen (tietosuoja-asetuksen 7 artikla)

Sinulla on oikeus peruuttaa antamasi suostumus, mikäli henkilötietojen käsittely perustuu suostumukseen. Suostumuksen peruuttaminen ei vaikuta suostumuksen perusteella ennen sen peruuttamista suoritetun käsittelyn lainmukaisuuteen.

Oikeus saada pääsy tietoihin (tietosuoja-asetuksen 15 artikla)

Sinulla on oikeus saada tieto siitä, käsitelläänkö henkilötietojasi ja mitä henkilötietojasi käsitellään. Voit myös halutessasi pyytää jäljennöksen käsiteltävistä henkilötiedoista.

Oikeus tietojen oikaisemiseen (tietosuoja-asetuksen 16 artikla)

Jos käsiteltävissä henkilötiedoissasi on epätarkkuuksia tai virheitä, sinulla on oikeus pyytää niiden oikaisua tai täydennystä.

Oikeus tietojen poistamiseen (tietosuoja-asetuksen 17 artikla)

Sinulla on oikeus vaatia henkilötietojesi poistamista tietyissä tapauksissa. Oikeutta tietojen poistamiseen ei kuitenkaan ole, jos tietojen poistaminen estää tai vaikeuttaa suuresti käsittelyn tarkoituksen toteutumista tieteellisessä tutkimuksessa.

Oikeus käsittelyn rajoittamiseen (tietosuoja-asetuksen 18 artikla)

Sinulla on oikeus henkilötietojesi käsittelyn rajoittamiseen tietyissä tilanteissa kuten, jos kiistät henkilötietojesi paikkansapitävyyden.

Oikeus siirtää tiedot järjestelmästä toiseen (tietosuoja-asetuksen 20 artikla)

Sinulla on oikeus saada toimittamasi henkilötiedot jäsennellyssä, yleisesti käytetyssä ja koneellisesti luettavassa muodossa, ja oikeus siirtää kyseiset tiedot toiselle rekisterinpitäjälle, jos se on mahdollista ja käsittely suoritetaan automaattisesti.

Oikeuksista poikkeaminen

Tässä kuvatuista oikeuksista saatetaan tietyissä yksittäistapauksissa poiketa tietosuoja-asetuksessa ja Suomen tietosuojalaissa säädetyillä perusteilla siltä osin, kuin oikeudet estävät tieteellisen tai historiallisen tutkimustarkoituksen tai tilastollisen tarkoituksen saavuttamisen tai vaikeuttavat sitä suuresti. Tarvetta poiketa oikeuksista arvioidaan aina tapauskohtaisesti. Oikeuksista voidaan poiketa myös, jos rekisteröityä ei pystytä tai ei enää pystytä tunnistamaan.

Suostumuksen peruuttaminen (tietosuoja-asetuksen 7 artikla)

Sinulla on oikeus peruuttaa antamasi suostumus arkistointiin, mikäli henkilötietojen arkistointi perustuu suostumukseen/nimenomaiseen suostumukseen. Suostumuksen peruuttaminen ei vaikuta suostumuksen perusteella ennen sen peruuttamista suoritettun käsittelyn lainmukaisuuteen.

Profilointi ja automatisoitu päätöksenteko

Tutkimuksessa henkilötietojasi ei käytetä automaattiseen päätöksentekoon. Tutkimuksessa henkilötietojen käsittelyn tarkoituksena ei ole henkilökohtaisten ominaisuuksiesi arviointi, ts. profilointi vaan henkilötietojasi ja ominaisuuksia arvioidaan laajemman tieteellisen tutkimuksen näkökulmasta.

