

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU  
Fysioterapian koulutusohjelma

Iiris Haapalainen  
Enni Mutanen

KONTIOLAHDEN YLÄKOULUN 9.-  
LUOKKALAISTEN LIIKUNTASUHDE JA LIIKUNTAKÄYTTÄYTY-  
MISEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT  
Kysely- ja haastattelututkimus yhdessä LIITTOON-hankkeen kanssa

Opinnäytetyö  
Tammikuu 2021



**OPINNÄYTETYÖ**  
**Tammikuu 2021**  
**Fysioterapeuttikoulutus**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
+358 13 260 600 (vaihde)

**Tekijät**  
Iiris Haapalainen, Enni Mutanen

**Nimeke**  
Kontiolahden 9.-luokkalaisten liikuntasuhde ja liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavat tekijät: Kysely- ja haastattelututkimus yhdessä LIITON-hankkeen kanssa  
**Toimeksiantaja**

**Tiivistelmä**  
Tehtyjen tutkimusten mukaan suomalaisten fyysinen kunto on heikentynyt kaikissa ikäluokissa ja vain pieni osa ihmisistä liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. Liikunnan harrastamisen on huomattu vähentyvän nuorilla murrosikään siirryttyä. Nuoruusajan liikunta-aktiivisuudella on havaittu olevan vaikutusta aikuisiän liikunta-aktiivisuuteen, mikä vaikuttaa merkittävästi kokonaisvaltaiseen kansanterveyteen.

Tutkimuksellisen opinnäytetyömme tarkoitus oli lisätä tietämystä nuorten liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavista tekijöistä ja liikuntasuhteesta. Tavoitteenamme oli selvittää, mitkä asiat vaikuttavat nuorten liikuntakäyttäytymiseen ja millainen nuorten liikuntasuhde on nykypäivänä. Opinnäytetyömme tehtävä oli suunnitella ja toteuttaa kyselytutkimus kolmelle Kontiolahden yläkoulun yhdeksäsluokkalaisten ryhmälle sekä teemahaastattelu neljälle kyselyyn vastanneelle. Kyselyn ja haastattelun teemana oli nuorten liikuntasuhde ja liikuntakäyttäytyminen. Teimme opinnäytetyömme Pohjois-Karjalan Liikunta Ry:n LIITON-hankkeen tueksi.

Tutkimuksemme mukaan nuorten liikuntasuhde oli pääosin myönteinen. Nuoret kokivat liikunnan merkitykselliseksi terveyden ja hyvinvoinnin kannalta, mutta liikuntasuhde ei kuitenkaan suoraan korreloi liikuntakäyttäytymisen kanssa. Merkittävimpiä nuorten liikuntakäyttäytymistä estäviä tekijöitä olivat muun muassa vapaa-ajan tai kiinnostuksen puute ja epäonnistumisen pelko. Edistäviä tekijöitä olivat pääosin sisäisen motivaation tekijät. Lähipiirin liikuntakulttuuri vaikutti merkittävästi molempiin tekijöihin. Tutkimuksemme pohjalta on mahdollista toteuttaa tarkempia jatkotutkimuksia tai lähteä kehittämään vähän liikkuville nuorille toimintamallia.

**Kieli**  
Suomi

Sivut 62  
Liitteet 4  
Liitteiden sivut 11

**Avainsanat**  
Nuoret, fyysinen aktiivisuus, koulufysioterapia, liikuntasuositukset, istumisen vaikutukset, motivaatio, motiivi, kokemus



**THESIS**  
**January 2021**  
**Degree Programme in Physiotherapy**  
Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
FINLAND  
+ 358 13 260 600

**Authors**  
Iiris Haapalainen, Enni Mutanen

**Title**  
Physical Activity Relationship and Factors Influencing Physical Activity Behaviour of 9<sup>th</sup> Graders Attending Kontiolahti Upper Comprehensive School  
**Commissioned by**  
North Karelia Sport Association

**Abstract**  
In Finland, several studies have been published concerning the physical fitness of adolescents and Finnish citizens as a whole. Physical fitness has impaired in all age groups and only a small proportion of people exercise adequately for their health. For instance, it has been found that exercising decreases among adolescents as they move into puberty. Physical activity in adolescence has been discovered to have an impact on physical activity in adulthood, which has a significant effect on overall public health.

The purpose of this thesis was to increase knowledge about the physical activity relationship and the factors that influence physical behaviour in adolescents. The aim of this study was to explore factors that affect physical activity behaviour in adolescents and what their physical activity relationship is like nowadays. The objective of the thesis was plan and implement a survey for three groups of 9<sup>th</sup> graders attending Kontiolahti Upper Comprehensive School and a focused interview with four respondents. The survey and the interview were themed around adolescents' attitude and behaviour towards physical activity.

According to the results of the study, adolescents' attitude toward physical activity was mostly positive. It was notable that they perceived physical activity as important for their health and well-being. In addition, both contributing and inhibiting factors were found in the physical activity behaviour among adolescents. Based on this study, it is possible to implement a more detailed further research or start developing strategies for activating inactive adolescents.

**Language**  
Finnish

Pages 62  
Appendices 4  
Pages of Appendices 11

**Keywords**  
Adolescents, physical activity, school physiotherapy, physical activity recommendations, effects of sitting, motivation, motive, experience

Tiivistelmä  
Abstract

## Sisällys

1	Johdanto.....	8
2	14–15-vuotiaiden kasvu ja kehitys fysioterapian näkökulmasta.....	2
3	Nuorten fyysinen aktiivisuus ja liikunta.....	4
3.1	Liikuntasuositukset.....	6
3.2	Liikunnan merkitys.....	8
3.3	Liikkumattomuuden syyt.....	10
3.4	Koululiikunta.....	12
3.5	Liikuntasuhde ja liikkujatyypit.....	14
4	Motivaatio.....	16
4.1	Sisäinen ja ulkoinen motivaatio.....	17
4.2	Motivaatioilmasto koululiikunnassa.....	18
5	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä.....	21
6	Opinnäytetyön menetelmät.....	23
6.1	Aineiston keruu.....	25
6.2	Aineiston käsittely ja analysointi.....	28
7	Opinnäytetyön toteutus.....	32
7.1	Aloitusvaihe.....	32
7.2	Suunnitelmavaihe.....	33
7.3	Käytännön toteutusvaihe.....	35
7.4	Raportointi ja viimeistelyvaihe.....	36
8	Tutkimuksen tulokset.....	37
8.1	Kysely.....	37
8.2	Teemahaastattelu.....	45
9	Pohdinta.....	49
9.1	Johtopäätökset ja tulosten pohdinta.....	49
9.2	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	53
9.3	Opinnäytetyöprosessin ja tuotoksen arviointi.....	55
9.4	Jatkotutkimus- ja kehittämisideat.....	58
	Lähteet.....	59

# 1 Johdanto

Liikunta vaikuttaa tutkitusti fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiimme positiivisesti sekä on tärkeässä roolissa useiden sairauksien kuten tyypin 2 diabeteksen, sydän- ja verisuonisairauksien sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksien ennaltaehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa (UKK-instituutti 2019). Useat tutkimukset kuitenkin osoittavat, että suuri osa lapsista ja nuorista eivät nykypäivänä liiku terveytensä kannalta riittävää määrää. Opetus ja kulttuuriministeriön tekemän julkaisun mukaan liikunta vähentyy huomattavasti murosikään siirryttäessä. (Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2011, 20-28.) Paikallaan oloa kertyy runsaasti päivän aikana kaiken ikäisillä, ja sen on todettu aiheuttavan erilaisia terveyshaittoja (UKK-instituutti 2019). Nuoruusajan liikunta-aktiivisuudella on havaittu olevan vaikutusta aikuisiän liikunta-aktiivisuuteen, mikä vaikuttaa merkittävästi kokonaisvaltaiseen kansanterveyteen (Laakso, Nupponen & Telama 2007, 43). Nykypäivänä ennaltaehkäisevään toimintaan onkin alettu kiinnittämään enemmän huomiota muun muassa koulufysioterapian keinoin. Koulufysioterapian tavoitteena on lasten ja nuorten tuki- ja liikuntaelinsairauksien ennaltaehkäisy, henkisen terveyden edistäminen sekä ergonomian parantaminen kouluympäristössä. (Suomen fysioterapeutit 2017.)

Liikunta-aktiivisuuden syntymiseen ja toiminnan ylläpitämiseen vaikuttaa merkittävästi motivaatio (Lehtinen, Lerkkanen & Vauras 2016), sekä vallitseva sosioemotionaalinen ilmapiiri eli motivaatioilmasto (Liukkonen ym. 2017, 290; Ames 1992). Näillä tekijöillä on suuri vaikutus meidän jokaisen käyttäytymismalleihin sekä ajatuksiin ja tunteisiin (Lehtinen, Lerkkanen & Vauras 2016). Motivaation syntymiseen vaikuttavat motiivit eli psyykkiset vaikuttimet, jotka ohjaavat yksilön toimintaa ja sen energisyyttä (Ahonen & Sandström 2011, 71-72). Uskomme, että motivaation ja motivointikeinojen ymmärtäminen lisää työkaluja fysioterapeutin työhön tulevaisuudessa, sillä parempi ymmärrys auttaa myös parempien motivointikeinojen löytämisessä.

Opinnäytetyömme tarkoitus on lisätä tietämystä nuorten liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavista tekijöistä ja liikuntasuhteesta. Opinnäytetyömme tavoite on selvittää, mitkä asiat vaikuttavat nuorten liikuntakäyttäytymiseen ja millainen nuorten liikuntasuhde on nykypäivänä. Opinnäytetyömme tehtävä on suunnitella ja toteuttaa kyselytutkimus kolmelle

Kontiolahden yläkoulun yhdeksäsluokkalaisten ryhmälle sekä teemahaastattelu neljälle kyselyyn vastanneelle. Teemme tutkimustyömme Pohjois-Karjalan liikunta ry:n LIITTOON-hankkeen tueksi, joka on kehitetty 15-29-vuotiaiden nuorten liikkumattomuuden ehkäisemiseksi ja aktiivisuuden lisäämiseksi (Pohjois-Karjalan liikunta 2020).

## **2 14–15-vuotiaiden kasvu ja kehitys fysioterapian näkökulmasta**

Tässä luvussa kerromme fysioterapian näkökulmasta tutkimuksemme kannalta olennaisia fysiologisia muutoksia 14-15-vuotiailla nuorilla. Valitsimme tarkkailun kohteeksi tämän ikäjakauman, sillä tutkimuksemme kohderyhmä sijoittuu keskimäärin näille ikävuosille. Kyseinen ikäkausi on nuorilla voimakkaan kasvun ja kehityksen aikaa (Siimes 2015). Keho ja mieli kehittyvät murrosikäisellä nuorella hyvin yksilöllisesti, johon vaikuttavat niin perintö- kuin ympäristötekijätkin. Murrosikä alkaa tytöillä kuitenkin keskimäärin 10 ikävuoden jälkeen ja pojilla 12 vuoden iässä. Yksilöllisen vaihtelun suuruus voi vaikuttaa terveilläkin nuorilla psykososiaaliseen kehitykseen, kuten itsevarmuuteen ja minäkuvaan. Fyysisen kehityksen ollessa tavanomaista, on myös todennäköisempää psyykkisen kehityksen kulun olevan samankaltaista. Fyysinen kehitys nuorella kestää kokonaisuudessaan noin 2-5 vuotta, yksilöstä riippuen. Psyykkinen kehitys jopa puolet pidempään. Psyykkisen ja fyysisen kehityksen ristiriita on usein suurempi pojilla kuin tytöillä, koska poikien fyysiset muutokset tapahtuvat nopeammin ja selkeämmin lyhyessä ajassa. Kehityserot tyttöjen ja poikien välillä ovat suurimmillaan 13,5 vuoden iässä. (Siimes 2015.)

Fyysinen kasvu tarkoittaa, että kehon mittasuhteet ja rakenteet kasvavat. Fyysinen kasvu on seurausta solutason muutoksista, joita ovat solujen koon kasvu, solujen määrän sekä soluvälitilanesteen ja rakenteiden lisääntyminen. Fyysisen kasvun myötä kehon istuma- ja seisomapituus sekä lihassmassa kasvaa. Tämä aiheuttaa sen, että kehon painopisteen sijainti ja vipuvarsien pituussuhde muuttuu. (Hakkarainen 2015a, 53-56.) Kehon painopisteen siirtyminen ylöspäin ja muutokset kehon mittasuhteissa vaikuttavat muun muassa nuoren kehon hallintaan ja tasapainon ylläpitämiseen (Myer, Chu, Brent & Hewitt 2008, 426). Murrosikä tuo mukanaan myös muita muutoksia kuten karvoituksen lisääntymisen,

hien hajun voimistuminen sekä ihon rasvoittuminen, joka voi aiheuttaa nuorella finnejä ja aknea (Tervekoululainen 2020).

Lasten ja nuorten arjen toiminnot ovat nykyään yksipuolistuneet istumisen ja näyttöpäätteellä vietetyn ajan lisääntymisen seurauksena. Lisäksi yhä useammat liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän laadittujen liikuntasuosituksen mukaan. (Suomen fysioterapeutit 2017.) Liikuntasuosituksista kerromme lisää kohdassa 3.1. Liikunnan määrän lisäksi tärkeää on sen monipuolisuus, jotta fyysinen kunto pysyy yllä ja kehittyy kaikilta osa-alueilta. Esimerkiksi kävellen tai pyöräillen voidaan kehittää kestävyyttä, kuntosalilla voimaa ja venyttellen notkeutta. (UKK-instituutti 2020.)

Liikkumattomuuden seurauksena tuki- ja liikuntaelinoireet ovat lisääntyneet myös lasten ja nuorten keskuudessa. (Suomen fysioterapeutit 2017.) Tutkimusten mukaan tuki- ja liikuntaelinoireita esiintyy jo 8-25 % koululaisista, terveytensä kannalta liian vähän liikkuvia koululaisia on 10-40 % ja 5.- ja 8.-luokkalaisista noin 30 %:lla on alentunut fyysinen toimintakyky (Kouluterveyskysely 2017; LIITU 2019; Move! 2018). Alentunut fyysinen toimintakyky voi johtaa toimintakyvyn rajoitteisiin. Toimintakyvyn rajoitteilla tarkoitetaan tekijöitä, jotka rajoittavat nuoren toimintaa jollakin päivittäisen toiminnan alueella. Näitä asioita voivat olla esimerkiksi itsestä huolehtiminen, ajanhallinta sekä koulun ja vapaa-ajan toiminnot. Toimintakykyä rajoittavia tekijöitä voivat olla esimerkiksi ylipaino, jokin vamma tai keskittymiskyvyn- tai ajanhallinnan ongelmat, jotka vaikeuttavat nuoren arkea. Nämä vaikeudet voivat ilmetä käytännössä esimerkiksi yleisenä väsymyksenä ja jaksamattomuutena, rauhattomuutena, vaikeutena liikkua koulumatkat, osallistua välituntien toimintaan tai motivaation puutteena liikkumiseen. (Suomen fysioterapeutit 2017.)

On tärkeää, että toiminnan rajoitteisiin ja tuki- ja liikuntaelinoireisiin pystytään puuttumaan varhain, sillä lapsena tai nuorena koetut rajoitteet toiminnan osa-alueissa ennustaa erilaisia ongelmia myöhemmällä iällä. Lapsen tai nuoren ongelmat eivät kuitenkaan aina näy arjessa kovin vahvasti heti, vaan haasteet voivat ilmetä vasta myöhemmällä iällä. Siksi ennaltaehkäisevä työ ja varhainen puuttuminen on tärkeää, jotta voidaan parhaiten tukea nuoren käsitystä siitä, että hän voi itse omalla toiminnallaan vaikuttaa toimintakykynsä ja terveyteensä. Näin nuoresta kasvaa myös terve ja toimintakykyinen aikuinen.

(Suomen fysioterapeutit 2017.) Ennaltaehkäisevää ja terveyttä edistävää työtä on mahdollista toteuttaa fysioterapian keinoin.

Vuonna 2016 yhteispohjoismaisilta fysioterapialiitoilta on tullut suositus, että kouluille saataisiin fysioterapeutteja. Koulufysioterapian tavoitteena on ennaltaehkäistä lasten ja nuorten fyysisen toimintakyvyn ja liikunnan rajoitteita ja tukea paremman toimintakyvyn saavuttamisessa. Fysioterapian tuominen koulumaailmaan lisää moniammatillisuutta kouluterveydenhuollossa ja tällä tavoin tarjoaa yksilölle laajempaa yhteisön tukea. (Suomen fysioterapeutit 2019.) Kouluterveydenhuollossa fysioterapeutin työhön kuuluvat nuorten tuki- ja liikuntaelinsairauksien ennaltaehkäisy, henkisen terveyden edistäminen sekä ergonomian parantaminen kouluympäristössä. Fyysisen terveyden edistämisen lisäksi fysioterapeutti pyrkii tunnistamaan kouluympäristössä erityistä tukea tarvitsevia lapsia ja nuoria. (Nordic Concensus Statement 2020.)

### **3 Nuorten fyysinen aktiivisuus ja liikunta**

Fyysisellä aktiivisuudella (physical activity) tarkoitetaan lihasten tahdonalaista toimintaa, joka useimmiten johtaa liikkeeseen ja kasvattaa energiankulutusta. Liikunta (physical exercise) ja arkiliikunta, jota kutsutaan myös hyötyliikunnaksi, ovat osa fyysistä aktiivisuutta. Liikunnasta puhutaan silloin kun fyysistä aktiivisuutta syntyy tiettyjen syiden tai vaikutusten seurauksena, joita ovat yleensä eri harrastukset. Arkiliikunnalla puolestaan tarkoitetaan sellaista fyysistä aktiivisuutta, joka toteutuu päivittäisten toimintojen yhteydessä, esimerkiksi kauppaan kävelyssä. (Duodecim 2020.) Fyysistä aktiivisuutta tulisi olla riittävästi ja monipuolisesti päivittäin, sillä se tukee nuoren kasvua ja kehitystä. Nuorten 13-18-vuotiaiden päiväkohtainen liikuntasuositus on UKK-instituutin (2020) mukaan 1-1,5, josta puolet tulisi tapahtua reippaasti. Liikuntasuosituksia käymme tarkemmin luvussa 3.1 Liikuntasuositukset. Riittäväällä fyysisellä aktiivisuudella ja monipuolisella liikkumisella nuori vahvistaa kehoa ja parantaa kehonhallintaa. (UKK-instituutti 2020.) Vaikka liikunnan harrastaminen onkin lisääntynyt suomalaisten keskuudessa, fyysinen aktiivisuus on kokonaisuudessaan laskenut. Liikunnan harrastaminen

ei yksin riitä korvaamaan muuten passiivista elämäntyyliä. (Valtion liikuntaneuvosto 2019.)

Käsite nuori on määritelty eri lähteissä ja eri yhteyksissä eri tavoin, mutta tässä käytämme käsitettä nuori 12-18-vuotiaista henkilöistä. Nuorten liikuntaa on seurattu säännöllisesti kolmella valtakunnallisella tutkimuksella. Ikävuosien 12-18 liikkumista on seurattu nuorten terveyttä ja elintapoja kuvaavilla tutkimuksilla, Kouluterveyskyselyllä ja Nuorten terveystapatutkimuksella (NTTT). Liikkuminen vähenee murrosikään siirryttäessä. Noin joka kolmas 16-18-vuotiaista nuorista liikkuu riittävästi terveytensä kannalta. Kun taas 12-14-vuotiaista vielä lähes puolet liikkuvat terveytensä kannalta riittävästi. Selvästi liian vähän terveytensä kannalta liikkuvia 12-14-vuotiaita nuoria on reilut 10 prosenttia ja vanhemmissa ikäluokissa kolmasosa. (Opetus ja kulttuuriministeriö 2011.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä tarkastelevan LIITU 2018 -tutkimuksen tulokset kertovat, että nuoret käyttivät valveillaoloajastaan kevyesti liikkuen reilun neljänneksen ja reippaasti tai rasittavasti liikkuen reilun kymmenesosan. Yli puolet valveillaoloajasta kului istuen tai makuulla. Vanhemmilla ikäryhmillä oli tutkimuksen mukaan enemmän paikallaanoloa ja vähemmän reipasta ja rasittavaa liikuntaa kuin nuoremmilla ikäryhmillä.

Liikunnallisen elämäntavan ja liikuntataitojen omaksuminen ovat nuorten osalta tärkeitä, sillä näillä taidoilla tuetaan nuoren psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista kehitystä ja kasvua. Nuoren liikuntaelimistö kehittyy nopeaan tahtiin 13-15 vuoden iässä, jolloin liikunnan harrastamisen merkitys korostuu. Yhteisöllisellä tasolla merkittäviä ulottuvuuksia kouluikäisten liikunnassa ovat koululiikunta sekä vapaa-ajan liikunta. Vapaa-ajalla tapahtuva liikunta voi olla organisoitua tai organisoimatonta. Organisoitu liikunta Suomessa käsittää pitkälti erilaiset urheiluseurat. Organisoimaton liikunta tapahtuu yksin, kavereiden tai perheen kanssa. (Laakso Nupponen & Telama 2007, 44.) Harrastamalla liikuntaa nuori haastaa kehon suorituskykyä ja toimintaa. Tätä myötä nuori saa kokemuksia omasta kehostaan, jotka muovaavat minäkäsitystä ja itsetuntemusta joko positiiviseen tai negatiiviseen suuntaan. Jotta näitä positiivisia liikuntakokemuksia olisi mahdollista saada, tulee liikuntatuntien ja vapaa-ajalla organisoidun liikunnan olla monipuolista ja tuottaa nuorella hyviä kokemuksia. (Lintunen 2000, 29; Laakso ym. 42-44.) Vaikka moni nuori sisäistäisikin liikunnan merkityksen, se voi olla riittämätön ylläpitämään nuoren innostusta ja motiivina. Liikunnan täytyy olla opettavaista, viihtyisää, pätevyyden kokemuksia

lisäävää sekä yhdessä tekemistä muiden nuorten kanssa, jotta positiivinen liikuntasuhde ja -harrastus jatkuisi todennäköisemmin aikuisiälle saakka. Liikuntakasvatuksessa haasteena tuleekin vastaan, kuinka näistä edellä mainittuja asioita saataisiin lisättyä oikeassa suhteessa liikuntatunneille, että jokainen nuori saisi näitä kokemuksia tunneilta. (Lintunen 2000 29.)

Liikunnan harrastaminen on tietoista ja tavoitteellista toimintaa. Jotta syyt liikunnan harrastamiselle ja liikunnan harrastuksen löytämiselle voidaan löytää, tulee tietää mikä liikunnassa kiinnostaa, mihin liikuntamuotoihin kiinnostus voisi kohdistua ja mitkä nuoren asenteet ja motiivit liikuntaa kohtaan ovat. Motiivi, kiinnostus ja asenne taas muovautuvat pitkälti niistä psyykkisistä ja sosiaalisista kokemuksista, joita liikunnasta saadaan tai ollaan saatu. Fyysisen näkökulman lisäksi psyykinen ja sosiaalinen näkökulma tulisivatkin olla äärimmäisen tärkeässä roolissa koululiikunnan sisällössä. (Laakso ym. 2007, 43.)

### **3.1 Liikuntasuositukset**

Liikunta edistää terveyttä ja toimintakykyä, kun sen määrä ja kuormittavuus ovat sopivat. Liikkumattomuus puolestaan on haitta terveydelle, ja teollistuneissa maissa se on yleisin muutettavissa olevista tekijöistä, joka heikentää toimintakykyä ja vaikuttaa negatiivisesti ihmisten terveyteen. Liikuntasuositukset on laadittu kertomaan, kuinka paljon minimissään ja minkälaista liikuntaa eri ikäisten ihmisten tulisi harrastaa, jotta liian vähäisen liikunnan aiheuttamilta haitoilta säästyttäisiin. Tämän vuoksi suosituksista käytetään usein nimitystä terveysliikuntasuositukset. Se tarkoittaa, että liikunnalla on terveydelle positiivisia vaikutuksia sen toteutustavasta huolimatta ja liikunnan haitat ja riskit ovat pienet. Terveysliikuntasuositukset perustuvat yleisesti hyväksytyyn tutkimustietoon liikunnan ja terveyden yhteydestä ja annosvastesuhteista. (Tammelin 2017.)

Nuori Suomi ry:n lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmän laatimien suositusten mukaan kaikkien 7-12 vuotiaiden tulisi liikkua päivittäin vähintään 1 ½ -2 tuntia ja 13-18 vuotiaiden 1-1 ½. Lihaskuntoa, liikkuvuutta ja luiden terveyttä edistävää liikuntaa tulisi olla vähintään kolme kertaa viikossa. Nuoruusiässä liikunnan tarve on hiukan pienempi kuin lapsuusiässä, vaikkakin myös nuorten olisi optimaalista liikkua useita tunteja päivässä. Nuoruusiässä kasvu ja kehitys ovat vielä voimakasta, eikä tarve liikunnalle eroa

kovinkaan paljon lapsuusiän liikunnan tarpeesta. Liikunnan maksimimäärää ei suosituksissa ole määritelty, mutta myös liiallinen rasitus ja yksipuolinen liikkuminen ovat riski terveydelle. Liikunnan tulisi koostua useista vähintään 10 minuuttia kestävästä hengästyttävistä ja sykettä nostavista reippaan liikunnan jaksoista. Lapsille ja nuorille parasta olisi intervallityyppinen liikunta, jossa kuormitus vaihtelee kevyen ja raskaamman liikunnan välillä esimerkiksi 10 minuuttia reipasta liikuntaa ja 5 minuuttia paikallaan oloa tai kevyttä liikuntaa. Kyseisessä suosituksessa reippaalla liikunnalla tarkoitetaan kohtuu tehoista liikkumista, josta esimerkkinä ovat monet pihapelit, arkiaskareet, kotityöt, kävely ja pyöräily. Raskaammalla liikunnalla tarkoitetaan korkeatehoista liikuntaa, jonka aikana selvästi hengästyy ja sydämen syke kiihtyy huomattavasti. Esimerkkeinä ovat vauhdikkaat pelit ja leikit, pallopelit sekä kovavauhtinen hiihto tai juoksu. (Heinonen, Kantomaa, Karvinen, Laakso, Lähdesmäki, Pekkarinen, Stigman, Sääkslahti, Tammelin, Vasankari & Mäenpää 2008, 17-20.)



Kuva 1. UKK-instituutin liikuntasuosituksukset 13–18 vuotiaille (UKK-instituutti 2020.)