Rekisteröidyn oikeuksien toteuttaminen

Jos sinulla on kysyttävää rekisteröidyn oikeuksista, voit olla yhteydessä tutkimuksen vastuulliseen johtajaan. Kaikki oikeuksien toteuttamista koskevat pyynnöt toimitetaan tutkijalle. Pauliina Muraja, puh. +35840 413 5282, sähköposti: pasisysi@student.jyu.fi

Tietoturvaloukkauksesta tai sen epäilystä ilmoittaminen Jyväskylän yliopistolle

<https://www.jyu.fi/fi/yliopisto/tietosuoja/ilmoitus/ilmoita-tietoturvaloukkauksesta>

Sinulla on oikeus tehdä valitus erityisesti vakinaisen asuin- tai työpaikkasi sijainnin mukaiselle valvontaviranomaiselle, mikäli katsot, että henkilötietojen käsittelyssä rikotaan EU:n yleistä tietosuoja-asetusta (EU) 2016/679. Suomessa valvontaviranomainen on tietosuojavaltuutettu. Tietosuojavaltuutetun toimiston ajantasaiset yhteystiedot: <https://tietosuoja.fi/etusivu>



SUOSTUMUS OSALLISTUA TIETEELLISEEN TUTKIMUKSEEN

Jyväskyläläisten toisen asteen opiskelijoiden liikkuminen sekä organisoitujen liikuntamahdollisuuksien merkitys ja tarve opiskeluaikana.

Olen ymmärtänyt, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja voin milloin tahansa syytä kertomatta keskeyttää osallistumiseni tutkimukseen tai peruuttaa antamani suostumuksen. Keskeyttämisestä ei aiheudu minulle kielteisiä seuraamuksia. Keskeyttämiseen asti minusta kerättyjä tutkimusaineistoja voidaan edelleen hyödyntää tutkimuksessa.

Olen saanut tiedotteen tutkittavalle sekä tietosuojailmoituksen, ja minulla on ollut mahdollisuus esittää tutkijalle tarkentavia kysymyksiä, joten olen saanut riittävät tiedot tutkimuksesta ja henkilötietojeni käsittelystä.

Antamalla suostumukseni osallistua tähän tutkimukseen tutkittavana hyväksyn, että minulta kerätään tietoa tiedotteessa kuvattuun tutkimukseen ja että minulta kerättyjä henkilötietoja kerätään, käytetään ja käsitellään tietosuojailmoituksessa kuvatun mukaisesti.

Olen ymmärtänyt saamani tiedot, olen harkinnut edellä mainittuja kohtia ja olen päättänyt, että haluan osallistua tutkimukseen.

Kyllä Ei

Vahvistus:

_____ Allekirjoitus ja nimenselvennys

_____ Päivämäärä

Yhteystiedot:

Pauliina Muraja

pasisysi@student.jyu.fi

+35840 413 5282

Paperista tai taltioitua suostumusta säilytetään tietoturvasyistä, kuten muutakin henkilötietoa. Kun aineisto anonymisoidaan tai hävitetään, ei suostumusta tarvitse enää säilyttää.

LIITE 6. Teemahaastattelurunko

Teemahaastattelurunko

Tietosuoja ja tutkittavan oikeudet

- Tiedote tutkittavalle ja tietosuojailmoitus on lähetetty sähköpostilla
- Tutkittavan oikeudet
 - o osallistuminen vapaaehtoisista
 - o voi kieltäytyä osallistumasta / peruuttaa osallistumisen milloin tahansa seuraamuksitta
 - o tieto tietojen käsittelystä sekä oikeus oikaista tietoja
- Suorat tunnistetiedot poistetaan aineiston perustamisvaiheessa, tunnistettavuuteen voidaan palata koodin tai vastaavan tiedon avulla. Tutkimusraportista ei voi tunnistaa opiskelijan henkilöllisyyttä.
- Halutessa saa haastattelun kirjallisen muodon tarkistettavaksi.
- *Allekirjoitetaan kirjallinen suostumus tutkimukseen osallistumisesta*

Haastattelun ja haastateltavan tiedot

Pvm:

Haastateltavan ikä:

Haastateltavan sukupuoli:

Opiskeluala(t) ja vuosikurssi:

Teema 1: Liikkuminen ja sen muutos opiskeluaikana

- Liikkumistausta ennen toisen asteen opintoja
 - o säännöllisyys, liikuntamuodot, omaehtoinen/ohjattu, ...
 - Liikkuminen ja aktiivisuus opiskeluaikana (millaista)
 - Liikkumismuodot, säännöllisyys/kerta- tai kokeiluluontoisuus, omaehtoinen/ohjattu, ...
 - o Vaihtelu lukio- ja ammattiopistojaksolla
 - miten eroavat?
 - mikä/kuka/ketkä vaikuttaa eroihin?
 - o Vaihtelu eri vuosikursseilla
 - o Vaihtelu eri vuodenaikoina
 - Asiat, jotka vaikuttavat tai ovat vaikuttaneet liikkumiseen opiskeluaikana tai sen alkaessa
 - o positiivisesti/negatiivisesti
 - Koulumatkan pituus ja kulkeminen paikasta toiseen
 - Asuinpaikan liikuntaympäristöt
 - o Millaisia, riittävyys, käyttö
 - Arkiliikunnan kertyminen/riittävyys
 - Liikunnan merkitys ja motiivit (mikä saa/ei saa liikkumaan)
 - o Onko muuttunut alakoulusta yläkouluun ja toiselle asteelle, miten
 - Kokemus/tyytyväisyys tämänhetkiseen tilanteeseen liikkumisestaan
 - Liikunnan rooli tulevaisuudessa
- a. Jos ei liikuntaharrastuksia
- a. Harrastaako jotain muuta/Mitä tekee vapaa-ajallaan

- b. Mitkä tekijät vaikuttavat harrastamattomuuteen
- c. Millaisena nähnyt vaihtoehdot ja mahdollisuudet
- d. Tekisikö nyt jotain valintoja toisin, jos voisi
- e. Miten on kokenut oman harrastamattomuuden? Mihin vaikuttanut omassa elämässä
- f. Mitä, kuka ja miten vaikuttanut valintaan olla harrastamatta liikuntaa
- g. Kaipaisiko jonkun tahon tukea

Teema 2: Eri sektoreiden organisoimien liikuntamahdollisuuksien merkitys, tarve ja käyttö

- Yleisesti: Millaisena näet vaihtoehdot liikunnan harrastamiseen Jyväskylässä ikäluokallesi/toisen asteen opiskelijoille?
 - o Julkinen, kolmas, yksityinen
- Yleisesti: Millaiseksi koet tiedon saatavuuden liikuntamahdollisuuksista? Koetko kynnystä liikuntamahdollisuuksien käyttöön?
 - o Mikä aiheuttaa
- Yleisesti: Millaiseksi koet vaikutusmahdollisuutesi ikäluokallesi suunnattuihin liikuntamahdollisuuksiin?
- Yleisesti: Käytätkö eri sektoreiden palveluita/mahdollisuuksia? Mitä? Miksi/miksi ei?
 - o Julkinen (Opiskelupaikka, Kaupungin kerhot/ryhmät/kurssit/vuorot, Liikuntaympäristöt ja -paikat, Urheiluakatemia)
 - o Kolmas (Liikunta- ja urheiluseurat, muut kansalaisjärjestöt)
 - o Yksityinen (Liikunta-alan yritykset)

• Julkinen sektori

- o Lukio/ammattiopisto
 - Eroavaisuudet
 - Liikuntakurssit (lukio/ammattiopisto järjestävänä tahona)
 - Liikuntatilat
 - Liikkuva opiskelu; merkitys, näkyvyys
 - Vaikutusmahdollisuudet
 - Koettu tärkeys/merkitys/tarve
- o Kaupungin kerhot, ryhmät/kurssit, vuorot
 - Toimivuus
 - Omaehtoiset ja/vai ohjatut
 - Koettu tärkeys/merkitys/tarve
- o Liikuntaympäristöt ja -paikat
 - Itselle tärkeimmät
 - Koettu tärkeys/merkitys/tarve
- o Urheiluakatemia
 - Käyttö
 - Koettu tärkeys/merkitys/tarve

• Kolmas sektori

- o Liikunta- ja urheiluseurat
 - Harrastusmahdollisuudet
 - Muut osallistumismahdollisuudet (valmentaminen, tuomarointi, muu työskentely, ...)
 - Vaikuttamismahdollisuudet
 - Koettu tärkeys/merkitys/tarve
- o Muut järjestöt