### 3.2 Liikunnan merkitys

Kuten Markku Alen ja Rainen Rauramaa (2005) kirjoittavat, ihminen on luotu liikku-  
maan. Liikunnan positiivisia vaikutuksia ei voi varastoida, joten on tärkeää, että liikunta  
olisi säännöllisesti osana arkea, jottei elimistön rakenteet ja toimintakyky ala heiketä.  
Säännöllinen liikunta on välttämätöntä, jotta ihmisen elinjärjestelmät toimisivat moitteet-  
tomasti. Hengitys- ja verenkiertoelimistöllä, ruuansulatuselimistöllä ja munuaisilla on  
keskeinen rooli liikunnan aikana. On tärkeää, että ne joutuvat työskentelemään säännöl-  
lisesti. Ilman mekaanista kuormitusta elinjärjestelmien toiminta heikkenee, sillä näin ol-  
len myös hermoston aktiivisuus on vähäistä. Liikkumattomuus aiheuttaa häiriöitä muun  
muassa lipidi- ja sokeriaineenvaihduntaan, mikä voi johtaa kudonvaurioiden ja sairauk-  
sien syntymiseen. Liikunta ylläpitää elinjärjestelmien toimintaa, mutta myös parantaa  
fyysisiä ominaisuuksia ja vahvistaa elimistön rakenteita. Jotta fyysinen suorituskyky pa-  
ranee, täytyy keholle aiheutua ylikuormitustila, jonka vaikutukset elimistö pyrkii ylikom-  
pensoimaan palautuessaan. Monipuolinen liikunta parantaa motorisia taitoja, lihasvoimaa  
ja kestävyyttä sekä parantaa luiden ja jänteiden lujuutta. Säännöllisesti harrastettuna lii-  
kunta parantaa aineenvaihduntaa ja lisää energiankulutusta, mikä auttaa myös painonhal-  
linnassa. (Alen & Rauramaa 2005, 30-31.)

Nuoren luontainen liikunnan tarve alkaa pienentyä vähitellen sen jälkeen, kun kasvu lop-  
puu. Jos aktiivista elämäntapaa ei pidä yllä, alkaa jo hankitut fyysiset ominaisuudet hei-  
kentyä. (Alen & Rauramaa 2005, 31.) Liikunnalla on suuri merkitys kasvavan nuo-  
ren senhetkiseen, mutta myös myöhempään elämään pidemmällä tähtäimellä. Liikunta  
edistää nuoren fyysistä ja psyykkistä kehitystä kehon muuttuessa nopeaa tahtia. On to-  
dettu, että liikkumattomuudella, etenkin pitkäaikaisella istumisella ja tietokoneen käy-  
töllä yli kaksi tuntia päivässä, on vaikutusta nuorten niska- ja hartiakipuihin. Etenkin ala-  
selkäkipujen nähdään olevan yhteydessä istumisesta johtuvaan kuormitukseen. Edellä  
mainittuihin oireisiin vaikuttavat myös psykososiaaliset tekijät, kuten masennus ja stressi.  
Selkäkipuoireilu varhaisessa iässä voi ennustaa pahenevia oireita myös aikuisiällä. (Mik-  
kelsson & Laimi 2015, 149-151.)

On tutkittu, että liikunnalla on koettu olevan psyykkisiä, henkisiä ja sosiaalisia vaikutuk-  
sia. Liikunta parhaimmillaan lisää itsetuntoa ja –luottamusta sekä onnistumiset tuottavat

mielihyvää. Toisaalta liikunta ja siinä epäonnistumiset tai nolatuksi tuleminen voi aiheuttaa pahimmillaan inhon liikuntaa kohtaan vielä pitkälle aikuisuuteen. Useat tutkimukset ovat osoittaneet, että vähäinen liikunnan harrastaminen ja fyysinen passiivisuus ovat länsimaisissa yhteiskunnissa merkittävimpiä vaaratekijöitä ihmisten hyvinvoinnille. Liikunnan lisääminen on merkityksellistä etenkin vähän liikkuvalla väestöllä, sillä liikkumattomuuden on todettu olevan yhteydessä moniin kansansairauksiin. Liikunnalla on siis tärkeä rooli myös kansantaloudellisesti. Liikunnalla on yhteys sairastuvuuden vähenemiseen, mikä alentaa julkiseen terveydenhuoltoon kuluvia kustannuksia, lisää työtötehdä sekä pidentää työikää. (Vanttaja, Tähtinen, Zacheus & Koski 2017.) Vaikka lasten ja nuorten keskuudessa sydän- ja verisuonisairaudet ovatkin melko harvinaisia, niiden esiasteet voivat kehittyä jo lapsuudessa. Nuoruusajan liikunta-aktiivisuudella voidaan ennustaa aikuisiän liikunta-aktiivisuutta, joka taas vaikuttaa merkittävästi kokonaisvaltaiseen kansanterveyteen. (Laakso, Nupponen & Telama 2007, 43.)

Useiden liikuntatutkimusten keskeisin kysymys on, kuinka myös vähän liikkuvien lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta sekä innostusta jostakin liikunnan muodosta saataisiin lisättyä. Tästä on kuitenkin melko vähän tutkimustietoa, sillä useimmat tutkimukset selvittävät liikunnan ja terveyden välistä yhteyttä. Vanttajan ym. pitkittäistutkimuksessa ”Liikkumattomuuden jäljillä” on avattu lasten ja nuorten liikkumattomuuden syitä sosiaalisaation näkökulmasta. Sosiaalisaatio tarkoittaa, että yksilö omaksuu tietynlaiset arvot, normit, tiedot, taidot, asenteet, uskomukset, käyttäytymismallit, tavat ja merkitykset, jotka ovat ominaisia hänen kasvuympäristössään. Sosiaalisaatio on koko elämän kestävä prosessi, joka muovautuu ja voi osin muuttua ajan kuluessa ja ympäristön vaihtuessa. Yksilöt liittyvät eri tavoin yhteisöjensä arvomaailmaan ja toimintakulttuuriin, joten kaikkiin ympäristö ei vaikuta yhtä vahvasti. Sosiaalisaation seurauksena kulttuuriperintö siirtyy eteenpäin sukupolvelta toiselle (Vanttaja ym. 2017), joten myös elämäntapojen ja liikuntatottumusten voidaan päätellä osin siirtyvän yhteisöltä yksilöihin.

Ihmisten liikuntasuhde ja liikuntaidentiteetti kehittyy sosiaalisaatiossa vähitellen (Koski 2004, 189-208). Sosiaalisaation yhteydessä puhutaan usein identiteetistä. Identiteetillä tarkoitetaan henkilön käsitystä itsestään ja siihen liittyy myös henkilön kokemus omasta arvostaan ja omista mahdollisuuksistaan (Suomen Mielenterveys ry 2020). Identiteetti muokkautuu vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa sosiaalisaatioprosessin aikana.

Ihmiset tarkkailevat ympäristöään jatkuvasti ja omaan identiteettiin liitetään asioita tekemistä havainnoista, ja etenkin niitä asioita, joita oma yhteisö vahvistaa toiminnallaan. Identiteetti tai liikunnallinen identiteetti eivät ole pysyviä ominaisuuksia, vaan ne muokautuvat jatkuvasti. Liikunnallinen aktiivisuus ja liikunnan merkitys voi vaihdella paljonkin elämän varrella. Erilaiset elämäkokemukset vaikuttavat siihen, millaisia merkityksiä kukin on liikuntaan liittänyt. Jollekin liikunta on työkalu, jolla pidetään huolta terveydestä ja fyysisestä kunnosta. Toiselle se on keino kehittää itseään, kilpailla ja menestyä. Kolmas nauttii ponnistelusta ja liikunnan tuomasta ilosta ja hyvästä olost. Osa ihmisistä taas ajattelee liikunnan olevan tarpeetonta voimavarojen haaskausta, johon he eivät halua aikaansa kuluttaa. Ihmiset muodostavat elämänsä varrella jonkinlaisen käsityksen itsestään liikkujana. (Koski 2000, 147.) Tästä avaan lisää myöhemmin osiossa “3.5 Liikkujatyypit”.

### **3.3 Liikkumattomuuden syyt**

Nuorten liikkumattomuuden syiden selvittäminen on tärkeä ja ajankohtainen aihe, sillä nuoruuden ajan liikkumattomuuden on todettu tutkimusten mukaan heijastuvan aikuisikäänkin (Laakso ym. 2007, 43). Liikkumattomuuden jatkuessa pitkään on vaara syrjäytyä liikunnasta kokonaan. Mitkä asiat ovat oikein syynä sille, etteivät kaikki nuoret innostu liikunnasta, vaikka sen terveydelliset hyödyt olisivatkin tiedossa?

Teknologisten uudistusten myötä on ilmennyt uusia ongelmia, kuten pitkäaikainen istuminen sekä paikallaan oleminen. Teknologisoituminen on mahdollistanut fyysisen passiivisuuden, sillä monet kotityöt hoituvat koneellisesti ja lyhyetkin matkat liikutaan ajoneuvoilla. Viimeisten vuosikymmenten aikana tapahtunut tietotekniikan ja viestinnän nopea kehitys on myös vähentänyt fyysistä rasitusta. On väitetty, ettei ihmiskunta ole koskaan aiemmin ollut yhtä alttiina fyysiselle toimeentulolle kuin nyt. (Vanttaja, Tähtinen, Zacheus & Koski 2017, 9-10.) Kansallisen liikuntatutkimuksen (2009-2010) mukaan syy lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden vähenemiselle ei ole varsinaisesti liikuntaharrastuksien puute, vaan muiden fyysisten aktiviteettien vähentyminen. Nykyään nuorten elämäntyyli on hyvin vaihtelevia (Nupponen & Telama 1998). Arkiliikunta on lapsilla ja nuorilla vähäisempää, eikä esimerkiksi pihapelejä pelata niin paljon. Liikunta

on vain yksi tapa viettää aikaa, kun tarjolla on niin paljon muutakin kouvuttavaa tekemistä. (Vanttaja ym. 2017, 10.) Pääkkösen ja Niemen mukaan (2002) Suomalaisessa Ajankäyttötutkimuksessa on ilmennyt, että liikunnallisesti passiivisilla harrastuksilla kuten tietokoneen käytöllä ja television katselulla on yhteys vähäiseen liikunta-aktiivisuuteen. Inaktiiviset harrastukset näyttäisivät olevan ongelmallisimmat liikunnan ja terveyden kannalta (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007). Myös huono terveydentila ja lihavuus vaikuttavat negatiivisesti liikuntaintoon, mikä taas heikentää terveyttä ja kuntoa entisestään, jolloin noidankehä on valmis. Liikunnasta syrjäytymiseen johtavia riskitekijöitä ovat myös epäterveelliset ravintotottumukset, päihteiden käyttö ja liikunnallisen mallin puuttuminen, jotka usein heijastuvat perheestä tai kaveripiiristä. (Terve koululainen 2020).

Miettisen (2010, 20-21.) kirjoittamassa artikkelissa ””Mitä sitä turhaa rehkimään” Miten saamme nuoret osallistumaan ja liikkumaan?” on kerrottu Hyrrä-hankkeesta Kuusamon yläkoulujen ja toisen asteen nuorille. Hankkeen tavoitteena on osallistaa nuoria päätöksentekoon, liikuntaan ja omaan toimintaympäristöön, sekä edistää terveyttä ja hyvinvointia. Hankkeen ideana on ollut nuorten osallistaminen ideariihen, jossa on pohdittu syitä nuorten liikkumattomuuteen ja sitä, mitä nuoret haluavat. Kyselyssä ilmenneitä asioita nuorilla ovat muun muassa niukka tieto liikuntamahdollisuuksista, vähäinen kiinnostus kilpaurheilupainotteiseen liikuntaan sekä suppea tarjonta harrasteryhmiin, joissa nuoret voisivat harrastaa yhdessä kavereiden kanssa. Joidenkin nuorten mielestä kunnissa järjestetty liikunta on myös liian kallista ja tarjontalähtöistä. Kyselyn mukaan nuoret haluaisivat kokeilla perinteisten lajien lisäksi uutta lajitarjontaa, kuten nyrkkeilyä, joogaa, kiipeilyä ja soutua. Tutkimuksissa on myös todettu, että perheen yhteisellä harrastamisella ja liikkumisella on suuri vaikutus nuoren liikunta-aktiivisuuteen.

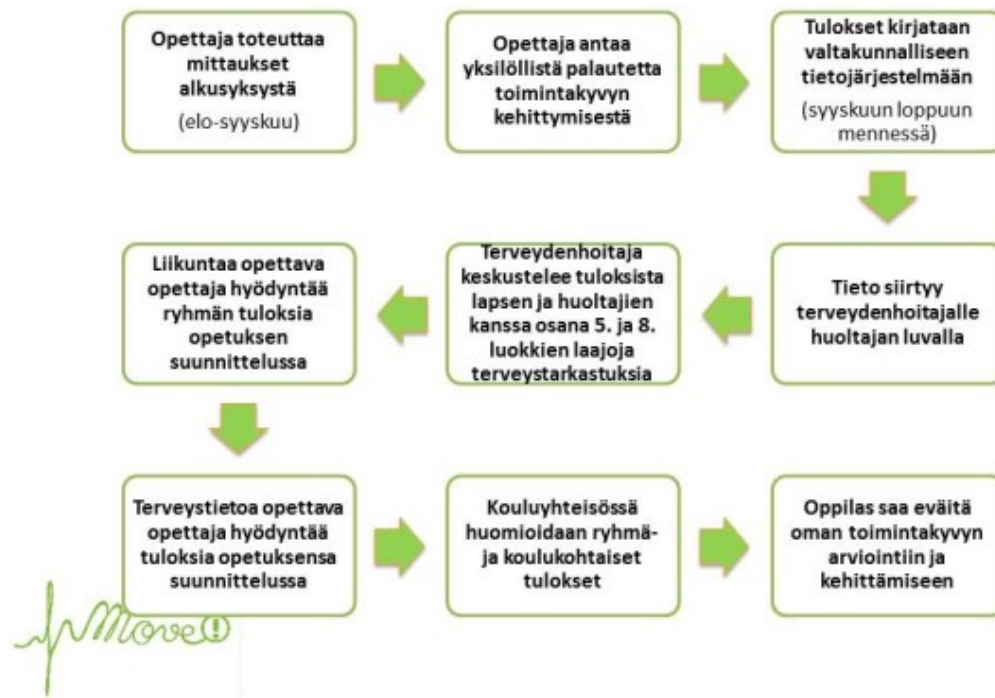
Nuorisobarometri 2012 -tutkimuksessa tutkittiin 15-29-vuotiaita nuoria Suomen alueelta, lukuun ottamatta Ahvenanmaata. Tutkimukseen osallistui 1902 nuorta sekä nuorten vanhempia. Tutkimuksessa liikuntaharrastukset jaettiin kunto- sekä arkiliikuntaan ja kilpaurheiluun. Kuntoliikunta piti sisällään vähimmillään puoli tuntia liikuntaa, joka sai aikaan hikoilua ja hengästymistä. Tutkimuksen mukaan nuorista kolmasosa harrasti arkiliikuntaa päivittäin ja 90 prosenttia kaksi kertaa viikossa, joka kertoo nuorten arkiliikunnan olevan hieman säännöllisempää kuin vanhemmillä. Kuntoliikkujina nuoret ja vanhemmat olivat

tasavertaisia. Kisharrastaminen kytkeytyi selkeämmin perheisiin. Perheistä, joissa liikuntatottumusta ilmeni, jopa 23 prosenttia nuorista harrasti kilpaurheilua. 16 prosentilla kilpailijanuorien vanhemmat olivat ehdottaneet harrastuksen aloittamista ja 14 prosenttia saivat peruskouluiässä vanhemmilta tukea liikuntaharrastuksen maksamiseen ja kuljetuksiin. Perheiden taloudellinen tilanne nousikin tutkimuksessa esiin liikuntaharrastusta päätettäessä. 12-vuotiailla arkiliikunnan harrastaminen ja osallistuminen seuratoimintaan vähenivät radikaalisti, joka on huomattavissa voimakkaana ilmiönä etenkin Suomessa. Seuraliikuntaan osallistuivatkin yleisimmin ylempien varallisuusluokan perheiden nuoret. Taloudellisilla tekijöillä on mahdollisesti vaikutusta paremmin toimeentulevien ja huonommin toimeentulevien perheiden keskuudessa vallitseviin toimintamalleihin. (Myllyniemi 2012)

### **3.4 Koululiikunta**

Peruskoulun koululiikunnan tavoitteena on edistää sitä, että nuori oppii ottamaan muut huomioon sekä olemaan vuorovaikutuksessa ja yhteistyössä muiden kanssa. Koululiikunnan on todettu vaikuttavan myönteisesti niin fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen kehitykseen. Fyysisestä näkökulmasta koululiikunta edistää etenkin hengitys- ja verenkiertoelimistön, tuki- ja liikuntaelimestön sekä hermojärjestelmän kehittymistä. (Terve koululainen 2019) Opetushallinnon (2020) mukaan 7-9-luokkalaisten liikunnan painopiste peruskoulussa on fyysisten ominaisuuksien ja taitojen soveltamisessa erilaisissa liikuntamuodoissa ja -lajeissa. Nuorilla on enemmän vastuuta, joka näkyy mahdollisuutena vaikuttaa toiminnan toteutukseen, suunnitteluun sekä arviointiin. Yläluokilla liikunnan tavoitteena on kannustaa nuorta omaehtoiseen vapaa-ajan liikuntaan ja auttaa tunnistamaan jokapäiväiseen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä.

## Move! pähkinänkuoressa



Kuvio 1 Move! pähkinänkuoressa (Opetushallinto, 2020).

Lasten ja nuorten fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmäksi on otettu käytäntöön perusopetuksessa vuonna 2016 kuntotestaus Move!, jonka käyttöperiaate on esitetty kuviossa 1. Move!-mittauksen tarkoituksena on kartoittaa lasten ja nuorten toimintakykyä viidennellä ja kahdeksannella luokalla. Move!-tuloksia hyödynnetään myös osana kahdeksannen luokan laajoja terveystarkastuksia. (LTS 2020.) Peruskoulun liikuntaa arvioidaan yläluokilla kursseista annettavilla arvosanoilla. Tutkimuksen mukaan fyysisen kunnan arvioinnilla voidaan vaikuttaa positiivisesti liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen silloin, kun oppilas sisäistää arvioinnin merkityksen juuri sillä hetkellä. Tästä esimerkkinä liikunnan vaikutus vireystilaan oppitunneilla ja opiskeltaessa sekä sen kannustavaan vaikutukseen kehittymisen ja osaamisen saralla. Tunne, että kelpaa sellaisena kuin on ja että jo pienellä harjoittelulla voi edistyä, ovat tässä avainasemassa. (Opetushallinto 2020.) Kuntotestaukset ovat aiheuttaneet valitettavan monelle oppilaalle negatiivisia kokemuksia, joiden vaikutus voi kantautua pitkälle koulun jälkeiseen elämään. Testitilanteiden aiheuttamien kielteisten kokemusten taustalla on oppilaan kokema nöyryytys, häpeä tai kohtuuttoman suuri pelko testausta kohtaa. Myös pelko joutua kiusaamisen

kohteeksi heikon testisuorituksen takia aiheuttaa negatiivisia kokemuksia. Tähän aiheeseen syvennymme lisää osiossa: ”Motivaatioilmasto koululiikunnassa”.

### **3.5 Liikuntasuhde ja liikkujatyypit**

Nuorten liikuntasuhteen ymmärtämisen edistämiseksi Kari (2016) on kehittänyt seitsemän erilaista liikkujatyyppiä, jotka päätimme valita pieneksi osaksi kyselytutkimustamme. Liikkujatyypit kuvaavat liikuntakulttuurisia ja kokemuksellisia näkökulmia liikuntaa kohtaan. Ne kertovat niin suhtautumisesta liikuntaan kuin asioita, joita yksittäinen liikkujatyyppi liikunnalta haluaa. Liikkujatyypit auttavat hahmottamaan ja ymmärtämään niin itseä liikkujana kuin heitä, joille liikuntaa ohjataan. (Kari 2016, 103-104.) Karin (2016) seitsemän liikkujatyyppiä ovat kilpailija, uurastaja, elämysliikkuja, tuottaja, liikunnan kolhima, terveyden korostaja ja liikunnan suurkuluttaja. Kuviossa 2. on havainnollistettu tiivistetysti jokaisen liikkujatyyppin keskeisimmät piirteet Karin (2016) taulukon pohjalta.

#### Kilpailija

- Kokee olevansa hyvä tietyissä liikuntalajeissa ja ne motivoivat kilpailijaa liikkumaan. Muut lajit eivät niinkään herätä hänessä kiinnostusta. Hän pitää kilpailutilanteista sekä itsensä ja liikunnallisten taitojensa vertailusta toisiin liikkujiin.

#### Uurastaja

- Suunnittelee ja mittaa omaa liikuntaansa käyttämän ajan. Jos uurastaja ei pääse harrastamaan liikuntaa, hän kokee siitä huonoa omatuntoa. Liikunnan avulla uurastaja saavuttaa tyytyväisyyden itseensä.

#### Elämysliikkuja

- Elämysliikkuja tykkää liikkua omaan tahtiin ja haluaa liikunnan olevan mukavaa. Tarkat ohjeet ja tavoitteet ahdistavat häntä. Liikunnan avulla elämysliikkuja pystyy ilmaisemaan itseään ja käyttämään luovuutta.

#### Tuottaja

- Tuottaja on kokenut liikunnan harrastaja ja haluaa välittää osaamistaan muille. Tuottaja on monipuolinen ja aktiivinen liikkuja, joka nauttii liikunnan ohjaamisesta muille.

#### Liikunnan kolhima

- Liikunnan kolhima ei harrasta erityisesti liikuntaa, mutta jotkut liikuntamuodot kiinnostavat häntä. Liikunnan kolhima haluaisi innostua enemmän liikunnasta, mutta aikaisemmat liikunnan aiheuttamat epäonnistumisen kokemukset ovat aiheuttaneet hänelle epävarmuutta itsestään.

#### Terveyden korostaaja

- Terveyden korostaaja on laatinut itselleen tavoitteet kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseksi. Liikunnalla terveyden korostaaja haluaa saavuttaa terveen ja hyvän elämän.

#### Liikunnan suurkuluttaja

- Liikunnan suurkuluttaja innostuu kaikenlaisesta liikunnasta ja liikunta on hänelle elämäntapa. Liikunnan suurkuluttaja pyrkii huolehtimaan aina siitä, että pääsee liikkumaan.

Kuvio 2. (Mutanen 2020, mukaillen Kari 2016, 105.)

Salmenautio (2018, 43-44) kuvailee Karin (2016) seitsemän liikkujatyypin pohjalta tehdyssä kyselytutkimuksessaan tuloksia Liikkuva nuori -ohjelmassa mukana olevien nuor-

ten vastauksista. Tuloksissa ilmenee, että nuorista suurin prosenttimäärä 27,2 % on vastannut olevansa kilpailijoita ja vastaajista toiseksi eniten 21 % elämysliikkujia. Kolmanneksi eniten vastanneista nuorista oli niitä, jotka eivät osanneet määritellä omaa liikkujatyyppeään (18,5 %). Vastanneista 18,5 % oli löytänyt itselleen useamman kuin yhden sopivan liikkujatyypin.

#### **4 Motivaatio**

Lehtisen, Lerkkasen ja Vauraksen (2016) mukaan motivaatio voidaan käsittää yhdistävänä tekijänä persoonallisuuden, oppimisen, minuuden ja älykkyyden vuorovaikutuksessa. Motivaatio ohjaa, saa aikaan ja ylläpitää toimintaa, vaikuttaa käyttäytymismalleihin sekä ajatuksiin ja tunteisiin. Motivaatio vaikuttaa yksilön määrätietoisuuteen, intensiivisyyteen ja siihen, kuinka sitkeä yksilö on ryhtymään toimeen ja keskittymään siihen. Lapsi tai nuori voi esimerkiksi kokea ahdistuvansa vaikeiden tehtävien parissa, kun taas toinen voi uppoutua täysin tekemiseen ja nauttia ongelmanratkaisusta. Motivaatio on yksi merkittävistä tekijöistä myös liikunnan harrastamisessa. Motivaation syntymiseen vaikuttavat motiivit eli erilaiset psyykkiset vaikuttimet, jotka säätelevät yksilön toimintaa. Motiivit voivat olla tiedostettuja tai tiedostamattomia haluja, tarpeita tai tunteita ja niihin voi liittyä mielihyvän tai -pahan kokemuksia. Motiivit vaikuttavat ihmisen toiminnan ohjaamisen lisäksi toiminnan energisyyteen. Motiivit voi esimerkiksi vaikuttaa siihen, päättääkö nuori lähteä lenkille vai jäädä katsomaan televisiota. (Ahonen & Sandström 2011, 71-72.)

Motivaation lisäksi fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat liikuntaan liittyvät tunteet, liikunnan tuomat fysiologiset muutokset sekä perimä. Perimä vaikuttaa fyysisiin ominaisuuksiin, kuten nopeuteen, kestävyYTEEN, lihasvoimaan, koordinaatioon ja notkeuteen. Perimä ja fyysiset ominaisuudet taas vaikuttavat liikunnan tuottamiin tuntemuksiin, kuten koettuun kuormittavuuteen, tunnetilojen ja vireyden muutoksiin sekä kivun tuntemiseen. Asenteet omiin liikunnallisiin kykyihin, ulkoinen ja sisäinen motivaatio, liikuntaan liitty-

vät odotukset ja tavoitteet sekä minäkuva vaikuttavat kokonaisuutena liikunnalliseen aktiivisuuteen ja toisaalta myös liikunnallinen aktiivisuus vaikuttaa edellä mainittuihin. (Ahonen & Sandström 2011, 71-72.)

#### 4.1 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio

Sisäinen ja ulkoinen motivaatio voidaan luokitella eri motivaatiotekijöihin, joita tarkastellaan motivaatioteorioiden kautta. Lehtinen, Lerkkanen ja Vauras (2016, 115) kertovat Fordin (1992) esittäneen kirjassaan 32 erilaista motivaatioteoriamallia, joista jokaisella on omat käsitteensä ja mittavälineensä. Päätimme opinnäytetyössämme ottaa tarkasteluun yleisesti käytössä olevat erottelumallit sisäisen ja ulkoisen motivaation, jotka ovat merkityksellistä käsitellä työmme kannalta.

Ryan & Decin (2000) mukaan autonomian määrän kokeminen on avainroolissa siinä, syntykö motivaatio ulkoiseksi vai sisäiseksi. Koettu autonomia tarkoittaa yksilön mahdollisuutta säädellä ja vaikuttaa omaan toimintaan. Sillä on yhteys kiinnostukseen, sisäiseen motivaatioon, pätevyyden kokemuksiin sekä ennen kaikkea aktiivisuuteen liikuntatunneilla ja vapaa-ajalla. (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007; Stantage, Duda & Ntoumanis 2005.) Esimerkki koetun autonomian merkityksestä voisi olla tilanne, jossa nuoret pelaavat yhdessä jalkapalloa uppoutuen täydellisesti tekemiseen. Heti kun toimintaa rajoitetaan aikuisten antamalla säännöillä, mielenkiinto toimintaa kohtaan heikkenee.

Sisäinen motivaatio ohjaa yksilöä motivoitumaan jostain suorituksesta ilman ulkoista syytä (Lehtinen ym. 2016, 115-116). Joku saattaa esimerkiksi harjoitella omaksi huvikseen luistelua, ilman että siihen kohdistuu mitään ulkoista pakkoa. Tällöin oma sisäinen kiinnostus lajissa kehittymiseen on motivaattorina. Ulkoinen motivaatio eroaa tästä taas siten, että tämä kyseinen henkilö harjoittelee luistelua menestyäkseen paremmin esimerkiksi tulevassa luistelukilpailussa. Sisäistä motivaatiota pidetään liikuntaan osallistumista lisäävänä tekijänä. Sisäisen motivaation omaava nuori harrastaa liikuntaa siitä saatavan mielihyvän ja itsensä vuoksi. (Salmi 2006, 23.) Sisäinen motivaatio edesauttaa oppilasta saavuttamaan positiivisia tunteita ja viihtymistä myös liikuntatunneilla (Stan-

dage, Duda & Ntoumanis 2005). Tämä taas edesauttaa ymmärtämään fyysisen aktiivisuuden tärkeyden, jolloin nuori alkaa todennäköisemmin panostamaan liikunnalliseen elämäntapaan myös koulunkäynnin loputtua. Tämän vuoksi liikunnan harrastamisen merkittävänä tavoitteena voidaan pitää sisäisen liikuntamotivaation herättämistä. (Salmi 2006, 24.)

## 4.2 Motivaatioilmasto koululiikunnassa

Erilaisilla keskustelupalstoilla sekä tutkimuksissa vastanneiden keskuudessa esille nousee yhtenä mieleenpainuvana asiana se, millainen ilmapiiri nuoruuden liikuntatunneilla on vallinnut. Onko opettaja ollut kannustava vai lannistava? Onko tunneilla ollut tasavertaisuutta vai kilpailua? Nämä kokemukset ovat merkittäviä nuoren liikuntakokemuksen muotoutumisessa ja vaikuttavat tutkitusti myös aikuisiän liikuntamotivaatioon. Liikuntapedagogiikassa on tutkittu laajalti viime vuosina motivaation kehittymistä sosiaaliskognitiivisesta näkökulmasta, jota kutsutaan nimellä motivaatioilmasto (Liukkosen, Jaakkolan ja Sääkslahden 2017, 290). Tällä tarkoitetaan toiminnan yksilöllisesti koettua sosioemotionaalista ilmapiiriä viihtymisen, oppimisen, psyykkisen hyvinvoinnin ja etenkin sisäisen motivaation edistämisen näkökulmasta (Liukkonen ym. 2017, 290; Ames 1992). Perusopetuksessa oppimista ja osaamista edistäviä tekijöitä ovat opetussuunnitelman perusteiden (2014) mukaan oppimisen ilo, uutta luova toiminta sekä myönteiset tunnekokemukset.

Motivaatioilmastolla on suuri merkitys nuoren kokemukseen ja suhtautumiseen koululiikuntaa kohtaan. Vaikutukset näkyvät ensinnäkin kognitiivisissa motivaatiotekijöissä, kuten kyvykkyyden kokemisessa, arvostuksessa sekä suhtautumisessa onnistumisiin ja epäonnistumisiin. Motivaatioilmasto vaikuttaa käyttäytymiseen liittyviin motivaatiotekijöihin, joita ovat muun muassa yrittäminen, liikuntaharrastukset ja prososiaalinen käyttäytyminen eli toiminta toisten hyväksi. Lisäksi vaikutukset heijastuvat tunteisiin, kuten oppilaan viihtymiseen ja ahdistuksen kokemiseen. (Hein, Koka & Hagger 2015; Jaakkola ym. 2015; Liukkonen ym. 2010; Ulstad ym 2016.)

Motivoivaan ilmastoon vaikuttavat suuresti niin edistävästi kuin estävästi liikunnanopettajan tai ohjaajan rooli ja sosiaalinen ympäristö. Kun nuoret kokevat ryhmän sosiaalisesti

yhteenkuuluvaksi, lisääntyvät läheisyyden, yhteenkuuluvuuden, turvallisuuden ja hyväksynnän tunteet sekä luontainen tarve kuulua liikuntaryhmään. (Liukkonen ym. 2017; Liukkonen 2016; Kataja, Jaakkola & Liukkonen 2016.) Opettaja tai ohjaaja voi vaikuttaa liikuntatilanteiden sosiaaliseen ilmapiiriin muokaten sitä edistämään sisäisen motivaation syntymistä (Liukkonen ym. 2017; Soini 2006, 30). Sisäisen motivaation kasvattamista liikuntaa kohtaan voidaan edistää tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston suosimisella liikunnanopetuksessa ja liikunnanohjauksessa. Tästä esimerkkinä nuorten ottaminen mukaan liikuntatuokioiden sisällön suunnitteluun ja toteutukseen. (Liukkonen ym. 2017; Soini 2006, 30.) Polet ym. (77) mukaan Ryan & Deci (2017) kertovat liikunnan ollessa omaehtoista ja itse määrättyä, kokevat nuoret helpommaksi omaksua liikuntaa kohtaan aitoa arvostusta ja kiinnostusta. Ulkoisen motivoinnin keinona liikunnassa käytetään usein myös sosiaalista vahvistamista palkitsemalla nuori kehulla tai myönteisellä palautteella oikean reaktion jälkeen, jolloin nuori saa onnistumisen kokemuksia (Lehtinen 2016). Nuoren ulkoisena motivaattorina koulumaailmassa voi toimia esimerkiksi viivästetyn palkitsemisen muotona pidetyt koe- ja todistusarvosanat. Terve nuori (2020) mukaan kuitenkin joillakin nuorilla motivaation lisääntymisen sijaan huonon liikuntanumeron saaminen kasvattaa riskiä aikuisiän liikuntaharrastamisen ennusteen heikentymiselle.

Useimmissa pedagogisissa ohjelmissa pyritään lisäämään positiivista vahvistamista myös erilaisilla materiaaleilla, kuten etuoikeuksilla tai rahalla (Lehtinen ym. 2016, 117). Lehtisen ym. (2016, 117) mukaan ulkoisen motivaation vahvistamisen edellytykseen luohaasteita se, että käytetyn palkkion on oltava vaikutuksen kohteena olevalle tavoittelemisen arvoinen. Nuoret, jotka kärsivät motivaatio-ongelmista, on tyypillistä kieltää arvot, joihin koulun tarjoamat palkkiot perustuvat. Vahvistamismekanismi antavat nopeita ja selviä vaikutuksia, mutta tulokset ovat usein lyhytaikaisia. Tuloksiin voi liittyä myös negatiivisia sivuvaikutuksia, kuten palkinnon arvon menettäminen, jos sitä käytetään liian usein tai itse suorituksen houkuttelevuuden vähentyminen. Negatiiviset vaikutukset esiintyvät kuitenkin erityisiin tilanteisiin, joissa ulkoinen palkkio vahvistaa epäonnistumisen pelkoa ja korostaa sosiaalista vertailua. (Lehtinen ym. 2016, 117-118.)

On kuitenkin merkittävää ottaa huomioon, että jokaisen kokemus motivaatioilmastosta on yksilöllinen. Nuoret kokevat saman liikuntatapahtuman jokainen eri tavoin liikuntaryhmän sisällä. Tämä onkin luonut haasteita motivaatioilmaston tutkimukselliseen analysointiin. (Soini 2006, 31.)

**Motivaatioilmaston** suunnan muodostumiseen vaikuttaa koetun ilmapiirin lisäksi tehtävä- ja minäsuuntautuneisuus. Nämä suuntautuneisuudet eroavat paljon toisistaan, mutta niistä kumpaakaan ei tulisi sulkea täysin pois toisistaan liikunnan opetuksessa. Opettaja tai liikunnanohjaaja on tässä suuressa roolissa motivaatioilmastoon vaikuttamisessa, sillä didaktiivisten eli opetuksellisten ratkaisujen tekeminen liikuntatunneille vaikuttaa tähän merkittävästi. (Liukkonen ym. 2007, 162.)

Minäsuuntautunut motivaatioilmasto korostaa suoritusten lopputuloksia, nuorten keskinäistä sosiaalista vertailua ja kilpailua. Tämänlaisella motivaatioilmastolla on todettu olevan yhteyttä alhaiseen liikuntamotivaatioon ja viihtyvyyteen, ahdistuneisuuteen liikuntatunneilla tai -ryhmissä sekä alentuneeseen kokemukseen liikunnan tärkeydestä terveydelle. Minäsuuntautuneen motivaatioilmaston syntyyn voi vaikuttaa esimerkiksi ohjaajan tai opettajan kilpailuhenkisyys. (Liukkonen ym. 2007, 162-163.) Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto korostaa nuorten välistä yhteistyötä ja taitojen kehittämistä. Tällöin nuoren oma kehittyminen ja yrittäminen on riittävä tyytyväisyyden ja onnistumisen mittariksi. Tämä mahdollistaa onnistumisen tunteet myös liikuntataidoiltaan heikommilla nuorilla ja tätä myötä lisää sisäisen motivaation kehittymistä. Tehtäväsuuntautuneisuuden korostaminen on osoittautunut edistävän parhaiten positiivisten liikuntakokemusten syntymistä ja viihtymistä. Mitä tehtäväsuuntautuneempi motivaatioilmasto on, sitä useammat nuoret kokevat myönteisiä elämyksiä ja onnistumisia. Tämän myötä tehtäväilmasto lisää myös fyysisesti aktiivisen elämäntavan omaksumista myöhemmällä iällä. (Liukkonen ym. 2007, 162-163.)

Lintusen (2007, 152) mukaan yläasteikäisten liikunnan harrastamisen rajun alenemisen taustalla on minäkäsityksen eli koetun fyysisen, sosiaalisen ja kognitiivisen pätevyuden muuttuminen. Tähän muutokseen sisältyy muun muassa ajattelun kehitykseen, fyysiseen kasvuun, ympäristöön ja sosiaalisiin suhteisiin yhteydessä olevia tekijöitä.

Liikuntamotivaatiolla viitataan yksilön liikuntakäyttäytymistä sääteleviin yksilöllisiin tekijöihin. Yksilön liikuntamotivaation perustana on pätevyyden tunteminen, eli ihmisen onnistumisen kokemus liikkumista vaativissa tehtävissä (Polet ym. 77). Kouluikäisellä pätevyyteen vaikuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi ulkonäön kokeminen (Lintunen, 2007, 152), yksilön asenteet liikuntaa kohtaan, oman kyvykkyyden ja taitojen kokeminen. Merkittävää on myös yksilön luottamus omaan suorittamiseen liikkumista vaativissa tehtävissä ja muiden ihmisten kohdistamat odotukset liikunnalle. (Polet ym. 77; Fishbein & Ajzen 2011.) Pätevyydenkokemisessa pysyvin ominaisuus on itsearvostus, jota käytetäänkin minäkäsityksen synonyyminä (Lintunen 2007, 152). Usealla yläasteikäisellä onkin kehittynyt itsestään kielteinen kuva liikkujana, jonka vuoksi he vetäytyvät pois liikunnan harrastamisesta. Nuoret voivat myös ajatella, ettei taitojen harjoittamisessa on järkeä, sillä ne taidot joko ovat tai eivät ole. Tämä on kuitenkin väärä olettaus, sillä jokaisella on mahdollisuus kehittää kuntoaan ja taitojaan. (Lintunen 2000, 154-155.) Jaakkolan ym. (2016) toteavatkin koetulla liikunnallisella pätevyydellä olevan merkittävä vaikutus liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen ja sisäiseen motivaatioon (Sas-Nowosielski 2008).

## **5 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä**

Opinnäytetyön aiheemme valikoitui kiinnostuksestamme ihmisen toimintaan ja käyttäytymiseen sekä siihen mitkä tekijät näihin vaikuttavat. Myös liikunta on lähellä meidän molempien sydäntä ja tärkeä osa elämäämme. Haluamme selvittää, mitkä asiat vaikuttavat nuorten liikuntaan suhtautumiseen sekä liikunnan merkityksellisyyden kokemiseen. Suomessa on julkaistu paljon tutkimuksia nuorten ja koko Suomen kansalaisten liikunnan tilanteesta. Fyysinen kunto on heikentynyt kaikissa ikäluokissa ja vain pieni osa ihmisistä liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. (Husu, Sieväinen, Tokola, Suni, Vähä-Ypyä, Mänttari & Vasankari 2018; Kokko & Martin 2019.) On myös huomattu, että liikunnan harrastaminen vähenee nuorilla alakoulusta yläkouluun siirryttäessä (Valtion liikuntaneuvosto 2018). Pyrimme opinnäytetyössämme syventymään nuorten kokemusmaailmaan,

jotta ymmärtäisimme nuorten liikuntakäyttäytymistä paremmin. Uskomme tämän lisäävän työkaluja fysioterapeutin työhön tulevaisuudessa, sillä parempi ymmärrys auttaa myös parempien motivointikeinojen löytämisessä.

Opinnäytetyömme **tarkoitus** on lisätä tietämystä nuorten liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavista tekijöistä ja liikuntasuhteesta. Opinnäytetyömme **tavoite** on selvittää, mitkä asiat vaikuttavat nuorten liikuntakäyttäytymiseen ja millainen nuorten liikuntasuhde on nykypäivänä. Opinnäytetyömme **tehtävä** on suunnitella ja toteuttaa kyselytutkimus kolmelle Kontiolahden yläkoulun yhdeksäsluokkalaisten ryhmälle sekä teemahaastattelu neljälle kyselyyn vastanneelle. Kyselyn ja haastattelun teemana on nuorten liikuntasuhde ja liikuntakäyttäytyminen.

Opinnäytetyöllämme pyrimme saamaan vastaukset seuraaviin kysymyksiin:

1. Mitkä asiat vaikuttavat nuorten liikuntakäyttäytymiseen?
2. Millainen nuorten suhde liikuntaa kohtaan on?

**Toimeksiantajamme** on Pohjois-Karjalan Liikunta Ry (POKALI). Tuottamaamme materiaalia on tarkoitus hyödyntää Pokalin nuorille suunnatussa LIITTOON-hankkeessa. LIITTOON-hanke on kehitetty 15-29-vuotiaiden nuorten liikkumattomuuden ehkäisemiseksi ja aktiivisuuden lisäämiseksi. Hankkeen avulla pyritään löytämään pysyviä toimintatapoja, joilla liikkumattomuutta ehkäistään ja saadaan lisättyä nuorten osallisuutta. Hankkeen toimialueita ovat Joensuu, Kontiolahti, Liperi, Outokumpu sekä Polvijärvi. Kunnat tekevät yhteistyötä Pohjois-Karjalassa toimivan koulutuskuntayhtymän Riverian kanssa hankkeen toteuttamiseksi. Pyrkimys on saada luotua Riveriaan ja kuntiin moniammatillinen toimintamalli, jolla nuorten liikkumattomuutta voidaan ennaltaehkäistä. (Pohjois-Karjalan liikunta 2020.)

Hankkeen kohderyhmä on kyseisestä ikäryhmästä ne nuoret, jotka eivät liiku tai liikkuminen on hyvin vähäistä. Heille hanke tarjoaa mahdollisuuden yksilölliseen ohjaukseen oman hyvinvoinnin ja terveyden parantamiseksi. Lisäksi näillä nuorilla on mahdollisuus osallistua ryhmäliikuntatunneille, lajikokeiluihin sekä Vertaisohjaajakoulutukseen.

Nuorten omat toiveet otetaan huomioon lajikokeiluissa ja ryhmäliikunnoissa. (Pohjois-Karjalan liikunta 2020.)

Nuorten kanssa toimivat aikuiset ovat hankkeen toinen kohderyhmä. Hankkeen avulla he saavat työkaluja nuorten motivointiin ja innostamiseen, jotta nuoret kiinnostuisivat omasta hyvinvoinnistaan ja tekisivät asioita sen eteen. Hanke tarjoaa nuorten kanssa toimiville aikuisille myös mahdollisuuden henkilökohtaiseen hyvinvointianalyyysiin sekä kehonkoostumusmittaukseen. Aikuisille on tarjolla myös erilaisia koulutuksia. Kaikki LIITTOON-hankkeen toiminta on sekä nuorille että heidän kanssaan toimiville aikuisille maksutonta. LIITTOON-hanke toteutuu 1.1.2020-31.12.2022 välisenä aikana. (Pohjois-Karjalan liikunta 2020.)

## 6 Opinnäytetyön menetelmät

**Kvantitatiivisen eli määrällisen** tutkimuksen avulla voidaan selvittää kysymyksiä, joihin vastaukset halutaan lukumäärinä tai prosentteina. Asioita voidaan kuvata esimerkiksi numeraalisesti ja tulosten esittämisessä voidaan käyttää apuna erilaisia taulukoita ja kuvia. Kvantitatiivisella tutkimuksella pystytään yleensä selvittämään asian sen hetkinen tilanne, mutta ei niinkään asioiden syitä. Tällainen tutkimus edellyttää riittävän laajaa otosta, jotta tutkimuksen luotettavuus ja yleistettävyyys paranee. (Kananen 2014, 144-149.) Tutkimuksemme perusjoukko on Joensuun, Kontiolahden, Liperin, Outokummun ja Polvijärven 14-15-vuotiaat nuoret. Otos, jolle kyselyt teetämme on Kontiolahden koulun kolme yhdeksäsluokkalaisten ryhmää.

Kvantitatiivisen tutkimuksen aineisto kerätään usein kyselylomakkeiden avulla. Vastaukset annetaan joko avoimena tai vastaaja valitsee valmiista vastausvaihtoehdoista. Oikean kysymysmuodon valinnassa tulee olla tarkkana, jotta vastaukset saadaan siihen asiaan, jota halutaan kysyä. Kaikkien vastaajien pitäisi ymmärtää kysymys samalla tavalla. Kysymys ei saa olla johdatteleva ja kysymys sisältää aina vain yhden kysymyksen. Kysymys esitetään mahdollisimman lyhyenä ja sen tulee olla yksinkertainen ja selkeä. Kysymykseen ei tule jättää tulkinnanvaraa, vaan kysymys esitetään yksiselitteisesti. Kysymysten

kieli on yleiskieltä, eikä kysymyksissä käytetä sivistyssanoja ja muuten outoja ilmaisuja. Myöskään negatiivisia ja ei-kysymysmuotoja ei suositella käytettäväksi. (Kananen 2014, 143.)

**Kvalitatiivisella eli laadullisella** tutkimuksella meidän on mahdollista selvittää asioita, joita on hankala mitata määrällisesti. Lähtökohtana laadulliselle tutkimukselle on tarkastella tutkimuskysymystä tutkimuksen kohteena olevien henkilöiden näkökulmasta. (Juuti & Puusa 2020, 9; Kylmä & Juvakka 2007). Laadullisessa tutkimusmenetelmässä käytetään sanoja ja lauseita, toisin kuin määrällisessä tutkimuksessa, joka perustuu lukuihin (Kananen 2014, 18). Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on selvittää ihmisten toimintatapoja ja sitä, miksi he toimivat tietyllä tapaa. Näiden toimintatapojen merkitystä analysoidaan, tulkitaan ja arvioidaan. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 25-26.) Laadullisessa tutkimuksessa tarkoituksena ei ole ainoastaan tehdä tutkimusta ja analysoida vastauksia, vaan tutkimuksessa huomioidaan kaikki tutkimusprosessin eri vaiheissa mukana ollut toiminta. Laadullinen tutkimus on silloin onnistunut, kun tutkimuskysymykseen saadaan vastaus ja tutkija ymmärtää ilmiön. (Kananen 2014, 18-19.)

Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara (1997) ovat kuvanneet laadullisen tutkimuksen lähtökohdaksi todellisen elämän kuvaamisen, jolloin ihmistä pyritään tutkimaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Tutkittavan henkilön päähän sisään on tietenkin mahdotonta päästä täysin, mutta oikeita tutkimusmenetelmiä käyttämällä voidaan saada tarkkojakin vastauksia tutkimuskysymykseen. Menetelmillä tarkoitetaan keinoja, joilla tutkimusta lähestytään ja pyritään saamaan vastauksia tutkimuskysymyksiin. Ymmärtääkseen ihmisten toimintaa ja vuorovaikutusta tutkijan pitää päästä sisälle tutkittavan henkilön sosiaaliseen maailmaan, jonka sisällä toiminta tapahtuu. (Juuti ym. 2020, 9-11.) Tutkinnan kohteena voivat olla muun muassa yksilön tuntemukset, ajatukset ja kokemukset (Hirsjärvi & Hurme 2000, 47-48). Kokemus-sana voidaan käsittää kahdella eri tapaa. Joko sillä, että henkilöllä on kokemusta jostakin asiasta tai että hän on kokenut. Kokemus voidaan käsittää näkemyksenä asioista sekä valmiutena hallita tilanteita käytännössä. Kokemusta ei voi opettaa, vaan se täytyy oppia kokemalla itse. Kokemalla ymmärrämme asioita omalla tavallamme, jokaisella on eri kokemuksista omanlaisensa tulkinta. (Kotkavirta 2002.)

## 6.1 Aineiston keruu

**Kvantitatiivisen eli määrällisen** aineiston tiedonkeruumenetelmäksi valitsemme sähköisen kyselyn, joiden käyttäminen on yleistynyt paljon viime vuosina (Heikkilä 2014, 15-16). Sähköisen kyselyn vahvuuksia ovat siihen vastaamisen nopeus niin kyselyä toimitettaessa kuin vastaanotettaessa. Kun aineisto kerätään itse, valitaan tiedonkeruumenetelmä tutkimusongelman perusteella. Tiedonkeruumenetelmän valintaan vaikuttaa myös tutkimuksen tavoite, aikataulu, budjetti sekä tutkittavan asian luonne. (KvantiMOTV 2010.) Käytämme strukturoitua kyselyä, koska se mahdollistaa kyselyn teettämisen suuremmalle joukolle ja näin ollen saamme määrällisesti kattavan tuloksen.

Strukturoitu eli määrällinen kysely koostuu strukturoiduista kysymyksistä eli kysymyksiin on annettu valmiit vastausvaihtoehdot. Strukturoitu kysely voi sisältää myös avoimia vastausvaihtoehtoja. (KvantiMOTV 2010.) Me emme kuitenkaan käytä kyselyssämme avoimia vastausvaihtoehtoja, vaan teemme kyselyn lisäksi pienelle otokselle teemahaastattelut. Teemahaastatteluilla pyrimme ymmärtämään tutkimuskohdetta sekä selittämään syitä käyttäytymiselle, mitä kvantitatiivisin tutkimusmenetelmin emme voi tehdä (Heikkilä 2014 15).

Käytämme kyselyssämme niin strukturoituja monivalintakysymyksiä, kuin kysymyksiä, joihin vastataan asteikolla 1-10. Monivalintakysymyksillä saamme listattua samaan asiakokonaisuuteen liittyvät asiat ja pyydettyä vastaajaa merkitsemään kaikki hänen kohdallaan toteutuvat vastaukset. Pyrimme järjestämään kysymykset loogiseen järjestykseen, jossa samaan asiakokonaisuuteen liittyvät kysymykset ja aihealueet sijoitetaan peräkkäin. Pyrimme yksinkertaiseen ja helppolukaiseen kysymyksen asetteluun sekä luomaan tavoitteidemme kannalta olennaisia kysymyksiä. (KvantiMOTV 2010.)

Otimme kyselyymme mukaan Jaana Karin luomat seitsemän liikkujatyyppeä. Muotoilemme kyselyyn nämä seitsemän liikkujatyyppeä kohdasta 3.5 löytyvän kuvion 2 mukaisesti tiivistettyihin kuvauksiin lukijan perspektiivistä, ilman mainintaa liikkujatyyppeiden nimityksistä (Kari 2016, 105). Nuori vastaa kyselyssä vain sen vaihtoehdon, joka kuvaa häntä eniten, vaikka kaikki väittämien kohdat eivät toteutuisikaan tämän kohdalla. Nuori

pääsee vastatessaan itse pohtimaan, millainen liikkuja hän on ja millainen hänen oma suhteensa liikuntaa kohtaan on. Tästä kyselyn osasta tulleella tiedolla pyrimme lisäämään oppilastietämystä siitä, millaisia liikkujia nuorten keskuudesta löytyy. Tätä tietoa voi hyödyntää esimerkiksi koulun liikuntatuntien suunnittelussa tai nuorten vapaa-ajan liikunta-toiminnan kehittämisessä.

Salmenaution (2018, 65.) kyselyn liikkujatyyppejä kartoittava kysymys eroaa meidän kyselymme kysymyksestä siten, että hänen kysymyksessään liikkujatyypit on otsikoitu kategorioittain allekkain liikkujatyypien nimityksillä, joista nuori valitsee itselleen sopivamman tai sopivimmat vaihtoehdot nimien perusteella. Osasyynä kyselyssä ilmenneeseen nuorten epävarmuuteen omasta liikkujatyypistään Salmenaution (2018) kyselyssä voi johtua siitä, että nuorilla ei ole ollut tiedossa, mitä kyseiset liikkujatyypit pitävät sisällään. Tämä voi vaikuttaa myös tulosten luotettavuuteen. Uskomme saavamme kyselyssämme olevien kuvauksien perusteella nuoret pohtimaan enemmän sitä, millaisia liikkujia he oikeasti ovat, kuin millaisen otsikon alle he jakautuvat.

Kvantitatiivisen aineiston eli stukturoidun kyselyn aineiston keräämiseen valitsimme Webropol 3.0-järjestelmän. Tähän palvelimeen laadimme kyselyn, johon vastanneiden tulosten pohjalta järjestelmä laatii analyysejä ja raportteja, jotka havainnollistavat saatuja tuloksia (Pakki 2020). Halusimme käyttää kyseistä järjestelmää, sillä se mahdollistaa kyselyn tekemisen sähköisesti, jolloin vastausten käsittely on helpompaa. Näin ollen voimme teettää kyselyn suuremmalle joukolle ihmisiä, jolloin tutkimuksen validiteetti kasvaa. Kyselyn tavoitteena on saada tietoa 9.-luokkalaisten nuorten liikuntasuhteesta ja liikuntaan kannustavista tekijöistä sekä tekijöistä, jotka ovat syynä nuoren liikkumattomuudelle.