• Yksityinen sektori

- o Yritykset ja liikuntakeskukset
 - Palveluiden toimivuus ja käyttö
 - Koettu tärkeys/merkitys/tarve

Teema 3: Muutostarpeet ja kehitysideat eri sektoreiden organisoituihin liikuntamahdollisuuksiin

- Tarkastellaan seuraavaksi sektoreittain liikuntamahdollisuuksia. Kaipaako seuraavan tahon organisoimiin mahdollisuuksiin muutoksia
 - o Millaisia, milloin, missä?
 - o Omatoiminen/ohjattu
 - o Aikataulu, hinta, sijainti, liikkumismuoto, ...
- **Julkinen sektori**
 - o Lukio/ammattikoulu mahdollisuudet
 - Liikuntakurssit ja -tunnit
 - Taukoliikunta ja opiskelupäivä
 - Välituntiliikuntamahdollisuudet ja ympäristö
 - Liikuntatilat
 - Liikkumiseen kannustava ja ohjaava kulttuuri
 - Näkyykö Liikkuva Opiskelu -hanke opiskelupaikoilla? Onko eroja; millaisia, muutostarpeita?
 - o Kaupungin kerhot, ryhmät/kurssit
 - Saatavuus
 - Sisällöt
 - Yhteistyö
 - o Liikuntaympäristöt ja -paikat
 - Saatavuus (vuorot)
 - Saavutettavuus
 - Hinnat
 - o Urheiluakatemia
- **Kolmas sektori**
 - o Liikunta- ja urheiluseurat
 - Harrastusmahdollisuudet
 - Ohjaajat/valmentajat
 - Omat toimintamahdollisuudet järjestöissä
 - o Muut järjestöt
- **Yksityinen sektori**
 - o yritykset ja liikuntakeskukset
 - Palvelut
 - Hinnat

Tiedotus ja vaikutusmahdollisuudet

- Tiedotus, Mistä nuoret tavoittaa, foorumi
- Vaikuttamishalukkuus ja -mahdollisuudet, foorumi
- Muutostarpeita?

Haluatko vielä kertoa jotain aiheeseen liittyen?

Kiitokset & elokuvalippu tutkittavalle.

Liikunta (e-Perusteet 2019)

Pakolliset kurssit

LI1 Oppiva liikkuja

Opiskelija ymmärtää liikuntataitojen sekä fyysisen aktiivisuuden merkityksen oman toimintakyvyn, terveyden ja hyvinvoinnin perusedellytyksenä. Opiskelija saa monipuolisia kokemuksia yhdessä liikkumisesta, osallisuudesta ja yhteisöllisyydestä reilun pelin hengessä. Opiskelijan koettu liikunnallinen pätevyys ja myönteinen minäkuva vahvistuvat uuden oppimisen sekä liikunnan tuoman ilon ja virkistyneen myötä.

Yleiset tavoitteet

Moduulin tavoitteena on, että opiskelija

- soveltaa liikuntataitoja ja -tietoja erilaisissa liikuntatehtävissä, -muodoissa ja -lajeissa eri vuodenaikoina ja eri olosuhteissa (kuten sisällä, ulkona ja vedessä)
- osaa toimia vuorovaikutustilanteissa toisia kunnioittavasti, auttaa ja kannustaa muita liikuntatunneilla sekä antaa rakentavaa palautetta ja vertaisarviointia
- yrittää parhaansa suorittaen tehtävänsä tunnollisesti ja vastuullisesti, työskennellen aktiivisesti ja asiallisesti sekä kehittämällä itseään pitkäjänteisesti.