**Kvalitatiivisen eli laadullisen** aineiston tiedonkeruunmenetelmäksi valitsimme teema-haastatteluna. Haastatteleme neljää satunnaista haastatteluun halukasta yksilöä kohde-joukostamme. Teemahaastattelu ei ole täysin strukturoitu, muttei täysin strukturoimaton-kaan, vaan sijoittuu näiden välimaastoon (Hirsijärvi & Hurme 2000; Eskola & Suoranta 1998; Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Teemahaastattelu kohdennetaan tiettyihin teemoihin ja aihealueisiin, jotka ovat ennalta määrättyjä (Hirsijärvi & Hurme 2000, 47-48; Eskola, Lätti & Vastamäki 2018, 30). Haastattelijalla voi olla mukanaan

tukilista valmiista aihealueista, mutta niiden laajuus ja järjestys voi vaihdella tilannekohtaisesti. Teemahaastattelusta puuttuu kysymysten tyypillinen tarkka muoto ja järjestys, jolloin vastaajille kohdistuu hieman erilaisia kysymyksiä ja tämän myötä myös vastausvaihtoehtoja. Teemahaastattelun etuna on, että haastattelija voi esittää vastausten pohjalta tarkentavia kysymyksiä haastateltavalta. Haastattelun aikana apuna voi käyttää myös havainnointia ja kirjata ylös, miten haastateltava sanoo jonkin asian. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 86.) Haastattelutilanteen päätimme toteuttaa siten, että toinen meistä toimi haastattelijan roolissa ja toinen huolehtii nauhoituksesta ja huomioiden kirjaamisesta. Kummankin meistä oli tarkoitus toimia kaksi kertaa haastattelijan roolissa. Tällä tavoin haastattelutilanne nopeutuu, mutta ennakkosuunnittelun määrän rooli korostuu (Eskola ym. 2018, 47).

**Haastattelussa** kokemuksen subjektina on yksilö, eli tässä tapauksessa 9.-luokkalainen oppilas. Teemahaastattelun avulla uskomme saavamme selville arvokasta tietoa, josta kohdehenkilö ei ole tottunut puhumaan päivittäin. Toteutamme haastattelun yksilöhaastatteluna, sillä ikäryhmän huomioon ottaen haastattelun aiheet voivat olla arkaluontoisia osalle osallistujista. Jotkin koetut kokemukset voivat olla voimakkaita ja vaikeita asioita puhua muille ääneen. (Kotkavirta 2002.) Haastatteluun suostumista lisäävät tekijät ovat Eskolan ym. (2018 31) mukaan: haastateltavan mahdollisuus tuoda mielipiteensä esille, omien ajatusten ja vastausten arvon tunne sekä asiantuntija-asemassa oleminen, eli jonkin tahon tai roolin edustaminen. Pyrimme tuomaan edellä mainittuja asioita esille tutkimusta koskevassa infossa, jotta nuoret innostuisivat osallistumaan haastatteluun. Haluamme, että nuoret ymmärtävät, että heillä on mahdollisuus vaikuttaa ja heidän mielipiteellään on painoarvoa ja merkitystä.

Lehtomaan (2006, 163-164) mukaan teemahaastattelussa tutkijan on tärkeää välttää luontaista tapaansa ymmärtää asioita oman ymmärryksensä mukaan. Sen sijaan tutkijan täytyy korvata se tieteellisellä asenteella. Haastattelussa tulisi pyrkiä keskustelun omaiseen tilanteeseen ja luoda rento ilmapiiri, jossa haastateltavan on mahdollisimman helppo kertoa kokemuksistaan. Haastattelutilanne on hyvä aloittaa helpoilla kysymyksillä, eikä kiirehtiä suoraan aiheeseen. Orientoivien kysymysten avulla voi johdatella haastateltavaa pääsemään kiinni aiheeseen. Haastateltaessa tulee valita sellainen puhetapa, jota haastateltava ymmärtää. Esimerkiksi ammattislangia ei kannata käyttää, jos haastateltava ei ole

kyseisen aiheen asiantuntija. Joskus voi olla hyvä myötäillä jonkin verran haastateltavan puhetapaa. Jos haastateltava on nuori, voi olla hyödyllistä pyrkiä lähemmäs nuoren puhetapaa. Tarkoitus ei ole matkia nuoren puhetapaa teennäisesti, vaan lähinnä karsia omasta puheestaan enimmäkseen sivistyssanat pois ja käyttää puhekielen ilmaisuja, joita on tottunut käyttämään. (Valli 2018, 28-29; 37-39.) Aiempien kokemustemme perusteella kommunikointi voi olla tämän ikäryhmän kanssa alkuun hieman haastavaa ja keskustelun synnyttäminen voi olla hidasta. Päävastuu keskustelun ylläpitämisestä on usein ollut meillä itsellä. Näiden kokemusten pohjalta pyrimme valmistautumaan haastattelutilanteeseen mahdollisimman hyvin ja suunnittelemaan paljon erilaisia näkökulmia lähestyä teemoja.

Teemojen valinnassa on olennaista pitää mielessä tutkimusongelma, sillä siihen tulee peilata teemoja ja kysymyksiä, joita haastattelussa esitetään. Yleinen tapa teemojen valinnassa on ottaa ne ilmasta eli mietitään mitä kannattasi kysyä, jotta saataisiin vastauksia haluttuihin kysymyksiin. Teemahaastattelussa luova ideointi on hyödyllistä, mutta tässä tavassa on kuitenkin omat ongelmansa. Jos suunnittelu perustuu vain tutkijan omiin ideoihin, se pohjautuu usein liian vahvasti tutkijan ennakkokäsityksiin ja se jää helposti vailinaiseksi. Teemojen valinnassa voi käyttää apuna myös kirjallisuutta eli etsiä, mitä aiheesta on aiemmin tutkittu ja millaisia teemoja alan kirjallisuus käsittelee, ja yhdistellä näistä haastattelun teemat. Kolmas tyyli on muodostaa teemat teoriasta eli muutetaan teoreettinen tieto mitattavaan muotoon eli haastatteluteemoiksi. (Valli 2018, 41.)

Yhdistimme teemojen valinnassa näitä kaikkia edellä mainittuja menetelmiä. Perehdyimme hyvin tutkimusalueeseen ennen haastattelun toteuttamista, lisäsimme tuntemustamme aiheesta aikaisempiin tutkimuksiin tutustumalla, hyödynsimme aiheeseen sopivia teorioita sekä käytimme omaa luovaa ideointiamme apuna teemojen suunnittelussa. Valitsimme teemahaastatteluumme kolme pääteemaa, joiden ympärille muodostimme valmiita kysymyksiä ja aiheita haastattelutilannetta varten. Teemamme olivat vapaa-aika, liikunta ja koulumaailma.

## 6.2 Aineiston käsittely ja analysointi

**Kvantitatiivisen tutkimuksen** lähtökohtana on tulosten yleistäminen koko perusjoukkoon. Usein joudutaan kuitenkin tutkimuksen suppeuden vuoksi perehtymään vain osaan

perusjoukosta, joka toimii sitten otoksena johtopäätösten laatimisessa. Kvantitatiivisen aineiston analyysissä käytämme suoria jakaumia, jonka esittämistapa on taulukko. Taulukossa muuttujat kuvataan suhteellisina osuuksina prosentteina. Taulukoiden avulla kirjoitamme tulkinnan kustakin kyselyssä esitetyn kysymyksen vastauksesta. Tutkimuskysymykset ja tutkimusongelma ovat taustalla taulukoita tulkittaessa, sillä niihin peilataan tutkimuksen tuloksia. Johtopäätösten luotettavuuteen vaikuttavat muun muassa vastaajaprocentti, joka tulee tuoda opinnäytetyössä selkeästi esille. (Kananen 2014, 209.) Käytämme tiedonkeruun ja tulosten analysoinnin apuna Weropol 3.0 -kyselypalvelua. Webropol 3.0 -kyselypalvelu muuttaa suoraan kyselyyn vastanneiden vastaukset tilastoiksi.

Käytämme tulosten tarkastelussa ja esittelyvaiheessa tilastollista päättelyä, jossa pyritään vertailemaan otannasta saatuja tuloksia perusjoukkoon. Jos esimerkiksi tuloksessa ilmenee eroavaisuuksia perusjoukosta, joka tässä tapauksessa on LIITON-hankkeen kuntien nuoret, voidaan pohtia johtuvatko erot vain satunnaisen otannan mukana tuomasta erosta vai onko aikaisemmassa tutkimustiedossa aukkoja.

Tilastollisessa päättelyssä on kaksi keskeistä käsitettä: luottamustaso ja luottamusväli. Luottamusväli kertoo todennäköisyyden, johon perusjoukon tunnusluku sijoittuu. Jos esimerkiksi kyselyymme vastanneista nuorista 83 % kokisi oman fyysisen aktiivisuuden määrän riittäväksi, voidaan päätellä että 95 % todennäköisyydellä 79 % nuorista perusjoukossa kokisi fyysisen aktiivisuuden määrän riittäväksi. Luottamusväli lasketaan usein 95 % todennäköisyydellä, sillä harvoin voidaan sanoa täydellä varmuudella jonkun asian olevan 100 % juuri sitä, mitä tutkimuksessa selviää. Luottamustaso taas kertoo todennäköisyyden siitä, millä luottamusvälillä perusjoukkoa kuvaava tunnusluku on. Jos käytetään taas edellä mainittua esimerkkiä ja 95 % todennäköisyyttä, voidaan päätellä että 79 % vastaajista kokee oman fyysisen aktiivisuuden riittäväksi 95 % todennäköisyydellä. Luottamustaso on tässä tapauksessa 95 % todennäköisyys. (KvantiMOTV 2004.) On kuitenkin merkittävää ottaa huomioon tutkimuksemme kohdalla, että kyselymme otanta on hyvin pieni perusjoukkoomme nähden, mikä vaikuttaa myös todennäköisyysprosenttiin. Tuloksia tarkastellessa ja esitellessä on mielestämme kuitenkin hyvä ymmärtää ja pitää mielessä luottamustason ja luottamusvälin vaikutus, jotta tilastollista päättelyä voidaan toteuttaa luotettavasti.

Tilastollisen aineiston tuloksia kuvataan raportissa yleisimmin taulukkoina, graafisesti, tekstillä tai tunnusluvuilla. Käytämme tutkimuksessa tekstiä ja kuviota, jolloin tekstillä tulkitaan kuviossa näkyviä olennaisimpia asioita. Tämän jälkeen tutkimusongelmia lähdetään ratkomaan ja hypoteesien paikkaansa pitävyyttä testaamaan tilastollisen päättelyn menetelmin. (KvantiMOTV 2004.)

**Kvalitatiivisen aineiston** analysointimenetelmäksi valitsemme aineistolähtöisen sisällönanalyysin, koska tämä menetelmä auttaa meitä parhaiten opinnäytetyömme tavoitteen ja tarkoituksen saavuttamisessa. Aineistolähtöisessä analyysissä nostetaan esille aineistosta esiin tulleet keskeisimmät asiat riippumatta siitä, miten nämä asiat suhteutuvat aikaisempiin tutkimustuloksiin (Leinonen 2018). Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä analysointi etenee yksittäisistä havainnoista yleisimpiin väitteisiin (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Analyysin teko perustuu tulkintaan ja päättelyyn, jossa empiirisestä aineistosta muodostetaan käsitteellisempi näkemys. Yhdistetyistä käsitteistä saadaan lopulta vastaus tutkimustehtävään. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 127.) Aloitamme kvalitatiivisen aineiston käsittelyn mahdollisimman nopeasti haastattelun jälkeen, kuten Hirsjärven & Hurmen (2010, 138.) mukaan on suositeltavaa tehdä. Tällöin aineisto on vielä tuoreena mielessä ja tutkija on motivoituneempi työskentelemään. (Ruusuvuori, Nikander & Hyvärinen 2010, 11-12.)

Analysoinnissa tärkeää on se, että tutkijalle on etukäteen tarkasti selvillä mitä haastattelusta halutaan päätellä, millainen teemahaastattelun luonne on ollut ja mitkä haastattelussa nousseet asiat ovat olennaisia avata tarkemmin tutkimuksen kannalta. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 142.) Aineiston analysoinnin käsittelyä ohjaavat tutkimuskysymyksen lisäksi vahvasti tutkijan tekemät ratkaisut tekstin osalta sekä tapa, jolla tutkija on lukenut ja tulkinnut tekstiä. Tutkijan on tärkeää kirjata analyysiprosessin aikaiset vaiheet tarkasti ylös, jotta auki kirjoitetusta tekstistä raportoitaviin tuloksiin johtaneet ajatukset ovat lukijalle selkeästi luettavissa ja jotta tutkimusta on helpompi arvioida. (Ruusuvuori ym. 2010, 15.)

Haastattelun jälkeen ensimmäisenä kirjoitamme aineiston puhtaaksi eli litteroimme sen (Hirsjärvi & Hurme 2000, 142). Tämän jälkeen aineiston käsittelyyn kuuluu kolme erilaista vaihetta, jotka kaikki liittyvät vahvasti toisiinsa: aineiston pelkistäminen eli redusointi, ryhmittely eli klusterointi ja teoreettisten käsitteiden luominen eli abstrahointi. Ensimmäinen vaihe aineistolähtöisen sisällönanalyysin tekemisessä on aineiston pelkistäminen. Tämä tarkoittaa, että aineistosta poistetaan kaikki tutkimuksen kannalta epäolennaiset asiat pois ja etsitään tutkimustehtävää vastaavia ilmaisuja, jotka voidaan esimerkiksi alleviivata. Alleviivauksessa voidaan käyttää eri värejä erottamaan eri ilmiöitä. Tutkimusaineistosta etsitään kaikki tutkimustehtävään liittyvät ilmaisut, joista muodostetaan pelkistetyt versiot. Pelkistetyistä versiosta ei saa kadottaa alkuperäisen ilmaisun informaatiota. Pelkistetyistä ilmauksista muodostetaan oma ryhmä ja listataan ne allekkain, jolloin dataa on helpompi tarkastella. Tämä on pohjatyö seuraavaa vaihetta varten, joka on aineiston ryhmittely. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122-124.)

Aineiston ryhmittely on tärkeä osatehtävä, joka auttaa materiaalin haltuunotossa ja tuntemisessa. Aineistosta saadaan harvoin suoria vastauksia tutkimusongelmaan, joten aineiston ja tutkimusongelman välinen vuoropuhelu on tärkeää. Ryhmittelyn tärkeä lähtökohta on miettiä tutkimukselle paras havaintoyksikkö eli miten aineistoa lähestytään. (Ruusuvoori, Nikander & Hyvärinen 2010, 11-12.) Aineiston ryhmittelyssä käydään tarkasti läpi aineistosta poimitut alkuperäisilmaisut ja aineistosta etsitään käsitteitä, jotka kuvaavat samakaltaisuuksia ja eroavaisuuksia. Samaa ilmiötä kuvaavien käsitteiden pelkistetyistä versioista muodostetaan ryhmiä, joista muodostetaan alaluokkia. Luokat voidaan muodostaa esimerkiksi kuvaamaan tutkittavan ilmiön piirteitä, ominaisuuksia ja käsityksiä, joiden mukaan luokat nimetään. Alaluokkien yhdistämällä saadaan yläluokkia ja yläluokkia yhdistämällä saadaan pääluokkia. Lopuksi saadaan yhdistäviä luokkia, jotka kuvaavat tutkimustehtäväämme. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 124-125.)

Ryhmittelyn jälkeen tehdään aineiston käsitteellistäminen eli abstrahointi. Käsitteellistämässä kielelliset ilmaisut muutetaan teoreettisiksi käsitteiksi ja johtopäätöksiksi. Pääluokkia yhdistetään yhdistäviksi luokiksi. Tätä jatketaan niin kauan, kun se on mahdollista aineiston sisällön kannalta. Käsitteellistämisen avulla muodostetaan kuvaus tutkimuskohteesta, jonka aikana on tärkeää tarkkailla jatkuvasti, että muodostettu aineisto vastaa alkuperäistä dataa. Tuloksissa esitetään joko malli, käsitejärjestelmä, käsitteet tai

teemat, jotka on muodostettu empiirisen aineiston pohjalta. Lisäksi tuloksissa esitetään käsitteet tai kategoriat ja niiden sisällöt, jotka on muodostettu analyysivaiheessa. Aineistot vaihtelevat tutkimusten välillä, joten etukäteen ei voida määrittellä tarkasti, kuinka paljon ja minkä tasoisia luokkia analyysissä syntyy. Se selviää vasta analyysin edetessä. (Tuomi & Sarajarvi 2018, 126-127.)

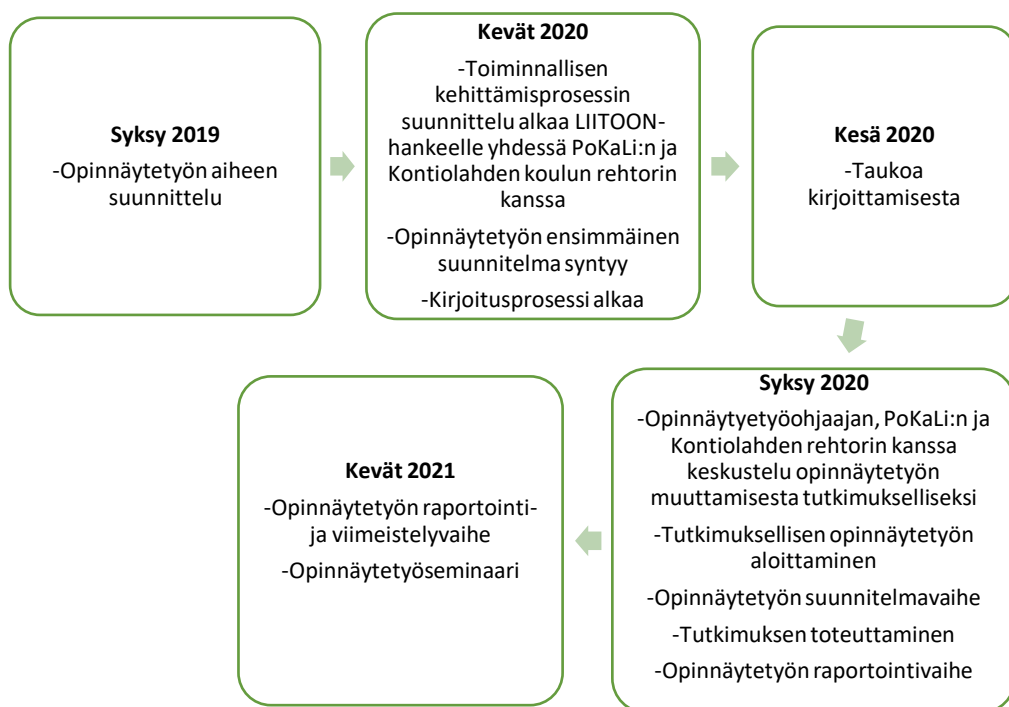
## **7 Opinnäytetyön toteutus**

### **7.1 Aloitusvaihe**

Opinnäytetyömme idea syntyi keväällä 2020 toimeksiantajamme kanssa. Idea syntyi yhteisestä kiinnostuksestamme ihmisten liikuntakäyttämisen ymmärtämiseen, liikuntaan motivoimiseen ja liikkumattomuuden ehkäisyyn. Opinnäytetyömme aihe ei syntynyt yhdessä yössä, vaan jouduimme muokkaamaan aihetta ja opinnäytetyön suuntaa useaan otteeseen prosessin aikana. Alun perin tarkoituksenamme oli toteuttaa toiminnallinen opinnäytetyö, jonka tuotoksena olisi syntynyt toimintamalli Kontiolahden koululle. Tämän toimintamallin tavoitteena olisi ollut, että liikunnasta innostumattomat nuoret saisivat positiivisia liikuntakokemuksia yläasteaikana. Pistimme suunnitelman aluille syksyllä 2019 ja aloitimme tietoperustan kirjoittamista keväällä 2020 (Kuvio 3).

Alun perin suunnittelimme, että teemme opinnäytetyön käytännön toteutuksen syksyllä 2019. Muiden opintojen painaessa päälle muutimme suunnitelmaa, sillä halusimme työstää opinnäytetyötämme ilman turhaa kiirettä, kun se kerran oli mahdollista. Näin saimme syventyä opinnäytetyöhömmä paremmin. Toiminnallinen opinnäytetyö tästä aiheesta olisi vaatinut jonkinlaisen kyselyn kohderyhmällemme, jolla olisimme kartoittaneet asioita, joihin muutosta tai ohjausta tarvittaisiin. Tämän pohjalta olisimme suunnitelleet toimintamallin, jonka mukaan olisimme aloittaneet ryhmäkerrat Kontiolahden koululla. Jos olisimme tehneet yhdessä opinnäytetyössä tämän kaiken, olisi se jäänyt vain pintaraapai-

suksi ja lopulta emme olisi pystyneet perehtymään yhteenkään asiaan kunnolla. Työn laajuus olisi myös tässä vaiheessa ylittänyt reilusti vaaditun. Päädyimme yhdessä opinnäytetyöohjaajamme Anu Pukin, Kontiolahden koulun rehtorin Auli Pulkin sekä toimeksiantajamme Pohjois-Karjalan Liikunta Ry:n LIITTOON-hankkeen Pasi Majoisen ja kumppaneiden kanssa kesän 2020 lopussa, että toteutamme opinnäytetyömme tutkimuksellisenä opinnäytetyönä. Halusimme opinnäytetyömme avulla selvittää nuorten liikuntasuhdetta ja liikuntakäyttäytymisen taustalla olevia asioita, jotta ymmärrys näistä aiheista lisääntyisi ja nuoret saataisiin liikkumaan enemmän.



Kuvio 3. Opinnäytetyöprosessi

## 7.2 Suunnitelmavaihe

Kun päädyimme tutkimukselliseen opinnäytetyöhön, täytyi teoriaperustan aiheita suunnitella hieman uudelleen. Onneksi jo tehty työ ei kuitenkaan mennyt täysin hukkaan, sillä aihealueet pysyivät suurimmaksi osaksi samojen teemojen ympärillä. Teoriaperustan rajaaminen oli melko haastavaa, sillä aiheemme oli niin laaja. Päätimme kirjoittaa asioita aluksi laajasti eri otsakkeiden alle, minkä jälkeen aloimme jäsenellä tekstiä tarkemmin

ja rajasimme mielestämme turhat asiat pois. Työskentelyn aikana olennaisimmat asiat alkoivat vähitellen hahmottua ja päälinjat työllemme syntyivät.

Kun oikea suunta tietoperustan sisällölle löytyi ja saimme aiheen rajattua, alkoi tietoperustan kirjoittaminen sujumaan hyvää vauhtia. Yhteistyömme toimeksiantajamme ja Kontiolahden koulun kanssa oli toimivaa läpi opinnäytetyöprosessin ja aina tarvittaessa saimme heiltä apua ja mielipiteitä prosessin oikeaan suuntaan viemisessä. Syksyllä 2020 aloitimme suunnitella tutkimuksemme käytännön toteutusta konsultoiden toimeksiantajaamme, Kontiolahdenkoulun rehtoria sekä opinnäytetyöohjaajaamme.

Toteutimme tutkimuksen sekä kvalitatiivisen että kvantitatiivisen tutkimuksen menetelmin. Kvalitatiivisen tutkimuksen päätimme toteuttaa teemahaastattelun keinoin neljälle oppilaalle, mutta yhteysongelmien vuoksi saimme toteutettua haastattelu lopulta vain kolmelle osallistujalle. Kvantitatiivisen tutkimuksen menetelmänä käytimme sähköisen kyselyn alustana Webropol 3.0 -ohjelmaa. Kyselyn ja haastattelun rungon suunnittelimme laatimamme tietoperustan pohjalta. Testasimme Webropol-järjestelmää ja laatimaamme kyselyä etukäteen teettämällä kysely satunnaisesti valitulle joukolle luokkakavereitamme sekä PoKaLi:n henkilöstöä. Testikyselyn tarkoituksena oli saada parannusehdotuksia mm. kysymysten asetteluun ja sanamuotoihin. Testauksen tavoitteena oli myös harjoitella vastausten analyysiä, jotta pystyimme varautumaan mahdollisesti vastaan tuleviin ongelmakohtiin.

Valitsimme tutkimukseen osallistuvat luokkaryhmät sen mukaan, mikä on toiminnan organisoinnin kannalta järkevintä. Päätimme yhdessä Kontiolahden koulun rehtorin kanssa, että toteutamme tutkimuksemme ja infot terveystiedon tunnilla, sillä aiheemme oli lähinnä terveystiedossa käytäviä aiheita. Otimme käyttöön tutkimuksemme ohessa ulkoisen motivoinnin keinona palkitsemista kyselyyn vastaamisen houkuttimena (Lehtinen 2016). Kaikki kyselyyn vastanneet saivat yhden ilmaisen käynnin Kuntokeskus Energyllä sekä Energyn virvoitusjuoman. Lisäksi Karelia ammattikorkeakoulu sponsoroi haastatteluun vastanneille neljälle oppilaalle Karelia ammattikorkeakoulun ekologiset kahvimukit.

Käytännön toteutukseen liittyvistä yksityiskohdista sovimme Kontiolahden koulun rehtorin kanssa. Alun perin suunnittelimme, että menemme koululle tekemään tutkimuksen,

mutta vallitsevan tilanteen vuoksi päätimme toteuttaa tutkimuksen Teams-ohjelman välityksellä. Suunnitelmavaiheessa päätimme myös tutkimuksen käsittely ja analysointimenetelmistä, joista kerroimme kohdassa 6.2. Päätimme, että aineiston käsittely ja analysointi aloitetaan mahdollisimman nopeasti tiedonkeruun jälkeen, jota seuraa tulosten raportointi.

### **7.3 Käytännön toteutusvaihe**

Tärkeitä yhteistyökumppaneitamme käytännön toteutuksessa oli Kontiolahden koulun rehtorin lisäksi terveystiedon opettajat sekä opot, kenen tunneilla toteutimme etäyhteydessä infot, kyselyt sekä haastattelut. Kaikki kommunikaatio oppilaiden kanssa tapahtui Teams-palvelimen välityksellä.