Keskeiset sisällöt

- liikuntataitojen soveltaminen erilaisissa opetusryhmän yhteisissä liikuntatehtävissä, -muodoissa ja -lajeissa opiskeluympäristön mahdollisuuksia (kesä-, talvi-, luonto- ja vesiliikunta) sekä sisä- ja ulkoliikuntaa monipuolisesti toteuttaen
- opetusryhmän yhteistyötaitoja ja yhteishenkeä kehittävät liikuntatehtävät ja -leikit sekä pelit

LI2 Aktiivinen elämä

Moduulissa opiskelijaa opetetaan ja kannustetaan liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen sekä riittävän päivittäisen fyysisen aktiivisuuden saavuttamiseen. Opiskelijaa ohjataan ymmärtämään, että liikuntaharrastusten lisäksi toimintakykyä, terveyttä ja hyvinvointia tukeva fyysinen aktiivisuus muodostuu arjen valinnoista ja pitkäkestoisen istumisen välttämisestä. Opiskelija ohjataan havainnoimaan arkisia toimintatapojaan ja valintojaan kestävä tulevaisuuden, fyysisen aktiivisuuden ja terveyden näkökulmista. Opetus toteutetaan rakennettua ja rakentamatonta opiskeluympäristöä sekä liikunta- ja hyvinvointitekniologiaa mahdollisuuksien mukaan hyödyntäen.

Yleiset tavoitteet

Moduulin tavoitteena on, että opiskelija

- arvioi fyysisiä ominaisuuksiaan (voima, kestävyys, liikkuvuus ja nopeus) sekä asettaa kehittämistavoitteita saadun tiedon pohjalta
- osaa tehdä oman toimintakyvyn ja ympäristön kannalta perusteltuja valintoja fyysisen toimintakyvyn kehittämiseksi ja fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi
- toimii vuorovaikutustilanteissa toisia kunnioittavasti, auttaa ja kannustaa muita liikuntatunneilla sekä antaa rakentavaa palautetta ja vertaisarviointia

- yrittää parhaansa suorittaen tehtävänsä tunnollisesti ja vastuullisesti, työskennellen aktiivisesti ja asiallisesti sekä kehittämällä itseään pitkäjänteisesti.

Keskeiset sisällöt

- fyysisten ominaisuuksien (voima, nopeus, kestävyys ja liikkuvuus) itsearviointi, ylläpito ja kehittäminen monipuolisesti liikkuen
- liikkuvuus ja kehonhuolto
- ergonomia liike- ja suoritustekniikoissa
- yhteistyötaitoja sekä yhteishenkeä kehittävät liikunnalliset pari- ja ryhmätehtävät

Syventävät kurssit

LI3 Uudet mahdollisuudet

Moduulin tavoitteena on erityisesti edistää opiskelijan fyysistä toimintakykyä sekä monipuolistaa opiskelijan liikunnallista osaamista ja koettua pätevyyttä uuden oppimisen myötä.

Yleiset tavoitteet

Moduulin tavoitteena on, että opiskelija

- harjoittaa ja soveltaa liikuntataitoja ja -tietoja monipuolisesti ja uusien tavoin
- harjaantuu kehon hallinnassa
- tunnistaa tunteitaan, toimii vuorovaikutustilanteissa toisia kunnioittaen sekä tukee yhteisöllisyyttä toisia auttaen ja kannustaen
- yrittää parhaansa suorittaen tehtävänsä tunnollisesti ja vastuullisesti, työskennellen aktiivisesti ja asiallisesti sekä kehittämällä itseään pitkäjänteisesti.

Keskeiset sisällöt

- uusiin liikuntamuotoihin ja -lajeihin tutustuminen
- liikuntataitojen ja fyysisten ominaisuuksien monipuolinen ylläpito ja kehittäminen

LI4 Yhdessä liikkuen

Moduulin tavoitteena on erityisesti edistää opiskelijan sosiaalista toimintakykyä ja yhteenkuuluvuutta liikunnan avulla. Työtavoissa painottuu opiskelijaryhmän aktiivinen osallisuus, toiminnallisuus ja yhteistoiminta.

Yleiset tavoitteet

Moduulin tavoitteena on, että opiskelija

- toimii yhdessä asetetun liikunnallisen tavoitteen saavuttamiseksi
- toimii vuorovaikutustilanteissa toisia kunnioittavasti, auttaa ja kannustaa muita liikuntatunneilla sekä antaa rakentavaa palautetta ja vertaisarviointia
- yrittää parhaansa suorittaen tehtävänsä tunnollisesti ja vastuullisesti, työskennellen aktiivisesti ja asiallisesti sekä kehittämällä itseään pitkäjänteisesti.