Käytännön toteutuksen ensimmäinen vaihe oli, että lähetimme infokirjeet sähköpostitse Kontiolahden yläkoulun terveystiedon opettajille ja koulun rehtorille, jossa kävimme läpi toimintamenetelmämme sekä sovimme toteutuksen yksityiskohdista. Ennen kyselyn ja haastattelun toteutusta pidimme oppilaille infotilaisuudet, jossa kerroimme lyhyesti opinnäytetyöstämme sekä haastattelun ja kyselyn tarkoituksesta, tavoitteista sekä kestosta. Halusimme, että nuoret ovat tietoisia tutkimuksesta ennen kuin laitamme heille ja heidän huoltajilleen tiedotteet sekä suostumuslomakkeet tutkimuksesta sähköpostilla. Suostumuslomake löytyy liitteestä 1 ja tiedote liitteestä 2. Toimme infossa esille myös, miksi toivomme haastatteluun juuri tämän kohderyhmän henkilöitä (Eskola ym. 2018, 31). Pidimme infot 17.-18.11.2020 kolmelle yhdeksäsluokkalaisten ryhmälle opinto-ohjaajien tunneilla.

Sähköinen kysely ja teemahaastattelut toteutettiin 30.11.-1.12.2020. Kyselyä edelsi lyhyt toiminnallinen osuus, jossa nuoret keskustelivat pienryhmissä hyvistä ja huonoista liikuntakokemuksistaan pienryhmissä. Tämän tarkoituksena oli herätellä nuorten ajatuksia aiheeseen. Nuoret pääsivät vastaamaan kyselyyn joko QR-koodin tai nettilinkin kautta. Nuoret valittiin haastatteluun vapaaehtoisten joukosta, ja myös haastattelu toteutettiin kyselyn jälkeen Teams-ohjelman välityksellä kahden kesken nuoren kanssa. Haastattelun

jälkeen nuoret vastasivat vielä lyhyeen palautekyselyyn Webropol 3.0 -palvelimessa, joka näkyy liitteessä 4.

#### **7.4 Raportointi ja viimeistelyvaihe**

Käytännön toteutuksen jälkeen raportoimme tulokset sekä kyselyn että haastattelun osalta. Aloitimme haastatteluaineiston litteroinnin eli kirjoitimme äänitetyt aineistot puhtaaksi. Tämän jälkeen pelkistimme aineiston kirjoittamalla ilmaisut yksinkertaistaen. Tätä seurasi aineiston ryhmittely, eli yhdistelimme samaan teemaan kuuluvia asioita omiksi ryhmikseen, joista muodostimme alaluokkia selkeyttämään tulosten analysointia. Kyselyn tulosten raportointia helpotti Webropol- ohjelma, joka laskee vastausprosentit ja antaa valmiit taulukot tuloksista.

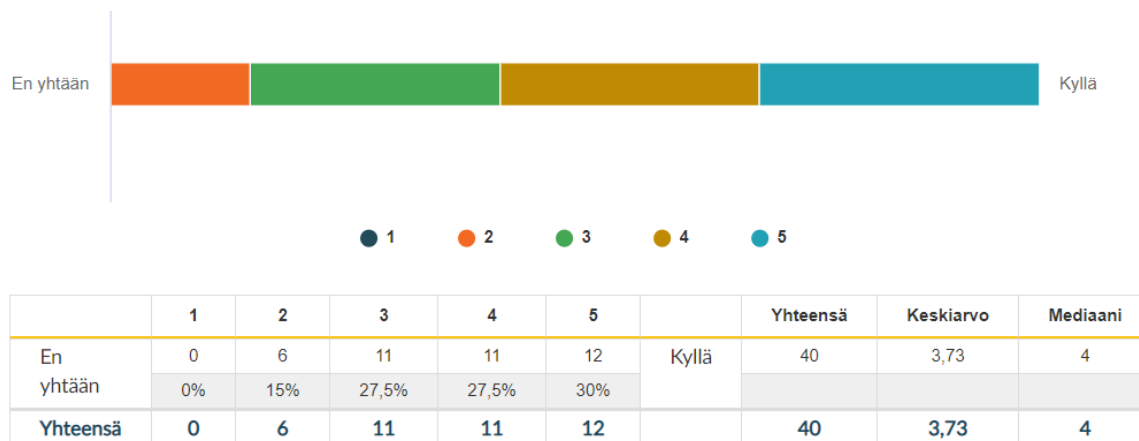
Tulosten raportoinnin jälkeen aloitimme analysoinnin ja johtopäätösten teon tuloksista, jota seurasi johtopäätösten raportointi. Lopuksi arvioimme koko opinnäytetyöprosessiamme ja pohdimme työllemme jatkotutkimusideoita. Esittelemme työmme 22. tammi-kuuta opinnäytetyöseminaarissa, jonka jälkeen teemme vielä mahdollisia korjauksia työhömmme.

## 8 Tutkimuksen tulokset

### 8.1 Kysely

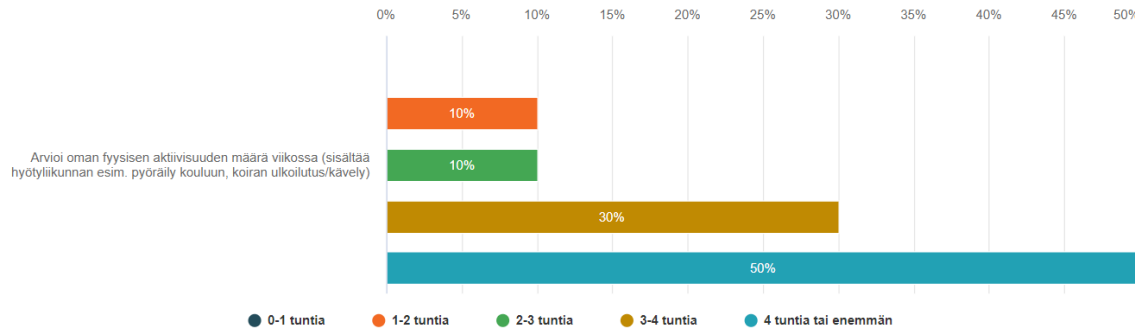
Sähköisen kyselyn materiaalit kerättiin käyttämällä Webropol-kyselytyökalua, johon saimme vastauksia yhteensä 40. Kyselylomake on luettavissa liitteessä 3.

Nuoret arvioivat Likertin 1-5 asteikolla sitä, kuinka riittäväksi he kokivat oman fyysisen aktiivisuuden. Vastaus 5= riittävä ja 1=ei yhtään riittävä. Suurin osa nuorista (30 %) koki olevansa numeroa 5 ja hieman vajaa 30 % 4 sekä 3. Ainoastaan 15 % vastauksista osui lukeman 3 alapuolelle, jolloin vastaajat vastasivat numeron 2. Keskiarvo vastauksista muodostui 3.75.



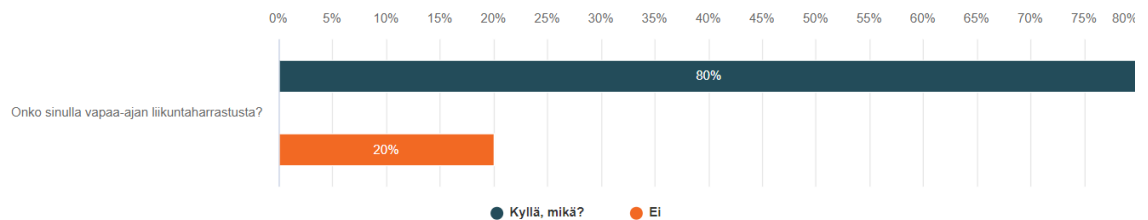
Kuvio 4. Nuorten kokemus oman fyysisen aktiivisuuden riittävydestä

Nuorten arvioidessa omaa fyysisen aktiivisuuden määrää viikossa, sisältäen hyötyliikunnan, 50 % vastasi neljä tuntia tai enemmän viikon aikana. 30 % vastaajista vastasi 3-4 tuntia viikossa ja 20 % vähemmän.



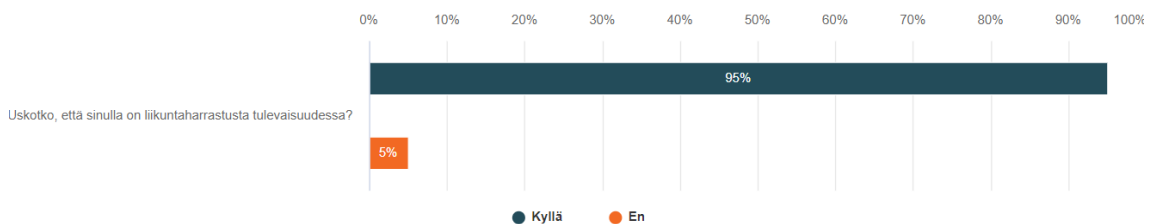
Kuvio 5. Nuorten arvio oman fyysisen aktiivisuuden määrästä viikossa

Vastaajajoukosta 80 % vastasi heillä olevan vapaa-ajalla liikuntaharrastus. Näistä 80 % liikuntaa harrastavista nuorista suosituimmaksi liikuntaharrastukseksi osoittautui avoimen tekstikentän vastausten perusteella kuntosali, jota harrasti 22 % vastaajista. Toiseksi suosituimpia liikuntaharrastuksia olivat >10 % vastausmäärällä laskettelu ja juoksu. Kaiken kaikkiaan vastaajien joukosta löytyi 15 erilaista liikuntalajia.



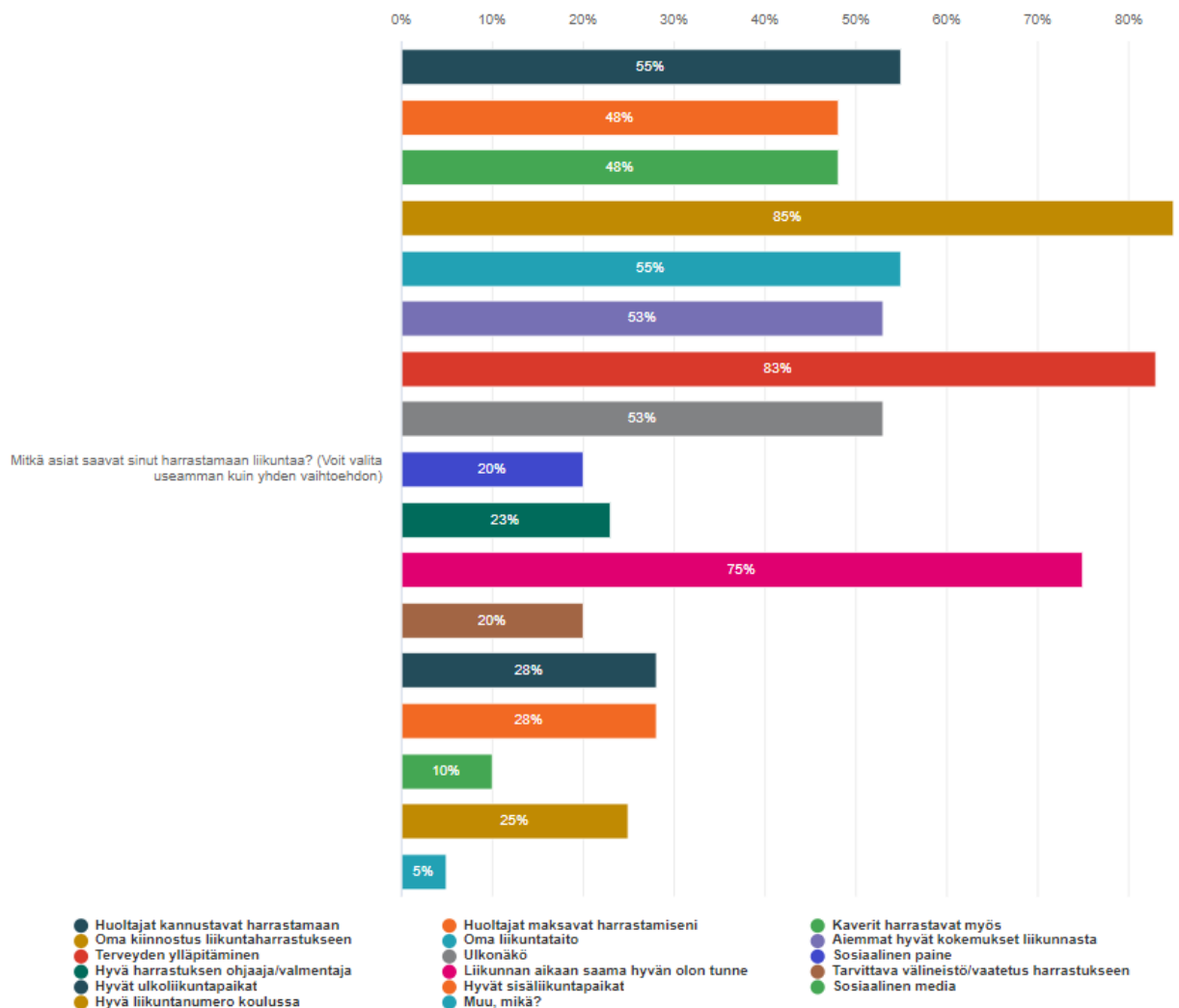
Kuvio 6. Liikuntaharrastaminen vapaa-ajalla

Nuoret vastasivat positiivisin lukemin kysymykseen ”Uskotko, että sinulla on liikuntaharrastus tulevaisuudessa?”. 95 % vastaajista vastasi kyllä ja vain 5 % ei.



Kuvio 7. Liikunnan harrastaminen tulevaisuudessa

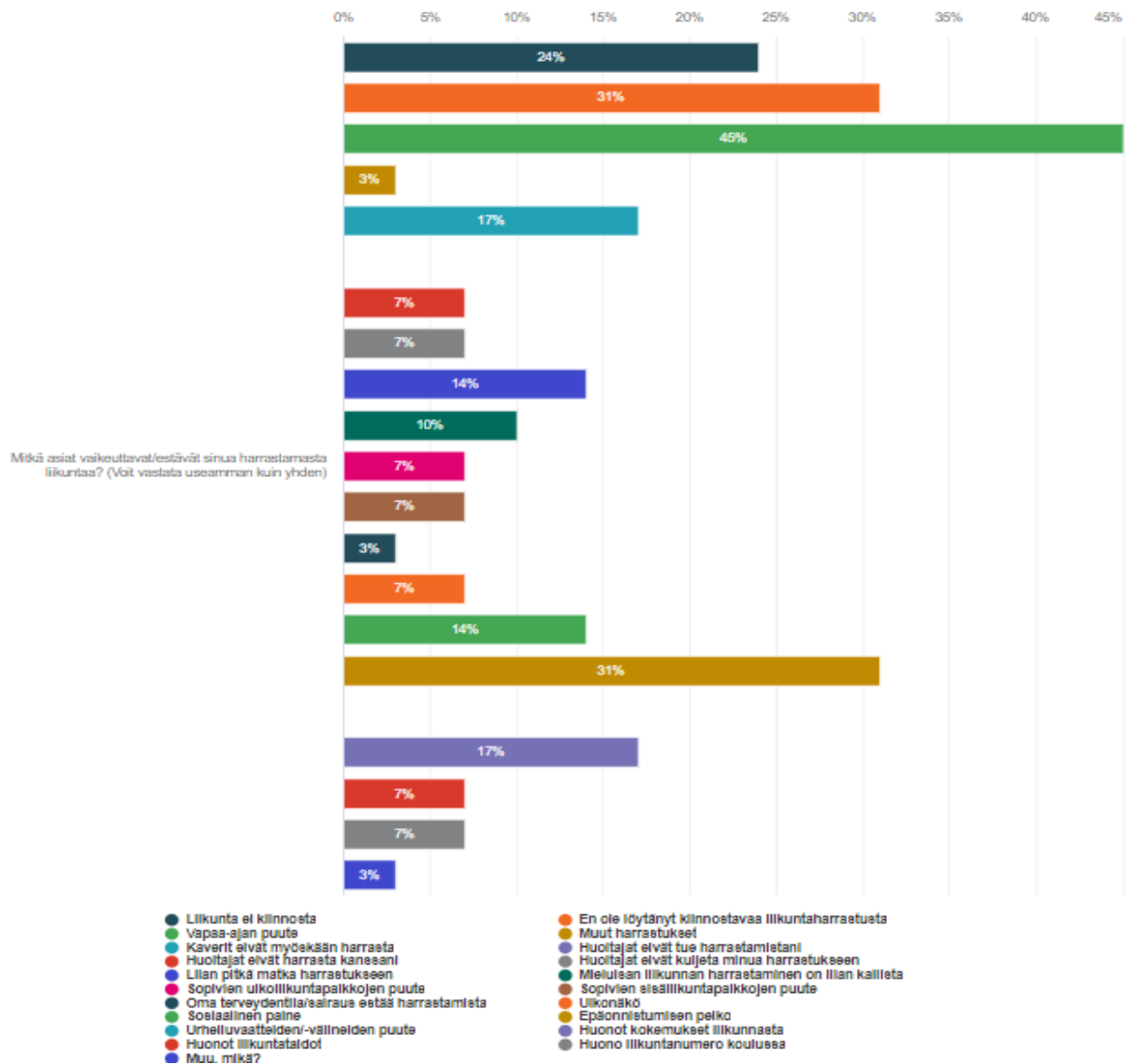
Monivalintakysymykseen liikunnan harrastamisen edistävästä tekijöistä kertyi kaiken kaikkiaan 284 vastausta. Merkittävimmit tekijöiksi vastaajien keskuudessa nousi oma kiinnostus liikuntaan (85 %), terveyden ylläpitäminen (83 %) ja liikunnan aikaan saama hyvän olon tunne (75 %). Seuraavia suosittuja vastausvaihtoehtoja olivat yli puolella vastaajista oma liikuntataito, huoltajien kannustaminen harrastamaan, aiemmat hyvät kokemukset liikunnasta ja ulkonäkö. Hieman alle 50 % vastaajista kokivat myös huoltajien harrastuksen kustantamisen ja sen, että kaverit harrastavat myös, merkittäväksi. Muita alle 30 % vastattuja vaihtoehtoja näkyy lisää Kuviossa 8.



Kuvio 8. Liikunnan harrastamista edistävät tekijät

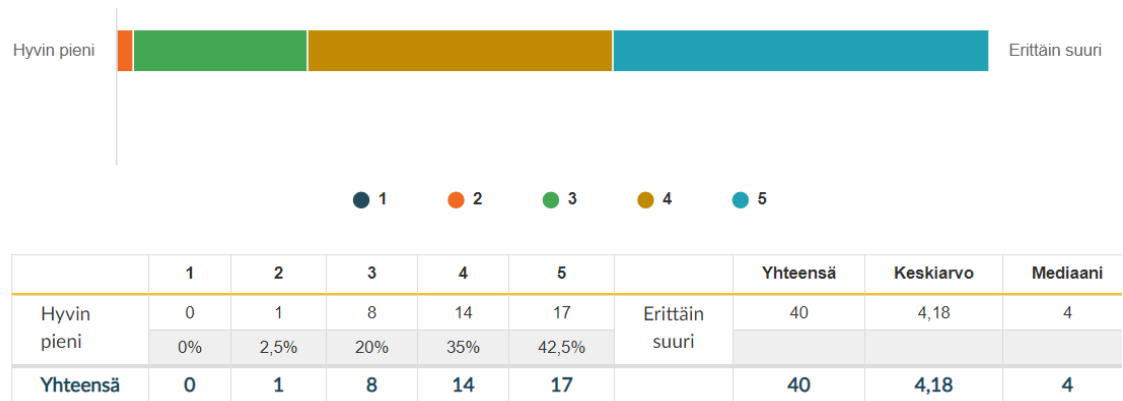
Yli 25 % nuorista ei vastannut kohtaan, jossa kysyttiin liikunnan harrastamista vaikeuttavia/estäviä tekijöitä. Tuloksia tarkastellessa merkittävimmäksi tekijäksi nousi 45 % vapaa-ajan puute. 31 % vastaajista ei ollut löytänyt itselleen kiinnostavaa liikuntaharrastusta

tai pelkäsi epäonnistuvansa. 24 % vastaajista koki, ettei liikunta kiinnosta. Muita >10 % vastauksia olivat pitkä matka harrastukseen, sosiaalinen paine, huonot kokemukset liikunnasta ja se, että kaverit eivät myöskään harrasta. Lisää <10 % vastauksia on esillä Kuviossa 9.



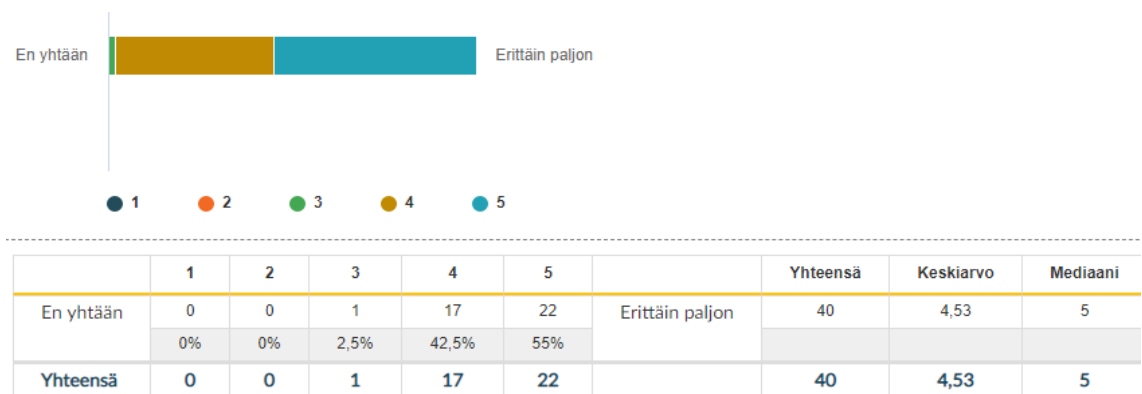
Kuvio 9. Liikunnan harrastamisen vaikeuttavat/estävät tekijät

Enemmistö nuorista vastasi liikunnalla olevan itselleen erittäin suuri merkitys asteikolla 1-5, jossa 1=hyvin pieni ja 5=erittäin suuri. Hieman yli 20 % nuorista arvioi liikunnan merkityksellisyyden kohdan 3 alapuolelle. Kukaan ei vastannut liikunnalla olevan vain hyvin pieni merkitys. Tarkat vastausprosentit näkyvät alla Kuviossa 10.



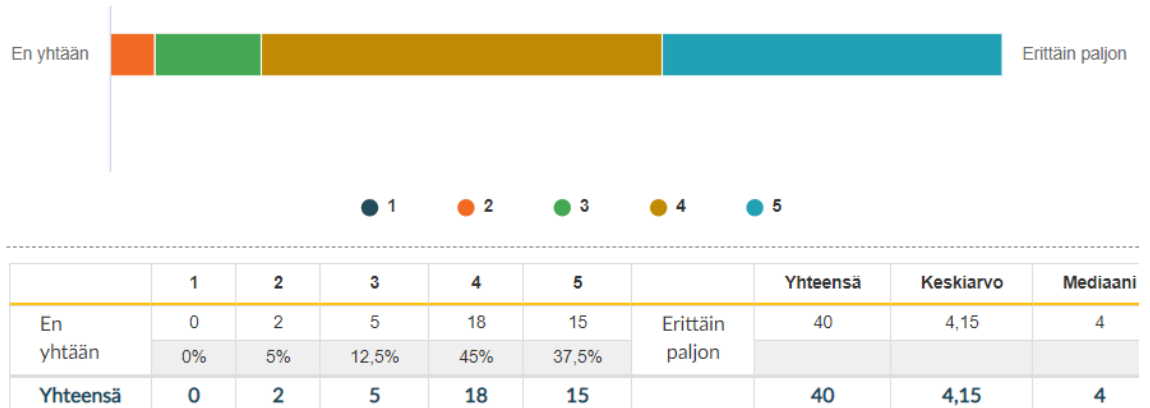
Kuvio 10. Liikunnan merkityksellisuuden kokeminen.

Kysyttäessä oletko saanut mielestäsi riittävästi tietoa liikunnallisen elämäntavan merkityksestä asteikolla 1-5, jossa 1= en yhtään ja 5=erittäin paljon, lähes kaikki nuorista vastasivat saaneensa riittävästi tietoa liikunnallisen elämäntavan merkityksestä.



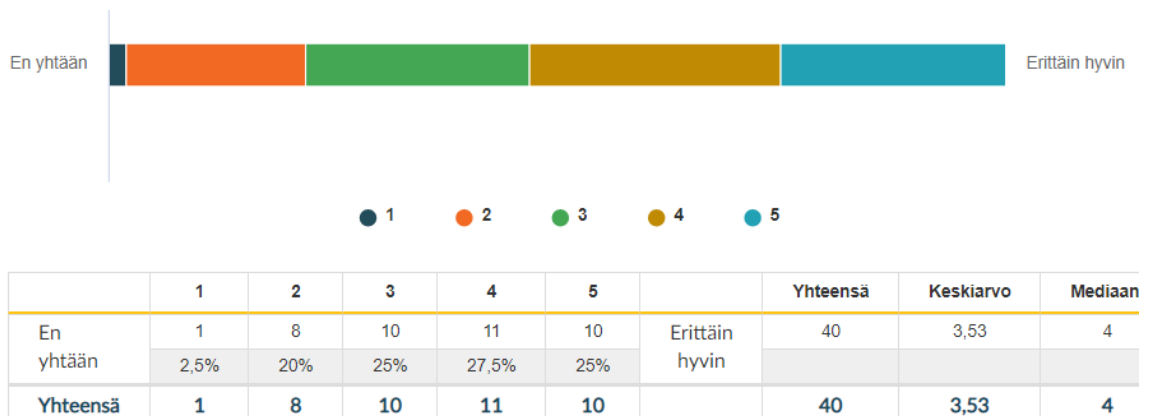
Kuvio 11. Liikunnallisen elämäntavan merkityksestä saadun tiedon riittävyys.

Nuorilta kysyttiin asteikolla 1-5, jossa 1= en yhtään ja 5=erittäin paljon, ovatko he saaneet riittävästi tietoa liikunnan harrastamisen mahdollisuuksista asuinalueellaan tai sen läheisyydessä. Yli 80 % vastasi joko 4 tai 5 eli kokevat saaneensa aiheesta riittävästi tietoa. Loput nuorista vastasi joko 2 tai 3. Kukaan ei ole sitä mieltä, ettei ole saanut aiheesta ollenkaan tietoa. Kuviossa 12 näkyy tarkat vastausprosentit.