Keskeiset sisällöt

- yhdessä toteutettava liikunta, kuten vanhojenpäivän tanssit, luontoliikunta tai muut projektiluonteiset kokonaisuudet.

LI5 Virkistystä liikunnasta

Moduulin tavoitteena on erityisesti edistää opiskelijan psyykkistä toimintakykyä, myönteistä minäkuvaa, voimavaroja ja jaksamista liikunnan avulla. Opetuksessa korostuu toiminta- ja opiskelukyvyyn tukeminen sekä liikunnan ilo ja virkistys.

Yleiset tavoitteet

Moduulin tavoitteena on, että opiskelija

- arvioi omaa jaksamistaan ja vireyttään sekä osaa tehdä perusteltuja liikunnallisia valintoja toiminta- ja opiskelukyvyyn lisäämiseksi
- ymmärtää, miten liikunnan avulla voidaan edistää jaksamista ja opiskeluvireyttä
- osallistuu toimintaan asiallisesti, aktiivisesti ja yhteisöllisyyttä edistäen.

Keskeiset sisällöt

- virkistystä lisäävät liikuntamuodot
- rentoutus ja kehonhuolto

LILD4 Liikunnan lukiodiplomi

Yleiset tavoitteet

Moduulin tavoitteena on, että opiskelija

- antaa erityisen näytön lukioaikaisesta osaamisestaan ja harrastuneisuudestaan liikunnassa
- pohtii monipuolisesti liikunnan merkitystä elämässään samalla kehittäen fyysistä toimintakykyään, liikunnallista erityisosaamistaan, harrastuneisuuttaan ja yhteistyökykyään.

Keskeiset sisällöt

- muodostuvat liikuntakykyisyyden, liikuntatietojen, erityisosaamisen, harrastuneisuuden ja yhteistyötaitojen sekä portfolion muodossa tehtävän itsearvioinnin muodostamasta kokonaisuudesta.

Työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen (YTTH) (e-Perusteet 2021)

Pakolliset osaamistavoitteet, 2 osp

Terveydestä ja toimintakyvystä huolehtiminen

Opiskelija

- etsii monipuolista tietoa ikäluokkansa terveyseroista ja mahdollisuuksista oman terveytensä ja toimintakykynsä edistämiseksi
- laatii itselleen tilannekohtaisesti päivitettävän ja monipuolisen suunnitelman terveytensä ja hyvinvointinsa edistämiseksi ottaen siinä huomioon liikunnan, ravitsemuksen, palautumisen, unen, mielen hyvinvoinnin, nikotiinittomuuden ja päihteyttömyyden, seksuaaliterveyden ja ihmissuhteiden merkityksen opiskelu- ja työkyvyn ylläpitämiseksi
- edistää terveyttään ja hyvinvointiaan aktiivisesti ja arvioi realistisesti suunnitelman toteutumista ja tavoitteiden saavuttamista hyödyntäen arvioinnissa myös muilta saamaansa palautetta.

Toimintaympäristön ja toiminnan turvallisuuden ja terveellisyyden arvioiminen

Opiskelija

- toimii sovittujen turvallisuutta ja terveyttä edistävien toimintaohjeiden mukaisesti yhteistyössä muiden kanssa ja arvioi toimintatapojensa kehittämistarpeita
- ottaa työssään monipuolisesti huomioon oman ammattinsa kuormittavuustekijät ja edistää työkykyään
- selvittää ergonomian vaikutukset työkykyyn erilaisissa työympäristöissä.

Opiskelu- ja työkyvyn sekä hyvinvoinnin edistäminen liikunnan avulla

Opiskelija

- hakee monipuolisesti tietoa liikkumisen hyödyistä ja vaatimuksista terveydelle sekä opiskelu- ja työkyvyille ja ottaa tiedot huomioon fyysistä toimintakykyä edistävässä suunnitelmassaan huomioiden myös alakohtaiset vaatimukset opiskelu- ja työkyvyn ylläpitoon
- kehittää opiskelu- ja työkyvyn vaatimia fyysisiä ominaisuuksiaan ja ergonomiataitojaan
- liikkuu parhaansa yrittäen kaikissa liikuntatilanteissa edistäen opiskelu- ja työkykyään.