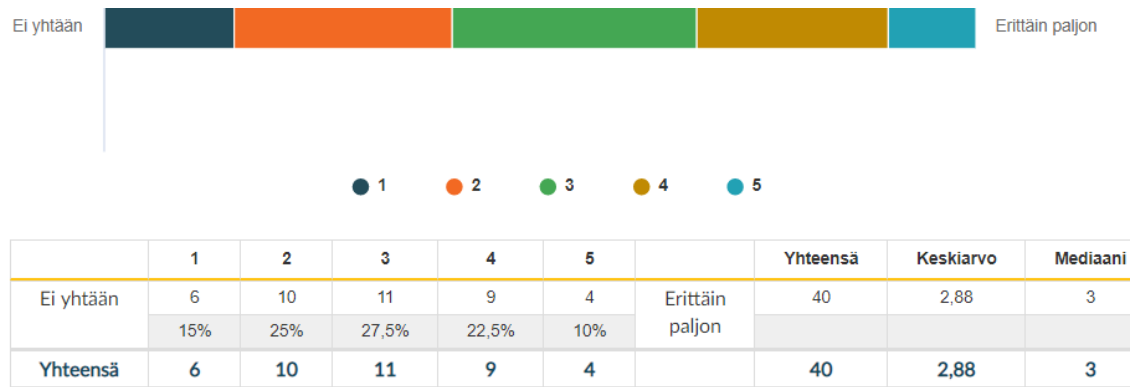
Kuva 10. Liikunnan harrastusmahdollisuudet nuorten asuinalueella tai sen läheisyydessä

Kysyttäessä viihtyvätkö nuoret liikuntatunneilla asteikolla 1-5, jossa 1=en yhtään ja 5=erittäin hyvin, vastaukset jakautuivat melko tasaisesti välille 2-5, kuten kuviosta 12 voi nähdä. Enemmistö, hiukan alle 30 % vastasi kohdan 4.



Kuvio 12. Viihtyminen liikuntatunneilla.

Kysyttäessä onko koululiikunta motivoinut nuorta liikkumaan vapaa-ajalla asteikolla 1-5, jossa 1=ei yhtään ja 5=erittäin paljon, enemmistö vastauksista jakautuivat kohtiin 2-4, joissa kaikissa oli yli 20 % vastauksista. 15 % nuorista oli sitä mieltä, ettei koululiikunta motivoi heitä ollenkaan liikkumaan vapaa-ajalla. 10 % taas oli sitä mieltä, että koululiikunta motivoi heitä erittäin paljon vapaa-ajalla liikkumiseen. Tarkemmat vastausprosentit näkyvät kuviossa 13.



Kuvio 13. Koululiikunnan vaikutus nuorten liikuntamotivaatioon vapaa-ajalla.

Monivalintakysymyksessä nuoria pyydettiin rastittamaan asiat, joita he kokevat toistuvasti liikuntatunneilla. Yli puolet nuorista kokee liikuntatunneilla toistuvasti uusien asioiden oppimista ja ilon hetkiä. Yli 40 % nuorista vastasi kokevansa toistuvasti onnistumisen tunteita, ryhmäytymistä ja että he kuuluvat joukkoon. 15 % nuorista kokee, etteivät he kuulu joukkoon liikuntatunneilla. Yli 30 % kokee liikuntatunneilla toistuvasti epäonnistumisen tunteita, riittämättömyyden tunnetta ja paineita ulkonäöstä. Noin 10 % kokee liikuntatuntien aikana nöyryytystä tai häpeää ja paineita urheiluvaatetuksesta/välineistä. Noin 5 % vastasi kokevansa kiusaamista ja kritisointia. Yli 20 % nuorista kokee liikuntatunneilla toistuvasti sosiaalista painetta tai ahdistusta. Yli 25 % nuorista on sitä mieltä, että heidän mielipiteitään kuunnellaan liikuntatunneilla, kun taas hiukan alle 20 % nuorista ei koe tulevansa kuulluksi liikuntatunneilla. Taulukossa 1 näkyy tarkat vastausprosentit.

	n	Prosentti
Onnistumisen tunteita	18	46,15%
Epäonnistumisen tunteita	14	35,9%
Uusien asioiden oppimista	21	53,85%
Olon, että en riitä tällaisena kuin olen	15	38,46%
Paineita ulkonäöstäni	13	33,33%
Kuuluvani joukkoon	18	46,15%
Etten kuulu joukkoon	6	15,38%
Sosiaalista painetta tai ahdistusta	8	20,51%
Kiusaamista	2	5,13%
Ilon hetkiä	22	56,41%
Ryhmäytymistä	16	41,03%
Paineita urheiluvaatetuksestani/-välineistä	5	12,82%
Nöyryytystä tai häpeää	4	10,26%
Että mielipiteitäni kuunnellaan	10	25,64%
Että mielipiteitäni ei kuunnella	7	17,95%
Muuta, mitä?	3	7,69%

Taulukko 1. Liikuntatunneilla koetut tunteet.

Nuorilta kysyttiin: ”Mikä väittämistä kuvaa sinua eniten liikkujana?”. Väittämiä oli seitsemän, ja ne oli kirjoitettu mukaillen Jaana Karin luomia liikkujatyyppejä. Väittämät näkyvät taulukossa 2 ylhäältä alaspäin seuraavassa järjestyksessä: Kilpailija, Uurastaja, Elämysliikkuja, Tuottaja, Liikunnan kolhima, Terveiden korostaja ja Liikunnan suurkuluttaja. Enemmistö nuorista (35 %) kokee itsensä eniten ”Kilpailijaksi”. Toiseksi eniten nuorissa on ”Elämysliikkuja” (25 %). Noin 10 % nuorista on kuvannut itsensä ”Uurastajaksi”, ”Liikunnan kolhimaksi” tai ”Liikunnan suurkuluttajaksi”. Alle 5 % nuorista valitsi kohdan ”Tuottaja” tai ”Terveiden korostaja”.

	n	Prosentti
Koen olevani hyvä tietyissä liikuntalajeissa ja ne motivoivat minua liikkumaan. Muut lajit eivät niinkään kiinnosta minua. Pidän kilpailutilanteista ja tykkään vertailla itseäni sekä liikunnallista osaamistani toisiin liikkujiin.	14	35%
Suunnittelen ja mittaan liikuntaani käyttämän ajan. Jos en pääse harrastamaan liikuntaa, koen huonoa omatuntoa. Liikunnan avulla saavutat tyytyväisyyden itseeni.	4	10%
Tykkään liikkua omaan tahtiini ja haluan liikunnan olevan mukavaa. Tarkat ohjeet ja tavoitteet ahdistavat minua. Liikunnan avulla pystyn ilmaisemaan itseäni ja käyttämään luovuutta.	10	25%
Olen harrastanut liikuntaa pitkään ja haluan välittää osaamistani muille. Olen monipuolinen ja aktiivinen liikkuja, joka nauttii liikunnan ohjaamisesta muille.	2	5%
En harrasta erityisesti liikuntaa, mutta jotkut liikuntamuodot kiinnostavat minua. Haluaisin innostua liikunnasta enemmän. Liikunta on aiheuttanut minulle epäonnistumisen kokemuksia, mikä on aiheuttanut minulle epävarmuutta itsestäni.	5	12,5%
Olen laatinut liikunnalleni tavoitteet kokonaisvaltaisen hyvinvointini edistämiseksi. Liikunnalla haluan saavuttaa terveen ja hyvän elämän.	1	2,5%
Innostun kaikenlaisesta liikunnasta ja liikunta on minulle elämäntapa. Pyrin huolehtimaan aina siitä, että pääsen liikkumaan.	4	10%

Taulukko 2. Liikkujatyypit.

## 8.2 Teemahaastattelu

Teemahaastattelun tulosten kirjaamisessa käytämme tutkimushenkilöistä nimiä Henkilö 1, Henkilö 2 ja Henkilö 3. Jaoimme teemahaastatteluista esiin nousseet liikuntakäyttämiseen vaikuttavat tekijät ja liikuntasuhdetta kuvaavat tekijät ryhmiin seuraavasti: liikuntakulttuuri lähipiirissä, sisäinen motivaatio, motivaatioilmasto koulussa ja ympäristötekijät. Kerromme tulokset näiden otsakkeiden alla.

### Liikuntakulttuuri lähipiirissä

Perheen ja/tai kavereiden keskuudessa vallitsevalla liikuntakulttuurilla on vaikutusta kaikkien haastatteluun osallistuneiden nuorten liikuntakäyttämiseen joko positiivisessa tai negatiivisessa mielessä. Henkilö 1 kertoi, että hänellä on läheinen suhde perheensä kanssa ja yhteisenä harrastuksena heillä on muun muassa lenkkeily. Henkilö 2 koki oman perheensä epäliikunnalliseksi ja yhteiset harrastukset painoutuivat pääosin muihin harrastuksiin. Henkilöllä 3 kavereiden liikuntakulttuuri oli liikunnan harrastamista rajoittavana tekijänä, vaikka intoa liikkumiseen olisikin löytynyt.

On tottunu, et ei jaksaa harrastaa ja ku kavereilla ei tosiaan mitään oo. Itellä on koko ajan kummiski mielessä, et pitäs päästä harrastamaan, ku onhan se ihan kivvaa liikkua -- nyt on kaks vuotta tottunu siihen, etten oo oikein liikkunu mitään, ku kavereil ei oo mitään ni me ollaan vaa istuttu. (Henkilö 3)

Haastatteluissa tuli ilmi yleisesti, että liikuntaa halutaan harrastaa yhdessä muiden kanssa. Ympärillä olevien läheisten liikuntakulttuurilla on nuorten sanojen perusteella vaikutusta siihen, liikkuvatko he vai eivät. Perheen tai kavereiden kanssa yhteiset harrastukset vaikuttavat selkeästi liikuntaharrastuksen ylläpitämiseen.

Kavereiden kanssa on kiva ja perheen kanssa yhdessä harrastaa, et yksin se ei nyt oo hirveen mukavaa. (Henkilö 1)

Haastateltavat toivat ilmi yhteisen tekemisen olevan rajallista vanhempien kiireiden vuoksi. Kaikkien nuorten kohdalla kiinnostusta perheen yhteisiin liikuntaharrastuksiin olisi, jos vanhemmilla olisi siihen aikaa:

Molemmat vanhemmat on vuorotyöläisiä, et se on sit et, miten aina kerkee -- iskä tykkää luistella, mä kävisin, jos se lähtis mun kaa, jos se pystys. (Henkilö 2)

### **Sisäinen motivaatio**

Ainoastaan Henkilö 1 toi selkeästi esille liikuntaan kannustavaksi tekijäksi oman terveyden ylläpitämisen. Jokainen haastateltava nuori toi puheessaan kuitenkin ilmi sen, että ymmärtää liikunnan merkityksen, vaikka itsellä ei säännöllistä liikunnallista harrastusta olisikaan. Mielekkään liikuntaharrastuksen löytyessä nuoret harrastavat mielellään silloin, kun siihen riittää aikaa muilta tekijöiltä.

Henkilöllä 1 liikunta on muodostunut elämäntavaksi varhain lapsuudessa aloittamansa harrastuksen ansiosta. Sisäinen motivaatio liikkumiseen on muodostunut tiukasti mielekkään harrastuksen ympärille.

Mä oon harrastanu sitä (tanssia) kolme vuotiaasta asti ni, sit se on sillee tosi iso osa elämää ja tälleen. (Henkilö 1)

Haastatteluista kävi ilmi, että yksi merkittävä tekijä nuorten sisäisen motivaation syntymiseen on, että liikunnan pitää olla omaehtoista tai opittua nuoren liikuntakulttuurista. Liikuntaharrastuksen tulee olla mielekästä ja liikunnasta on saatava ilon ja onnistumisen

kokemuksia. Nuorilla oli haastattelun perusteella muodostunut jo melko selkeä kuva siitä, millaista liikuntaa he haluavat tai haluaisivat harrastaa.

-- Mä oon päättäny et ens kesänä pitää alkaa liikkua enemmän. Mä oon ajatellu, et juokseminen vois olla hyvä ja salilla vois käyä kans vähä lihasmassaa nostattamassa. (Henkilö 3)

### **Motivaatioilmasto koulussa**

Ilmapiirin merkitys liikuntatunneilla korostui keskusteluissa. Ilmapiirillä koetaan olevan suuri merkitys liikuntatunneilla viihtymiseen ja liikuntataitojen oppimiseen. Henkilön 3 mukaan tasavertaisuus liikuntataidoissa vaikuttaa liikuntatuntien ilmapiiriin ja motivaatioilmastoon. Hän kertoi kokevansa oman ryhmänsä tasavertaiseksi ja ilmapiirin hyväksi. Hän kertoo myös olevansa tyytyväinen koululiikuntaan. Henkilö 2 ei niinkään pidä koululiikunnasta ja toivoo, että koululiikunnassa otettaisiin enemmän huomioon oppilaiden toiveita.

Nyt yläasteella se on ollu paljon hauskeempaa ja motivoivampaa niiku se ilmapiiri. Siellä niiku ei syrjitä ja kaikki on saman tasosia ja kaikki liikkuu saman tapasesti. (Henkilö 3)

En kaipaa muutosta koululle, oon ainaki ite tyytyväinen tähän koululiikuntaan. (Henkilö 3)

Mä en henkilökohtasesti ihan hirveesti nauti koululiikunnasta--.  
Kyl mä silleen silti yritän ja teen minkä osaan/pystyn. (Henkilö 2)

Henkilön 1 mukaan ryhmähengen kannalta olisi tärkeää, että heillä olisi enemmän yhteistoimintaa koko luokan kesken. Liikuntatuntien ryhmäjaossa tytöt ja pojat ovat eri ryhmissä, mikä vaikeuttaa henkilön 1 mukaan ryhmähengen syntymistä.

Meidän liikunnat on silleen että tytöt ja pojat erikseen ni sit, jos meillä on yhteinen juttu liikassa ni oon miettiny tai me ollaan mietitty, et se kasvattaa tosi paljon niin, kun ryhmähenkee. Ois kiva tehdä jotain niin, kun luokkana. (Henkilö 1)

Henkilö 2 kokee, että liian korkeat odotukset koululiikunnassa heikentävät liikuntamotivaatiota. Hän kokee, ettei pysty omaksumaan liikuntataitoja niin nopeasti kuin pitäisi. Henkilö 2 toivoisikin, että liikuntatunneilla käytäisiin samaa lajia useammalla liikuntatunnilla ja, etteivät odotukset koululiikuntaa kohtaan olisi niin suuret.

-- ja sit se, et koululiikuntaa kohtaan odotukset ois paljon alhaisemmat, ettei tarviis osata kaikkia lyöntitekniikoita tms heti tunnin loputtua – filis tulee, vaikka ei varmaan odottettaisikaan sitä. (Henkilö 2)

### **Ympäristötekijät**

Haastattelussa Henkilö 2 kertoi liikuntakäyttäytymiseen ja liikuntaharrastamiseen vaikuttavan merkittävästi liikuntamahdollisuudet asuinalueella. Henkilön 2 mukaan oman kotipaikkakunnan tarjoama harrastetoiminta suuntautuu pääosin ala-asteikäisille tai aikuisille.

Mun suhde liikuntaan on aika monimutkainen, et mä tykkään liikkuu, mut sit, kun asuu tuolla X-paikkakunnalla, keskellä ei mitään, et meillä ei oo oikeen minkäänlaisia ulkoilureittejä, et vois vaikka lenkkeillä ja ei oo oikeen minkäänlaista liikuntaharrastetoimintaa, kun sit taas aikuisille on kaikkee palloiluu, mut sit itelle tässä välimuodossa yläasteella ei tuu oikeen tehtyy mitään. (Henkilö 2)

Henkilö 2 totesi Kontiolahden vaikuttaneen positiivisesti hänen käsitykseensä nuorille suunnatusta kunnan tarjoamasta liikuntaharrastetoiminnasta.

Miun mielestä kontiolahti on ainakin miulla muuttanu tosi paljon käsitystä harrastetoiminnasta ja, et välitunneillakin tulee sit tehtyy kaikkee, skeittiparkki on vieressä ja jäähallit. Kontiolahti on nuorille hyvä alue harrastaa, et on pururadat lähellä ja siinä mielessä tosi jees. Ja sit se, et koulussa mainostetaan tosi paljon esim. seurakunnan leirejä ja liikuntakerhoja nuorille eikä ala-asteikäisille vaan. (Henkilö 2)

Henkilö 1 kertoi haastattelussaan toivovansa yhdessä kavereidensa kanssa lisää välitunti-toimintaa etenkin ruokavälitunneille. Se, koettiinko välituntitoiminta riittäväksi, vaihteli haastateltavien kesken.

## 9 Pohdinta

Tässä luvussa pohdimme tutkimustuloksia ja teemme niistä johtopäätöksiä. Pohdimme myös tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä. Loppuun arvioimme opinnäytetyöprosessia ja tuotosta sekä tuomme esiin mahdollisia jatkotutkimusehdotuksia.

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli lisätä tietämystä nuorten liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavista tekijöistä ja liikuntasuhteesta. Tavoitteenamme oli selvittää, mitkä asiat vaikuttavat nuorten liikuntakäyttäytymiseen ja millainen nuorten liikuntasuhde on nykypäivänä. Tutkimuksellamme saimme mielestämme melko kattavasti tietoa nuorten liikuntakäyttäytymisestä, siihen vaikuttavista tekijöistä ja liikuntasuhteesta, vaikka tutkimusotoksemme jäikin verrattain pieneksi.

Tämän tutkimuksen mukaan nuorten asenne liikuntaan oli suurimmaksi osin myönteinen ja nuoret kokivat liikunnan merkitykselliseksi terveyden ja hyvinvoinnin kannalta. Nuoret myös löysivät enemmän liikuntakäyttäytymistä edistäviä kuin estäviä tekijöitä. Nuorten liikuntakäyttäytymiseen vaikuttivat edistävästi merkittävimmin lähipiirin liikuntakulttuuri, oma terveys ja liikunnan aikaansaama hyvän olon tunne, kiinnostus liikuntaa kohtaan, huoltajien kannustus liikuntaan ja harrastuksen kustantaminen, aiemmat hyvät kokemukset liikunnasta, ulkonäkö sekä liikuntataito.

### 9.1 Johtopäätökset ja tulosten pohdinta

Haastatteluaineistosta muodostui neljä teemaa: liikuntakulttuuri lähipiirissä, sisäinen motivaatio, motivaatioilmasto koulussa ja ympäristötekijät. Näiden teemojen ympäriltä löytyi niin liikuntakäyttäytymistä edistäviä kuin estäviäkin tekijöitä. Myös kyselyssä käsiteltiin vastaavia teemoja ja tutkimusaineistot tukivat hyvin toisiaan. Haastattelussa esiin nousi kuitenkin myös sellaista, jota pelkän kyselyn avulla emme olisi voineet selvittää ja toisinpäin. Laadullinen ja määrällinen tutkimusmenetelmä siis täydensivät hyvin toisiaan.

Kyselyn mukaan lähes kaikki vastanneet uskoivat heillä olevan liikuntaharrastus myös tulevaisuudessa. Enemmistö nuorista koki liikunnan merkitykselliseksi ja oman fyysisen aktiivisuutensa melko riittäväksi. Kuitenkin nuorten terveyttä ja elintapoja kuvaavien tutkimusten mukaan tästä ikäluokasta vain noin kolmasosa liikkuu terveytensä kannalta riittävästi (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2011). Liikuntasuhde ei välttämättä korreloi suoraan liikunnan määrän kanssa. Vaikka nuorilla nykytutkimusten mukaan on todennäköisemmin liikuntaharrastus, kuten myös tässä tutkimuksessa todettiin, ei nuori välttämättä liiku terveytensä kannalta riittävästi. Liikuntaharrastuksesta huolimatta fyysinen aktiivisuus voi jäädä vähäiseksi, jos muu elämä on fyysisesti passiivista. Suurimmalla osalla tutkimuksemme nuorista oli liikuntaharrastus, joka voi vaikuttaa heidän liikunnan merkityksellisyyden kokemiseen positiivisesti. Toisaalta liikuntaharrastukseen ei yksin kerro nuoren liikuntasuhteesta, sillä nuori voi käydä liikuntaharrastuksessa myös ulkoisten tekijöiden vuoksi, esimerkiksi lähipiirin painostamana.

Kyselyssä enemmistö nuorista vastasi omaksi liikkujatyypikseen Kilpailija (35 %) tai Elämysliikkuja (25 %), jolloin alle puolet joukosta (40 %) koki olevansa jotain muuta liikkujatyyppejä. Tulokset olivat tässä tutkimuksessa hyvin samankaltaiset kuin Salmenaution (2018) tutkimuksessa, vaikka Salmenautio ei ollut kuvaillut liikkujatyyppejä tutkimuksessaan. Salmenaution (2018) kyselyssä liikkujatyypit oli listattu allekkain ainoastaan liikkujatyypien nimityksiä käyttäen tai vaihtoehdolla ”en osaa sanoa”. Myös Salmenaution (2018) tutkimuksessa enemmistö (27 %) koki itsensä kilpailijaksi ja (21 %) elämysliikkujaksi. Tutkimuksemme saimme kartoitettua kaikkien kyselyyn vastanneiden nuorten mielipiteen omasta liikkujatyypistään toisin kuin Salmenaution (2018) tutkimuksessa, jossa kolmannes vastaajista ei osannut määrittää liikkujatyyppeään. Tutkimuksemme osallistuneiden nuorten keskuudesta löytyy jokaista Karin (2016) määrittelemää seitsemää liikkujatyyppeä. Tämä tulos osoittaa, kuinka merkityksellistä koulumaailman liikuntatoimintaan olisi saada jokaiselle liikkujatyypille suunnattua vaihtoehtoista toimintaa. Liikunnan ei tarvitse aina olla kilpailullista tai lajipainotteista, vaan oppilaslähtökohtaisempaa. Tällä tavoin toiminta voisi olla kaikkia tasapuolisesti innostavaa, motivoida nuoria liikkumaan sekä tavoittaa myös ne nuoret, joilla on huonoja liikuntakokemuksia tai jotka eivät ole vielä löytäneet itselleen sopivaa liikuntaharrastusta.

Liikuntakäyttäytyminen ja liikuntaan suhtautuminen vaihtelivat jonkin verran teemahaastattelun osallistuneiden nuorten välillä, mutta nuorten ajatuksissa oli myös yhteneväisyyksiä. Yllätyimme, että kaikki nuoret kertoivat haluavansa harrastaa ja tehdä asioita enemmän yhdessä vanhempiensa kanssa. Kuten aikaisemmissakin tutkimuksissa on todettu, kaverisuhteilla on merkitystä nuorten liikunnan harrastamiseen. Yhteinen liikuntaharrastus kavereiden kanssa lisäsi liikunnan harrastamisen todennäköisyyttä, mutta haastattelussa jokainen nuori toi esille halun harrastaa enemmän myös vanhempiensa kanssa. Perheen liikuntakulttuuri nousikin vahvana liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavana tekijänä haastatteluaineiston perusteella. Vanhempien liikunta-aktiivisuus näyttäisi vaikuttavan myös nuoren liikunta-aktiivisuuteen, mikä näkyy muun muassa yhteisissä liikuntaharrastuksissa. Kaikki haastatteluun osallistuneet nuoret olivat löytäneet liikuntaharrastuksen tai kiinnostuksen johonkin tiettyyn liikunnan muotoon vanhempiensa kautta: Henkilön 1 juoksuharrastus isänsä harrastuksesta inspiroituneena, Henkilön 3 metsästys isänsä kanssa sekä Henkilö 2 innostus luistelusta, jota hänen isänsä harrasti. Sivuten Vanttaja (2017) pitkittäistutkimusta kulttuuriperimän siirtymisestä sukupolvelta toiselle, nyt tutkimuksessa esiin noussut liikuntatottumus ja liikuntaidentiteetti näyttäisivät siirtyvän myös eteenpäin sukupolvelta toiselle.

Haastattelussa nuoret selittivät liikuntakäyttäytymistään enemmän ulkoisilla kuin sisäisillä tekijöillä. Kyselyn tuloksissa ulkoiset ja sisäiset tekijät jakautuivat kuitenkin melko tasaisesti liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavia tekijöitä kysyttäessä. Yli 25 % nuorista ei valinnut yhtään kohtaa liikunnan harrastamista rajoittavaksi tekijäksi kyselyssä. Ilmeisesti kaikki nuoret eivät koe estäviä tekijöitä liikunnan harrastamiselle. Kaikki vastanneet olivat kuitenkin löytäneet liikunnan harrastamistaan edistäviä tekijöitä, mikä näkyi myös suurissa vastausmäärissä.

Ulkoisilla tekijöillä tarkoitamme liikuntamahdollisuuksia, kuten liikuntapaikkoja, liikuntaan käytettävissä olevaa aikaa, vanhempien mahdollisuutta kuljettaa nuori harrastuksiin tai lähipiiriin liikuntakulttuuria. Yksi merkittävä liikunnan harrastamista estävä tekijä kyselyn tulosten mukaan oli vapaa-ajan puute. Vapaa-ajan puute voi vaikeuttaa säännöllisiin liikuntaharrastuksiin sitoutumista, mikä voi olla yksi syy, ettei kaikilla nuorilla ole varsinaista liikuntaharrastusta. Liikunta tulisi kokea riittävän merkitykselliseksi, jotta nuori haluaisi priorisoida siihen ja jotta todellinen sisäinen motivaatio liikuntaan voisi syntyä.

Haastattelussa nuoret toivat esille pääosin ulkoisia tekijöitä keskusteltaessa heidän liikuntakäyttämiseensä kannustavasti tai estävästi vaikuttavista asioista. Liikuntakäyttämistä ja etenkin liikunnan harrastamisen estäviä tekijöitä voi olla helpompaa selittää ulkoisilla tekijöillä. Silloin liikkumattomuus ei niin sanotusti ole oma vika.

Sisäisillä tekijöillä tarkoitamme sisäistä motivaatiota liikkua, koska siitä tulee hyvä olo, nuori haluaa pitää huolta terveydestään tai koska nuorella on sisäinen halu oppia uusia liikuntataitoja. Teemahaastattelussa nuoret kertoivat pitävänsä liikunnasta, mutta sen harrastamista saattoivat estää erinäiset ulkoiset tekijät, kuten edellä mainitsimme. Nämä ulkoiset tekijät saattoivat haastatteluun osallistuneilla nuorilla vaikuttaa mahdollisesti kielteisesti myös sisäiseen motivaatioon, mutta tämä jäi haastattelun pohjalta kuitenkin hieman epäselväksi. Kyselyssä nuoret toivat sisäisiä tekijöitä helpommin esille. Pohdimme, että nuoret saattoivat kokea tämän helpommaksi kyselyssä siksi, koska vaihtoehdot olivat heille valmiiksi valittavissa ja heidän vastauksiaan ei voida tunnistaa. Merkittävämpiä liikunnan harrastamista estäviä tai vaikeuttavia tekijöitä olivat kyselyn perusteella kiinnostuksen puute ja epäonnistumisen pelko. Sisäisen motivaation merkitys korostui myös asioissa, jotka saavat nuoret harrastamaan liikuntaa. Oma kiinnostus liikunnan harrastamiseen, liikunnan aikaan saama hyvän olon tunne, sekä terveyden ylläpitäminen olivat asioita, jotka kyselyn mukaan saavat nuoret harrastamaan liikuntaa. Näihin asioihin tulisi kiinnittää huomiota, kun nuoria halutaan kannustaa liikkumaan.

Liikuntakulttuuriin perheessä ja lähipiirissä voi olla vaikea vaikuttaa. Vanhempien innostaminen mukaan lasten kanssa yhteiseen liikuntaharrastustoimintaan esimerkiksi hankkeen tai muun koulun tai kunnan kautta tapahtuvan toiminnan kautta voisi muistuttaa vanhempia siitä, kuinka suuri merkitys heillä on lapsen roolimallina myös liikunnan suhteen. Myös nuorten mielipiteiden huomioon ottaminen aiempaa enemmän mahdollistaisi nuorille liikunnan omaehtoisuuden, jolloin motivaation löytyminen liikuntaan voi olla helpompaa. Jotta liikuntakäyttämiseen negatiivisesti vaikuttavia tekijöitä voitaisiin minimoida, tulisi nuorten saada liikunnasta enemmän hyviä kokemuksia, niin koulumaa-ilmassa kuin vapaa-ajalla. Kyselyn tulosten perusteella pohdimme, että vaikka nuorilla näyttäisi olevan suurimmaksi osin riittävästi tietoa asuinalueen tai sen läheisyyden liikunnan harrastamisen mahdollisuuksista, ei lajikokeiluita mahdollisesti ole ollut tarpeeksi tai

lajikokeilut eivät ole aikaansaaneet riittävästi onnistumisen kokemuksia, jotta kaikki nuoret olisivat löytäneet itselleen mieluisan liikuntaharrastuksen.

Yhteenvedona tulosten pohjalta nuorten liikuntakäyttäytymiseen näyttäisi vaikuttavan merkittävimmin lähipiirin liikuntakulttuuri, oma terveys ja liikunnan aikaansaama hyvän olon tunne, kiinnostus liikuntaa kohtaan, huoltajien kannustus liikuntaan ja harrastuksen kustantaminen, aiemmat hyvät kokemukset liikunnasta, ulkonäkö sekä liikuntataito. Poh-tiessamme tutkimustuloksia totesimme, että liikuntakäyttäytyminen ja liikuntasuhde eivät mene välttämättä yksi yhteen. Nuoren liikuntasuhde voi olla hyvä, vaikka nuori ei harras-taisikaan liikuntaa terveytensä kannalta riittävästi. Tutkimuksessamme emme antaneet hyvin paljoa painoarvoa liikunnan määrän tutkimiselle, sillä aihetta on tutkittu jo paljon. Tutkimuksemme painottuu nuorten asenteisiin ja kokemuksiin liikunnasta, mutta liikun-nan määrä on kuitenkin tärkeää huomioida liikuntakäyttäytymistä selvitetessä. Tehtyjen tutkimusten mukaan jopa 2/3 Suomen väestön nuorista liikkuu terveytensä kannalta liian vähän. Vaikuttaisi siltä, että liikuntakäyttäytyminen on muuttunut tähän suuntaan nuorten passiivisemmaksi muuttuneen elämäntyylin ja asenteiden vuoksi.

## 9.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Kyselyyn laatimamme kysymykset ja teemahaastattelussa esiintyneet aiheet ja käsitteet on määritelty tietoperustassa, jota tehdessämme tutustuimme kirjallisuuteen ja ajankoh-taisiin tutkimuksiin. Luotettavuuden lisäämiseksi olemme pyrkineet hyödyntämään tieto-perustamme koonnissa vain tutkimukselle olennaisia lähteitä. Hyödynsimme tutkimuk-sessamme pääosin suomalaisia lähteitä, sillä tutkimuksemme tuloksia hyödynnetään Pohjois-Karjalan alueella LIITTOON-hankkeessa. Käytimme opinnäytetyömme tukena myös kansainvälisiä tutkimuksia, jotka koimme opinnäytetyömme kannalta olennaisiksi.

Alun perin ajatuksemme oli toteuttaa ainoastaan sähköinen kysely. Päätimme tehdä ky-selyn tueksi myös haastattelut pienelle otannalle, sillä toivoimme näin saavamme enem-män tietoa nuorten liikuntakäyttäytymisen taustalla olevista asioista. Menetelmien yhdis-tämisen ensisijaisena tarkoituksena ei ollut niinkään pyrkiä lisäämään tutkimuksen validiutta eli sitä, että saisimme saman tuloksen eri menetelmin, vaan tarkoituksena oli saada erilaisia näkökohtia samasta asiasta (Layder 1993). Tämä oli mielestämme tärkeää

tutkimuksen luotettavuuden kannalta, sillä haastattelun avulla saimme sellaista tietoa, jota pelkän kyselyn avulla emme olisi saaneet selville. Kysely puolestaan mahdollisti menetelmänä määrällisesti suuremman tutkimusjoukon kuin teemahaastattelu.

Tutkimusjoukkomme jäi sekä kyselyn että haastattelun osalta pienemmäksi kuin alun perin suunnittelimme. Kyselyyn arvioimme saavamme vastauksia noin 90 kappaletta ja tarkoituksenamme oli haastatella neljää nuorta. Sähköiseen kyselyyn saimme vastauksia yhteensä 40, sillä jokaiselta kyselyyn osallistuneelta luokalta oli useita oppilaita poissa kyselypäivänä. Teemahaastattelut oli tarkoitus toteuttaa neljälle nuorelle, mutta yhteysongelmien vuoksi haastatteluun osallistui lopulta vain kolme nuorta. Tutkimusjoukkomme jäi siis melko pieneksi ja suuremmalla otoksella olisimme saaneet lisättyä tutkimuksemme luotettavuutta. Pieni otos heikentää tutkimuksen yleistettävyyttä.

Ennen tutkimusta pidetyssä etäinfossa kävimme läpi tutkimuslupiin liittyvät asiat ensin suullisesti, jonka jälkeen lähetimme suostumuslomakkeet nuorille ja nuorten huoltajille. Suomen laissa on todettu että, 15-vuotiaat nuoret eivät tarvitse huoltajan suostumusta osallistuakseen tutkimukseen, mutta alle 15-vuotiaat tarvitsevat. Myös 15-vuotiaiden nuorten huoltajia tulee kuitenkin tiedottaa tutkimuksen tekemisestä. (Helsingin kaupunki 2020.) Toimimme tämän mukaisesti. Tiedotimme nuorille myös suullisesti ja kirjallisesti tutkimuksen kulkuun liittyvät asiat sekä heidän oikeutensa tutkimuksen aikana. Toteutimme tutkimuksen täysin anonymisti ja kirjasimme tulokset siten, ettei niistä voida tunnistaa tutkimushenkilöitä. Etäyhteysinfossa nuorilla oli mahdollisuus kysyä tutkimukseen liittyvistä asioista ja kerroimme, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista.

Kyselyä suunnitellessamme pyrimme mahdollisimman selkeään ja yksinkertaiseen kysymysten asetteluun, jotta jokainen nuori jaksaisi lukea kysymykset huolella ja vastata niihin totuudenmukaisesti. Otimme kyselyymme mukaan liikkujatyypit, joista oli kirjattu lyhyet kuvaukset. Tästä syystä tässä kysymyksessä oli enemmän tekstiä kuin muissa kohdissa, minkä vuoksi kaikki ole välttämättä viitsinyt lukea tekstiä huolella. Toki samaa voimme arvuutella koko kyselyn osalta, emmekä koskaan voi olla täysin varmoja, kuinka totuudenmukaiset vastaukset ovat. Pistimme kuitenkin merkille, että nuoret käyttivät vastaamiseen aikaa melko kauan, mikä voisi olla merkki siitä, että vastauksia on mietitty.

Korostimme infossa haastatteluun osallistumista lisääviä tekijöitä, joita ovat Eskolan ym. (2018 31.) mukaan: Haastateltavan mahdollisuus tuoda mielipiteensä esille, omien ajatusten ja vastausten arvon tunne sekä asiantuntija-asemassa oleminen. Pyrimme tuomaan edellä mainittuja tekijöitä selkeästi esille mahdollisimman laadukkaan ja todenmukaisen materiaalin saamiseksi. Tarkoituksenamme oli saada nuori ymmärtämään, että haastatteluun osallistumalla hänellä on mahdollisuus vaikuttaa ja hänen mielipiteellään on merkitystä. Kyselylomakkeen lopussa kysyttiin, haluaako nuori osallistua haastatteluun kyselyn jälkeen ja halukkaat laittoivat sähköpostiosoitteensa kyselyn loppuun. Tällä pyrimme siihen, ettei äänekkäimmät nuoret valikoidu haastatteluun, vaan kaikilla on tasavertainen mahdollisuus osallistua. Meitä mietitytti kuitenkin, tuleeko haastatteluun osallistumaan ainoastaan nuoria, jotka kokevat liikunnan itselleen tärkeäksi. Haastatteluun osallistuneilla nuorilla oli kuitenkin hyvin erilaiset liikuntasuhteet keskenään, ja saimme monipuolisesti erilaisia näkemyksiä haastattelun keinoin tutkimukseemme. Haastattelun alussa kerroimme nuorelle haastattelun nauhoittamisesta, ja varmistimme vielä, että se sopii hänelle. Kun tutkimuksen raportointivaihe oli valmis, poistimme nauhoitukset. Nuorien antama palaute haastattelusta oli positiivista, ja palautekyselyn mukaan nuoret saivat tuotua haastattelussa esille haluamansa asiat.

### **9.3 Opinnäytetyöprosessin ja tuotoksen arviointi**

Opinnäytetyöprosessi oli kokonaisuudessaan ja kaikkineen haasteineen mielenkiintoinen ja opettava kokemus. Meitä yllätti, kuinka paljon tämänkaltaisessa työssä on liikkuvia osia ja muuttujia, jotka haastavat työskentelyä. Muun muassa etäyhteydessä tapahtuva toiminta ja aikataulun muutokset toteutuksen osalta toivat oman haasteensa tekemiseen ja aikataulutukseen. Opinnäytetyön tekeminen yhdessä luonnistui meiltä hyvin ja koimme sen toimivaksi ratkaisuksi, sillä kompensoimme kirjoittajina ja tutkijoina hyvin toistemme osaamista. Yhteisen ajan löytäminen oli ajoittain haasteellista syksyn harjoittelujakson ja molempien työkuvioiden vuoksi, mikä aiheutti opinnäytetyön osalta aikataulujen venymistä ja kiirettä loppuvaiheessa. Tarkka aikatauluttaminen ja suunnitelmallisempi työskentely olisi voinut jouduttaa opinnäytetyömme valmistumista.

Kirjoitimme opinnäytetyötä pääosin yhtäaikaaisesti samassa paikassa, jotta pystyimme keskustelemaan aiheista ja jakamaan ajatuksia samanaikaisesti. Loppuvaiheessa opinnäytetyöprosessia kirjoittaminen oli helpompaa toteuttaa myös itsenäisesti tai etäyhteydessä. Otimme aina tarvittaessa yhteyttä opinnäytetyöohjaajaamme prosessin sujuvuuden ylläpitämiseksi, mikäli kaipasimme apua jossain asiassa. Konsultoimme myös toimeksiantajaamme opinnäytetyön eri vaiheissa ja kysyimme mielipiteitä esimerkiksi kyselyn sisältöön.

Suunnitelmavaiheen muutosten ja epävarmuuksien jälkeen, jotka on esitetty osiossa 7.0 Toteutus, toteutusvaiheen työskentely sujui melko mutkattomasti. Alkuperäisenä ajatuksenamme koulun rehtorin Auli Pulkin kanssa oli, että menemme koululle pitämään toiminnallisen osuuden ja teettämään kyselyt ja haastattelut oppilaille. Vallitsevan tilanteen vuoksi koululta tuli kuitenkin määräys, ettei koululle saanut mennä ulkopuolisia henkilöitä, joten toteutimme kyselyn, toiminnallisen osuuden sekä haastattelut etäyhteydessä Teams-ohjelman välityksellä. Tämä vaikeutti etukäteisvalmisteluja ja lisäsi epävarmuutta tekemiseemme, sillä ATK-puoli ei ole meidän kummankaan vahvuus. Koemme tämän kuitenkin kasvattaneen meitä ammatillisesti, sillä uskomme myös tulevaisuudessa tarvitsevamme erilaisia etäyhteystyökaluja fysioterapeutin työssä. Toteutuksen aikataulua jouduttiin vaihtamaan 9-luokkalaisten TET-jakson vuoksi, mutta lopulta sopiva aika saatiin järjestettyä. Kun saimme sovittua ajankohdat etäinfon, kyselyn ja haastattelun toteutukselle, työskentely oli sujuvaa.

Mielestämme etäinfon toiminnallinen osuus ennen kyselyä johdatti nuoria hyvin aiheeseen, sillä nuoret kertoivat avoimesti ajatuksiaan, kun kävimme kokemuksia yhdessä läpi. Toiminnallisen osuuden ideana oli, että nuoret pääsevät ensin pureutumaan aiheeseen rennosti pienissä ryhmissä, jotta kyselyyn vastaaminen olisi helpompaa. Haastattelutilanteen organisoimme siten, että nuori sai olla rauhallisessa tilassa haastattelun ajan, jotta välttyttiin ylimääräisiltä häiriötekijöiltä. Näin nuoren huomio pysyi koko ajan keskustelussa, ja pääsimme syventymään keskustelun aiheisiin varsin hyvin. Voi olla, että paikan päällä kasvatusten haastattelu olisi ollut meille luontevampaa, mutta haastattelutilanteet sujuivat kaikkiaan odottamaamme paremmin, ja saimme mielestämme luotua haastatte-

lutilanteista rentoja ja keskustelunomaisia. Haastattelun jälkeen keräsimme siihen osallistuneilta lyhyen palautekyselyn Webropol -ohjelman avulla, jossa nuorten kokemukset haastattelusta osoittautuivat positiivisiksi.

Vaikka kyselymme oli ennalta testattu, kysymyksiin olisi ollut tarpeen tehdä vielä lisämuutoksia ennen toteutusvaihetta. Jos mietimme jälkikäteen, mitä olisimme voineet tehdä toisin, olisi tietoperustassa ja haastattelussa esiin nostettu vapaa-aika ollut järkevää ottaa mukaan myös kyselymme, jolloin olisimme saaneet isommalta otannalta tietoon vapaaajan vaikutuksia liikuntakäyttäytymiseen. Vaikka nuorella olisikin liikuntaharrastus, saattoi vapaa-ajan toiminta olla muuten passiivista. Aihealueen ja kysymysten rajausta osoittautui kyselytutkimuksessamme haasteeksi, sillä liikuntasuhteeseen ja liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavat niin monet erinäiset tekijät. Olisimme voineet tässä vaiheessa mahdollisesti tukeutua enemmän toimeksiantajaamme ja opinnäytetyöohjaajaamme, jolloin epävarmuus aiheesta ja aiheeseen kuuluvista alueista olisi vähentynyt.

Kyselyn tulosten auki kirjoittaminen oli meille suhteellisen luontevaa ja nopeaa. Haastatteluaineiston litterointi vaati enemmän aikaa ja yhteistä päähkäilyä, koska haastateltavien aineistoista nousi esille paljon erilaisia tekijöitä. Aineiston analysointi ja pohdinta vei ajallisesti meiltä reilusti aikaa, sillä saamamme aineisto yhdistettynä tutkittavaan aiheeseemme oli suhteellisen laaja käsiteltäväksi. Olimme loppujen lopuksi positiivisesti yllättyneitä, kuinka hyvin tutkimuksellinen opinnäytetyö sujui meiltä alun epävarmuuksien jälkeen. Meillä kummallakaan ei ollut entuudestaan kuin hyvin kevyt kosketus siihen, kuinka tutkimuksellinen opinnäytetyö toteutetaan, sillä tarkoituksenamme oli alun perin toteuttaa lopputyömme toiminnallisena opinnäytetyönä. Koemme tämän opinnäytetyöprosessin kasvattaneen meitä ammatillisesti niin tutkimuksen toteutuksessa, etäyhteyspalvelimien käytössä, nuorten kanssa toimimisessa ja ennen kaikkea nuorten liikuntasuhteen ja -käyttäytymisen ymmärtämisessä. Tämän tuotoksen pohjalta uskomme meillä olevan paremmat eväät työssämme nuorten motivoimisessa liikuntaan, sillä ymmärrämme nyt paremmin sen taustalla olevat tekijät ja muuttujat. Toteutimme mielestämme opinnäytetyön mallikkaasti ja huolella loppuun saakka, vaikka se työllistikin meitä suunniteltua enemmän ja pidempään.

#### 9.4 Jatkotutkimus- ja kehittämisideat

Tutkimuksen niin sanottu kylläntymispiste ei ylittynyt. Tällä tarkoitamme, että laajempien tutkimusten avulla aiheesta voidaan saada lisää informaatiota.

Toiveenamme on, että nuorille saataisiin kehitettyä opinnäytetyömme pohjalta toimintamalli, jolla tavoitettaisiin nämä liikunnasta innostumattomat ja vähän liikkuvat nuoret. Tämä toiminta voisi pyrkiä tarjoamaan nuorille muun muassa positiivisia liikuntakokemuksia ja elämäntapaohjausta muutosprosessin eri vaiheissa esimerkiksi koulupäivän jälkeen tai ruokavälitunnilla toteutettavan ryhmän muodossa. Toiminta voisi pyrkiä myös tavoittamaan erityistä tukea tarvitsevia nuoria. Muita mahdollisia jatkotutkimuksia opinnäytetyömme pohjalta voisi olla tutkia aikuisten liikuntaharrastusten vaikutusta heidän lastensa liikuntaharrastuksien valikoitumiseen.

## Lähteet

- Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilen, M. 2007. Nuoren aika. Fyysinen kasvu ja kehitys. WSOY: Helsinki.
- Ames, C. (1992) Achievement goals, motivational climate, and motivational processes. Teoksessa G. C. Roberts (toim.), *Motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics, 161-176.
- Brent, J., Chu, D., Hewett, T. & Myer, G. 2008. Trunk and hip control neuromuscular training for the prevention of knee joint injury, *Clinics of sports medicine* 27(3), 425–ix.
- Duodecim. 2015. Liikuntaharjoitteluun liittyviä määritelmiä. <https://www.kaypahoito.fi/nix01203>. 20.4.2020.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Ford, M. E. 1992. *Motivating humans: Goals, emotions and personal agency beliefs*. Newbury Park, CA: Sage.
- Hakkarainen, H. 2015a. Urheilijaksi kehittyminen. Teoksessa: *Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu*. Suomen valmentajat. Lahti: VK-Kustannus Oy, 51-97.
- Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. 2007. *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Hein, V., Koka, A. & Hagger, M. S. 2015. Relationships between perceived teachers' controlling behaviour, psychological need thwarting, anger and bullying behaviour in high-school students. *Journal of Adolescence*, 42, 103-114. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0140197115000809>. 29.3.2020.
- Heinonen, O., Kantomaa, M., Karvinen, J., Laakso, L., Lähdesmäki, L., Pekkarinen, H., Stigman, S., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Vasankari, T. & Mäenpää, P. 2008. Suositukset. Teoksessa: Ahonen, T., Hakkarainen, H., Heinonen, O.J., Kannas, L., Kantomaa, M., Karvinen, J., Laakso, L., Lintunen, T., Lähdesmäki, L., Mäenpää, P., Pekkarinen, H., Sääkslahti, A., Stigman, S., Tammelin, T., Telama, R., Vasankari, T. & Vuori, M. 2008. *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille*. [https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/media/ITF%20Taekwondo\\_284\\_fyysisen\\_aktiivisuuden\\_suositus\\_kouluikäiselle.pdf](https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/media/ITF%20Taekwondo_284_fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikäiselle.pdf). 14.10.2020.
- Helsinki. Tutkimusluvut. <https://www.hel.fi/kasvatuksen-ja-koulutuksen-toimiala/fi/palvelut/tutkimusluvut/>. 29.10.2020.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2010. *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. 2011. *Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010*. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75444/OKM15.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. 28.4.2020.
- Ilmonen, K. & Koski, P. (toim.) *Liikunnan kansalaistoiminta – muutokset, merkitykset ja reunaehdot*. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 152. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura - LIIKKUMATTOMUUDEN JÄLJILLÄ.
- Jaakkola, T., Wang, J., Soini, M. & Liukkonen, J. 2015. Students' perceptions of motivational climate and enjoyment in Finnish physical education: A latent profile analysis. *Journal of Sports Science and Medicine*, 14, 477-483. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/46084/jssm14477.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. 29.3.2020.
- Juuti, P. & Puusa, A. 2020. *Mitä laadullisella tutkimuksella tarkoitetaan? Teoksessa: Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Tallinna: Gaudeamus Oy.

- Jyväskylän ammattikorkeakoulu. 2020. Oppimiskäsitykset: Behavioristinen oppimiskäsitys. <https://oppimateriaalit.jamk.fi/oppimiskasitykset/oppimiskasitykset/behavioristinen-oppimiskasitys/>. 2.4.2020.
- KAMK. 2020. Opinnäytetyön toteutus ja raportointi. <https://www.kamk.fi/fi/Opiskelijalle/Opiskelu-KAMKissa/Opinnaytetyo/Amk-tutkinnot/Prosessi/Toteutus>. 18.11.2020.
- Kananen, J. 2014. Verkkotutkimus opinnäytetyönä. Laadullisen ja määrällisen verkkotutkimuksen opas. Kvantitatiivisen tutkimuksen tulosten esittäminen. Jyväskylä: Juvenes Print.
- Kari, J. & Lähteenkorva, S. 2020. Tunnetko liikkujatyypiksi? Educa. <https://www.kll.fi/filebank/2419-Liikkujatyypit.pdf>. 31.3.2020.
- Kokko, S. & Martin, L. 2019. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. [https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN\\_LIITU-raportti\\_web-final-30.1.2019.pdf](https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN_LIITU-raportti_web-final-30.1.2019.pdf). 6.11.2020.
- Kokko, S. & Martin, L. 2019. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. [https://www.jyu.fi/sport/vln\\_liitu-raportti\\_web\\_28012019-1.pdf](https://www.jyu.fi/sport/vln_liitu-raportti_web_28012019-1.pdf). 13.4.2020.
- Koski, P. 2004. Liikuntasuhde – Liikunnan kohtaaminen kulttuurisesti rakentuvana sosiaalisena maailmana. Teoksessa Kalervo Ilmanen (toim.) Pelit ja kentät – kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Liikunnan sosiaalitieteiden laitos.
- Koski, P. 2000. Liikunnan kansalaistoiminta kulttuurina – toiminnan merkityksellisyys ja merkitysrakenteet. Teoksessa Itkonen, H., Heikkala.
- Kotkavirta, J. 2002. Kokemuksen ehdot ja hahmot. Teoksessa Haaparanta, L. & Oesch, E. 2002. Kokemus. Tampere: Tampereen yliopistopainos. 15-36.
- Kumpumäki, J. 2010. Mistä on motivaatio tehty? Oppilaiden näkemyksiä ja kokemuksia motivaatiosta peruskoulun kuudennella vuosiluokalla. Opettajakoulutuslaitos, Hämeenlinna. Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro-gradu. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/81907/gradu04538.pdf?sequence=1>. 2.4.2020.
- KvantiMOTV. 2004. Tilastollinen päättely. <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/paattely/paattely.html>. 7.12.2020.
- KvantiMOTV. 2010. Kyselylomakkeen laatiminen. <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kyselylomake/laatiminen.html#kysymysasettelu>. 13.11.2020.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Tekijät ja Edita Publishing Oy.
- Laakso, L., Nupponen, H. & Telama, R. 2007. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Layder, D. 1993. New Strategies in social research. An introduction and guide. London: Polity Press.
- Lehtinen, E., Lerkkanen, M-K. & Vauras, M. 2016. Kasvatuspsykologia. Jyväskylä: WSOY Oppimismateriaalit Oy.
- Lehtomaa, M. 2006. Fenomenologinen kokemuksen tutkimus: haastattelu, analyysi ja ymmärtäminen. Teoksessa: Perttula, J. & Latomaa, T. 2006. Kokemuksen tutkimus: Merkitys, tulkinta, ymmärtäminen. Helsinki: Dialogia Oy. 164-194.
- Leinonen, R. 2018. Sisällönanalyysi. <https://spoken.fi/sisallanalyysi/>. 27.11.2020.
- Lintunen, T. 2000. Millainen rooli liikunnalla on minäkäsityksen kehittämisessä? M. Miettinen (Toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi – miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu2. Tutkimuskatsaus. s.81-88.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2017. Oppimista tukevan motivaatioilmaston luominen. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus.

- Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Soini, M. 2007. Motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY.
- Liukkonen, J., Barkoukis, V., Watt, A. & Jaakkola, T. 2010. Motivational climate and students' emotional experiences of effort in physical education. *The Journal of Educational Research*, 103, 295-308. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/00220670903383044?scroll=top&needAccess=true>. 31.3.2020.
- Metsämuuronen, J. 2005. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Jyväskylä: Gummerus.
- Miettinen, S. 2010. ”Mitä sitä turhaan rehkimään” Miten saamme nuoret osallistumaan ja liikkumaan?” *Terveyslehti*. 20.8.2020.
- Mikkelsen, M. & Laimi, K. 2015. Kasvuikäisten selkäsairaudet ja niska-hartiakipu. Teoksessa Arokoski, J., Mikkelsen, M., Pohjolainen, T. & Viikari-Juntura, E. 2015. *Fysiatría*. Helsinki: Kustannus Oy Duodemic. 12.
- Myllyniemi, S. 2012. Perheen yhteinen liikunta aktivoi. *Yle Teksti-Tv*. 20.8.2020.
- Nordic Consensus Statement. 2020. Physiotherapy and well-being of children – the role of Physiotherapist in school healthcare. <https://www.fysioterapeuterna.se/globalassets/fysio-konsensusstatement-2017-print.pdf>. 9.11.2020.
- Nupponen, H. & Telama, R. 1998. Liikunta ja liikunnallisuus osana 11-16-vuotiaiden eurooppalaisten nuorten elämäntapaa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos, Liikuntakasvatuksen tutkimus- ja kehittämiskeskus. Liikuntakasvatuksen julkaisuja 1.
- Nurmi, J. E. & Salmela-Aro, K. 2005. Modernin motivaatiopsykologian perusta ja käsitteet. Teoksessa K. Salmela-Aro & J.E. Nurmi (toim.) *Mikä meitä liikuttaa? Modernin motivaatiopsykologian perusteet*. Jyväskylä: PS-kustannus. 10-27.
- Opetus ja kulttuuriministeriö. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. [http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/588-Suomalaisten\\_fyysinen\\_aktiivisuus\\_netti.pdf](http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/588-Suomalaisten_fyysinen_aktiivisuus_netti.pdf). 9.4.2020.
- Opetushallinto. 2020. Liikunnan opetuksen tavoitteet vuosiluokilla 1-2, 3-6 ja 7-9. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/liikunnan-opetuksen-tavoitteet-vuosiluokilla-1-2-3-6-ja-7-9>. 6.9.2020.
- Pakki. 2020. Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijaportaali. Opiskelijan palvelut. Webropol – kysely-, raportointi- ja analysointijärjestelmä. <https://student.karelia.fi/fi/opiskelijanpalvelut/tietoverkonkayttoopas/Sivut/tyoasemaverkkotietojarjestelmat.aspx#WEBROPOL>. 22.9.2020.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Helsinki: Opetushallitus.
- Pohjois-Karjalan liikunta ry. 2020. LIITTOON-hanke. [https://www.pokali.fi/lasten\\_ja\\_nuorten\\_liikunta/liitton-hanke/](https://www.pokali.fi/lasten_ja_nuorten_liikunta/liitton-hanke/). 6.10.2020.
- Pääkkönen, H. & Niemi, I. 2002. Suomalainen arki; ajankäyttö vuosituhannen vaihteessa. Helsinki: Tilastokeskus.
- Rayan, G. & Treasure, D. (toim.) 2012. *Advances in motivation in sport and exercise*. 3. painos. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. 2010. Haastattelun analyysin vaiheet. Teoksessa: *Haastattelun analyysi*. Tallinna: Vastapaino, tekijät.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006-2009. *KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <http://www.fsd.uta.fi/metelmaopetus/>. 11.11.2020.
- Salmenautio, M. 2018. Nuorten itsensä määrittelemät liikkujatyypit ja välituntiaktiivisuus. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikka. Pro-gradu -tutkielma. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/58081/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201805242745.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. 2.1.2020.

- Sas-Nowosielski, K. 2008. Participation of youth in physical education from the perspective of self-determination theory. *Human movement*, 9(2), 134-141.
- Siimes, M. 2015. Pojan murrosiän karikat. [https://www.researchgate.net/profile/Martti\\_Siimes/publication/268303145\\_Murrosikaisen\\_kehityksesta/links/54f966f90cf28d6deca4589a/Murrosikaisen-kehityksesta.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Martti_Siimes/publication/268303145_Murrosikaisen_kehityksesta/links/54f966f90cf28d6deca4589a/Murrosikaisen-kehityksesta.pdf). 8.9.2020.
- Soini, M. 2006. Motivaatioilmaston yhteys yhdeksäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja viihtymiseen koulun liikuntatunneilla. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogikka. Väitöskirja. [http://groups.jyu.fi/sporticus/lahteet/LAHDE\\_14.pdf](http://groups.jyu.fi/sporticus/lahteet/LAHDE_14.pdf). 20.4.2020.
- Standage, M., Duda, J. L. & Ntoumanis, N. 2005. A test of self-determination theory in schools physical education. *British Journal of Educational Psychology* 75, 411-433.
- Suomen fysioterapeutit. 2020. Koululaisten toimintakyvyssä tikittää aikapommi!. <https://www.suomenfysioterapeutit.fi/wp-content/uploads/2019/09/KuntamarkkinatHandout2.pdf>. (SuomiAreenalla 2019 jaettu handout) 17.11.2020.
- Suomen fysioterapeutit. 2020. Koululaisten toimintakyvyssä tikittää aikapommi – ei jätetä opettajia yksin!. [https://www.suomenfysioterapeutit.fi/wp-content/uploads/2019/09/suomiAreena\\_handout\\_v-02.pdf](https://www.suomenfysioterapeutit.fi/wp-content/uploads/2019/09/suomiAreena_handout_v-02.pdf). (SuomiAreenalla 2019 jaettu handout) 17.11.2020.
- Suomen Mielenterveys ry, 2020. Identiteetti-Kuka minä olen. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/identiteetti-kuka-min%C3%A4-olen>. 25.8.2020.
- Terve koululainen. 2020. Liikunnan vaikutukset. <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/liikunnan-vaikutukset/>. 22.10.2020.
- Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampereen yliopistopainos Oy. Juvenes Print.
- UKK-instituutti. 2019. Liiallisen paikallaanolon haittoja. [http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/588-Suomalaisten\\_fyysinen\\_aktiivisuus\\_netti.pdf](http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/588-Suomalaisten_fyysinen_aktiivisuus_netti.pdf). 21.10.2020.
- UKK-instituutti. 2020. Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset. <https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/lasten-ja-nuorten-liikkumisen-suositukset>. 7.4.2020.
- Ulstad, S. O., Hlvari, H., Sorebo, O. & Deci, E. L. 2016. Motivation, learning strategies, and performance in physical education at secondary school. *Advances in Physical Education*, 6, 27-41. [https://www.researchgate.net/publication/294575924\\_Motivation\\_Learning\\_Strategies\\_and\\_Performance\\_in\\_Physical\\_Education\\_at\\_Secondary\\_School](https://www.researchgate.net/publication/294575924_Motivation_Learning_Strategies_and_Performance_in_Physical_Education_at_Secondary_School). 29.3.2020.
- Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T. & Koski, P. 2017. Liikkumattomuuden jäljillä. Nuorisotutkimusseura ja tekijät. [https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/liikkumattomuuden\\_jaljilla\\_verkko.pdf](https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/liikkumattomuuden_jaljilla_verkko.pdf). 18.8.2020.

**Suostumus tutkimukseen osallistumisesta****SUOSTUMUS TUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISESTA****Tutkimuksen nimi**

Kontiolahden yläkoulun 9.-luokkalaisten liikuntasuhde ja liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavat tekijät

**Tutkimuspaikka ja tutkimuksen toteuttaja**

Hei!

Sinua, Kontiolahden yläkoulun 9. luokkalaista on pyydetty osallistumaan yllä mainittuun tieteelliseen tutkimukseen, jonka tarkoituksena on selvittää 9. luokkalaisten liikuntasuhdetta ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Tutkimuksen tavoitteena on kerätä materiaalia oppinnäytetyötä varten, joka tehdään yhteistyössä Pohjois-Karjalan liikunta Ry:n LIITTOON-hankkeen kanssa. Toteutamme tutkimuksen sähköisenä kyselynä kolmelle luokkaryhmälle. Lisäksi toteutamme pienelle otannalle lyhyen teemahaastattelun, joka on kestoltaan noin 10-15min. Teemahaastattelu valikoituvat nuoret valitaan satunnaisesti suostumuksen antaneiden joukosta. Tutkimus toteutetaan Teams-etäyhteyspalvelimen kautta valvotusti koululla terveystiedon tunnin aikana, 30.11. 9D ja 9A luokille, 1.12. 9K luokalle.

Olen lukenut ja ymmärtänyt saamani kirjallisen tutkimustiedotteen. Tiedotteesta olen saanut riittävän selvityksen tutkimuksesta ja sen yhteydessä suoritettavasta henkilötietojen keräämisestä, käsittelystä ja luovuttamisesta. Tiedotteen sisältö on kerrottu minulle myös suullisesti, minulla on ollut mahdollisuus esittää kysymyksiä ja olen saanut riittävän vastauksen kaikkiin tutkimusta koskeviin kysymyksiini.

Tiedon antoi Karelia ammattikorkeakoulun fysioterapeuttiopiskelijat Iris Haapalainen ja Enni Mutanen.

Minulla on ollut riittävästi aikaa harkita osallistumistani tutkimukseen. Olen saanut riittävät tiedot oikeuksistani, tutkimuksen tarkoituksesta ja sen toteutuksesta sekä tutkimuksen hyödyistä ja riskeistä. Minua ei ole painostettu eikä houkuteltu osallistumaan tutkimukseen.

Tiedän, että tietojani käsitellään luottamuksellisesti eikä niitä luovuteta sivullisille.

Ymmärrän, että osallistumiseni on vapaaehtoista. Olen selvillä siitä, että voin peruuttaa tämän suostumukseni koska tahansa syytä ilmoittamatta. Olen tietoinen siitä, että mikäli

**Suostumus tutkimukseen osallistumisesta**

keskeytän tutkimuksen tai peruutan suostumuksen, minusta keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja ja näytteitä voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa.

**Jos en halua osallistua tutkimukseen tai huoltajani ei halua minun osallistuvan, ilmoitan asiasta Wilman kautta rehtorille mahdollisimman pian.**

Ystävällisin terveisin

Enni Mutanen & Iris Haapalainen  
lia.fi

Fysioterapiaopiskelijat  
nen@edu.karelia.fi

Karelia ammattikorkeakoulu

Yhteystiedot

Enni Mutanen - enni.i.mutanen@edu.karelia.fi

Iris Haapalainen – iiris.a.haapalainen@edu.karelia.fi

**Tiedote tutkimuksesta****TIEDOTE TUTKIMUKSESTA****Tutkimuksen nimi**

Kontiolahden yläkoulun 9.-luokkalaisten liikuntasuhde ja liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavat tekijät.

**Pyyntö osallistua tutkimukseen**

Teitä, 9. luokkalaista nuorta, pyydetään mukaan tutkimukseen, jossa tutkitaan 9.-luokkalaisten liikuntasuhdetta ja liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavia tekijöitä. Tutkimuksen tavoitteena on kerätä materiaalia fysioterapiakoulutuksen opinäytetyötä varten, joka tehdään yhteistyössä Pohjois-Karjalan liikunta Ry:n LIITTOON-hankkeen kanssa. Toteutamme tutkimuksen sähköisenä kyselynä kolmelleluokkaryhmälle. Lisäksi toteutamme neljälle kyselyyn osallistuvalla nuorella lyhyen teemahaastattelun, johon osallistuvat valikoituvat satunnaisesti. Teemahaastatteluun osallistuvalla nuorella ilmoitetaan ennen tutkimuspäivää henkilökohtaisesti sähköpostilla lisätietoja tutkimuksesta, jonka kautta nuori saamyyös etäyhteyksien tutkimukseen osallistumisesta varten. Kysely ja teemahaastattelu toteutetaan Teams-etäyhteysspalvelimen kautta. Tutkimus toteutuu valvotusti koululla terveystiedon tunnin aikana. Nuorille on pidetty etukäteisinfo etäyhteyksien välityksellä valvotusti oppitunnin aikana tulevasta tutkimuksesta 17. ja 18.11.2020, jolloin nuorella on ollut mahdollisuus esittää vapaasti kysymyksiä. Tutkimus toteutetaan 30.11. 9D ja 9A luokille, 1.12. 9K luokalle. Kyselyyn vastaaville nuorille jaetaan terveydentiedon opettajan välityksellä kuponki, jolla nuorella on mahdollisuus käydä ilmainen kertakäynti millä tahansa Kuntokeskus Energyn kuntosaleilla ja saada kaupan päälle Kuntokeskus Energyn brändijuoma. Tarjous on voimassa tammikuun 2021 loppuun saakka. Lisäksi teemahaastatteluun osallistuva nuori saa Karelia ammattikoulun kustantaman ekologisen kahvimukin.

Olemme arvioineet, että sovellutte tutkimukseen, koska kuulutte ikäryhmään, jota tutkimukseen haemme.

Tämä tiedote kuvaa tutkimusta ja Teidän osuuttanne siinä. Perehtykää tähän tiedotteeseen. Teille järjestetään mahdollisuus esittää kysymyksiä tutkimuksesta, jonka jälkeen Teiltä pyydetään suostumus tutkimukseen osallistumisesta.

**Osallistuminen on vapaaehtoista**

**Tiedote tutkimuksesta**

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja voitte keskeyttää tutkimuksen koska tahansa. Mikäli keskeytätte tutkimuksen tai peruutatte suostumuksen, teistä keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja ja näytteitä voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa.

**Tutkimuksen päättymisen ja tutkimustuloksista tiedottaminen**

Tutkimuksen päättymisestä ja sen tuloksista ei erikseen tiedoteta tutkittaville. Opinnäytetyö tulee julkisesti saataville ammattikorkeakoulun kirjaston tietokantaan. Tutkimuksen tuloksia voidaan julkaista myös laajemmin hyvän tieteellisen käytännön ja tutkittavien anonymiteetin säilyttämisen vaatimuksia noudattaen. Jos tutkimus joudutaan keskeyttämään tutkimuksen suorittajan taholta, ei tutkimuksen tuloksia julkaista.

**Tutkijoiden yhteystiedot**

Tutkijan nimi: Iris Haapalainen ja Enni Mutanen

Titteli: fysioterapeuttiopiskelija

Koulutusohjelma/-ala: fysioterapeutti

Puhelinnumero: 0409634904 ja 0504313643

Sähköposti: iiris.a.haapalainen@edu.karelia.fi ja enni.i.mutanen@edu.karelia.fi

Ohjaajan tiedot (Karelia-amk)

Opettajan nimi: Anu Pukki

Puhelinnumero: 0503016348

Sähköpostiosoite: anu.pukki@karelia.fi

**Tiedotteen liitteet**

Henkilötietojen käsittely tutkimuksessa.

Sivunvaihto

**Tiedotteen liite: Henkilötietojen käsittely tutkimuksessa**

Tässä tutkimuksessa käsitellään Teitä koskevia henkilötietoja voimassa olevan tietosuojalainsäädännön (EU:n yleinen tietosuojastatus, 679/2016, ja voimassa oleva kansallinen lainsäädäntö) mukaisesti. Seuraavassa kuvataan henkilötietojen käsittelyyn liittyvät asiat.

## **Tiedote tutkimuksesta**

### **Tutkimuksessa Teistä kerätään seuraavia henkilötietoja:**

Tutkimusaineiston keruuvaiheessa kerätään seuraavat henkilötiedot: sähköpostiosoite siitä tilanteesta, jos teidät valitaan osallistumaan haastatteluun

Aineistoa muodostettaessa (litteroitaessa) aineisto anonymisoidaan ja siitä poistetaan henkilön tunnistamisen mahdollistavia tietoja. Myös tuloksia raportoitaessa huolehditaan tutkittavien anonymiteetistä.

Tutkittavalla ei ole sopimukseen tai lakisääteiseen tehtävään perustuvaa velvollisuutta toimittaa henkilötietoja vaan osallistuminen on täysin vapaaehtoista.

### **Tutkimuksessa kerätään henkilötietojanne myös seuraavista lähteistä:**

Tutkimuksen kannalta olennaisia yleistietoja tutkimuksen kohdeorganisaatiosta kerätään tutkimuksen toimeksiantajalta. Tutkittavien yhteystiedot on saatu toimeksiantajaorganisaation kautta tutkimusluvalla.

### **Henkilötietojenne käsittelyn tarkoitus on:**

Toteuttaa tieteellinen tutkimus, jonka tarkoituksena on selvittää 9.-luokkalaisten liikuntasuhdetta ja liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavia tekijöitä.

### **Henkilötietojenne käsittelyperuste on:**

Tässä tutkimuksessa käsittelyperuste on: yleistä etua koskeva tehtävä (tieteellinen tutkimus) / rekisteröidyn suostumus.

### **Tutkimuksen kesto-aika (henkilötietojenne käsittelyaika) on:**

Henkilötietojen käsittelyaika: 11/2020-02/2021.

### **Mitä henkilötiedoillenne tapahtuu tutkimuksen päätyttyä:**

## **Tiedote tutkimuksesta**

Aineiston anonymisointivaiheessa tunnistamisen mahdollistavat henkilötiedot poistetaan. Anonymisoitu aineisto tullaan arkistoimaan mahdollista jatkokäyttöä varten vuoteen 2022 asti.

## **Tietojen luovuttaminen tutkimusrekisteristä:**

Anonymisoidun tutkimusaineiston säilyttämisestä ja käytöstä vastaa Karelia ammattikorkeakoulu.

Anonymisoitua aineistoa voidaan käyttää jatkotutkimuksiin vastuututkijan johdolla tutkimusryhmissä.

## **Henkilötietojenne mahdollinen siirto EU:n tai ETA-alueen ulkopuolelle:**

Anonymisoidun tutkimusaineiston säilyttämisestä ja käytöstä vastaa Karelia ammattikorkeakoulu.

Anonymisoitua aineistoa voidaan käyttää jatkotutkimuksiin vastuututkijan johdolla tutkimusryhmissä myös EU:n tai ETA alueen ulkopuolella.

Koska henkilötietojanne käsitellään tässä tutkimuksessa, olette rekisteröity tutkimuksen aikana muodostuvassa henkilörekisterissä.

## **Rekisteröitynä Teillä on oikeus:**

- saada informaatiota henkilötietojen käsittelystä,
- tarkastaa itseänne koskevat tiedot,
- oikaista tietojanne,
- poistaa tietonne (esim. jos peruutatte antamanne suostumuksen),
- peruuttaa antamanne henkilötietojen käsittelyä koskeva suostumus,
- rajoittaa tietojenne käsittelyä,
- rekisterinpitäjän ilmoitusvelvollisuus henkilötietojen oikaisusta, poistosta tai käsittelyn rajoittamisesta,
- siirtää tietonne järjestelmästä toiseen,
- sallia automaattinen päätöksenteko nimenomaisella suostumuksellanne.

## **Tiedote tutkimuksesta**

Voitte käyttää oikeuksianne ottamalla yhteyttä rekisterinpitäjään.

### **Tietosuojavastaavana tässä tutkimuksessa toimii:**

Karelia Ammattikorkeakoulu Oy:n tietosuojavastaava. Yhteystiedot ovat:

Karelia Ammattikorkeakoulu Oy, Tietosuojavastaava, Tikkarinne 9, 80200 Joensuu, puh. +358503497097, sähköposti: [tietosuoja@karelia.fi](mailto:tietosuoja@karelia.fi)

Tutkimuksessa kerättyjä henkilötietoja ei käytetä automaattiseen päätöksentekoon. Automatisoidulla päätöksellä tarkoitetaan henkilön tiettyjen ominaisuuksien arviointiin tarkoitettua päätöstä, joka tehdään ainoastaan automaattisen tietojenkäsittelyn avulla ja josta aiheutuu rekisteröidylle oikeudellisia vaikutuksia tai joka muuten vaikuttaa häneen merkittäväällä tavalla. Esimerkkejä automatisoidusta päätöksenteosta ovat mm. luottokelpoisuuspäätökset ja profilointi. Rekisteröidyllä on oikeus olla joutumatta automatisoidun päätöksenteon kohteeksi.

Tutkimuksesta on laadittu tietosuojaseloste. Teistä kerättyä tietoa ja tutkimusaineistoa käsitellään luottamuksellisesti lainsäädännön edellyttämällä tavalla ja hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti.

## Kysely

## 9. luokkalaisten liikuntasuhde ja liikuntakäyttäytyminen

Kyselyn tarkoituksena on selvittää 9. luokkalaisten liikuntasuhdetta ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Kysely tulee osaksi Karelia ammattikorkeakoulun fysioterapiakoulutuksen opinnäytetyötä. Kyselyn toteuttavat fysioterapiaopiskelijat Iris Haapalainen ja Enni Mutanen. Vastaukset tulevat näkyään tutkimuksessa anonyyminä.

Kyselyssä esitetään kysymyksiä liittyen liikunnan harrastamiseen ja koulu liikuntaan. Kysymykset ovat monivalinta- tai valintakysymyksiä. Vastaa kysymyksiin todenmukaisesti omien kokemustesi pohjalta.

## 1. Koetko oman fyysisen aktiivisuuden määrän riittäväksi?

	1	2	3	4	5	
En yhtään	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Kyllä

## 2. Arvioi oman fyysisen aktiivisuuden määrä viikossa (sisältää hyötyliikunnan esim. pyöräily kouluun, koiran ulkoilutus/kävely)

- 0-1 tuntia
- 1-2 tuntia
- 2-3 tuntia
- 3-4 tuntia
- 4 tuntia tai enemmän

## 3. Onko sinulla vapaa-ajan liikuntaharrastusta?

- Kyllä, mikä?
- Ei

## 4. Uskotko, että sinulla on liikuntaharrastusta tulevaisuudessa?

- Kyllä
- En

## 5. Mitkä asiat saavat sinut harrastamaan liikuntaa? (Voit valita useamman kuin yhden vaihtoehdon)

- Huoltajat kannustavat harrastamaan
- Huoltajat maksavat harrastamiseni
- Kaverit harrastavat myös
- Oma kiinnostus liikuntaharrastukseen
- Oma liikuntataito
- Aiemmat hyvät kokemukset liikunnasta
- Terveyden ylläpitäminen
- Ulkonäkö
- Sosiaalinen paine
- Hyvä harrastuksen ohjaaja/valmentaja
- Liikunnan aikaan saama hyvän olon tunne
- Tarvittava välineistö/vaatetus harrastukseen
- Hyvät ulkoliikuntapaikat
- Hyvät sisäliikuntapaikat
- Sosiaalinen media
- Hyvä liikuntanumero koulussa
- Muu, mikä?

## Kysely

## 6. Mitkä asiat vaikeuttavat/estävät sinua harrastamasta liikuntaa? (Voit vastata useamman kuin yhden)

- Liikunta ei kiinnosta
- En ole löytänyt kiinnostavaa liikuntaharrastusta
- Vapaa-ajan puute
- Muut harrastukset
- Kaverit eivät myöskään harrasta
- Huoltajat eivät tue harrastamistani
- Huoltajat eivät harrasta kanssani
- Huoltajat eivät kuljeta minua harrastukseen
- Liian pitkä matka harrastukseen
- Mieluisan liikunnan harrastaminen on liian kallista
- Sopivien ulkoliikuntapaikkojen puute
- Sopivien sisäliikuntapaikkojen puute
- Oma terveydentila/sairaus estää harrastamista
- Ulkonäkö
- Sosiaalinen paine
- Epäonnistumisen pelko
- Urheiluvaatteiden/-välineiden puute
- Huonot kokemukset liikunnasta
- Huonot liikuntataidot
- Huono liikuntanumero koulussa
- Muu, mikä?

Seuraava →

## 9. luokkalaisten liikuntasuhde ja liikuntakäyttäytyminen

## 7. Kuinka suuri merkitys liikunnalla on sinulle?

	1	2	3	4	5	
Hyvin pieni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Erittäin suuri

## 8. Oletko saanut mielestäsi riittävästi tietoa liikunnallisen elämäntavan merkityksestä?

	1	2	3	4	5	
En yhtään	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Erittäin paljon

## 9. Oletko saanut mielestäsi riittävästi tietoa liikunnan harrastamisen mahdollisuuksista asuinalueellasi tai sen läheisyydessä?

	1	2	3	4	5	
En yhtään	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Erittäin paljon

## 10. Viihdytkö liikuntatunneilla?

	1	2	3	4	5	
En yhtään	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Erittäin hyvin

## Kysely

## 11. Onko koululiikunta motivoinut sinua liikkumaan vapaa-ajallasi?

	1	2	3	4	5	
Ei yhtään	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Erittäin paljon

## 12. Koen koululiikunnassa toistuvasti: (voit valita useamman kuin yhden vaihtoehdon)

- Onnistumisen tunteita
- Epäonnistumisen tunteita
- Uusien asioiden oppimista
- Olon, että en riitä tällaisena kuin olen
- Paineita ulkonaöstäni
- Kuuluvani joukkoon
- Etten kuulu joukkoon
- Sosiaalista painetta tai ahdistusta
- Kiusaamista
- Ilon hetkiä
- Ryhmytyistä
- Paineita urheiluvaatuksestani/-välineistä
- Nöyryytystä tai häpeää
- Että mielipiteitäni kuunnellaan
- Että mielipiteitäni ei kuunnella
- Muuta, mitä?

## 13. Mikä seuraavista väittämistä kuvaa sinua eniten liikkujana: (valitse vain yksi vaihtoehto)

- Koen olevani hyvä tietyissä liikuntalajeissa ja ne motivoivat minua liikkumaan. Muut lajit eivät niinkään kiinnosta minua. Pidän kilpailutilanteista ja tykkään vertailla itseäni sekä liikunnallista osaamistani toisiin liikkujiin.
- Suunnittelen ja mittaan liikuntaani käyttämän ajan. Jos en pääse harrastamaan liikuntaa, koen huonoa omatuntoa. Liikunnan avulla saavutat tyytyväisyyden itseäni.
- Tykkään liikkua omaan tahtiini ja haluan liikunnan olevan mukavaa. Tarkat ohjeet ja tavoitteet ahdistavat minua. Liikunnan avulla pystyn ilmaisemaan itseäni ja käyttämään luovuutta.
- Olen harrastanut liikuntaa pitkään ja haluan välittää osaamistani muille. Olen monipuolinen ja aktiivinen liikkuja, joka nauttii liikunnan ohjaamisesta muille.
- En harrasta erityisesti liikuntaa, mutta jotkut liikuntamuodot kiinnostavat minua. Haluaisin innostua liikunnasta enemmän. Liikunta on aiheuttanut minulle epäonnistumisen kokemuksia, mikä on aiheuttanut minulle epävarmuutta itsestäni.
- Olen laatinut liikunnalleni tavoitteet kokonaisvaltaisen hyvinvointini edistämiseksi. Liikunnalla haluan saavuttaa terveen ja hyvän elämän.
- Innostun kaikenlaisesta liikunnasta ja liikunta on minulle elämäntapa. Pysin huolehtimaan aina siitä, että pääsen liikkumaan.

## 14. Lopuksi:

## Haluan osallistua kyselyn jälkeen lyhyeen haastatteluun etäyhteydessä

- Kyllä, sähköpostiosoitteeni linkkiä varten on:
- Ei
-

## Palautekysely

### Haastattelun palautekysely

Kysymyksiin vastataan asteikolla 1-5. Valitse parhaiten tuntemustasi vastaava vaihtoehto.

#### 1. Kuinka miellyttäväksi koit haastattelutilanteen?

	1	2	3	4	5
1=en ollenkaan miellyttäväksi, 5=haastattelu oli miellyttävä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#### 2. Koitko etäyhteydessä toteutettavan haastattelun vaikeaksi?

	1	2	3	4	5
1=en ollenkaan, 5=kyllä koin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#### 3. Oliko keskustelu/ kysymyksiin vastaaminen helppoa?

	1	2	3	4	5
1=hyvin vaikeaa, 5=erittäin helppoa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#### 4. Saitko mielestäsi tuotua esille kaikki haluamasi asiat?

	1	2	3	4	5
1=en , 5=kyllä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Lähetä