Tapaturmien syntymisen ehkäiseminen ja ensiavun antaminen

Opiskelija

- toimii huolellisesti ja ehkäisee tapaturmien syntymistä
- antaa ensiapua ja hakee oikea-aikaisesti lisääpua
- estää toiminnallaan lisätapaturmien syntymistä.

Valinnaiset osaamistavoitteet, 3 osp

Työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen ja edistäminen liikunnan avulla

Opiskelija

- seuraa, arvioi ja pitää yllä fyysistä toimintakykyään sekä osallistuu liikuntatilanteisiin aktiivisesti edistäen reilun pelin periaatteiden toteutumista

- soveltaa monipuolisesti liikunnan harrastamiseen tarvittavia motorisia perustaitoja ja liikunnan lajitaitoja
- arvioi perustellusti kuormittumistaan ja työkykyvaatimuksia suhteessa omaan toimintakykyynsä.

Oppilaitosyhteisön ja opiskelijoiden hyvinvoinnin ja osallisuuden edistäminen

Opiskelija

- toimii aktiivisesti opiskelijaryhmän jäsenenä sekä suunnittelee ja osallistuu opiskelijoiden järjestämiin liikunta- ja muihin tapahtumiin ja tilaisuuksiin hyvinvointia ja osallisuutta edistävästi.

Osaamisen arviointi

Opiskelija

Tyydyttävä 1

- tarvitsee ajoittain tukea rutiininomaisissa tilanteissa
- toimii tutuissa vuorovaikutustilanteissa asianmukaisesti
- tuntee osa-alueen sisältämiä peruskäsitteitä ja tietoja
- käyttää perustietoa kaavamaisesti
- arvioi suoriutumistaan

Tyydyttävä 2

- toimii pääosin omatoimisesti rutiininomaisissa tilanteissa
- toimii tutuissa vuorovaikutustilanteissa yhteistyökykyisesti
- tuntee osa-alueen keskeiset käsitteet ja tiedot
- käyttää perustietoa tarkoituksenmukaisesti
- arvioi suoriutumistaan ja tunnistaa vahvuuksiaan ja kehittämisen kohteitaan

Hyvä 3

- toimii omatoimisesti rutiininomaisissa tilanteissa
- toimii tavanomaisissa vuorovaikutustilanteissa yhteistyökykyisesti
- ratkaisee tavanomaisia ongelmatilanteita
- hallitsee osa-alueen keskeiset käsitteet ja tiedot
- käyttää tietoa monipuolisesti
- arvioi suoriutumistaan ja tekee ehdotuksia toimintansa kehittämiseksi

Hyvä 4

- toimii omatoimisesti rutiininomaisissa ja vaihtelevissa tilanteissa
- toimii tavanomaisissa vuorovaikutustilanteissa yhteistyökykyisesti ja rakentavasti
- ratkaisee ongelmatilanteita käyttäen monipuolisia tapoja
- hallitsee osa-alueen käsitteet ja tiedot sekä tunnistaa siihen liittyviä erityispiirteitä
- soveltaa tietoa monipuolisesti ja perustellusti
- arvioi suoriutumistaan realistisesti sekä tunnistaa vahvuuksiaan ja kehittämisen kohteitaan

Kiitettävä 5

- toimii omatoimisesti ja suunnitelmallisesti rutiininomaisissa ja vaihtelevissa tilanteissa
- toimii vaihtelevissa vuorovaikutustilanteissa yhteistyökykyisesti ja rakentavasti
- ratkaisee ongelmatilanteita monipuolisilla tavoilla ja tekee kehittämissuhteita
- hallitsee osa-alueen käsitteet ja tiedot laaja-alaisesti ja syvästi
- soveltaa tietoa monipuolisesti, perustellusti ja kriittisesti
- arvioi suoriutumistaan realistisesti ja esittää perusteltuja ratkaisuja osaamisensa kehittämiseksi